

Ramona B. Wagner

EFT – svoboda emocí



Jednoduchá technika sebeléčení

Pomáhá mimo jiné se

- strachy
 - depresemi
 - bolestmi
- a mnoha dalšími problémy

Copyright © Omega-Verlag, 2003
Translated © Mgr. Martina Konečná
© Profimedia.CZ s.r.o.
© Nakladatelství ANAG, 2008
ISBN 978-80-7263-456-9

Obsah

Předmluva.....	6
Důležité upozornění – zodpovědnost za sebe sama.....	8
1. Jak jsem se dostala k EFT.....	9
2. Vývoj EFT	11
3. Možnosti použití EFT	14
4. Základní rutina poklepávání.....	16
4.1 Odstupňování problému	16
4.2 Naladění.....	19
4.3 Sekvence	22
4.3.1 Jak se poklepává?	22
4.3.2 Upomínková věta	22
4.3.3 Body poklepu.....	23
4.4 Postup 9 gamut.....	26
4.5 Shrnutí.....	27
4.6 Další kola	28
5. Když to nefunguje.....	30
5.1 Psychologický zvrát	30
5.2 Energetické toxiny	31
5.3 Aspekty	33
5.4 Technika filmu	35
5.5 Když hodnota stresu klesá, ale nikdy nespadne až na 0.....	37

6. Příklady použití	38
6.1 „Negativní“ emoce	38
6.2 Bolesti	39
6.3 Žádostivost po... ..	41
6.4 Osobní „kontrola“	42
6.4.1 Seznam negativních zážitků.....	43
6.4.2 Metoda Choices (podle Patricie Carrington).....	44
6.4.3 Zázračné otázky	46
6.4.4 Zdroje.....	49
6.4.5 Projekce budoucnosti	50
7. Příklady případů.....	52
7.1 Strach z výšek.....	52
7.2 Stav vyčerpání	53
7.3 Blokáda v učení	55
7.4 Nervozita při přijímacím pohovoru	57
8. Vyhledka	59
Seznam literatury	62
Autorka.....	64

2. Vývoj EFT

Všichni živočichové mají vedle svého fyzického těla také elektrické tělo, které lze zviditelnit například pomocí EEG (elektrická činnost mozku) nebo EKG (elektrické aktivity srdce). Také přenos vzruchu uvnitř našeho nervového systému spočívá na jeho dalším přeměrování elektrickými impulzy (akční potenciály a klidové potenciály). Bez nich bychom nedokázali vidět, cítit nebo se pohybovat – nedokázali bychom žít.

Číňané už před 5 000 lety věděli o energetických dráhách, meridiánech, kterými proudí univerzální životní energie, kterou pojmenovali „čchi“. Vědění o komplexním systému meridiánů, které prostupují naše tělo, je základem východní medicíny a také moderní akupunktury, akupresury a mnohých jiných léčebných metod. Představte si meridiány jako řeky. Jejich stav je přímo ovlivňován tělesným a duševním stavem. Poruchy v těchto oblastech vedou k hromadění nebo blokádám v „energetickém toku“. Pokud se podaří odvedením přebytečné negativní energie uvést meridiánový systém zpět do rovnováhy, a tím i zvýšit energetickou úroveň celého těla, automaticky se uvolní napětí v těle i na duchu a člověk se opět cítí klidný a vyrovnaný.

Na tomto základě rozvinul americký psycholog dr. Roger J. Callahan v osmdesátých letech svou „Thought Field terapii“ a založil tak zcela nové odvětví psychologie, „energetickou psychologii“. Do jemné práce s meridiány integroval prvky hypnoterapie, NLP, kineziologie a jiných nově se rozvíjejících technik.

Nejdůležitější výpovědí jeho teorie je následující poznatek:

**Příčina všech negativních emocí spočívá
v poruše energetického systému našeho těla.**

Znamená to, že naše pocity nevyvolává nějaký traumatický zážitek z minulosti. Zde se energetická psychologie odlišuje od většiny psychologických stanovisek. Proto také není nutné zpracovávat „původní zážitky“ a pokaždé je nově protrpět.

Energetické stanovisko vychází z toho, že vzpomínka na takový zážitek zapříčiňuje poruchu v energetickém systému těla, které potom vyvolává nepříjemný pocit. Když se podaří odstranit mezikrok (poruchu energetického systému), nemůže také vzniknout žádná negativní emoce.

Klasická psychologie:
vzpomínka ⇒ negativní pocit

Energetická psychologie:
vzpomínka ⇒ porucha energetického systému ⇒
⇒ negativní pocit

3. Možnosti použití EFT

Jak už bylo zmíněno, EFT je možné použít jak na emocionální, tak i na tělesné obtíže (které většinou také mají psychický prvek).

EFT se mimo jiné používá v následujících situacích:

- **fobie**, traumatické vzpomínky,
- **strachy** jako strach z letadla, strach z volného prostanství, strach mluvit na veřejnosti a jiné,
- zmírnění **bolestí** (mimo jiné bolesti hlavy, migréna, artritida, bolesti v zádech, strnulá šíje nebo ramena, bolesti kloubů),
- léčení **tělesných problémů** (mimo jiné chronická únava, nespavost, lupénka, astma, záněty, vyrážky, zácpa, problémy se střevy, neostrost vidění, svalová ztuhlost, pocení, nedostatečná koncentrace, artritida, třes, roztroušená skleróza),
- **závislosti** na kávě, čaji, sladkostech, kouření, alkoholu, lécích,
- **problémy s váhou**,
- **alergie**,
- **deprese a zarmoucenost**,
- **smutek a žal**,
- **pocity viny**,

- **poruchy spánku,**
- **noční můry,**
- **negativní vzpomínky,**
- **nutkavé chování** a opakující se vtíravé myšlenky,
- **nízké sebevědomí,**
- **vztek,**
- **zlepšení špičkových výkonů** (povolání, sport, hudba),
- **blokády v učení** (také strach ze zkoušek, ADS, dyslexie).

Principiálně platí: Vyzkoušejte EFT na vše! Možnosti použití nejsou výše uvedenými příklady zdaleka vyčerpány. EFT lze aplikovat na rozpuštění nežádoucích emocí, ale také na vybudování vhodných postojů.

Abyste mohli EFT použít, nepotřebujete nejdřív dlouhé hodiny meditovat ani provádět nějaká cvičení. Nejlepší je, když začnete okamžitě, zrovna když vězíte v nějakém „problému“, neboť v tu chvíli máte přímý přístup ke všemu, co vyvolalo stres – a rychle si pomůžete z vašeho „dna“.

4. Základní rutina poklepávání

U základní rutiny poklepávání se jedná o jednoduché ošetření, které se lze velmi snadno naučit. Používá se na všechny tělesné a duševní problémy a podle potřeby se několikrát opakuje. Jeho úkol spočívá v harmonizaci energetického systému těla. Tím se odstraní příčina negativní emoce a psychické a tělesné obtíže se mohou rozpustit.

Tento základní program se skládá z následujících prvků:

1. naladění,
2. sekvence,
3. postup 9 gamut,
4. sekvence (opakování 2.).

Když ovládnete tuto rutinu, trvá jedno kolo jenom asi jednu až dvě minuty.

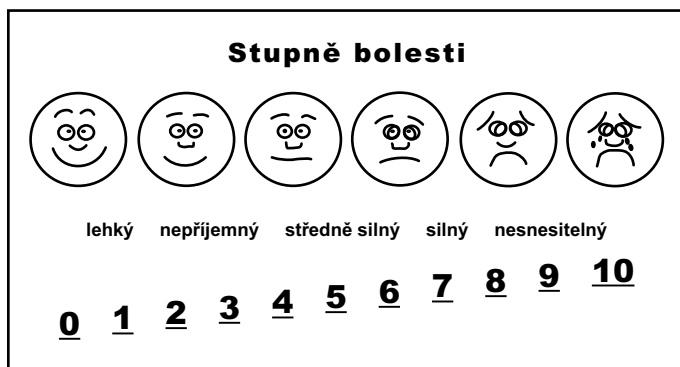
4.1 Odstupňování problému

Než začnete nějaký problém ošetřovat, je důležité stanovit jeho intenzitu nějakou měřitelnou veličinou. Ohodnotíte stres, který nyní v tuto chvíli pociťujete (například když pomyslíte na nějaký konkrétní zážitek nebo když cítíte bolest) na stupnici od 0 do 10. Přitom 0 znamená vůbec žádný stres a 10 ten nejhorší stres,

jaký si jen v souvislosti s problémem dokážete představit.

Těžké potíže tak hodnotíte číslem 8 nebo 9, zatímco mírný pocit nepohody se může nacházet někde na 3.

U dětí lze použít následující stupnici:



Dítě přitom ukáže na obličej, který nejlépe vystihuje jeho momentální stav (může ukázat také mezi dva obličaje).

Alternativně může naznačit těžkost problému rukama. Čím více rozpřáhne ruce od sebe, tím vyšší je hodnota stresu. Když se obě plochy dlaní dotknou, hodnota stresu se rovná 0.

Na konci jednoho kola základní rutiny poklepávání ohodnoťte svůj problém znovu. Je slabší? Cílem je, aby klesl na 1 nebo na 0. To znamená, že v souvislosti s daným problémem jste dosáhli emoční svobody.

Obě se doplňují podle následujícího vzoru:

Ladící věta: „*I přesto, že mám **ještě** tento **zbývající**... (doplnit problém), mám se rád(a) a plně se přijímám.*“

Upomínková věta: „*Tento **zbývající**... (doplnit problém).*“

Příklad:

Ladící věta: „*I přesto, že mám ještě tento zbývající tlak v oblasti žaludku, mám se rád(a) a plně se přijímám.*“

Upomínková věta: „*Tento zbývající tlak v oblasti žaludku.*“

Pokud hodnota stresu poklesne na 1 až 2, můžete namísto základní rutiny poklepávání zařadit **koulení očima**, abyste se dostali úplně na 0. Provádějte následující, zatímco neustále poklepáváte na gamut:

1. Zavřete oči.
2. Vyslovte jedenkrát upomínkovou větu.
3. Otevřete oči.
4. Nechejte své oči, aby pomalu putovaly od podlahy ke stropu (trvá asi osm vteřin), zatímco hlavu držíte klidně a zpřímá.

Koulení očima je také dobré závěrečné cvičení (když už je hodnota stresu na 0) na integraci celého procesu a na uvolnění.

5. Když to nefunguje

5.1 Psychologický zvrát

Pokud se hodnota stresu vůbec nezmění, je pravděpodobné, že působí psychologický zvrát (PZ). Může se objevit nebo zmizet během několika vteřin, a také nevíme, na jak dlouho je pomocí ladící věty vyrušen.

Provádějte naladění s obzvlášť intenzivním vyjádřením (důraz, hlasitost, gestikulace).

Obměňujte ladící větu podle následujících vzorů:

- „I přesto, že – z jakýchkoliv důvodů – ... (doplnit problém) **nikdy nepřekonám**, mám se rád(a) a plně se přijímám.“
- „I přesto, že **nevěřím, že bych...** (doplnit problém) **mohl(a) pomocí EFT překonat**, mám se rád(a) a plně se přijímám.“
- „I přesto, že... (doplnit problém) **nemůžu (nechci) překonat (nepřekonám)**, mám se rád(a) a plně se přijímám.“
- „I přesto, že **se stydím, že mám...** (doplnit problém), mám se rád(a) a plně se přijímám.“
- „I přesto, že **si nezasloužím** překonat... (doplnit problém), mám se rád(a) a plně se přijímám.“

6.4.1 Seznam negativních zážitků

Udělejte si nejdříve seznam s nejméně padesáti negativními zážitky. Všechno, co vás spontánně napadne, je cenné, a je třeba si to zapsat, i když to už tolik nepociťujete jako špatné. Myslete přitom na všechny oblasti svého života (zdraví, vzhled, škola, povolání, volný čas, vztahy, sexualita). Formulujte tyto zážitky s časovým údajem, ale jako v přítomnosti. Pokud nedáte dohromady padesát zážitků, pravděpodobně jste o nich nepřemýšleli dostatečně hluboce.

Příklady:

„Je mi deset let a matka mi říká, že jsem tlustý(á).“

„Jsem v šesté třídě a stydím se, jak recituji básničku.“

„Když si dělám úkoly do angličtiny, babička mi říká, že žena musí jenom umět dobře vařit, vzdělání až tak důležité není.“

Důležité přitom je, že zážitky jsou specifické. Použijte techniku filmu.

Ne: *„Můj otec mě odmítá.“*

Ale: *„Je mi pět let a můj otec mě nechce utěšit, když mám strach z bouřky.“*

Za každý zážitek napište stupeň stresu, který mu v tuto chvíli přiřazujete.

Opakujte toto choices-trio tak často, dokud hodnota stresu negativní výpovědi není na 0 a hodnota pravdy pozitivní výpovědi není na 10 (0 = vůbec není pravda, 10 = stoprocentně souhlasí).

Když jste tímto způsobem postupně zpracovali svůj „negativní seznam“ a osvobodili se od omezujících vzorů a postojů, sestavte si druhý seznam, který popisuje vlastnosti, přesvědčení a schopnosti, které byste rádi měli nebo je chtěli rozvíjet. K tomu můžete použít následující otázky a nejlepší bude, když na ně odpovíte písemně.

6.4.3 Zázračné otázky

Kdybyste věděli, že budete každopádně úspěšní, jaký cíl byste si stanovili? Popište jej tak přesně, jak je to jenom možné, např.:

„Mám nové pracovní místo v jednom středně velkém podniku, s kanceláří jenom pro mě a s vyhlídkou do přírody. Pracovní doba je od 7 do 16 hodin, o víkendech mívám většinou volno. Kolem 60 pracovních dnů v roce trávím na služebních cestách. Vytvářím nabídky, starám se o prospekty. Má pozice zahrnuje marketing, prodej a práci na projektech a pracuji samostatně. Převládá dobré pracovní klima, kolegové jsou na dosah. Mým jediným nadřízeným je jednatel. Mám dostatek času na svou rodinu.“

Jak přesně jste jej vyvolával?

„Vzpomněl jsem si pokaždé na to, že jsem doposud dosáhl všeho, co pro mě bylo opravdu důležité, jenom když jsem vytrval.“

Kdy přesně jste jej vyvolával?

„Po odmítnutích nebo když volné pracovní místo neodpovídalo mým představám.“

Které tři **báječné vedlejší efekty** se objevují ve vašem životě od té doby, co jste dosáhl svého cíle?

Např.: *„Chodím zase rád do práce, dokážu vydělat víc peněz, jsem i v osobním životě více vyrovnaný.“*

Který **vedlejší efekt** je ten nejvíce motivující, ten nejvíce přitažlivější?

„Chodím zase rád do práce.“

A protože nyní víte, jak se ve svém cíli cítíte, a cestu k němu už přesně znáte, můžete nyní podle následujícího schématu zpracovat pomocí poklepávání potřebné zdroje, které jste objevili.

6.4.4 Zdroje

1. Vciťte se do sebe, zda se tento zdroj (např. odvaha) vyjadřuje také tělesně, např. brněním v břiše.
2. Ohodnoťte sílu zdroje, kterou nyní v tomto okamžiku pociťujete, přičemž 0 = vůbec není k dispozici a 10 = plný potenciál, např. 2.

„Emotional Freedom Techniques“, krátce EFT, vychází z toho, že psychické poruchy mají svůj základ v blokádách energetického systému těla. Abychom zablokovanou energii opět rozproudili, poklepáváme na speciální akupunkturální body, zatímco myslíme na problém, který ošetřujeme.

Tímto způsobem si mohou lidé praktikující EFT často sami během velmi krátké doby pomoci při závažných duševních problémech nebo psychicky podmíněných tělesných potížích. Platí to jak pro akutní potíže (bolesti, smutek, strach ze zkoušek), tak i pro dlouhotrvající problémy (nutkání, strachy, fobie, nízké sebevědomí atd.).

Autorka názorně vysvětluje, jak se může každý tuto jednoduchou techniku léčení naučit a používat ji.

ISBN 978-80-7263-456-9



9 788072 634569


ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY