

Základní postup EFT

1. část Příprava

Uvědomíme si **konkrétní minulou situaci**, kterou chceme řešit. K této situaci potřebujeme definovat, **co je konkrétním problémem** a uvědomit si, co při problému cítíme - **jaký je tam pocit..**

Např. šéf nás ráno rozlobil a my cítíme ještě večer vztek. Pracujeme s konkrétní situací, co nastala ráno. Můžeme samozřejmě řešit i situaci v dálnější minulosti.

Máme tedy **konkrétní situaci** ..šéf mě rozlobil ...a **pocit** ...vztek. Z této přípravy vytvoříme nastavovací frázi. Konkrétní situací může to být i **něco konkrétního budoucího** např. situace, kdy máme strach ze ztřešší zkoušky.

2. Nastavovací část

Nastavovací fráze má tuto podobu:

"I přestože cítímdoplním problém....., mám se rád/a a přijímám se."

Správné fráze mohou např. být:

"I přestože cítím vztek na šéfa, mám se rád/a a přijímám se."

"I přestože mě bolí hlava, mám se rád/a a přijímám se."

"I přestože je mi líto, že mi nevolá, mám se rád/a a přijímám se."

"I přestože cítím pocit viny, že jsem mu ublížila, mám se rád/a a přijímám se."

"I přestože mám strach, že nenajdu práci, mám se rád/a a přijímám se."

"I přestože cítím nervozitu ze ztřešší zkoušky, mám se rád/a a přijímám se."

Svou **nastavovací frázi** (nahlas či v duchu) **vylovíme 3 x** + současně **tukáme tzv. karate bod** = malíková hrana dlaně (jedno zda levá či pravá) - viz obrázek níže.

Pokud nám nastavovací fráze "nesedí" - je např. těžké se přijímat i když cítíme např. pocit viny, vztek apod.

NEsprávné fráze příklady:

~~"I přestože je manžel bordelář, mám se rád/a a přijímám se."~~

Správně bude: "I přestože cítím vztek, že manžel je bordelář, mám se rád/a a přijímám se." Problémem tu není "manžel bordelář", "zlobivý syn". Skutečným problémem je náš vztek, pocit zklamání, bezmoci apod.

~~"I přestože mám málo peněz, mám se rád/a a přijímám se."~~

Správně: "I přestože, cítím úzkost, že mám málo peněz, mám se rád/a a přijímám se." Problémem je náš pocit ze situace - úzkost, strach, pocit bezmoci apod.

~~"I přestože chci cítit klid, mám se rád/a a přijímám se."~~

Správně: "I přestože chci cítit klid, mám se rád/a a přijímám se." V nastavovací frázi pojmenováváme problém, ne to kam chceme dojít. Je to část, kdy uznáváme, co se děje a teď.

Jak ťukáme na body:

- Poklepáváme **konečky 2-3 prstů** intenzitou, která je nám příjemná. Neplatí, čím silnější poklep, tím lepší účinek.
- U bodů, které jsou párové (karate bod, vedle oka, atd.), je **jedno zda poklepáváme vpravo či vlevo**.
- Počet poklepávání na bod není důležitý. Bývá to cca **5-10x**.
- Při poklepu na každý bod kolečka (část 3. procesu) vyslovujeme tzv. **upomínací frázi** (viz dále) např. "vzteky na šéfa" - můžeme to příp. zkrátit jen na "vzteky" (víme, že je to vzteky na šéfa). Frázi můžeme na každém bodě vyslovit i vícekrát (většinou 2-3x).

3. část Ťukání kolečka bodů + upomínací fráze

Stanovení intenzity pocitu / bolesti

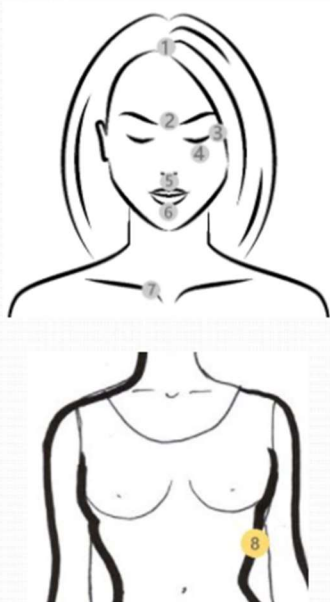
Ťukáme na vršek hlavy a uvědomíme si **intenzitu pocitu / bolesti na stupnici od 0 do 10**, kdy **10 je max intenzita (největší bolest)**, co si dovedeme představit a **0 znamená, že pocit / bolest už žádné nejsou**.
Příklad: cítím vzteky na 8, bolest hlavy na 9 apod.

Cílem procesu EFT je snížit nepříjemný pocit / bolest, co nejlíže k nule. Krátkodobě se může pocit / bolest i zvýšit - pak je třeba vytrvat v procesu a ťukat tak dlouho, až pocit poklesne.

Upomínací fráze + ťukání kolečka bodů

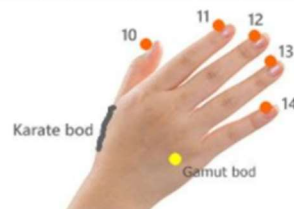
Upomínací fráze je už jen připomenutí **problému**: např. "ten vzteky", "bolest hlavy", "ta lítost", "pocit viny", "ten strach" apod.

Říkáme nahlas či v duchu frázi + poťukáváme postupně na jednotlivé meridiánové body v kolečku.



Ťukání na kolečko bodů:

1. **Vršek hlavy**
2. **mezi obočím**
3. **vedle oka** (na kosti očního oblouku u spánku)
4. **pod okem** (na kosti očního oblouku)
5. **pod nosem**
6. **pod spodním rtem**
7. **na klíční kosti** (cca 3 cm od začátku kosti ve středu těla) - viz 1. obrázek
8. **pod pažďím** (cca 5 cm pod pažďím - zde můžeme ťukat dlaní) obr. 2
9. **na vnitřní straně zápěstí** - obr.3
10. Dále pokračujeme na prstech - dáme si ruku palcem nahoru a ťukáme na boční strany nehtů jednotlivých prstů - na ty strany co jsou směrem nahoru - začínáme na nehtu **palce** - obr. 4
11. dále **nehet ukazováku**
12. **nehet prostředníku**
13. **nehet prsteníčku**
14. **nehet malíčku**.



4. část Gamut bod

Po kolečku ťukání jdeme na **gamut bod** - viz obrázek výše. Pokud budeme ťukat více koleček (část 3. procesu) část Gamut bodu už můžeme po druhém kolečku vynechat.

Proces Gamut bodu

Poklepávejte na hřbetě ruky ve žlábků mezi malíčkem a prsteníčkem (viz obrázek výše). Hlavu držíme vzpřímeně a **po celou dobu Gamut cvičení s hlavou nehýbeme!** - **pouze se pohybují oči!** a provádíme tyto úkony:

1. otevřít oči
2. zavřít oči
3. **pohled očima šikmo dolů doleva** (nehýbeme hlavou)
4. **pohled šikmo dolů doprava**
5. **opsat očima kruh po směru hodinových ručiček** (nehýbeme nosem ani hlavou)
6. **opsat kruh proti směru hod. ručiček**
7. **nahlas popěvek** jakékoliv melodie
8. **nahlas napočítat od 1 do 9**
9. **nahlas popěvek** jakékoliv melodie

5. část Ťukání ZBYTKU pocitu / ZBYTKU bolesti nebo konec

Stanovíme si, **jak intenzivně cítíme původní pocit / bolest**. Buď jsme **blízko nuly**, cítíme se už dobře a proces ukončíme nebo je **původní pocit / bolest ještě vysoko** a budeme pracovat se ZBYTKEM dál.

Pokud máme **původní pocit / bolest VYSOKO, budeme pokračovat částí 3. s malou ZMĚNOU** - Upomínací frázi upravíme takto: např místo "vzteky" budeme říkat "**zbytek vzteku**", místo "bolest hlavy" budeme říkat "**zbytková bolest hlavy**".

Projedeme zbytkově část 3., vynecháme část 4. Gamut bod. Pokud zbývá **stále ještě zbytek**, provádíme práci se zbytkem tak dlouho, až jsme blízko nuly. (Někdy jsme spokojeni, když klesla hodnota i jen k 2, někdy potřebujeme ťukat dále až např. k 0,5.)

Může se stát, že v průběhu celého procesu **hodnota pocitu / bolesti i stoupne**. Pak jen dál ťukajte, chce to vytrvalost.

Běžně se děje, že se **pocity proměňují**. Např. strach přechází do vzteku a pak do lítosti. Je to normální a je třeba pokračovat. Když se pocit změní, vrátíte se k bodu 2. a s poklepem na karate bod **nastavíte proces nově novou nastavovací frází podle aktuálního pocitu**.

Může to být pro vás náročné - pak je nejlepší vyhledat **terapeuta EFT**. Pokud byste mi chtěli dát svou důvěru, kontaktní formulář najdete [zde](#).

Důležité upozornění:

Berte prosím na vědomí, že tu je popsán POUZE ZÁKLADNÍ NÁVOD na EFT. Tato metoda má desítky různých nástrojů, které jdou k příčině problému. Použití základního návodu vám tedy může pomoci pořešit problém jen dočasně nebo částečně.

Pomocí základního návodu se dá pořešit překvapivě mnoho problémů. Pokud **nejste s výsledky spokojeni**, je potřeba **jít hlouběji**, používat **další nástroje** a sledovat hlavní principy EFT tj. **být konkrétní, vytrvalý a jít k příčině problému**.