



The EFT Manual

EFT – Techniky Emoční Svobody **Sixth Edition**

Léčení se dá aplikovat na všechny problémy,
včetně

- Úlevy od bolesti
- Strachu & Fobie
 - Hněvu
 - Alergií
- Závislosti na drogách
 - Snížení váhy

Prohlášení

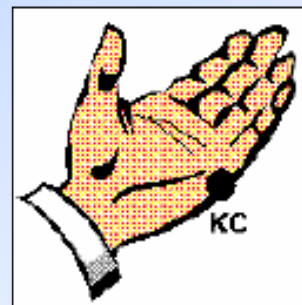
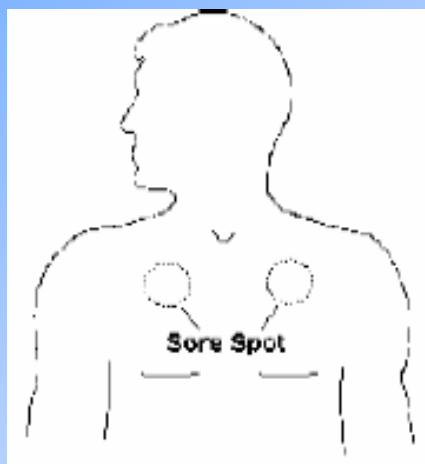
Třebaže mám _____xx_____,

Mám rád(a) svoje tělo a plně se uznávám

Příklady xx: bolesti hlavy; strach z pavouků;
chuť na cigaretu; 7 kg nadváhy; bolest v
kolenu; strach mluvit na veřejnosti;
bradavici na čele; zlého manžela; lupénku

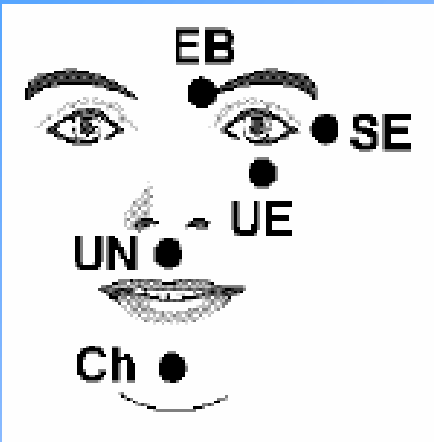
Nejlépe je vyslovit prohlášení hlasitě,
ovšem pokud tomu okolnosti zabrání,
vyslovte alespoň potichu.

Pro zvýšení účinnosti prohlášení zahrnuje
současně tření bodu “Sore Spot”,
nebo poklepávání bodu “Karate Chop” ukazovákem a prostředníkem
druhé ruky



<https://www.youtube.com/watch?v=1wG2FA4vfLQ> tam to vysvětluje
objevitel EFT

BODY na POKLEPÁVÁNÍ



**Poklepávejte špičkou svého ukazováku
a
prostředníku asi 7 krát na každé určené
místo.**

Současně budete opakovat xx

a bude obtížné odpočítávat poklepy. Nebude
mít velký vliv, když klepnete trochu vícekrát.

Většina bodů existuje na obou stranách těla. Nezáleží na tom, kterou stranu si zvolíte, rovněž můžete měnit strany během jedné “Sekvence”. Například můžete klepat pod pravým okem, a poté pod levým podpaždím.

Body: Každý energetický meridián má dva koncové body. Pro účely Základního Receptu je zcela dostatečné poklepat na jeden konec, abychom zkorigovali jakékoliv existující poruchy.

Body na těle

****** Bod pod klíční kostí: ve skutečnosti je to místo, *kde se spojují prsní kost, klíční kost a první žebro.*

******Bod na straně těla v místě, které je ve stejné úrovni jako je prsní bradavka u muže nebo pásek podprsenky u ženy, asi 10 cm pod podpažím

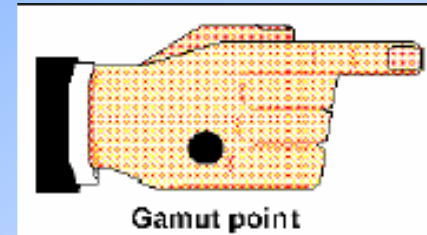
BODY na RUCE



**Prsteníček
vynecháváme**



Zatímco ťukáte nepřetržitě na tento bod
Gamut, musíte projít **9-ti akcemi procesu Gamut:**



1. Zavřít oči
2. Otevřít oči
3. Držet hlavu ve stále stejné pozici a oči stočit doprava dolů
4. Držet hlavu ve stále stejné pozici a oči stočit doleva dolů
5. Koulet očima v kruhu tak, jakoby nos byl centrem hodinového ciferníku a vy jste chtěl vidět všechna čísla v pořadí
6. Totéž v obráceném směru
7. Broukat si po 2 vteřiny nějakou melodii
8. Počítat rychle od 1 do 7 a zpět
9. Broukat si opět tu melodii.

OPAKOVÁNÍ

Někdy Váš problém zmizí hned napoprvé, jindy dojde jenom k částečné úlevě. V tomto druhém případě je třeba přidat jedno nebo více kol celé procedury. Tato následující kola musí být poněkud zaostřena, vyladěna pro nejlepší výsledek.

Prohlášení:

*Přesto, že **stále ještě** mám **nějaké** _xx_____,
Mám rád svoje tělo a plně se uznávám.*