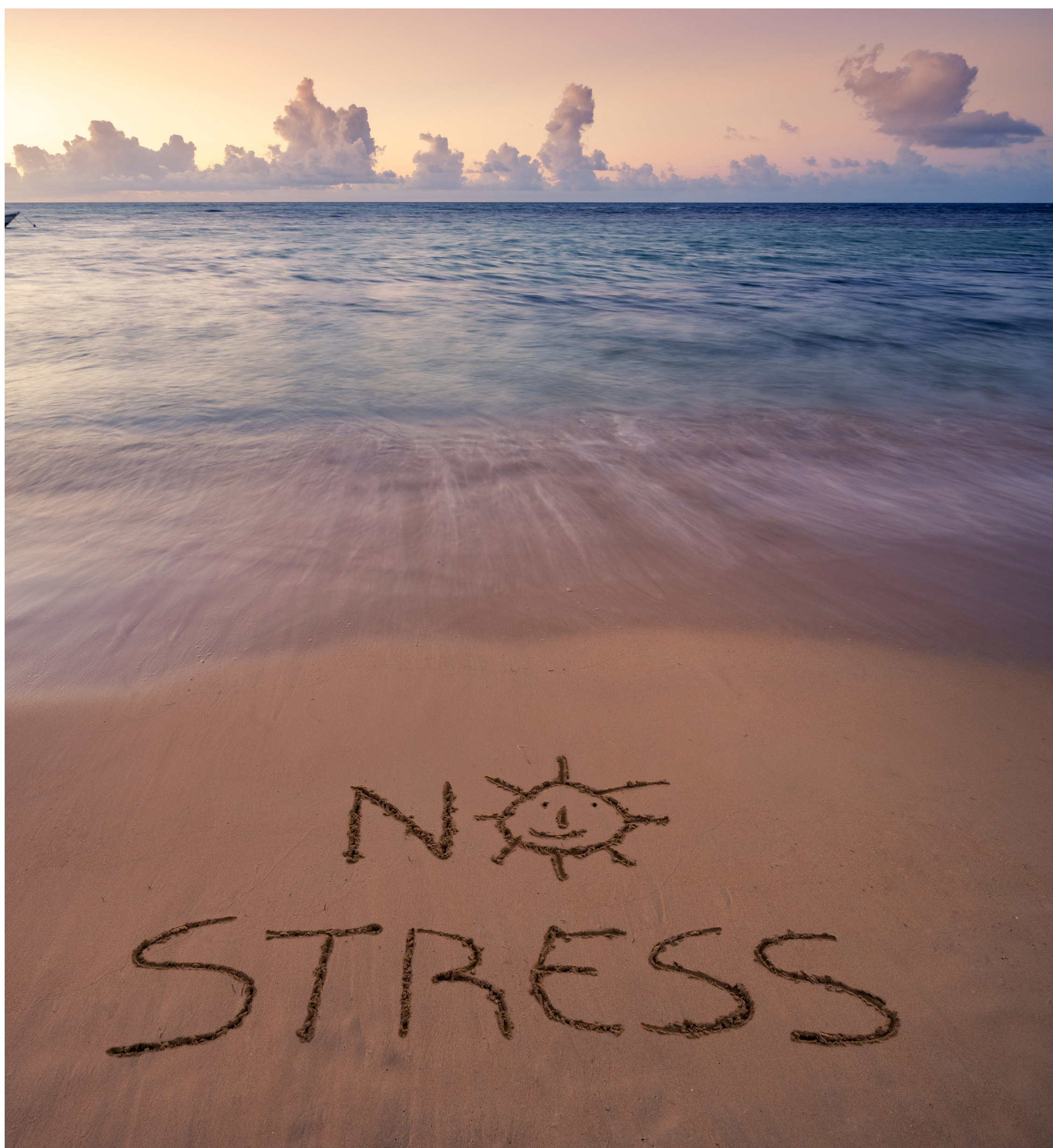


EFT proti stresu

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 SE STRESEM?

Podle nejnovějších výzkumů se po jedné hodině práce s EFT snižuje hodnota stresového hormonu kortizolu až o 37%.



Stanovte SJS

SJS je subjektivní jednotka stresu a škáluje se od 0-10.

Ohodnoťte tedy výši svého stresu od nuly do deseti.

Nula je absolutní vnitřní klid a desítka je totální, nežitelný stres.

Hodnoťte čistě podle svého pocitu, klidně si tipněte.

Nelámejte si s tím zbytečně hlavu, prostě to odhadněte.

Ze stresu také můžete cítit nějaké napětí či bolest v těle.

Pokud tomu tak je, očísľujte to.

Dejte orientačně číslo každému nepohodlí v těle, které právě teď prožíváte a všechna čísla si pro pozdější kontrolu zapište.





A JDEME NA TO



Prohlédněte si ťukací body na obrázku výše a můžeme začít.

ZAČÍNÁME NA KARATE BODU 1

Poklepáváme jemně na akupresurní body a při tom opakujeme nahlas nebo potichu tyto fráze (fráze můžete měnit podle své potřeby i momentálního pocitu). Nezapomeňte také pravidelně dýchat.

I přestože se právě teď necítím vůbec dobře, hluboce a kompletně akceptuji sebe i své pocity.

I přestože jsem právě teď ve velkém stresu, hluboce a kompletně přijímám sebe i své pocity.

I přestože je toho tolik, co se teď děje a mám toho nad hlavu, otevírám se možnosti, že to mohu zvládnout ve větším klidu.

I přestože mám právě teď hodně stresu, rozhoduji se na chvíli zastavit a v klidu se nadechnout.

I přestože mi hlava jede na plné obrátky, rozhoduji se ji zklidnit.

I přestože se bojím, že není možné to změnit, rozhoduji se, že to možné je.

I přestože mám v sobě nutkání dělat všechno dokonale, dovoluji si vypnout svého vnitřního kritika a dát si na chvíli pohov.

POKRAČUJEME S ŤUKÁNÍM NA VRCHOLKU HLAVY, BOD ČÍSLO 2

Je toho na mě teď tolik! Vůbec nevím, co dřív! Mám tolik starosti s... (popište), tolik se bojím o...(popište), nevím jak vyřeším...(popište). Tolik mě frustruje...(popište). Nemůžu na to přestat myslet a mám pocit, že s tím nejde nic dělat.

ZAČÁTEK OBOČÍ, BOD ČÍSLO 3

Bojím se co bude, mám strach, že nevím, jak to vyřeším. Celý ten strach a úzkost v mém těle, úplně mě to paralyzuje. Tak moc se bojím. Co nejhoršího se může vlastně stát? (Odpovězte si). Tohoto se opravdu moc bojím. Mám prostě strach že... (popište).

VEDLE OKA, BOD ČÍSLO 4

Vážně mě to štve! Proč zrovna já musím tohle řešit! Proč je všechno pořád jenom na mě! Proč mi nikdo nepomůže? Mám tolik práce, tolik povinností a starostí! A teď do toho ještě tohle. Mám vztek. Opravdu mám vztek na všechny, kterých se to týká, především na... (popište) a taky mám vztek sám/a na sebe!

POD OKEM, BOD ČÍSLO 5

Tohle prostě nedokážu strávit. Tohle nemůžu přijmout. Absolutně s tím nesouhlasím a nechci to. Takhle to nesmí být..

POD NOSEM, BOD ČÍSLO 6

Proč já? Proč se tohle musí dít 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!

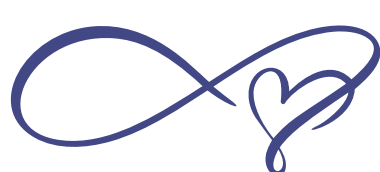
NA HRUDNÍKU, BOD ČÍSLO 8

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 moc dobře 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 mám právě teď ve svém životě.

ZAČÁTEK OBOČÍ, BOD ČÍSLO 3

Pouštím a nechávám odejít strach, který mi v tuto chvíli nese stres.

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

Pouštím a nechávám odejít strach, že nikdy nemůžu žít klidný a spokojený život.

VEDLE OKA, BOD ČÍSLO 4

Rozhoduji se přestat zbytečně rozčilovat a řešit problémy, když nejsem jejich součástí. Rozhoduji se přestat bojovat s větrnými mlýny a lépe používat svoji vlastní energii.

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 svůj stres. Vím, že to moje zdraví ocení.

NA BRADĚ, BOD ČÍSLO 7

Nechávám v klidu odplynout tento stres, protože si zasloužím být v klidu.

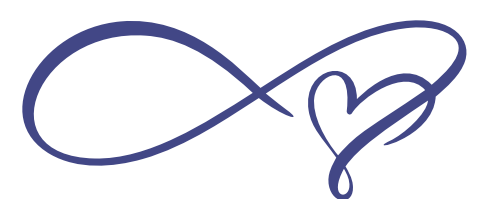
NA HRUDNÍKU, BOD ČÍSLO 8

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 jak se cítíte.

Jak se změnilo číslo SJS? Je nižší?

Co ostatní čísla, které jste si poznamenali?

Zapište si co se změnilo a hlavně si poznamenejte všechno, co vás během ťukání napadlo. Můžete to použít v dalším ťukacím kole.

Každý posun je důležitý a každá změna se počítá.

OPAKUJTE PODLE POTŘEBY

Můžete udělat tolik kol, dokud se vám opravdu citelně neuleví. Fráze můžete upravovat podle libosti a pokud budete ťukat častěji, proniknete do toho a zjistíte, že to není žádná věda.

Prostě popište, co se děje a ťukejte.

I tak věřím, že v tuhle chvíli už nějakou úlevu máte, dokonce možná i pěkně kleslo číslo SJS.

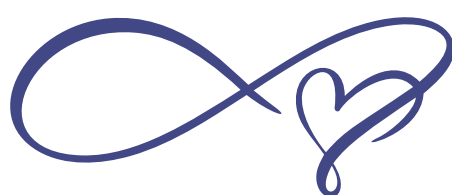
Za takovou malou chvílku jste dokázali hodně, co říkáte?

S EFT můžete získat velkou úlevu v krátké době.

Zkuste si třeba vyhradit pár minut na tento skript jeden týden v kuse každý den. Myslím, že budete překvapeni.

VĚNUJTE SI ČAS A POZORNOST

Protože zdraví máte ve svých rukách.



Ted' už víte, jak obecně pracovat se stresem 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