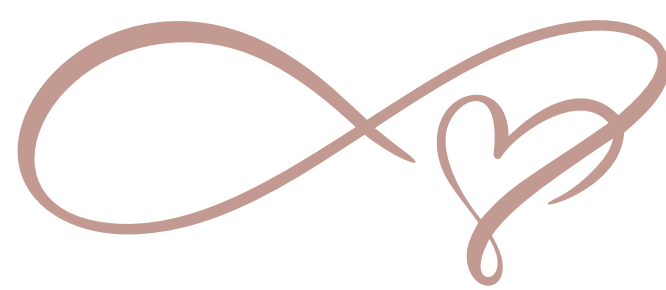


Základní recept EFT

Markéta
Zachariášová





Co to je EFT?

EFT je metoda, kterou z původní metody TFT vyvinul Ing. Gary Craig. Je to zkratka anglického názvu **Emotional freedom technique**
Techniky emoční svobody.

EFT využívá tisíce let prověřený systém meridiánů, který propojuje naše tělo s ostatními složkami osobnosti, myslí a psychikou.
Tím pádem je to vlastně taková akupunktura bez jehliček.

Potukávání akupresurních bodů vede k okamžitému snižování stresové hladiny kortizolu a k lepšímu pohybu energie v našem těle.

To vše může pomoci vylepšit celkové zdraví, spokojenost i různé životní těžkosti a obtíže.

Co je to Zlatý standart EFT?

EFT je od samého začátku velmi populární metodou, takže se s ní inspirovalo již mnoho autorů. Proto lze vidět různé druhy ťukání, kde se používání bodů trochu liší.

Ničemu to nevadí a každé ťukání je fajn, my se však nyní budeme držet tzv. Zlatého standartu EFT, tak jak je vytvořil jeho autor, Gary Craig.

Jak vypadá ťukání EFT?

Začínáme na tzv. karate bodu ruky a dále postupujeme od hlavy dolů.

Meridiány běží po obou stranách zrcadlově stejně, takže je jedno, kterou ruku používáme a na jakou stranu těla ťukáme.

Většinou ťukají praváci napravo a leváci nalevo, ale to ve výsledku nehraje žádnou roli, obojí je v pořádku.

Proťukání všech bodů bereme jako jedno kolo EFT.



Druhá důležitá část EFT procesu

Když víme, jak správně ťukat, potřebujeme k tomu ještě druhou, velmi důležitou složku a tou je soustředění se na problém.

Abychom myšlenkami stále neodbíhali, popisujeme při ťukání nahlas nebo v duchu, co potřebujeme řešit nebo čeho se chceme zbavit.

Na každém bodě bud' můžeme zopakovat stejnou frázi, anebo fráze můžeme střídat.



Vztek na kolegu

Jako příklad si můžeme dát kolegu Petra, který Vás strašně rozčílil, protože něco neudělal.

Začneme stanovením **SJS** (subjektivní škály stresu) od 0-10, abychom mohli kontrolovat, jak se problém hýbe.

Nula je žádný vztek, 10 je rozzuřenost do běla.



TIP PRO VÁS



Pokud opravdu soptíte, nebo se topíte v jakýchkoli silných emocích, klidně jen ťukajte karate bod a pravidelně dýchejte, na 4 nádech, na 4 výdech. Tak dlouho, jak potřebujete.

Což je mimochodem i skvělá pomoc při panických atakách nebo anafylaktickém šoku. Ťukání karate bodu tiší přímo a velice rychle amygdalu, která vysílá SOS.

Vraťme se ale k Petrovi.

V okamžiku, kdy se začínáte zklidňovat, můžete začít specifikovat, o co jde.

Na každém EFT bodě se zastavte a proneste "frázi", kterou co nejpřesněji popíšete váš problém.

Fráze budou nejspíš vypadat nějak takto:

Ten Petr mě opravdu strašně vytočil! (můžete být jadrní, jak potřebujete, jde o váš endokrinní systém)

Není na něj vůbec spoleh!

To dělá vždycky, jak si to může dovolit?

Proč se já blbec nechám vždycky takhle vytočit?

Mám na Petra takový vztek!

Fráze můžete opakovat, prostřídávat, měnit, nebo prostě můžete jen vzít frázi

„Mám strašnej vztek na Petra, protože...“
a opakovat jí na každém jednotlivém bodě.

Po ukončení jednoho kolo znovu stanovte SJS. O kolik je to lepší? Jak se to změnilo? Každou změnu znova zpracujte a ťukejte tak dlouho, dokud nebudete v klidu.

Emoce se hodně mění a z původního vzteku může být třeba lítost, kterou v dalším kole zpracujte jako další aspekt.

Opakujte kola EFT tak dlouho, dokud se zcela neuklidníte.



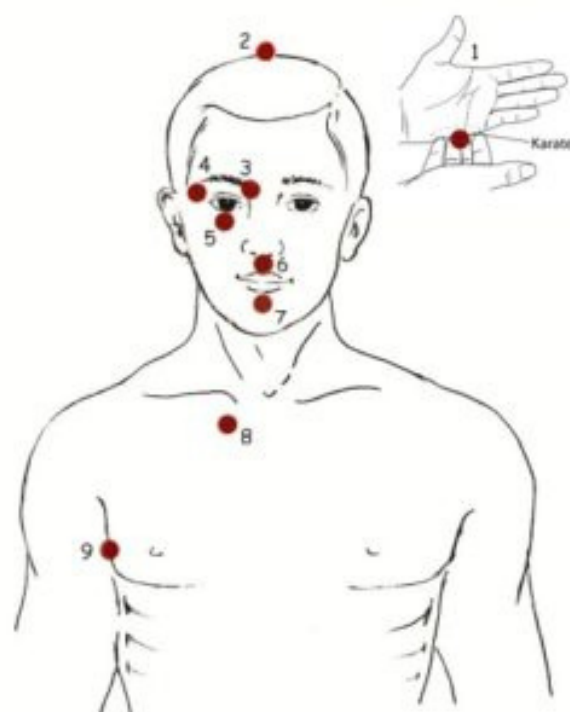
Ladící, přípravná fáze

Důležitým začátkem Zlatého standartu EFT je tzv. ladící fráze. Je to potukávání karate bodu, kde 3x za sebou pronášíme frázi:

"I přestože mám...(ten a ten problém),
i tak se mám rád/a a přijímám se"

Dodatek "mám se rád/a a přijímám" se lze změnit za formulku
"hluboce a kompletně se akceptuji".

Celé kolo EFT tedy začíná potukáváním karate bodu a následně, dle obrázku ťukáme od hlavy až do podpaží.





Jak na bolest a fyzické obtíže

Velmi brzy se při používání EFT zjistilo, že je velmi účinné na tělesné obtíže a dokonce i bolesti.

Postup je stejný, jako u obtíží emočních či psychických.

Opět musíme co nejpřesněji popsat co nás trápí.

Co to přesně je, kde to je a při čem.

Čím specifitější budete, tím je úspěch zaručenější.

Takže když vás bolí třeba koleno, stanovte opět SJS. Popište co nejpodrobněji, jaká bolest je, kde je a při čem.

Ideální fráze na tukaní pak zní jako:

„Dloubavá bolest pravého kolene při došlapu“ + SJS, to jest na kolik je bolest silná.

Oťukejte jedno kolo

(Karate bod - 3x "I přestože mám dloubavou bolest pravého kolene při došlapu, mám se rád/a a přijímám se + na každém dalším bodě "Dloubavá bolest pravého kolene při došlapu")
a zkontrolujte.

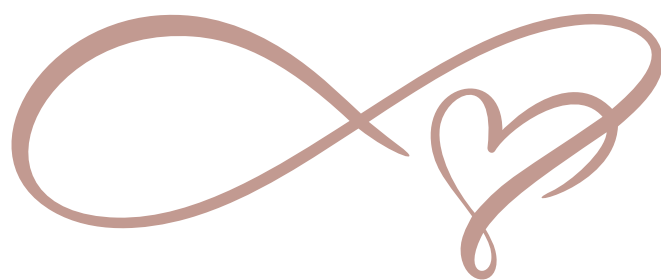
Je to lepší? Zmenšila se bolest? Z osmičky třeba šestka? Super, ťukejte dál. Nebo se bolest změnila z dloubavé na tupou? Nebo už bolí jenom na levé straně kolena, nebo se to vůbec přesunulo někam jinam? Ťukejte každý další aspekt v novém kole.

Dejte tomu tolik kol, kolik je potřeba.

Honba za bolestí, dalšími aspekty nebo problémy po celém těle je v EFT naprosto běžná.

Když do toho přijdou emoce, tím lépe. O nich to celé je.
Nebojte se a zkoušejte EFT naprosto na všechno. Nic nemůžete zkazit.

Čím déle to budete zkoušet, tím lépe vám to půjde.
Naučte se mít vždy po ruce tu nejefektivnější pomoc – na konečcích
vlastních prstů.



Právě jste se seznámili se základním receptem EFT. Metoda EFT je velmi
účinná, toto je však pouze způsob, jakým může EFT používat zcela
bezpečně laik.

Pokud potřebujete řešit ve svém životě něco zásadnějšího,
vždy vám udělají větší službu profesionální praktici EFT.

I tak vám však dobré zvládnutí Základního receptu EFT při běžném životě
může přinést obrovské benefity.

Hodně úspěchů a radosti s EFT
vám přeje



*Markéta
Zachariášová*

KOUČ A PRAKTIK EFT

