



The EFT Manual

Sixth Edition

EFT – Techniky Emoční Svobody

Kde emoční úleva vede k úplnému fyzickému uzdravení

-- Lékařsky schváleno --

Léčení se dá aplikovat na všechny problémy, včetně

- ...Úlevy od bolesti
- ...Hněvu
- ...Závislosti na drogách
- ...Snížení váhy
- ...Úzkosti
- ...Duševních otřesů
- ...Deprese
- ...Strachu & Fobie
- ...Alergií
- ...Dýchacích obtíží
- ...Krevního tlaku
- ...Partnerských vztahů
- ...Ženských problémů
- ...Dětských problémů
- ...Výkonnosti ve škole, ve sportu, sexuální problémy
- ...Vážná onemocnění (od migrény do rakoviny)

“Jednoho dne se medicínská profese probudí a uvědomí si, že nevyřešené emocionální problémy jsou hlavní příčinou 85% všech nemocí. Od té chvíle bude metoda EFT jedním ze základních léčebných nástrojů ... jak je už nyní pro mě.”

- **Eric Robins, Praktický lékař** -

Důležité upozornění pro osoby které stahují Tento manuál z naší webové stránky.

Tento manuál je dobrý úvod do EFT (Emotional Freedom Techniques – Techniky Emoční Svobody). Je součástí našeho podrobného kurzu v EFT. Tento kurs NENÍ míněn být zdrojem kompletního výcviku.

Studujte tento manuál a pilně aplikujte EFT na sobě i ostatních osobách a pravděpodobně dosáhnete okamžitých a často velmi dobrých výsledků. To je příslib metody EFT – a snadno jej budete realizovat správnou aplikací. Příležitostně narazíte na případy, které vás překvapí ...

“Proč to nepracuje v tomto případě?” nebo

“Proč to pracuje na komkoliv jiném kromě mne?” nebo

*“Proč se to zdá být permanentní v některých případech a jenom dočasné v jiných (případech)?”
nebo ... nebo ... nebo*

Na všechny tyto otázky lze najít odpověď v odborné literatuře, avšak ne v podobných manuálech jako je tento. Odpovědi vyžadují hlubší a detailnější studium a zkušenost. Například ctižádostivý chirurg se může z knihy naučit základy chirurgie, avšak potom se musí učit operovat pozorováním skutečných mistrů v oboru. Také v aplikaci EFT je umění, které můžete odpozorovat z našich video a audio záznamů.

Komentář k překvapivému fyzickému vyléčení

Metoda EFT byla původně vyvinuta k renovaci profese psychoterapie. V tom byla velmi úspěšná, ukázalo se, že podstatně zredukovala potřebný čas pro psychoterapii řádově z mnoha měsíců či roků na minuty nebo hodiny.

Během tohoto léčení jsme si všimli, že také dochází k podstatnému zlepšení tělesných problémů nebo nemocí. Zlepšuje se zrak, bolesti hlavy mizí, bolesti a symptomy u pacientů rakoviny odeznívají, a tak dále. Uvědomili jsme si, že důvodem těchto zlepšení zdraví u pacientů je skutečnost, že EFT adresuje příčiny nemocí, které praktiky hlavního směru medicíny ignorují. Medicína například věnuje velice málo pozornosti energetickému systému člověka a změnám (poruchám průtoku energie) ke kterým v něm při nemoci dochází, zrovna tak nedává příliš důležitosti emočním příčinám zdravotních problémů. Tyto příčiny jsou samozřejmě středem pozornosti v EFT.

Potom není divu, že EFT dosahuje úspěchů tam, kde se profesionální medicína vzdává. Dochází k tomu jednoduše proto, protože my se zaměřujeme na příčiny problémů, kterým ti druzí většinou nevěnují pozornost.

Tento Manuál EFT byl napsán předtím, než jsem si uvědomil nesmírně rozsáhlou a přirozenou podstatu tělesného léčení. Z toho důvodu Manuál dává důraz na emoční uzdravování a nezahrnuje tělesné uzdravování, přesto, že dochází velmi často k podstatnému zlepšení a úplnému uzdravení. Protože se tento Manuál projevil jako velice efektivní pro studium metody EFT, rozhodl jsem se ponechat jej v původní podobě a nezahrnul jsem důraz na fyzické léčení. Potřebujeme se soustředit na porozumění emočním a energetickým příčinám problémů a tyto jsou vydatně ilustrovány na těchto stránkách.

Připomínám pouze, že občas dávám referenci k fyzickému léčení. Dále je třeba vzít na vědomí, že nic v tomto Manuálu může nahradit kvalifikovaného lékaře.

Upozornění pro terapeuty, lékaře, duchovní a ostatní členy procesu uzdravování:

Tento kurz reprezentuje **radikální** odklon od konvenčních technik. Pokud jsou techniky této metody správně použity, mohou několikanásobně rozšířit vaši schopnost uzdravovat.

Nicméně, buďte ujištěni, že kurz je určen jak profesionálům **tak laikům** a proto je podán snadno srozumitelným stylem. Autor vyvinul velké úsilí aby přinesl tento pozoruhodný léčebný nástroj široké veřejnosti s co největším praktickým dopadem a záměrně se vyhnul poněkud těžko stravitelnému a porozumitelnému stylu oficiálních učebnic.

Navzdory tomu přesnost a kompletnost požadovaná profesionální osobou byla udržována, i když text byl protkán metaforami a výtvarnými klipy. To není konvenční, samozřejmě, zrovna tak jako EFT, - Techniky Emoční Svobody nejsou konvenční pro běžné chápání. Pokud hledáte konvenční léčení, zde hledáte na nesprávném místě.

Lehký způsob jak absolvovat tento kurz

Tato stránka je důležitá. Ušetří spoustu času a zvětší vaši efektivnost v používání EFT.

U začátečníků je pochopitelné (Přiznávám stejné zvyky), že projdou několika hesly a potom se ponoří do těch lákavých videozáznamů. Toto se vymstí po čase, *protože budete procházet kurzem v nesprávném pořadí*. Na příklad, u mých pozdějších videozáznamů se vám může zdát, že se nedržím toho co kážu v tomto manuálu. Není tomu tak. Jednoduše používám efektivních zkratk (mohou zkrátit čas procedury více než o 50%) a stavím na konceptech, které jsem vyvinul v předcházejících částech kurzu. Kromě toho, důležité termíny jako “aspekty“, “psychologický zvrát“ a “energetické toxiny“ nemohou být zažity bez nezbytného pozadí. Toto vše se odvíjí v průběhu kursu v lehce srozumitelné podobě, *pokud projdete kurzem v daném pořadí*.

Strávil jsem dva roky času a spoustu peněz na to, abych sestavil kurz EFT dohromady a to takovým způsobem, aby byl lehce stravitelný. Takže, dovolte mé co nejdůraznější doporučení a projděte kurzem v prezentovaném pořadí (ne na přeskáčku). To je ta nejlehčí cesta. Procházet na přeskáčku je těžká cesta. Je to jako když čtete nejprve první kapitulu nějaké knihy, potom kapitulu 8, potom kapitulu 4, ignorujete zbylé kapitoly a chcete si domyslet zbytek.

Dosti řečeno.

Lehká cesta jak projít tímto kurzem.

Část I – Základy

1. Předně si přečtěte popořadě Část I tohoto manuálu. Toto je důležité i v případě, že jste zkušený terapeuta, protože pozdější části kurzu staví na ideách a terminologii obsažené na těchto stránkách.

Hlavní kapitola Části I je nazvána “Základní Recept“. Detailně popisuje základní léčebnou rutinu techniky EFT. V Části II Manuálu se dozvíte, že *zřídka kdy musíte projít celou rutinou Základního Receptu*. Různé zkratky téměř vždy budou dostačující.

Nicméně, vy musíte znát celý Základní Recept jako základ pro použití zkratk a pro zvládnutí všech detailů v EFT. Po přečtení Části I, nepokračujte hned s Částí II. To přijde později.

2. Pokračujte studiem videozáznamů Části I. Jsou tři a mají štítky s modrou barvou.

Video 1a Části I je rozšířením tohoto manuálu a ukazuje všechny ťukací body a všechny rutiny obsažené v Základním Receptu.

Video 1b obsahuje záběry muže jmenovaného David. Je zde použito plné verze Základního Receptu pro odstranění Davidovy bázně z vody. Všimněte si, že *jenom v tomto případě v průběhu celého kurzu je použito celé verze Základního Receptu*. Toto je výhradně z důvodu, aby byla ukázána kompletní základní rutina. Zbytek všech záběrů tohoto kurzu používá zkratk. Davidův strach z vody je komplikovaný případ, kde hraje roli několik aspektů. Tyto je třeba anulovat předtím, než strach z vody zmizí. To je ideální případ pro vaše studium. Přestože celá lekce trvá jenom jednu hodinu (včetně podrobného interview předtím, než EFT proces začne), je to pro EFT standardy nudné. S použitím zkratk mohl být tento případ zkončený ve zlomku tohoto času.

Video 2a, 2b a 3 prohloubí vaše znalosti nahlédnutím do seminářů a mnoha individuálních lekcí. Zde uvidíte hlouběji moc EFT pozorováním zkrácených verzí Základního Receptu v akcích na širokém rozsahu problémů. Tyto zkratky však dosud nebyly vysvětleny, přijdou v Části II.

3. Dále se vraťte na stránky 43 až 45 tohoto manuálu (o audiozáznamech) a potom studujte tyto zvukové pásky pro více případů a poznámek. Účelem těchto pásek *není* vás naučit Základní Recept, tím se zabýváme na jiném místě. Účelem je: (1) podat více zkušeností s širokou paletou problémů, na které se dá EFT použít, (2) dáti vám cit pro roli “aspektů“ v tomto procesu a (3) umožní získat zkušenost jak lidé reagují na tyto procedury (od entuziasmu po opatrnou nedůvěru).

Část II – Pokročilá

1. Předně přečtěte Část II tohoto manuálu sekci po sekci v daném pořadí. Budete uvedeni do překážek perfektnosti (včetně energetických toxinů), zkratk a dalších užitečných pomůcek pro co nejefektivnější využití techniky EFT.
2. Potom studujte videa Části II. Je jich 8 a mají červené štítky. Video číslo I Části II je mostem mezi Částí I a Částí II a je důležité pro studium. Zbytek videozáznamů Části II ukáže živé semináře a diskuze zobrazující vrcholné umění v EFT. Jsou to živé záznamy podobné situaci, kdy jako terapeut čelíte klienty a jsou skutečnou pokladnicí naplněnou příklady použití EFT v akci. Tato videa poskytují bohatý obraz v umění EFT a měly by být pečlivě studovány několikrát za účelem co nejlepšího využití.

Obsah

EFT Část I

Otevřený Dopis	1
Dar k nezaplacení	3
Svěddecké dopisy	4
Právní stránka	8
Co očekávat od tohoto Kursu	10
Emocionální svoboda	10
Jednoduchost	10
Zdravý skepticismus	10
Historie případů	12
Opakování	13
Vědecký přístup k EFT	14
Inženýr se zabývá vědeckou psychologií	14
Energetický systém těla	16
První zkušenost Dr. Callahana	17
Objevné prohlášení	17
Koncept 100% prohlídky	19
Základní Recept	20
Jako péci koláč	20
Složka #1 .. Setup	20
Složka #2 ..Sekvence	23
Složka #3 ..9 Gamut procedura	25
Složka #4 ..Sekvence (podruhé)	26
Zbytková Fráze	26
Zaostření v Následném kole	27
Tipy jak použít EFT	28
Testování	28
Aspekty	29
Vytrvalost přinese úspěch	29
Buďte specifický kde je to možné	30
Všeobecný efekt	30
Zkus to na všechno	30
EFT v kostce	31
EFT na Stránce	32
Otázky a odpovědi	33
Historie Případů	36
Případ #1 – Strach z řečnění k publiku	36
Případ #2 – Astma	36
Případ #3 - Sexuální zneužití	37
Případ #4 – Úzkost a kousání nehtů	37
Případ #5 – Strach z pavouků	37
Případ #6 – Závislost na kávě	38
Případ #7 – Alkoholismus	38
Případ #8 – Žal, zármutek	38
Případ #9 – Strach z (injekční) jehly	38
Případ #10 – Návyk (chuťový) na M&M	39
Případ #11 – Fyzická (tělesná) bolest	39
Případ #12 – Bolest v (dolních) zádech	39
Případ #13 – Pocit viny a nespavost	39
Případ #14 – Zácpa	39
Případ #15 – Přiveden do rozpaků	40
Případ #16 – Lupus	40
Případ #17 – Ulcerativní kolitida	40
Případ #18 – Panický záchvat	41
Případ #19 – Strach z výtahů	41

Videozáznamy k Části I	42
Video 1a	42
Video 1b	42
Video 2a	42
Video 2b	42
Video 3	42
Audio-pásky k Části I	43
Čtete tyto poznámky pře posloucháním	43
Přehled lekce po lekci	44
EFT Part II	47
Překážky k dokonalosti	48
Aspekty	48
Psychologický Zvrat	48
Problém dýchaní 'klicni kost'	51
Energetické jedy (toxiny)	52
Zkratky	55
Zkrácení Sekvence	55
Vynechání Setupu	55
Vynechání procedury 9 Gamut	55
Pohyb očí od podlahy ke stropu	55
Umění provádět zkrácené procedury	56
Videozáznamy k Části II	56
Video 1 – Přehled	56
Video 2 – Příklady s publikem	56
Video 3 – Emocionální případy I	56
Video 4 – Emocionální případy II	56
Video 5 - Video 5 – Tělesné problémy	56
Video 6 – Návykové chutě	57
Video 7 – Energetické toxiny, chorobná úzkost a vytrvalost	57
Video 8 – Běžné problémy; Otázky a odpovědi	57
Dodatek	58
Použití EFT na strach a úzkost	59
Otázky a odpovědi.....	60
Použití EFT na traumatické vzpomínky	60
Otázky a odpovědi.....	61
Použití EFT na návykovou závislost.....	63
Problém utišení.....	64
Jak adresovat návykovou závislost.....	64
Jak adresovat návyky.....	65
Adresování specifických událostí které způsobují vaši úzkost..	65
Co lze očekávat.....	67
Otázky a Odpovědi.....	67
Použití EFT na fyzické léčení	69
Zkuste to na všechno.....	69
Otázky a Odpovědi	69
Použití EFT pro pozvednutí sebedůvěry	71
Příčina slabé sebedůvěry.....	71
Metafora lesa a stromů.....	72
Generalizování.....	72
Buďte pozorovatel.....	72
Jak postupovat.....	72
Přehled video a audio záznamů s EFT	73
Formát pro používání EFT.....	79

Otevřený dopis

Všem studentům Technik Emoční Svobody, který nastíní scénu a účel tohoto kurzu.

“Dohromady vybudujeme váš vnitřní most do země osobního klidu”

Vážený příteli,

Píši tento dopis doma jedno úterý večer, zcela opuštěný. Venku je lehký déšť a kapky tiše dopadají na okno. Po dvou letech psaní a filmování je kurs EFT dokončen. Jsme téměř připraveni jít do tisku.

Před 5 minutami slzy zvlhčily moji tvář.

A já jsem si v té chvíli ujasnil, proč jsem přišel s tímto kursem. Co tím míním, vždycky jsem věděl proč..., jenom jsem nevěděl jak to vyjádřit. A nyní to mohu vložit do slov. Zde je ta historie.

Před 5 minutami jsem zrevidoval video-záznam, který jsme s mojí kolegyní, Adrienne Fowlie, natočili ve středisku veteránů v Los Angeles. Strávili jsme zde 6 dnů a aplikovali EFT abychom pomohli válečným veteránům z Vietnamu překonat hrůzostrašné vzpomínky z války. (Tento záznam uvidíte jako součást tohoto kursu).

Oni všichni trpěli po-traumatickým stresem (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD), který náleží do nejtěžších známých forem emocionálních poruch. Tito muži prožívali opakovaně každý den katastrofy války .. jako být nuceni střílet nevinné civilisty (včetně dětí) ... pohrůžovat lidi v otevřených výkopech .. a dívat se na své přátele, jak umírají nebo jsou roztrháni. Zvuky střelby, bomb a nářku se odrážely v jejich hlavách ve dne i v noci. Občas jenom narkotika utlumí stále přítomné hrůzy války v paměti.

Tito lidé se potí, křičí, mají návaly bolení hlavy a úzkosti. Žijí v depresi a bolesti. Mají chorobný strach a bázeň, bojí se v noci usnout pro své hrůzostrašné sny. Mnoho z nich prodělává různé léčby v posledních 20 letech ... s velmi malou úlevou.

Stále mám ještě v paměti mé vzrušení, když jsme s Adrianou byli požádáni, střediskem pro veterány, pomoci těmto bývalým vojákům aplikací EFT. Dostali jsme všechnu volnost v tomto směru. To představovalo definitivní test co se týká možností EFT. Jestliže naše technika pomůže těmto vážně postiženým mužům alespoň mírnými ale zřejmými změnami v životě, bude toto léčení považováno za úspěšné.

Ve skutečnosti metoda dokázala mnohem více. Středisko pro veterány nemělo žádné zdroje pro zaplacení naší pomoci. Dokonce jsme si sami

museli zaplatit letenky, hotel, jídlo a nájem auta. To vše nám nevadilo, dali bychom mnohem více jenom za tuto příležitost.

Video, které jsem sledoval představovalo souhrn všech událostí během těchto šesti dnů. Celá jedna sekce byla natočena o Richardovi, který prodělával terapii pro zlepšení PTSD po dobu 17 let. Trpěl:

- Více než 100 stále se vracejících válečných vzpomínek, z nichž mnohé prožíval denně,
- chorobnou úzkostí z výšky ... vystupňovanou více než padesáti parašutistickými seskoky.
- Nespavostí ... každou noc mu trvalo 3 až 4 hodiny než se dostal do spánku – dokonce i pod silnými léky.

Po aplikování léčby EFT všechny tyto problémy zmizely.

Stejně jako ostatní lidé, Richard nemohl uvěřit, že tyto podivné procedury mu pomohou, ale byl ochotný se jim podrobit. Začli jsme s jeho úzkostí z výšky a po asi 15 minutách se jí zbavil. To jsme v zápětí otestovali. Vystoupili jsme několik podlaží výše a nechali jej hledět dolů skrze nouzový východ. Ke svému překvapení zjistil, že už nemá žádnou úzkost z výšky. Potom jsme aplikovali EFT na několik z jeho nejintenzivnějších válečných zážitků a neutralizovali vše během jedné hodiny. On si je samozřejmě pamatuje, avšak už nemají emocionální náboj.

Potom jsme Richarda naučili EFT techniku (totéž co je naplní tohoto kurzu), takže on sám mohl pracovat na zbytku svých hrůzostrašných válečných vzpomínek. V několika dnech je všechny neutralizoval a přestal trpět emocionálně.

V důsledku toho jeho nespavost zmizela a rovněž nebylo třeba brát prášky na spaní. Po dvou měsících jsem s Richardem telefonicky mluvil. Jeho problémy se nevrátily.

To je skutečně emocionální osvobození. Konec mnohaletého trápení. Je to jako opustit vězení.

A... já jsem měl tu čest podat mu klíč!!!

Jaký je to pocit. Toto je velký slib od EFT. Tu techniku zvládnete a můžete tím pomoci sobě i druhým stejným způsobem, jako já Richardovi. Potom to byl Robert, Gary, Filip, Ralph. Všichni trpěli traumatickými válečnými vzpomínkami.

EFT v minutách pomohla těmto lidem uvolnit trýznivé emoce. Jenom slzy byly schopny vyjádřit radost, nadšení a vděčnost. A potom byl interview s Antonínem zaznamenaný na videu.

Antonín byl tak přestrašen válečnými zážitky, že nebyl schopen jít do veřejných místností .. jako restaurace .. ze strachu, že Vietnamský voják přijde a bude střílet z AK47. Ztuhl pouhou myšlenkou na to. Bylo mu jasné, že je to nelogické, ale přesto jeho chorobný strach převládal. Tak vypadá PTSD.

Po aplikaci EFT šel Antonín s námi do přeplněné restaurace a vyjádřeno jeho vlastními slovy “nepocíťoval úzkost ani za pěták”. Všichni tři, Antonín a Adrienne se mnou jsme se dobře bavili a smáli vtípům nad klidnou večeří v restauraci, zalidněné více než 200 lidmi. Tonda byl kompletně uvolněný, strach zmizel. Jaký je to pocit způsobit takovou změnu v životě druhého člověka.

Potom, v pohovoru do kamery, udělal pauzu na chvíli a řekl, “Přisahám, Bůh mě požehnal, když umožnil moje setkání s Vámi”.

A v tomto místě...sedíce v mém obýváku ... se mi vyhrnuly šťastné slzy na tvář.

Lidská hodnota v tomto kurzu si zaslouží vlastní vrcholky hory. Vy sám se můžete dostat na nové úrovně. A když si přejete, můžete pomoci druhým a zlepšit osobní respekt v procesu. Kolik poděkování byste si přál? Žádnou větší odměnu nemohu nabídnout. Takže, nyní doufám, chápete moji motivaci pro napsání tohoto kurzu. Je to protože Bůh mě požehnal, přísahám. Je čas se s vámi setkat!

Dohromady vybudujeme most do země osobního klidu a pohody. Jednou vybudován, tento most se stane celoživotní znalostí, kterou vy můžete rozšiřovat emoční svobodu... a radost...pro druhé.

A... je to trvalé. Jako zlato... **nezrezaví, neposkvrní se, neztratí lesk, nezastará. Vždy tady bude pro vás.**

My se nikdy nemusíme setkat tváří v tvář, takže nebudu mít možnost poznat vaši vřelost, tak jako v mém setkání s Antonínem. Jedině co nás spojuje je tento kurz. A to je v pořádku. Kdykoliv se lidé spojí za účelem léčení, uzdravení, dělají práci Boha. Láska vyplní prostor a pomáhá dosáhnout cíle. Bůh nevyžaduje setkání tváří v tvář.

Budeme spolu cestovat do prostoru emočního osvobození se od negativních emocí. Bude to něco, co jste dosud nezažil... slibuji. Není to mytický let na magickém koberci, který končí v klamných představách, iluzích. Je to reálná cesta a přinese skutečné výsledky...právě tak, jako tomu bylo u našich veteránů. Vy skutečně dosáhnete schopnosti se zbavit strachu, bázně, úzkosti, traumatických vzpomínek, zlosti, pocitu viny, žalu, hoře a všech ostatních omezujících emocí. A nezabere to roky a roky bolestně pomalých a finančně vyčerpávajících procedur. Často, dokonce i ty nejtěžší negativní emoce, se rozplynou v minutách. Ale nechci předbíhat, všechny důkazy jaké můžete potřebovat pocítíte na sobě jakmile se naučíte tento kurz.

Rovněž se poučíte o limitacích kurzu. EFT nefunguje na všechno pro každého. Ale to co dovede, vás přivede v úžas. Mě stále přivádí v úžas, přestože ji využívám po léta. Mimochodem, EFT umí mnohem více, než je pokryto v tomto dopise. Já jsem jenom pootevřel víko pro váš rychlý pohled. Zbytek se bude odhalovat s tím, jak budete procházet těmito stránkami.

V nejlepším úctě
Gary H. Craig

P.S. Připomínám, že emoční a energetické uvolnění, které nabízí EFT metoda, vede k podstatným úspěchům i v léčení fyzických nemocí a problémů.

Dar k nezaplacení

Mimořádné věnování ... poděkování ... průkopníkům, jejichž úsilí pomohlo uvést EFT.

“Jsme v přízemí Výškové budovy léčení”

Vy a já jsme dostali dar k nezaplacení.



Naneštěstí se nikdy nestkáme s našimi dárci, protože základní příspěvek byl věnován před 5000 lety. Tito brilantní lidé objevili a zmapovali jádro dnešní EFT, jmenovitě sotva patrné energie, které procházejí našim tělem.

Tyto nepatrné energie jsou také jádrem akupunktury a v důsledku toho EFT a akupunktura jsou sesterské metody. Obě disciplíny se rychle rozvíjejí a postupem času budou hrát základní úlohu v emocionálním a fyzickém léčení.

V pozdější, nedávné době, další oddaní jedinci udělali pokrok v těchto dávnověkých technikách. Ústřední postavou je Dr. George Goodheart se svými příspěvky v poli aplikované kineziologie, předchůdci EFT.

Práce Dr. Johna Diamonda si zaslouží vyjimečného potlesku, protože podle mých vědomostí on byl prvním psychiatrem, který využíval a popsal tyto nepatrné energetické proudy. Mnoho jeho průkopnických pojetí, spolu s pokrokovými myšlenkami aplikované kineziologie, vytvořilo základy, na kterých spočívá tato nová léčebná technika.

Dr. Roger Callahan, který mi poskytl prvotní zasvěcení do těchto procedur, si zaslouží největšího uznání, které mu historie může dát. On byl první, který věnoval tyto techniky veřejnosti na masivním podkladu a navzdory otevřenému nepřátelství od lidí jeho vlastní profese. Jistě oceníte, že k vyorání hluboce zakořeněných pověr konvenčního myšlení je třeba skutečně hlubokého přesvědčení. Bez misionářského elánu Rogera Callahana bychom ještě mohli sedět a teorizovat o těchto “zajímavých věcech”.

Já pokorně stojím pod rameny těchto velikánů. Můj vlastní příspěvek v tomto rychle se rozvíjejícím oboru spočívá ve zredukovaní komplikovanosti, která vždy najde cestu do nových objevů. EFT je elegantně jednoduchá verze těchto procedur, kterou mohou použít jak profesionálové, tak laici pro široký okruh problémů.

My stojíme v přízemí této “vysoké budovy léčení” a tudíž máme mnohému se učit. Já jsem zavázán mnohým praktikům v EFT, kteří neúnavně přispívají svými inovacemi do naší web stránky (www.emofree.com). Tím se dostáváme na nové úrovně.

Zde jsou některé
Svěddecké dopisy
od uživatelů EFT

INDEPENDENT DISTRIBUTOR
INTERIOR DESIGN
N U T R I T I O N A L S
BOB & DEBRA ACKERMAN
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

Gary a Adriano –

Chtěla bych Vám oběma osobně poděkovat za moje uvedení do EFT. Ja mám skřípnutý krční nerv, což příležitostně způsobí ohromnou bolest v pravé paži a ruce a udělá ji nepoužitelnou. Poslední případ byl nejhorší a nenašla jsem žádnou úlevu v lécích a jiných metodách po několik dnů, až ve vašem semináři. Nejenom, že bolest okamžite ustala; byla jsem schopna ovládat paži bez problému.

Děkuji

Debra Ackerman

Adrienne Fowlie
Business Associate of Gary Craig
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Drahá Adriano

V úterý 21. července jsem se zúčastnila semináře "Jak řídit vlastní autobus" vedeného Gary Craigem. Zúčastnila jsem se z různých osobních důvodů, ale nečekala jsem vyřešení mého strachu z výšek. Nemyslela jsem, že se zbavím tohoto strachu dokud Gary neučinil dotaz, zda je někdo v sále s tímto problémem. Zvedla jsem ruku a okamžitě jsem znervozněla a začla se potit a třást. Měla jsem strašný strach z výšek a dokonce i na židli jsem se necítila pohodlně.

A došlo k ohromující události. Gary mi pomohl projít EFT procedurou a můj strach náhle zmizel. Tak rychle, že dosud tomu nevěřím. Jak si pamatuješ, šla jsi se mnou po schodech nahoru a já se rozhlédla z okna; žádný strach! Druhý den v práci jsem šla na balkon v druhém patře, bez bázně.

Dokonce více ohromující je skutečnost, že jsem byla pouze třikrát v životě na Obřím Ferissově kole. Včera jsem byla opět na této atrakci a dokonce jsem neměla vůbec strach, byla jsem úplně uvolněná a klidná!!! To byl skutečný test. Předtím jsem byla vždy zkamenělá a nemohla dýchat, supěla jsem, potila se, třásla se. Moje děti byly šokovány. Oni vědí, jak hrozný můj strach býval a teď to vypadá, jako by nikdy neexistoval.

Mimochodem, já jsem prošla EFT procedurou jenom jednou od doby, kdy Gary mi pomohl a to bylo několik dní před poutí. Potom už nikdy.

Adriano, já jsem tak ráda, že jsem vás oba potkala a doufám že vás uvidím znovu,

Upřímně

Barbara Woolman
Santa Rosa, CA

Poznámka: Tim Clark je vězněm ve Folsomově Věznici a trpí po roky po-traumatickou stresovou poruchou (PTSD). On se věnoval po několik minut léčbě EFT v návštěvní místnosti a jeho všechny symptomy zmizely. Nikdy se nevrátily. Tento neocenitelný dopis byl napsán na vězeňském psacím stroji.

Tomu koho to zajímá

Nevím jak lépe vyjádřit dík Garymu za jeho pomoc, než jednoduše říci následující.

V lednu 1980 jsem byl odsouzen k vězení v San Quentin. Tam jsem byl až do mého podmíněného propuštění v dubnu 1982. Během této doby jsem začal trpět traumatickou stresovou poruchou.

Než jsem potkal Garyho, trpěl jsem stresovou poruchou po 12 let. Díky Garymu to vše přestalo. Gary mě navštívil (jsem teď ve Folsomově Věznici) a vyléčil mě hned v návštěvní místnosti. Já jsem dříve nevěřil jeho teoriím, nyní sdílím jeho názor. Moje díky příteli

S mnoha respekty
Timothy Clark

Greenwood & Co.
COMMERCIAL REAL ESTATE
I N C O R P O R A T E D

Mr. Gary Craig
c/o Adrienne Fowlie
Emotional Freedom Techniques™
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Milý Gary

Já jsem byl jedním z lidí, kteří se zúčastnili semináře v Los Angeles, který jsi vedl pro Nadaci Národních Veteranů minulý měsíc, kde jsi demonstroval EFT.

Prohlášení, že “všechny negativní emoce jsou zapříčiněny nevyvážeností energetického systému v těle” je odvážné prohlášení.

Představa, že poklepání částí těla způsobí rychlé změny v těchto emocích byla pro me nepřijatelná bez důkazu.

Tvrzení, že chorobná úzkost může být odstraněna téměř okamžitě nebo dosažení pozitivních výsledků ve sportu, byznysu a návycích pomocí EFT je, řečeno mírně, poněkud obtížné uvěřit.

Když jsem viděl na vlastní oči ty mimořádné výsledky, jaké jsi dosáhl s lidmi v semináři, rozhodl jsem se použít EFT pro zlepšení skóre v golfu.

K mému ohromení a potěšení jsem dosáhl okamžité výsledky po třech aplikacích EFT, snížil jsem skóre o 10 z 95 na 85 nebo méně.

Nyni používám této techniky a důsledne se držím pod 85.

Děkuji za zajímavý nástroj

V největší úctě

Gray DeFevere

Právní stránka

Důležité....prosím čtete pečlivě

Zdravý rozum předpokládá, že EFT nebude mít negativní vedlejší účinky, protože nevyužívá:

Žádné chirurgické procedury
Žádné jehly
Žádné prášky nebo chemikálie
Žádné (s)tlačení nebo vytažení těla

Místo toho je jen několik zdánlivě neškodných procedur jako ťukání, broukání, počítání a koulení očima. Doposud přes 100,000 lidí používá EFT a počet stížností je pod 1%.

Někdy někdo může hlásit trochu nevolnosti, a příležitostně několik lidí oznámilo, že se "cítí hůře". Protože tato hlášení jsou tak řídká, není známo, zda EFT opravdu zapříčinilo nějaký problém. Mimochodem, někteří lidé cítí nevolnost nebo se "cítí hůře" při pouhém zmínění o jejich problému, bez ohledu na to, zda EFT bylo použito.

EFT je stále ještě v počátečním stadiu a my se stále máme mnoho učit. Tudíž je možné, že metoda EFT může být pro někoho škodlivá. V souhlase s tím byste měl předpokládat, že jsme stále ještě v pokusném stadiu a používat EFT s priměřenou opatrností.

V duchu těchto řádek uvádím důležitou zásadu, čtete ji pečlivě.

Nechod' tam, kam nepatříš

Toto je důležitá zásada, nad kterou jsem strávil mnoho hodin jejím přepisováním.

Naštěstí, co je nutné zde prohlásit je v souhlase se zdravým ("selským") rozumem a pro 99% čtenářů to je samozřejmé.

Jedná se o to, že musíme použít zdravý rozum a nepoužívat EFT u lidí s vážnými problémy, POKUD nemáme praktické zkušenosti v příslušném oboru. Přestože tyto okouzlující procedury dávají mnoho příčin pro nadšení, musíme opatrně zvážit toto nadšení proti zdravému rozumu. Dovolte mi prozkoumat obě stránky této problematiky.

***Za prvé,** jedna z ohromných výhod metody EFT (a její mnoha sesterských procedur) je ta skutečnost, že pro převážnou většinu lidí může být aplikována s malou nebo žádnou bolestí.*

Její mírná podstata inspirovala mnoho psychologů napsat spoustu knížek na toto téma, takže laické veřejnosti bude tento nástroj dostupný. A proč ne? Proč odepřít veřejnosti přístup k nástrojům, které jsou tak často použitelné na tak mnoho problémů...a... pro většinu lidí mírné podstaty (gentle) a snadno aplikovatelné.

Uvažte na příklad, že...

Terapeuti běžně učí celou proceduru svoje klienty pro používání doma.

Učitelé studují proceduru k tomu, aby ji mohli učit svoje studenty.

Trenéři ji studují aby ji mohli použít pro své atlety.

Rodiče ji studují, aby ji mohli použít pro své děti.

Lékaři ji studují, aby ji mohli použít pro snížení bolesti u svých pacientů.

Maséři ji kombinují se svými masážemi pro déle trvající výsledky.

Duchovní představitelé ji aplikují pro ty, kde je to třeba.

Chiropraktici, akupunkturisté a praktici homeopatie rozšiřují jejich procedury o EFT a učí ji svoje pacienty.

A tak to jde dál...

Nevim jak mnoho nadšenců ťukání používají tyto procedury v zájmu druhých; odhaduji to na přes 100,000 a doposud to bylo opakováno nejméně milionkrát.

Nebylo by tomu tak, samozřejmě, kdyby (1) nebylo dosahováno podstatných výsledků a (2) zřejmá rizika, nebo vedlejší následky nebyly minimální.

Zatímco každý zkušený praktik metody EFT může dosvědčit, že dosáhl podstatných výsledků, ne každý však si je vědom, že sice zřídka, ale přesto MŮŽE dojít k vážným negativním vedlejším následkům. Dovolte mi to vysvětlit.

Někteří lidé byli během svého života tak těžce traumatizováni a/nebo týráni, že u nich došlo k vážným psychologickým problémům... jako jsou rozdvojení osobnosti, paranoia, schizofrenie a další mentální poruchy. Přestože metoda EFT byla úspěšná dokonce i v těchto vážných případech, U TĚCHTO VÁŽNÝCH PORUCH BY MĚLA BÝT APLIKOVÁNA JENOM KVALIFIKOVANÝM PROFESIONÁLEM SE ZKUŠENOSTMI V OBORU TĚCHTO PORUCH.

Proč? Protože někteří z těchto pacientů trpí psychickými reakcemi, při nichž se dostávají do stavu mimo přirozenou kontrolu. V tomto stavu mohou být nebezpeční jak k sobě tak k druhým a vyžadují podání sedativ nebo hospitalizaci.

Je zřejmé, že tyto případy nejsou vhodné pro začátečníky, jakkoliv jsou nadšeni procedurami tūkání.

Mimochodem, dosud nevíme, zda tūkání samo způsobuje tyto stavy mentálních poruch, nebo zda to jsou vzpomínky na obtížné problémy, které vedou k těmto poruchám. Tedy, pokud nemáte zkušenosti v této oblasti psychologie, prosím, *nechodte tam, kam nepatříte*.

Jak často k těmto mentálním poruchám dochází? V psychiatrických ústavech jsou běžné. V běžné společnosti jsou řídké. Nedávno jsem telefonoval několika velmi schopným praktikům tūkání, kteří přicházejí do styku s širokou škálou emocionálních problémů. Udělal jsem závěr, že méně než jeden z tisíce klientů trpí vážnými mentálními poruchami.

Toto minimální procento uvádím jen pro přehled. V žádném případě neriskujte a *nechodte tam, kam nepatříte*.

Nováček v EFT musí používat zdravý rozum a NEZKOUŠET ZMÍRNIT ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, KTERÉ VYŽADUJÍ VÍCE ZNALOSTÍ A VÝCVIKU.

Já jsem si dobře vědom fráze “Zkus to na všechno!”. Tato věta se objevuje v tomto Manuálu, v Kurzu EFT a na naší webové stránce. Jejím účelem, samozřejmě, je plně otevřít svoji mysl pro možnosti EFT. Rozhodně není míněna pro nezodpovědné akce. Naštěstí lidé ji interpretují v rozumném kontextu. Bylo by pošetilé například použít EFT k tomu, aby někdo skočil dolů z mrakodrapu Empire State Building.

V některých případech lidé, kteří se podrobí léčení metodou EFT, mají slzy v očích nebo jiný projev rozrušení, který doprovází vyvolání jejich znepokojujících vzpomínek. V jiných případech určité fyzické bolesti “se zhorší” – alespoň dočasně. Zdatný a zkušený profesionál uvítá tyto odezvy jako normální a přiměřeně aplikuje EFT znovu, aby je eliminoval. Je opět třeba zdůraznit použití zdravého rozumu. Pokud je případ pro léčitele příliš náročný, je třeba pacienta referovat zkušenějšímu praktikovi EFT.

Gary

V souhlase s tím **následující prohlášení**, založené na zdravém rozumu, tvoří legální dohodu mezi námi. **Prosím čtete** je pečlivě.

** Adrienna a já nejsme psychologové nebo terapeuti a nemáme licenci nebo oficiální univerzitní výcvik...kromě mé kvalifikace inženýra ze Stanford Univerzity.

** My jsme Instruktori Osobní Výkonnosti a naše

poslání je seznámit širokou veřejnost s nástrojem osobní výkonnosti.

** Podstata naší práce je duševní (spirituální) a v souhlase s tím jsme oba řádně ustanovenými duchovními.

** Tento kurz má formu dukladné demonstrace velice působivého nástroje osobního zdokonalení. Není to kurz psychologie nebo psychoterapie.

** Pod podmínkou ostatních ustanovení této dohody můžete používat EFT pro sebe nebo druhé.

** Adrienna a já nemůžeme a nebudeme brát zodpovědnost za to, co děláte s touto technikou. V souhlase s tím...

** Je požadováno, že převezmete úplnou odpovědnost za vaše vlastní emocionální a/nebo fyzické zdraví během a po tomto kurzu.

** Je rovněž požadováno abyste uvedomil ostatní, kterým pomáháte s EFT, nebo které učíte, že musí převzít plnou zodpovědnost za jejich emocionální a/nebo fyzické zdraví.

** Musíte souhlasit s nevinou Adriany, moji a kohokoliv zúčastněného v použití EFT od nároku od klienta, kterému bylo pomoci nebo byl učen EFT.

** My žádáme, aby tato technika byla použita pod dohledem kvalifikovaného terapeuta nebo lékaře.

** Neužívejte této techniky ve snaze vyřešit nějaký problém, ve kterém zdravý rozum řekne, že to je nevhodné.

Pokud nesouhlasíte s předešlým, nebo tomu nemůžete vyhovět, prosím zabalte všechny materiál ihned a pošlete zpět proti vrácení peněz. V opačném případě souhlasíte s touto dohodou a předpokládám, že ji dodržíte.

Jsem si vědom, že předchozí je samozřejmě pro zdravý rozum. Omlouvám se jestliže si myslíte, že mluvím jako by vám bylo 12 let. Dělán to jen proto, že můj právník na tom trvá.

Dosti řečeno.

Kupředu.

Co očekávat od tohoto Kursu

Emoční svobodu – Jednoduchost - Zdravý skepticismus
Historii případů - Opakování

Emoční svoboda

z angličtiny "Emotional Freedom Therapy"
tvoří název celé metody EFT, což v překladu je
"Terapie (léčba) pro získání emoční svobody".

Snad bych měl být trochu skromnější, ale já
myslím, že EFT dramaticky změní váš svět.

Vím, že se to bude
zdát trochu nadnesené,
ale tato technika může
soutěžit v důležitosti s
Vyhlášením Nezávislos

(Vyhlášení nezávislosti
je důležitý státní svátek
v USA, 4. července)

Pro někoho **to je Vyhlá
šení Nezávislosti.**

Nezávislostí míním Osvobození od negativních
emocí. To je svoboda, která umožní váš rozvoj a
překonání skrytých překážek. Tyto překážky vám
nedovolují žít a pracovat na plnou kapacitu.

Míním tím osvobození se od roků sebedop
ceňování ... nebo zdráhání ... nebo žalu a hoře
nad ztrátou milované osoby ... nebo hněvu a
zlosti ... nebo negativních vzpomínek na
znásilnění nebo ostatní formy násilí.

Míním tím svobodu pro získání většího
příjmu,
začít nový byznys, zlepšit si skóre v golfu, ztratit
váhu, navazovat kontakty s lehkostí nebo stát se
veřejným řečníkem, zpěvákem nebo komikem.

Míním tím osvobození se od úzkosti, která
vede k používání pilulek, pití alkoholu, kouření
cigaret a 'útoků' na ledničku.

Míním tím svobodu, která umožní vyjádřit
lásku lehce a kráčet po této planetě elegantně a se
sebedůvěrou.

Míním tím osvobození od intenzivního strachu
... nebo chorobné úzkosti ... nebo panických
záchvatů ... nebo od po traumatického stresu ...
nebo od propadnutí návykovým chutím... nebo
depresi... nebo pocitu viny... nebo ... nebo ...

Jak už jsem řekl, já myslím, že EFT
dramaticky změní váš svět.

**EFT nevyžaduje vyčerpávající "řekni mi tvůj životní příběh"

**Žádné pilulky, léky.

**Žádné bolestné uvolňování minulých traumatických událostí.

**EFT nezabere měsíce nebo roky

**Zabere zlomek obvyklého času a často je skončena během
několika minut.



Lidé se obvykle zbaví své emocionální
zátěže, obvykle navždy, a mohou efektivněji
procházet dalším životem.

EFT je založena na objevu, že porušení
rovnováhy v energetickém systému těla má
hluboký vliv na osobní psychologii. Odstranění
této poruchy, které se realizuje poklepáním na
určitá místa na těle, často vede k rychlým
nápravám.

**Většina problémů zmizí v několika
minutách!!!**

*(To je zejména tehdy, když zredukujete problémy
na určité negativní události ve vašem životě.
Více o tom později.)*

Toto je demonstrováno opakovaně v
historiích případů a 'živých' záznamů, které
doplňují tento kurz.

Jenom málo problémů zabere více času... snad
dvě nebo tři krátké lekce. Jenom ty nejtěžší
problémy mají tendenci vyžadovat od několika
dnů do několika týdnů. Naštěstí takových je
málo.

Jednoduchost

Tento kurs nemá za účel studovat všechny
složitosti těchto objevů. To by vyžadovalo
stovky stránek a ponoření se do vysoce
technických oblastí jako je kvantová fyzika a
morphogenetická pole. Všechno toto
zredukujeme na jednoduchou, vysoce
použitelnou proceduru pro běžného občana.

Projít tímto kursem je jako naučit se řídit
auto. Vy přece nemusíte znát všechnu fyziku,
chemii, inženýrství a matematiku k tomu, abyste
se naučil řídit. Ale musíte vědět k čemu je pedál
akceleratoru, brzda, volant a řadící páka. S
těmito základy můžete snadno řídit na většině
cest.

Mým cílem zde je zredukovat velice složitý
komplex na několik snadno srozumitelných
procedur (akcelerator, brzda, atd). Čím kratší a
stručnější je udělám, tím snadněji se dají naučit a
používat. Tato procedura pro zdokonalení osobní
činnosti je skutečně jednoduchá, se snadno
pochopitelnými příklady, obrázky a metaforami.
Každá část EFT metody bude jasná a zřejmá.

Zdravý skepticismus

Teměř každá inovace se střetá se skepticismem, protože narušuje, přestupuje lidskou víru. EFT tvrdě dopadá na víru v psychologii a emocionální léčbu. Rychlé změny pro "obtížné" emocionální problémy jsou, v některých kruzích, nemožné a každý kdo má v úmyslu odstranit tyto problémy rychle je nazýván šarlatánem. "Přece", říká pověra, "tyto věci jsou v lidech hluboce zakořeněné a tudíž zabere mnoho času je napravit."

Pověry jsou velice vlivné. V minulosti byly války pro víru. Budovali jsme jim pomníky. Medicína, psychologie a politické systémy jsou na víře a pověrách vybudovány. Ale ne vždycky jsou pověry pravdivé. My si jenom myslíme, že jsou. Někdy věříme na pohádky.

Když vaše reakce ke slibům na předcházejících stránkách zahrnuje přístup "to je příliš dobré aby to byla pravda" nebo něco podobného, pak jsem narušil vaši víru. To je zdravé a dá se to očekávat. Nové myšlenky mají být nekompromisně prověřeny. To je posiluje na dlouhou dobu.

Nyní držíte v rukou velkou inovaci. Poznáte, že je založena na správných a vědeckých principech. Protože však je tak dramaticky odlišná od "konvenční moudrosti", je důsledně a pochopitelně vítána skepticismem. EFT v tom není sama. Ostatní objevy byly přivítány s podobným postojem. Zde je několik citátů z historie:

"Letající stroje těžší než vzduch jsou nemožné."

Lord Kelvin, President Královské Společnosti

"Vsechno co se dalo vynalézt bylo vynalezeno."

Charles H. Duell, Ředidel Patentovacího Úřadu Spojených Států, 1899

"Soudné a odpovědné ženy nechtějí volit"

Grove Cleveland, 1905, Americký prezident

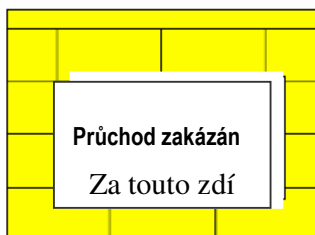
"Neexistuje žádná pravděpodobnost, že by člověk někdy mohl ovládnout sílu atomu."

Robert Milikan, Laureát Nobelovy Ceny ve Fyzice, 1923

"Kdo k čertu chce slyšet herce mluvit?"

Harry M. Warner, Warner Brother Pictures, 1927 v době konce němého filmu.

Avšak i v případech, že sám nejste skeptický a vsáknete všechno rychle a nadšeně tak jako já ...garantuji, že se dostanete do velké skepse od ostatních, kterým se snažíte pomoci.



Jak to vím? Léta zkušeností mluví. Nicméně tento skepticismus nebude kritizován. Ale je třeba mu rozumět, poněvadž obsahuje některé typické vlastnosti ve vztahu k EFT.

Zde je příklad. Mnohokrát jsem demonstroval tyto techniky (začátečnickům) na jevišti s 5 nebo 10 dobrovolníky z audience. V několika minutách přinejmenším u 80% z nich došlo k očividnému zredukování...nebo přímému odstranění fyzických nebo emočních problémů. Strachy se utišily, bolení hlavy přestala, dýchání se upravilo a emoční traumata zmizela. Potom jsem se zeptal publika, "kdo je ještě skeptický?" a pokaždé přinejmenším polovina rukou se zvedla.

Zeptal jsem se dále, zda myslí, že změny u dobrovolníků byly skutečné...ano...vždycky souhlasili s tím, že byly reálné. Nakonec všichni ti dobrovolníci byli pro mě cizí a byli v přátelském vztahu s publikem. Věděli dobře, že títo dobrovolníci odpovídali po pravdě. "Tak proč jste skeptičtí?", ptal jsem se. A dostal jsem příval příčin proč technika pracovala....

**bylo řečeno, že hypnotizují lidi. *To je zajímavé, protože nevím nic o hypnóze...stejně jako ti, kdo uváděli tuto příčinu.*

** bylo řečeno, že to je pouze pozitivní myšlení. Přestože se předtím nikdy nesetkali s pozitivním myšlením vyvolávajícím tyto změny tak rychle. ** bylo řečeno, že ti lidé se jenom chtěli zbavit svých problémů. Jednoduše to byl případ "myšlení ovládající hmotu". *Tak proč se nezbavili svých problémů předtím, než přišli na jeviště?*

** bylo řečeno, že změna není trvalá, protože neexistuje "rychlá náprava".

Ale sami berou prášky jako penicillin k "rychlé nápravě" ostatních onemocnění.

** bylo řečeno, že poklepávací technika odpoutala pozornost dobrovolníků od jejich problémů. *Toto odporuje požadavku, že lidé se "naladí" na své problémy aby EFT pracovala. To je právě opak odpoutání pozornosti.*

Co je skutečně fascinující na tomto fenomenu? Žádná uvedená příčina nezahrnuje EFT – je nějak vyloučena ze seznamu možností!! Jaká to zvláštní reakce. Myslel byste, že lidé po seznámení s nepochybnými výhodami, mě budou bombardovat otázkami, jak tato technika pracuje, aby lépe porozuměli procesu.

Namísto toho mají tendenci *ignorovat* tento process (EFT) a nabízí *ostatní vysvětlení*. *Neptají se* co se stalo. Místo toho *oni říkají co se stalo*.

Každý z nich sáhne po svém vlastním pytli vědomostí a zkušeností a propojí současnou událost s tím, co dosud považují za pravdivé.

EFT není v tomto pytli (zatím) a tak mají obtíž ji propojit. Nyní chápu pocity vědců před několika stoletími, když se snažili vysvětlit že země je kulatá zastancům názoru tvrdícím, že je plochá.

Sotva se kdy stalo, že mi někdo řekl,
“...je to jak jste řekl. Odstranil jste nerovnováhu v jejich energetickém systému, zatímco byli ‘naladěni’ do svých problémů a tím se odstranila příčina problému.”

To je přesně co se stalo a přesně co jsem půl hodiny předtím vysvětloval publiku že se to stane a proč. K vyrovnaní rovnováhy došlo během několika minut, kdy byli dobrovolníci na jevišti a jenom toto vyrovnaní způsobilo všechny ty změny.

Já jsem býval kritický k tomuto chování publika a myslel jsem, že lidé jsou útoční, svéhlaví anebo hloupi. “Proč nevidí tuto samozřejmost?” ptal jsem se sebe. Potom jsem si uvědomil, že tomu tak není, protože stejná reakce přišla od lidí s různou profesí. Někteří z mých nejbližších přátel jednoduše ospravedlňovali tyto omračující výsledky a usmívali se trochu nad pošetilostí tohoto úkazu.

Často dokonce ti lidé kteří prošli změnami připisovali příčinu změny něčemu jinému. A to bylo často něco zcela nesouvisejícího, jako nedávné zemětřesení nebo zvýšení jejich platu. Uvědomte si, oni nepopírají, že došlo ke změně, nebo že se to stalo během EFT. Oni jenom nejsou schopni spojit tuto změnu s poklepávací technikou. Pro ně to nedává smysl. Musí existovat nějaká jiná příčina. Dr Roger Callahan, který mě uvedl do těchto technik, toto nazývá APEX problém.

Opět, tento jev nekritizují. Ale je důležité to zaregistrovat a rozumět , protože se to stává často. De facto u většiny lidí a je **velká pravděpodobnost že vy jste mezi nimi.**

Proto o tom mluvím. Když si toho nejste vědom, snadno můžete otočit záda ke vstupence do světa emoční svobody a všechny životní výhody, které nabízí.

Jiný důvod ke skepsi je v tom ,ze EFT vypadá podivně. Tím myslím skutečně, skutečně výstředně. Tyto techniky vás nutí mluvit k sobě, koulet očima a broukat si písničku zatímco poklepáváte na různé části vašeho těla. Ani vzdáleně to nepřipomíná psychologii jak ji většina zná a vše může být daleko za schopností tomu věřit. Avšak jakmile porozumíte celé logice, tyto techniky se stanou samozřejmými. A budete se divit proč nebyly objeveny dříve.

Mimochodem je zajímavé, že **nemusíte věřit na tyto techniky a přesto budou pracovat.** Někteří lidé dělají chybné závěry, že EFT má výsledky proto, protože lidé v ní věří. Toto je zejména divný názor, protože je obvyklý od skeptiků.

Skutečností je, že lidé zřídka věří této technice na poprvé. Jsou téměř vždycky skeptičtí, alespoň do určitého stupně. Navzdory tak obvyklému nedostaku víry u novačků, výsledky EFT jsou stejně dobré. Navzdory skepticismu dochází ke zlepšení.

Historie případů

Jako dítě jsem byl okouzlen hrou baseballem a snil jsem o tom hrát ve středu pole pro New Yorkský team Yankees. Odpalování míčů se zdálo tak snadné. Jen se postavíte k desce a zasáhnete míček když na vás letí.

Odpalování míčku samozřejmě vyžaduje praxi a zkušenost. Čím rychlejší míčky postřehnete, tím lepší se stáváte.

S EFT to je stejné. Naučit se nazpaměť mechaniku EFT je snadné. Používání je téměř také tak snadné, brzy budete zběhlý po několika pokusech. Avšak, když si přejete stát se mistrem, je třeba pilně studovat video a audio záznamy, které jsou součástí EFT kurzu a používat tyto poznatky na širokém rozsahu problémů pro zdokonalení v oboru. Krátce, budete potřebovat více tréninku a zkušeností, než podává tento manuál.

Pravděpodobně ten největší limit na který narazíte v používání EFT je neschopnost si uvědomit, jak mnoho můžete dosáhnout.

To je jeden z důvodů, proč vás zahrnuji s tolika historiemi případů v tomto kurzu. Najdete je popsány v manuálu. Co je důležitější, najdete mnoho hodin případů na videu a více hodin na audio záznamech. Tyto záznamy jsou kritické pro dosažení mistrovství v této technice, protože zobrazí její efektivnost ve skutečném světě.

Prosím studujte je detailně. Jsou to konkrétní případy se skutečnými lidmi a skutečnými problémy ... to rozšíří váš obzor.

Budete svědky jak se lidé dostávají přes celoživotní problémy v momentu, zatím co jiní vyžadují vytrvalost. Uslyšíte jak je EFT aplikováno v některých kritických emocionálních problémech a jak tyto problémy roztávají přímo během záznamu. Budete ovšem také svědky problémů, které dosáhnou jen částečné úlevy, nezmizí úplně. Krátce řečeno, tyto záznamy vám dají skutečnou zkušenost a nezbytné pozadí pro postup z mechanické EFT do mistrovství v EFT.

Dalším důvodem proč podávám tolik historií případů je, že vás chci vystavit tomuto množství lidí s dramatickými změnami způsobenými léčbou EFT, že **těžko můžete zůstat skeptický k této metodě.**

Dokonce nejvíce zakořenění skeptici nebudou schopni odolat této záplavě zřejmých důkazů.

Opakování

Já hluboce věřím v důležitost opakování. Je to většinou nejvíce respektovaný učební nástroj na této planetě a houževnatě jej užívám.

Čím více jste něčemu vystaveni, tím lépe se to naučíte. To je důvod, proč mě uslyšíte mluvit o těchto ideách z mnoha různých úhlů.

Používám tento koncept opakovaně a to jak v tomto manuálu, tak ve video záznamech a audio záznamech.

Jestliže vás unavuje toto opakování ... buďte vděční. To znamená, že jste se to naučili tak dobře, že vás to trochu nudí. To je mnohem lepší, nežli býti vystaven nějakému principu pouze jednou, takže tento nezanechá kořen ve vaší paměti. Pro důležitost těchto technik pro kvalitu vašeho života, neposloužil bych vám dobře, kdybych dostatečně nezdůraznil tyto kritické myšlenky.

Tudíž ... je opakuji. Očekávejte dosti opakování v průběhu kurzu.

Vědecký přístup k EFT

Inženýr se zabývá vědeckou psychologií -- Energetický systém těla

První zkušenost Dr. Callahana Objevitelské Prohlášení – Koncept 100% prohlídky

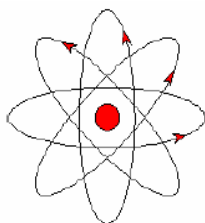
Inženýr se zabývá vědeckou psychologií

Tento kurs napsal inženýr ze Stanfordu v Kalifornii. Já nejsem psycholog s dlouhým seznamem zkratk za svým jménem. Lidé mě oslovují Gary, ne doktore.

Pokud přemýšlíte konvenčním způsobem, bude Vás to znepokojovat. Proč se inženýr zabývá problémy psychologie?

Věda o těle a věda o vědomí nemají nic společného. Pravda?

Před 40 lety jsem si uvědomil, že kvalita života má přímý vztah k emocionálnímu zdraví. Zdravé emoce jsou základem pro sebejistotu a sebejistota je odrazové v každé profesi. To samozřejmě není Prakticky každý s tím souhlasí a knihovny jsou plné knihami na toto téma.



Většina lidí to považuje za skutečný fakt a čtou knihy a zúčastňují se seminářů na toto téma. Ale já jsem k tomu přistoupil seriózně .. velice seriózně. Když už mám strávit několik dekad na této planetě, mohu z toho udělat příjemnou zkušenost pro sebe a druhé. A tak jsem strávil 40 let v hledání nástroje, který by pomohl lidem v tomto ohledu.

Četl jsem všechny ty knihy (po stovkách) a utratil tisíce dolarů za semináře a záznamové pásky. Sledoval jsem každou nitku s nadšením novinového reportéra v honbě za “velkým případem”. Hovořil jsem s psychiatry, psychology a psychoterapeuty všech druhů ve snaze nalézt metodu, která pracuje. A EFT zdaleka je nejvíce fascinující, nejvíce odmenující a nejefektivnější nástroj pro osobní zdokonalení, jaký jsem kdy našel. EFT opravdu pracuje v souladu se svým názvem; poskytuje osvobození od negativních emocí.

Ale nyní se dostávám příliš dopředu. Chci nejdříve projít hlavními rozhodujícími okamžiky mého výzkumu, protože tyto tvoří důležitou základnu v tomto důmyslném objevu.

Zprvu, chci říci, že jsem nikdy formálně nevyužil moji profesi jako inženýr. Vždycky jsem se zabýval profesemi orientovanými na lidi a věnoval se mému opravdovému zaujetí jako instruktor osobní výkonnosti.

Avšak to neznamená, že můj vědecký trening mě neovlivnil. Ve skutečnosti mě přivedl na mnoho užitečných nástrojů pro zlepšení osobní dokonalosti. Jak víte, inženýrství je *přesná* věda, je velmi praktická. Dvě plus dvě se musí rovnat čtyřem. Pro všechno existují důvody. V inženýrově myšlení má tendenci vládnout logika.

S tímto přístupem jsem začal hledat nástroj pro zlepšení osobní výkonnosti. Tento nástroj musel mít smysl, musel být praktický a musel být vědecký. Zkrátka, **když by nepracoval v reálném, skutečném světě, neměl jsem zájem.**

A tak jsem začal číst knihy a navštěvoval semináře o psychologii. To byla “logická” cesta. Avšak psychologie byla pro mě hlavolamem. Hledal jsem v ní stejnou logiku a přesnost, které jsem byl zvyklý jako inženýr, avšak zdálo se že zde není. Po mnoha letech zkoumání instituce známé pod názvem psychologie vás ujišťují, že **inženýrská věda a psychologická věda mají velice málo společného.**

Na povrchu, psychologie se zdá být velice vědecká. V téměř každém městě v Americe jsou laboratoře zasvěcené psychologickému výzkumu. Různé teorie jsou předloženy a přísně testovány. “Kontrolní” studie jsou potom prováděny k ujištění, že závěry jsou platné. Tyto studie potom tvoří základy profesionálních zpráv (vyplnily by nákladní auto) napsaných vysoce váženými odborníky v poli,. To vše se zdá velice působivé, v mnoha případech to je.

Všechno tento výzkum odkrývá mnoho cenných poznatků o našich myšlenkových pochodech a o našem chování. Tyto poznatky jsou efektivně využívány v prodeji a propagaci a mnoha dalších oblastech. Ale **převážná většina těchto výzkumů poskytuje velice málo lidem, kteří potřebují rychlé, dlouho trvající uvolnění od jejich emocionálních problémů.**

Já vím, že toto zní neuctivě avšak já nemám v úmyslu nějakou neuctu. Podle inženýrských standardů to je velice pravdivé tvrzení. Samozřejmě že existuje řada výjimek, ale většina konvenčních technik má ubohou historii.

Prosím rozumnějte mi, toto není kritika psycho-terapeutů. Ja jsem našel členy této profese jako nejoddanější lidi na této planetě a počítám mnohé z nich za osobní přátele. Jsou to starostliví lidé s velkým zájmem o své pacienty. Pracují po dlouhé hodiny a nepřetržitě hledají nové cesty jak vylepšit nástroje, které používají pro svoji práci. EFT je nový nástroj pro jejich "lékařský kufřík", který obsahuje zřetelné vědecké složky. Tyto vědecké komponenty uspokojí i nejpřísnějšího inženýra. Musí pomoci zlepšit jakoukoliv terapeutickou činnost.

Někteří lidé podstoupí terapie trvající měsíce nebo roky, jen aby se zbavili jejich strachu, hněvu, pocitu viny, žalu a hoře, deprese, traumatických vzpomínek, atd a dosáhnou malého nebo žádného pokroku. A tak mění terapeuty v naději, že někdo jiný má "správné řešení".

Výsledky jsou často tytéž. A tak zkouší nové terapeuty znovu a znovu. Ztratí peníze a čas a procházejí skrze emocionálně bolestná období. Avšak pokud se něco pozitivního stane, není toho mnoho.

Zdá se mi to trochu kuriózní. Podle mého je něco zjevně špatného v použitých metodách, protože (1) nepracují (alespoň ne podle mých standard) a (2) jsou bolestně pomalé.

A tak jsem se ptal terapeutů a pacientů;

"Proč trvá tak dlouho dosáhnout tak málo?"

Odpovědi byly různé, samozřejmě, všeobecně řečeno byly ve smyslu...

- *"Dobře, tento problém je velice zakořeněný"*
- *To je hluboká jizva"*
- *"My nevíme jistě... máme co činit se záhadami našeho vědomí, víte"*

Moje inženýrské mínění okamžitě posoudilo tyto odpovědi jako výmluvy, nebo odůvodnění metod, které prostě nepracovaly. Avšak většině lidí zněly dobře, přijatelně. A tak byly přijmuty a prováděny. Kromě toho, co se ještě dalo dělat? Skutečné odpovědi neexistovaly.

Nemíním tím naznačovat, že nikomu tyto terapie nepomohly k uvolnění. To by nebyla pravda, někdy ano. Ale všeobecně patří mezi nejpomalejší, nejneefektivnější vědu na zemi.

Pro inženýra existuje jediná vědecká laboratoř která má význam: skutečný svět. A je jenom jediné kritérium zda daná psychologická teorie je platná: **pracuje pro pacienta?**

Když na příklad inženýr vyvine computer, ten pak musí pracovat v reálném světě a musí pracovat perfektně. Jinak spotřebitelé jej okamžitě vrátí a mohou navíc poslat nepříjemné ztížení. Nicméně v emocionálním zdraví, když nová metoda se zdá že jednou pracuje (a pokud není příliš radikální) je často prohlášena jako velký objev a objevitel metody se

stane bohatým z psaní knih a dávání lekcí.

Zajímavé .. ale tak to pracuje.

V počátečních letech mého výzkumu (hledání nástroje pro osobní zdokonalení) jsem uvažoval o získání diplomu v psychologii. Ale čím více jsem byl pohroužen do této oblasti, tím více jsem dospíval k názoru, že by to nebylo výhodné. Proč?

Protože bych studoval metody, které nepracují ... přinejmenším podle mých standard.

Jednoduše jsem neviděl žádnou výhodu v tom, že bych se zabýval něčím, co pro mě mělo pochybnou hodnotu. Paradoxně by mě to odvádělo od mého opravdového cíle najít nástroj pro osobní zdokonalení, který pracuje.

Jak léta plynula, objevil jsem několik dobrých nástrojů, které jsem používal pro sebe a učil druhé. Žádný z nich, mimochodem, nepocházel z psychologických textů. Všechny byly efektivní, když se správně aplikovaly.

Jeden z nástrojů, který byl docela užitečný byl Neuro Linguistic Programming – NLP (lingvistické programování nervové buňky). Ponořil jsem se do toho po hlavu a stal se v této disciplíně velmi zdatný. Získal jsem kvalifikaci Profesora a pomáhal mnoha lidem. Každému, kdo měl zájem v osobním zdokonalení jsem tuto metodu doporučoval.

Potom moje hledání spolehlivého nástroje pro osobní zdokonalení zaznamenalo obrovský skok na novou úroveň. Dozvěděl jsem se o psychologovi v Jižní Kalifornii, Dr. Rogeru Callahanovi, který ulevoval lidem z intenzivní úzkosti a strachu v minutách. Okamžitě jsem ho zavolal s dotazem o jeho metodách. Řekl mi, že jeho metoda se neomezuje jenom na úzkost. **Dá se aplikovat na všechny negativní emoce.**

To zahrnuje deprese, pocit viny, smutek a žal, post-traumatický stress a všechny ostatní negativní emoce, jaké mohu jmenovat. Navíc ta metoda obvykle zabere jenom několik minut a výsledek je obvykle trvalý.

Na jedné straně jsem byl nadšený, avšak musím přiznat i slušnou dávku skepticizmu. Znělo to příliš velkolepě ... dokonce i mě. Ale stále jsem ještě poslouchal. Potom mi řekl že metoda sestává z poklepávání konečky prstů na koncové body energetických meridiánů v těle.

"Míníte meridiány jako v akupunktuře?" řekl jsem.

"Přesně," odpověděl.

"Hmmm", myslel jsem *"to je daleký zásah."*

On byl PhD (doctor filosofie) a překvapivě mluvil o nepatrném množství elektřiny, která cirkuluje skrze tělo. Psychologie a elektřina se mi zdály být trochu vzdálené, ale přesto jsem koupil jeho videa abych se podíval na demonstraci.

To co jsem viděl mne ohromilo. Jasně a zřetelně byli lidé osvobozováni od nejintenzivnějších emocí a **to během momentu a ... výsledky byly dlouho trvající.**

Já jsem nikde neviděl něco podobného. Dosud jsem nechápal spojení mezi emocemi a energetickým systémem těla, avšak intuitivně jsem v tom cítil vědecký podklad. Snad jsem byl na cestě skutečného vědeckého přístupu k psychologii. A skutečně, jsem ho našel.

Pravou příčinou negativních emocí, jak se ukázalo, není co každý myslí. Ta příčina není tam, kde ji psychologové hledali. Proto ji nenašli. Hledali totiž na špatném místě.

Příčina všech negativních emocí se týká, je spojena s energetickým systémem těla.

To je důležitý posuv v konceptu i když zní poněkud divně.

Ale důkaz je v těch výsledcích. Pro mě jediná laboratoř, která má význam, je skutečný svět; a právě v něm tato technika vyniká. Uvidíte to opakovaně na záznamech v průběhu tohoto kursu. Rychlost, efektivnost a dlouhotrvající charakter těchto technik je daleko lepší než s čímkoliv jsem se setkal během 40-ti let mého intenzivního bádání.

Tento objev je motorem který pohání EFT. Bez něj by tento kurs nemohl existovat. Abychom vše lépe pochopili, musíme se soustředit trochu na životně důležitý energetický systém.

Energetický systém těla

Naše těla mají důmyslnou elektrickou podstatu a každý kurs anatomie toto zahrnuje.

Šoupnete nohy přes koberec a potom se dotknete kovového předmětu. Často můžete vidět statickou elektřinu přeskakující z vašeho prstu. Toto by nebylo možné, kdyby naše těla neměla elektrickou podstatu.

Když se dotknete horkého sporáku okamžitě ucítíte bolest, protože je elektricky přenesena pomocí nervu do vašeho mozku. Bolest se přenáší rychlostí elektřiny a proto ji cítíte tak rychle. Elektrické zprávy jsou neustále posílány skrze naše těla a informují jej o všem. Bez této energie byste nebyl schopen vidět, slyšet, cítit, vnímat chutově a čichem.

Jiná zřejmá evidence o elektřině v našem těle je elektroencefalograf (EEG) a elektrokardiograf (EKG). EEG zaznamenává elektrickou činnost mozku a EKG zaznamenává elektrickou aktivitu srdce.



Tyto přístroje využívá medicína po několik desetiletí a často je vidíte v TV nemocničních dramatech připojené na umírající pacienty. Když signál na obrazovce se zúží na vodorovnou čáru, pacient je mrtev.

Náš elektrický systém je životně důležitý pro naše fyzické (tělesné) zdraví. Co může být více zřejmé? Když energie přestane téci ... umíráme.

Zeptejte se vašeho doktora, nikdo to nepopírá.

Faktem je, že civilizace ví o tomto po několik tisíciletí. Před 5000 lety Číňané objevili komplexní systém energetických obvodů, které prochází skrze naše těla.

Tyto energetické obvody .. nebo meridiány jak byly nazvány .. jsou středem pozornosti východních zdravotních praktik a jsou základem dnešní akupunktury, akupresury a široké škály ostatních technik hojení (léčení).

Tato energie proudí (pulsuje) skrze tělo a je neviditelná našim očím bez hi-tek přístrojů. Analogicky rovněž nevidíte ani energii tekoucí televizorem. *Avšak víte, že je tam skrze účinky jež způsobí.* Obraz a zvuk jsou dokladem, že tok energie existuje.

Stejným způsobem EFT podává pozoruhodný důkaz že energie teče skrze vaše tělo, protože způsobuje účinky (efekty), které by bez ní neexistovaly.

Jednoduchým poklepáváním blízko koncového bodu vašeho energetického meridiánu můžete zaznamenat (prožít) některé hluboké změny ve vašem emocionálním a fyzickém zdraví. K těmto změnám by nemohlo dojít, kdyby neexistoval energetický systém těla.

S výjimkou několika posledních let, měla západní medicína tendenci se soustředit na chemickou podstatu těla a nevěnovala dostatečnou pozornost tomuto sotva patrnému, avšak velmi účinnému proudu energie.

Nicméně energetický systém existuje a získává stále více pozornosti roustoucích výzkumných skupin. Více informací je možno získat v následující literatuře:

- Becker, Robert O. and Selden, Gary
The body Electric. Morrow, NY, 1985
- Becker, Robert O. Crosscurrents. Tarcher, NY, 1992
- Burr, H.S. Blueprint for immortality: the electric patterns of life. Neville Spearman, London, 1972
- Nordenstrom, B. Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system. Nordic, Stockholm, 1983.

Rostoucí počet zdravotních praktiků nachází cestu ve využití tohoto rozhodujícího energetického systému pro fyzické léčení. Akupunktura, masáže a chiropraktika jsou některé z nich. Regály knihoven jsou naplněny

knihami propagujícími dobré tělesné zdraví využitím energie meridiálních technik.

První zkušenost Dr. Callahana

EFT věda se nevyvinula jako mnoho ostatních objevů. Nebyla vytvořena v laboratoři a potom testována ve skutečném světě. Naopak, byl to ohromující zvrat událostí, který ukázal poprvé cestu.

V roce 1980 Dr. Roger Callahan léčil pacientku Marii na intenzivní úzkost a bázeň z vody. Marie trpěla častými bolestmi hlavy a sny nahánějícími hrůzu, obojí způsobené strachem z vody. Chodila od jednoho terapisty k druhému po léta avšak nenašla skutečnou pomoc, žádné zlepšení.

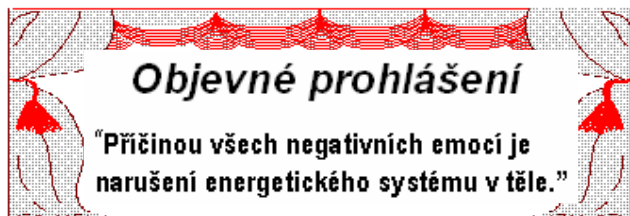
Dr. Callahan ji léčil konvenčními metodami bezúspěšně po dobu půldruhého roku.

Potom, jednoho dne udělal krok za normální hranice psychoterapie. Již předtím z vlastního zájmu studoval tělesný energetický systém a v tomto případě se rozhodl poklepat konečky prstů pod jejíma očima (tam kde je konečný bod meridiánu žaludku). K tomuto vnuknutí jej vedla Marie stížnost na žaludeční potíže.

K jeho úžasu Marie prohlásila okamžitě poté, že její strach z vody zmizel a běžela dolů k blízkému bazénu a začla stříkat vodu do své tváře. Žádný strach. Žádné bolení hlavy. **Všechno zmizlo ... včetně hrůzostrašných snů. A nikdy se to nevrátilo.** Marie se úplně osvobodila od hrůzy z vody. Výsledky jako tento jsou řídké v poli konvenční psychoterapie... ale běžné při použití EFT.

Objevné prohlášení

Toto je základní myšlenka v metodě EFT a další odkazy budou používat této terminologie



Vraťme se ke hrůznému strachu z vody jímž trpěla Marie. Její strach byl způsoben porušením (blokováním) energie tekoucí skrze její meridián procházející žaludkem. Tato energetická nerovnováha způsobila její emocionální problémy.

Poklepání pod jejíma očima poslalo pulsy skrze meridián a napravilo porušení energetické rovnováhy. Jakmile byl energetický meridián v rovnováze, emocionální citlivost .. strach .. zmizel.

V tomto leží nejsilnější schopnost jakou objevíte o svých nechtěných emocích. Jsou způsobeny narušením proudu energie v těle.

Nyní se podívejme na objevné prohlášení detailněji. Prvně – co neříká. Neříká že negativní emoce jsou způsobeny pamatováním minulých traumatických zkušeností. Toto je důležité si uvědomit, protože předpokládané spojení traumatické paměti s negativními emocemi je názorem (předpokladem) konvenční psychoterapie.

V některých kruzích je běžná praxe “léčit paměť”, ptát se pacienta aby si opakovaně ulevoval od emocionálně bolestivých událostí. V kontrastu s tím EFT sice respektuje paměť avšak adresuje pravou příčinu ... narušení energetického systému v těle.

Lidé z celé země (USA) mě volají o pomoc přes telefon. Aniž bych je žádal, začnou mluvit v detailech o jejich minulých trauma. To je proto, že si (chybně) myslí, že potřebuji všechny tyto podrobnosti abych mohl pomoci. Pro ně tyto paměti jsou příčinou jejich problému.

Já hluboce cítím s těmito lidmi, kteří zbytečně nesou všechny tyto emocionálně nabitě vzpomínky. Proto jsem vytvořil tento kurs. Těmito lidem se zdá divné, když jim sdělím, že nemusí bolestivě uvolňovat všechny ty hrůzné podrobnosti aby EFT mohla pomoci. Tyto vzpomínky mohou přispívat k posílení nechtěných emocí (později uvidíte jak) a nejsou přímou příčinou. V souhlasu s tím nepotřebujeme strávit mnoho času a zabývat se jimi. Je nadbytečné to dělat.

Tudíž EFT způsobuje jenom málo emocionálního utrpení, je relativně bezpošlečná. Budete tázáni stručně si vybavit váš problém (to může způsobit trochu ‘nepohodlí’) a to je všechno. Není zde žádná potřeba uvolnit bolest. Ve skutečnosti EFT se dívá negativně na vyvolávání emocionálního ‘nepohodlí’. Toto je jeden z příkladů odlišnosti EFT od konvenčních metod.

Jako pomoc při studiu můžeme použít analogie s televizorem. Pokud elektrina proudí skrze TV normálně, obraz a zvuk jsou čisté. Co se však stane, když po odstranění zadní stěny strčíme šroubovák mezi všechnu tu elektroniku? Je zcela zřejmé, že narušíme či změníme tok elektrického proudu a dojde k elektrickému šoku “zzzzzt”. Obraz a zvuk začne nepravdělně zlobit a TV začne projevovat svoji verzi “negativní emoce”.



Ke stejnému jevu dojde v našem těle; když je náš energetický systém vyveden z rovnováhy, nastane elektrický šok “zzzzzt” uvnitř těla. Odstraňte tento šok “zzzzzt” (poklepáním – někdy je třeba užít školeného mistrovství – viz videozáznamy) a negativní emoce zmizí. Je to tak jednoduché. Jsem si vědom jak divně toto zní a jak obtížné je tomu uvěřit ... přinejmenším na poprvé. Sám bych tomu nevěřil, kdybych neviděl na vlastní oči tolik úžasných změn v lidech po aplikaci těchto technik.

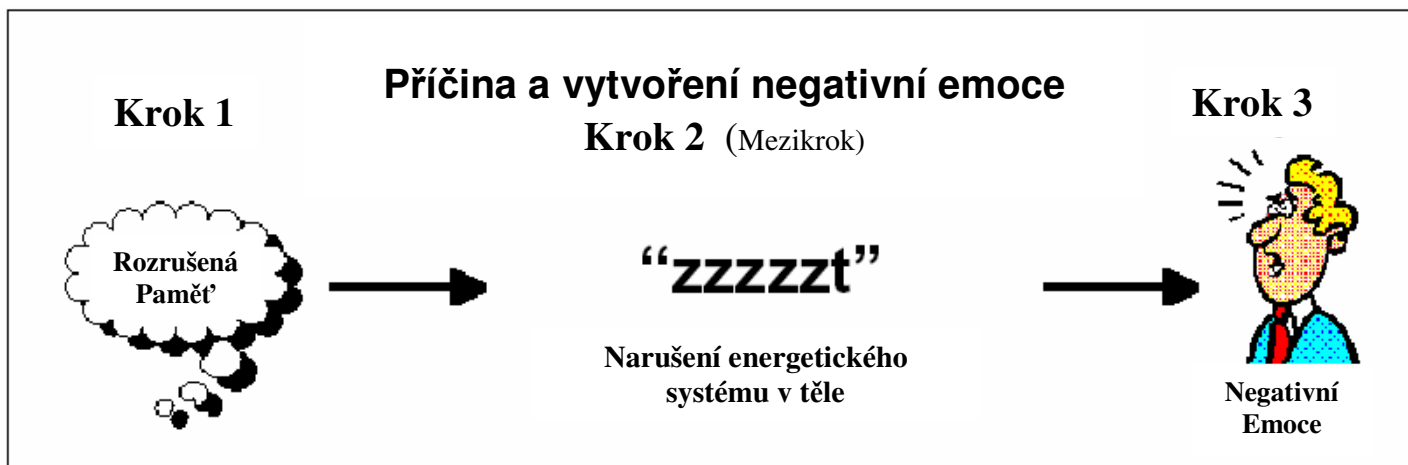
Mezikrok ... chybějící část. Když jednou přijmete a ‘strávíte’ toto vše, tato logika se stane nepopíratelná. Stane se to samozřejmé a začnete realizovat všechny slabosti ostatních metod.

Na příklad výše zmíněná metoda “léčení paměti” se stane napadně chybná ve světle těchto objevů. Tato metoda předpokládá, že po-traumatická paměť je přímou příčinou emocionálního rozrušení. Tento předpoklad je chybný. Je zde ten mezikrok .. chybějící část ... mezi pamětí a emocionálním rozrušením. A ten mezikrok, samozřejmě, je narušení energetického systému v těle. Je to ten šok “zzzzzt”, který je přímou příčinou emocionálního rozrušení. Toto je graficky znázorněno níže.

Zaměřením se na krok 1 tím, že pacient je žádán aby uvolnil rozrušenou paměť, slouží jenom ke zvětšení narušení jeho energetického systému. A to znamená více bolesti, ne méně. To může, a často se tak stane, způsobit zhoršení problému. Když namísto toho je adresován krok 2, způsobí to jenom relativně malou bolest. Narušení energetického systému se tím odstraní (pomocí přiměřeného poklepávání) a negativní emoce se nahradí vnitřním klidem. Výsledkem bude rychlé uvolnění, protože byla adresována pravá příčina. To se stává běžně a opakovaně při použití EFT.

Vraťme se zpět k “Objevnému prohlášení”. Uvědomte si že je kompletní, vše zahrnující. Říká, “že **příčinou VŠECH negativních emocí je narušení energetického systému těla**”. To zahrnuje strach, žal, úzkost, zlost a rozčilení, znepokojení, sklíčenost (deprese), traumatické vzpomínky, potraumatický stress, trápení, pocit viny a všechny limitující emoce ve sportu, práci a umění. Toto je vyčerpávající seznam a zahrnuje každou omezující emoci která může nastat.

Jinak řečeno, to znamená, že všechny tyto negativní emoce mají stejnou příčinu .. elektrický “zzzzzt” v těle. To ovšem znamená ... že všechny mohou být uvolněny stejným způsobem.



Prosím uvědomte si, že *krok 3 nemůže nastat, pokud nedojde ke kroku 2, mezikroku. Jinými slovy pokud paměť nezpůsobí narušení energetického systému těla, potom k negativní emoci nemůže dojít.*

Toto je důvod proč někteří lidé trpí svými vzpomínkami a někteří ne. Rozdíl je vtom, že energetický systém některých lidí má tendenci být narušen pod vlivem rozrušené paměti, u jiných ne. Na základě těchto faktů je snadné si uvědomit, že “léčba paměti” je nesprávná. Adresuje krok 1 a ignoruje krok 2.

To je důvod proč stav některých lidí má tendenci se zhoršit když konvenční psychologie zaměřuje pozornost na paměť a ne na příčinu (narušení energie).

Tudíž, zármutek a žal má stejnou základní příčinu jako nervový otřes (trauma), pocit viny, strach a prudký pád hráče baseballu. Takže všeobecně stejná metoda může být použita pro tyto problémy. Tato idea “jedné příčiny” je rovněž pozeňnaním pro zdravotní odborníky. Tito jsou navyklí nekonečnému počtu často se měnících vysvětlení pro zdánlivě nekonečné emocionální záležitosti svých klientů. Poznání, že existuje jenom jedna příčina značně usnadňuje jejich práci.

Můžeme diagnostovat energetické narušení?
Ano existence narušení energetického toku může být detekována unikátní svalovou diagnostikou.

Každý kdo je trénovaný v těchto technice může rozlišit, který meridián je narušen z rovnováhy a bude vědět přesně kde poklepat – přinejmenším teoreticky. Je třeba podotknout, že testovací metoda svalu vyžaduje značné praktické zkušenosti a jenom málo lidí je dostatečně zdatno v tomto poli.

Jak obejít složitou diagnostiku. Vy však nemusíte znát diagnostiku a přesto být úspěšný v EFT. Toto je můj příspěvek v těchto objevech. EFT je shopna efektivně obejít nutnost náročné diagnostiky. Tím ovšem nechci říci, že diagnóza není důležitá. Já učím elegantní verzi diagnostiky viz set pásek “Kroky jak se stát špičkovým terapeutem”. Tento krok navíc doporučuji pro profesionální terapeuty, kteří přicházejí do styku s klinicky rozrušenými pacienty.

Nicméně koncept 100% prohlídky (popsaný níže) pracuje znamenitě jako náhrada diagnostiky. Diagnóza není nutná pro většinu problémů u většiny pacientů.

Koncept 100% prohlídky

Abychom pochopili podstatu této náhrady diagnostiky, vraťme se k analogii s televizorem. Předpokládejme, že obraz je nejasný a rozmazaný, někde uvnitř je “zzzzzt” a požadujeme opravu. Dále předpokládejme, že servisní technik nemá žádné diagnostické nástroje. Jak může opravit váš televizor?

Zde je odpověď: aby mohl televizor spravit, **musí prohlédnout a vyměnit každou součástku**, podobně jako automechanik provede generalní opravu celého motoru. Vymění zbytečně moc součástí? Samozřejmě! Ale důležitá otázka je, “je pravděpodobné že odstraní závadu?” Jistě – protože vymění všechno, jeho šance se blíží 100%.

Samozřejmě že prohlídka neodtrání závadu v případě, že televizor je umístěn v oblasti špatného signálu s mnoha rušivými poruchami v příjmu. Tomu tak většinou není. Podobně, jenom menšina lidí (méně než 5%) má energetický systém narušovaný alergickými reakcemi. Později se k tomuto tématu vrátíme.

Základní Recept. Koncept 100% prohlídky je forma, jakou EFT obchází nutnost diagnostiky. My tu prohlídku provedeme na 100%, nic nevynecháme. Základní Recept je memorizovaný postup v kterém použijeme poklepávací techniky k prohlídce celého energetického systému těla. Tímto způsobem šance na odstranění nerovnováhy v určitém okruhu systému se přiblíží 100%, přesto, že nemáme schopnost závadu diagnosovat a lokalizovat.

Jediný rozdíl mezi televizním technikem a EFT je ten, že naše prohlídka zabere jenom několik minut, ne dní. Tudiž je velice praktické jít touto cestou.

Koncept 100% prohlídky vyžaduje poklepávání koncových bodů mnoha meridiánů bez znalosti, který z nich se dostal z rovnováhy (tok jeho energie je narušen). Tímto způsobem sice poklepáváme (zbytečně) na mnoho meridiánů, jejichž tok energie je normální. Nemůžeme však způsobit nějakou škodu. Je to analogické tomu, když TV technik (zbytečně) vymění všechny součástky, z nichž většina byla dobrá. To rovněž nemůže uškodit a velice pravděpodobně to odstraní závadu.

Shrnutí. Až dosud jsme se seznámili se základní problematikou a diskutovali co je možné napravit. Také jsme se seznámili s vědeckou podstatou použitých technik (terapií) a dospěli k názoru, že “Příčinou všech negativních emocí je narušení energetického systému v těle”. To je nový radikální objev a vyžaduje úsudek za hranicemi konvenčního myšlení, aby mohl být plně oceněn.

Rovněž jsme dospěli k názoru, že diagnóza narušení energetických obvodů (meridiánů) může být důležitá, avšak nepraktická a nadbytečná pro studium tohoto kurzu. Naštěstí může být nahrazena ve většině případů konceptem 100% prohlídky.

Tento koncept vyžaduje memorizovat poklepávací postup, který je jádrem EFT léčby a je nazván “Základním Receptem”. To je váš základní nástroj a “nejlepší přítel” pro dosažení svobody od emočních problémů. Je diskutován v dalším textu.

Základní Recept

Jako pečení koláče – Setup
Sekvence – 9ti rozsahova procedura – Sekvence
Zbytková fráze – Příprava pro následující kola

Jako péci koláč

Cílem tohoto kursu je vybavit vás jednoduchým receptem pro emocionální uvolnění. Nazývám ho Základní Recept a následující stránky jsou věnovány jeho použití.

Recept ma určité prvky, které musí být přidávány v určitém pořadí. Na příklad když pečete koláč, musíte použít cukr a ne pepř a musíte jej přidat předtím než se vše dá do trouby. Jinak z toho nebude koláč.



Základní Recept není žádnou výjimkou. Každý prvek musí být proveden přesně tak, jak popsáno a musí být přidán ve správném pořadí. Jinak ... žádný výsledek.

Ačkoliv bude popsán detailně, Základní Recept je velmi jednoduchý a snadný při aplikaci. *Když se jej naučíte z paměti, každý cykl může být proveden během jedné minuty.* Vyžaduje to určité praktikování ale po čase je celý process snadno zapamatovatelný a můžete “péci váš emocionální koláč” ve spánku. Brzy budete na cestě k dokonalosti EFT se všemi odměnami které poskytuje.

Dovolte mi předeslat že existují různé **zkratky**, které popisuje Část II tohoto manualu a Video #1 Části II. V následující sekci popisují plnou verzi Základního Receptu protože poskytuje důležité základy celého procesu. Nicméně zkušený praktik může používat zkratky, protože umožní zkrátit průměrný čas přinejmenším o polovinu.

Plný Základní Recept se skládá ze čtyř složek, z nichž dvě jsou identické:

1. Setup
2. Sekvence
3. 9ti rozsahová procedura (Gamut)
4. Sekvence

Popis těchto složek následuje.

Složka #1 Setup

(čti setup - **přípravná fáze**)

Aplikovat Základní Recept je podobný hře v kuželky. Když hrajete kuželky, mechanický automat tyto kuželky posbírání a seřadí je v řadě na konci pole. Když je tento “setup” dokončen, můžete vrhat koule přes celé pole s cílem co nejvíce kuželek porazit.

Podobně Základní Recept obsahuje počáteční rutinu k ‘nastavení’ vašeho energetického systému, jakoby to byla sada kuželek. Tato rutina, nazvaná “**přípravná fáze**” je mimořádně důležitá pro celý process a připraví energetický systém tak, že zbytek Základního Receptu (vrhací koule) může splnit svůj úkol.

Váš energetický systém, samozřejmě, není ve skutečnosti sada kuželek. Je to soubor sotva patrných elektrických obvodů. Já uvádím tuto analogii s kuželkami pouze pro zdůraznění účelu rutiny “Setup”: **zaručit správnou orientaci vašeho energetického systému předtím než se pokusíme odstranit jeho narušení.**

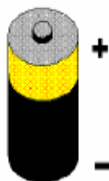
Váš energetický systém je náchylný k elektrickým interferencím (rušení), které mohou blokovat korigovací vliv poklepových procedur. Pokud tato rušící překážka (ucpávka, blokáda) existuje, musí být odstraněna, jinak Základní Recept bude bez účinku. Cílem přípravné fáze je odstranění takových překážek.

Technicky řečeno, interferenční blokáda je formou **obrácené polarity** uvnitř vašeho energetického systému. Toto není totéž jako **narušení energie** která jsou způsobena vašimi negativními emocemi.

Použijme ještě další analogie. Uvažte typický elektronický přístroj jako je páskový záznamník (malý magnetofon). Tak jako všechny ostatní přístroje potřebuje i tento baterie aby pracoval a důležité je, že *baterie musí být instalovány správně.* Určitě jste si všiml, že baterie má kladný (označený +) pól a záporný (-) pól. Tyto póly označují její polaritu. Když vložíte baterie podle instrukcí, elektřina teče normálně a

váš magnetofon bude pracovat správně.

Avšak co se stane, když vložíme baterie obráceně? Zkuste to někdy. Příklad nebude pracovat. Chová se stejně, jako když jsou baterie vyjmuty. Totéž se stane, když dojde k obrácení polarit v energetickém systému našeho těla. Jako by naše baterie byly obrácené. Ne že bychom přestali pracovat úplně – umřeli bychom. Avšak náš progress se zastaví v některých oblastech.



Tato obrácená polarita má oficiální jméno **Psychologický Zvrat** a představuje vzrušující objev s širokým rozsahem aplikací **ve všech oblastech léčení a osobní výkonnosti**.

Tento fenomen je příčinou proč některé nemoci jsou chronické a odpovídají špatně na konvenční léčbu. Je také příčinou, proč někteří lidé těžko ubývají na váze nebo těžko odvykají narkotickým látkám. Je doslova příčinou vlastní sabotáže. Celý kurs může být věnován tomuto tématu a je detailně popsán v Části II tohoto manuálu.

Prozatím se seznámíme pouze se základy Psychologického Zvratu, které se dají využít v léčbě pomocí EFT a co je důležitější, jak tuto reversi napravit.

Psychologický Zvrat je způsoben sebezamítnutím, negativním myšlením, ke kterému často dochází v podvědomí aniž si to uvědomujeme. V průměru je psychologický zvrat přítomen a brzdí či překáží EFT léčbě ve 40% případů. Někteří lidé tím trpí velice málo (zcela zřídka), zatímco jiní sužuje téměř stále (také zřídka). Většina lidí spadá mezi tyto dva extrémy. Psychologický zvrat není provázen nějakým pocitem, vy nevíte o jeho existenci. Dokonce nejpozitivnější lidé jsou jeho subjektem, včetně vás, s veškerou úctou.

Když je přítomen, zastaví veškerý postup v léčení, včetně EFT. Tudíž, musí být **korigován, aby zbytek Základního Receptu pracoval**.

Abychom zůstali věrni stoprocentnímu konceptu, budeme korigovat Psychologický Zvrat *dokonce i když nemusí existovat*. Zabere to jenom 8 nebo 10 vteřin.

V případě že je přítomen, hlavní překážka pro váš úspěch je tímto odstraněna.

Nyní můžeme říci jak Setup pracuje . Má dvě části:

1. Opakujte prohlášení 3 krát zatímco ..
2. třete “Sore Spot” nebo alternativně poklepáte “Karate Chop” místo toho (bude vysvětleno dále).

Prohlášení

Protože příčinou Psychologický Zvratu je negativní myšlení, jeho korekce bude obsahovat neutralizační prohlášení...

*Třebaže mám _____xx_____,
(já) hluboce a úplně sebe akceptuji*

Prázdné podtržené místo doplňtem stručným popisem problému jenž chcete adresovat. Následuje několik příkladů.

***Třebaže mám strach mluvit veřejně před publikem, já hluboce a úplně sebe akceptuji*

*** Přesto že mám bolení hlavy, já hluboce a úplně sebe uznávám.*

*** Třebaže mám zlost na mého otce, já hluboce a úplně sebe akceptuji*

*** Třebaže mám hrozné válečné vzpomínky, já hluboce a úplně sebe akceptuji*

*** Třebaže mám ztuhlý, znehybnělý krk, já hluboce a úplně sebe akceptuji*

*** Třebaže mám noční můry, já hluboce a úplně sebe akceptuji*

*** Třebaže mám slabost pro alkohol, já hluboce a úplně sebe akceptuji*

*** Třebaže mám strach z hadů, já hluboce a úplně sebe akceptuji*

*** Přesto že mám depresi, já hluboce a úplně sebe uznávám*

Toto je ovšem jen ukázka. Problémů, které je možno adresovat v EFT je neomezeně mnoho. Všimněte si že na video a audio záznamech, které tento kurs zahrnuje, Adrienna a já aplikujeme různé formy prohlášení. Můžete od nás slyšet prohlášení jako ...

****”Já akceptuji (uznávám se) sebe i když mám (tento) _____.”**

****I když mám (tento) _____, hluboce a vážně se uznávám.**

****”Mám se rád a uznávám se i když mám _____.”**

Všechna tato prohlášení jsou správná, protože mají stejný celkový formát. To znamená, že potvrzují nějaký problém a vytvářejí sebe-uznání, navzdory existence tohoto problému.

Mají vše co je nezbytné aby prohlášení bylo efektivní, účinné. Můžete užít jakéhokoliv z nich, avšak já dávám přednost tomu doporučenému, protože se dá lehce zapamatovat.

Nyní několik poznámek týkajících se prohlášení...

- nezáleží na tom, zda věříte prohlášení nebo nevěříte .. jen ho vyslovte.
- Je lépe vyslovit prohlášení s citem a s důrazem, ale i běžná výslovnost poslouží.
- Nejlépe je vyslovit prohlášení hlasitě, ovšem pokud tomu okolnosti zabrání, vyslovte alespoň potichu, pravděpodobně to bude stačit.

Pro zvýšení účinnosti prohlášení “Setup” zahrnuje současně tření bodu “Sore Spot”, nebo poklepávání bodu “Karate Chop”. Oba jsou popsány níže.

“Sore Spot”

Existují dva body “Sore Spot” a nezáleží na tom, který použijete. Jsou umístěny v horní levé a pravé části hrudníku a níže je popis jak je najít:

Jděte do upatí hrdla, kde muži mají uzel kravaty. Nahmatejte prohlubeň ve tvaru U na vrcholu prsní kosti. Z dolní části U jděte dolů 3 inče (= 7.5 cm) směrem k pupku a 3 inče nalevo (nebo napravo). Měli byste být v horní levé (nebo pravé) části hrudníku. Když budete trochu tlačit v této oblasti, najdete (v okruhu 5 cm) “Sore Spot” (= bolavé místo).

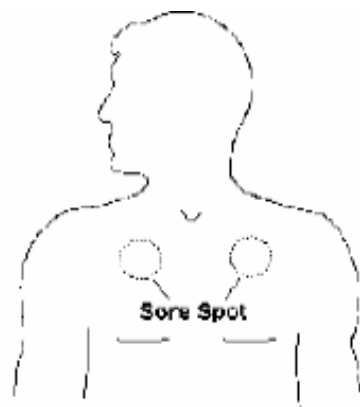
Toto je místo které musíte třít zatímco vyslovujete prohlášení.

Toto místo je citlivé (bolí) když je silně třete protože zde dochází k lymfatickému ucpaní. Když jej třete,

rozptýlíte toto ucpaní. Naštěstí po chvíli ucpaní zmizí a rovněž tak bolest. Potom jej můžete třít bez jakéhokoliv nepohodlí.

Neměl jsem v úmyslu přehnat tlak, neměl byste mít příliš velký pocit bolesti při tření tohoto místa. Musí to být snadno snesitelné a nezpůsobovat příliš nepohodlí. Jestliže je tomu tak, snižte trochu tlak při tření místa.

Rovněž, pokud jste měl nějakou operaci v tomto místě hrudi nebo je nějaká zdravotní příčina, třete druhou stranu hrudníku. Obě strany jsou stejně účinné. V každém případě, pokud jsou nějaké pochybnosti, konzultujte lékaře před postupem anebo poklepejte “Karate Chop” místo toho.



“Karate Chop”

Karate Chop (zkratka **KC**) je umístěn v centru masité části venkovního hřbetu dlaně mezi zápěstím a základnou malíčku, nebo, popsáno jinak .. ta část vaší ruky, kterou použijete pro karatový úhoz.



Místo tření, jako u “Sore Spot” použijeme živého poklepávání s konečky prstů, prostředníku a ukazováku druhé ruky. Můžete použít “Karate Chop” na levé nebo na pravé ruce. Nejvhodnější je vybrat Karate Chop na nedominantní straně a poklepat dominantní rukou. Když jste pravoruký na příklad, budete poklepat “Karate Chop” na levé ruce s konečky prstů pravé ruky.

Měl byste použít “Sore Spot” nebo lépe “Karate Chop”? Po létech zkušeností s oběma metodami vyšlo najevo, že tření místa “Sore Spot” je trochu účinnější než klepání na “Karate Point”. “Sore Spot” použití je tedy preferováno.

Protože **přípravná fáze** je tak důležitá v čištění cesty pro dobrou účinnost zbytku Základního Receptu, naléhavě vás žádám pro užívání metody “Sore Spot” raději než “Karate Chop”. Dává to větší šance ve váš prospěch.

Nicméně “Karate Chop” je perfektně užitečný a vyčistí zasahující blokádu ve většině případů. Použijte jej v případě, že z nějakého důvodu je nevhodné užít “Sore Spot”.

Jistě si všimnete na videozáznamu, že často předvádím poklepávání na “Karate Chop” namísto tření “Sore Spot”. To je z toho důvodu, že je to snadnější pro jeviště.

Postup krok za krokem

Nyní když rozumíte všem částem **přípravná fáze**, provedení je snadné. Vytvoříte si slovo nebo krátkou frázi k vyplnění prázdné (podtržené) části v prohlášení a potom ...**jednoduše opakuje prohlášení s důrazem a to třikrát, zatímco nepřetržitě třete “Sore Spot”** nebo poklepáváte na “**Karate Chop**”.

To je vše! Po několikerém praktikování budete schopni provést “**přípravnou fázi**” během 8 vteřin. Nyní po správném provedení přípravné fáze jste připraveni pro další článek v Základním Receptu: “Sekvence”

Složka #2 ... Sekvence

Sekvence je velmi jednoduchá v konceptu. Zahrnuje poklepávání na koncové body hlavních energetických meridiánů v těle a způsobuje neutralizaci šoku “zzzzt” v energetickém systému. Před lokalizací těchto bodů se nejdříve zmíním o několika tipech jak správně provádět poklepávání.

Poklepací tipy: Můžete poklepávat buď pravou nebo levou rukou, avšak nevhodnější je užít dominantní ruku (například pravou pokud jste pravák)

Poklepejte špičkou svého ukazováku a prostředníku. Toto pokryje trochu větší plochu

než s jedním prstem a usnadní trefit správný bod.

Poklepejte důkladně avšak ne příliš těžce abyste se neporanil nebo nezpůsobil pohmožděniny.

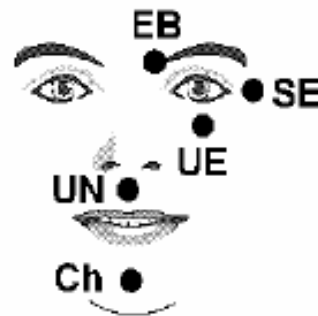
Poklepejte asi 7 krát na každé určené místo. Říkám asi 7 krát, protože budete současně opakovat “připomínkovou frázi” (vysvětleno níže) a bude obtížné odpočítávat poklepy. Nebude mít velký vliv, když klepnete trochu vícekrát nebo méněkrát (5 až 9 krát)

Většina bodů existuje na obou stranách těla. Nezáleží na tom, kterou stranu si zvolíte, rovněž můžete měnit strany během “Sekvence”. Například můžete klepat pod pravým okem, a poté pod levým podpaždím.

Body: Každý energetický meridián má dva koncové body. Pro účely Základního Receptu je zcela dostatečné poklepat na jeden konec, abychom zkorigovali jakékoliv existující poruchy. Tyto koncové body jsou blízko povrchu těla a jsou tudíž snadněji dostupné než ostatní body podél meridiánu, které jsou nedostupné uvnitř těla. Dále následují instrukce jak najít koncové body těch meridiánů, které jsou důležité pro Základní Recept. Toto vše dáno do správného pořadí tvoří “Sekvenci”.

Na konci obočí, právě nad a po jedné straně nosu je bod **EB (EyeBrow, doslova oční obočí)

Na kosti hraničící s venkovním koutem oka je bod **SE (Side of the Eye = strana oka)



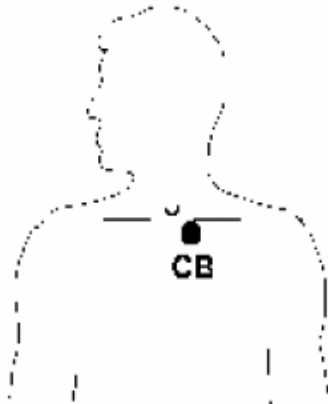
Na kosti pod okem asi 2.5 cm pod zornicí je bod **UE (Under the Eye = pod okem)

Na malé ploše mezi spodem nosu a horním rtem je bod **UN (Under the Nose = pod nosem)

Uprostřed mezi bradou a dolním rtem je bod **Ch. Ačkoliv tento bod neleží přímo na bradě, pro jednoduchost je označen Ch (**Chin** = brada)

Najděte místo kde je spojena prsní kost, klíční kost a první žebro. Pro lokalizaci umístěte ukazováček na prohlubeninu ve tvaru písmene “U” na vrcholu klíční kosti (tam kde muži mají uzel kravaty). Ze spodu “U” pohněte prstem 2.5 cm dolů směremk pupku a potom jděte 2.5 cm nalevo (nebo napravo). Našli jste bod označený **CB

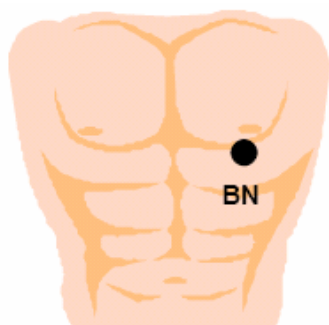
(**CollarBone** = klíční kost). Nazýváme jej **CB** podle klíční kosti, i když ve skutečnosti je to místo, kde se spojují prsní kost, klíční kost a první žebro.



Na straně těla vmístě, které je ve stejné úrovni jako je prsní bradavka u muže nebo pásek podprsenky u ženy, asi 10 cm pod podpažím a bod je označen **UA (**Under the Arm** = pod paží)



Pro muže 2.5 cm pod bradavkou, pro ženy, kde spodek prsu navazuje na hrudní stěnu, je bod s označením **BN (**Below Nipple** = pod bradavkou) Jak bude zmíněno níže, tento bod byl přidán pro toto vydání



Na venkovní hraně palce v místě základny nehtu je bod s označením **Th (**Thumb** = palec)



Na straně ukazováku (strana blíže k palci) v úrovni základny nehtu je bod označený **IF (**Index Finger** = ukazovák)



Na straně prostředníku (strana blíže k palci) v úrovni základny nehtu je bod označený **MF (**Middle Finger** = prostředník)



Na straně malíčku (strana blíže k palci) v úrovni základny nehtu je bod označený **BF (**Baby Finger** = malíček)



Poslední bod je bod karate úderu, který byl již popsán v sekci Setup. Je umístěn uprostřed masité části vnější hrany dlaně mezi zápěstím a základnou malíčku. Je označen **KC (**Karate Chop** = karate úder)



Zkratky těchto bodů jsou uvedeny níže ve stejném pořadí:

EB = Beginning of the **EyeBrow**
(Začátek obočí)
SE = Side of the **Eye** (po straně oka)
UE = Under the **Eye** (pod okem)
UN = Under the **Nose** (pod nosem)
Ch = **Chin** (brada)
CB = Beginning of the **CollarBone**
(začátek klíční kosti)
UA = Under the **Arm** (pod paždí)
BN = Below the **Nipple** (pod bradavkou)
Th = **Thumb** (palec)
IF = **Index Finger** (ukazovák)
MF = **Middle Finger** (prostředník)
BF = **Baby Finger** (malíček)
KC = **Karate Chop** (karatový úder)

Všimněte si prosím, že tyto poklepávací body postupují směrem *od hlavy dolů*. Tedy každý klepací bod je *pod* předcházejícím bodem. Tím se usnadní zapamatování. Několikrát to projdete a nezapomenete.

Rovněž si všimněte, že bod **BN** byl přidán po natočení video-záznamu. Byl původně vynechán, protože byl nepříjemný pro ženy na veřejnosti. EFT výsledky byly bezvadné bez něj, zde je uveden pro úplnost.

Složka #3 ...9 Gamut procedura (9-ti rozsahová procedura)

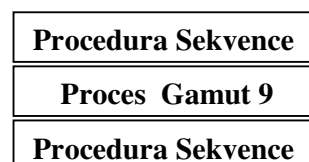
Tato procedura je nejdivnější ze všeho v EFT. Jejím účelem je "jemně naladit" mozek a dosahuje toho pomocí pohybu očí, broukáním a počítáním. Určité části mozku jsou stimulovány pohybem očí prostřednictvím nervů. Podobně pravá strana mozku (tvořivá strana) je činná když si broukáte nějakou píseň, a levá strana mozku (digitální strana) je činná když počítáte.

Gamut je 10-ti vteřinový proces sestávající z devíti činností stimulujících mozek, zatímco se poklepává na jeden z energetických bodů, t.zv Gamut bod. Léta zkušeností potvrdila, že tato rutina zlepší vykonnost EFT a urychlí cestu k emocionální nezávislosti, zejména když je vložena mezi dvě procedury Sekvence.

Jeden způsob jak memorizovat Základní Recept je představa šunkového sendviče. Přípravná fáze je příprava pro šunkový sendvič. Tento sendvič se skládá ze dvou krajců chleba (procedura Sekvence) a plátku šunky uprostřed (Proces Gamut 9). Vypadá to takto:

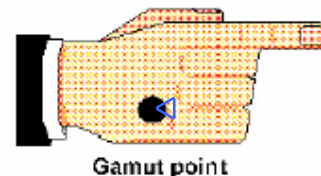
Setup

Šunkový
sendvič



Proces Gamut 9 vyžaduje lokalizovat bod Gamut. Ten je umístěn na hřbetě ruky a je asi jeden a půl centimetru za místem, kde se stýká prsteník a malíček, mezi klouby.

Když propojíte klouby prsteníku a malíčku pomyslnou čarou, pak tato čára bude tvořit základnu rovnostranného trojúhelníka a v jeho vrcholu nejbližší k zápěstí je umístěn tento bod Gamut.



Zatímco ťukáte nepřetržitě na tento bod Gamut, musíte projít 9-ti akcemi procesu Gamut:

1. Zavřít oči
2. Otevřít oči
3. Držet hlavu ve stále stejné pozici a oči stočit doprava dolů
4. Držet hlavu ve stále stejné pozici a oči stočit doleva dolů
5. Koulet očima v kruhu tak jakoby nos byl centrem hodinového ciferníku a vy jste chtěl vidět všechna čísla v pořadí.
6. Totéž v obráceném směru
7. Broukat si po 2 vteřiny nějakou melodii (např. Happy Birthday viz video)
8. Počítat rychle od 1 do 5
9. Broukat si opět tu melodii.

Všimněte si, že těchto 9 akcí je provedeno v určitém pořadí a já doporučuji je naučit se toto pořadí z paměti. Nicméně mohou být provedeny v jiném pořadí, za předpokladu, že provedete všech 9 ... a ... provedete 7, 8 a 9 jako jednotku. To znamená, že broukáte si melodii po 2 vteriny... potom počítáte do 5... a potom si zase broukáte 2 vteřiny v tomto pořadí. Léta praxe prokázala, že toto pořadí je důležité.

Rovněž je třeba poznamenat, že pro některé lidi pobrukování melodie Happy Birthday (= šťastné narozeniny) vzbuzuje odpor, protože přináší vzpomínky na nešťastné narozeniny. V tomto případě buďto použijete EFT na tyto nešťastné narozeniny a neutralizujete emoce... anebo ...se vyhnete tomuto problému prozatím broukáním nějaké jiné melodie.

Složka #4 ... Sekvence (po druhé)

Čtvrtý a poslední článek v Základním Receptu byl již zmíněn. Je totožný s článkem #2.

Upomínková Fráze

Základní Recept, jednou memorizovaný, se stane celoživotním přítelem. Může být aplikován na téměř nekonečný seznam emocionálních a fyzických problémů a přináší úlevu pro většinu z nich. Avšak je zde ještě jeden důležitý koncept, který je třeba prozkoumat předtím, než můžeme aplikovat Základní Recept na daný problém. Nazývá se Upomínková Fráze.

Když rozehrávač v americkém fotbalu pošle míč, míří vždy na určitého spoluhráče. Nevhodí míč jen do vzduchu doufaje, že někdo jej zachytné. Zrovna tak Základní Recept je třeba namířit na určitý problém. Jinak se bude odrážet bez cíle s malým nebo žádným účinkem.

My zamíříme Základní Recept při aplikování tím, že "se naladíme" na problém, od něž se chceme uvolnit. Toto řekne vašemu systému (podvědomí), který problém by měl "přijmout" tuto proceduru.

Pripomeňme si objevené prohlášení ...

"Příčinou všech negativních emocí je narušení energetického systému v těle."

K negativním emocím dojde v případě, že jste naladěni do určitých myšlenek nebo okolností, které způsobí narušení energetického systému.

V opačném případě jsou vaše funkce normální. Například strach z výšek není přítomen v době, kdy si čtete komickou sekci v nedělních novinách (a tudíž nejste naladěni na tento problém).

Naladění do problému je dáno jednoduše tím, že na něj myslíme. Vlastně naladění znamená myslit o problému. Myšlení o problému způsobí (vyvolá) narušení energie, které potom... a jenom tehdy... mohou být vyváženy aplikováním Základního Receptu. Bez "naladění" do problému ... tedy vytvořením energetického narušení... Základní Recept nic neudělá.

Naladění je zdánlivě jednoduchý proces. Jednoduše myslíte na problém, zatímco aplikujete Základní Recept. Jednoduché ... v teorii.

Avšak můžete zjistit, že je trochu obtížné vědomě přemýšlet o problému, zatímco poklepáváte body energie, pobroukáte si melodii, počítáte do 5 atd. Proto byla uvedena Upomínková Fráze, kterou můžete opakovat nepřerušně, zatímco provádíte Základní Recept.

Upomínková Fráze je jednoduše nějaké slovo nebo krátká fráze, která popisuje problém a vy ji opaku-jete nahlas pokaždé při poklepávání bodů v Sekvenci. Tímto způsobem nepřerušene "připomínáte" svému systému (podvědomí) o tomto určitém problému, na kterém pracujeme.

Upomínkovou Frázi je nejlépe zvolit stejnou jako Prohlašovací Frázi v Článku #1 – Přípravné fázi. Na příklad, když pracujete na strachu z veřejného řečnění, Setup Prohlášení bude:

Přesto, že mám strach z veřejného řečnění, hluboce a úplně sebe uznávám.

Podtržená slova v tomto prohlášení ... strach z veřejného řečnění ... jsou ideálním kandidátem pro Upomínkovou Frázi.

Můžete si povšimnout, že Adriana a já někdy užíváme trochu zkrácenou verzi Upomínkové Fráze při práci s lidmi na videozáznamu. Na příklad můžeme použít "strach z veřejného řečnění" nebo jenom "veřejné řečnění" namísto poněkud delší verze uvedené nahoře. To je jenom jedna ze zkratk na které jsme si zvyklí po letech zkušeností s touto technikou. Nicméně vy můžete pro jednoduchost použít identická slova pro Upomínkovou Frázi, jaká jste použil pro Prohlášení v Přípravné fázi. Tímto způsobem budete minimalizovat možnost chyby.

Nyní zajímavá idea, které jste si určitě všimli na zvukovém záznamu nebo videozáznamech. Když Adriana a já pomáháme lidem s EFT, *ne vždycky je necháme opakovat Upomínkovou Frázi*. Objevili jsme totiž po čase, že jednoduché vyřčení Prohlášení během Setupu je obvykle dostatečné pro “naladění” problému. Podvědomí se obvykle upne na daný problém během Základního Receptu a to přes všechno to poklepávání, broukání, počítání atd, které zdánlivě může odvádět pozornost.

Není tomu tak však *vždy* a naše praxe a zkušenost nám řekne, kdy musíme použít Upomínkovou Frázi. **Když to je nezbytné, je to skutečně nutné a musí být použita.**

Výhodou EFT je skutečnost, že nemusíte mít zkušenosti v tomto ohledu. Nemusíte zkoumat, zda Upomínkové Fráze je nezbytná. Stačí *předpokládat*, že je vždy potřebná. Tedy pokaždé použijeme “naladění” na daný problém, který se snažíme zmírnit nebo zcela potlačit, a to opakovaním Upomínkové Fráze. Tento přístup v žádném případě nemůže uškodit, když není Upomínkové Fráze nutná; může však být nedocenitelným nástrojem, když je nezbytná. Tento přístup je částí 100% konceptu zmíněného dříve: v rámci Základního Receptu provádíme mnoho věcí, které nejsou nezbytné pro určitý problém. Avšak když určitá část Základního Receptu *je* důležitá...pak **je absolutně kritická**.

Neuškodí tedy zahrnout všechno, *zabere to jenom 1 minutu na celý cyklus*. A to včetně opakování Upomínkové Fráze pokaždé, když poklepáváme energetický bod během Sekvence. Nestojí nás to nic... dokonce ani čas...protože může být opakována během doby, kdy každý bod je 7 krát poklepán.

Koncept Upomínkové Fráze je jednoduchý a pro úplnost uvádím několik příkladů:

- *Bolení hlavy*
- *zlost vůči otci*
- *válečné vzpomínky*
- *znehýbnělost v oblasti krku*

- *noční můry*
- *touha po alkoholu*
- *strach z hadu*
- *deprese*

Zaostření v Následném kole

Řekněme, že používáte Základní Recept na nějaký problém (strach, bolení hlavy, zlost). Někdy tento problém zmizí hned napoprvé, jindy dojde jenom k částečné úlevě.

V tomto druhém případě je třeba přidat jedno nebo více kol celé procedury.

Tato následující kola musí být poněkud zaostřena, vyladěna pro nejlepší výsledek. Důvod je následující. Jednou z hlavních příčin, proč první kolo ne vždy eliminuje daný problém je znovuobjevení Psychologického Zvratu... překážky, kterou měl Setup odstranit.

Tentokrát se Psychologický Zvrat ukáže v poněkud jiné formě. Namísto blokování celkového progresu, nyní blokuje *zbývající* progres. Vy jste dosáhl částečného úspěchu v potlačení určitého problému. Psychologický Zvrat však stojí v cestě k úplnému uvolnění.

Vaše podvědomí má tendenci být velice doslovné a proto následující kola Základního Receptu musí proslovit skutečnost, že budeme pracovat na vyřešení *zbývajícího problému*. V souhlase s tím, prohlášení v Setupu a Zbytková Fráze potřebují být přizpůsobeny, vyladěny:

Prohlášení v Přípravné Fázi:

Přesto, že stále ještě mám nějaké _____, hluboce a úplně se uznávám.

Všimněte si zdůrazněná slova (*stále, nějaké*) a jak změní význam prohlášení ve vztahu ke *zbytku* problému. Toto přizpůsobení, vyladění by mělo být jednoduché a po trochu zkušenostech jej budete dělat zcela přirozeně.

Prostudujte si ‘vyladěná’ prohlášení níže. Zobrazují přizpůsobení původních prohlášení, uvedených dříve v této sekci.

- Přestože **stále** ještě mám **trochu strachu z veřejného řečnění**, hluboce a úplně se uznávám.
- Přestože **stále** ještě mám **nějaké** bolení hlavy, hluboce a úplně se uznávám.
- Přestože **stále** ještě mám **nějakou** zlost na mého otce, hluboce a úplně se uznávám.
- Přestože **stále** ještě mám **nějaké** válečné vzpomínky, hluboce a úplně se uznávám.
- Přestože **stále** ještě mám **trochu** ztuhlý krk, hluboce a úplně se uznávám.
- Přestože **stále** ještě mám **nějaké** noční můry, hluboce a úplně se uznávám.
- Přestože **stále** ještě mám **nějakou** touhu po alkoholu, hluboce a úplně se uznávám.
- Přestože **stále** ještě mám **trochu** strachu z hadů, hluboce a úplně se uznávám.
- Přestože **stále** ještě mám **nějake** deprese, hluboce a úplně se uznávám.

Upomínková Fráze je rovněž snadno přizpůsobitelná. Pouze vložte slovo zbývající před původně uvedenou frází. Následují příklady 'vyladěné' Upomínkové Fráze.

- **zbývající** bolení hlavy
- **zbývající** zlost vůči mému otci
- **zbývající** válečné vzpomínky
- **zbývající** ztuhlost mého krku
- **zbývající** noční můry
- **zbývající** touha po alkoholu
- **zbývající** strach z hadů
- **zbývající** deprese

Tím končí sekce Základního Receptu. Nyní potřebujete dvě věci abyste se stal efektivní v jejím použití. Je třeba se jí naučit zpaměti a budete potřebovat několik tipů jak ji aplikovat. Tyto tipy následují.

Tipy jak použít EFT

**Testování? Aspekty -- Vytrvalost se vyplatí – Bud' specifický kde je to možné
Efekt zevšeobecnění -- Zkus to na všechno – EFT v kostce**

Aplikace EFT je pozoruhodně jednoduchá. Jenom aplikujte osobní data do jednodominutového Základního Receptu s prohlášením v přípravné fázi a dodatkovou Frází, které míří na váš problém.. Potom proved'te několik kol podle potřeby dokud problém nezmizí.

Tento jednoduchý proces může být použit, s vytrvalostí, k doslovné rekonstrukci vašeho systému.

To vás zbaví strachu, hněvu, žalu, deprese a ostatních negativních emocí, které způsobují, že lidé řídí skrze jejich životy s aktivovanými brzdami. A spolu s tím vás uvolní od bolení hlavy, astma, bolesti a zdánlivě nekonečného seznamu zdravotních potíží.

Tato sekce přidá několik tipů a pronikne do podstaty věcí, takže budete schopni lépe použít EFT. Vezme vás za scénu a pomůže budovat pevnější základy pro tento nový obor.

Testování

Jistě si všimnete na video a audio záznamech, že Adriana a já se neustále ptáme lidí, aby hodnotili rozsah jejich problémů na stupnici od 0 do 10 (kde 10 představuje problém v maximu a 0 nepředsta-

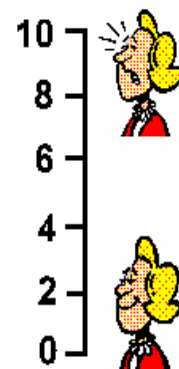
vuje žádný problém). Tím měříte pokrok v léčbě. Na příklad můžete začít na 6... a zatímco různé cykly Základního Receptu jsou aplikovány.... dosahujete postupného zlepšení problému na 3, potom na 1 a nakonec 0... problém zmizel.

Pokaždé musíte měřit intenzitu problému jak existuje právě NYNÍ ... a ne jak by mohl být v dané situaci.

Pamatujte, Základní Recept vyrovnává narušení vašeho energetického systému právě NYNÍ, zatímco jste naladěni do myšlenky nebo dané situace.

Zde je příklad jak to pracuje. Připusťme, že máte strach z pavouka, kterého se chcete zbavit. V nepřítomnosti nějakého pavouka, který by způsobil emocionální reakci zavřete oči a představte si, že pavouka vidíte, nebo si představte jak vás pavouk vystrašil v

Měřítka Intensity



minulosti. Odhadněte intenzitu emoce na stupnici od 0 do 10 jak ji cítíte TED, *zatímco o tom myslíte*. Když ji na příklad odhadnete na 7, potom máte výchozí bod, proti kterému měříte pokrok.

Nyní projdete jedním kolem Základního Receptu a představte si znovu pavouka. Když necítíte žádnou emoci, žádný strach, potom jste dosáhl cíle. Pokud ovšem odhadnete sílu emoce na 4, potom je třeba opakovat další cykly Základního Receptu do té doby, pokud nedosáhnete 0.

Aspekty

Nyní můžete být zvědavý zda po dosažení 0 v intenzitě strachu se tento stav udrží při konfrontaci se *skutečným* pavoukem. Obvyklá odpověď' ... **ano!!**

Ve většině případů narušení vašeho energetického systému, které nastane v případě *pomyslného* pavouka, je stejné, jako v přítomnosti *skutečného* pavouka. To je důvod, proč vyrovnaní poruchy energetického systému setrvává i ve skutečném případě.

Výjimka však nastane v případě, že se objeví nový aspekt problému v reálné situaci, který neexistoval v pomyslné situaci. Na příklad, mohl jste si představit pavouka, který se nepohyboval. Když tento pohyb v reálné situaci je důležitým aspektem vašeho strachu... potom tato část strachu nebyla anulována. Toto je běžné a *neznamená to, že EFT nepracuje*.

Jednoduše to znamená, že je třeba ještě něco udělat. Přesně aplikovat Základní Recept na nový aspekt (pavouk v pohybu) dokud vaše emocionální odezva není 0. Jakmile všechny aspekty jsou vyloučeny, váš iracionální strach z pavouků se stane minulostí a jejich přítomnost vás nevzruší.

Pojem aspektů je důležitý v EFT. Tak jako v případě pavouků, některé problémy mají mnoho částí ... nebo aspektů ... a problém nebude kompletně vyřešen dokud všechny nejsou adresovány. Vlastně každý z těchto aspektů se kvalifikuje jako



Každý aspekt, pokud je přítomen se musí řešit jako oddělený problém

samostatný problém, i přesto že jsou svázány dohromady. Strach z nepohybujícího se pavouka a strach z běžícího pavouka, na příklad, se zdají být jeden problém. Ve skutečnosti to jsou dva samostatné problémy a musí být řešeny odděleně v EFT.

Rozdílné aspekty může mít každý problém, který chcete řešit pomocí EFT. Někdy mají formu traumatických vzpomínek jako jsou válečné vzpomínky, zneužití či týraní nebo znásilnění. Každá z těchto vzpomínek může být oddělený problém – aspekt, a je třeba jej řešit individuálně, abychom dosáhli úplné uvolnění – osvobození od emocí.

Prosím uvědomte si, že pokud nějaký *emocionální* problém má několik různých aspektů, nemusíme pozorovat uvolnění do té doby, kdy všechny aspekty jsou zredukovány na nulu pomocí Základního Receptu. To začne být zřejmé, když to srovnáte s *fyzickou* léčbou – hojením. Když na příklad máte současně bolení hlavy, bolení žaludku a bolí vás zub, nebudete se cítit zdravě dokud všechny nezmizí. Bolest se může přenášet, je to však pokaždé bolest. Podobně je to s *emocionálním* stavem, který obsahuje různé aspekty. Dokud všechny aspekty nezmizí, nemusíte cítit jakékoliv uvolnění.

Vytrvalost přinese úspěch

Jako začátečník v EFT nebudete mít zkušenosti a nebudete schopni identifikovat různé aspekty a aplikovat na ně Základní Recept. To je v pořádku. Musíte následovat svoje pocity a aplikovat na ně Základní Recept. Vaše podvědomí ví, na čem pracujete. Na tyto pocity můžete aplikovat Prohlášení v přípravné fázi...

“Přestože mám tyto pocity, hluboce a úplně se uznávám”

a Zbytkovou Frázi, která říká: *“tyto pocity.”*

Prosím rozumnějte, že **většina problémů, pro kterou budete Základní Recept používat, nemá velký počet aspektů**. Většina problémů se snadno identifikuje a zrovna tak snadno se dají uvolnit. Jenom v případě, že se setkáte s tímto komplikovaným případem a nejste schopni identifikovat specifické problémy, doporučuji 3 kola Základního Receptu pro “tento pocit” nebo “tento problém” jednou za den (to je 3 minuty za den) po dobu 30 dnů. Vaše podvědomí zná cestu k tomu, co je potřebné a měl byste se dopracovat k uvolnění mnohem dříve než těch 30 dnů uplyne. EFT je ... **velice flexibilní proces** ... a často udělá pokroky, které jsou mimo naše vědomí.

Buďte specifický kde je to možné

Nelepší je být specifický kdykoli můžete, samozřejmě. Tímto způsobem můžete efektivně anulovat přesně strach, bolest, vzpomínky a vyloučit je tím ze své limitující zátěže.

Někdy hodíme do jednoho pytle řadu specifických problémů pod všeobecným názvem. Toto může handicapovat váš progres s EFT. Například, většina lidí by ráda měla lepší osobnost a neuvědomí si, že tento termín je všeobecný a slouží pro řadu specifických problémů (na př. vzpomínky na zneužití, odmítnutí, neúspěch a/nebo obavy různého druhu).

Někdo, kdo byl subjektem tvrdého odmítnutí v dětství, bude se cítit velice pravděpodobně neschopný v mnoha oblastech jeho života. Toto přizpívá k jeho malému sebevědomí tím, že v jeho energetickém systému dojde k narušení (to dále způsobí negativní emoce), když se ocitne před potenciálním odmítnutím. Tento člověk se stále cítí “ne dost dobrý”, když dostane příležitost s tendencí zůstat tam, kam jej život postavil. Když se toto odmítnutí dá dohromady s ostatními negativními emocemi, problém osobnosti se dále rozšíří a toto individuum má pocit ‘brzdy’ v dokonce širší oblasti.

Já používám metafory ke vložení osobnosti a ostatních emocionálních prvků do správného hlediska EFT. Rád přirovnávám všeobecné problémy k ... **nemocnému lesu, v kterém každý zásadní specifický problém je jeden negativní strom.** Les je zpočátku tak hustý, že se zdá nemožné najít cestu ven. Někomu se zdá být džunglí.

Když zneutralizujeme každou specifickou negativní událost v našem životě pomocí Základního Receptu, přenešeně porazíme negativní strom. Pokračujeme v porážení těchto stromů a po čase les prořídne a cesta ven bude snadnější. Každý poražený strom představuje další stupeň emocionálního osvobození... a ...jestliže jste vytrvalý v Základním Receptu...postupně vaše negativní reakce zmizí. Dosáhnete lehkosti a klidu ve styku s novými příležitostmi. Budete vedeni spíše novým smyslem pro dobrodružství namísto strachu, že “nejste dosti dobrý”.

Rozložit problémy na **specifické události** a použití EFT na každou z nich je velmi užitečná metoda. Například v případě zlosti na svého otce, použijte EFT na specifickou událost, jako “Když otec mě uhodil v kuchyni ve stáří 8 let”. Toto je často více účinné pro EFT než více všeobecná otázka “můj otec mě týral”.

Snad největší chybou u nováčků je, že se snaží užít EFT na příliš všeobecné problémy. Jsou často dosti vytrvalí, avšak s mnohem menší pravděpo- dobností

dovedou rozeznat výsledky. V důsledku toho se mohou vzdát příliš brzy. Rozdělením problémů do specifických událostí se toto usnadní; výsledné reakce použití EFT na tyto specifické události jsou snadno okamžitě patrné. Tato metoda rovněž adresuje pravou příčinu a je obvykle více účinná.

Všeobecný efekt

Nyní vás chci obeznámit s okouzujícím rysem EFT. Nazývám to zevšeobecňovací efekt. Když aplikujete EFT na několik příbuzných problémů, celý proces začne generalizovat (zevšeobecňovat) přes všechny tyto problémy. Například, někdo kdo má 100 traumatických vzpomínek na zneužití a týrání, obvykle objeví, že po užití EFT ... **všechny zmizí po neutralizaci jenom 5-ti nebo 10-ti z nich.**

To je překvapivé pro některé pacienty, kteří mají tak mnoho trauma v jejich životě.

Myslí si, že musí projít nekonečným počtem kol EFT. EFT však často vyklidí celý les po té, co bylo poraženo jen několik stromů.

Pro případ tohoto efektu se znovu podívejte na Richardovo případ. To byl ten první válečný veterán jehož video je částí tohoto kurzu.

Zkus to na všechno

Tento kurs je naplněný mnoha historiami pacientů. Účelem těchto případů je vtisknout do vašeho vědomí, jak EFT pracuje ve skutečném, reálném světě. Celá sekce manuálu je věnována tomuto tématu a video a audio záznamy obsahují mnoho dalších historií. Obsahují případy...

- od strachu mluvit před publikem do hrůzostrašných válečných vzpomínek
- od návyku na čokolády po chorobnou nespavost, a
- od škytavky po mnohonásobnou (roztroušenou) sklerózu

Já nevím o žádném limitu pro emocionální a fyzické problémy s hlediska použití EFT. V souhlasu s tím, **ZKOUŠÍM TO NA VŠECHNO!!** A žádám vás dělat totéž. Lidé se často ptají, “*Dá se to použít na ___?*” a já vždy odpovím “*Zkus to*”. Už jsem se naučil nebýt překvapen nad ničím.

Nicméně, tato “Zkus to na všechno” idea musí být interpretována zdravým (selským) rozumem. Já si cením jasnosti a snažím se vložit ji do všeho co učím. Myslím, že nejlépe je zredukovat celou látku do jednoduchého paragrafu a toto jsem udělal s EFT.

EFT v kostce

Naučte se z paměti Základní Recept. Zaměřte jej na určitý emocionální nebo tělesný problém pomocí vhodného (Setup) prohlášení a připomínkové fráze. Buďte specifický jak je to jen možné a zaměřte EFT do určité životní emocionální události, která může vytvářet tento problém. Tam kde je třeba, buďte vytrvalý a neústupný dokud všechny aspekty problému nezmizí. Zkoušejte to na všechno.

Toto je jádro EFT, obsažené v tomto manuálu. Rozšířenou verzi tohoto výtahu najdete na následující stránce, včetně Objevného Prohlášení, Základního Receptu a EFT v kostce. Nazval jsem to EFT na jedné stránce. Můžete to používat jako rychlou referenci dokud plně nezvládnete tyto procedury.

P.S. Zbývá dodat, že emoční uvolnění je často provázeno podstatným zlepšením zdraví.

EFT na stránce

Objevné Prohlášení

"Příčinou všech negativních emocí je narušení energetického systému těla."

EFT V KOSTCE

Naučte se z paměti Základní Recept. Zaměřte jej na určitý emocionální nebo tělesný problém pomocí vhodného Prohlášení v Přípravné Fázi a Upomínkové frázi. Buďte specifický jak je to jen možné a zaměřte EFT do určité životní emocionální události, která může vytvářet tento problém. Tam kde je třeba, buďte vytrvalý a neústupný dokud všechny aspekty problému nezmizí. Zkoušejte to na všechno.

ZÁKLADNÍ RECEPT

1. Přípravná Fáze ...Opakujte 3 krát toto prohlášení:

*"Přestože mám (tento) _____ ,
hluboce a úplně se uznávám."*

zatímco nepřetržitě třete "Sore Spot" nebo klepete na "Karate Chop" bod.

2. Sekvence...Klepejte asi 7 krát na každý z následujících energetických bodů, zatímco opakujete Upomínkovou Frázi u každého bodu.

EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC

3. Proces Gamut 9...Nepřetržitě klepejte na bod "Gamut" zatímco provádíte každou z následujících akcí:

(1) Zavřít oči (2) Otevřít oči (3) Vytočit oči naplno vpravo dolů (4) Vytočit oči naplno vlevo dolů (5) Sledujte očima plný kruh v jednom směru (6) Sledujte očima plný kruh v opačném směru (7) Broukejte si nějakou melodii po 2 vteřiny (8) Počítejte do 5 (9) Broukejte si nějakou melodii po 2 vteřiny.

3. 4. Sekvence... (podruhé)... Klepejte asi 7 krát na každý z následujících energetických bodů, zatímco opakujete Upomínkovou Frázi u každého bodu.

EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC

Poznámka: V následujících kolech pozměňte **Prohlášení v Přípravné Fázi a Upomínkové Frázi** tak, aby odrážela skutečnost, že zaměřujete EFT na **zbylý** problém.

Nejčastější Otázky a odpovědi na EFT

Někteří lidé jsou užaslí nad funkcí a výsledky EFT. Jejich otázky vyjadřují otevřené nadšení.

Jiní jsou zaskočení, protože EFT přestupuje jejich víru v možnosti osobního zdokonalení (jak duševního tak tělesného léčení). Jejich otázky obsahují opatrnost v tom smyslu, že jsou zpola otevření novým ideím, ale přesto chrání svoje stávající názory či pověry.

V obou případech tyto otázky jsou důležité pro vaši znalost EFT, protože pomáhají vyplnit mezery ve vašem porozumnění. Z toho důvodu uvádím tuto sekci běžných otázek, které jsem po léta nashromáždil.

Otázka: Jak se výsledky EFT liší od “rychlé nápravy”?

Označení “rychlá náprava” nese negativní stín a je často užíváno pro pochybné (zdravotní, léčebné) techniky či procedury. Termín jde ruku v ruce s pojmy “podvodník, podezření a opatrnost”.

EFT nabízí rychlou úlevu od četných emočních a tělesných potíží (nemocí) a nezaslouží si negativní označení “rychlá náprava”. To je velmi dobře zřejmé při studiu hojení v jednotlivých případech tohoto kurzu a je zcela samozřejmé studentům, kteří osobně zažili hojení na sobě. Já osobně používám termín rychlá úleva namísto “rychlá náprava”, pro vyjádření stejné myšlenky, avšak bez negativního stínu.

V minulosti různé druhy hojících (léčebných) technik byly pomalé a neúčinné dokud nebyl objeven skutečný léčivý prostředek pro danou zdravotní potíž. Když tento prostředek je objeven, všechno se změní a staré metody se stanou relikviemi minulosti.

Jedním z těchto případů je (dětská) obrna. Dokud očkovací látka proti obrně nebyla objevena, dětská obrna byla nevyléčitelná a všechny léky a terapie (včetně železných plic) byly omezeny na pouhou úlevu pacientů. Žádná z nich moc nepomohla, pouze zmírnily potíže a omezily trochu dlouhodobé poškození způsobené nemocí. To bylo vše.

Potom byla objevena očkovací látka. Ta odsunula všechny staré a neúčinné pokusy pro léčení obrny a nahradila je skutečným lékem. To byla skutečně “rychlá náprava” bez negativního významu. Vyhlazení obrny je pouze jedním z příkladů, kdy neúčinné metody daly průchod skutečným léčebným prostředkům.

Na příklad penicilin byl další “rychlou nápravou”, zázračný lék, který okamžitě hojil od nemocí dýchacích až po kapavku.

Existuje spousta dalších příkladů ale hlavní pointa je, že EFT procedury nahrazují všechny ty neefektivní techniky užívané pro léčbu emocionálního zdraví. Skutečnost, že umožňují rychlé ulehčení pro zdánlivě obtížné emocionální problémy je úchvatnou evidencí toho, že představují skutečný léčivý prostředek. Kdyby trvalo věčnost pomoci velice málo, zaujmuly by místo mezi ostatními “nic moc” technikami minulosti. Na místo toho však ‘trefily hřebík na hlavičku’ a poskytují skutečnou léčbu. Rychle, snadno a trvale.

Otázka: Je EFT léčba trvalá?

Tato otázka souvisí s výše uvedenou otázkou “rychlé nápravy”. Přece jen se vtírá do mysli ‘logika’ - když nějaký problém může být tak rychle odstraněn, tento efekt může být jen dočasný. Trvalé efekty, alespoň v mysli některých lidí, musí zabrat více času je vyvolat.

Není tomu tak. Výsledky dosažené technikou EFT jsou obvykle trvalé. Jednotlivé případy v tomto kurzu, v nichž bylo použito EFT, jsou vyplněny lidmi s trvalými výsledky léčby, přesto, že bylo dosaženo úlevy od těchto problémů během okamžiku. To více podporuje skutečnost, že EFT míří do skutečné příčiny daného problému. V opačném případě léčba tohoto problému nebude trvalá.

Avšak je nutné si pamatovat, že EFT neudělá úplně všechno pro každého jednotlivce. Zdá se, že některé problémy se objeví znovu a to je zpravidla způsobeno různými aspekty originálního problému, které se objeví později. Zkušený student toto rozezná a znovu aplikuje Základní Recept pro tento nový aspekt. Zkušený student rovněž rozloží daný problém do určitých specifických událostí a aplikuje EFT do těchto základních příčin. Po čase, když všechny aspekty a specifické události byly zpracovány, problém obvykle zcela zmizí a nevrátí se.

Otázka: Jak se EFT vypořádá s problémy, které jsou velmi intenzivní a/nebo jimi osoba trpí po velmi dlouhou dobu?

Úplně stejně jako se vypořádá s ostatními emocionálními problémy. Pro EFT intenzita problému nebo jeho délka trvání nejsou důležité. Příčina je vždy narušení energetického systému těla a použití Základního Receptu pro obnovu rovnováhy přivodí úlevu, bez ohledu na tvrdost problému.

Tato otázka souvisí s pověrou, že intenzivní a/nebo dlouho trvající problémy jsou více 'hluboce zakořeněny' než ty druhé. Tudíž zabere více úsilí v jejich zbití. To se zdá být logické z pohledu tradičních přístupů, protože tyto přístupy necílí na pravou příčinu.

Mají sklon zaměřit se na paměť a ostatní mentální procesy a ignorovat energetický systém těla (kde ta pravá příčina leží). Když progress v léčení je pomalý, je příhodné se vmlouvat na hluboce zakořeněný problém. Tímto způsobem konvenční přístupy mohou... a ... skutečně toho využívají pro 'ospravedlnění' neefektivní léčby.

V případech, kdy EFT vyžaduje vytrvalost, to NENÍ způsobeno intenzitou nebo dlouhým trváním problému. Je to z důvodu složitosti problému. Složitost v poli EFT znamená, že existuje řada aspektů k základnímu problému a každý z těchto aspektů musí být 'uklidněn' abychom dosáhli úplné úlevy. Idea aspektů je pokryta opakovaně v tomto manuálu, rovněž tak je možno ji studovat ve video a audio záznamech.

Poznámka: Aplikaci EFT pro vážné mentální poruchy mohou provádět jen profesionálové ze zkušenostmi v této oblasti.

Otázka: Jak se EFT vypořádá s pacientovo potřebou rozumět svému problému? Toto je jedna z nejvíce podivuhodných rysů EFT. Pacientovo porozumnění svému problému nastane současně s úlevou tohoto problému. Po EFT lidé hovoří o svém problému rozdílně. Položí jej do zdravotního hlediska. Na příklad typická oběť znásilnění přestane mít starch a nedůvěru ke všem mužům. Spíše uváží, že její násilník má problém a potřebuje pomoc.

Lidé, kteří užívají EFT pro úlevu z pocitu viny si přestanou dávat vinu za jakoukoli událost, která dala podnět k vině. Hněv se obrátí k objektivitě. Smutek a žal přejde do více pokojného hlediska o smrti milované osoby.

Všimněte si jak vy a druzí reagují k vašemu dřívějšímu problému a pochopíte co tím míním. Vaše porozumnění přijde společně s úlevou.

V závěru se zmíním o tom, jak EFT mocně umožní porozumnění. Ze stovek a stovek pacientů, kterým jsme s Adriennou pomohli pomocí EFT, ani jeden neudělal dotaz na lepší vysvětlení. Proč by se ptali? Nebylo třeba.

Otázka: Jak se EFT vypořádá se stresem a úzkostí. Stres a úzkost mají stejnou příčinu jako všechny ostatní negativní emoce ... narušení

energetického systému těla. V souhlasu s tím jsou adresovány Základním Receptem stejně jako ostatní emoční problémy.

Úzkost má specifický význam v klinické psychologii. V této disciplíně mívá intenzivní starch nebo děs bez jasné příčiny nebo určité hrozby. Naproti tomu v EFT má mnohem širší definici zahrnující všeobecné znepokojení. Podle této definice stress a úzkost spadají do stejné kategorie.

Stress a úzkost mají tendency být trvalým problémem, protože okolnosti, které je vytváří mají taktéž trvalý character. Uraživé poměry v rodině nebo stresuplné prostředí na pracovišti jsou takovými okolnostmi z dlouhého seznamu dalších možností. EFT samozřejmě nemůže odstranit tyto vlivy, avšak může zredukovat vaše odezvy úzkosti. V těchto případech musí být EFT používána trvale (nejpravděpodobněji denně), protože stresové situace mají tendency se ukazovat každý den.

Po nějakém čase si uvědomíte, že vaše odezvy na obtížné události jsou mnohem klidnější. Stáváte se odolným, více se smějete, vaše zdraví se zlepšuje a život se zdá snadnější.

Otázka: Jak EFT pomáhá zlepšit výkonnost ve sportu? Zeptejte se nějakého vynikajícího atleta a on vám řekne s důrazem, že jeho mentální stav je kritický pro jeho výkonnost. Rozdíl mezi dobrými dny a špatnými dny u tohoto atleta je téměř vždy způsoben emočními příčinami. Když se dostane do stavu 'mimo formu' má totéž tělo s vysokou trénovaností. Jediná věc, která se změní je účinek emocí na toto tělo.

Každý člověk, včetně atletů, má svůj přiděl negativních myšlenek a nedostatek sebeuznání. Nyní jste už velmi dobře obeznámený se skutečností, že tyto negativní stavy myslí narušují energetický systém těla a působí negativní emoce. Tyto negativní emoce se ukáží v těle různými způsoby (tlukot srdce, slzy, pot atd.) a to zahrnuje i napětí ve svalech.

V atletice čas je všechno a sebemenší napětí ve svalech má dopad. Zasáhnout míček v baseballu, v tenise nebo v golfu vyžaduje perfektní načasování. Býti mimo o 4 mm představuje rozdíl mezi dobrou a neúspěšnou ránou.

Atleti jsou si dobře vědomi tohoto problému a mnozí najímají sportovního psychologa aby jim v tomto směru pomohl. Jakákoli negativní emoce, dokonce mírná nebo podvědomá, může být kritická pro atletovo výkon.

EFT nabízí pozoruhodně účinné řešení pro tento problém. Účelem Základního Receptu je neuralizovat negativní emoce a jejich účinky. Lidé se potom cítí uvolnění, což jinak řečeno - svaly nejsou pod napětím. Toto je ideální pro atlety, protože se neutralizuje jakékoli emoční napětí ve svalech bez jakéhokoli vlivu na jejich atletický výkon. To umožňuje využití jejich maximálního potenciálu bez jakéhokoli odporu ve svalech.

Otázka: Jak EFT poskytuje překvapivě dobrou úlevu od tělesných problémů? Toto je snadné pochopit ve světle vynořujících se názorů o existenci spojení mysli (duše) a fyzického těla. EFT podává pozoruhodný důkaz o tomto spojení. Jaký jasnější důkaz můžete chtít než se dívat na změny v obou, těle a duši, jako výsledek poklepání na energetický systém těla? A tento důkaz jde ještě do větší hloubky. Aplikace EFT na emoční problémy velmi často přináší ústup tělesných problémů. Dýchací problémy zmizí. Bolení hlavy se ztratí. Bolest kloubů se utiší. Symptomy roztroušené sklerózy se zlepší. Já jsem svědkem tohoto úkazu po léta. Seznam fyzického zlepšení použitím EFT je bez konce.

Logický závěr je, že EFT efektivně adresuje emoční složky pacientovo fyzických symptomů. Jakmile jsou emoční složky z cesty, symptomy rovněž ustoupí.

Existují názory, že emoce a mentální procesy jsou jedinou příčinou fyzických nemocí. Nevím zda s tím souhlasit, avšak nabízím zcela samozřejmou skutečnost, že emoce přinejmenším podstatně

přizpívají k fyzickému zdraví. A EFT je efektivní nástroj pro úlevu v této oblasti.

Na závěr jedna sporná otázka. Copak se asi děje “za emoční scénou” když aplikujete Základní Recept přímo na nějaký fyzický symptom (jako bolení hlavy) bez vynulování specifické emoce. Řečeno jinak, jestliže fyzický symptom je způsoben nějakým emočním pochodem, potom proč tento fyzický symptom ustoupí, když EFT procedura nebyla zacílena na tutu specifickou emoci? Já prostě nevím. Zbývá mnoho odhalit v této oblasti a budoucnost, jsem si jist, přinese vzrušující objevy na mnoha frontách. Prozatím věřím, že naše podvědomí nás přivede na to, která emoce je přizpívajícím faktorem příčiny určitého fyzického symptomu. Aplikování Základního Receptu automaticky směřuje na tuto emoci.

Otázka: Jak mohu udržovat krok s pokrokem v EFT? Ačkoliv můžete mít impozantní výsledky v použití EFT, musíte si uvědomit, že jste pouze na začátku. EFT technika je schopna docílit mnohem více než jste se naučil v tomto kurzu. Zde jsou 3 zdroje informací (v angličtině):

1. www.emofree.com/products.htm
pro seznam pokročilých video materiálů
2. www.emofree.com/tutorial.htm
pro popis některých posledních technik a objevů
3. www.emofree.com/faq.htm
pro seznam častých otázek a odpovědí

Historie Případů

**Strach z řečnění na veřejnosti? Astma Sexualní zneužití
Úzkost a kousání nehtů? Strach z pavouků? Závislost na kávě
Alkoholismus? Žal Strach z jehel
Návyk na oříšky M&M? Fyzická bolest? Bolení v zádech
Pocit viny? Nespavost
Tělesné potíže? Lupus? Zánět tlustého střeva
Panický záchvat? Strach z výtahů**

To co následuje je několik příkladů skutečných výsledků EFT. Demonstrují EFT v akci na širokém výběru problémů a dávají vám neocenitelný cit pro to co očekávat. Prosím přečtěte je všechny, dokonce i když některé z nich se vám jeví neupotřebitelné. Jednotlivé techniky se hodně překrývají a to co platí pro jeden problém může také platit pro druhý.

Kromě toho, důležitá část vašeho studia EFT je rozlišit různé PŘÍSTUPY, které mohou být užity na různé zdravotní potíže. EFT je možno aplikovat na téměř každou emocionální nebo tělesnou potíž, známou lidstvu a tato (EFT) procedura je v základě stejná pro každou potíž. Nicméně PŘÍSTUPY se mohou značně lišit. Zatím co následující historie případů vám dají cit pro různé přístupy, videozáznamy sounáležící k tomuto kurzu jsou v tomto ohledu mnohem užitečnější. Tisk je přece jenom omezenější.

Případ #1 – Strach z řečnění k publiku

Sue (Zuzana) měla závalu řeči, která vyvrcholila rozvinutým strachem z řečnění na veřejnosti. Zúčastnila se jednoho našeho semináře a požádala Adrienu a mne o pomoc během přestávky.

Ukázala nám jizvu na krku, památku na operaci rakoviny hrdla. Operace poškodila její schopnost normálně mluvit, bylo těžké ji rozumět. Pochopitelně byla poděšena z řečnění na veřejnosti a ... co bylo ještě horší ... byla četařem v armádě a musela "mluvit k publiku" včele její čety.

Aplikovali jsme 2 kola Základního Receptu a ona ztratila strach v několika minutách ... přinejmenším ve své mysli. Když seminář opět začal, pozval jsem ji na podium abych otestoval její strach z řeči k



KOHO chcete aby mluvil k publiku?

publiku. Při chůzi k podiu ohlásila, že strach je zpátky, ale jen na hodnotě 3 Měřítka intenzity. To bylo mnohem lepší než 10 před procedurou. Očividně něco ještě zbylo. To byl základní důkaz, že **nějaký nový aspekt jejího strachu se vynořil**, a ten nebyl v její mysli během přestávky.

Aplikovali jsme další kolo Základního Receptu na podiu (zatímco byla otočena k publiku) a strach klesl na nulu. Sue se chopila mého mikrofonu, požádala mě abych se posadil a okouzila publikum v počtu 100 lidí vyprávěním příběhu co se stalo během přestávky. Zářila duševní rovnováhou a klidem. Závada řeči se neztratila, samozřejmě. Ale strach zmizel.

Stane se někdo velkým řečníkem, když odstraníme jeho strach z publika? Ne, samozřejmě, že ne. Řečnění k publiku je umění a vyžaduje praktikování k dokonalosti. Co však odstranění strachu udělá – zmírní tlukot srdce, vyschlá ústa a ostatní symptomy strachu, tak, že se cítíte v pohodě při vývoji veřejného řečnění.

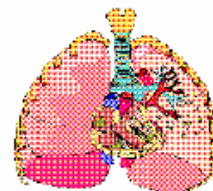
Případ #2 – Astma

Kelly seděla v přední řadě na jedné z mých prezentací. Její astma bylo zřejmé, slyšel jsem jak obtížně dýchá během mé řeči. Zvuk jejího dýchání připomínal mírné chrápání a jasně obtěžoval posluchače v jejím okolí.

Po prezentaci mě požádala o pomoc v jejím strachu z řečnění k publiku. Zajímavé, jí nedošlo, že EFT může utišit její astma, nepožádala o pomoc s tímto zřejmým problémem. Podle ní nic jiného než medicína může pomoci.

Tak jsme aplikovali EFT na její strach z řečnění. Po třech minutách procedury s údivem hlasu poznamenala, že dýchá snadněji. A skutečně tomu tak bylo. Zvuk doprovázející astma zmizel.

K takovému " bonusu" často dochází u EFT. Uvedení energetického systému těla do rovnováhy může mnoho dalších zlepšení.



Až do chvíle, kdy píšu tento manuál, jsem aplikoval EFT jen na několik problémů (možná 8 až 10) týkajících se astma, dýchání nebo horních cest dýchacích. V každém z těchto případů došlo k **okamžitému uvolnění problému** hned po aplikaci EFT. Nicméně netvrdím, že EFT vyloučilo daný problém navždy, jak je tomu často v případech emočních. Někdy takový dýchací problém se vrátí a vyžaduje další kola EFT.

Prosím pochopte, že já aplikuji EFT pro více lidí než mohu počítat a je takřka nemožné následovat každý případ. Takže bohužel nevím, v kolika případech je třeba opakovat procedury za účelem zmírnění symptomů astma. Jenom vím, že je vysoká pravděpodobnost pro značné zmírnění. Pokud trpíte astma, máte vyjímečnou šanci získat zmírnění vašeho problému. Prosím spolupracujte se svým lékařem, pokud možno.

Případ #3 - Sexuální zneužití

Bob byl v mládí mnohonásobně sexuálně zneužíván. Jeho vzpomínky byly velice intenzivní a vytvářely v něm velkou zlost. Tyto události byly téměř 30 let staré a on věděl, že tento hněv ho připravuje o klid a pohodu a těchto emocí se nemohl zbavit.



Bylo třeba dvou, neobvyklých, lekcí aby dosáhl úlevy z tohoto problému. Říkám neobvyklých, protože lekce byly provedeny v semináři, před publikem. On pochopitelně nechtěl diskutovat tento problém veřejně. Pomohl jsem mu aplikovat EFT na vzpomínky, zatímco **bylo udržováno soukromí**.

Toto je snadné, protože EFT jenom požaduje aby se klient (jeho podvědomí) "naladilo" na problém, zatímco provádí klepací procedury. Toto "naladění" se může provádět v soukromí.

Boba jsem potkal náhodou o měsíc později a řekl mi: "více už o tom nepřemýšlím". To je typická reakce po použití EFT. I ty nejintenzivnější emoce mají tendenci se vytratit. Někdy dokonce lidé říkají, že po EFT procedurách se problém vytratí i z paměti. To není přesné ale zdá se tomu tak být.

Ke ztrátě problému v paměti nedojde, protože když požádám, klienti dovedou tento problém detailně popsat. EFT však odstraní palčivou emocionální bolest, takže k vybavení v paměti projde zcela jiným způsobem. Nyní představuje **mírnou událost v minulosti**.

Zdá se jako by o tom dále nepřemýšleli, protože zde chybí intenzivní složka. To je to co chceme, samozřejmě. Chceme přivodit emocionální

svobodu, ne amnézii (ztrátu paměti).

V tomto případě EFT nebylo 100% úspěšné, protože Bob stále ještě měl občasné záchvaty vzpomínek. Ale nikdy to nebylo tak zlé jako předtím. Pravděpodobně to může zcela vyloučit, když bude vytrvale a neústupně aplikovat tyto techniky po nějakou dobu.

Případ #4 – Úzkost a kousání nehtů

Zuzana měla trvalou úzkost a prováděla EFT několikrát za den. Takto bojovala po několik měsíců a jak její úzkost odeznívala, přestala si také kousat nehty u prstů (její celoživotní návyk) ... aniž by o to usilovala. Jeden den uchopila svoji kytaru a zjistila, že její nehty byly příliš dlouhé pro hru.



EFT někdy pracuje sotva znatelným způsobem a podobně jevy často nevnímáme. Když se váš život vrátí do normálních kolejí v určité oblasti (jako úzkost), zdá se vám...prostě...normální. Změna je bez vavřínů, téměř nepozorovatelná - jenom relativní klid a pohoda. Často si ani **neuvědomíte tu změnu dokud vás někdo neuvědomí**.

Právě to se stalo Zuzaně s jejími nehty. EFT nepozorovaně, ale intenzivně zmírnilo její úzkost do bodu, kde kousání nehtů (z úskosti) nebylo dále třeba.

Případ #5 – Strach z pavouků

Molly byla velice rozrušena pouhou představou pavouka a měla zlé sny o pavoucích pět nocí v týdnu. Tento strach zcela překonala v pouhých dvou lekcích EFT.

V první lekci Adrianna užila EFT a zredukovala její strach na nulu, zatímco Molly jenom myslela na pavouky. Toto je často dostatečné a strach zůstává na nule dokonce i v konfrontaci se skutečným pavoukem.



Adrianna v tomto případě pro jistotu vzala Molly do obchodu se zvířaty podívat se na tarantulu. Při pohledu na ni se Molly opět zmocnil strach a utekla z obchodu s pláčem. To nebyla chyba prvního kola procedury EFT. Spíše to byl náznak, že *skutečný* pavouk vznesl nové *aspekty* strachu, které nebyly přítomné při pouhé představě pavouků.

Po další, několika-minutové EFT proceduře, šla Molly nazpátek do obchodu a klidně pozorovala Tarantuli. Strach z pavouků zcela zmizel. Po několika dnech Molly telefonovala Adrianně, že byla na návštěvě u přátel, kteří chovali Tarantuli

(její schopnost jedovatě kousnout byla odstraněna operací). Řekla, že vyjmuli tarantuli z klece a **Molly ji nechala po sobě lézti.**

Zde máme klasický příklad moci těchto technik. Dokonce lidé bez strachu z pavouků nenechají po sobě lézti tarantuli ... dokonce i tu bezpečnou v důsledku operace. Avšak Molly byla zcela klidná a měla menší strach než normální běžný člověk. Všimněte si však, že EFT neudělá z lidí hlupáky. Molly by nenechala lézt po sobě nebezpečného pavouka. EFT odejme iracionální (emoční) složku strachu, ale ponechá, ani nezredukuje, normální opatrnost.

Měsíce později jsme se od Molly dozvěděli, že její strach se dosud nevrátil. Kromě toho, *také už nemá hrůzné sny o pavoucích.*

Případ #6 – Závislost na kávě

Josef přestal pít kávu. Zúčastnil se jednoho z mých seminářů a povšiml si jak aplikují EFT na osobu, která se chtěla zbavit žádostivých návyků na kávu. Josef prováděl klepací techniku souběžně s námi, ačkoliv to dělal v pozadí a jeho žádost pít kávu se ztratila ... navždy. EFT v tomto případě **anulovala jeho návykový sklon v jedné aplikaci.**

K tomu tak snadno obvykle nedochází. EFT je úžasný nástroj jak se zbavit návyků a je důležitou pomocí při potlačení odvykacích symptomů. Avšak obvykle vyžaduje opakování množství aplikací předtím, než návyky zmizí. Jenom asi 5% lidí má stejnou odezvu jako Josef. Zbytku to trvá déle.

Podobným způsobem se Zuzana, psycho-terapeutka, dostala přes návyk na nealkoholické nápoje (limonády) ve dvou minutách a Rob se takto zbavil návyku na čokoládu.



Případ #7 – Alkoholismus

Aaron se dostal přes svůj návyk na alkohol. To je ovšem mnohem vážnější než návyk na kávu, limonády nebo čokoládu. Chodil do postele opilý každou noc a trávil denní hodiny v kocovině. Řečeno jeho vlastními slovy: *“Alkohol byl můj Bůh”*

Potřebovali jsme několik lekcí EFT a on potom prováděl rutiny několikrát za den. Výsledkem toho se **svého nebezpečného návyku snadno zbavil.**

V ranném stadiu zotavení kráčel kolem své oblíbené značky piva v supermarketu s pocitem



hrdosti. A nyní, jeden rok později, je mu odporné. Zbavil se návyku na alkohol beze zbytku a vrátil se do svého života. Dokonce si nechal ujit zábavu na Silvestra, protože *“nechtěl být uprostřed houfu opilců”*.

Poznámka zdravého rozumu: jestliže se jednou zbavíte návyku (na alkohol), neznamená to, že se ke zvyku nemůžete navrátit. Když jednou návyk na alkohol, nebo cokoli jiného, překonáte, držte se od toho. Jinak budete muset překonávat tento návyk znovu. EFT nepovoluje “mít jednu čas od času” z vaší návykové substance.

Případ #8 – Žal, zármutek

Alice trpěla takovým žalem nad ztrátou jejího bratra, že dokonce po 2 letech ještě o tom nemohla mluvit. Její emoce byly tak mocné, že nemohla ze sebe vypravit jediného slova.

Na jednom sjezdu jsem byl požádán zorganizovat seminář a aplikovat EFT techniky pro několik dobrovolníků, večer před reprezentací EFT. Alice se přihlásila. Pracoval jsem na jejím žalu v 15-ti minutové lekci společně s dalšími 7 dobrovolníky.



Následující ráno, uprostřed další lekce, se **dobrovolně postavila před publikum 80 lidí a vyjádřila své ohromení nad tím, že mohla klidně, bez emocí, mluvit o bratrově smrti.** Stále to nebyl její oblíbený námět ... avšak žal zmizel.

Mimochodem, každý z té malé skupiny dobrovolníků, udělal pokrok během té 15-ti minutové lekce. Jedna žena se dostala přes svoji bázeň z výšek (testovala to několik minut později z balkonu vysokého hotelu ... bez problému). Jeden muž se zbavil hněvu, vzniklého v minulé události a ostatní dosáhli znatelné úlevy z rozličných emocionálních případů.

Případ #9 – Strach z (injekční) jehly

Connie měla velký strach z jehly. Zvedal se jí žaludek a často upadala do bezvědomí, když bylo nezbytné ji vzít krev. To bylo velice nepříjemné a omezovalo to lékařské vyšetřování za účelem zachování dobrého zdraví. Adrienna na ni provedla aplikaci EFT, jen několik minut. Connie strach zmizel a příští setkání s injekční jehlou proběhlo beze jakéhokoli strachu.



Toto je typické, zejména pro odezvy případů

strachu tohoto druhu. Obvykle jenom několik minut s touto technikou přináší trvalé výsledky. To platí i tehdy, když object strachu (jehla v tomto případě) není právě přítomen. Zřídkakdy aktuální situace vyžaduje ještě jedno kolo EFT pro úplné a trvalé potlačení strachu.

Případ #10 – Návyk (chuťový) na M&M

Nancy byla před operací a na lékařovu radu se snažila ztratit váhu. Část svého úsilí ve snížení váhy zaměřila na odstranění návyku na “oříšky M&M”. Tento návyk trval po léta.

Ke zredukování tohoto chuťového návyku použila EFT a k jejímu překvapení, se jí povedlo **zpřetrhat tento návyk ve třech minutách**.

K takovému “bonusovému výsledku” dojde čas od času. Teď Nancy bez potíží projde kolem “oříšků M&M”.

Návyky jsou spojeny a způsobeny různými podobami úzkosti. Když zacílíte EFT na úzkost, potom potřeba pro návykové substance odezní.

Případ #11 – Fyzická (tělesná) bolest

Lea su zúčastnila jednoho ze seminářů, které jsem vedl pro studenty hypnoterapie (léčba hypnózou). Před seminářem mi řekla, že trpí napětím svalů a fyzickou bolestí. Prošel jsem rutinou EFT pro úlevu bolesti kolem krku a ramen a veškeá bolest se utišila během dvou minut.

Asi hodinu před začátkem 3-hodinového semináře jsem se jí zeptal, zda bolest v oblasti krku a ramen se vrátila. Odpověděla, že ne, a potom dodala, že *zbytek bolesti v jejím těle se zmírnil*, ale nezmizel úplně.

Toto je další příklad, v němž jsme se zaměřili (v EFT) na jeden problém a současně došlo k utišení jiného problému. Lea dosáhla **úlevy bolesti v oblasti krku a ramen, avšak tato bolest se přemístila do zbytku jejího těla** s menší intenzitou.

Když jsme aplikovali další kolo EFT, zbytek bolesti zmizel ... a to zůstalo do konce semináře.

Bolest tohoto druhu je často způsobena emočním rozrušením a proto EFT se jeví tak účinná. Avšak další emoční stres může přinést tuto bolest zpět. V tom případě opakovaná rutina EFT pravděpodobně přinese uvolnění.

Případ #12 – Bolest v (dolních) zádech

Donna se také zúčastnila jednoho z mých seminářů a měla tak ostrou bolest v dolní části zad, že se obávala zda vytrvá po celodenní seminář. “*Já prostě nemohu sedět tak dlouho*”, řekla.

Pomohl jsem jí s EFT a záda ji neobtěžovala po celý den.

Případ #13 – Pocit viny a nespavost

Audrey byla těžce rozrušená žena, s kterou jsem se seznámil na žádost jejího terapeuta. Byla týrána jak fyzicky tak mentálně a rovněž sexuálně zneužívána po celý život. Měla dlouhý seznam emočních problémů, které byly velice náročné pro jakéhokoli terapeuta.

Já jsem s ní strávil pouze 45 minut. Během té doby jsem se dozvěděl, že trpí pocitem silné viny za zničení jejího domu požárem. Zdá se, že jednu noc usnula s hořící svíčkou. Její kočka porazila svíčku a ta způsobila požár.

Zatím co se zdá samozřejmé, že vina zde není na místě, u Audrey tomu bylo jinak. Nemohla o tom mluvit bez slz. Dávala si za všechno vinu.

Po aplikaci EFT rutiny se zdálo, že její pocit viny odchází. Za účelem testu jsem změnil téma na další problémy. Po 20 minutách jsem ji požádal, aby mi vyprávěla příběh o požáru jejího domu. K úžasu jejího terapeuta, řekla, že fakticky “*To nebyla moje chyba*” a začla mluvit o jiném subjektu. Žádné slzy, žádná emocionální náplň. Pocit viny jednoduše zmizel ... v několika minutách.

Zmiňuji se o tom, abych objasnil pointu. EFT má někdy tak silný vliv, že změny, které způsobí jsou pociťovány jako velice normální. V souhlasu s tím, nemusíte se “cítit rozdílně” když používáte EFT pro určité problémy (jako pocit viny). Avšak naslouchejte, co o tom říkáte po nějakém čase. Budete mít tendenci pustit tento problém z hlavy a tento **přestane okupovat váš emocionální prostor**.

Rozplyne se bez fanfár. To je skutečně mocný vliv a je to přesně to, co chceme. Je to vyvrcholení emocionální svobody.

Audrey měla také problém s **nespavostí**. Spala velice málo ... snad dvě hodiny za noc ... a k tomu musela brát prášky na spaní. Ke konci lekce jsem ji položil na stůl v kanceláři terapisty a aplikoval EFT pro spaní. V jedné minutě usnula hlubokým spánkem. Poté jsem se do dal hovoru s terapistou a po 30 minutách Audrey stále spala s hlasitým chrápáním. Bez prášků. Nic než poklepání na těžce narušený energetický systém těla pomohlo.

Případ #14 – Zácpa

Richard měl problémy ze zácponou po 25 let. Bral Metamucil dvakrát denně a stejně “nebyl pravidelný”.

Naučil jsem ho rutinu EFT na tento problém a on jí procházel několikrát denně. Po dvou týdnech nedosáhl znatelného zlepšení. Povzbudil jsem ho aby vytrval, někdy tyto problémy vyžadují více času.

Mluvil jsem s ním opět po dvou měsících, došlo k fyzickému zlepšení. Stále ještě bral Metamucil, ale jenom dvakrát týdně, namísto dvakrát denně.

Jako student EFT musíte rozumět, že někdy **vytrvalost, až neústupnost je důležitá.** Emoční problémy jsou často odstraněny velmi rychle a totéž platí o mnoha fyzikálních problémech. Avšak některé situace zabere více času a není lehké předpovídat, které to jsou. Kdyby se Richard býval vzdal po dvou týdnech, nedosáhl by žádného pokroku. Poselství?! ... vytrvejte.

Případ #15 – Přiveden do rozpaků

Adrienne se mnou jsme se setkali s Bingem v semináři, který jsme pořádali v Los Angeles. Byl bodybuilder skvěle vypracovaný a sportovní časopisy mu často nabízely několik tisíc dolarů za pózování pro fotografie.

Avšak Bingo často odmítal tyto nabídky, protože emočně trpěl pro odhalování svého těla na veřejnosti. Byl Asijského původu a vysvětloval, že v jeho rodině vystavování těla je hanebná věc.

Po zavolání na podium aby se zbavil tohoto problému se stal okamžitě velice nervózní. Ze strachu řekl *“Jestliže mi sundáte košili, tak vás zabiju”*. Samozřejmě to nemínil doslova, ale vyjádřil tím, jak silné emoce jsou s tím spojeny.

Po třech nebo čtyřech minutách s EFT se usmál a chladně svlékl svoji košili za nadšeného tleskání publika. O den později přijmul nabídku pózovat od jednoho časopisu za \$3,000.

Nicméně já si myslím, že se nedostal úplně přes tento problém. Udělal sice zřejmý pokrok, ale když si svlékl košili, držel ji v rukou jakoby měl chuť ji znovu obléci. Neodhodil ji jednoduše na stranu. Pravděpodobně potřeboval více kol EFT aby se zbavil problému úplně.

Avšak prosím rozumějte, toto se stalo při co možno nejnejpříznivějších podmínkách ... na podiu. Dosáhnout takového pokroku, odhaduji to na 70%, je za takových okolností pozoruhodné.



Případ #16 – Lupus

Karolína byla mým prvním velkým překvapením, jak dobře mohou tyto techniky pracovat v oblasti fyzických problémů. Zúčastnila se jednoho z mých celodenních seminářů v časných létech EFT. Ztrávil jsem pouze hodinu s vysvětlením jak EFT pracuje a pomohl několika lidem zbavit se strachu a úzkosti (včetně Karolíny) a jejich bezprostředních chuťových návyků na čokoládu.

Nevěděl jsem, že Karolína má lupus, vážnou degenerativní nemoc. Byl jsem příliš zaměstnán s mnoha lidmi, než abych si všiml, že její ruce a nohy byly oteklé od té nemoci. Později se mi svěřila, že nemůže nosit normální boty kvůli otoku.

V průběhu semináře jsem učil zkrácenou verzi toho co studujete v tomto kurzu. Karolína se rozhodla, že bude poklepávat několikrát denně na svůj lupus a k jejímu překvapení, **její symptomy opadly.**

Opět se objevila na moji další prezentaci dva měsíce později a seznámilamě s dalším jejím vývojem. Jediná věc, kterou dělala rozdílně bylo EFT. Ukázala mi své ruce a nohy a řekla, že otoky se kompletně ztratily. Rovněž řekla, že její energie vzrostla do té úrovně, že začla často tancovat. Tomu se nemohla věnovat předtím.

Takže ... znamená to, že EFT je lék proti lupusu? To neříkám, aškoliv **je velice těžké ignorovat co se stalo.**

EFT zjevně pomohlo utišit symptomy té choroby. Nabízím tento ohromující příklad jako důkaz moci EFT a povzbuzuji vás pro aplikaci EFT dokonce pro vážné nemoci. Avšak prosím, prosím, dělejte to pod dohledem vašeho lékaře.

Několik měsíců později jsem zavolal Karolínu s dotazem co dělá její lupus. Ona přestala denní poklepávání a symptomy se začly pomalu objevovat. Někdy fyzické problémy kompletně zmizí bez dalšího klepání a někdy ne. Toto byl ten druhý případ.

Co je podstatné v tomto případě je *co se stalo* ... ne to co se nestalo! Vážné symptomy se definitivně utišily balancováním energetického systému těla. To se nedá ignorovat.

Případ #17 – Ulcerativní kolitida (Vředový zánět tlustého střeva)

Zde je jiný případ vážné nemoci. Dorota trpěla tímto vředovým zánětem a brala silné léky s mnoha negativními vedlejšími účinky.

Ulcerativní kolitida je bolestivá nemoc části tlustého střeva a v tomto případě byla kritická. Podle lékařského nálezu byla tato část z “90% nakažená”

Doroty pracovala s Adriennou a domluvili se na dvou věcech” (1) stala se vegetariánkou a (2) začla používat EFT denně pro boj se svou nemocí. Začla se cítit mnohem lépe v průběhu dvou týdnů zmešila množství léků. (Poznámka: my nikdy neradíme k tomuto bez konzultace lékaře).

Kolem 6 měsíců později lékaři na prohlídce zjistili, že má “nakaženu jen 10%” orgánu. To bylo před 3 roky a **od té doby prakticky nemá problémy**. Před rokem se jí narodilo děčko.

Co si myslíte, že způsobilo utišení její nemoci? Byla to vegetariánská dieta ... nebo EFT ... nebo obojí? Nikdo nemůže říci s jistotou. Lidé často zkoušejí několik léčivých metod současně a tak se těžko dá říci co pomohlo nejvíce.

Jednou, až budete mít více zkušeností s EFT, můžete dojít k názoru jako já, že tato technika by vždycky měla být použita jako jedna z léčivých metod.

Případ #18 – Panický záchvat

Kerry zavolal Adriennu z hotelu Lake Tahoe uprostřed Panického záchvatu. Pokud víte něco o těchto záchvatech, dovedete si představit jak silnou hrůzu způsobují. Lidé uprostřed záchvatu si často myslí, že umřou.

**PANICKÝ
ZÁCHVAT**

Takový byl Kerry případ. Volala Adrienně se zřejmou panikou v hlase a okamžitě udala číslo pokoje v případě, že někdo přijde a najde ji.

Adrienna ji vedla rutinou EFT přes telefon a dostala ji přes kritickou část záchvatu v několika minutách. V kontrastu s tím, ti kdo trpí touto kondicí často snášejí intenzivní strach po dobu několika hodin. Useknutí ostří tohoto strachu v několika minutách je skutečně vítaná úleva. V případě Kerry bylo třeba dalších 20 minut pro úplné utišení.

Případ #19 – Strach z výtahů

Ellena používala EFT aby se zbavila strachu z výtahů. Přistoupila blíže během jedné přestávky na semináři a požádala o pomoc s tímto jejím život trvajícím problémem. Byla pochopitelně nesmělá a Opatrná, jako většina lidí kdo trpí intenzivním

strachem jako tento. Konvenční psychologie často vyžaduje aby pacient konfrontoval strach tváří v tvář. Strachem přetížená osoba je dirigována ztnout zuby, sevřít pěsti a vstoupit do výtahu.

Tímto způsobem, říká logika, přestrašený člověk “znecitliví” nebo “zvykne si” na strach.

Toto je dobře míněná, avšak zbytečná prakse, která ve srovnání s EFT **vytváří neomluvitelnou bolest**.

Často nepřiměřeně přestraší pacienta a způsobí další obávané trauma, s kterým je třeba se vypořádat. Takové praktiky nejsou více nezbytné.

EFT je prakticky bezbolestná. Já jsem řekl Elleně, že se nepřiblížíme k výtahu, dokud se nebude **cítit úplně bez emocí**.

Setrvali jsme v místnosti semináře a aplikovali EFT po dobu 3 nebo 4 minut. Ona potom prohlásila, že se nikdy nebyla tak klidná při pomyšlení na výtah a že je připravena do nějakého vstoupit.

Naštěstí jsme byli v hotelu, asi 30 kroků od výtahu. Normálně, pro opatrnost, bych zastavil před výtahem a opakoval ťukací proceduru. V tomto případě jsem se k tomu nedostal, **protože ona rychle vstoupila do prázdného výtahu a začla stláčet knoflík se zřejmým pocitem radosti**.

Dostal jsem se dovnitř těsně před zavřením dveří a strávili jsme 10 minut v tom výtahu. Jezdili jsme nahoru, dolů, zastavili, znovu se rozjeli, otevřeli dveře, zavřeli dveře a testovali její strach každým možným způsobem. Ellena byla úplně uvolněná ... zcela bez strachu ... dokonce ani stopy po strachu. Její celoživotní strach zmizel. Zase jednou jsem měl tu výsadu podat někomu klíče k emoční svobodě ... stejně jako našim Vietnamským veteránům a v ostatních případech, které jste zažil v tomto kurzu.

Vy jste na cestě získat stejnou schopnost. K prohloubení vašeho chápání EFT, tento kurz obsahuje ještě další případy na video a audio záznamech. Důležité popsání těch v Části I následuje ...

**Strach
z
výtahů**

Videozáznamy k Části I

(Pro snadnou referenci jsou všechny EFT videa také zahrnuty v Dodatku)

Poznámka: Původně v Části I byly jenom 3 video pásy. Potom bylo použito CD (značně snížily cenu) a to vedlo k rozdělení dlouhých pásek 1 a 2 na videa 1a, 1b, 2a a 2b. Rozdělit pásku 3 nebylo třeba

Video 1a

V tomto záznamu s Adriennoudoplňujeme tento manual vizuálním přehledem všech ťukacích bodů a procházíme krok za krokem Základním Receptem.

V této části předpokládáme, že jste již přečetli manuál.

Je životně důležité, že ťukáte s námi a opakujete tuto část, dokud si nezapamatujete celý jednominutový proces. Jak jej jednou dostane do paměti, zůstane tam navždy.

Video 1b

Toto je kompletní ukázka celého Základního Receptu s rozkošným mužem, pojmenovaným David. Pomáháme mu překonat celoživotní strach z vody. Prostudujte si tuto epizodu. Přehrajte si ji několikrát. Je to vynikající vzdělávací lekce protože objasňuje rovněž zacházení s aspekty.

Video 2a

Toto video obsahuje nejlepší části z pěti živých seminářů, kde je vysvětlena teorie EFT. Potom je EFT aplikováno na dvě skupiny lidí na podiu. Jedna skupina řeší problémy *strachu*, druhá *bolesti*.

Video 2b

V tomto videu ukazujeme více případů použití EFT v akci. Zde jsou výňatky:

** **Larry:** Překonává silnou *klaustrofobii*, zatímco sedí na zadním sedadle malého auta v husté dopravě v San Francisku – to by normálně byly pro něj nejhorší okolnosti.

** **Pam:** *Milovnice čokolády* nechce více čokoládu.

** **Becci:** Má *hrůzu z krysy*. Pouhá myšlenka na krysu ji způsobí pocení rukou. Nakonec si nechá živou krysu olizovat prsty a říká, “*Já nevěřím že toto dělám. Já to skutečně dělám*”.

** **Stephen:** Šestiletý chlapec se učí od svého otce techniky EFT a přestává si *kousat nehty prstů*.

** **Adam:** Toto je můj syn, užívající EFT pro podstatné zlepšení *skóre v golfu*.

** **Cheryl:** Objevuje se v jednom semináři a popisuje jak používala s mou pomocí EFT na *strach z řečnění k publiku*. Naše původní lekce byla provedena před více než rokem a ona je od té doby bez strachu.

** **Jackie:** Před 10 lety měla nehodu, která ji zanechala s *intenzivní bolestí v ramenu*, když se pokusila zvednout paži několik centimetrů, více to nešlo. V několika minutách rutiny na podiu dojde k úplné úlevě od tohoto problému a může zvednout paži podle potřeby bez bolesti. Tato lekce ukazuje konverzaci po semináři, kde diskutujeme tento “zázrak”.

** **Cindy:** Podobně jako Jackie, Cindy měla nehodu před 3 roky a *nebyla schopna zvednout paži bez bolesti*. Byla u mnoha lékařů a terapeutů bez jakéhokoli výsledku. Po několika minutách s EFT, může zvednout paži až do limitu bez jakékoliv bolesti.

** **Veronica:** Začíná s velkým touhou po *cigaretě* a potom používá EFT pro odstranění tohoto návyku. Potom projde těžkými emocemi týkajícími se *znásilnění jejím otcem*. Po této lekci (uvidíte ji celou) se dostává kompletně přes tuto traumatickou vzpomínku.

** **Norma:** Trpí *dyslexií* (neschopností číst). Potřebuje nějakou věc přečíst 4-krát nebo 5-krát předtím, než porozumí. Dostává se z toho v minutách a dostává pracovní místo, které vyžaduje číst lidem nahlas.

Video 3

Toto video nese titul “*6 Dnů v AV*” a obsahuje ukázky z naší návštěvy v Administrativě Veteranů v Los Angeles. Účelem návštěvy bylo pomoci emocionálně poškozeným veteránům z války ve Vietnamu. To postavilo EFT před rozhodující test, protože většina těchto vojáků procházela terapií přes 20 let s málym nebo žádným pokrokem. Budete svědky jak jejich emocionální intenzita taje v několika momentech. Nikde jinde není lepší posudek toho, co se učíte, EFT. Zmínil jsem se již o této dojmavé epizodě v mém “Otevřeném dopisu” na začátku tohoto manuálu.

Důležité upozornění

Prosím všimněte si u Videá 2a, 2b, 3, že Adrienna i já používáme různé zkratky, kterým jsme se léty naučili. Náš rozsáhlý trénink a praxe nám radí, kdy je možné zkrátit proceduru a my to vždy využijeme v zájmu efektivitu. Pamatujte, my často pracujeme se skeptickými a neznámými lidmi za nejobtížnějších podmínek ... na pódiu. Proto používáme zkrácených rutin (popsány v Části II tohoto kurzu) kde je to jen možné a málokdy *úplný* Základní Recept.

Buďte ujištěni, že kdybychom nastavili čas a provedli důkladně celý process tak, jak jste se učil v Části I, dosáhli bychom stejných výsledků. Zabralo by to několik vteřin déle na jedno kolo ... to je vše.

Hlavním účelem těchto lekcí je nasměrovat vás na získané zkušenosti tím, že vám ukážeme jak tyto techniky pracují ve skutečném světě ... se skutečnými pacienty ... na široké škále problémů. Ukážou vám, jak jsou techniky podány a jak lidé reagují.

V některých případech jsou tůukání editována, takže lekce se "odehrává" na filmu. To umožňuje docílit hlubší zažití bez zatížení stálým opakováním procedur. Videá 1a a 1b se pečlivě zabývají učením Základního Receptu. Naproti tomu videá 2a, 2b a 3 se soustředují na zkušenosti.

Audio-pásky k Části I

Zde najdete, co je na nich

K dalšímu prohloubení vašich zkušeností s EFT jsem zahrnul několik hodin případů na audiozáznamech. Podobně jako u videozáznamů nebudeme se omezovat pouze na teorii, ale setkáte se se skutečnými lidmi a jejich problémy.

Uslyšíte, jak někteří se dostávají přes celoživotní problémy v okamžiku, zatímco u ostatních je třeba uplatnit vytrvalost. Uslyšíte, jak jsme s Adriennou aplikovali EFT na těžké emoční problémy a jak tyto mizí přímo na záznamu. Také uslyšíte, jak některé dosáhly jen částečného uvolnění, neutišily se úplně. Zkrátka tato audia prohloubí vaši zkušenost a přispějí k vytvoření zázemí, které můžete využít při aplikování EFT.

Čtete tyto poznámky předtím, než budete poslouchat audio příběhy

** Tato audia obsahují serie telefonních lekcí vedených mojí spolupracovnicí, Adrienne Fowlie, nebo mnou. Je to kolekce autentických lekcí zaznamenaných páskovým magnetofonem. Kvalita zvuku je slušná, I když samozřejmě není na úrovni záznamového studia.

** Některé případy jsou s lidmi, na kterých aplikujeme EFT. *Stanete se doslovně přímým "pozorovatelem" toho, jak jsou aplikovány tyto techniky na lidi s pestrým výběrem emocionálních a fyzikálních problémů.* To vám dodá neocenitelný "cit" pro to, co můžete očekávat, když budete

aplikovat EFT pro sebe nebo ostatní.

** Ostatní lekce jsou s lidmi, kteří používali EFT v minulosti a vypráví o svých zkušenostech. *To pomůže vašemu zdravému rozumu ocenit podstatu těchto technik.*

** *Účelem těchto zvukových záznamů je prohloubit vaši zkušenost v těchto technikách.* Není to pouhé učení tůukací techniky samotné, to je předmětem manuálu a Videá 1a. Podobně jako ve video záznamech 2a, 2b a 3 se můžete soustředit na reakce lidí a ostatní detaily při aplikaci těchto technik.

** *Budete naslouchat některým velice soukromým problémům,* a to se souhlasem osob, kterých se to týká. Díky tomu budete moci vytěžit co nejvíce z těchto úžasných technik. Dlužíme jim všem upřímné poděkování.

** *Opakování je velice důležité v každém učebním procesu.* V souhlase s tím mě uslyšíte opakovat mnohokrát některé důležité body z různých úhlů. Nemělo by vás to nudit. Chci tím vtisknout do vašeho myšlení důležité koncepty.

** *Tyto lekce jsou pro vaše vzdělání, ne pro zábavu* (ačkoliv některé jsou velice zábavné).

Mohl jsem je zkrátit a udělat je elegantní ... doplnit je krátkými poznámkami. To by vás však připravilo

o určité “vcítění” a “hloubku” těchto procesů. Na druhé straně, některé konverzace se dostávají mimo předmět a dostávají se mimo zájmy tohoto kurzu. Editováním některých příběhů jsem vždy opatrně zvolil kompromis mezi těmito dvěma extrémny a vložil co možná nejvíce užitečné informace.

**** Prosím, uvědomte si, že procedura ťukání, jak ji uslyšíte, se bude zdát trochu odlišná proti tomu, co jste se naučil. Ve skutečnosti není odlišná, je jednoduše zkrácená a má trochu odlišný tvar.**

Jak už jsem se zmínil v sekci videozáznamů, Adrienna a já jsme pokročilými praktiky těchto technik, pracujeme s nimi po mnoho let. V souhlase s tím používáme některé zkrácené procedury jak je výše uvedeno.

Avšak na audio záznamech je použito *jiné techniky*

Adrienna a já jsme investovali čas a peníze k tomu, abychom se naučili ‘Hlasovou Technologii’ Doktora Rogera Callahana za účelem lepšího pochopení ťukacích bodů, existence Psychologického Zvratu atd. Tohoto tvaru diagnostiky jsme použili zde, abychom uspořili čas, ale jinak pokaždé *používáme ty samé ťukací body, které se učíte* vy. Když jsem se naučil ‘Hlasovou Technologii’, myslel jsem, že je to velká pomoc v aplikaci těchto procedur. Po létech praxe však docházím k názoru, že nemá praktickou hodnotu a přestal jsem ji používat.

Já jsem vyvinul více užitečnou diagnostickou techniku, která je vysvětlena do detailu v našem souboru video záznamů “Kroky jak se stát vrcholným terapeutem”.

Diagnostika je oblastí mimo rámec tohoto kurzu. Místo toho je používán Základní Recept (užívající koncept 100% prohlídky), jako dostatečná náhrada v převážné většině případů. Jeho provedení zabere jenom několik vteřin na jedno kolo a může vyžadovat provedení několika více kol (vytrvalost) abychom dostali stejný výsledek. V každém případě, mluvím o prodloužení jen několika *vteřin* nebo *minut* (na jeden problém) ... nikoliv týdnů či měsíců.

Povšimněte si v těchto zvukových záznamech ne jenom to co lidé říkají, ale také rozdíl v jejich hlasu před a po použití EFT. Také si všimněte, že mnoho z nich vydá velice relaxovaný zvuk “aach” po skončení rutiny. To dokazuje uvolnění emocionální zátěže.

Na několika záznamech uslyšíte "buch, buch, buch" v pozadí. To je závada mého páskového magnetofonu, nikoliv bušící srdce pacienta.

Snadno můžete podlehnouti pokušení a podívat se do “přehledu lekce po lekci” a začít “vaším problémem” na zvukovém záznamu. To je lidská přirozenost, předpokládám, avšak, **prosím, neignorujte zbytek těchto záznamů, protože se nezdají být důležité momentálně pro vás.** Obsahují hodnotná proniknutí do podstaty věci a to může znásobit vaši zdatnost s EFT.

Přehled lekce po lekci

1. Od Barbary k Paulette

Barbara (7 min 35 sec): Úleva od *traumatických vzpomínek* (náraz do čelního skla v autě), *bolest hlavy* a *nespavost*.

Del (9 min 56 sec): Del stojí na střeše domu s mobilem v ruce a zdolává celoživotní chorobný starch z výšek. Tato bázeň je kompletně potlačena do té míry, že se věnuje seskokům padákem. *Bolest v krku a kloubech* se také utiší.

Mike (3 min 28 sec): Michal je absolventem psychologie s diplomem a nachází tento proces podivuhodný. Dostává se přes *bolest z lásky* (rozchod s přítelkyní) velice rychle ... těžko je schopen tomu uvěřit.

Ingrid (9 min 23 sec): Ingrid má téměř nepřetržitý *syndrom podrážděných střev, bolení hlavy, "pálících očí"* a *zácpy* po mnoho let. Od všech těchto potíží dosahuje podstatné úlevy a začíná žertovat o své zácpě ke konci lekce.

Paulette (4 min 40 sec): Celoživotní *starch z létání* zmizí. Po EFT absolvuje dva lety bez jakékoliv úzkosti.

2. Od Buze k Brucevi

Buz (9 min 10 sec): Sužován těžkým případem posttraumatický stres (PTSD). Poslechněte si jak vypráví své nejvíce intenzivní válečné vzpomínky jako by to bylo běžné nakupování.

Donna (1 min 35 sec): Používá EFT k pomoci s jejím zrakem.

Kieve (9 min 45 sec): Tento případ si zaslouží zvláštní pozornosti. Kieve se učil těmto technikám stejně jako vy a aplikoval je 150 lidem s podivuhodnými výsledky. Vypráví jenom o několika osobách, kterým pomohl s chorobnou úzkostí, PMS (premenstruální syndrom), migrénou, bolení hlavy, bolení kyčle, bolení kuřího oka a ostatními problémy. Zvládněte tyto techniky a můžete dělat totéž.

Cathy (7 min 23 sec): Tato dáma trpěla denně bolestí dolní části zad od automobilové nehody před 24 roky a prošla všemi možnými metodami pro úlevu ... nic skutečně nepomohlo. Zde vypráví jak bolest úplně ustala po použití těchto tůkacích technik. Rovněž její denní úzkost a nespavost se dramaticky zlepšily.

Bruce (11 min 22 sec): Trpí sklerózou multiplex po dobu 7 let a dosahuje znatelného oživení síly v nohou. Je závislý na kolečkové židli a během lekce se postaví. Dostává nazpátek cit do rukou a do nohou, redukuje bolení v zádech a poruchy spánku.

3. Od Geri k Bonnie

Geri (10 min 15 sec): Geri je profesionální psychoterapeutkou a má velký strach ze zubařů. Postupně se ukáže, že má více strachu, než si myslí. Tato sekce nám pomáhá porozumět, že naše bázně a ostatní negativní emoce někdy obsahují různé aspekty.

Shad (4 min 43 sec): Shad efektivně zvládá denní stress a úzkost pomocí EFT, také ji používá ke zlepšení skóre v golfu.

Margie (3 min 50 sec): Snižuje svou chut'ovou závislost na čokoládě na nulu v několika minutách. Říká, že dokonce teď ani nechutná tak dobře.

Mary (12 min 16 sec): Překonává to, co nazývá celosvětový a planetární strach a snižuje bolest v koleni a zádech.

JoAnn (4 min 11 sec): Rychlé odstranění bolení v krku a alergické symptomy.

Bonnie (8 min 38 sec): Emoční potíže jí brání, normálně polykat stravu. V jedné lekci překoná jakési neidentifikované emoce a potom polyká snadno.

4. Steve through Doris

Steve (13 min 0 sec): Trpí málo známou nemocí (chudokrevností) a dostává se mu úlevy v únavě, těžkých nebo svědicích očích, bolesti zad (s křečích svalů) a mnoha dalších symptomů. Také odstraní pocity hněvu a zlosti a s tím souvisejících zlých snů.

Rachel (3 min 53 sec): Neutralizuje těžkou emoci týkající se jejího přítele, který se pokusil ji zavraždit a zbaví se problému v dýchání během procesu.

Geoff (11 min 50 sec): Konzultoval 5 psychiatrů ale nedostalo se mu žádné úlevy od jeho deprese. Ve dvou krátkých lekcích s EFT se jeho deprese utišila.

Karen (6 min 17sec): Trpí vyčerpaností zaviněnou její nespavostí a tudíž se nikdy necítí odpočinutá. Úleva nastává během jedné lekce s EFT.

Mike (7 min 50 sec): Jeho extrémní případ strachu z veřejného řečnění se dramaticky zlepšil. Podává zprávu, že provedl bezvadnou prezentaci, po použití EFT.

Doris (1 min 44 sec): Doris trpí rakovinou a hovoří o své emocionální úlevě, po použití EFT. Popisuje svou zkušenost jako "mít nové tělo".

5. Bonnie

Bonnie (35 min 9 sec): Bonnie dosáhne dramatického zlepšení v celé její představě o sobě skrze vytrvalé používání EFT. Byla předmětem mnoha zneužití v dětství a byla pod konvenční léčbou po 28 let v ceně \$50,000. Její zlepšení je jedinečné, zbavila se nespočetných traumatických vzpomínek, bolení hlavy, tělesného studu, pocitů neschopnosti, kousání nehtů, chorobného strachu, úzkosti, nespavosti a deprese.

6. Od Jima po Dorothy

Jim (2 min 40 sec): Jeho klaustrofobie (strach z uzavřených prostorů) nebo pobývání ve tmavých prostorech zcela mizí v 5 minutách.

Patricia (5 min 11 sec): Tato oběť znásilnění jde z 10 na 0 ve dvojici oddělených aspektů týkajících se této traumatické zkušenosti.

Juanita (1 min 57 sec): Její trvalá úzkost je uklidněna v momentu.

Susan (2 min 12 sec): bolest ze zranění zad na golfovém hřišti zmizí v méně než jedné minutě.

Geri Nicholas (9 min 28 sec): Tento profesionální psychoterapeut se objevuje podruhé. Tentokrát ukazuje, že se jí podařilo proniknout více do osobního použití EFT a jak to používá pro ostatní.

Dorothy Tyo (12 min 1 sec): Na konec okouzující pohovor s profesionálním hypnoterapeutem, který používá EFT, tak jak se jej učíte, a pomáhá lidem s případy od tělesné bolesti přes strach z veřejného řečnění, strach z pavouků, kouření až do škrtavky.

EFT Část II

Poznámka: Tato sekce předpokládá, že jste prostudoval EFT Část I a vytrvale používal Základní Recept pro zdravotní a mentální zlepšení.

V této pokročilé části EFT se dostaneme trochu do vnitřní funkce EFT, jehož používání jsme probrali v Části I a prohloubíme naše znalosti ve využívání této unikátní techniky. V této sekci budeme...

- Zkoumat **překážky**, které někdy omezují a dokonce znemožňují správnou funkci této techniky a naučíme se tyto překážky obcházet.
- Naučíme se některým zkráceným procedurám Základního Receptu pro **rychlejší** výsledky.
- Ukážeme **Umění v EFT** pomocí mnoha demonstrací různých problémů na video záznamu.

Je toho mnoho, co se dá získat v těchto pokročilých oblastech a každý kousek je stejně fascinující tak jako znalosti získané v předchozí části. Avšak předtím, než budu pokračovat, chci se ujistit, že jsem položil dobré základy životně důležité Části I. Jmenovitě Základní Recept je vyjímečně výkonný nástroj *dokonce bez těchto pokročilých prvků...a...*

**...když budete vytrvale aplikovat
Základní Recept, zatímco jste
“naladěni” na váš problém,
je velice pravděpodobné
že tento problém ustoupí**

Ačkoliv tyto pokročilé koncepty jsou důležité, je třeba zdůraznit, že vytrvalost v Základním Receptu často stačí pro podstatné nebo úplné zlepšení. Základní Recept je dar získaný kondensací mnoha let zkušeností. Prosím mějte toto na mysli když budete prohlubovat vaše znalosti v této sekci.

Překážky k dokonalosti

Dokonce (relativně zdatní) začátečníci dosahují 80% úspěšnosti v používání Základního Receptu, zejména u pacientů se specifickými negativními životními událostmi. Tato mimořádná úspěšnost je dosažitelná jen u málo, anebo žádné konvenční techniky. A dokonce větší úspěšnosti lze dosáhnout, když poznáme jak se vypořádat s překážkami k dokonalosti. Základní Recept může být omezen čtyřmi druhy překážek. Jsou to:

1. **Aspekty**
2. **Psychologický Zvrat**
3. **Problém dýchání ‘klíční kost’**
4. **Energetické toxiny**

Překážka #1 Aspekty

Není třeba se tímto příliš zabývat, aspekty byly popsány již dříve. Aspekty jsou zřejmé překážky, překáží v pokroku či postupu.

Každý aspekt je jednoduše nová část problému, kterým je třeba se zabývat abychom získali úplnou úlevu (vyléčení). To bylo probráno v Základním Receptu tak, jakoby každý aspekt byl odděleným problémem (v určitém smyslu je). Uvidíme to opakovaně v demonstračních EFT částech II na videu. Když už žádná z ostatních druhů překážek není v cestě, vytrvalost často aspekty neutralizuje.

Překážka #2 Psychologický Zvrat

V první části EFT manuálu byl uvedena Přípravná Fáze jako označení pro více technický jev známý pod názvem Psychologický Zvrat. (Tento termin začal používat Dr Roger Callahan, ale původně jej stvořil Dr. John Diamond). Tento koncept je fascinující objev sám o sobě a zasluhuje mimořádnou pozornost v tomto kurzu.

Lámal jste si už hlavu nad tím, proč...

... se atlet dostává do krize?

Toto vzdoruje normální logice. Neexistuje žádný fyzický důvod aby občas podal výkon pod úroveň. Tento atlet je táž vysoce trénovaná osoba před, během krize a po ní.



Avšak všichni atleti procházejí krizemi mnohokrát během jejich sportovní kariéry. Proč?

...návyky jsou tak těžce překonatelné?

Přece ti kdo jimi trpí se chtějí osvobodit od jejich vlivu. Tito lidé ví a často přiznají, že návyky je stojí jejich zdraví, zhoršení partnerských vztahů a dokonce život! A přesto v tom pokračují. Proč?



...je tak obtížné se zbavit deprese?

To je jeden z nejobtížnějších psychologických problémů. Konvenční terapie vyžadují roky finančně nákladných procedur. A progres, pokud vůbec je nějakého dosaženo, je na úrovni hlemýždích kroků. Proč?



...někdy sabotujeme sami sebe?

Když například chceme ztratit váhu, nebo naučit se rychle číst, často se “zastavíme” v tomto úsilí a upadneme zpět do předchozí “komfortní zóny” s malým anebo žádným pokrokem. Proč?



...je léčení – uzdravení někdy tak dlouhé?

Přetrvávající nachlazení, kterého se nemůžeme zbavit, výron nebo zlomená kost, jejichž hojení trvá věčnost, bolení hlavy nebo bolest, které neustávají. Někdy hojení prostě neprobíhá normálně. Proč?



Skutečná příčina je energetický systém našeho těla. To je konkrétní příčina běžně nazývaná sebesabotáž. To je příčina, proč se někdy zdáme býti svými nejhoršími nepřáteli a nedosahujeme “nových úrovní” po kterých toužíme.

Zde je další příklad. Lidé se často marně pokouší vydělat více peněz a upadají v mnoha dalších činnostech, přestože vědí, že jsou schopni toho dosáhnout. Tato sabotáž rovněž přispívá k “psychologickým blokům” (jako blok u spisovatele) a limitace ve studiu (jako dyslexie – snížená schopnost rozeznat a chápat psaná slova).

Před objevem energetického systému těla, ti lidé, kteří nebyli zdánlivě schopni udělat nějaký pokrok v pro ně důležitých oblastech, byli označováni že mají “slabou vůli”, “nedostatečnou motivaci”, a jiné formy předpokládaných charakterových defektů. Ale tomu tak není. Existuje jiná příčina... a je odstranitelná.

Psychologický Zvrat (PZ) je touto příčinou. To je nezměrně důležitý a praktický objev, uplatňující se v několika disciplínách.

PZ je rozhodující v psychologii, medicíně, při léčbě závislosti na drogách, snižování váhy, a v nespočetných činnostech souvisejících s úsilím včetně sportu a výkonnosti v podnikání. Když je PZ přítomen, malého anebo žádného pokroku je dosaženo. **PZ doslova brání jakémukoli pokroku.**

Co je Psychologický Zvrat?

Každý z nás jej zažil. Dojde k němu, když energetický systém v těle změní polaritu a většinou si to ani neuvědomíme. Je to doslovně obrácená polarita v našem energetickém systému – jako by baterie byly vloženy obráceně – jak bylo vysvětleno v části I tohoto manuálu.

Zajímavé je, že často dojde k “sekundárnímu zisku nebo ztrátě”, jak jev nazývají psychologové. Na příklad člověk, který vědomě věří, že chce ztratit váhu, má často podvědomý “uzávěr” jako, “*když ztratím váhu, brzy ji nabydu nazpátek a bude mě to stát spoustu peněz na pořízení oblečení.*” Tento člověk je psychologicky zvrácen proti ztrátě váhy.

Jak byl PZ objeven? Psychologický zvrat má svoje kořeny v oboru známém pod názvem Aplikovaná Kinesiologie. Jeden z nástrojů této disciplíny je znám jako testování svalů.

Zde pacient rigorózně upaží do strany, zatímco lékař tlačí paži dolů, aby posoudil pacientovu sílu. Zároveň vede dialog s pacientem. Když pacientovo podvědomí nesouhlasí s tím co odpovídá, pažní svaly poleví a paže poklesne. Jinak paže zůstává silná. To dovoluje lékaři “komunikovat s tělem” pacienta a pomáhá mu diagnostovat v čem spočívá problém.

Dr Roger Callahan použil této procedury pro ženu, která chtěla snížit svoji váhu. V následujícím odstavci je výňatek z jeho knihy “Jak vedoucí pracovník překonal strach z řečnění na veřejnosti a ostatní bázně.”

“Neexistuje terapeut, který by se nestřetl s pacientem, jenž jednoduše nemůže být vyléčen. Nezáleží na tom, jak efektivní terapie je použito a jak pečlivě ji terapeut aplikuje. Tento odpor k léčbě vyvolává pocit marnosti v terapeutovi a představuje utrpení pro pacienta. Tento jev byl nazýván mnoha jmény: instinkt smrti, syndrom poraženého, sám proti sobě, negativismus. Takto postižení pacienti jsou nazýváni mnoha jmény: nepodajní pacienti, negativní osobnosti, sebe destrukční individua. Avšak jejich situace je pokaždé stejná, zdá se že odporují jakékoli pomoci – bez ohledu na to, jaký přístup je použit. Oni prohlašují, že chtějí být

vyléčení, avšak nereagují na jakoukoli léčbu.

Já jsem se setkal s tímto negativním blokem, když jsem pracoval s obézní ženou, která tvrdila, že chce být štíhlá. Byla po roky na diete s velmi malým úspěchem. Přesto, že nebyla schopna jísti méně, tvrdila, že chce ztratit váhu.

Použil jsem svalový test známý z kinesiologie. Požádal jsem ji, aby si představila sebe tak štíhlou, jak by si přála být. Výsledek testu mě překvapil. Když si představila sama sebe bez nadbytečné váhy, síla její paže poklesla.

Oba jsme byli překvapeni. Nicméně, navzdory negativnímu výsledku, ona trvala na tom, že chce ztratit váhu.

Použil jsem potom jiný přístup. Požádal jsem ji, aby si představila sama sebe o 15 kg těžší. Nyní test byl pozitivní.

Nyní jsem použil přímou metodu. Požádal jsem ji aby nahlas řekla: “chci ztratit váhu”. Test opět ukázal, že její prohlášení je nepravdivé.

Opakoval jsem totéž s větou: “chci přibrat na váze”. Test podle očekávání byl opět pozitivní. Bylo tedy zcela zřejmé, že existuje rozpor mezi tím, co ona řekla, že chce a co test ukázal, že chce.

Překvapivý výsledek. Opakoval jsem totéž na šesti dalších pacientech, kteří rovněž bez úspěchu, byli na diete po mnoho měsíců nebo let. Všichni ukázali stejný výsledek. To co prohlásili, že chtějí, bylo přesným opakem toho, co svalový test ukázal.

Toto jistě nebylo poprvé, kdy jsem se setkal s odporem v léčbě. Ale nyní jsem měl nástroj, jak tento odpor identifikovat a eventuálně překonat. Celý jev jsem nazval Psychologickým Zvratem.

...Nyní začínám testovat všechny moje klienty ve vztahu k jejich hlavním problémům. (jako: “chci se zbavit mých záchvatů úzkosti”, “chci mít lepší vztah k moji ženě/manželovi/milencovi”, “chci překonat moji frigiditu/impotenci/předčasnou ejakulaci”, “chci být úspěšným a/nebo dobrým hercem/zpěvákem/ muzikantem/skladatelem..atd”. V každém z případů jsem požádal klienta aby pronesl opačné prohlášení: jako “Nechci se zbavit mých záchvatů úzkosti” a pod. A pokaždé jsem testoval používaje sílu svalu paže.

Výsledky těchto testů mě vyvedly z míry. Většina klientů měla negativní test pro představu zlepšení a naopak pozitivní test na představu zhoršení.

Žádný div, že psychologie je tak obtížná....”

Co způsobuje PZ? Základní příčinou je negativní myšlení. Dokonce ti nepozitivnější myslitelé mezi námi jsou nositeli podvědomých negativních a sebeničících myšlenek. A PZ je obvyklý výsledek.

Všeobecné pravidlo: čím více je naše myšlení všeprostupující, tím více náchylné je k psychologickému zvratu.

U některých lidí dochází k tomuto všude přítomnému jevu. To je zastaví přede vším co by chtěli dělat. Obvyčejně je možno na tyto lidi snadno ukázat, nic pro ně nepracuje (nic se jim nedaří). Na vše si stěžují a pokládají se za oběti tohoto světa. Tato forma zvratu je nazývána masivní zvrát.

PZ je take chronickým společníkem těch, kdo trpí depresí. Deprese, negativní myšlení a PZ 'žijí ve stejném domě'.

Prosím rozumějte, Psychologicky Zvrát není nějakým defektem charakteru. Tito lidé, nevědomě, trpí chronickým zvratem elektrické polarity v jejich těle. Jejich energetické systémy doslova pracují proti nim. Výsledkem je, že vše je pro ně zmařeno. Není to vnější svět, kdo je proti nim, je to jejich vlastní energetický systém. Jejich baterie jsou obrácené.

Většina lidí ví, alespoň intuitivně, že negativní myšlení blokuje jejich progres. Proto existuje tolik knížek a seminářů na pozitivní myšlení. Nicméně, až dosud, nikdo nebyl schopen vysvětlit, jak negativní myšlení vytváří tyto bloky a jak tyto bloky zkorigovat. Psychologický zvrát to vysvětluje.

U většiny lidí se PZ objevuje ve specifických oblastech. Někdo na příklad může být úspěšný v mnoha oblastech života, avšak přestat kouřit je nad jeho síly. On může velice usilovat o skončení s kouřením, dokonce se vzdát kouření po nějakou dobu. Ale nakonec, když trpí PZ, bude sabotovat své vlastní úsilí a začne kouřit znovu. Tito lidé nejsou slabí, jsou pod vlivem PZ.

Energie v našem těle musí volně protékat, pokud máme fungovat v souhlasu s naším potenciálem. Psychologický zvrát je jedním z možných způsobů, který tento energetický tok přerušuje.

PZ je také napravitelný a náprava, zvaná 'Přípravná Fáze' v EFT, zabere jenom několik vteřin. Tento proces je popsán detailně jako součást Základního Receptu.

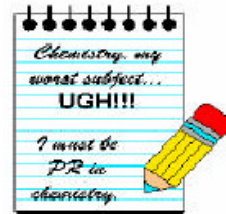
PZ je možný v jakémkoliv lidském snažení. Existují tisíce různých možností. Pro ilustraci následuje několik příkladů.

Několik příkladů Psychologického Zvratu

Obtíže v učení. Spisovatelství blok a většina obtíží v učení je často přímým důsledkem PZ. Student na příklad, může pracovat dobře ve všech předmětech kromě jediného (jako chemie) a pravděpodobnost je vysoká, že PZ je za obtížemi tohoto předmětu.

Studenti nevědí, že jsou psychologicky zvráceni, protože až dosud nevěděli, že tento úkaz existuje.

Často mají tendenci hledat příčiny jejich neschopnosti. Mohou udávat "Já nejsem dělaný pro chemii", nebo "Zdá se že se nedovedu koncentrovat na chemii" nebo "Nenávidím chemii".



Tyto příčiny jsou obvykle nepřesné. Skutečnou příčinou je velmi často PZ. Když přemýšlí v rámci tohoto předmětu, jejich polarita se obrátí a výkonnost trpí v souhlase s tím. Zkoriguj PZ a známky se obvykle zlepší.

Někteří studenti jsou V Psychologickém Zvratu v rámci školy jako celku. Toto je častým příspěvkem špatných známek a často tato skutečná příčina není správně adresována. Takoví studenti jsou považováni za "pomalé" nebo "studia neschopné". Jaké to zbytečné označení pro celý život!

Zdraví. PZ je téměř vždy přítomen v případech degenerativních onemocnění jako je rakovina, MS, AIDS, fibromyalgia, lupus, artritida, cukrovka atd. PZ je z hlediska EFT jedním z hlavních překážek v uzdravování. Domnívám se, že po čase, současný hlavní směr medicíny uzná tuto skutečnost a zahrne ošetření PZ do svých technik.

Odstranění PZ (zacílením Přípravné Fáze na určitou zdravotní potíže) se projeví tím, že přirozený uzdravovací proces našeho těla bude pracovat plynule. Dává to smysl, když si uvědomíme důležitost volného průtoku energie naším tělem. Zlámané kosti se hojí rychleji, když naše "baterie jsou správně polarizovány"; většina fyzikálních potíží se rychleji hojí.

Lékaři, akupunkturisté, chiropraktikové a ostatní zdravotnický personál by měli učit pacienty jak odstranit PZ. To uvolní více uzdravovací energie a urychlí zotavení.

Atletika. Je velice pravděpodobné, že lidé jsou ovlivněni Psychologickým Zvratem téměř vždy, když stagnují v progresu v nějaké oblasti. Atleti jsou nejlepším příkladem tohoto jevu.

Dobrý basketbalista v pozici volného hodu, který se cítí mizerně, je téměř určitě pod vlivem PZ. Ostranění Zvratu pravděpodobně přinese dramatické zlepšení.



Totéž platí v ostatních disciplínách: hráč, který je v pozici umístit gól do branky, skokan do výšky, odpalovač v baseballu, atd. Majitelé a trenéři profesionálních sportovních

týmů mohou dosáhnout ohromujících výsledků využitím tohoto konceptu.

Dyslexie (neschopnost pochopit psaná slova). Tento jev je klasickým příkladem Zvratu. Je to vlastně hlavní symptom. Lidé, mimo jiné, přehodí číslice a písmena a potom mají problémy v učení.

Anna navázala se mnou kontakt po jednom mém semináři s prosbou, zda bych mohl pomoci s její dysleksií, kterou měla od dětství. Bylo jí 49 let. Řekla, že není schopna zapsat přesně telefonní čísla. “Napišu správně první tři číslice”, řekla, “ale popletu vždy poslední čtyři”.

Nadiktoval jsem jí tedy 10 telefonních čísel a skutečně, všechny zapsala chybně.

Potom jsem jí pomohl napravit její psychologický zvrát a opět nadiktoval 10 jiných telefonních čísel. Tentokrát zapsala 9 správně... a bez úsilí.

Nechtěl bych udělat špatný dojem. Pravděpodobně jsme ji nezbavili zcela její dyslexie. K čemu došlo, její Psychologický Zvrát byl odstraněn z cesty, a bez tohoto vlivu, zapsala čísla téměř bezchybně. Toto je ohromující příklad vlivu Psychologického Zvratu. V případě dyslexie se PZ po čase objeví znovu a s ním se znovu vrátí její chybná funkce. Anna musí pro to udělat více. Avšak bez porozumění problematice PZ, její progres by byl pravděpodobně velice pomalý, nebo žádný.

PZ blokuje progres. Pro použití EFT je zejména důležité si uvědomit... **když je PZ přítomen, ťukací procedura nepracuje.** Pamatujte, PZ doslovně blokuje progres a to platí jak pro EFT, tak pro ostatní techniky.

Já mám mnoho přátel mezi psychoterapeuty a ti mají mnoho klientů, kteří nereagují dokonce ani na nejlepší terapie. Dokud se nepoučili o Psychologickém Zvratu, toto zablokování pro ně byla záhada.

Po létech praxe s EFT nyní víme, jak často se PZ ukazuje. Je přítomen v asi 40% případů, pro něž se EFT používá. V některých případech nicméně, je PZ téměř vždy přítomen. Deprese, závislost na drogách a degenerativní nemoci jsou hlavní příklady. Jeden člověk může mít PZ pro úlevu z astma, jiný ne.

Jak poznáte, zda máte PZ? Nijak. To je hlavní důvod, proč Základní Recept zahrnuje nápravu PZ pokaždé (v Přípravné Fázi). Zabere to jen několik vteřin a neškodí to *dokonce ani když PZ neexistuje*. Tedy, pokud PZ není napraven, úspěchy s EFT jsou značně horší. To je silný důvod, proč náprava Psychologického Zvratu je zabudována do Základního Receptu.

Překážka #3 Problém dýchání ‘klíční kost’

V několika případech ... asi 5%...dojde k dezorganizaci energie v těle a toto znemožní progres Základního Receptu. Detaily jsou mimo rámec tohoto kurzu, avšak mohu vám ukázat, jak to napravit. Nazývám to Problém Dýchání Klíční Kostí, ne protože je nějaký problém v klíční kosti nebo dýchání. Název má vztah k nápravě... cvičení Dýchání Klíční Kost.

Tuto metodu vypracoval Dr. Callahan a je používána v případech, kdy vytrvalost v Základním Receptu neukazuje žádané výsledky. Provedení trvá kolem 2 minut a může odstranit překážku v cestě pro normální funkci Základního Receptu.

Ačkoliv tuto metodu popíši, doporučuji také video demonstraci – videa pro EFT část II.

Cvičení dýchání ‘klíční kost’

Můžete začít s levou nebo pravou rukou, předpokládám, že to je ruka pravá. Udržujte lokty a paže od těla, takže se dotákáte jenom špičkami prstů a klouby prstů.

Umístěte dva prsty pravé ruky na konec vaší klíční kosti pod krkem. S dvěma prsty vaší levé ruky ťukajte kontinuálně na Gamut bod, zatímco provádíte následující dechové cvičení:

- Vdechněte do poloviny a přerušte dýchání po dobu sedmi klepů.
- Vdechněte do konce a držte dech po sedm klepů
- Vydechněte z poloviny a držte dech po sedm klepů
- Vydechněte do konce a držte dech po sedm klepů.
- Dýchejte normálně po dobu sedmi klepů.

Umístěte dva prsty pravé ruky na levou klíční kost, ťukajte druhou rukou na bod Gamut a současně provádějte 5 dýchacích cvičení.

Ohněte prsty vaší pravé ruky takže druhé klouby jsou vystouplé. Umístěte tyto klouby na konec vaší pravé klíční kosti (pod krkem), ťukajte na bod Gamut (9 Gamut procedura) zatímco děláte 5 dýchacích cviků. Opakujte totéž avšak umístěte klouby pravé ruky na levou klíční kost.

Nyní máte polovinu za sebou. Opakujte celé cvičení s použitím prstů a kloubů levé ruky.

9 Gamut proceduru budete dělat prsty pravé ruky
Jak budete používat cviky dýchání klíční kost?
Za prvé předpokládáme, že jej nepotřebujete.
Projděte procesem Základního Receptu. To je logický předpoklad; tato překážka nestojí v cestě EFT u velice mnoho lidí.

Když však dostáváte slabou anebo žádnou odezvu na vytrvalé provádění Základního Receptu, potom začněte každé kolo Základního Receptu cvikem dýchání klíční kost. Může se ukázat, že se “cesta uklidí” a umožní odezvu, zřetelné uvolnění.

Překážka # 4 Energetické jedy

Bohužel žijeme v prostředí podobnému stoce. Dnes ráno jsem rozbalil mýdlo a četl nálepku. Obsahovala 8 chemikálií o kterých jsem nikdy neslyšel. Všechny se dostanou na mé tělo při sprchování.

Můj holící krém má 7 takových složek a pleťová voda 13. Tyto rovněž přijdou do styku s tělem.

Moje zubní pasta nemá seznam složek, ale jsem si jist, že obsahuje několik chemikálií, které žádný doktor neporadí k jídlu. Avšak tyto chemikálie proniknou skrze citlivé membrány v ústech.

Dále je zde deodorant pro podpaží, který má 9 chemikálií. A kdybych byl žena, byl bych obětí několika kosmetických přípravků, jako je rtěnka a malovátko obočí.

Bylo by užitečné vědět kolik škodlivých chemikálií najde cestu do našich útroch skrze obličejový krém, rozprašovač na vlasy, kolínskou vodu, parfemy, šampóny a vlasové kondicionéry. Musí to být odstrašující seznam **a to jsme zatím neopustili koupelnu.**

Voda, která vytéká z kohoutku obsahuje další seznam toxických látek. A přesto se v ní koupeme a sprchujeme. Používáme ji na vaření, připravujeme z ní ranní kávu.

Chemické usazeniny na prádle, pocházející z pracího prášku, přichází do kontaktu s naším tělem po celý den. Tytéž látky jsou na prostěradle a pokrývce, včetně nočního prádla při spaní.



Naše domácnosti a pracovní prostory používají osvěžovače vzduchu a deodoranty, které sice příjemně voní, ovšem za cenu znečištění vzduchu cizími tělískami.

V kině a divadle jíme zatuchlou praženou kukuřici s přebytkem soli. Popijíme limonády, které jsou pravými chemickými koktaily. Pojídáme ohromná množství rafinovaného cukru. Naše jídla jsou naplněna barvivy, konzervačními přísadami a

pesticidy (přípravky zabíjející hmyz). Jejich seznam by mohl konkurovat telefonnímu seznamu.

Konzumujeme alkohol, nikotinu, aspirin, antihistaminikum a nespočetné množství léků. Dýcháme zplodiny z výfuku aut, továrních komínů a izolace v našich bytech. Ve zkratce čelíme armádě chemických vetřelců 24 hodin za den.

Jak jsem řekl, žijeme v prostředí odpadkového kanálu.

Odlisný druh alergie

Naše těla jsou schopna odvrátit účinky toxických látek a když vše uvážíme, dělají to opravdu dobře. Avšak někdy toho je přespříliš – dříve nebo později tento prudký nápor se ukáže na zdraví.

Nejvíce známými reakcemi na toxické látky jsou alergie. Sem patří různé bolesti, vyrážky, řada problémů nosní dutiny a mnoho dalších.

O alergiích je všeobecně známo, že jsou způsobeny chemikáliemi. Chemické toxické látky způsobují chemické reakce v našich tělech a tyto jsou zodpovědné za různá podráždění.

“Alergie” energetického systému.

Avšak také existuje odlisný druh alergie, o kterém je třeba se zmínit. Ten nezbytně nedráždí naši chemickou podstatu, takže nespadá pod klasickou definici alergie. Spíše je to *druh* alergie, která *dráždí náš energetický systém*. Protože nemáme vhodnější název, užíváme termín “energetický toxin”.

Cesty jak zabránit energetickým toxinům

Když jste opakovaně použil EFT s malým nebo žádným úspěchem **A** vyčerpali jste všechny aspekty **A** aplikovali EFT na specifické události, které mohly být základem tohoto problému, **POTOM** možnou příčinou je nějaký druh energetického toxinu, který dráždí váš energetický systém a potlačuje tyto procedury. Příčina není v tom, že EFT nepracuje. Naopak, pracuje bezvadně pokud má správné podmínky.

Existuje několik způsobů, jak zabránit energetickým toxinům, a to dokonce i v tom případě, když nevíte, jaký vliv tyto toxiny mají na vás. Seznam těchto způsobů následuje:

Zábrana energetickým toxinům – metoda #1

Premístěte se z vašeho místa. Někdy může něco existovat ve vašem okolí, co způsobuje tento problém. Může to být nějaký elektronický přístroj jako počítač nebo televizní přijímač, nebo to mohou být výpary z nějaké dílny či váš koberec nebo ventilační systém. Je možné, že máte nějakou

citlivost ke křeslu v němž sedíte, nebo místnost, kterou okupujete byla čerstvě vymalována.

Tudíž... jenom fyzické přemístění vás může vyjmout z negativního vlivu nějakého předmětu.

Můžete se přemístit jinam ve vaší místnosti. Když to nepomůže, jděte do jiné místnosti nebo ven z budovy.

Protože EFT procedura zabere tak málo času, můžete se přemístit do několika různých míst a vyzkoušet to. Pokud dojde k úspěchu po přemístění, budete uklidněni, že jste vyloučil nějaký toxin ze svého energetického systému. Pokud jste neúspěšný, potom použijte...



Zábrana energetickým toxinům – metoda #2

Vysvlékněte se a pečlivě se vykoupejte nebo osprchujte bez použití mýdla. Naše šaty a prádlo jsou prosyceny chemikáliemi a tyto mohou ovlivňovat náš energetický systém. Použitá látka může způsobovat reakci v našem energetickém systému, rovněž tak mycí přípravky.



Můžete mít usazeniny na těle z různých jiných přípravků. Perfumy, holicí krémy, mýdlo kosmetika, vlasový sprej, šampon, kondicioner, atd. Moje zkušenost říká, že někdy velice malé množství toxinu stačí na způsobení problému.

Prosím uvědomte si, že chemikálie toxická vašemu energetickému systému nemusí být toxická jiné osobě. Energetické toxiny mají velice individuální dopad.

Tak v případě, že některý toxin zasahuje do naší procedury, je třeba aby jste se vykoupal nebo vysprchoval a rázně vydrhnul žinkou bez mýdla.

Zahrňte citlivá místa jako podpaží a genitálie. Pozornost věnujte místům, kde jste předtím aplikoval perfumy nebo kosmetiku. Umyjte si vlasy pečlivě. Neužívejte mýdlo nebo šampon, mohou zanechat usazeniny. Tímto způsobem odejmete chemikálie z povrchu těla.

Potom proveďte pečlivě celou EFT proceduru, tentokrát zcela nahý.

Já vím, že to zní trochu divně, ale obvykle to umožní správnou funkci EFT. Tímto způsobem se zbavíte všech chemikálií z povrchu těla a minimalizujete možnost aby ovlivňovali váš energetický systém. Provádějte proceduru ve stoje, takže nejste v kontaktu s židlí, postelí nebo jinými (ovlivňujícími) látkami. Budete naboso a nejlépe stát na podlaze nebo desce z tvrdého dřeva nebo

plastiku. Tímto způsobem zabráníte styku s kobercem a chemikáliemi, které může obsahovat.

Jestliže výše uvedený proces vedl k úspěchu s EFT procedurou, potom energetický toxin stál v cestě. Pokud k úspěchu nedošlo, použijte...

Zábrana energetickým toxinům – metoda #3
Počkejte den nebo dva. Jestliže metoda #2 a #3 nevede k úspěchu EFT, je pravděpodobné, že toxiny nejsou na povrchu těla; jsou pravděpodobně uvnitř.

To znamená, že byly spolknuty s potravou. Dostali se dovnitř s jídlem nebo pitím. Čekáním den nebo dva dojde k jejich eliminaci. A když jednou byly vyloučeny, nebudou překážkou proceduře EFT.



Když však tyto tyto toxiny uvnitř těla jsou konzumovány bez přestávky, EFT bude mít v nejlepším jen malé časové rozpětí pro použití. Když například káva je tímto toxinem, potom její každodenní konzumace znemožňuje účinky EFT.

My často propadáme návykům v konzumaci takových jídel nebo nápojů a skončit s tím představuje problém. A právě EFT poskytuje velkou pomoc těm, kdo chtějí své navyky překonat. To je zahrnuto na jiném místě tohoto kurzu.

Nyní se dostáváme k zajímavé diskuzi. Energetické toxiny nejsou vždy věci, které jsou pro nás špatné. Smažené bramborové hranolky, například, nejsou v seznamu zdravých jídel u žádného odborníka pro výživu. Avšak to neznamená, že jsou překážkou pro funkci EFT. Naopak, často nacházím, že nestojí v cestě úspěchu EFT. To však neznamená, že radím k jejich spotřebě. Na druhé straně, jinak zdravá jídla mohou negativně ovlivňovat náš energetický systém.

Všeobecně, jídla, která konzumujeme ve velkém množství, mají tendenci být energetickým toxinem. Toto platí dokonce i pro nejzdravější jídla, třeba hlávkový salát. Salát, podobně jako všechny ostatní rostliny, produkuje svoje vlastní vnitřní toxiny pro odvracení živočichů. Je to přirozená forma sebezachování. My dostáváme tyto toxiny do těla kdykoliv jíme salát. Normálně naše těla tyto toxiny snadno vyloučí. Avšak když jíme nadměrné množství salátu, náš systém se přetíží těmito "salátovými toxiny". Toto nadměrné množství toxinů se stává obtížné našemu systému a zejména podráždí náš energetický systém.

Totéž platí pro brambory, hrách, švestky, blumy a jiná jídla. Ve zkratce, jídla kterými se přejíme, jsou kandidáty pro energetické toxiny. Rozhodně je

správné jísti vše s mírou. Zatímco prakticky vše může být toxické pro náš energetický systém, jsou určité věci, které jsou více časté. Mohou být a nemusí být toxické právě pro vás; běžně toxické jsou:

Parfémy	Rafinovaný cukr	Alkohol
Byliny	Káva	Nikotin
Pšenice	Čaj	Mléčné produkty
Kukuřice	Kofein	Pepř

A jak se dá zjistit, které jídlo může dráždit váš energetický systém do té míry, že znemožní funkci Základního Receptu? Jednoduše nedá! Avšak když vyloučíte výše uvedené látky ze své diety na týden, je vysoká pravděpodobnost, že Základní Recept začne dělat téměř zázraky. Když k tomu přesto nedojde, ptejte se sebe intuitivně, co to může být. Vaše intuice je často přesná.

Každý z nás má zkušenost s toxiny, ale to neznamená, že tyto právě musí limitovat naši proceduru. *Naproti tomu, mnoho lidí si neuvědomuje jiné toxiny, které negativně ovlivní či znemožní tuto podivuhodnou proceduru.*

Na druhé straně si musíme uvědomovat, že některé zdravotní potíže jsou způsobeny alergeny či ostatními formami znečišťujících látek. To dá zdravý selský rozum. Nicméně, pomocí EFT se nám často podaří dosáhnout úlevy přesto, že příčinou je závada v životním prostředí. Dokonce, pomocí EFT, se nám často podaří potlačit alergické reakce samotné. Na příklad...

Přestože jsem alergický na pšenici (obilí)...
Přestože jsem alergický na moji kočku...
Přestože mýdlo vyvolá kožní vyrážku...
Atd.

V mnoha případech alergické reakce po použití EFT zcela zmizí. Není to sice vždy, za pokus to však stojí.

Za zmínku stojí, že v některých případech, pouhé vynechání určitého jídla z diety nebo látky ze životního prostředí, způsobí dramatické zdravotní výsledky. Na příklad jedna moje přítelkyně trpěla záchvaty deprese po mnoho let. Používala prozac (lék na potlačení deprese) a nedosáhla žádné úlevy, jenom dočasně maskování problému. Nakonec objevila, že je alergická na pšenici (obilí). Po eliminaci obilí z diety tyto deprese zcela zmizely. Žádné pilulky ani EFT nebo cokoliv jiného... Jenom vynechala obilí ze svého jídelníčku.

Velikost odporu

Na začátku EFT Části II jsem uvedl následující připomínku...

... jestliže budete vytrvale aplikovat Základní Recept a zároveň jste “naladěni” na svůj problém, potom existuje velká pravděpodobnost, že tento problém postupně zmizí.

Vytrvalost sama o sobě může obejít efekty mnoha výše uvedených překážek. Doporučuji vytrvale provádět Základní Recept v rozdílnou denní dobu, venku i uvnitř, v kanceláři, doma, v rozdílném oblečení a při různých dietách. To znamená, že vnější toxiny se budou stále měnit a máte šanci najít jedno nebo více ‘oken’, kdy energetické toxiny nebudou stát v cestě.

Rovněž problém dýchání ‘klíční kost’ není nepřetržitě přítomen. Takže můžete najít časové okno, kdy cvičení dýchání ‘klíční kost’ není třeba provádět.

Vytrvalost v opakovaném provádění Přípravné Fáze a adresování aspektů obejde problémy a překážky stojící v cestě EFT.

Vytrvalost růže přináší.

Provádějte proceduru Základní Recept pilně a vytrvale na jakýkoliv problém a tím velmi pravděpodobně zvýšíte úspěšnost bez potřeby se příliš zabývat technikou uvedených překážek. Vaše úspěšnost bude dokonce větší, když budete aplikovat EFT na všechny specifické události ve vašem životě, které mohou přispívat k adresovanému (zdravotnímu) problému.

Zkratky

Asi se budete divit, proč přicházím s ideou zkrácení, když celý Základní Recept se dá uskutečnit v rámci jedné minuty. Jak moc se dá tento čas zkrátit?

Ačkoliv je možné přeskocit tuto sekci a stále být v EFT velmi efektivní, zkratky přináší několik výhod:

1. **Hlubší porozumění** Základnímu Receptu, protože většina zkratk zahrnuje rozdělení procesu a detaily jednotlivých částí.
2. **Therapeuti, lékaři** a ostatní personal ocení úsporu času. Často můžete užít 15-ti nebo 20-ti vteřinovou verzi Základního Receptu a takto akumulovaná úspora času u mnoha pacientů hraje důležitou roli.

Zopakujme si strukturu Základního Receptu...

Přípravná Fáze

Sekvence

9 Gamut

Sekvence

Jestliže můžeme vynechat některý z těchto kroků nebo jej zkrátit, potom samozřejmě zlepšíme časovou efektivnost.

Zkrácení Sekvence

Sekvence je motorem Základního Receptu. Je hlavním přispěvatelem v poražení emočních kuželek. Nemůžeme ji vynechat, avšak je možné ji zkrátit.

Energetické meridiány, které cirkulují skrze naše tělo, jsou propojeny a podle zkušeností stačí poklepat na jeden meridián a ten ovlivní ty ostatní. Takto, metodou pokusu a omylu, jsem si ověřil, že poklepání na menší počet meridiánů obvykle splní požadovaný cíl. Začínám **EB** (začátek obočí) a končím **UA** (pod pažďím). Pokračování poklepů na prsty a dlaň není nutné.

Uvidíte to často na videu; zřídka kdy jdu celou procedurou. Pro ujasnění zkrácená verze Sekvence vypadá takto:

EB = začátek obočí

SE = strana oka

UE = pod okem

UN = pod nosem

Ch = brada

CB = začátek klíční kosti

UA = pod pažďí

Vynechání Setupu

Prosím vzpomeňte si, že Psychologický Zvrat je téměř vždy přítomen u případu deprese, návyku a degenerativních nemocí. Tudíž Přípravnou Fázi v těchto případech je nezbytné provádět.

Avšak v ostatních případech se PZ objeví jenom ve 40 %. Takže zbývá 60 % případů kdy je zbytečný. Vynecháním Přípravné Fáze riskujeme neúspěch EFT u těch 40 % případů, kdy je nutný.

Já obvykle zařazuji Přípravnou Fázi, zabere jen několik vteřin. Když jej vynechám, závisím na proceduře, která mi rychle řekne v případě kdy je třeba. Pak se vrátím a provedu jej.

Začínám se zkrácenou Sekvencí (zabere asi 10 vteřin) a zastavím, abych posoudil, zda došlo k nějakému pokroku. Zeptám se pacienta, zda intenzita klesla z originálního čísla, řekněme 8. *Jestliže řekne ano, potom vím, že Setup nebyl nutný a pokračuji v Základním Receptu.*

Jak poznám, že Setup nebyl nutný? To je jednoduché. Víme, že PZ blokuje zcela nějaký progres... a ... protože k nějakému progresu v tomto případě došlo, PZ nemohl být přítomen, neexistoval. Pokud však k vůbec žádnému progresu nedošlo, potom musím předpokládat, že PZ existuje a je třeba začít celý Základní Recept od začátku, počínaje Přípravnou Fází.

Po určité praxi přijdete na to, že někteří lidé mají velice malý nebo vůbec žádný Psychologický Zvrat (PZ). To je užitečné využít, protože můžete projít jejich problémy s neuvěřitelnou rychlostí.

Vynechání procedury 9 Gamut

Rovněž procedura 9 Gamut není vždy nutná. Je potřeba jenom v asi 30% případů. Často ji vynechávám, protože v 70% případů je zbytečná. Když nedojde k očekávanému progresu, vždy ji můžu vložit v dalším kole. Když byla nutná, k progresu dojde.

Pohyb očí od podlahy ke stropu

Toto je užitečné zkrácení v případě, že intenzitu problému se podařilo snížit na nízkou úroveň... jako 1 nebo 2 na stupnici 0 – 10. Zabere jenom 6 vteřin a když je úspěšná, sníží problém na 0 bez potřeby mít další kolo celého Základního Receptu.

Provedení: jednoduše poklepávejte bod Gamut nepřetržitě (zatímco držíte hlavu nehybně) a pomalu, po dobu 6 vteřin, pohybujte očima od nejnižšího bodu do nejvyššího bodu na stropě. Opakujte Upomínkovou frázi během toho.

Tento proces je demonstrován na video záznamech. Adriana to ukazuje v sekci zkratk (zkrácených procedur) na prvním videu Části II.

Umění provádět zkrácené procedury

Protože použití těchto zkratk je více méně umění, je těžké to popsat ve skutečných situacích. Toto je nevyvratitelný důkaz, že EFT má obrovskou

moc v dokonce nejintenzivnějších případech.

To je jedna z příčin proč jsem použil mnoho video demonstrací k doplnění tohoto kurzu. Zde uvidíte tyto zkrácené procedury v mnoha různých situacích a dostanete cit pro jejich použití. Praxe je nejlepší učitel pro zvládnutí těchto zkratk. Tato sekce vás jednoduše seznámila se základy.

Prosím vezměte na vědomí, že provedení Základního Receptu zabere jenom jednu minutu. Tedy prakticky tyto zkrácené procedury nepotřebujete. Jsou trochu rychlejší a pohodlnější, to je vše co získáte.

Videozáznamy k Části II

(Pro snadnou referenci jsou všechny EFT videozáznamy sumarizovány v Dodatku)

Video 1 - Přehled

Tento záznam tvoří most mezi Částí I a Částí II, kde Část I je zrekapitulována a mnoho nových konceptů zahrnutých v Části II je diskutováno. Zde probereme překážky k dokonalosti, zkratky a metaforu lesa a stromu.

Video 2 – Příklady s publikem

Zbytek těchto videozáznamů obsahuje zkrácenou kombinaci dvou třídních seminářů. Toto video je počátkem těchto seminářů a zkoumá širokou škálu problémů... jak emočních tak fyzických... a poskytuje neocenitelné hledisko na dalekosáhlou schopnost EFT. Diskutuje problémy jako jsou **strach z veřejných projevů** (mluvení k publiku), **agorafobie** (strach z otevřeného prostranství), **úzkost**, **migréna**, **fyzická bolest**, **strach z letání**, **deprese**, **fibromyalgie** (bolest svalových tkání a úponů), a **vysoký krevní tlak**.

Také obsahuje diskuzi z podia, týkající se Objevného Prohlášení a několik demonstrací Psychologického Zvratu. Prostudování těchto demonstrací je pro vás kriticky důležité.

Video 3 – Emocionální případy I

Tento záznam obsahuje tři setkání. Na prvním vystupuje Jason, který se léčí z **hněvu** a **zrady**, způsobenými jeho ženou, která jej opustila. Zabránila mu rovněž soudně setkání s jejích dcerou.

Druhé setkání je s Veronikou. Poznáte ji, byla na druhém videu v Části I a užívala EFT pro zmírnění následku, které utrpěla, když ji její otec **znásilnil**. Zde se objeví po třech nebo čtyřech měsících později a stále netrpí žádnými emočními následky z původního problému.

Tentokrát pracuje na *zcela odlišném problému*. Ona má samozřejmě velmi intenzivní emoce, cítí se **opuštěná**, **osamocená** a **'nikdo ji neměl rád'**, když

byla malá. Tato lekce používající EFT odstraní tyto problémy a Veronika přichází zpět následující den a hlásí, že 'se cítí lehká jako peří'.

Třetí setkání je se Sandhyjí, která pracuje na emocích týkajících se zážitků jejího otce při **nacistickém vyhlazování Židů během druhé světové války**.

Video 4 – Emocionální případy II

Toto video má dva případy. V prvním setkání Marlys užívá EFT aby překonala **"bolest z lásky"**... posedlost ze ztráty romantického vztahu. Postupně jak se EFT lekce odvíjí, ukazuje se několik aspektů a problém se přesouvá z jednoho na druhý. Konečně se dostane k jádru – skutečnosti, že **její matka ji neměla ráda**. Po úspěšné aplikaci EFT se tomu všemu zasměje.

V druhém setkání Kathy pracuje na třech problémech: (1) **strach z dotyku** (objetí), (2) traumatická událost, kdy **její matka na ni vrhla varící vodu** a (3) **bolestivé rameno** jako následek toho, že se jí bránila před častým bitím. Velmi dobře reaguje na EFT, přičemž Přípravná Fáze (k odstranění Psychologického Zvratu) není nutná, přestože je prováděno několik kol EFT.

Video 5 – Tělesné problémy

Toto video obsahuje čtyři případy.

V prvním Connie trpí **ztuhlou čelistí** pocházející z toho, že spí se zatnutými zuby. Toto zatínání je tak vážné, že musí mít v noci kousací destičku pro ochranu zubů. EFT ji osvobodí od tohoto problému během několika minut, přesto, že tím trpěla po dva nebo tři roky. Kromě toho trpěla **bolením hlavy**, které sama odstranila pomocí EFT.

Druhý případ, Patricia přišla na podium v záchvatu **astma**. Trpěla tím přes 10 let. EFT ji umožní dramatickou úlevu a příští ráno hlásí, že je

stále bez problému. Kromě toho dosáhne rovněž úlevy od bolesti zad, přesto že má **vyhřezlé disky**.

Dorothy přišla na podium s **nepravidelným srdečním tepem**, pro tuto zdravotní potíž nebylo EFT předtím nikdy použito. *Protože to zkoušíme na všechno*, aplikovali jsme EFT i v tomto případě... s bezvadným výsledkem.

Poslední, Connie použije EFT na bolest v šíji, která podle ní se objevila po emocionální příhodě. Dosáhla úplné úlevy.

Video 6 – Návykové chutě

Začíná se dvěma ženami, které řídí kliniku zabývající se pacienty s poruchami v jídle. Tato konverzace směřuje k příčinám všech návykových chování, včetně poruch v jídle.

Potom následuje (1) důležitá diskuze o příčinách návyku a (2) celá část věnovaná použití EFT ve skupině lidí k překonání chuťových návyků na **čokoládu, cigarety a alkohol**.

Video 7 – Energetické toxiny, chorobná úzkost a vytrvalost

Toto důležité video zdůrazňuje vliv energetických toxinů a význam vytrvalosti při použití EFT.

První část je věnována interview s Toddem, který se není schopen dostat dále, protože v cestě mu stojí energetické toxiny. Potom, po uplynutí jednoho měsíce, Todd mluví ke členům jiného semináře o dramatickém vlivu jaký měla změna diety na jeho **poruchy spaní, bolest očí a depresi**.

Dále je zde neobvyklá část, kde několik lidí prodělává zlepšení ve **strachu z hadů**. Přestože tato zlepšení jsou dramatická ve srovnání s konvenčními metodami, podle EFT standards jsou relativně neefektivní. Je zde podezření na negativní vliv energetických toxinů uvnitř místnosti. V tomto prostředí je nutná vytrvalost aby se dosáhlo úlevy u většiny těchto lidí.

Nakonec ukážeme význam vytrvalosti v případě Grace, která byla zužována intenzivní **depresí** a mnoha dalšími problémy. Na podiu bylo dosazeno, malého pokroku, avšak její vytrvalost a pozorná dieta v následujících týdnech dosáhla velkého zlepšení v jejím emočním zdraví (pohodě). Vše to nadšeně popisuje v telefonní konverzaci.

Video 8 – Běžné problémy; Otázky a odpovědi

Toto video zahrnuje různé příklady využití EFT ve **sportu** (golf), **obchodu**, **veřejném projevu**, **odkládání**, **sebehodnocení** a **mezilidských vztahů**.

Také zahrnuje množství běžné otázek z publika pro další porozumění.

Dodatek

Gary Craig napsal články na ...

Použití EFT na strach a úzkost

Použití EFT na traumatické vzpomínky

Použití EFT na návyky

Použití EFT na fyzické léčení

Použití EFT pro pozvednutí sebedůvěry

Přehled video a audio záznamů

Použití EFT na strach a úzkost

Kolem 10% populace trpí jednou nebo více bázněmi či úzkostmi. Tyto mohou způsobit chorobný strach a často vážně omezují životy těchto lidí. Existují stovky možných bázňů a EFT je efektivní na všechny z nich. Uvedeme některé z nejběžnějších:

- Řečnění k publiku
- Výšky
- Hadí, pavouci a hmyz
- Klaustrofobie
- Zubní lékaři
- Jehly (injekčních stříkaček)
- Řízení vozidla
- Výtahy
- Létání letadlem
- Mosty
- Odmítnutí
- Sex
- Voda
- Rychlost
- Telefon
- Manželství
- Muži
- Selhání, neúspěch
- Nemoc
- Pes
- Počítače
- Včely
- Samota

Co je fobie? Pro naše účely fobie je jakákoliv “přemíra strachu” nad hranicí normální opatrnosti či obezřetnosti či znepokojení. Dovolte mi vysvětlení ...

Náš strach je nezbytný ... do určitého bodu. Je důležitý k našemu přežití. Bez pocitu strachu bychom mohli ‘kráčet’ z vrcholu vysoké budovy, jíst aržén nebo hrát tenis na autostrádě. Naštěstí máme automatické vrozené mechanismy, které okamžitě převezmou iniciativu, když hrozí bezprostřední nebezpečí. Stoupnou na brzdu a ochrání nás od zranění.

Ale někdy strach přežene svoji funkci. Dostane se za normální hranici opatrnosti a vytvoří nadbytečnou odezvu strachu. Na příklad je správné být opatrný když vidíte hada nebo pavouka. Některé druhy jsou nebezpečné a mohou vám ublížit. Ale je zcela nenormální, když vaše srdce začne tlouci, rozbolí vás hlava, zvedne se vám žaludek, máte pocit k zvracení, začnete se potit, slzet a trpíte dalšími symptomy nepřiměřeného strachu. Tyto reakce jsou bez užítku, protože nepřizpívají k vašemu bezpečí.

“Nadbytečný strach” vytváří jenom utrpení a trápení postižené osobě.

Tento “nadbytečný strach” ... ta neúčinná část strachu, která je vysoce nad stupněm normální opatrnosti nebo znepokojení se nazývá fobie, neboli chorobná úzkost nebo starch.

EFT je fascinující, protože odstraní tuto fobickou část strachu ale nedotkne se normální opatrnosti nebo znepokojení. Lidé jsou často ohromeni, jak rychle a na celý život se fobie ztratí. Tento process je však nezmění v hlupáky. Neskočí náhle z vysoké budovy nebo nedávají hubičku medvědu grizly.

Je zajímavé, že lidé, kteří se zbavili fobie pomocí EFT mají tendenci mít méně strachu než normální lidé co se týká fobických okolností. Na příklad, téměř každý má nějakou fobickou odezvu na výšky. Zeptejte se stovky lidí aby se podívali z vrcholu vysoké budovy dolů a většina bude mít pocit nevolnosti. To je fobická reakce, samozřejmě, ale u většiny lidí je dosti mírná. Nezpůsobí žádný skutečný problem v každodenním životě těchto lidí.

V kontrastu s tím u lidí, kteří eliminovali výškovou fobii pomocí EFT, nedojde ani k této mírné fobické reakci. Zůstala jim jenom normální opatrnost a mohou strávit den vyhlídkou z vysoké budovy.

Když trpíte fobií a chcete se jí zbavit, nezáleží vůbec na tom jak je intenzivní nebo jak dlouho ji máte. To je velké překvapení pro mnoho lidí protože konvenční moudrost nám tvrdí, že dlouho trvající intenzivní fobie jsou “hluboce zakořeněny” a tudíž jejich eliminování zabere měsíce nebo roky. U EFT tomu tak není.

Vyřešení některých fobií trvá déle než u jiných, ale to nemá nic společného s jejich intenzitou nebo trváním. Skutečná příčina je v jejich složitosti, tedy v počtu spleťtých aspektů.

Když fobie “vzdoruje” EFT, pokuste se užít EFT na určité události, které mohou být základem strachu. Příklady mohou být ...

- *Přestože mě uštknul had, když jsem byl 8 let starý ...*
- *Přestože jsem spadl ze střechy školní budovy ve čtvrtém ročníku ...*
- *Přestože se mi celá třída smála, když jsem zapoměl slova v mé řeči ...*

A tak dále.

S tímto na mysli aplikujme všechno, co jsme se naučili. Připomeňme si Objevné prohlášení, na němž je EFT vybudováno:

“Příčinou všech negativních emocí je narušení energetického systému těla”.

Všechny phobické reakce jsou negativní emoce a jsou tudíž zapříčiněny šokem "zzzzzt" ve vašem energetickém systému. To znamená, že vyřešení tohoto problému je velice snadné. Stačí eliminovat šok "zzzzzt" a fobie se utiší na nulu. Žádné bolení hlavy nebo bušení srdce. Naprosto žádné problémy. Emoční náboj bude neutralizován.

Poslouží nám k tomu náš nástroj – Základní Recept. Několik průchodů tímto nástrojem by mělo odstranit tento problém navždy. Kolik opakování je třeba, závisí na tom, kolik aspektů je vpleteno do té fobie.

Aspekty jsou důležité. Jak bylo diskutováno dříve, aspekty jsou rozdílné části fobie, které přizpívají k vašemu emocionálnímu náboji. Vraťme se opět k příkladu výškové fobie pro objasnění. Většina lidí touto fobií trpící měla během života mnoho určitých příhod, kdy se ocitli vysoko a jejich fobická reakce je zanechala s pocity chorobné úzkosti. Na příklad jeden muž, jemuž jsem pomáhal s výškovou fobií, měl hrozné vzpomínky (aspekt), jak sedí na vodní věži jako malý chlapec. Neexistovala žádná cesta, jak se dostat dolů a to ho k smrti vystrašilo. Vzpomínky, podobné téhle, jsou samostatné aspekty výškové fobie. Když jsou vyvolány odděleně, produkují odezvu strachu.

Většina fobií potřebuje adresovat jenom jeden aspekt, takže 1 až 3 rutiny Základního Receptu obvykle postačí. Fobie se tak zbavíte během několika minut a ve většině případů se nikdy nevrátí.

V této chvíli vy ani já nevíme, kolik aspektů vaší fobie je třeba adresovat. Navzdory tomu můžeme tuto emoci efektivně utiшит. Všechno co je třeba udělat, za předpokladu přítomnosti několika aspektů, je adresovat tyto aspekty jeden za druhým tak dlouho, dokud se emoční náboj nezruší. Když tento emoční náboj zmizí, budete vědět, že jste adresoval a utiшил všechny závažné aspekty

Otázky a odpovědi

Otázka: Když je jednou fobie eliminovaná, je výsledek trvalý? Ano. Pokud by se přece jen vrátila, je to téměř vždy proto, že existují nové aspekty, které nebyly poprvé řádně adresovány. Když se budete klienta vyptávat co se stalo, uslyšíte rozdílný popis strachu. Na příklad u fobie z hadů, můžete zaznamenat nepříznivou odezvu na *kmitající jazyk hada*. Pokud tento aspekt nebyl adresován při použití EFT, potom zůstává problémem. Použití EFT na kmitající jazyk by mělo tento aspekt eliminovat a poskytnout úplné uvolnění, pokud ovšem, neexistuje další neadresovaný aspekt.

V ostatních případech, zcela nová traumatická zkušenost může odstartovat fobii znovu. V tomto případě je třeba projít opakovaně celou rutinou, jako by to byla nová fobie (což také je). Utišení by mělo přijít v momentu.

Otázka: Co mám dělat, když mám několik fobií? Adresujte jednu po druhé. Na příklad, buďte si jist, že vaše fobie z pavouků je úplně neutralizována před tím, než adresujete klaustrofobii. Potom se znovu přesvědčte, že klaustrofobie je zcela neutralizována předtím, než adresujete fobii z řízení auta, atd.

Některé fobie jsou složité v tom, že jsou složeny z několika fobií zabalených do jedné fobie. Strach z létání je někdy tomu podobný. Zahrnuje (1) klaustrofobii, (2) strach z pádu, (3) strach ze smrti, (4) strach z turbulence, (5) strach z odstartování, (6) strach z lidí, atd. Ve své mysli je můžete izolovat, kvalifikovat jako různé aspekty a adresovat je jeden po druhém.

Jestliže máte složitou fobii, ale nejste si toho vědom, vytrvalé užívání Základního Receptu by stejně mělo pracovat. Ale zabere to mnoho opakování, dokud všechny šoky "zzzzzt" nejsou neutralizovány. Intenzita fobie se může zvětšovat a klesat podle toho, jak jsou různé aspekty zpracovány "za scénou".

Použití EFT na traumatické vzpomínky

(Včetně Války, Nehod, Znásilnění, posttraumatický stres (PTSD) a všechna ostatní zneužití)

Tato sekce je v tvrdém a věcném kontrastu ke všem konvenčním přístupům. Zde sloučíme téměř nekonečný seznam emočních problémů do jedné kategorie (traumatické vzpomínky) a řešíme je stejným způsobem, jako by byly identické. Ve skutečnosti jsou identické, protože všechny mají stejnou příčinu ... narušení energetického systému těla.

Traumatické vzpomínky, když jsou vyvolány, generují v lidech různé emoční reakce. Některé jsou velice intenzivní. Postižení trpí bolením hlavy, žaludečními bolestmi, bušením srdce, pocením, výkřiky, sexuálními potížemi, zlými sny, žalem, hněvem a zuřivostí, depresí a počtem dalších emočních a fyzických problémů.

Začněme tím, co známe z dřívějška. Zopakujeme si Objevné prohlášení, na němž je EFT vybudováno.

“Příčinou všech negativních emocí je narušení energetického systému těla”.

Tudíž každá negativní emoce ve vztahu k traumatické paměti je způsobena šokem "zzzzzt" ve vašem energetickém systému. To znamená, že vyřešení tohoto problému je velice snadné. Stačí eliminovat šok "zzzzzt" a emocionální dopad se utiší na nulu. Zlé sny ustanou. Žádné bolení hlavy nebo bušení srdce. Naprosto žádné další problémy. Z vaší paměti se nic nevymaže, samozřejmě. Avšak emoční náboj spojený se vzpomínkami bude neutralizován.

Použijeme náš obvyklý nástroj, Základní Recept. Několik rutin by mělo přinést úlevu. Kolikrát je třeba rutiny opakovat záleží na tom, kolik aspektů je vryto do paměti.

Aspekty jsou důležité. Jak bylo diskutováno dříve, aspekty jsou rozdílné části pamětí, které přizpívají k vašemu emočnímu náboji.

Většina traumatických pamětí má jenom jeden hlavní aspekt. Tudíž 1 až 3 kola Základního Receptu budou obvykle postačující. Traumatického problému se zbavíte v několika minutách a ve většině případů se nikdy nevrátí.

Některé traumatické paměti však mají několik aspektů. Tyto vyžadují více času, protože je třeba projít Základním Receptem vícekrát. Ale i v tomto případě hovoříme o nápravě v minutách. Místo 5 nebo 6 minut se celý proces protáhne na 20 nebo 30 minut.

Co zde očividně potřebujeme je způsob, jak najít tyto aspekty. Když jsou jednou lokalizovány, jednoduše je adresujeme jeden po druhém tak dlouho, až je všechny zneutralizujeme. Na toto existuje efektivní koncept nazvaný “krátký film ve vaší mysli”

Krátký film ve vaší mysli. Uvažujme o naší traumatické paměti jako o krátkém filmu, který běží na plátně vaší mysli. Je zde začátek, obsahuje osoby a události a je zde i konec.

Obvykle tento “film” proběhne v okamžiku a končí ve familiérní nechtěné emoci. Protože tento “film” proběhne tak rychle, neuvědomíme si, že může mít různé aspekty přizpívající k této emoci. Ta je zdánlivým produktem filmu jako celku.

Kdybychom mohli tento film zpomalit, mohli bychom lokalizovat různé aspekty a potom je adresovat. To je přesně to co uděláme, zpomalíme film.

Komentujte film. Nejlepší způsob je komentovat NAHLAS. Vyprávějte “film” přítelovi, nebo do zrcadla nebo do magnetofonu. A co je nejdůle-

žitější, vyprávějte jej do detailů. To automaticky celý děj zpomalí, protože slova jsou mnohem pomalejší než myšlenky.

Tím, že to detailně vyprávíte, každý aspekt se vynoří na povrch. Zastavte, jakmile cítíte emoční intenzitu (pamatujte, že minimalizujete bolest) a projděte Základním Receptem, jako by to byla oddělená traumatická paměť (vzpomínka). Ve skutečnosti to opravdu je oddělená paměť. Jenom se ztratila uvnitř většího filmu.

Potom pokračujte přes další aspekty, každý zneutralizujte, až do chvíle, kdy můžete vyprávět celý příběh bez jakékoliv emočního dopadu.

Jak už bylo řečeno, většina traumatických pamětí má jenom jeden aspekt. Ostatní mají 2 nebo 3. Zřídka mají více než 3, ale *je to možné*. V tom případě buďte vytrvalý, do úlevy není daleko.

Otázky a odpovědi

Otázka: Co mám dělat v případě, že mám několik traumatických vzpomínek (pamětí)?

Adresujte je jednu po druhé odděleně. Začněte s nejintenzivnější pamětí a zneutralizujte ji na nulu předtím, než přistoupíte k další. Pokračujte tímto způsobem a vynulujte všechny traumatické paměti. V procesu “přesunu traumatických pamětí do pytle” se vám velice ulehčí, pocit osvobození hraničí s euforií. To je opravdu neuvěřitelný dar, zbavit se takového neužitečného ‘pytle’.

Někteří lidé (jako váleční veteráni) mají stovky traumatických pamětí. Když se ocitnete mezi nimi, očekávejte, že tak zvaný generalizační efekt je na vaší straně, pracuje pro vás. Na příklad, když máte stovky traumatických pamětí, pravděpodobně stačí adresovat a zneutralizovat jenom 10 nebo 15 z nich. Potom už budete mít potíže dostat nějakou emoci z těch zbývajících traumatických pamětí. Generalizační efekt je zneutralizoval..

Otázka: Neodradí nás rychlá eliminace emocionálních problémů od nutnosti detailního výzkumu, který by přinesl metodu, jak se jim dostat na kloub? Konvenční metody předpokládají že příčina “hluboce zakořeněných” emocí spočívá v jakési nedostupné oblasti naší mysli, která musí být nějak odhalena a objasněna. Ten, kdo postupuje jinak, “podvádí” klienta a ponechává problém nevyřešený. EFT totálně ignoruje tuto ideu.

Já jsem pomohl stovkám lidí s traumatickou pamětí ... u některých mimořádně intenzivní. Po použití EFT, nikdy ani jediná osoba neprojevila nějaký zájem o takový výzkum nebo “dostat se tomu na kloub”. Pro ně to bylo zcela vyřešeno a jsou vděční za to, že jim bylo poskytnuto úlevy s jejich břemenem.

Podle mého názoru a zkušenosti, EFT se dostává na jádro problému a dělá to velice dobře. Názor lidí na jejich traumatickou paměť (vzpomínky) se mění téměř bezprostředně. Hovoří o ní rozdílně. Jejich slova a mysl se posouvají od strachu k porozumění. Jejich chování a držení těla naznačují dramaticky

posunutou náladu ve vztahu k traumatické paměti. Více se tím nezabývají. K celé této změně dojde tehdy, když EFT odstraní rušící šok "zzzzzt" z energetického systému těla. Tak je tomu proto, že šok "zzzzzt" je skutečnou příčinou problému.

Použití EFT na návykovou závislost

(Přehodnocení příčiny návyků)

Návykové závislosti jsou tajemstvím pro většinu odborníků. Lidé tím trpící k nim přicházejí pro pomoc a chtějí ... skutečně chtějí se zbavit této závislosti. Avšak navzdory jejich dobrým úmyslům a navzdory mnoho vynaloženého času a peněz, se obvykle navracejí k jejich dřívějšímu chování.

A dokonce i když někteří zanechají jednoho zvyku, nějakým způsobem propadnou jinému náhradou. Na příklad většina, kdo zanechá kouření cigaret, obvykle začne nabírat váhu, protože nahraňuje cigarety jídlem. Stejně tak lidé, kteří zanechají pití alkoholu, se často otočí ke kouření cigaret a pití kávy. V těchto případech není návyková závislost překonána ... je pouze posunuta.

Důvod pro špatné výsledky v léčení návykových závislostí je v tom, že tyto metody neadresují pravou příčinu!!! Kdyby výsledky byly dobré, lidé by nemuseli nahrazovat jeden návyk jiným.

Tak co je skutečnou příčinou návykového chování? Začněme tím co není. Sem patří všechny příčiny, prosazované po desetiletí konvenčními metodami léčení. Na příklad:

- *Není to špatný zvyk*
- *Není to problém dědičný*
- *Není to rodinný zvyk*
- *Není to protože osoba se závislostí je slaboch*
- *Není to protože osoba nemá pevnou vůli*
- *Není to protože osoba s návykem má nějaký "sekundární zisk".*

Podle mé zkušenosti, tyto "příčiny" jsou předkládány, protože se zdají být vysvětlením pro toto nechtěné chování. Zdá se to být logické, a proto, samozřejmě, hledají řešení v tomto směru. Avšak, všechny mají jednu společnou věc ... velice špatné výsledky pro odstranění návykové závislosti. Co je potřebné, je skutečná příčina ... ne seznam příčin, které se zdají být, avšak nejsou skutečné.

Pravou příčinou všech návykových závislostí je úzkost ...pocit stísněnosti, který je dočasně maskován, nebo uklidněn nějakou substancí nebo chováním.

Pro mnohé, toto je povzbudivé "Aha", protože odhalí závoj, o kterém nevěděli jak jej vyjádřit. Vnitřně vždycky věděli, že jejich potřeba kouřit, pít, přejídat se, atd je nutná k uklidnění úrovně jakési stísněnosti. Ale nikdy nespojili tento pocit s pravou příčinou jejich návykové závislosti.

Když o tom budete přemýšlet, toto spojení se ujasní. Na příklad:

- Návyková závislost je považována za nervový sklon (sklon k úzkosti), a
- Lidé s touto závislostí urychlí jejich návyky když jsou pod zvýšeným stresem (úzkostí).

Vemte jim jejich návykovou substanci (narkotikum) a oni začnou být velice nervózní (úzkostliví). Ve skutečnosti často propadnou úzkosti při pouhé hrozbě, že jim tato substance bude odebrána. Tito lidé často říkají: "mě to relaxuje". Toto je ze všeho nejmíc zřejmý klíč. Když mají potřebu uklidnění, musí mít nějaký pocit úzkosti. Z čeho jiného by mohli mít potřebu relaxovat?

Pokusme se jít hlouběji tak, že budeme zkoumat falešný předpoklad, že návyková závislost je pouhý "špatný zvyk". Nějaké návykové chování zde může být zahrnuto, avšak návyková závislost je více než špatný zvyk. To je zjevné, protože zvyky samotné je snadné přerušit.

Zde je příklad. Já mám ráno ve zvyku si obout moji pravou botu před levou. Kdybych chtěl tento zvyk změnit, bude to velice snadné. Jednoduše bych nechal ležet připomínku (začít s levou botou) vedle mých bot. Po několikakerém opakování se můj zvyk změní a té připomínky nebude více třeba. Změna ryziho zvyku je snadná, protože nezahrnuje úzkost.

Ale tato metoda s připomínkou by zcela selhala, kdybychom ji aplikovali na "zvyk" kouření cigaret. Přípomínky jsou bezmocné, když čelí někomu, který má návyk ovládaný úzkostí (návykovou závislost).

Když návyky zahrnují touhu po nějaké oblíbené substanci (cigarety, alkohol), je tato substance nutná k uklidnění úzkosti. Lidé propadají těmto návykům, samozřejmě ve snaze se relaxovat, uklidnit nervy, odpoutat svoji mysl od starostí, oddychnout si atd. Všechny tyto věci odrážejí různé formy úzkosti, která je žene k návykovým substancím nebo chování.

Takže návykové chování není jenom špatný zvyk. Je to úzkostí hnaná potřeba, žádající o úlevu.

Skutečný problem, s kterým lidé propadlí návykům zápasí je to, že jejich substance utiší úzkost jenom dočasně. Jenom problém maskuje, zastře na chvíli. Pracuje jako uklidňující prostředek. Když se účinek tohoto prostředku opotřebuje, úzkost se znovu vynoří na povrch. To je zcela

jasné. Jinak by jedno použití substance trvale utišilo problém. Jak je dobře známo, to se nikdy nestane. Namísto toho, je nutné opakovat utišující činnost pro další chvíli uklidnění. Tak se stávají lidé závislími a končí vazbou jejich úzkosti na utišující prostředek. Tím se, samozřejmě, uzavírá krutý okruh, v kterém se ocítají jako v pasti.

Jejich úzkost se často zintenzivní, když je jim jejich uklidňující prostředek odejmut. To zvětší jejich bariéru proti přerušení jejich návykové závislosti. Utrpení s procesem utišení návyku se stane příliš velkým a oni dají přednost riziku svého návyku.

Problém utišení

Toto mě přivádí k atraktivní vlastnosti EFT, která dramaticky snižuje utrpení při skončení návykové závislosti a často ji zcela odstraní. Tímto rysem se EFT zcela liší od všech ostatních metod.

Vlastní utišení sestává z obou, fyzikálního i emočního činitele. Když pacient přeruší dodávku návykové substance, fyzikální potřeba pro ni odchází během 3 dnů. To je přirozený proces, jímž se tělo zbavuje nechtěných toxinů. Avšak emoční činitel (úzkost) má tendenci přetrvávat týdny, nebo měsíce a někdy vůbec nezmizí.

Moje zkušenost praví, že úzkost je nejtěžší část procesu utišení. To je zřejmé, když po aplikaci EFT, úzkost obvykle odezní k nule v okamžiku. A jak tato úzkost mizí, zrovna tak se utiší většina ostatních symptomů,

Jaké je tedy řešení? Začněme aplikovat poznatky z první části manuálu, jmenovitě Objevné prohlášení.

“Příčinou všech negativních emocí je narušení energetického systému těla.”

Protože úzkost je negativní emoci, je tudíž způsobena narušením energetického systému těla. A to je snadné adresovat Základním Receptem. Eliminací šoku "zzzzzt" se zbavíme rovněž návyku. Je to *téměř* tak jednoduché.

Řekl jsem *téměř*, protože pro úplnost se musím zmínit o další překážce ... Psychologickém Zvratu. Abych zdůraznil důležitost tohoto jevu, věnoval jsem mu dříve celou sekci v PZ. Rád bych vás naléhavě požádal, aby jste ji přečetl znovu, hraje důležitou úlohu v návykové závislosti.

Prosím vzpomeňte si, že PZ je příčinou sabotáže na sobě samém. Způsobí, že lidé mají svoje vlastní úsilí a chování v rozporu se svými nejlepšími zájmy.

Všichni postižení návykovou závislostí vědí, že jejich chování směřuje špatným směrem. Mnozí se

opakovaně snaží své návyky překonat a dokonce, i když udělají pokrok, nakonec sklouznou zpět k předcházejícímu chování. To je klasický příklad Psychologického Zvratu.

PZ se vyskytuje v 90% všeho návykového chování. To je důvod, proč je tak obtížné se zbavit návykové závislosti. Náš energetický systém změnil polaritu a rafinovaně pracuje proti našemu jinak dobře míněnému úsilí.

Proto se můžeme zbavit návykové žádostivosti a stejně se těžko zbavujeme návykového chování. Víím, že se to zdá být divné ... ale důsledně se to stává. Jestliže jste opakovaně neuspěl v odstranění nějakého návyku, já zaručuji, že PZ je hlavní příčinou.

Tedy abychom byli úspěšní, musíme odstranit obojí, návykovou závislost a Psychologický Zvrat. Naším nástrojem bude, samozřejmě, Základní Recept. Je obzvlášť dobře vybaven pro tento účel, protože obsahuje Přípravnou Fázi ... zabudovanou korekci pro PZ.

Jak adresovat návykovou závislost

To je jednoduché. Zaměřte Základní Recept na určitou návykovou závislost a opakujte ho během dne. Pomůže snížit úzkost, která ovládá návyk a rovněž uvést na pravou míru jakýkoliv Psychologický Zvrat.

Avšak nesmíme zapomenout, že Přípravná Fáze neodstraní PZ trvale. PZ se obvykle vrátí a to velmi často v případě návykových závislostí.

Tudíž ... a to je důležité ... je nutné opakovat Základní Recept alespoň 15 krát. Doporučuji 25 krát za den.

To bude udržovat vaši úzkost (tedy i návyk) na nízké úrovni a bude trvale udržovat lehký (ale ničivý) vliv PZ z cesty. Časem tento PZ pohasne a zmizí jako problém.

Doporučených 25 opakování by mělo být vyplněno mezerami a rozprostřeno po celý den. Můžete použít (1) hodinky, které nastavíte na pípnutí každou ½ hodiny nebo (2) proveďte proceduru s běžnými denními rutinami jako ...

- Když ráno vstanete.
- Když večer uleháte do postele.
- Před každým jídlem
- Pokaždé když jdete na toaletu.
- Pokaždé když vsedáte nebo vystupujete s auta.
- Pokaždé když zavěsíte telefon.
- Pokaždé když si sednete.
- Pokaždé když vstáváte.
- Pokaždé když vstoupíte nebo odcházíte z domu.
- Pokaždé když procházíte dveřmi.

Patrně různí lidé mají různé denní rutiny a některé činnosti uvedené zhora nebudou pro vás praktické. Je to pouhý seznam, který vám má dát ideu. Přizpůsobte jej vašim okolnostem.

Někdy se najdete v prostředí (jako oslavy nebo v restauraci) kde provádění procedury by mohlo vyvolat pochyby o vašem zdravém rozumu. V tomto případě se vzdalte na toaletu, do auta nebo jiného vhodného místa.

Jak adresovat návyky

Když budete tento postup přesně následovat, je nepravděpodobné že byste měl mít něco jiného v cestě. Avšak když se to přesto stane, musíte přidat (k těm 25) ještě jednu nebo více rutin Základního Receptu, dokud návyk neodezní.

Adresování specifických událostí které způsobují vaši úzkost

Výše uvedená rutina by měla pomoci skoncovat s návykovou závislostí, pokud bude pečlivě provedena. Přesto, v zájmu důkladnosti, musím naléhat na adresování specifických událostí, které jsou základem úzkosti. To utiňuje návykovou závislost a chování.

Zdánlivě to může být beznadějný proces, protože většina lidí si není vědoma specifických událostí, které přímo přizpívají k návykovému chování. Jak mohou aplikovat EFT bez tohoto vědomí? Kromě toho, v závislosti na osobě, může existovat nekonečný seznam specifických událostí.

Naštěstí existuje řešení, které jsem umístil na EFT webovou stránku pod názvem Personal Peace Procedure (Procedura osobní pohody). Její hodnota je v tom, že systematicky kolapsuje každou specifickou událost ve vašem životě, která působí úzkost, návyky nebo omezení jakéhokoliv druhu.

Následuje kopie Procedury Osobní Pohody, pro vaše posouzení.

Procedura Osobní Pohody (Vyrovnanosti)

Buďte všichni zdraví,

Procedura Osobní Pohody, kterou se vám chystám odhalit není jen způsob “jak se cítit více vyrovnaný”. Správně rozuměno, tato technika by měla být středem pozornosti hojení (léčení) pro všechny lidi na zeměkouli. Všichni lékaři, terapeuti, duchovní poradci, instruktoři osobní výkonnosti po

celém světě by ji měli používat jako hlavní nástroj, jak pomáhat druhým (a sobě).

V jádru, Procedura Osobní Pohody zahrnuje vytvoření seznamu každé nepříjemné SPECIFICKÉ UDÁLOSTI v životě člověka a systematickou eliminaci jejich (negativního) vlivu, pomocí EFT. Když toto pečlivě provedeme, ‘vykácíme každý negativní strom z našeho emočního lesa’ a tím vyloučíme hlavní příčiny našich emočních a fyzických potíží (nemocí). Toto, samozřejmě, pohání každého k osobnímu klidu a vyrovnanosti, což dále přizpívá mohutně ke světovému míru.

Zde je několik použití ...

1. Jako “domácí cvičení” mezi lekcemi s lékařem nebo terapeutem. Určitě to urychlí a prohloubí process léčení.
2. Jako denní procedura k pročištění celoživotně nastřádaných emočních trosk. To pozvedne vlastní ohodnocení, zmenší nedostatek sebejistoty a prohloubí pocit volnosti.
3. Jako prostředek k odstranění závažnějších příčin (nebo jediné příčiny) těžkých nemocí. Někde uvnitř našich specifických událostí jsou zlosti, strachy a nervové šoky, které se projeví jako nemoci. Tím, že je adresujeme všechny, pravděpodobně ovlivníme i ty, zodpovědné za tu kterou nemoc.
4. Jako užitečnou náhradu pro hledání jádra nějakého problému. Když neutralizujete všechny specifické problémy, zahrne to automaticky i jádro tohoto problému.
5. Jako nástroj pro důsledné uvolnění (relaxace).
6. Jako příklad pro druhé, co je možno dosáhnout.

Tento jednoduchý koncept by měl posunout celý obor medicíny. Mohu to vyjádřit ve větě ...

PŘÍČINOU (NEBO JEDNOU Z PŘÍČIN) VĚTŠINY NAŠICH EMOČNÍCH A FYZICKÝCH PROBLÉMŮ JSOU NAŠE NEVYŘEŠENÉ SPECIFICKÉ UDÁLOSTI, JEJICHŽ VELKÁ VĚTŠINA MŮŽE BÝT SNADNO OŠETŘENA POMOCÍ EFT.

To není špatné od pouhého inženýra, což? Kdyby se touto větou řídil každý lékař a pacient, pak by se velice pravděpodobně (1) dramaticky zlepšil poměr uzdravených lidí, zatímco (2) strmě poklesly výdaje na zdraví.

Prosím všimněte si, že tato idea kompletně ignoruje chemické příčiny, tak jak je předkládá vládnoucí směr v medicíně. Odůvodňuji to tím, že jsem byl opakovaně svědkem zlepšení u pacientů, kde prášky (léky) a ostatní chemická řešení velmi uboze zklamaly.

Tím rozhodně nechci říci, že prášky, správná výživa a podobně nemají svoje místo. Naopak, často mohou být životně důležité. Avšak podle mých zkušeností, naše nevyřešené specifické události jsou blíže k základní příčině všech nemocí než cokoliv jiného. Proto zasluhují naši prvořadou pozornost.

Jak zřejmé! Zkušení praktici EFT jsou si dobře vědomi, jak EFT čistě setře negativní specifické události z naší mentální stěny. To je oblast, kde se objevuje naše největší procento úspěšnosti. Doposud jsme se soustředili na ty negativní specifické události, které jsou základem zdravotních potíží, jako je fobie, bolení hlavy nebo traumatický incident. To je dobré... velmi dobré... a měli bychom v tom pokračovat. Na druhé straně, proč neužít EFT na VŠECHNY ostatní specifické události, které jsou v pozadí našich více všeobecných (VELICE důležitých) problémů, jako jsou...

- Sebehodnocení
- Úzkost
- Sklíčenost (deprese)
- Trvalá nespavost
- Návyková závislost
- Nutkání
- pocity opuštění

Když se zbavíte emocionálního balastu svých specifických událostí, budete samozřejmě mít méně a méně vnitřních konfliktů ve vašem systému, s nimiž se musíte vypořádat. Méně vnitřních konfliktů znamená vyšší úroveň osobní vyrovnanosti (pohody) a méně emočního a fyzického utrpení. Tato procedura pravděpodobně umožní mnoha lidem zcela se zbavit celoživotních problémů, kde ostatní metody zcela selhaly.

Totéž se rovněž dá aplikovat na fyzické potíže. Sem patří všechno od bolení hlavy, problémů dýchání, zažívacích potíží... až do AIDS, sklerózy multiplex a rakoviny. Odborníci začínají stále více uznávat, že fyzické choroby jsou způsobeny (nebo k nim přizpívají) nevyřešeným hněvem, nervovým šokem, pocitem viny, žalu a podobně. V posledních létech jsem měl mnoho diskuzí s lékaři. Jejich počet, souhlasících se závěrem, že emoční sváry jsou hlavní příčinou vážných nemocí, neustále roste. Doposud však neexistovalo efektivní řešení, jak tyto lupiče zdraví zlikvidovat. Můžeme je maskovat pomocí (chemických) léků, to však není opravdová léčba. Naštěstí nyní EFT a mnoho podobných sesterských metod poskytují jednoduchý a elegantní nástroj, který pomůže serióznímu zdravotnímu praktikovi zabít základní příčinu nemoci... na místo pacienta.

To co tady s vámi sdílím, NENÍ náhrada za kvalitní výcvik v EFT, NENÍ to rovněž náhrada za pomoc mistrovského praktika EFT. Spíše to je nástroj, který správně použit, je schopen poskytnout úlevu v širokém spektru zdravotních potíží (kvalitní výcvik nebo kvalitní pomoc přidá na efektivnosti). Jeho jednoduchost a daleko sahající účinnost mu dává právo kandidovat na povinnou metodu pro každého, kdo hledá pomoc na ty nejobtížnější problémy. Já vím, že je to odvážné tvrzení. Avšak já v tomto oboru mám více než desetiletou zkušenost a viděl jsem tolik impozantních výsledků v široké oblasti problémů, že toto tvrzení je pro mě snadné a v zájmu všech lidí nezbytné.

Metoda je jednoduchá (Předpokládám, že již víte, jak aplikovat EFT)....

1. Udělejte seznam všech nepříjemných specifických událostí, na které si můžete vzpomenout. Když jich nenajdete alespoň 50, máte příliš lehkovážný přístup anebo jste žil na jiné planetě. Mnoho lidí jich nachází stovky.
2. Zatímco děláte seznam, můžete narazit na některé události, které se nezdají působit nějaký neklid. To je v pořádku, zařaďte je do seznamu. Pouhý fakt, že je pamatujete naznačuje potřebu pro řešení.
3. Dejte každé specifické události nějaký název...jako by to byl mini-film. Příklady: Otec mě udeřil v kuchyni--Ukradl jsem Zuzaně sendvič--Uklouzl jsem a téměř

spadl do Grand Kañonu--Moje třetí třída se mi smála, když jsem pronášel řeč--Matka mě zavřela v místnosti na dva dny--Paní Adamová mi řekla, že jsem hloupý.

4. Když je seznam kompletní, vyberte ty největší stromy vašeho negativního lesa a aplikujte EFT na každý z nich tak dlouho, dokud se tomu nebudete smát nebo "nemyslíte už na to". Zaměřte pozornost na nový aspekt, který se může vynořit – nový strom ve vašem negativním lesu. Aplikujte naň EFT. Procházejte každou událostí tak dlouho, dokud není vyřešena.

Když nemůžete dostat úroveň 0 – 10 (v měřítku intenzity) pro určitý mini-film, předpokládejte, že jej potlačujete a aplikujte na něj 10 kol EFT z každého úhlu, na jaký dovedete pomyslet. Tím dosáhnete velké pravděpodobnosti jej vyřešit.

Když všechny velké stromy byly odstraněny, jděte na největší z těch zbylých.

5. Pracujte alespoň na jednom mini-filmu (specifické události) za den... lépe na třech... po dobu 3 měsíců. Zabere to jenom několik minut za den. Při tomto tempu vyřešíte 90 až 270 specifických událostí ve třech měsících. Potom si všimnete, jak se vaše tělo cítí lépe. Také zaznamenejte, že váš "práh vyvedení z klidu" je mnohem níže. Váš vztah k partnerovi se také zlepší a spousta dalších problémů zmizí. Vraťte se k některým ze svých specifických událostí a všimněte si jak tyto, předtím intenzivní případy, se utišily do nicoty. Všimněte si rovněž zlepšení v krevním tlaku, srdečním tepu a dýchání.

Rád bych vás požádal, abyste si toho všeho vědomě všimnul, protože jinak si ani neuvědomíte kvalitu léčení, kterým jste prošel. Ty změny se zdají být tak sotva patrné, že je můžete pustit zhlavy, vyjádřeno slovy "to nikdy nebyl tak velký problém tak jako tak". K tomu opakovaně dochází při použití EFT a proto se o tom zmiňuji.

6. Pokud berete nějaké léky, můžete dostat pocit potřeby s nimi přestat. Prosím, udělejte to JENOM na kvalifikované doporučení lékaře.

Já plně doufám, že Procedura Osobní Pohody se stane celosvětovou rutinou. Několik minut za den udělá mohutný rozdíl v prospěchu ve škole, v lidských vztazích, ve zdraví a v kvalitě našeho života. Avšak toto jsou jen bezvýznamná slova, pokud ostatní lidé (a vy) neuskuteční tyto myšlenky v praxi.

Osobní klid a mír vám všem, Gary

Co lze očekávat

Když aplikujete EFT podle shora uvedených pokynů, vaše chuťové návyky by se měly dramaticky zmenšit první den a dále se redukovat a být méně časté jak dny ubíhají. Nakonec byste měl být bez jakékoli návykové závislosti a návyková substance by se měla zdát odpudivá. Budete se cítit osvobozen (od té závislosti). Váš poměr se změní a vy se budete divit, co vás v tom návyku drželo.

To jsou zdravá znamení, samozřejmě. Když dosáhnete tohoto bodu, měl byste pokračovat v denních rutinách po několik dalších dnů, aby se "to uzamklo".

Když je taková návyková závislost zlomena, neznamená to, že jste proti ni imunní. Doporučuji se vyhnout budoucím pokušením.

Otázky a Odpovědi

Otázka: Jak dlouho to trvá zbavit se návykové závislosti? To se široce liší. Podle mé zkušenosti, návyky na relativně mírné substance, jako čokoláda, káva, nealkoholické nápoje a různá jídla často zmizí v několika dnech. Ve skutečnosti se stanou pacientovi odpudivými. Nedávno jsem pomáhal jedné ženě překonat návyky na nealkoholické nápoje, slaninu, cibuli, čokoládu, bonbóny a smažené bramborové hranolky jedním nebo dvěma koly Základního Receptu pro každou z těchto substancí. Nyní již ji žádná z těchto substancí neláká. Některým lidem to trvá samozřejmě déle.

Návyky na silnější substance jako jsou cigarety, alkohol, kokain atd. obvykle zaberou delší dobu...snad týden nebo dva. Pracoval jsem s jedním mužem, který se zbavil sedmileté závislosti na alkoholu ve třech nebo čtyřech kolech Základního Receptu. Takový výsledek není ojedinělý, ale nedá se pokaždé předvídat.

Neexistují přísná nebo rychlá pravidla. Je to skončené, když to je skončené...poznáte to, protože jednoduše nebudete to chtít více. Mezitím jediná skutečná "bolest" je provádění Základního Receptu opakovaně. Příznaky ústupu by měly být zanedbatelné."

Otázka: Mohu adresovat několik návyků najednou v jednom kole Základního Receptu?

Ne....jenom jeden návyk na jedno kolo Základního Receptu. Nekombinujte dva nebo více návyků, použijte oddělenou rutinu pro každý návyk.

Avšak nebuďte překvapen, když svědomitým adresováním jednoho návyku dojde současně k vyřešení ostatních problémů. K tomu někdy dojde, protože klepání utiší úzkost takovým způsobem, že už není třeba jakýkoliv utišující prostředek. Zatím neexistuje cesta, jak předvídat tento poměrně potěšující úkaz, ale někdy k němu dochází.

Otázka: Jak lze EFT použít pro ztrátu váhy?

Když chcete ztratit váhu, musíte adresovat podstatnou příčinu vaší nadváhy. Touto příčinou je návyková závislost na jídlo, hnaná úzkostí...stejně jako ve všech ostatních návycích. Ve skutečnosti návyková závislost na jídlo je v Americe na prvním místě. Je to určitý způsob dočasného maskování úzkosti, podobně jako tomu je s tabákem, alkoholem atd. Kolikrát jste udělal nájezd na chladničku a

přítom nebyl ve skutečnosti hladový? Proč jste tak učinil? Zamaskovat pocit úzkosti? Asi to nenazýváte úzkostí. Možná, že tomu říkáte nuda nebo "jídlo na nervy", ale nicméně je to forma úzkosti.

Úzkost, která pohání návyk na jídlo...nebo nějaké jiné substance nebo chování...pochází z mnoha zdrojů. Může být způsobena stresem v rodině nebo na pracovišti, zdrojem také může být týrání a zneužívání v dětství nebo traumatické vzpomínky.

Abyste uspěl ve snížení váhy, musíte odstranit úzkost, která pohání přejídání. Jaký lepší nástroj můžete použít než EFT? Kromě Procedury Osobní Pohody (popsané výše), aplikujte vytrvale Základní Recept na vaše přejídání (25 krát za den), takže fundamentální úzkost odezní. Použijte Základní Recept také ke zmenšení chutí na jídlo, když je třeba (Přestože se dožadují toho koláče...). Po čase příčina vaší návykové závislosti na jídlo... a tak i vaše nadváha by měli mizet.

Použití EFT na fyzické léčení

Nikde neexistuje lepší důkaz pro existenci spojení lidské mysli a těla než v EFT. Do této chvíle jste byl svědkem (doufám, že jste i osobně zakusil) dramatického fyzického vyléčení (zhojení) na několika úrovních.

Následuje seznam fyzických zdravotních potíží, v nichž EFT dosáhlo částečného nebo úplného úspěchu:

Bolení hlavy, bolení v zádech, ztuhlý krk a ramena, bolení v kloubech, rakovina, syndrom chronické únavy, lupus, ulcerativní kolitida, lupenka, astma, alergie, svědění očí, bolení těla, vyrážka, nespavost, zácpa, syndrom podrážděných střev, zrak, přepnuté svaly, včelí žihadlo, problémy močení, ranní nevolnost, premenstruační syndrom, sexuální disfunkce, pocení, špatná koordinace, stlačení nervu v zápěstí, artritida, necitlivost v prstech, žaludeční bolest, bolení zubů, třesavka, sklerózamultiplex.

Existuje mnohem, mnohem více potíží, kde EFT pomáhá.. Kompletní seznam je několika násobně delší.

Zkuste to na všechno.

Já zkouším EFT na každou (fyzickou) zdravotní potíže a opakovaně upadám v úžas nad dosaženými výsledky. Nedosahuji 100% úspěchu (kdo dosahuje?) ale EFT často dosahuje překvapivou úlevu tam, kde se zdá, že nic jiného nepracuje.

Na tisícovky fyzických nemocí, kterými lidé trpí, vyvinula lékařská věda široký soubor léčivých prostředků. Úleva od nemocí zahrnuje velmi širokou oblas, od pokládání rukou na různá místa těla, přes (chemické) léky a operace, pěst až k mentálním představám. Všechny, někdy, ukazují výsledky, pro některé z pacientů. Ale žádné z nich nepomáhají pro všechny pacienty a pokaždé. *EFT podle mých zkušeností, pracuje tak dobře, že by měla být součástí lékařského kufříku každého léčitele.* Já věřím, že by měla být prvním nástrojem, který léčitel použije. Zde jsou k tomu důvody:

- Úleva od symptomů je obvykle téměř okamžitá.
- Často pracuje, kde nic jiného nezabere.
- Má jednoduchou aplikaci.
- Zabere velice málo času.
- Nemá sklon k vytváření návyků.

Nevím o žádné jiné léčebné technice, která může uplatňovat nárok na všechny tyto výhody. Vy znáte? Přesto EFT nevytláčuje medicínu nebo ostatní léčebné praktiky. Nejlépe pracuje v

kombinaci s nimi.

To, že EFT zasluhuje přední místo ve fyzickém léčení (hojení) je nevyvratitelné. Dokonce i ten nejvíce ležerní pozorovatel musí posoudit výsledky s velkým respektem. Ale zřejmá otázka je...proč tak dobře pracuje?

Proč, když EFT původní plán byl adresovat *emoční* problémy? Pracuje tento identický proces tak pozoruhodně dobře na *fysické* problémy? Ve vědeckém léčení existuje mnoho záhad a proto výzkum na tomto poli je proces bez konce. EFT není žádnou výjimkou.

Zrovna tak, jako je řádné proudění krve životně důležité pro fyzické zdraví, stejně tak je důležité řádné proudění tělesné energie. Tedy, vyvážení této energie pomocí EFT je vázáno na fyzické (tělesné) zdraví.

Je nepopíratelné, že negativní emoce přizpívají k (fyzikálním) zdravotním potížím. Podle rozsahu, v jakém EFT neutralizuje tyto negativní emoce, fyzikální symptomy začínají mizet.

Otázky a Odpovědi

Otázka: Jak dlouho trvá dosažení úlevy?

Neexistuje žádné pravidlo platící bez výjimky. Symptomy často odezní během několika minut, ačkoliv, příležitostně, někdy dojde k opožděné reakci po několik hodin. Úleva od základní nemoci může zabrat několik dnů, týdnů nebo měsíců. Takže...buďte vytrvalý. A konzultujte se svým lékařem. Mnoho lidí se nechá zlákat ke skoncování s léky, když se jejich zdravotní kondice lepší. Toto rozhodnutí ponechte vašemu lékaři.

Otázka: Mohu adresovat několik symptomů najednou? Ne! Použijte Základní Recept na každý symptom nezávisle. Začněte s nejvíce vážným nebo kritickým symptomem až do dosažení úlevy. Nebuďte však překvapen, když dojde k současně úlevě od ostatních symptomů. K tomu dochází často.

Otázka: Mohu skutečně očekávat výsledky od EFT pro dlouhotrvající, vážné nemoci? Jsem si zcela vědom, že konvenční moudrost naznačuje, že mnoho dlouhotrvajících nemocí jsou permanentním inventářem zdravotního profilu pacienta. V souhlase s tím naznačovat, že mohou být měřitelně redukovány nebo zcela utišeny metodickým klepáním na energetický systém těla je skutečně radikální. Je to mimo představy téměř všech lidí, s kterými jsem se setkal. Avšak byl jsem přímým svědkem mnoha překvapivých příkladů této reality a nemohu zanedbat vás s tím seznámit.

Otázka: Jak často bych měl aplikovat Základní Recept na můj problém? Pro symptomy jako bolení hlavy, bolest všeobecně, žaludeční potíže atd. ...proved'te Základní Recept pokaždé, když chcete úlevu. Pro hlavní nemoc byste měl provádět tuto rutinu 10 krát denně tak dlouho dokud nedosáhnete výsledku. Těchto 10 opakování za den by mělo být rozprostřeno přes celý den. Nejlépe je navyknout si provádět tuto rutinu s běžnými denními činnostmi...jako:

- Když ráno vstanete.
- Když si jdete večer lehnout
- Před každým jídlem
- Pokaždé když použijete toaletu.

Rovněž je důležité aplikovat EFT na každou specifickou událost, která může způsobit fyzickou potíže nebo nemoc. Aplikace Procedury Osobní Pohody rovněž pomůže.

Otázka: Mohl byste prosím diskutovat některé z vašich zkušeností s různými zdravotními potížemi? Jistě. Avšak prosím pamatujte, že uvedené příklady reprezentují jenom maličkou část možných zdravotních potíží, které EFT může adresovat.

Bolení v zádech

Já znám hodně lidí se závažně poškozenými zády a příčina jejich bolesti je evidentní na rentgenovém snímku. Přesto, po několika minutách aplikace EFT jejich bolest dramaticky poklesla.

To zdánlivě nedává smysl, pokud si neuvědomíte, že stress se projevuje ve svazech, které potom vyvinou abnormální zatížení v kloubech. Uvolnění svalového napětí pomocí EFT snižuje zbytečnou zátěž kloubů a výsledkem je podstatné snížení bolesti. Už jsem dávno ztratil přehled o počtu bolení zad, které jsem viděl odeznít. Některé bolesti zmizí úplně a nikdy se nevrátí, zatímco jiné vyžadují denní rutinu klepání udržující bezbolestný pocit.

Bolení hlavy a žaludeční potíže

Odhaduji, že nejméně 90% případů s těmito symptomy, jejichž jsem byl svědkem, reagovalo velice dobře. Bolest u většiny z nich odezněla během několika minut použití EFT.

Syndrom karpálního tunelu

Jednoho dne jsem večerel s Annou při obchodním jednání, jejíž bolest v zápěstí byla na hodnotě 7 měřítkem intenzity. Po necelých dvou minutách Základního Receptu tato bolest zcela zmizela a už se neobjevila do konce jednání.

To se rozumí, že byla užaslá, protože až do té doby ji nikdy nic jiného nepřineslo úlevu. Naše cesty se nezkřížily od té doby, takže nevím, jak

dlouho ta úleva trvala. Tento druh problému má tendenci se vracet, takže další klepání může být nezbytné.

Lupenka

Donna měla tak těžkou lupenku, že s obtížemi obula boty. Její léky vůbec nepomáhaly. Aplikovala ťukací rutinu a po několika dnech se 90% potíží ztratilo.

Alergie

Tyto potíže obvykle reagují dobře. U mnoha lidí jsem viděl vyčistění (odvodnění) nosní dutiny, odsazení očí, odeznít kýčání a mnoho dalších symptomů souvisejících s alergií.

Zácpa

Výsledky se značně liší ale obvykle se dosáhne úspěchu., podle mé zkušenosti. Někdo docílí okamžité a trvalé úlevy s jednou ťukací rutinou. Jiní potřebovali denní ťukání po několik týdnů aby se roky trvající zácpa utišila.

Prosím pamatujte, že ne vždycky dosáhnete okamžité úlevy od vašich zdravotních potíží a někdy se zdá, že ťukací rutina nepracuje. Buďte trpěliví...a vytrvalí. Vynakládáte pouze čas, nic jiného. Šance je na vaší straně, když vydržíte. To platí pro všechna onemocnění, nejen pro zácpu.

Zrak

U mnoha lidí jsem pozoroval zlepšení zraku s EFT...přinejmenším na dočasnou dobu. Tito lidé přišli ke mě na podium, aplikovali Základní Recept na zrak a potom hlásili podstatně lepší zrak. Nesledoval jsem však další vývoj a nemohu referovat na trvalé zlepšení. Domnívám se však, že trvalé zlepšení je dosažitelné s vytrvalostí.

Artritida

Základní Recept často zmírní tuto bolest, byl jsem toho častým svědkem. Bolest však má tendenci se vracet a tak je nutné adresovat jak symptomy, tak základní nemoc.

Je možné zvrátit artritidu a zbavit se jí navždy pomocí EFT? Odpověď je...já nevím, protože nikdo, pokud je mi známo, nebyl dostatečně vytrvalý pro tento účel. Konvenční moudrost nám říká, že se artritida nedá zvrátit, nedá se vyléčit, dá se jenom zastavit.

V roce 1986 byla stanovena artritida i v mém případě a dnes po ní nemám stopy. V té době jsem nepoužil EFT, nic jsem o tom nevěděl. Výsledku jsem dosáhl půstem, změnami v dietě, v životním stylu a v myšlení. Jsem si jist, že EFT by urychlila moje vyléčení.

Použití EFT pro pozvednutí sebedůvěry

Příčina slabé sebedůvěry.

Termín “slabá sebedůvěra” se vztahuje na všeobecně negativní pocit o sobě. Autority v tomto oboru nestanovily přesnou definici ani příčinu tohoto úkazu. V souhlasu s tím není odsouhlasena žádná terapie.

V kontrastu s tím, EFT je mnohem přesnější ve svém přístupu a stanoví přesnou příčinu:

Příčinou slabé sebedůvěry je akumulace negativních emocí o sobě.

To je samo o sobě zřejmé a uvádím to na tomto místě, abych zdůraznil, že EFT dává neobyčejně dobrý smysl. Když odstraníme tyto negativní emoce (o sobě), potom odstraníme příčinu (slabé sebedůvěry). A bez příčiny slabá sebedůvěra zmizí.

Jaký lepší nástroj na negativní emoce lze použít než EFT?

Slabá sebedůvěra může snadno být nejrozšířenější zdravotní potíží ve světovém měřítku. Je tak běžná, že téměř každý člověk nese nějaký stupeň. Naše sebedůvěra je často postavena na roveň s naší sebejistotou. Máme tendenci ji “vyzařovat” skrze naše chování, držení těla, slova a gestikulaci a druzí lidé ji “přečtou” ať už chceme nebo ne. V souhlase s tím má hlavní vliv na naši obchodní, společenskou a osobní výkonnost.

Často pracovní místa, povýšení a prodej jsou získány nebo ztraceny v závislosti na tom, jak vyzařujeme naše vnitřní myšlenky na druhé. Přátelství a milostná setkání mohou vzkvétat nebo umírat v závislosti na tom, jakou vytvoříme představu o sobě. Čím nižší máme sebedůvěru, tím snadněji jsme vyvedeni z klidu, a tím intenzivnější bude náš hněv, pocit viny, závist a ostatní emoční odezvy. Když naše sebedůvěra je nízká, máme tendenci zůstat trčet v jednom místě. Netroufáme si do nového podnikání nebo dostat se z urážlivého lidského vztahu nebo zkusit něco nového. Některé části našeho života mohou být jednotvárné a sklíčující.

Ve zkratce, naše sebedůvěra je hlavní bod naší emoční síly. Kvalita našich životů je na tom často závislá.

V každém větším knihkupectví najdete nespočetné množství knih na posílení sebedůvěry. Všeobecně dávají důraz na pozitivní postoje a poukazují k jasnějším stránkám života. Dodávají sebedůvěru soustředěním se spíše na svoje silné stránky, než na svoje slabosti. Některé vyzdvihují použití představ a prohlášení k dosažení těchto věcí. Plně se všemi souhlasím.

Podporuji všechno, co může pomoci a mnoho z těchto přístupů zlepšuje sebedůvěru lidí. Výsledky však nejsou příliš přesvědčivé. Zřídka kdy někdo podstatně lepší svoji sebedůvěru pomocí těchto nástrojů.

Příčinou ne příliš velkých úspěchů je, že dělají velice málo pro to, aby neutralizovali všechny osobní pochybnosti a negativní pocity, které vytvářejí špatnou sebedůvěru. Spíše se snaží zaplatit mysl ohromnými dávkami pozitivismu.

To je chvályhodné úsilí, samozřejmě, avšak jednou vžitě sebepochybnosti a negativní pocity mohou být dosti vzdorovité. Když si představíme naši pouť životem jako jízdu autobusem, potom tyto sebepochybnosti a negativní pocity jsou cestujícími v tomto autobusu. Vy řídíte tento autobus a oni sedí vzadu. Avšak myslí si, že vlastní přední sedadla. Konvenční metody je příliš neposunou dozadu.

EFT nabízí nový, neotřelý přístup s dramatickými změnami. Já jsem viděl touto technikou zcela transformované lidi. Jejich charakteristika, držení těla, slova a gestikulace se změnila a ukazovaly více pozitivní, sebejisté osoby. Jejich přátelé a spolupracovníci je komentovali jako “nová” individua, rozvíjející se před jejich očima.

Konvenční metody se snaží nasadit nové postoje a hlediska. Naproti tomu EFT efektivně osvobozuje od sebepochybnosti a negativních pocitů. Odsouvá tyto nechtěné pasažéry z předních sedadel a vyhazuje je z autobusu života. Když jsou jednou z autobusu venku, nemohou přizpívat k nízké představě vlastního já v nás.

Sebepochybnosti a negativní pocity, které v nás vytvářejí tuto nízkou představu jsou formou “negativních emocí” na které, samozřejmě, použijeme rutiny EFT. Byly pro tento účel vyvinuty. Vzpomeňme na Objevné prohlášení, na němž je EFT vybudována...

"Příčinou všech negativních emocí je narušení energetického systému těla."

S tímto poznatkem na mysli, je zvýšení vlastního sebevědomí, jednoduché. Spočívá v aplikaci Základního Receptu na každou naši negativní emoci. Jedna po druhé zmizí a současně se začne přesouvat rovnováha mezi našimi pozitivními a negativními emocemi směrem k pozitivním. Čerstvá a sebejistá představa (sebevědomí) o nás samých probublá na povrch. Balast byl vyhozen z našeho autobusu života.

Toto je perfektní místo pro použití Procedury Osobní Pohody. Tato metoda automaticky adresuje všechny ty negativní specifické události, které narušují jinak zdravou sebedůvěru.

Metafora lesa a stromů

Tato metafora pomůže k lepšímu porozumění výše uvedeného konceptu. Představme si každou vaši negativní emoci nebo specifickou událost jako strom v negativním lese představ vlastního já. Tyto emoce a události mohou odrážet věci z vaší minulosti, jako odmítnutí, zneužití, neúspěchy, strach, pocit viny, atd. Může jich být na stovky a mohou připomínat džungli svoji hustotou.

Předpokládejme, že v našem lese představ je 100 nemocných stromů. Když jeden porazíte (neutralizujete pomocí EFT), pořád budeme mít zbylých 99. Zatímco dosáhnete znatelné a cenné emoční úlevy, odejmutím toho jednoho stromu jste stále nezasáhl příliš do svého negativního lesa.

Avšak co se stane, když budete metodicky kácet jeden strom za den? Negativní les začne postupně řidnout. Budete mít více prostoru pro pohyb uvnitř a stane se volnějším místem pro usídlení.

Nakonec...s vytrvalým použitím EFT...všechny stromy zmizí - vaše já se osvobodí od emocí... získáte emoční svobodu. Svět bude vypadat jinak, když les (nebo džungle) zmizí a vynoří se nové představy vlastního já.

Generalizování

Naštěstí nemusíte podrazit všech 100 stromů k dosažení výsledku. To je proto, že při použití EFT k neutralizaci negativních emocí určitého typu má tato EFT tendenci zevšeobecnit zbytek negativních emocí toho samého typu.

Na příklad, předpokládejme, že ve vašem lese negativních emocí je skupina 10 stromů s názvem "zážitky urážek". Podražte ty největší (nejintenzivnější) stromy pomocí EFT. Když porazíte 3 nebo 4 z nich, obvykle zbývajících 6 nebo 7 padne s nimi. Uvedením energetického systému do rovnováhy pro několik stromů se rozšíří na stromy stejného typu.

Potom můžete opakovat tento generalizační koncept s jinou skupinou, nazvanou "neúspěchy" nebo "odmítnutí". Tímto způsobem negativní les v síle 100 stromů může být vyčištěn porazením asi 30 stromů.

Bud'te pozorovatel

EFT umožní mnohem rychlejší a mocnější změnu sebeuznání než konvenční metody. Ovšem k této změně nedojde tak rychle jako u fobií a traumatických vzpomínek. EFT je často vyřeší v momentu, zatímco změny v představě vlastního já zaberou často týdny. Tak je tomu proto, že posun v

představě vlastního já, je výsledkem odstranění značného počtu jednotlivých negativních emocí (stromů) ... jedné po druhé, což je časově náročnější.

Když říkám, že kompletní změna vlastního já často zabere týdny, nemíním tím, že se nic mezitím neděje. Naopak, s každým odstraněným stromem z lesa dojde ke změně představy. Avšak dílčí emoční osvobození v důsledku jednoho odstraněného stromu není znatelné. Proti tomu, kumulovaná změna z několika stromů je znatelná, když se stanete "pozorovatelem" toho co se odehrává.

Změny, ke kterým dochází uvnitř nás, jsou postupné, sotva patrné a vlivné. *Pocity spojené s těmito změnami jsou tak přirozené, že si ani neuvědomíte, že k nějakému posunu dochází.* Nakonec vaši přátelé budou komentovat na tyto změny a potom budete mít nevyvratitelný důkaz. Ale do té doby je třeba být "pozorovatelem" a naladit se do toho, co se děje.

Všimněte si, na příklad, jak jste reagoval na odmítnutí více rozumově (racionálně), než předtím. Pozorujte, jak mluvíte směle a hlasitěji více často a jak se dovedete o sebe lépe postarat. Pozorujte, jak se character vaší vlastní konverzace stává více pozitivní. Pozorujte reakce druhých osob na vaše vyzařování větší sebejistoty.

Státí se "pozorovatelem" je důležité, protože bez toho byste mohl udělat závěr, že se nic neděje a zanechat procesu.

Jak postupovat

Tato metoda je jednoduchá. Je to jádro Procedury Osobní Pohody a má jenom dva kroky:

1. Udělejte seznam všech minulých negativních emocí na něž si můžete vzpomenout. Zahrňte, když jste pokaždé měl starch, byl jste odmítnut, měl pocit viny, hněvu, byl jste týrán/zneužit, ronil slzy nebo ostatní negativní emoce. Uveďte obojí, jak silné tak slabé emoce. Dejte ty silné navrch, protože je chcete neutralizovat nejdříve. Nestarejte se, když si nemůžete na všechno vzpomenout. Můžete je přidat později.
2. Potom užívejte denně Základní Recept a vždy "poraďte jeden strom" z vašeho seznamu. To dělejte denně do té doby, až už žádné negativní emoce (stromy) neexistují. V každém případě "pozorujte" jakého pokroku jste dosáhl. Můžete rovněž provádět rutinu vícekrát za den, pokud to vaše povinnosti dovolí a také můžete porazit více než jeden strom. Avšak pamatujte, každý strom musíte porazit odděleně. Nedávejte je dohromady do stejného průchodu rutinou Základního Receptu.

Po několika dnech procesu si všimnete, že ty “velké stormy”, s kterými jste začal se jaksí

ztratily z vašeho života. To je typické a přinese vám to osvobození z emocí. Mějte požitek.

Přehled video a audio záznamů s EFT

Poznámka: Tyto video a audio záznamy jsou diskutovány v různých sekcích tohoto manuálu. Pro snazší referenci byl sestaven tento celkový stručný přehled.

Video k Části I

Poznámka: Původně v Části I byly jenom 3 video pásky. Potom bylo použito CD (značně snížily cenu) a to vedlo k rozdělení dlouhých pásek 1 a 2 na videa 1a, 1b, 2a a 2b. Rozdělit pásku 3 nebylo třeba

Video 1a

V tomto záznamu Adrienna se mnou doplňuje tento manual vizuálním přehledem všech poklepávacích bodů a procházíme krok za krokem Základním Receptem. **V této části předpokládáme, že jste již přečetl** manuál. Je životně důležité, že poklepáváte s námi a opakuje tuto část, dokud si nezapamatujete celý jednodominutový process. Jak se jednou dostane do paměti, zůstane tam navždy.

Video 1b

Toto je kompletní ukázka celého Základního Receptu s příjemným mužem, pojmenovaným David. Pomáháme mu překonat celoživotní strach z vody. Prostudujte si tuto epizodu. Přehrajte si ji několikrát. Je to vynikající vzdělávací lekce protože objasňuje rovněž zacházení s aspekty.

Video 2a

Toto video obsahuje nejlepší části z pěti živých seminářů, kde je vysvětlena teorie EFT. Potom je EFT aplikováno na dvě skupiny lidí na podiu. Jedna skupina řeší problémy strachu, druhá bolesti.

Video 2b

V tomto videu ukazujeme více případů použití EFT v akci. Zde jsou výňatky:

** **Larry:** Překonává silnou klaustrofobii, zatímco sedí na zadním sedadle malého auta v husté dopravě v San Francisku – to by normálně byly pro něj nejhorší okolnosti.

** **Pam:** Čokoládová labužnice nechce více čokoládu.

** **Becci:** Má hrůzu z krysy. Pouhá myšlenka na krysu ji způsobí pocení rukou. Nakonec si nechá živou krysu olizovat prsty a říká, “Já nevěřím že toto dělám. Já to skutečně dělám”.

** **Stephen:** Šestiletý chlapec se učí od svého otce techniky EFT a přestává si kousat nehty prsty.

** **Adam:** Toto je můj syn, užívající EFT pro podstatné zlepšení skóre v golfu.

** **Cheryl:** Objevuje se v jednom semináři a popisuje jak používala s mou pomocí EFT na strach z řečnění k publiku. Naše původní lekce byla provedena před více než rokem a ona je od té doby bez strachu.

** **Jackie:** Před 10 lety měla nehodu, která ji zanechala s intenzivní bolestí v ramenu, když se pokusila zvednout paži několik centimetrů, více to nešlo. V několika minutách rutiny na podiu dojde k úplné úlevě od tohoto problému a může zvednout paži podle potřeby bez bolesti. Tato lekce ukazuje konverzaci po semináři, kde diskutujeme tento “zázrak”.

** **Cindy:** Podobně jako Jackie, Cindy měla nehodu před 3 roky a nebyla schopna zvednout paži bez bolesti. Byla u mnoha lékařů a terapeutů bez jakéhokoliv výsledku. Po několika minutách s EFT, může zvednout paži až do limitu bez jakékoliv bolesti.

** **Veronica:** Začíná s velkým touhou po cigaretě a potom používá EFT pro odstranění tohoto návyku. Potom projde těžkými emocemi týkajícími se znásilnění jejím otcem. Po této lekci (uvidíte ji celou) se dostává kompletně přes tuto traumatickou vzpomínku.

** **Norma:** Trpí dyslexií (neschopností číst). Potřebuje nějakou věc přečíst 4-krát nebo 5-krát předtím, než porozumí. Dostává se z toho v minutách a dostává pracovní místo, které vyžaduje číst lidem nahlas.

Video 3

Toto video nese titul **“6 Dnů v AV”** a obsahuje ukázky z naší návštěvy v Administrativě Veteranů v Los Angeles. Účelem návštěvy bylo pomoci emočně poškozeným veteránům z války ve Vietnamu. To postavilo EFT před rozhodující test, protože většina těchto vojáků procházela terapií přes 20 let s malým nebo žádným pokrokem. Budete svědky jak jejich emoční intenzita taje v několika momentech.

Nikde jinde není lepší posudek toho, co se učíte, EFT. Zmínil jsem se již o této dojmavé epizodě v mém “Otevřeném dopisu” na začátku tohoto manuálu.

Důležité upozornění

Prosím všimněte si u Videu 2a, 2b, 3, že Adrienna i já používáme různé **zkratky**, kterým jsme se léty naučili. Náš rozsáhlý trénink a praxe nám radí, kdy je možné zkrátit proceduru a my to vždy využijeme v zájmu efektivity. Pamatujte, my často pracujeme se skeptickými a neznámými lidmi za nejobtížnějších podmínek ... na pódiu.

Proto používáme zkrácených rutin, (popsány v Části II tohoto kurzu) kde je to jen možné, málokdy *úplný Základní Recept*.

Buďte ujištěni, že kdybychom nastavili čas a provedli důkladně celý process tak, jak jste se učil v Části I, dosáhli bychom stejných výsledků. Zabralo by to několik vteřin déle na jedno kolo ... to je vše.

Hlavním účelem těchto lekcí je nasměrovat vás na získané zkušenosti tím, že vám ukážeme jak tyto techniky pracují ve skutečném světě ... se skutečnými pacienty ... na široké škále problémů. Ukážou vám, jak jsou techniky podány a jak lidé reagují.

V některých případech jsou tukaní editována, takže lekce se “odehrává” na filmu. To umožňuje docílit hlubší zažití bez zatížení stálým opakováním procedur. Videu 1a a 1b se pečlivě zabývají učením Základního Receptu. Naproti tomu videu 2a, 2b a 3 se soustředí na zkušenosti.

Videozáznamy k Části II

Video 1 – Přehled

Tento záznam tvoří most mezi Částí I a Částí II, kde Část I je zrekapitulována a mnoho nových konceptů zahrnutých v Části II je diskutováno. Zde probereme překážky k dokonalosti, zkratky a metaforu lesa a stromu.

Video 2 – Příklady s publikem

Zbytek těchto videozáznamů obsahuje zkrácenou kombinaci dvou třídních seminářů. Toto video je počátek těchto seminářů a zkoumá širokou škálu problémů... jak emočních tak fyzických... a poskytuje neocenitelné hledisko na dalekosáhlou schopnost EFT. Diskutuje problémy jako jsou **strach z veřejných projevů (mluvení k publiku), agorafobie (strach z otevřeného prostranství), úzkost, migréna, fyzická bolest, strach z letání, deprese, fibromyalgie** (bolest svalových tkání a úponů), **a vysoký krevní tlak**.

Také obsahuje diskuzi z podia, týkající se Objevného Prohlášení a několik demonstrací Psychologického Zvratu. Prostudování těchto demonstrací je pro vás kriticky důležité.

Video 3 – Emocionální případy I

Tento záznam obsahuje tři setkání. Na prvním vystupuje Jason, který se léčí z **hněvu a zrady**, způsobenými jeho ženou, která jej opustila. Zabránila mu rovněž soudně setkání s jejich dcerou.

Druhé setkání je s Veronikou. Poznáte ji, byla na druhém videu v Části I a užívala EFT pro zmírnění následku, které utrpěla, když ji její otec **znásilnil**. Zde se objeví po třech nebo čtyřech měsících později a stále netrpí žádnými emočními následky z původního problému.

Tentokrát pracuje na *zcela odlišném problému*. Ona má samozřejmě velmi intenzivní emoce, cítí se **opuštěná, osamocená a ‘nikdo ji neměl rád’**, byla malá. Tato lekce používající EFT odstraní tyto problémy a Veronika přichází zpět následující den a hlásí, že ‘se cítí lehká jako peří’.

Třetí setkání je se Sandhyjí, která pracuje na emocích týkajících se zážitků jejího otce při **nacistickém vyhlazování Židů během druhé světové války**.

Video 4 – Emocionální případy II

Toto video má dva případy. V prvním setkání Marlys užívá EFT aby překonala “**bolest z lásky**”... posedlost ze ztráty romantického vztahu. Postupně jak se EFT lekce odvíjí, ukazuje se několik aspektů a problém se přesouvá z jednoho na druhý. Konečně se dostane k jádru – skutečnosti, že **její matka ji neměla ráda**. Po úspěšné aplikaci EFT se tomu všemu zasměje.

V druhém setkání Kathy pracuje na třech problémech: (1) **strach z dotyku** (objekt), (2) traumatická událost, kdy **její matka na ni vrhla varící vodu** a (3) **bolestivé rameno** jako následek toho, že se jí bránila před častým bitím. Velmi dobře reaguje na EFT, přičemž Přípravná Fáze (k odstranění Psychologického Zvratu) není nutná, přestože několik kol EFT je prováděno.

Video 5 – Tělesné problémy

Toto video obsahuje čtyři případy.

V prvním Connie trpí **ztuhlou čelistí** pocházející z toho, že spí se zatnutými zuby. Toto zatínání je tak vážné, že musí mít v noci kousací destičku pro ochranu zubů. EFT ji osvobodí od tohoto problému během několika minut, přesto, že tím trpěla po dva nebo tři roky. Kromě toho trpěla **bolením hlavy**, které sama odstranila pomocí EFT.

Druhý případ, Patricia přišla na podium v záchvatu **astma**. Trpěla tím přes 10 let. EFT ji umožní dramatickou úlevu a příští ráno hlásí, že je stále bez problému. Kromě toho dosáhne rovněž úlevy od bolesti zad, přesto že má **vyhřezlé disky**.

Dorothy přišla na podium s **nepravidelným srdečním tepem**, pro tuto zdravotní potíž nebylo EFT předtím nikdy použito. *Protože to zkoušíme na všechno*, aplikovali jsme EFT i v tomto případě... s bezvadným výsledkem.

Poslední, Connie použije EFT na bolest v šiji, která podle ní se objevila po emoční příhodě. Dosáhla úplné úlevy.

Video 6 – Návykové chutě

Začíná se dvěma ženami, které řídí kliniku zabývající se **poruchami v jídle**. Tato konverzace směřuje k příčinám všech návykových chování, včetně poruch v jídle.

Potom následuje (1) důležitá diskuze o příčinách návyků a (2) celá část věnovaná použití EFT ve skupině lidí k překonání chuťových návyků na **čokoládu, cigarety a alkohol**.

Video 7 – Energetické toxiny, chorobná úzkost a vytrvalost

Toto důležité video zdůrazňuje vliv energetických toxinů a význam vytrvalosti při použití EFT.

První část je věnována interview s Toddem, který se není schopen dostat dále, protože v cestě mu stojí energetické toxiny. Potom, po uplynutí jednoho měsíce, Todd mluví ke členům jiného semináře o dramatickém vlivu jaký měla změna diety na jeho **poruchy spaní, bolest očí a deprese**.

Dále je zde neobvyklá část, kde několik lidí prodělává zlepšení ve **strachu z hadů**. Přestože tato zlepšení jsou dramatická ve srovnání s konvenčními metodami, podle EFT standards jsou relativně neefektivní. Je zde podezření na negativní vliv energetických toxinů uvnitř místnosti. V tomto prostředí je nutná vytrvalost aby se dosáhlo úlevy u většiny těchto lidí.

Nakonec ukážeme význam vytrvalosti v případě Grace, která byla zužována intenzivní **deprezí** a mnoha dalšími problémy. Na podiu bylo dosazeno, malého pokroku, avšak její vytrvalost a pozorná dieta v následujících týdnech dosáhla velkého zlepšení v jejím emočním zdraví (pohodě). Vše to nadšeně popisuje v telefonní konverzaci.

Video 8 – Běžné problémy; Otázky a odpovědi

Toto video zahrnuje různé drobnosti ve využití EFT ve **sportu** (golf), **obchodu**, **veřejném projevu**, **odkládání**, **sebehodnocení** a **mezilidskými vztahy**.

Také zahrnuje běžné otázky z publika pro další porozumění.

Audio-pásky k Části I

K dalšímu prohloubení vašich zkušeností s EFT jsem zahrnul několik hodin případů na audiozáznamech. Podobně jako u videozáznamů nebudeme se omezovat pouze na teorii, ale setkáte se se skutečnými lidmi a jejich problémy. Uslyšíte, jak někteří se dostávají přes celoživotní problémy v okamžiku, zatímco u ostatních je třeba uplatnit vytrvalost. Uslyšíte, jak jsme s Adriennou aplikovali EFT na těžké emoční problémy a jak tyto mizí přímo na záznamu. Také uslyšíte, jak některé dosáhly jen částečného uvolnění, neutišily se úplně. Zkrátka tato audia prohloubí vaši zkušenost a přispějí k vytvoření zázemí, které můžete využít při aplikování EFT.

Čtete tyto poznámky předtím, než budete poslouchat audio příběhy

** Tato audia obsahují serie telefonních lekcí vedených mojí spolupracovnicí, Adrienne Fowlie, nebo mnou. Je to kolekce autentických lekcí zaznamenaných páskovým magnetofonem. Kvalita zvuku je slušná, I když samozřejmě není na úrovni záznamového studia.

** Některé případy jsou s lidmi, na kterých aplikujeme EFT. ***Stanete se doslovně přímým "pozorovatelem" toho, jak jsou aplikovány tyto techniky na lidi s pestrým výběrem emočních a fyzikálních problémů.*** To vám dodá neocenitelný "cít" pro to, co můžete očekávat, když budete aplikovat EFT pro sebe nebo ostatní.

** Ostatní lekce jsou s lidmi, kteří používali EFT v minulosti a vypráví o svých zkušenostech. ***To pomůže vašemu zdravému rozumu ocenit podstatu těchto technik.***

** ***Účelem těchto zvukových záznamů je prohloubit vaši zkušenost v těchto technikách.*** Není to pouhé učení ťukací techniky samotné, to je předmětem manuálu a Videá 1a. Podobně jako ve video záznamech 2a, 2b a 3 se můžete soustředit na reakce lidí a ostatní detaily při aplikaci těchto technik.

** ***Budete naslouchat některým velice soukromým problémům,*** a to se souhlasem osob, kterých se to týká. Díky tomu budete moci vytěžít co nejvíce z těchto úžasných technik. Dlužíme jim všem upřímné poděkování.

** ***Opakování je velice důležité v každém učebním procesu.*** V souhlase s tím mě uslyšíte opakovat mnohokrát některé důležité body z různých úhlů. Nemělo by vás to nudit. Chci tím vtisknout do

vašeho myšlení důležité koncepty.

** ***Tyto lekce jsou pro vaše vzdělání, ne pro zábavu*** (ačkoliv některé jsou velice zábavné).

Mohl jsem je zkrátit a udělat je elegantní ... doplnit je krátkými poznámkami. To by vás však připravilo o určité "večtění" a "hloubku" těchto procesů. Na druhé straně, některé konverzace se dostávají mimo předmět a dostávají se mimo zájmy tohoto kurzu. Editováním některých příběhů jsem vždy opatrně zvolil kompromis mezi těmito dvěma extrémami a vložil co možná nejvíce užitečné informace.

** ***Prosím, uvědomte si, že procedura ťukání, jak ji uslyšíte, se bude zdát trochu odlišná proti tomu, co jste se naučil. Ve skutečnosti není odlišná, je jednoduše zkrácená a má trochu odlišný tvar.***

** Jak už jsem se zmínil v sekci videozáznamů Adrienna a já jsme pokročilými praktiky těchto technik, pracujeme s nimi po mnoho let. V souhlase s tím používáme některé zkrácené procedury jak je výše uvedeno.

Avšak na audio záznamech je použito *jiné techniky*

Adrienna a já jsme investovali čas a peníze k tomu, abychom se naučili 'Hlasovou Technologii' Doktora Rogera Callahana za účelem lepšího pochopení ťukacích bodů, existence Psychologického Zvratu atd. Tohoto tvaru diagnostiky jsme použili zde, abychom uspořili čas, ale jinak pokaždé *používáme ty samé ťukací body, které se učíte vy.* Když jsem se naučil 'Hlasovou Technologii', myslel jsem, že je to velká pomoc v aplikaci těchto procedur. Po létech praxe však docházím k názoru, že nemá praktickou hodnotu a přestal jsem ji používat.

Vyvinul jsem více užitečnou diagnostickou techniku, která je vysvětlena do detailu v našem souboru video záznamů "Kroky jak se stát vrcholným terapeutem".

Diagnostika je oblastí mimo rámec tohoto kurzu. Místo toho je používán Základní Recept (užívající koncept 100% prohlídky), jako dostatečná náhrada v

převážné většině případů. Jeho provedení zabere jenom několik vteřin na jedno kolo a může vyžadovat provedení několika více kol (vytrvalost) abychom dostali stejný výsledek. V každém případě, mluvím o prodloužení jen několika *vteřin* nebo *minut* (na jeden problém) ... nikoliv týdnů či měsíců.

** Povšimněte si v těchto zvukových záznamech ne jenom to co lidé říkají, ale take rozdíl v jejich hlasu před a po použití EFT. Také si všimněte, že mnoho z nich vydá velice relaxovaný zvuk "aach" po skončení rutiny. To dokazuje uvolnění emoční zátěže.

** Na několika záznamech uslyšíte "buch, buch, buch" v pozadí. To je závada mého páskového magnetofonu, nikoliv bušící srdce pacienta.

** Snadno můžete podlehnouti pokušení a podívat se do "přehledu lekce po lekci" a začít "vaším problémem" na zvukovém záznamu. To je lidská přirozenost, předpokládám, avšak, prosím, neignorujte zbytek těchto záznamů, protože se nezdají být důležité momentálně pro vás. Obsahují hodnotná proniknutí do podstaty věci a to může znásobit vaši zdatnost s EFT.

Přehled lekce po lekci

1. Od Barbary k Paulette

Barbara (7 min 35 sec): Úleva od traumatických vzpomínek (náraz do čelního skla v autě), bolest hlavy a nespavost.

Del (9 min 56 sec): Del stojí na střeše domu s mobilem v ruce a zdolává celoživotní chorobný starch z výšek. Tato bázeň je kompletně potlačena do té míry, že se věnuje seskokům padákem. Bolest v krku a kloubech se také utiší.

Mike (3 min 28 sec): Michal je absolventem psychologie s diplomem a nachází tento proces podivuhodný. Dostává se přes bolest z lásky (rozchod s přítelkyní) velice rychle ... těžko je schopn tomu uvěřit.

Ingrid (9 min 23 sec): Ingrid má téměř nepřetržitý syndrom podrážděných střev, bolení hlavy, "pálících očí" a zácpy po mnoho let. Od všech těchto potíží dosahuje podstatné úlevy a začíná žertovat o své zácpě ke konci lekce.

Paulette (4 min 40 sec): Celoživotní starch z létání zmizí. Po EFT absolvuje dva lety bez jakékoliv úzkosti.

2. Od Buze k Brucovi

Buz (9 min 10 sec): Sužován těžkým případem posttraumatický stres (PTSD). LPoslechněte si jak vypráví své nejvíce intenzivní válečné vzpomínky jako by to bylo běžné nakupování.

Donna (1 min 35 sec): Používá EFT k pomoci s jejím zrakem.

Kieve (9 min 45 sec): Tento případ si zaslouží zvláštní pozornosti. Kieve se učil těmto technikám stejně jako vy a aplikoval je 150 lidem s podivuhodnými výsledky. Vypráví jenom o několika osobách, kterým pomohl s chorobnou úzkostí, PMS (premenstruační syndrom), migrénou, bolení hlavy, bolení kyčle, kuřím okem a ostatními problémy. Zvládněte tyto techniky a můžete dělat totéž.

Cathy (7 min 23 sec): Tato dáma trpěla denně bolestí dolní části zad od automobilové nehody před 24 roky a prošla všemi možnými metodami pro úlevu ... nic skutečně nepomohlo. Zde vypráví jak se bolest úplně ustala po použití těchto poklepávacích technik. Rovněž její denní úzkost a nespavost se dramaticky zlepšily.

Bruce (11 min 22 sec): Trpí sklerózou multiplex po dobu 7 let a dosahuje znatelného oživení síly v nohou. Je závislý na kolečkové židli a během lekce se postaví. Dostává nazpátek cit do rukou a do nohou, redukuje bolení v zádech a poruchy spánku.

3. Od Geri k Bonnie

Geri (10 min 15 sec): Geri je profesionální psychoterapeutkou a má velký strach ze zubařů. Postupně se ukáže, že má více strachu, než si myslí. Tato sekce nám pomáhá porozumět, že naše bázně a ostatní negativní emoce někdy obsahují různé aspekty.

Shad (4 min 43 sec): Shad efektivně zvládá denní stress a úzkost pomocí EFT, také ji používá ke zlepšení skóre v golfu.

Margie (3 min 50 sec): Snižuje svou chut'ovou závislost na čokoládě na nulu v několika minutách. Říká, že dokonce ani teď nechutná tak dobře.

Mary (12 min 16 sec): Překonává to, co nazývá celosvětový a planetární strach a snižuje bolest v koleni a zádech.

JoAnn (4 min 11 sec): Rychlé odstranění bolení v krku a alergické symptomu.

Bonnie (8 min 38 sec): Emocionální potíže jí brání, normálně polykat stravu. V jedné lekci překoná jakési neidentifikované emoce a potom polyká snadno.

4. Steve through Doris

Steve (13 min 0 sec): Trpí málo známou nemocí (chudokrevností) a dostává se mu úlevy v únavě, těžkých nebo svědicích očích, bolesti zad (s křečmi svalů) a mnoha dalších symptomů. Také odstraní pocity hněvu a zlosti a s tím souvisejících zlých snů.

Rachel (3 min 53 sec): Neutralizuje těžkou emoci týkající se jejího přítele, který se pokusil ji zavraždit a zbaví se problému v dýchání během procesu.

Geoff (11 min 50 sec): Konzultoval 5 psychiatrů ale nedostalo se mu žádné úlevy od jeho deprese. Ve dvou krátkých lekcích s EFT se jeho deprese utišila.

Karen (6 min 17sec): Trpí vyčerpaností zaviněnou její nespavostí a tudíž se nikdy necítí odpočinutá. Úleva nastává během jedné lekce s EFT.

Mike (7 min 50 sec): Jeho extrémní případ strachu z veřejného řečnění se dramaticky zlepšil. Podává zprávu, že provedl bezvadnou prezentaci, po použití EFT.

Doris (1 min 44 sec): Doris trpí rakovinou a hovoří o své emocionální úlevě, po použití EFT. Popisuje svou zkušenost jako "mít nové tělo".

5. Bonnie

Bonnie (35 min 9 sec): Bonnie dosáhne dramatického zlepšení v celé její představě o sobě skrze vytrvalé používání EFT. V dětství byla předmětem mnoha zneužití a byla pod konvenční léčbou po 28 let v ceně \$50,000. Její zlepšení je jedinečné, zbavila se nespočetných traumatických vzpomínek, bolení hlavy, tělesného studu, pocitů neschopnosti, kousání nehtů, chorobného strachu, úzkosti, nespavosti a deprese.

6. Od Jima po Dorothy

Jim (2 min 40 sec): Jeho klaustrofobie (strach z uzavřených prostorů) nebo pobývání ve tmavých prostorech zcela mizí v 5 minutách.

Patricia (5 min 11 sec): Tato oběť znásilnění jde z 10 na 0 ve dvojici oddělených aspektů týkajících se této traumatické zkušenosti.

Juanita (1 min 57 sec): Její trvalá úzkost je uklidněna v momentu.

Susan (2 min 12 sec): bolest ze zranění zad na golfovém hřišti zmizí v méně než jedné minutě.

Geri Nicholas (9 min 28 sec): Tento profesionální psychoterapeut se objevuje podruhé. Tentokrát ukazuje, že se jí podařilo proniknout více do osobního použití EFT a jak to používá pro ostatní.

Dorothy Tyo (12 min 1 sec): Na konec okouzující pohovor s profesionálním hypnoterapeutem, který používá EFT, tak jak se jej učíte, a pomáhá lidem s případy od tělesné bolesti přes strach z veřejného řečnění, strach z pavouků, kouření až do škvtavky.

Poznámka překladatele

Vážený čtenáři,
přijmi moji 'trošku do mlýna' v alternativním léčení. Před čtyřmi roky jsem přeložil jádro tohoto manuálu (bez háčků a čárek) pro své přátele v České republice. Ukázalo se však, že takový rebus bylo obtížné číst. Poté jsem objevil, že už existují překlady manuálu v mnoha jazycích, český překlad však stále chyběl. Nabídl jsem tedy Gary Craigovi tuto českou verzi jeho originálního manuálu a on ji nadšeně přijal. Než jsem překlad dokončil, Gary uveřejnil novou verzi manuálu a chtěl abych právě dokončený překlad zveřejnil. Z různých důvodů jsem se k této práci

dostal až v polovině roku 2007, poté co jsem objevil na webových stránkách Garyho Craiga první vlašťovku EFT v České republice. Ta vlašťovka se jmenuje Sindy Katayama, je rodilá Češka a v mojí práci mě morálně podpořila. Vy co ji neznáte, se o ní dovíte vše na její webové stránce <http://www.eft.cz/> Neočekávám, že můj překlad je bez vady a proto budu vděčný za jakoukoliv připomínku, včetně ne příliš správné gramatiky. Prosím neváhejte použít moji webovou adresu.

Ing Karel Severa, Austrálie
cksevera@hotmail.com

Formát pro používání EFT

Blokový diagram, ukazující používání EFT, je užitečný průvodce, ukazující, v které fázi procesu se nacházíte a po několikerém použití se stane zcela přirozeným. Jeho použití je nejlépe popsáno na videu...viz první video Části II ke konci.

