

# EFT proti bolesti

Markéta  
Zachariášová







## *Co to je EFT?*

EFT je metoda, kterou 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.

## ***JAK PRACOVAT S BOLESTÍ?***

Nejprve si pečlivě stanovte, v jaké části těla bolest cítíte a popište ji co nejpřesněji.

### **KDE JE BOLEST?**

Pokud máte například bolest v koleni, nalezněte, kde přesně ta bolest je.  
Je vevnitř, na povrchu, nahoře, dole, na pravé straně, nebo na levé?

### **JAKÁ JE TO BOLEST?**

Je ostrá, tupá, bodavá, dloubavá, vystřelující, nesnesitelná, mírná, střídavá, pulzující...?

### **PŘI ČEM TU BOLEST CÍTÍTE?**

Cítíte ji stále, nebo jen při nějakém konkrétním pohybu, či konkrétní činnosti?

# Stanovte SJS

SJS je subjektivní jednotka stresu a škáluje se od 0-10. Ohodnoťte tedy, pro kontrolu na konci ťukání, svoji bolest od nuly do deseti. Nula je žádná bolest a desítka je absolutní a největší bolest.

Hodnoťte čistě podle svého pocitu, klidně si je tipněte.

**Výsledkem by tedy měla být například:**

"Dloubavá bolest uvnitř levého kolene při pokrčení na 6."

"Ostrá bodavá bolest za pravým okem při pohledu do světla 7."

"Tupá bolest v kříži při předklonu na 4."

Atd.



## A JDEME NA TO

To, co jste vyklíčkovali jako vaši větu popisující bolest, je vaše věta, kterou budete opakovat tam, kde je závorka. Poznamenejte si číslo bolesti.

Prohlédněte si ťukací body na obrázku výše a můžeme začít.

---

Poklepáváme jemně na akupresurní body a při tom opakujeme nahlas nebo potichu tato slova:



**ZAČÍNÁME NA KARATE BODU 1  
A OPAKUJEME KAŽDOU VĚTU 3X ZA SEBOU:**

I přestože mám tuto ( popište bolest, vaše věta), hluboce a kompletně přijímám sebe i své pocity. 3X

I přestože mám vztek, že mě to pořád bolí, rozhoduji se uklidnit a přijmout sebe i své pocity. 3X

I přestože mám strach, že se té (popište bolest, vaše věta) nikdy nezbavím, plně akceptuji sebe, svůj strach, svoji bolest a rozhoduji se otevřít tomu, že je možné se toho zbavit. 3X



## POKRAČUJEME S ŤUKÁNÍM NA VRCHOLKU HLAVY, BOD ČÍSLO 2

Opravdu mě to bolí a vážně mám vztek, že to musím řešit. Blokuje mě to v tom, co chci dělat a zdržuje mě to!

## ZAČÁTEK OBOČÍ, BOD ČÍSLO 3

Mám z té bolesti strach. Co to zase je? Bojím se, co z toho bude. Co když to bude horší a horší? Co když se toho nezbavím? Bojím se, že mě to bude pořád obtěžovat! Bojím se že (popište svoji nejhorší obavu, kterou ohledně svojí bolesti máte).

## VEDLE OKA, BOD ČÍSLO 4

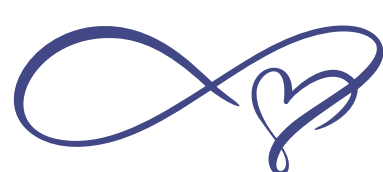
Vážně mě to štve! Zrovna teď se mi to vůbec nehodí! Mám tolik práce, tolik povinností a starostí! A teď mě bude ještě zdržovat tahle hloupá (popište svoji bolest). Mám vztek. Opravdu mám vztek na tu bolest i na sebe!

## POD OKEM, BOD ČÍSLO 5

Nedokážu přijmout tu bolest a to, že to musím řešit. Že zrovna teď mě obtěžuje a zdržuje otravná a hloupá bolest. Nesouhlasím s tím a nechci to.

## POD NOSEM, BOD ČÍSLO 6

Proč já? Proč to musí bolet zrovna mě? Proč zrovna já musím mít potíže s (popište). Co jsem komu udělal/a, že musím takhle trpět?



## NA BRADĚ, BOD ČÍSLO 7

Chudák já. Tohle jsem si nezasloužil/a. Tohle není fér!

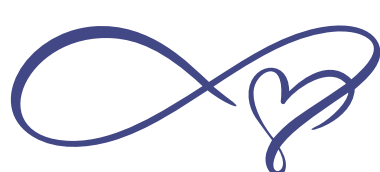
## NA HRUDNÍKU, BOD ČÍSLO 8

3x HLUBOKÝ NÁDECH A VÝDECH

Rozhoduji se právě teď změnit to, jak se cítím.  
Rozhoduji se vidět svůj problém jiným úhlem pohledu.  
Rozhoduji se poslechnout konečně tenký hlásek ve mně,  
který ví, co za tím vším je  
a proč se cítím tak, jak se cítím.

## POD PAŽÍ, BOD ČÍSLO 9

Rozhoduji se být právě teď v naprostém klidu.  
3x nádech a výdech.





## **VRCHOLEK HLAVY, BOD ČÍSLO 2**

Pouštím a nechávám odejít všechnen stres, který mi přináší bolest (popište).

## **ZAČÁTEK OBOČÍ, BOD ČÍSLO 3**

Pouštím a nechávám odejít strach, který mi v tuto chvíli přináší tato bolest.

Pouštím a nechávám odejít strach že (popište největší obavu).

Pouštím a nechávám odejít strach, že se toho nikdy nezbavím a že se nevyléčím.

## **VEDLE OKA, BOD ČÍSLO 4**

Rozhoduji se přestat zlobit na svoji bolest, na svoji nemoc i sám/a na sebe.

Rozhoduji se přestat vztekat a bojovat s tím, co je.

## **POD OKEM, BOD ČÍSLO 5**

Rozhoduji se přijmout věci tak, jak jsou.

## **POD NOSEM, BOD ČÍSLO 6**

Rozhoduji se nechat věci v klidu plynout, mohu tedy v klidu nechat odplynout i tuto bolest.

## **NA BRADĚ, BOD ČÍSLO 7**

Nechávám v klidu odplynout tuto bolest.

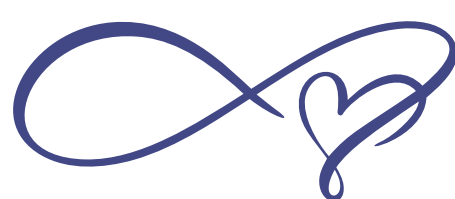
## **NA HRUDNÍKU, BOD ČÍSLO 8**

Cítím, jak se mi v těle rozlévá klid a pokoj.

Klidně a volně dýchám.

## **POD PAŽÍ, BOD ČÍSLO 9**

Jsem v pořádku a bezpečí.



Nyní si položte ruce na hrudník a opět 3x zhluboka nadechněte a vydechnete.

Zkontrolujte opět pečlivě svoji bolest:

Jak se změnilo číslo SJS? Je nižší?

Jak se změnila bolest? Má pořád ty samé vlastnosti jako dosud?

Nebo už byste jí popsal/a jinak?

Každý posun je důležitý a každá změna se počítá. Poznamenejte si je na další kolo.

## ***OPAKUJTE PODLE POTŘEBY***

Někdy se opravdu poštěstí, že po jenom kole EFT zmizí letitá bolest.

Je to pak malý EFT zázrak.

Pokud se vám to zrovna teď nepodařilo, neklesejte na mysli!

Jednou to přijde.

Vaše bolest se určitě nějakým způsobem změnila a dokonce možná i pěkně kleslo číslo SJS.

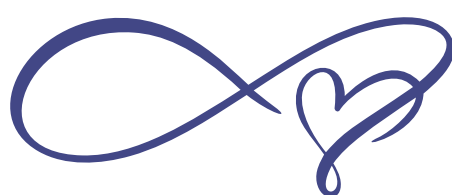
To jste za takovou malou chvíli dokázali hodně, co říkáte?

Takže pokud chcete větší posun, vezměte si celé tukání znova a opakujte ho.

Kolikrát chcete.

## ***VĚNUJTE SI ČAS A POZORNOST***

Protože zdraví máte ve svých rukách.





Ted' už víte, jak obecně pracovat s bolestí pomocí metody EFT.

Můžete ji tak bezpečně používat pro sebe kdykoli a kdekoli. Nic k ní nepotřebujete, jen dva prsty. Zkoušejte ji na všechno!

## CHCETE VĚDĚT JEŠTĚ VÍC?

Pokud chcete ještě lépe proniknout do EFT, stáhněte si prosím na mém webu Základní recept EFT.

Zvu vás také na FB stránky Bachovky a EFT nebo do skupiny Od stresu ke zdraví s EFT pro ženy. Ráda se vám také budu věnovat při osobní konzultaci

Hodně úspěchů a radosti s EFT  
vám přeje,



*Markéta  
Zachariášová*  
KOUČ A PRAKTIK EFT