

## EFT základní recept

### Úvodní fráze:

Úvodní fráze slouží k tomu, abychom si uvědomili problém, který nás trápí a naladili se na něj.

Tato věta je v zásadě vždy velmi podobná, liší se pouze definováním problému, který nás trápí. Tímto problémem může být fyzický diskomfort, bolest, nepříjemná emoce či něco jiného. Zde je vzor úvodní fráze:

*„Přestože (definuji problém), tak se mám rád/a a přijímám se.“*

Do části v závorkách si dodáme vlastní definici problému.

### Příklady správného použití úvodní fráze:

*„Přestože mě bolí hlava, tak se mám rád/a a přijímám se.“*

*„Přestože mám tlak na hrudníku, tak se mám rád/a a přijímám se.“*

*„Přestože mám vztek na šéfa, tak se mám rád/a a přijímám se.“*

*„Přestože mám pocit viny, že jsem jí ublížil, tak se mám rád/a a přijímám se.“*

*„Přestože mi je líto, že mi nevolá, tak se mám rád/a a přijímám se.“*

...

Všimněte si, že během úvodní fráze a ve všech dalších fázích základního EFT receptu používáme vždy **výrazy pro to negativní**, co nás trápí. Úvodní fráze tedy nebude fungovat, pokud jí použijeme tímto způsobem:

*„Přestože se chci cítit klidně, tak se mám rád/a a přijímám se.“*

Mnohem lepší použití fráze je: *„Přestože jsem nervózní ze ztřešší zkoušky, tak se mám rád/a a přijímám se.“*

Jedním z hlavních principů EFT terapie je, že pokud odstraníme negativní aspekt v nás (nepříjemnou emoci, fyzický diskomfort), tak to pozitivní přijde samo. Tedy v případě, že zaměříme EFT na nervozitu a podaří se nám ji dobře zpracovat, klid a uvolnění již přijdou sami jako přirozený důsledek správně použitého EFT procesu.

EFT také nebude splňovat svůj účel, jestliže úvodní frází budeme cílit na ostatní lidi nebo okolnosti, jako například:

*„Přestože můj manžel je bordelář, tak se mám ráda a přijímám se.“*

To, že je manžel bordelář, není samo o sobě problém. Problém je, že my s tím máme spojenou nějakou nepříjemnou emoci – možná vztek, bezmoc nebo jinou. Správně formulovaná věta tedy zní například:

*„Přestože mám vztek na manžela, že je bordelář, tak se mám ráda a přijímám se.“*



### Poklepávání na „karate“ bod:

EFT základní recept začíná tím, že prsty jedné ruky poklepáváme na malíkovou hranu (tzv. karate bod) druhé ruky a během tohoto poklepávání řekneme úvodní frází. Počet poklepání není důležitý, prostě provedeme tolik, kolik nám vystačí na vyslovení celé úvodní fráze. Ihned poté co dořekneme úvodní frází, přejdeme k poklepávání na další body na těle ...

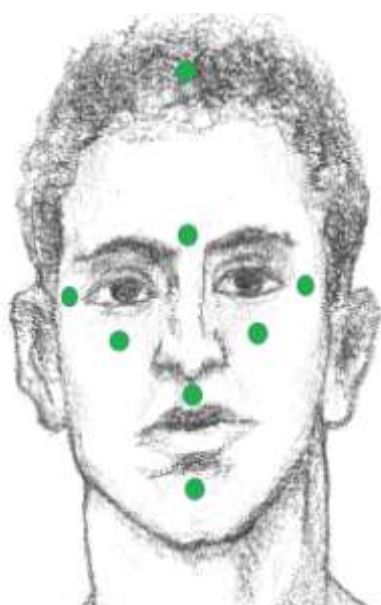
## Poklepávání na další body na těle:

V této fázi poklepáváme postupně na všechny zeleně vyznačené body od vrcholku hlavy, trup až po vnitřní předloktí. Při poklepávání na každý bod již říkáme pouze problém, který nás trápí (bolest, vztek, lítost ...). Nyní již tedy není nutné opakovat celou úvodní frázi „*Přestože mě bolí hlava, ...*“ a místo toho říkáme pouze: „*bolí mě hlava*“.

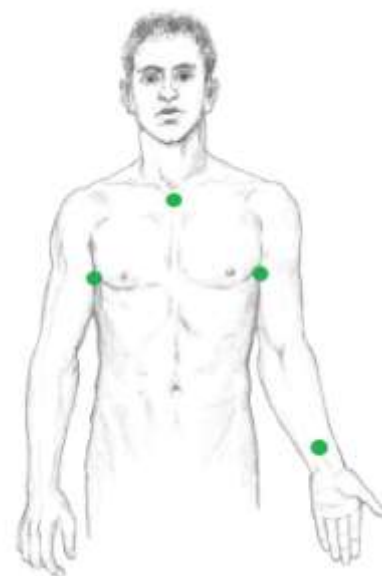
## Základní zásady pro poklepávání na body:

- Poklepáváme konečky 2-3 prstů a intenzitou, která je nám příjemná. Rozhodně neplatí čím silněji, tím lépe.
- Počet poklepání není příliš důležitý (zpravidla je 5-10x). Vždy poklepáváme po dobu vyslovení problému, který nás trápí (př. „*bolest hlavy*“).
- Při poklepávání na daný bod stačí problém (př. „*bolest hlavy*“) vyslovit jen 1x a poté můžeme přejít k dalšímu bodu.
- U bodů, které jsou na těle párové (na kraji očí, pod očima ...), můžeme poklepávat pouze jednou rukou na jeden bod, ale také zároveň oběma rukama na oba body po stranách. Záleží jen na nás, co je nám příjemné.

## Popis jednotlivých bodů na těle



- 1) Na vrcholku hlavy
- 2) Mezi obočím
- 3) Na kraji očí - na kosti očního oblouku, nikoli na měkké spánkové části
- 4) Pod očima – na kosti očního oblouku, nikoli na měkké oční části
- 5) Mezi nosem a horním rtem
- 6) Mezi dolním rtem a bradou
- 7) Pod krkem – v místech, kde bychom měli uzel od kravaty. Pro tento účel dáme ruku v pěst a její vnitřní částí poklepáme na tento bod. Snadno tak zasáhneme dva meridiánové body najednou
- 8) Pod paží – v místech, kde ženám jde lem podprsenky. Do tohoto místa poklepáme celou plochou otevřené dlaně
- 9) Vnitřní strana předloktí – v místech, kde bychom měli řemínek od hodinek



## Shrnutí

EFT základní recept začíná tím, že prsty jedné ruky poklepáváme na malíkovou hranu (tzv. karate bod) druhé ruky a během tohoto poklepávání řekneme úvodní frázi, třeba: „*Přestože (mě bolí hlava), tak se mám rád/a a přijímám se.*“

Do částí v závorkách si dodáme vlastní definici problému, což je většinou náš fyzický diskomfort nebo nepříjemná emoce. Dále pokračujeme poklepáváním na body od vrcholku hlavy až po vnitřní stranu předloktí a při každém bodu opakujeme již jen definici problému, který nás trápí. V tomto případě bychom řekli „*bolí mě hlava*“. Po konci poklepávání zkontrolujeme, zdali se intenzita našeho problému snížila a případně celý proces opakujeme.

## Poznámka na závěr ...

**Prosím pamatujte, že EFT základní recept je pouze základní technikou EFT a nikoli tím, jak EFT celkově pracuje a funguje. Jeho použití tvoří jen malou část toho, čeho jsme pomocí EFT terapie schopni dosáhnout.**

Přestože pomocí základního receptu si můžeme ulevit od mnohých problémů, pro opravdové vyřešení je často potřeba jít hlouběji a také následovat hlavní zásady EFT terapie - **být konkrétní, vytrvalý a jít k příčině problému.**

Pokud si nejste jistí, jak správně EFT použít, obraťte se na mě. Rád Vám budu k dispozici.

Více informací najdete na mých stránkách a také na mém blogu <http://www.eftporadnabrno.cz/blog/>.