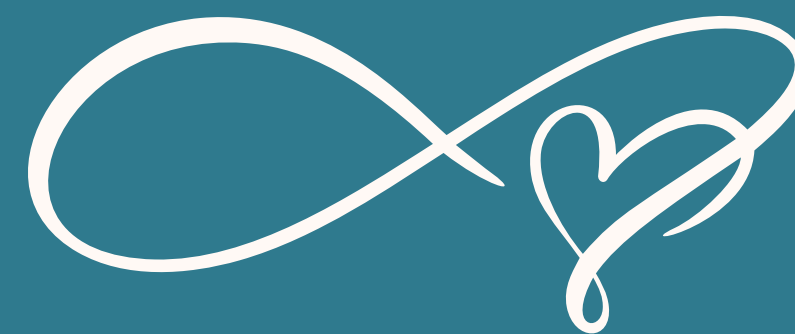


EFT ťukání pro podporu zdraví

www.marketazacharias.cz



EFT body

JEMNĚ POŤUKÁVÁME PRSTY
LIBOVOLNĚ RUKY

1 - KARATE BOD

2 - TEMENO HLAVY

3 - ZAČÁTEK OBOČÍ

4 - VEDLE OKA

5 - POD OKEM

6 - POD NOSEM

7 - NA BRADĚ

8 - POD ZAČÁTKEM KLÍČNÍ KOSTI

9 - PODPAŽÍ



1 KARATE BOD

3X PO SOBĚ
PŘESTOŽE JE PRÁVĚ TEĎ V MÉM
ŽIVOTĚ NĚCO, CO MI BRÁNÍ V TOM,
ABYCH SE CÍTIL/A NAPROSTO
ZDRAVÝ/Á , MÁM SE RÁD/A PŘIJÍMÁM
SE

3 X NÁDECH VÝDECH



2 ROZHODL/A JSEM SE CÍTIT DOKONALE
ZDRAVÝ/Á V KAŽDÉ ČÁSTI SVÉHO TĚLA

3 ZASLOUŽÍM SI CÍTIT SE DOBŘE

4 A VŠECHNY POCHYBNOSTI, KTERÉ O
TOM MÁM, VŠECHNY STRACHY A OBAVY

5 TEĎ POUŠTÍM A NECHÁVÁM ODEJÍT

6 ČISTÍM VŠECHNY PŘEKÁŽKY, PROČ
BYCH SE NEMOHL/A CÍTIT DOBŘE

7 MŮŽU SE CÍTIT TAK DOBŘE, JAK SI
DOVOLÍM

8 A JÁ SE ROZHODUJÍ CÍTIT SE LÉPE A
LÉPE

9 POUŠTÍM A NECHÁVÁM ODEJÍT VŠECHEN
STRES, STAROSTI A STRACHY, KTERÉ MI
BLOKUJÍ LEPŠÍ ZDRAVÍ

3 X NÁDECH VÝDECH



2 A TAK SE ROZHODUJI UVOLNIT
VŠECHEN STRES A BLOKY, KTERÉ MAJÍ
VLIV NA MOJE ZDRAVÍ A NA TO, JAK SE
CÍTÍM

3 UVOLŇUJI SVOU BOLEST, TLAKY I
SEVŘENÍ

4 ČISTÍM NEPŘÍJEMNÉ SYMPTOMY, KTERÉ
SE OBJEVUJÍ

5 POUŠTÍM A NECHÁVÁM ODEJÍT SVOU
BOLEST

6 POUŠTÍM A NECHÁVÁM ODEJÍT
VŠECHNO NEPOHODLÍ

7 HLUBOKÝ NÁDECH A VÝDECH

8 POUŠTÍM A NECHÁVÁM ODEJÍT
VŠECHNY STRACHY

9 HLUBOKÝ NÁDECH A VÝDECH



2 NECHÁVÁM ODEJÍT NEPOHODLÍ

3 NECHÁVÁM ODEJÍT STRES

4 NECHÁVÁM ODEJÍT VŠECHNA TRAUMATA, KTERÁ SOUČASNÝ STAV ZAPŘÍČINILA

5 NECHÁVÁM ODEJÍT VŠECHNY ŠPATNÉ PROGRAMY Z KAŽDÉ BUŇKY SVÉHO TĚLA

6 NECHÁVÁM JE ODEJÍT Z CELÉHO SVÉHO SYSTÉMU I ZE SVÉ MYSLI

7 PROPOUŠTÍM VŠECHNY STARÉ BUŇKY

8 A PŘIJÍMÁM NOVÉ A ZDRAVĚJŠÍ

9 ZHLUBOKA A VĚDOMĚ DÝCHÁM A KAŽDÝM NÁDECHEM PROKYSLIČUJI VŠECHNY SVOJE BUŇKY,
KTERÉ JSOU STÁLE ZDRAVĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ

2 DOVOLUJI SVÉMU TĚLU, ABY UDĚLALO TO, CO JE TŘEBA UDĚLAT

3 DŮVĚŘUJI SVÉMU TĚLU, ŽE UMÍ A VÍ VÍC NEŽ JÁ

4 VĚŘÍM MU, ŽE PRO MĚ VŽDYCKY DĚLÁ TO NEJLEPŠÍ

5 POŘÁD JE TU SE MNOU A PRO MĚ, VŽDYŤ ZA MĚ V NOCI I DÝCHÁ

6 MÁ NEKONEČNOU SCHOPNOST VŠECHNO VYLÉČIT A UZDRAVIT, POKUD HO
NECHÁM

7 A POKUD MU TO DOVOLÍM. ROZHODUJI SE NECHAT HO V KLIDU PRACOVAT

8 DOVOLUJI SVÉMU TĚLU OPRAVIT VŠE, CO JE POTŘEBA

9 A JÁ MU POMOHU TÍM, ŽE UKLIDNÍM SVOU MYSL A BUDU V KLIDU,
BEZ ZBYTEČNÉHO STRESU, STAROSTÍ A OBAV

3 X NÁDECH A VÝDECH



2 PROTO SE ROZHODUJI VYČISTIT VŠECHNY BLOKY, KTERÉ MAJÍ VLIV NA MOJE ZDRAVÍ A NA TO, JAK CÍTÍM

3 ČISTÍM VŠECHNY STRACHY, FRUSTRACI, HNĚV, VZTEK, STARÉ KŘIVDY, POCITY VINY, BEZMOCI A
BEZNADĚJE, VŠECHNY EMOCE, KTERÉ MŮJ STAV ZAPŘÍČINILY

4 PROČIŠŤUJI SE A LADÍM TÍM SVŮJ ENERGETICKÝ SYSTÉM NA NOVOU REALITU

5 ROZHODUJI SE ZNOVU SPOJIT SE SVÝM IMUNITNÍM SYSTÉMEM, ABY MOHL PRACOVAT ZASE PRO MĚ A
PRO MÉ NEJVYŠŠÍ DOBRO

6 ROZHODUJI SE MÍT ZDRAVÝ A SILNÝ IMUNITNÍ SYSTÉM, ZDRAVÉ A SILNÉ TĚLO

7 A PRÁVĚ TEĎ SE ZAČÍNÁJÍ DÍT ÚŽASNÉ ZMĚNY V MÝCH BUŇKÁCH

8 MÁM RÁD/A SVÉ TĚLO A DĚKUJI MU ZA VŠECHNY INFORMACE, KTERÉ MI NEUSTÁLE PŘEDÁVÁ

9 ROZHODUJI SE VNÍMAT JEHO SIGNÁLY, ROZHODUJI SE SPOLUPRACOVAT

2 VĚŘÍM, ŽE SPOLEČNĚ VŠECHNO ZVLÁDNEME, AŽ UŽ JE TO COKOLI, ZAČÍNÁM PRÁVĚ TEĎ

9 JSEM STÁLE SILNĚJŠÍ, ZDRAVĚJŠÍ A SPOKOJENĚJŠÍ, DOVOLUJI SI KYPĚT ZDRAVÍM, PROPOUŠTÍM VŠECHNY
DŮVODY, KTERÉ MI V TOM BRÁNÍ A ROZHODUJI SE CÍTIT ABSOLUTNĚ SKVĚLE NA TĚLE, NA DUCHU, I V MYSLI

HODNĚ ÚLEVY S ŤUKÁNÍM A PEVNÉ ZDRAVÍ VÁM PŘEJE
MARKÉTA ZACHARIÁŠOVÁ
KOUČ A PRAKTIK EFT



SRDEČNĚ VÁZ ZVU TAKÉ NA STRÁNKU BACHOVKY A EFT
NEBO DO SKUPINY
OD STRESU KE ZDRAVÍ PRO ŽENY

www.marketazacharias.cz