

**Společnost terapeutů a lektorů EFT**

---



**Jednoduchá technika sebeléčení**

# **PRAKTICKÝ MANUÁL**

**PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ**

**Mgr. Jiří Kadlec**

**Základní postup**

---

 [www.jiri-kadlec.cz](http://www.jiri-kadlec.cz) 

"Za celé období mé padesátileté praxe v oblasti psychiatrie se EFT prokázalo jako jedna z nejefektivnějších technik, které jsem měl možnost použít. Často EFT používám se svými klienty, a to s opravdu vynikajícími výsledky."

**Dr. Henry Altenberg, psychiatr, Rochester, New Hampshire, USA**

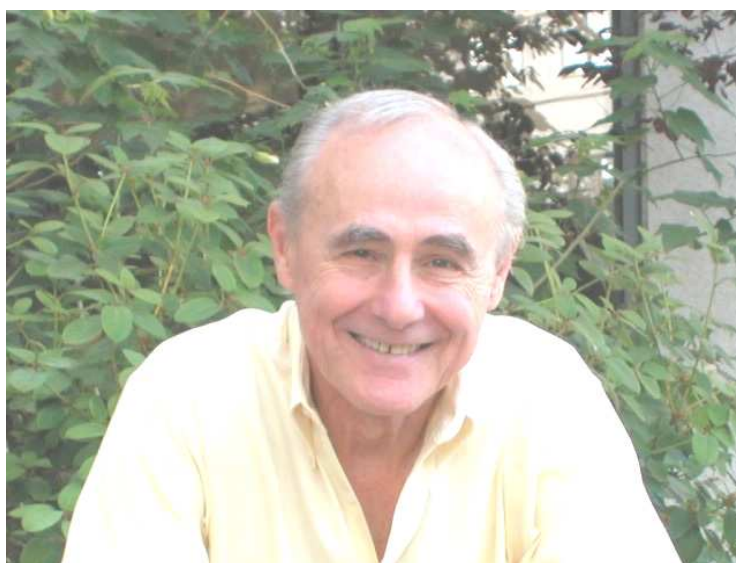


"Jednoho dne se medicínská profese probudí a uvědomí si, že nevyřešené emocionální problémy jsou hlavní příčinou 85 % všech nemocí. Od té chvíle bude metoda EFT jedním ze základních léčebných nástrojů, jak je již nyní pro mne."

**Dr. Eric B. Robins M.D., praktický lékař**



"EFT - efektivní řešení pro dosažení zdravého a kvalitního života. Pomáhá často i tam, kde vše ostatní selhalo."



**Gary Craig, tvůrce a zakladatel EFT**



Tento stručný manuál byl vytvořen jako informativní pomůcka a návod k vlastnímu použití metody EFT. Veškerá práva jsou vyhrazena tvůrci metody EFT – panu Garymu Craigovi z USA.



Přestože nejsou známy žádné negativní vedlejší účinky metody EFT, neopomeňte vždy konzultovat vhodnost použití s kvalifikovaným terapeutem EFT či s vaším ošetřujícím lékařem před samotnou aplikací metody! Pakliže se rozhodnete toto upozornění ignorovat, přebíráte veškerou zodpovědnost za své zdraví na sebe.

Rozumím a souhlasím, že jsem byl(a) obeznámen(a) o vhodnosti konzultace s ošetřujícím lékařem či profesionálním praktikem EFT před samotnou aplikací metody Emotional Freedom Techniques (EFT).

Přebírám veškerou odpovědnost za své konání a úroveň zdraví, pokud se rozhodnu toto doporučení o vhodnosti konzultace před použitím metody EFT na daný zdravotní či psychický problém ignorovat.

Přestože metoda EFT velice často pomůže i v případech kde vše ostatní selhalo, rozhodně není náhradní, ale pouze doplňkovou léčbou. Není tudíž důvodem k přerušení dosavadní léčby či k vysazení lékařem předepsaných léků.

### **EFT je meridiánová terapie.**

Nepoužívají se však při ní jehly, ale příslušné energetické body se stimulují poklepem konečky prstů nebo lehkou masáží.

### **EFT léčí tělo i mysl.**

Kombinuje fyzické působení - poklep na meridiány - s mentálním zaměřením přímo na konkrétní problém či bolest - formulace ladící věty neboli afirmace.

### **EFT je určeno i pro samoléčbu.**

Techniku vytvořil stanfordský inženýr Gary Craig z metody dr. Rogera Callahana (TFT - Thought Field Therapy - terapie myšlenkového pole).

Může ji s úspěchem používat každý bez předchozí znalosti meridiánů.

Nikdo by neměl překračovat hranice vlastních schopností. Vždy je potřeba zdravým „selským“ rozumem uvážit, co ještě zvládnete a do čeho je lepší se sami nepouštět.

Kvalifikovaný terapeut disponuje dalšími vědomostmi a zkušenostmi, bez kterých nelze některé složitější situace uspokojivě vyřešit.

Skutečnost, že technika EFT vám umožňuje pracovat na sobě prakticky kdykoliv a dosáhnout úlevy během několika minut, činí ji po všech stránkách mimořádnou a přínosnou.





# Úplný základní postup metody EFT

Skládá se ze čtyř kroků, z nichž dva jsou identické:

- 1) Přípravná fáze, naladění (setup)
- 2) Sekvence
- 3) Proces GAMUT 9
- 4) Sekvence (podruhé)

Celému základnímu postupu vždy předchází ještě „nultý“ krok, a tím je *stanovení intenzity problému*. Někdy se také používá termín *subjektivní jednotka stresu*.

Popis celého postupu vypadá složitě, ale po jeho praktickém zvládnutí trvá jedno „řukací“ kolo jenom asi jednu až dvě minuty.

## Stanovení subjektivní jednotky stresu (SJS)

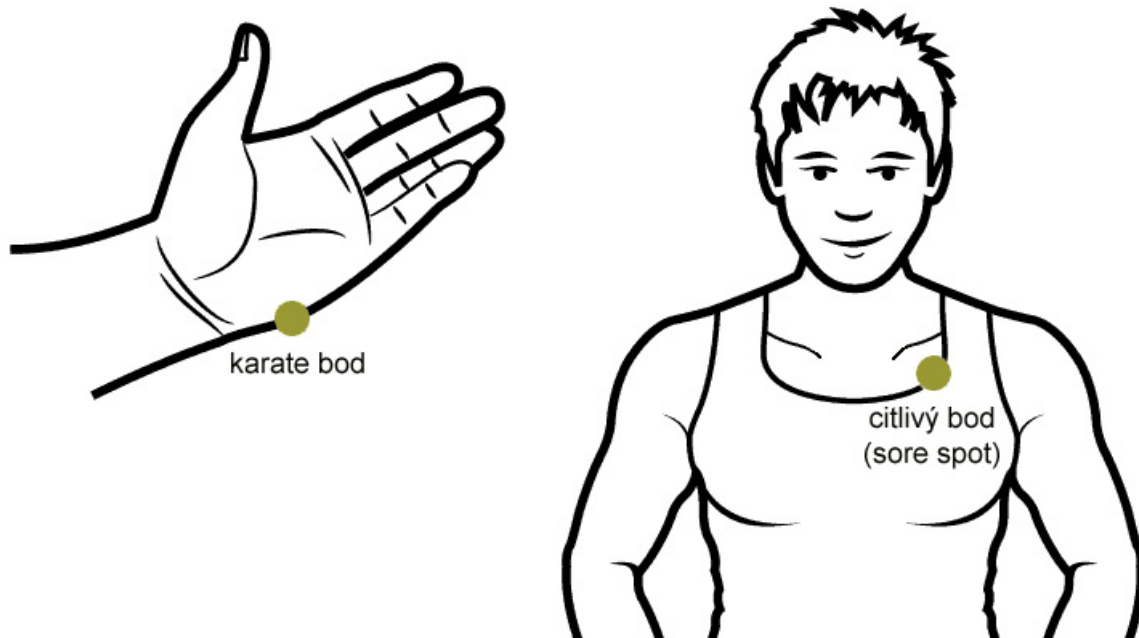
Než začnete terapeuticky působit na nějaký problém metodou EFT, stanovte nejprve intenzitu stresu, který pociťujete, když například myslíte na nějaký konkrétní zážitek nebo když cítíte bolest. Snažte se jej ohodnotit na stupnici od 0 do 10. Přitom nula neznamená vůbec žádný stres a deset je ten nejhorší stres nebo maximální bolest, jakou si dokážete představit. Pomoci nám může následující tabulka.



Na konci každého kola ohodnoťte svůj problém znovu. Cílem je, aby jeho intenzita postupně klesla na hodnotu jedna nebo nula. Dokud tomu tak není, opakuje se základní postup znovu, případně s určitými obměnami, viz dále.

## Ad 1) Přípravná fáze, naladění, polarizace systému (setup)

Ťukejte na **karate bod** nebo třete **citlivý bod (sore spot)** a při tom opakujte třikrát „ladící“ větu. Někdy se také používá termínu „orientační fráze“, „přípravná fráze“ nebo jen „prohlášení“.



„I přesto, že mám << **HESLO** >> mám se rád a přijímám se takový, jaký jsem.“

Místo slova **HESLO** vždy dosadíme přesně specifikovaný problém, kterého se chceme zbavit.

Příklady:

„I přesto, že mám **ZLOST NA MÉHO OTCE**, mám se rád a přijímám se takový, jaký jsem.“

„Třebaže mám **STRACH Z HADŮ**, hluboce a úplně se akceptuji.“

„Mám se rád a uznávám se, i když mám **ZTUHLÝ, ZNEHYBNĚLÝ KRK**.“

Všechna tato prohlášení jsou správná, protože:

- potvrzují nějaký problém,
- navzdory tomuto problému vyjadřují sebezvědomí a sebeuznání.

## Ad 2) Sekvence (upomínková fáze, proces)

Ťukejte 7 - 10 krát na každý akupresurní bod v následujícím pořadí a při tom opakujte **HESLO**. (Bod na vrcholu hlavy označený jako 1 se ťuká až úplně nakonec.)

### Body na hlavě a na trupu:

1. vnitřní strana obočí (bod 2)
2. vedle oka na spánku (bod 3)
3. pod středem oka (bod 4)
4. pod nosem (bod 5)
5. brada - důlek mezi dolním rtem a bradou (bod 6)
6. pod vnitřním okrajem klíční kosti (bod 7)
7. pod paží (bod 8)

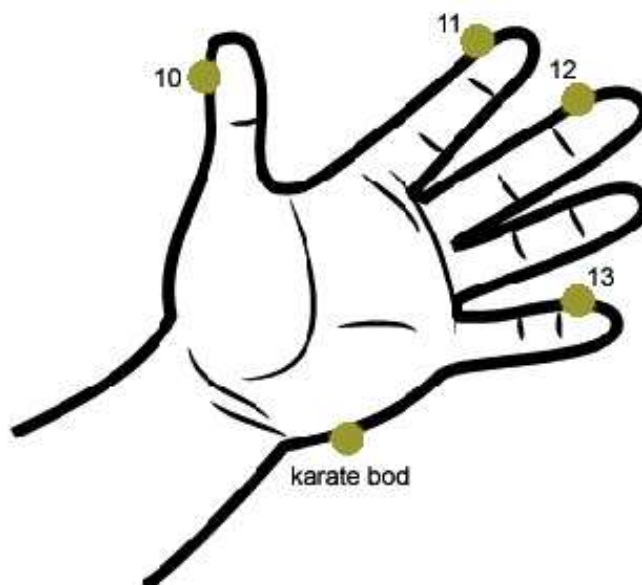


### Poznámky:

- bod 7 najdeme tak, že položíme prst na prohlubeň nad hrudní kostí a pak se posuneme asi o 2,5 cm dolů a potom ještě o 2,5 cm ke straně
- bod 8 je v boční ose těla pod paží ve výši prsní bradavky
- bod 9 se běžně nepoužívá

## Body na ruce:

1. palec
2. ukazováček
3. prostředníček
4. malíček



### Poznámky:

- ťukáme na bližší „růžek“ základny nehtového lůžka jednotlivých prstů
- prsteníček se vynechává

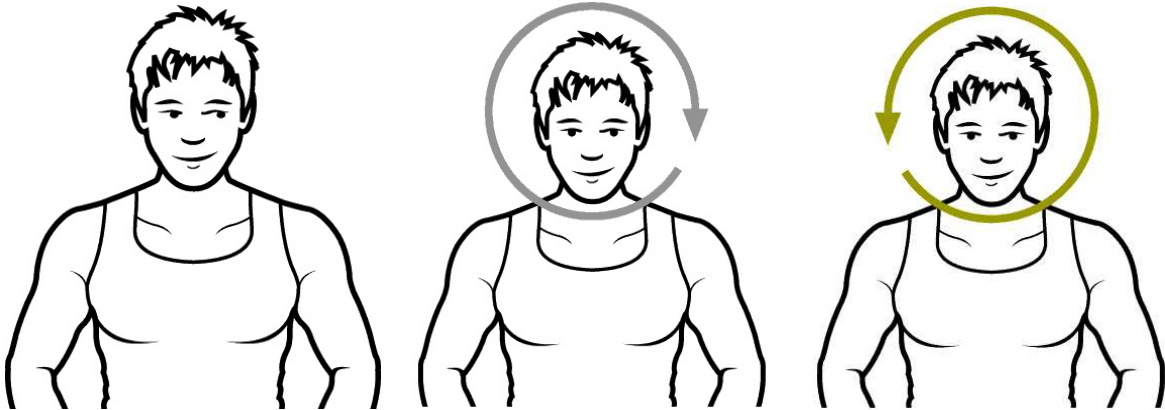
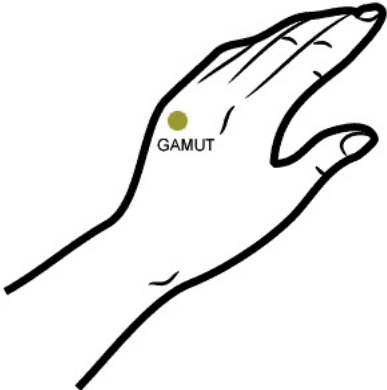
## Ad 3) Procedura GAMUT (GAMUT 9)

Nepřetržitě ťukejte na bod GAMUT a provádějte následující:

1. zavřete oči
2. otevřete oči
3. pohled šikmo dolů a zpět
4. pohled šikmo dolů na druhou stranu a zpět
5. kruh očima
6. kruh očima na druhou stranu
7. popěvek (na *la la la* nebo *na na na*)
8. počítání
9. popěvek (na *la la la* nebo *na na na*)



# Procedura GAMUT



## Ad 4) Sekvence (podruhé)

### Body na hlavě a na trupu:

1. vnitřní strana obočí (bod 2)
2. vedle oka na spánku (bod 3)
3. pod středem oka (bod 4)
4. pod nosem (bod 5)
5. brada - důlek mezi dolním rtem a bradou (bod 6)
6. pod vnitřním okrajem klíční kosti (bod 7)
7. pod paží (bod 8)

### Body na ruce:

1. palec
  2. ukazováček
  3. prostředníček
  4. malíček
- Pozor, změna oproti prvnímu provedení sekvence:
5. karate bod

### Bod na hlavě:

1. temeno (bod 1)

Zkontrolujeme intenzitu stresu nebo bolesti (SJS). Pokud se snížila, pokračujeme dále v základním postupu s upravenou „ladící“ větou:

„I přesto, že mám *ještě trochu* << HESLO >>, mám se rád a přijímám se takový, jaký jsem.“

### Oční korekce (závěrečná technika)

Jakmile klesne intenzita stresu na přijatelnou hodnotu 1 až 2, přistoupíme k závěrečné technice. Posadíme se rovně, pozvedneme oči zespoda nahoru a současně proneseme naposled **HESLO**, tedy formulaci problému, kterého se chceme zbavit.

### Poznámka:

Je jedno, na které straně těla ťukáme jednotlivé body, jsou rovnocenné. Strany můžeme i střídat nebo ťukat párové body oběma rukama současně.

***Přeji Vám hodně štěstí!***

## **ZDROJE – literatura, internet a multimédia:**

World Center for EFT (Gary Craig) (www.emofree.com)

Craig, Gary: The EFT Manual, sixth edition

Craig, Gary: The EFT Course, DVD audiovizuální pořad

Institut energetické psychologie a EFT (Sindy Zdena Katayama)

EFT cz AAMET (Marta Nosková)

Broumová, Marcela: Cesta k sobě aneb Objev svoji jedinečnost

Kadlec, Jiří, Mgr - poradce a lektor (www.jiri-kadlec.cz)

Wagner, Ramona: EFT - svoboda emocí, nakladatelství ANAG 2008

časopis Tipy a inspirace

časopis Meduňka

## **Nabídka dalších seminářů osobního rozvoje**

---

### **Relaxační techniky**

Naučíte se využívat výhod práce v relaxační hladině ALFA;

\* lepší zvládnání stresu \* efektivnější učení \* rozvoj tvůrčího myšlení a imaginace \* posílení imunitního systému a zlepšení zdraví \*

---

### **Reiki**

Reiki je jedna z nejstarších metod přírodní léčby. Využívá univerzální životní energii, která se nachází všude kolem nás.

Po zasvěcení do 1. stupně získá každý člověk schopnost předávat tuto energii dotykem rukou.

Po zasvěcení do vyšších stupňů se tato schopnost dále zesílí a pomocí symbolů je možno Reiki posílat i na dálku.

---

### **Základy EFT pro Vaše zdraví**

Tento kurz stále populárnější terapeutické techniky může pomoci k odstranění psychických i fyzických potíží Vám i Vaším blízkým.

---

### **Terapeut energetické psychologie a EFT**

Na tomto kurzu, vedeném kolektivem zkušených terapeutů a lektorů, prohloubíte své znalosti potřebné pro profesionální práci s EFT. Po jeho absolvování budete moci nejen kvalifikovaně pomáhat nejbližším lidem, ale budete moci nabízet své služby i jako poradce.

Každý absolvent obdrží certifikát, kvalitní skriptu a instruktážní DVD o metodě EFT.

---

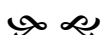
Více informací na internetových stránkách

 [www.jiri-kadlec.cz](http://www.jiri-kadlec.cz) 

Telefon: **604 711 149**

Mail: [jiri-kadlec@seznam.cz](mailto:jiri-kadlec@seznam.cz)

---



## Společnost terapeutů a lektorů EFT

---



**Marcela Broumová**, jednatelka Společnosti terapeutů a lektorů EFT  
V Předpolí 13, 100 00 Praha 10  
EFT, Reiki, Hlubinná regresní terapie, Autopatie  
Email: [marcibra@seznam.cz](mailto:marcibra@seznam.cz)  
Tel.: **723 930 368**



**Hana Hudáčková**  
Mánesova 269, 533 45 Čeperka, Opatovice nad Labem, okr. Pardubice  
Reiki mistr, Shiatsu, hypnóza, EFT, Shamballa 1024  
Email: [reiki.hana@centrum.cz](mailto:reiki.hana@centrum.cz)  
Tel.: **606 831 689**  
<http://www.eft.kvalitne.cz>



**Dagmar Musílková**  
Plzeňská 210, 150 00 Praha 5  
EFT, Matrix Reimprinting, Individuální rodinné konstelace, Reiki, SRT,  
Meta-Medicína, Ho'oponopono – havajské léčení, Intuitivní diagnóza, Duchovní  
lčba, Česká univerzita Nové doby Milana Calábka  
Email.: [dagmar.musilkova@centrum.cz](mailto:dagmar.musilkova@centrum.cz)  
Tel.: **731 511 998**



**Mgr. Jiří Kadlec**  
U Družstva Život 891/10, 140 00 Praha 4  
Křečovice 15, 512 63 Rovensko pod Troskami, okr. Semily, Český ráj  
EFT, Silvova metoda, Reiki mistr, středoškolský profesor M - TV  
Email: [jiri-kadlec@seznam.cz](mailto:jiri-kadlec@seznam.cz)  
Tel.: **604 711 149**  
<http://www.jiri-kadlec.cz>



**Libuše Pánková**  
Cejl 58, 602 00 Brno  
EFT, Autopatie, Reiki mistr a Shamballa 1024, Boží Pečeť, Masáže  
Email: [terapiepankova@seznam.cz](mailto:terapiepankova@seznam.cz)  
Tel.: **774 904 888**  
<http://www.terapie.nolimit.cz>



**Mgr. Stanislav Havlíček**  
prezident České lékárnické komory  
Starý Plzenec, okr. Plzeň  
EFT, odborník na drogy a závislosti  
Tel.: **724 782 632**  
Email: [sth@centrum.cz](mailto:sth@centrum.cz)