

Silvia Hartmann

energie

EFT



**DODEJTE
SVÉMU ŽIVOTU
ENERGII od -10 do +10**

Základní příručka nové generace
od A do Z pro svépomocné využití EFT

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Energy EFT: Energize Your Life from -10 to +10 With The Essential Next Generation A-Z Field Guide To Self Help Emotional Freedom Techniques (ISBN 978-1-908269-16-4)

© 2012 dr. Silvia Hartmann

Původně vyšlo v anglickém jazyce v nakladatelství DragonRising Publishing The Starfields Network Ltd., 45 Gildredge Road, Eastbourne, East Sussex, BN21 4RY, United Kingdom (www.DragonRising.com)

All Rights Reserved In All Media, Including Future Media.

Fotografie na obálce © dreamstime.com

Překlad © Petra Polsen, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-957-1

Věnováno

Garymu Craigovi

– zakladateli techniky emoční svobody EFT.

Děkuji ti za ten dar.

Obsah

Část I. – Učíme se EFT	11
Vítejte v Energii EFT	13
Jak EFT funguje	16
Co můžeme pomoci EFT léčit?	21
Jak provádět EFT	23
EFT okruh	24
Poklepávání pomocí EFT	25
Zaměření na problém	26
Pochopení stresu.....	28
Stres a proudění energie	29
Příprava	30
Úplný EFT okruh	31
Testování vašich změn	32
Následné léčebné okruhy.	33
Uzdravující událost	35
Zlepšení toku energie.	37
Tipy k poklepávání.	38
Alternativy nahrazující poklepávání	38
Obecné tipy na zlepšení toku energie	39
EFT – Celé léčení ve zkratce	40
Část II. – Svépomoc prostřednictvím EFT	41
Příprava na úspěch díky EFT	43
Vytváření úspěšných výchozích prohlášení pro okruh EFT.....	49
Neproklepejte stresové řeči	50
Používejte vlastní slova	51
Buďte konkrétní	51
Neodbíhejte od problému!	55
Zkoušejte EFT na všechno!	58
Nemusíte problém vyřešit hned, stačí jej pouze posunout dál!	60
Zkušenosti s EFT	62
Dodejte svému životu energii!	65

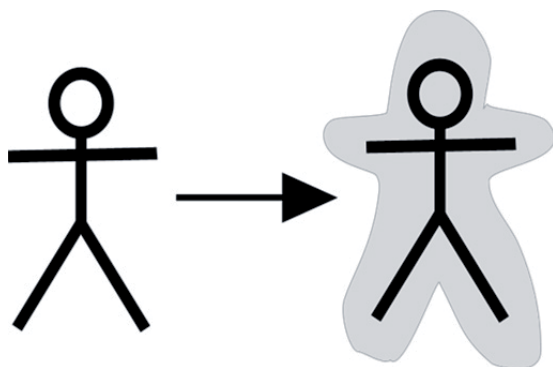
Část III. – Postupy EFT	69
Různé postupy při různých problémech	71
Práce s příběhem při léčbě metodou EFT	72
Zaměření léčby EFT na tělo	74
Uvědomělý postup EFT	76
Postup EFT pro volný tok energie	78
Postup EFT v zastoupení	80
Postup EFT s láskyplným dotekem	82
Shrnutí postupů EFT	83
Část IV. – EFT od A do Z	85
EFT a závislosti	88
Léčba objektu závislosti pomocí Uvědomělého postupu EFT	89
Jak pomocí EFT eliminovat „volání Sirén“	90
Léčení nutkavých chutí při závislostech pomocí EFT	92
Léčba fyzických abstinčních příznaků pomocí EFT	93
Léčba důvodů závislosti pomocí EFT	93
Shrnutí EFT a závislosti	95
EFT a afirmace	96
EFT a vztek	99
EFT v zastoupení při vzteku	101
Energetická léčba vzteku pro každého	101
EFT a zvířata	103
Bolestná ztráta zvířete	103
Problémy s chováním zvířat	104
Pozornost věnovaná problematickému chování	105
Zvířata a jejich majitelé	107
Zvířata a zdraví	108
EFT a úzkost	110
EFT a artefakty	112
EFT a aspekty	115
Aspekty vlastního já	115
Aspekty problémů	118
Chronologické uspořádání	119

EFT a přesvědčení	121
Omezující přesvědčení.	122
Zlepšení sahající za přesvědčení.	124
EFT a bolestná ztráta	125
Nediagnostikovaná bolestná ztráta	127
EFT a podnikání.	128
Práce a zábava	129
Globální byznys a bloky z práce	130
Podnikání, práce a vztahy	130
Podnikání a přesvědčení o práci.	131
EFT a pečovatelé	133
Pečující vztah	135
Postup EFT v zastoupení u pečujícího vztahu	137
Transformace zkušenosti pečování	138
EFT a děti	139
EFT a naše vnitřní dítě.	139
EFT a rodiče	140
Poklepávání EFT s dětmi.	142
EFT a dospívající	143
Společné poklepávání	145
EFT a sebedůvěra	146
EFT a deprese	148
Deprese a zlomené srdce	149
Deprese a povědomí o úrovni energie.	150
Energie a sny	152
EFT a noční můry	152
EFT a umírání.	154
EFT v procesu umírání	155
EFT a emoce	156
Emoce a problémy	158
Rozšíření konceptu emocí.	159
EFT a emoční inteligence	161
EFT a události.	163
Typy událostí.	164
Původní událost a ozvěny událostí	165
Léčení událostí pomocí EFT.	166

EFT a odpuštění	170
EFT a zaříkávadla, která osvobozují	172
EFT a faktor geniality.	176
Intelligence, tvořivost a stres	176
Získání přístupu k širším souvislostem	177
Tvořivost a energetická mysl.	178
Energetické bloky vůči geniálním informacím	178
Zlepšete svůj faktor geniality	180
Génius v každém dni	181
EFT a cíle	183
Objevení nových cílů	183
Krůčky k cíli	184
EFT a hypnóza	186
EFT pro praktiky hypnózy	187
EFT v průběhu léčby pomocí hypnózy	187
EFT a programy hypnózy	188
EFT a nemoci	190
Svépomocné EFT a nemoc	190
Tři linie otázek	191
Nemoc a energetická vzpruha	193
EFT a intuice	195
EFT a učení	196
EFT a štěstí	199
Nalezení výchozích prohlášení pro štěstí	200
Zvyšte svůj faktor štěstí	201
EFT a meditace	202
EFT a vzpomínky	204
EFT a metafory	206
Metafory života	207
EFT a peníze	209
Tipy pro peníze a EFT	212
EFT a bolest	214
EFT a fyzická bolest	214
EFT a psychosomatické bolesti	215

EFT a výkon	217
Příprava na výkon pomocí EFT	219
Trauma z výkonu	219
Zlepšení výkonu	221
Radost z výkonu	222
EFT a hra	224
EFT a sebedůvěra	228
EFT a vztahy	230
EFT a sex	235
Strach ze sexu	235
EFT a lidé, kteří zažili sexuální zneužívání	238
Zlepšení sexuálního života pomocí EFT	242
EFT a duchovnost	243
EFT a hubnutí	245
Energie jídla	246
Strach z jídla	247
Zvláštní vztah k jídlu	248
Jedení s energií v mysli	250
EFT a cvičení	252
EFT a pevná vůle	255
EFT a „faktor X“	258
EFT a zenové stavy	260
Dodatek	263
Stručná historie EFT	265
Vývoj postupu EFT	268
Od klasického EFT k EFT pro srdce a duši	268
Od SUD k SUE – vnesení radosti do EFT	270
Profesionální terapeut EFT	272
EFT ve Třetí oblasti	274
O autorce	278
Doporučená literatura	281
Abecední rejstřík	283

Jak EFT funguje



Všechny lidské bytosti mají *energetické tělo*.



Nevíme přesně, jaké energetické tělo konkrétní člověk má, protože jej nevidíme ani ho nemůžeme změřit.

Příprava na úspěch díky EFT

Jednou z opravdu úžasných věcí na EFT je to, že každý, kdo tuto techniku učí druhé, píše o ní nebo ji praktikuje s klienty, svépomocně léčí také sám sebe.

EFT je mimořádný nástroj především pro lidské bytosti, a pokud tuto techniku využíváte k sebeléčení, představuje víceméně stejnou výzvu pro každého, ať už jste EFT guru nebo knihu s touto problematikou držíte v ruce úplně poprvé.

V následujících kapitolách se dozvíme, jak dosáhnout toho, aby sebeléčení prostřednictvím EFT bylo co nejsnazší, nejúčinnější a prospěšné.

Pročtěte si pozorně následující zásady, protože stejně jako terapeut EFT, který během sezení s klienty dbá na tyto podpůrné struktury, je v rámci sebeléčení technikou EFT musíte uplatnit také u sebe, abyste dosáhli dobrých výsledků.

Udržujte si pozitivní přístup ke klientovi.

Při sebeléčení jste samozřejmě v pozici klienta a všechny klienty je přece třeba podporovat, jednat s nimi s úctou, soucitem a láskou a projevovat k nim pozitivní přístup.

Musíme dosáhnout toho, aby se klient co nejvíce zbavil stresu, a chovat se k němu během léčení jemně a láskyplně.

Stejným způsobem tedy pohlížejte i sami na sebe a nezapomeňte být na sebe milí. Pokud jste ze svého malého pokroku frustrovaní nebo zklamaní, zapracujte ještě více na tom, abyste se zbavili stresu. Setrvejte o trochu déle v pozici Léčení srdce. Poklepávání provádějte s láskou, jako byste se dotýkali člověka, na kterém vám opravdu záleží a jehož chcete podpořit, jak nejlépe jen umíte.

Tato dobrá rada samozřejmě platí pro jakýkoliv druh sebeléčení, ale při práci s energií prostřednictvím EFT se to projeví tak, že bude léčení probíhat hladce, bude rychlejší a úspěšnější.

Povzbudte klienta.

Máme-li pomoci klientovi, aby se dostatečně uvolnil a získal s EFT vynikající zkušenost, je nezbytné jej povzbuzovat a dopřát mu pozitivní zpětnou vazbu. Při provádění EFT svépomocí si totéž dopřejeme tím, že k sobě během léčebných okruhů nahlas promlouváme.

Nemusíte problém vyřešit hned, stačí jej pouze posunout dál!

Tento titulek je důležitou součástí práce s EFT a energií.

Většina našich problémů s energií existuje proto, že se v energetickém systému něco „porouchalo“ – něco blokuje volný tok energie do energetického těla, skrze něj a ven.

Když začínáme s léčbou pomocí EFT, všichni doufáme, že zařijeme „div jedné minuty“ jako v příběhu Mary, která trpěla fobií z vody. Tato žena měla opravdu velký strach z vody a už jen při pomyslení, že se namočí, měla záchvaty paniky – naprosto ji děsil třeba jen centimetr vody ve vaně.

Průkopník energetického poklepávání dr. Roger Callahan, který se ji dlouho snažil léčit standardními psychologickými metodami, ji během jednoho sezení požádal, aby poklepávala, zatímco mu bude vyprávět o svém strachu. Mary se zničehonic vymrštila z křesla, zakřičela „Je to pryč!“ a vyběhla do zahrady k bazénu. Celoživotní problém – jedno poklepání pod oko – problém je PRYČ!

Tohle je naprosto pravdivý zážitek a občas se to opravdu stává. Když k tomu dojde, je to úžasné.

Nezoufejte však, pokud místo takového průlomového zážitku dosáhnete pouhého zlepšení na škále SUE, a to třeba jen z -7 na -5.

**Říkáme tomu posun, protože problém už není „zaseknutý“
tam, kde byl, ale změnil se, někam se posunul.**

To dokazuje, že prostřednictvím práce s energií můžeme problémem libovolně hýbat a chce to jen vydržet poklepávat tak dlouho, dokud se problém úplně nevyřeší. Stačí jen pokračovat a posunout problém směrem k 0 na škále SUE a poté dále do pozitivní části této škály, kde náš energetický systém začíná konečně správně pracovat, což je také jeho úkolem.

**Posunujte problém směrem ke kladným hodnotám
na škále SUE a on se časem vyřeší.**

Přesně to máme na mysli, když tvrdíme, že: „Nemusíte problém vyřešit hned, stačí jej pouze posunout dál.“

Léčba fyzických abstinčních příznaků pomocí EFT

Fyzické abstinční příznaky mohou být velmi vážné v závislosti na tom, o jakou látku se jedná. Jakmile začneme řešit emoce a stres energetického těla a povede se nám zlepšit proudění energie, pravděpodobně nebudeme schopni zajistit, aby abstinční příznaky zcela vymizely, ale určitě budeme moci daného člověka alespoň stabilizovat tak, aby byl méně stresovaný, méně vyděšený a schopný zvládat fyzické abstinční příznaky podstatně snadněji.

Neměli bychom podceňovat skutečnost, že pokud nejsme příliš stresováni nebo vyděšení, jsme schopni čelit jakékoliv situaci, ať je jakkoliv složitá, a můžeme se tak s ní lépe vypořádat.

Poskytneme-li člověku dostatek času, aby se naučil správně používat metodu EFT, aplikovat ji za účelem snížení stresu a naučit se jí důvěřovat, v okamžiku, kdy dojde k opravdovým abstinčním příznakům, je bude klient prožívat jinak. Bude silnější v myslí, na těle i na duchu a díky tomu se s fyzickými příznaky abstinence lépe vypořádá.

Léčba důvodů závislosti pomocí EFT

Na závěr se podívejme na to, co tak důležitého se asi v životě daného člověka odehrálo, že ho to učinilo náchylným k závislosti. Jakého druhu stresu nebo bolesti má ta závislost člověka zbavit nebo od čeho jej má uchránit?

Pomůže, když se obrátíte do minulosti a popřemýšlíte, co se odehrálo v životě daného člověka těsně před tím, než poprvé přišel do kontaktu s objektem své závislosti. Jaké byly **tehdy** jeho největší problémy, zdroje stresu, bolesti a strachu?

Tyto původní problémy totiž byly onou závislostí odsunuty do pozadí a nesnáze spojené se závislostí jako takovou převládly a odvedly tak jeho pozornost od problémů, které byly toho všeho příčinou. A tyto problémy zůstávají dodnes nevyřešené. Aby byl člověk schopen posunout se dál a zbavit se své závislosti, uvěřit tomu, že už nikdy nepropadne žádné jiné závislosti a nevrátí se ke starému vzorci chování, je třeba tyto problémy vyřešit. Nemáme teď na mysli 20 let strávených psychoterapií. EFT není psychologie, pouze čistí blokády v energetickém systému, o nichž se dříve nevědělo nebo se jim nepřikládala žádný zvláštní význam.

Zvířata a zdraví

Žádný lékař neumí spravit zlomenou kost, ta musí srůst sama. Lékaři se pouze snaží poskytnout správné podmínky pro to, aby mohlo dojít k co nejlepšímu sebeléčení.

V kontextu moderní práce s energií jsme v podobné situaci, pokud onemocní naše zvíře. My sami jej totiž „vyléčit“ nemůžeme, můžeme však udělat, co je v našich silách a vytvořit pro něj takové podmínky, aby se cítilo dobře a sebeléčení mělo co největší šanci na úspěch.

Onemocní-li zvíře, má o něj majitel samozřejmě strach, je vyděšený a stresovaný. Jelikož je majitel energeticky hlavní součástí „veškerého světa zvířete“, stal se teď pro jeho mazlíčka svět „stresujícím místem“, což není dobré místo k žití, pokud chce majitel vytvořit léčivé prostředí.

První věcí, kterou bychom měli udělat, když zvíře onemocní, je pro to vyléčení vlastních emocí, které se problému týkají, abychom se nejen uklidnili, ale také energeticky posilnili. Tak prospějeme nejen sobě, ale také zvířeti, které především potřebuje, abychom takto jeho energetickému tělu dodali další životodárnou energii.

Jakmile jsme plni energie a jedeme na plný plyn, můžeme v zastoupení proklepat příznaky nemoci, samotnou nemoc nebo poklepávat prohlášení směřující k uzdravení. Provádíme-li to ve výborné kondici s vysokou úrovní energie, bude to pochopitelně mnohem efektivnější. Jako vždy i zde platí, že pomocí EFT nemůžeme vyléčit fyzickou nemoc, našim milovaným zvířatům však touto cestou můžeme dát tu největší šanci a poskytnout jim to nejlepší prostředí, v němž se budou moci uzdravit.

Podívejme se na příběh Danny, která dlouhodobě využívá metodu EFT, a její kočky Gem.

„Gem se opravdu dlouho držela, určitě jí bylo něco okolo 16 let. Pro jídlo si vždy vyskočila na kuchyňskou linku, kam jsme jí dávali misku, protože jsme měli také několik psů. Ten den jí to ale nevyšlo, uklouzla a noha se jí zaklínila v jedné ze zásuvek kuchyňské linky. Když se to stalo, zrovna jsem tam nebyla a ona visela hlavou dolů, vřeštěla a psi štěkali jako pominutí. Byl to pro ni velice traumatizující zážitek. Zlomila si nohu a ošklivě si vykloubila kyčelní kloub. Když jsem se s ní vrátila od veterináře, byla na tom mizerně, měla depresi, nejspíš hodně trpěla bolestmi a ztratila veškerou radost ze života. Protože byla tak stará, myslela jsem si, že to bude její konec. Bylo mi jí opravdu líto. V zastoupení

EFT a bolestná ztráta

V 60. letech minulého století byl vyvinut model, který se často používá i dnes. Rozeznává pět stadií bolestné ztráty:

- popření,
- vztek,
- smlouvání,
- depresi a
- přijetí.

Pozorováním bylo zjištěno, že se jedná o velmi pomalý proces plný nejrůznějších druhů silných emocí. Pohlížíme-li na emoce jako na pohyby energie, které cítíme, a vezmeme-li v úvahu energetické paradigma, můžeme těmito stadii bolestné ztráty projít mnohem rychleji, elegantněji a bez toho, abychom uvízli na cestě.

Také jsme zjistili, že při využití práce s energií není posledním stadiem smutku „přijetí“. Poslední stadium smutku nastane tehdy, když už je veškerá bolest pryč a člověk k tomu, co skončilo, cítí jen lásku. Tomuto stadiu říkáme „láska až za hrob“, protože člověk, který se vyléčil ze všech zranění spojených s bolestnou ztrátou, opravdu cítí, jako by byl a bude zamilovaný navždy.

Posledním stadiem procesu bolestné ztráty, tedy stadiem „lásky až za hrob“, je vyléčený stav bolestné ztráty. Z hlediska toku energie je to na škále SUE vysoce pozitivní emoce, která představuje pokročilý a vyvinutý stav lidského energetického systému.

Na starém seznamu stadií bolestné ztráty chybí ještě první stadium – šok. Prvotní šok z bolestné ztráty je hlavní událostí zaznamenanou v energetickém systému, a pokud si opravdu přejeme toto zranění související s bolestnou ztrátou vyléčit, bude nejlepší začít právě tady.

Každý člověk, který zažil bolestnou ztrátu, si bude velmi dobře pamatovat, kdy se tu zprávu dozvěděl a kdy mu poprvé došlo, že mu zemřel milovaný člověk.

Člověka prožívajícího bolestnou ztrátu musíme nejprve zbavit stresu. Až se bude cítit klidněji a mnohem proaktivněji, můžeme začít šok z bolestné ztráty krok za krokem léčit pomocí Postupu EFT s příběhem, jako jsme to například udělali s touto klientkou, která nám vyprávě-

EFT a sebedůvěra

Je-li proudění energie v našem energetickém těle kvalitní a tok energie silný, máme pak přirozeně dostatek důvěry sami v sebe. Tato důvěra však vychází z prospěšného a rozumného pochopení vlastních limitů, takže víme, čeho všeho jsme s naší myslí, tělem i duchem schopni dosáhnout – a to je opravdu důležité. Hodně lidí se totiž obává, že by mohli být „příliš sebevědomí“ a namlouvat si, že něco bezpečně zvládnou, jenže to nebude pravda. S EFT však pouze odstraňujeme bloky, které brání naší přirozené inteligenci a schopnostem dělat věci tak, jak nejlépe dovedeme, a právě proto je tato metoda bezpečná. Nevede nás k přehánění, protože si nenaháváme svou velkolepost. Odstranění bloků pouze uvolňuje cestu přirozené sebedůvěře, která je pro druhé tak atraktivní.

Všeobecně platí, že lidé, kteří říkají, že mají problém se sebedůvěrou, nedostatek sebedůvěry nebo že jí potřebují více, opakovaně omílají typické okolnosti, které v nich vyvolávají stres a způsobují to, že jsou nejistí a nevyrovnaní, což vede ke špatným výkonům.

Můžeme tedy začít tím, že se třeba zeptáme: „Kdy a kde se stává, že máte pocit, že ztrácíte sebedůvěru?“ Odpověď poté můžeme proklepat pomocí Postupu EFT pro tělo.

Učitelka Terry působila sebevědomě a celkově byla sebejistá a šťastná, pokud šlo o její schopnost učit a jednat se studenty nebo rodiči – to však neplatilo v případě, že byla nucena jednat s ředitelem nebo dalšími pracovníky školy. „V tu chvíli mám pocit, jako by ze mě všechna moje sebedůvěra otekla, cítím se sama jako dítě, koktám, červenám se a nemůžu se pořádně vyjádřit,“ řekla nám.

Napsala krátký příběh o tom, kdy se to naposledy stalo, který začínal takto: „Ředitel mi vzkázal, že se u něj mám zastavit...“ To u ní okamžitě vyvolalo nervozitu. Terry si tedy celý příběh proklepala a na konci už byla mnohem klidnější. Rovněž si uvědomila, že tyto její problémy pocházely z dob, kdy sama chodila do školy a bála se ředitelky. Jednou ji obvinili z něčeho, co neudělala, ale ona byla příliš vystresovaná na to, aby se hájila. Napsala tedy příběh této vzpomínky na papír a krok za krokem si ho proklepala, načež měla pocit „jako by se zvedl obrovský

Nepoznaná událost

Třetí typ události se nazývá nepoznaná událost. Nedokážeme určit, zda byla dobrá nebo špatná, víme jen, že se stala a že náš život potom nikdy nebyl stejný.

Chybějící událost

Čtvrtým typem události jsou události chybějící, což jsou takové události, které se měly stát, ale nestaly. Energetický systém se je snaží sám doplnit a rozvinout.

Chybějící události stojí často u zrodu problémů, které se točí kolem pocitu prázdnoty, ztracenosti nebo dojmu, že člověk něco hledá, ale neví co ani kde to najít.



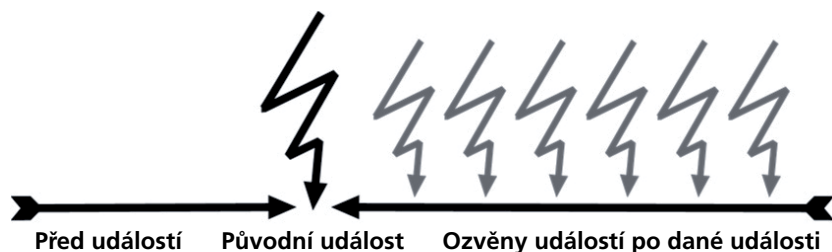
Každá událost nějakým způsobem změnila náš energetický systém, který se jaksí „zasekl“ v určitém stavu, což má za následek problémy v současnosti.

Když do energetického systému opět vneseme pohyb a obnovíme a posílíme tok energie, může se daný člověk osvobodit od oné události, vyvíjet se dál a získávat nové zážitky, namísto znovu a znovu se opakujících starých zkušeností, které jsou odezvou oné události.

Původní událost a ozvěny události

Když se energetický systém vlivem nějaké události zasekne, bude tuto událost opakovaně přehrávat, aby na daný problém opět upoutal pozornost, a bude to dělat tak dlouho, dokud to nezačneme řešit.

Původní událost spouští sekvenci ozvěn.



Je to jako opakovaně přehrávat původní událost – ačkoliv se změnili herci, kulisy i rekvizity, příběh zůstává stejný.

EFT a meditace

Je prokázáno, že meditace uvolňuje stres a umožňuje lidem vést šťastnější a zdravější život. Je tu však zádrhel – lidé ve stresu považují za velmi obtížné, ne-li dokonce nemožné, zklidnit svou mysl natolik, aby se mohli věnovat meditaci!

Pro ty, kteří to potřebují nejvíce, ale nejsou schopni medítovat, je EFT skutečnou záchranou.

Když tok energie v našem systému plyne hladce a živě, myslí nám to mnohem jasněji a zjišťujeme, že ponořit se do hluboké a opravdové meditace je nejen snadné, ale také přirozené a velmi jednoduché.

Vyzkoušejte si to na sobě.

Na škále SUE určete, nakolik jste nyní ve stresu. Čím je to horší, tím níže bude položeno záporné číslo. Přejíždějte prstem po škále, až zjistíte, na jaké hodnotě se míra vašeho stresu právě teď nachází. Zapamatujte si to číslo a zkuste si představit, že se procházíte po pláži, všude bílý písek, modré nebe, napravo tropické stromy a nalevo úžasné tyrkysové vlny s bílým okrajem.

Nyní si proklepejte okruh EFT s výchozím prohlášením „Uvolnění...“ Nezapomeňte se zhluboka nadechnout a vydechnout, a při výdechu říci slovo „Uvolněníííí...“

Jakmile s tím budete hotovi, vraťte se zpět na pláž a povšimněte si, jak jste bdělí a dokážete plně vnímat přítomnost, čímž se i chození po pláži stalo jaksi „opravdovějším“.

Možná také zjistíte, že toho nyní vnímáte víc – spršku vody, slyšíte mořské ptáky a vlny, cítíte mořský vzduch – když sebe a celé své tělo zbavíme stresu, naše smysly se zbystrí a energetické tělo a mysl začnou reagovat, jako bychom na pláži, která tu není, skutečně byli.

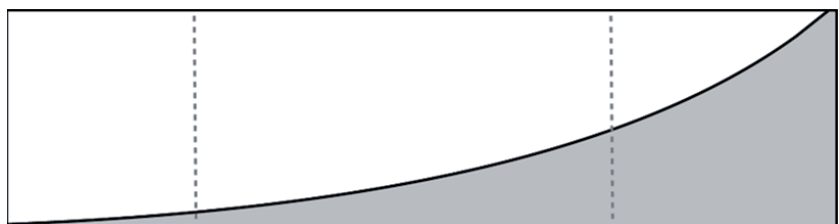
Pokud vás něco – třeba chuze po pláži – znepokojí, je to vždy známkou toho, že jste stále příliš stresovaní a potřebujete mnohem víc odpočívat. Všimněte si také toku energie. Když se uvolníte a na škále SUE dosáhnete 0, budete ospalí, což naopak vede k tomu, že spíše usnete, než abyste zažili zářivé a barvitě meditace, které jsou pro mysl, tělo a ducha tak nesmírně léčivé.

EFT a psychosomatické bolesti

Zjistili jsme, že existuje široká škála emocí a fyzických pocitů, které pocházejí z energetického těla a jež můžeme pociťovat ve fyzickém těle.

Škála rozsahu emocí:

Všechno jsou to emoce, tedy pohyby energetického těla, které se přenášejí do fyzického těla.



Intuice

Jemné pocity

Emoce

Silné pocity

Psychosomatické bolesti

Bolestivé vjemy

Na nejnižší úrovni lze zaznamenat jemné vjemy, kterým se říká „instinkt“, „intuice“ atd. Jakmile tyto pocity zesílí, máme to, čemu běžně říkáme emoce.

Když se vjemy stanou ještě silnějšími, dojdou nám „emoční slova“ – jako je smutek nebo zoufalství – a místo toho mluvíme o pocitu bolesti, který je silný jako fyzická bolest (jedná se o psychosomatickou bolest, nejvyšší formu emocí).

Je velmi důležité léčit psychosomatickou bolest co nejdříve, protože jinak hrozí přechod k fyzickým příznakům.

Je-li energetické tělo natolik poškozené, že vyvolává psychosomatické emoce, jejichž projevy jsou nerozeznatelné od fyzické bolesti, je skutečně možné, že daný člověk „umírá na zlomené srdce“.

Nejlepším způsobem, jak léčit psychosomatickou bolest stejně jako její nejvyšší formu, tedy fyzické projevy emocí, je využití Postupu EFT pro tělo.

Žena, která během krátké doby utrpěla mnoho bolestných ztrát, měla bolesti uprostřed hrudníku, které jí připadaly jako „těžký úlomek, jako kus diamantu s ostrou hranou, který se do mě pořád zařezává“. Několik lékařských vyšetření neodhalilo žádnou příčinu.

Okruh EFT byl tedy zaměřen na výchozí prohlášení „Ostrý úlomek v mé hrudi.“, s upomínkovou frází „Úlomek.“ Uvedla, že jí po prvním

EFT a vztahy

Zabývat se intenzivními emocemi vztahů bylo před nástupem moderní práce s energií těžké a často nejen neúspěšné, ale dokonce kontra-produktivní. Zaměříme-li se však na tuto problematiku z hlediska energie, potom se zlepšení či obnovení vztahů, a dokonce i ono pověstné „přetnutí pout, která nás svazují“, stává s EFT logickým a zcela proveditelným.

Pokud už toto samo o sobě není dostatečným důvodem k oslavě, pomyslete na to, že s Postupem EFT v zastoupení máme možnost změnit nejen sebe, ale i ostatní. Můžeme tak opustit myšlenku, že jediný způsob, jak změnit vztah, je ten, že se sami změníme, jelikož nemáme moc nad jinými lidmi. Je nám záhadou, jak toto mohlo vůbec kdy být považováno za pravdivé. Princip zlepšení vztahů pomocí EFT totiž nemůže být jednodušší.

Odstraňte bloky, které stojí v cestě volnému toku výměny energie.

To není jen zlaté pravidlo pro vztahy založené na lásce, stejné pravidlo platí i pro vztahy, které už nechceme nebo si přejeme, aby jednoduše odplynuly.

V podstatě existuje jen jediný způsob, jak mít obecně úspěšný vztah s čímkoliv, nejen s lidmi, a tím je volně proudící a silný energetický systém, který byl doslova stvořený ke zdravému vztahu s celým světem, jenž mu dodává energii.

Můžeme si tedy položit obecnou otázku:

„Co mi stojí v cestě ke zdravému vztahu s X?“

X může být cokoliv – milenec, vrstevník, kamarád, dítě či zvířecí společník. Může to být také artefakt (viz kapitolu *EFT a artefakty*), země, fotbalový klub, něco, na čem jsme závislí, společnost, entita nebo koncept.

Obecná pravidla pro zdravý vztah platí pro všechny a všechno a jednoduše konstatují, že energetické bloky jsou špatné a že lepší tok energie je dobrý.

Toto pravidlo nemá žádné výjimky, ačkoliv můžeme „cítit“, že existují nějaká X, se kterými bychom nikdy nemohli mít zdravý vztah. Pociťujeme to tak kvůli energetickému bloku, a čím je tento blok silněj-

Stručná historie EFT

Principy poklepávání na určité energetické body, které vyvolávají změny, byly objeveny dr. Rogerem Callahanem, klinickým psychologem s více než 40letou praxí, který svou životní dráhu založil na hledání způsobů, jak lidem ulevit od nepodložených strachů, fobií a úzkostí, protože jimi sám od dětství trpěl. Jako správný objevitel se nezastavil před ničím a nakonec přišel s několika technikami, které měly překvapivou odezvu.

Podle příběhu, který se nejvíce traduje, měl klientku jménem Mary, která trpěla silnou fobií z vody. Nemohla se podívat na jakékoliv větší množství vody, aniž by nezažívala extrémní hrůzu a neměla z toho traumatické stavy, ačkoliv bylo třeba ve vaně jen pár centimetrů vody. Doktor Callahan s ní pracoval 18 měsíců a použil snad všechny metody standardní, a dokonce i nestandardní psychologie, jako například hypnózu, ale ona se vody pořád k smrti bála.

Během jednoho sezení v roce 1980 u něj doma v Kalifornii dr. Callahan Mary požádal, aby si poklepávala pod okem, kde se nachází důležitý meridiánový bod pro akupunkturu a akupresuru. Její strach rázem zmizel, a to opravdu během chvilky, a nikdy se už nevrátil.

Doktor Callahan svůj objev nazval Terapie myšlenkového pole (zkráceně TFT, z angl. Thought Field Therapy – pozn. překl.) proto, že myšlenky souvisejí s energetickým polem v těle a změnou tohoto energetického pole poklepáváním na meridiánové body je možné rychle a snadno uvolnit negativní emoce.

Terapie TFT jsou založeny na takzvaných algoritmech, tedy určitých sekvencích bodů vhodných k poklepávání, které uvolňují konkrétní problémy.

Jeden z Callahanových žáků, Gary Craig, jinak absolvent vzdělávacího programu Stanford Engineer, přišel v roce 1993 se skvělým nápadem – při každém problému poklepávat na všechny body. Koneckonců bylo jen 13 vhodných bodů, na které se dalo poklepávat, takže ať už byl tím správným jeden nebo několik z nich, člověk se automaticky střelil. K tomuto objevu dovedla Garyho Craiga jedna strojírenská technika, která se používá v případech, kdy se nedaří nalézt chybu – všechno se přemístí a tento koncept se nazývá „totální nadbytek.“ Tím vytvořil metodu, kterou se může každý velmi snadno a velmi rychle naučit a jež ne-

energie EFT

Dodejte svému životu energii pomocí techniky emoční svobody EFT

Vítejte v energii EFT – nové generaci EFT jako moderní práce s energií.

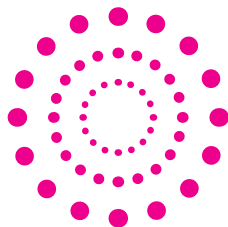
Využíváním EFT s vědomou energií nyní můžete získat zkušenost rychlejšího, přesnějšího a logičtějšího sebeléčení pomocí EFT a pokročit dále do sfér, kde budete posíleni, vaše mysl se projasní a získáte veškerou energii, kterou potřebujete k tomu, abyste v životě uspěli.

S návodem od A do Z, jak krok za krokem pracovat s energetickým EFT, a s mnoha příklady z praxe a radami rovněž pro profesionální praktiky obsahuje tato základní příručka od Silvie Hartmann, ředitelky Asociace pro meridiánové a energetické terapie AMT, vše, co potřebujete k odhalení skutečné síly moderního energetického EFT.

Tato kniha vychází spolu se šikovnou záložkou, která se dá využít jako rychlý návod, jak nalézt body, na které se poklepává.

S energií EFT si můžete nejen proklepat své problémy, ale také zlepšit tok energie, což vede k uzdravujícím událostem a přílivu většího množství energie do života.

Objevte energii EFT a využijte celý svůj potenciál.



9 788072 639571

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY