

Tento materiál je stručnou pomôckou k vyskúšanju procedúry EFT . V nijakom prípade nie je náhradou za akékoľvek lekárske vyšetrenie, ošetrovanie alebo liečenie, prípadne štúdium metódy EFT. Aj keď doteraz neboli zaznamenané žiadne vedľajšie nežiadúce účinky metódy EFT, nezabudnite pred jej použitím na vhodnosť konzultácie s kvalifikovaným terapeutom EFT alebo Vaším lekárom, či iným zdravotným praktikom. Ak sa rozhodnete toto upozornenie ignorovať, preberáte všetku zodpovednosť za aplikáciu metódy EFT sami na seba.

Základný postup:

1. Vyberte si tému alebo problém, na ktorom chcete pracovať

Téma alebo problém, na ktorom chcete pracovať, by mala byť čo najviac špecifická. Čím konkrétnejšie vyjadrený problém, tým ľahšia je jeho neutralizácia pomocou EFT.

Napr.: *Hnevá ma moja dcéra* je všeobecný problém. *Moja dcéra ma hnevá, keď mi odvráva* je už viac špecifický. *Moja dcéra ma včera nahnevala, keď mi odvrkla ... (čo konkrétne), keď som od nej chcela ... (čo konkrétne)* – toto je veľmi konkrétne vyjadrený problém.

2. Zmerajte intenzitu na škále 0-10

Meriame vždy intenzitu emócie spojenú s konkrétnym problémom, a to pocitovo. Najlepšie je odpovedať si na otázku: **Na koľko od 0 po 10 ma práve teraz tento problém trápí?**

V našom príklade by sme sa pýtali: *Na koľko od 0 po 10 som nahnevaná na svoju dcéru za ten včerajšok práve teraz?* Prvá odpoveď, ktorá sa Vám vynorí, je tá správna. Nesnažte sa „zmerať“ intenzitu pocitu podľa nejakého postupu. Žiaden neexistuje. Iba Vy vo svojom vnútri viete, ako veľmi daný pocit prežívate.

3. Sformulujte nastavenie a zopakujte ho trikrát počas poklepávania na Karate bod

Nastavenie je súvetie, ktoré má nasledujúci tvar: **Napriek tomu, že mám tento problém, prijímam sa.** Cieľom nastavenia je prijať pravú podstatu problému so súčasným prijatím samého seba. Sebaprijatie je najdôležitejším bodom v úspešnosti EFT. Dá sa vyjadriť aj inými slovami: *Napriek ..., som v poriadku alebo mám sa rád/a, prijímam všetky pocity, atď.*

V našom príklade: *Napriek tomu, že ma moja dcéra včera nahnevala, keď mi povedala ... (čo konkrétne), prijímam sa a mám sa rada.*

4. Poklepávajúte na špecifické body 1-12, pričom sa sústreďujete na problém opakovaním **pripomienky** nahlas

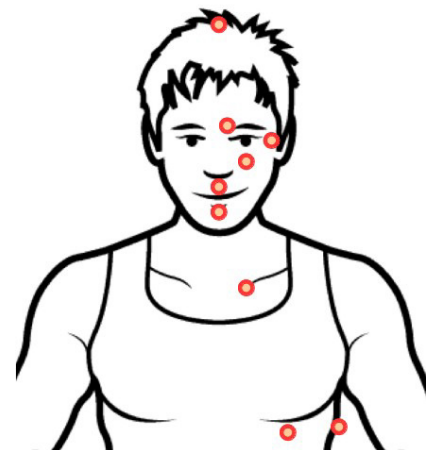
Pripomienka je stručné zhrnutie problému, na ktorom pracujete.

V našom príklade: *hnev / ten hnev / hnev na dcéru a pod.*

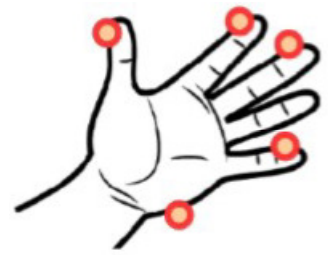
Body, na ktoré poklepávame:

Karate bod ... bod uprostred hrane dlane (tam, kde karatisti udierajú na prekážku, ktorú chcú zlomiť)

- 1 ... vrch hlavy
- 2 ... na začiatku obočia (na ľubovoľnej strane)
- 3 ... naboku vedľa oka (na ľubovoľnej strane)
- 4 ... pod okom (na ľubovoľnej strane)



- 5 ... pod nosom
- 6 ... na brade (v jamke pod spodnou perou)
- 7 ... v priehlbínke pod miestom, kde sa kľúčna kosť stretáva s hrudnou kosťou
- 8 ... cca 10 cm pod pazuchou
- 9 ... na hrane nechta palca na ruke
- 10 ... na hrane nechta ukazováka na ruke
- 11 ... na hrane nechta prostredníka na ruke
- 12 ... na hrane nechta malíčka na ruke



Na každý bod ťukajte tak dlho, kým zreteľne zopakujete pripomienkovú frázu (obvykle 5-10 ťuknutí) alebo pokiaľ vnútorne cítite, že máte na daný bod ťukať.

5. Poklepávajújte na bod Gammut (bod na vrchu ruky, ktorý je tretím vrcholom rovnostranného trojuholníka vytvoreného kĺbmi prstenníka a malíčka) a zároveň:

- zatvorte oči
- otvorte oči
- pozrite očami doprava dole
- pozrite očami doľava dole
- opíšte očami kruh na jednu stranu
- opíšte očami kruh na druhú stranu
- zahmkajte 2 sekundy veselú pesničku
- narátajte nahlas rýchlo od 1 po 9
- zahmkajte 2 sekundy veselú pesničku



6. Poklepávajújte na špecifické body 1-12, pričom sa sústreďujte na problém opakovaním **pripomienky** nahlas (rovnako ako v bode 4.)

7. Opätovne zmerajte intenzitu od 0 po 10.

Opakujte postup v bodoch 4.-7. dovtedy, kým intenzita problému neklesne na malé číslo, ideálne na nulu. Ak sa intenzita nezníži ani po dvoch kolách, zmeňte nastavenie – skúste viac špecifikovať problém. Nevzdávajte sa, ak pri prvých pokusoch nevidíte výsledky. Zmeňte nastavenie, buďte čo najviac konkrétny a vytrvajte! Výsledky sa určite dostavia.