

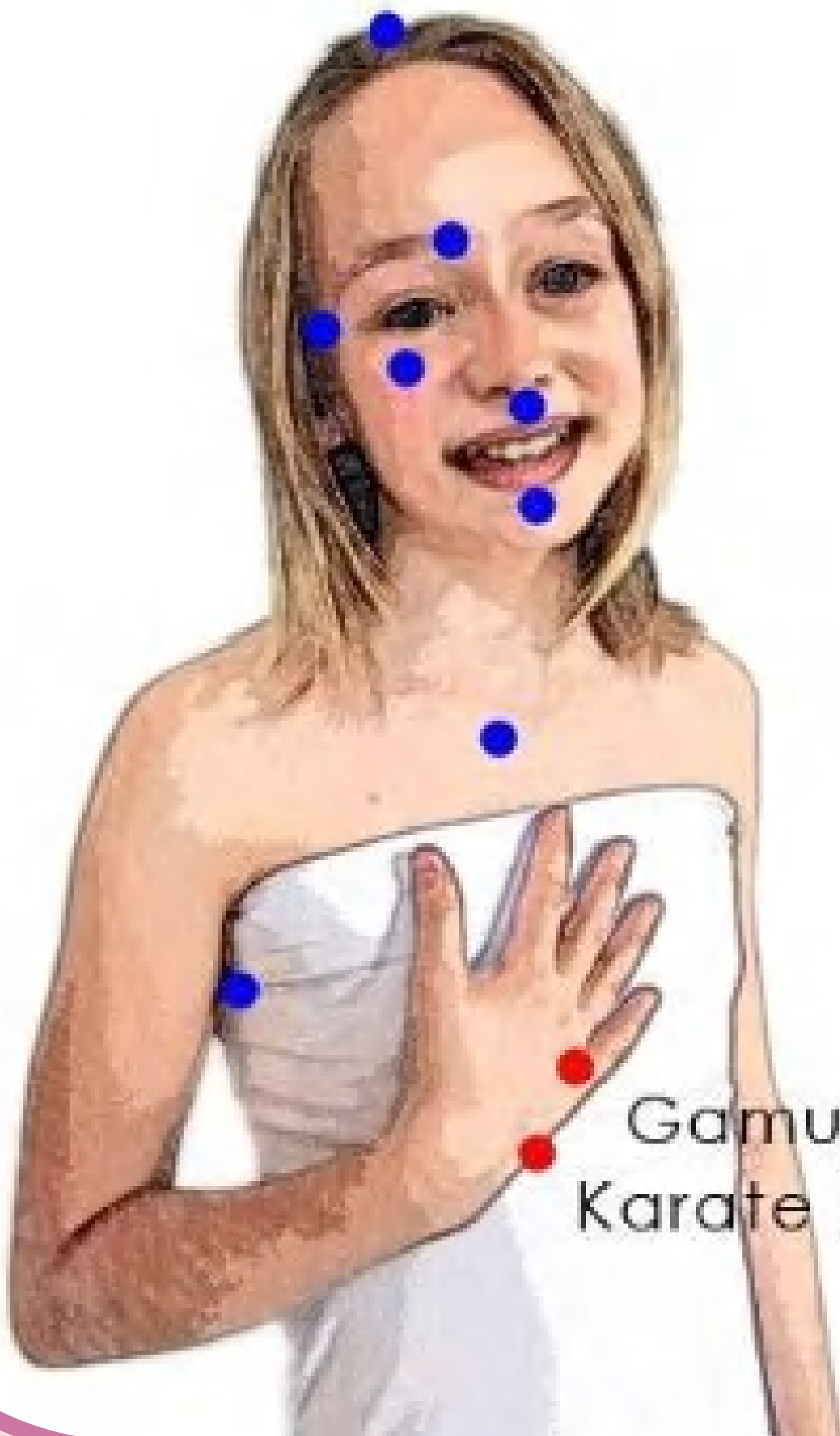


Petra
Rusňáková

MANUÁL

k

EFT



Gamut bod
Karate bod



Ahoj,
jmenuji se Petra Rusňáková
a mám radost, že jsi tu.

Tento manuál, který předkládám,
vychází z manuálu Gary Craiga
a současně zde využívám
zkušeností z vlastní praxe.

Mám svou poradnu, kde **lidem
pomáhám uvolnit se ze sevření
omezení** a žít plně svůj potenciál.

Využívám několika metod
a jednou z nich je právě EFT –
Techniky pro emoční svobodu.

Jak jsem se dostala k EFT?

Po porodu mého syna mě přepadl silný strach - strach, že mu ublížím.

Bylo pro mne dost šílené, když se máte starat o miminko a pocit strachu je tak silný, že se nemůžete ani pohnout, nebo vás chytne panika, že byste nejradši utekli a není kam...

Hledala jsem pomoc a čistou náhodou natrefila na internetu na manuál k EFT od Gary Craiga, tvůrce této metody...

Podle návodu
jsem začala ťukat
na meridiánové
body. I vy můžete
hned teď 😊



Ťukejte 2-3 prsty současně (ukazovák
+ prostředník), je jedno jakou ruku
použijete, můžete ťukat současně
oběma rukama.

Na obrázku jsou vyznačené body.
Ty na pravé straně obličeje holčičky
mají své protějšky i na straně levé.
Ťukněte +-7x na každý bod.

Začněte od vrcholku
hlavy směrem dolů
až po prsty na ruce
a pak znovu od shora.



Můj pocit byl tenkrát tak silný, zvládla jsem než ho pozorovat svým vnitřním zrakem a ťukat na meridiánové body...

V podstatě jsem nic jiného nedělala (žádné přemýšlení, žádné afirmace), jen pozorovala ten vjem ve svém těle, nezaujatě, bez toho, abych ho vytlačovala ven, odsuzovala ho, nechtěla 😊 ...prostě jsem mu dovolila, aby byl a jen ťukala... asi měsíc každodenního zaměření, pozorování a ťukání, kdykoliv bylo možné...a strach se úplně rozpustil a nebyl ... zázrak, nadšení a láska na celý život.

...tak úžasné je EFT...miluji ho 😊

Každodenní ťukání na meridiánové body vám dodá spoustu energie a jakoby samo mění kdejaký problém a přitom se na něj nemusíte zaměřovat.

1-2 hod. denně, můžete i u televize 😊

Můžete použít zkrácenou verzi ťukání: Ťukejte palci na prsty stejné ruky - ukazovák, prostředník, prsteník, malík... jde to i diskrétně třeba pod stolem, za zády, když je potřeba na veřejnosti 😊 .

Tuto metodu můžete používat snadno, je to tak jednoduché, může se lehce stát vaší každodenní rutinou.



Základní procedura ve zkratce

Pojďme se podívat na základní recepturu EFT.

Uvádím ji co nejjednodušším způsobem, abyste ji hned mohli použít na každodenní problémy ať už na emoční úrovni tak na fyzické.

Na rozdíl od neustálého ťukání, které jsem představila výše, využívá jasného zaměření.



Základní receptura má 6 částí:

1. Stanovení problému

2. Vytvoření úvodní fráze + 3x zopakovat a současně ťukat na karate bod

3. Proťukání všech bodů označených modře, současné heslovité pojmenovávání problému

4. Bod Gamut – mačkání na bod a současné provedení 9-ti akcí

5. Upřesnění problému v tu chvíli, pojmenování pomocí fráze – 3x zopakovat

6. Proťukání jednotlivých modrých bodů, upřesňující heslo – ukončení

Jak na to?

Probereme postupně jednotlivé části základní procedury:

1. Stanovení problému a jeho intenzity

Nepříjemná situace, emoce, nějaké nevhodné zareagování, něco ve vztazích, nemoc, bolesti...

Syn dělá scény při oblékání, kolega vás urazil, bolí vás koleno, bojíte se letět letadlem...atd.

Pro objasnění Základní procedury si vybereme tento příklad: naše pomyslná klientka má problém ve vztahu, nemůže se domluvit s manželem.

Stanovte si, jak je problém problémem.

Vadí nám především pocity a vjemy na těle, kterými na problém reagujeme.

Co to pro mě je, když se nemůžu domluvit? Naše klientka odpovídá „Cítím bezmoc“...problém tu bude BEZMOC! ... Jsme individuality, jednu situaci může každý z nás vnímat jinak, vždy vycházejte ze svých aktuálních pocitů, vjemů na těle, myšlenek.

Na začátku procedury je dobré stanovit intenzitu problému, abyste mohli jasně vnímat změnu.

Při určování intenzity používáme stupnici od 0 do 10 - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9, kdy 0 znamená bez problému - 10 maximum problému.

Jak intenzivní je problém? Jak intenzivní je BEZMOC? Naše klientka odpovídá: 8

2. Vytvoření úvodní fáze

Pojmenujte problém.

Použijte přitom upomínkovou frázi v téhle formě:

*„I přestože __DOPLŇTE
POJMENOVÁNÍ__, i tak se kompletně
přijímám a mám se rád.“*

*„I přestože se nemůžu s manželem
domluvit a cítím bezmoc, i tak se
kompletně přijímám a mám se ráda.“*

3x zopakujte úvodní frázi a současně
ťukejte na Karate bod, který je na
hraně ruky na straně malíku, na
obrázku označený červeně.

Ťuká se jednou rukou prostředníkem
a ukazovákem na druhou, je jedno
jestli pravou na levou nebo levou
na pravou.

Jen v krátkosti objasním proč a jak EFT funguje. K Základní proceduře se za chvíli vrátíme.

Cílem afirmace je naladění se na problém, zacílení. Nasměrování celého člověčího systému na dané téma.

Jak myslím na problém, ladím se na emoce, jak ten problém vnímám, ladím se na energii problému a právě nyní při naladění můžu tuto energetickou nerovnováhu = blokádu pomocí EFT uvolnit.

Během procesu EFT se zapojí náš nezaujatý vnitřní pozorovatel.

Ta část nás, která aniž by hodnotila, nějak s problémem manipulovala, jen ho tiše pozoruje, jemně, pomalu, soustředěně a tak umožňuje uvolnit stres vázaný na ty konkrétní specifické záležitosti, které sledujeme, ...

... pojmenováváme a právě tak se daný problém přijímá – a to je ten zázrak, který umožňuje dělat člověku změny ve svém životě, tvořit ho vědomě.

„Přestože mám tento problém, zcela a úplně se přijímám“- akceptování a přijímání sebe bez podmínek.

Tímto nastavením se ruší všechny negativní myšlenky vůči sobě, sebe zamítající a odsuzující pochody.

Technika EFT zabavujete vědomou mysl, ona se začne nudit a vpustí nás do kontaktu s podvědomím. Tudíž změny probíhají i na podvědomé úrovni a jsou trvalé. V tom spočívá dle mého názoru genialita EFT.

Zapojení poklepávání na meridiánové body - podle výzkumu - pozorování a stravování emocí velice zintenzivňuje.

... a my pokračujeme v Základní proceduře:

3. Ťukejte na jednotlivé body

vyznačené na obrázku modře od vršku hlavy, po prsty na rukách.

U každého bodu se zastavte, 7x ťukněte a ve zkratce pojmenujte problém. „_____“.

V našem případě klientka cítila bezmoc intenzity 8
- pojmenování je:
„BEZMOC 8“.



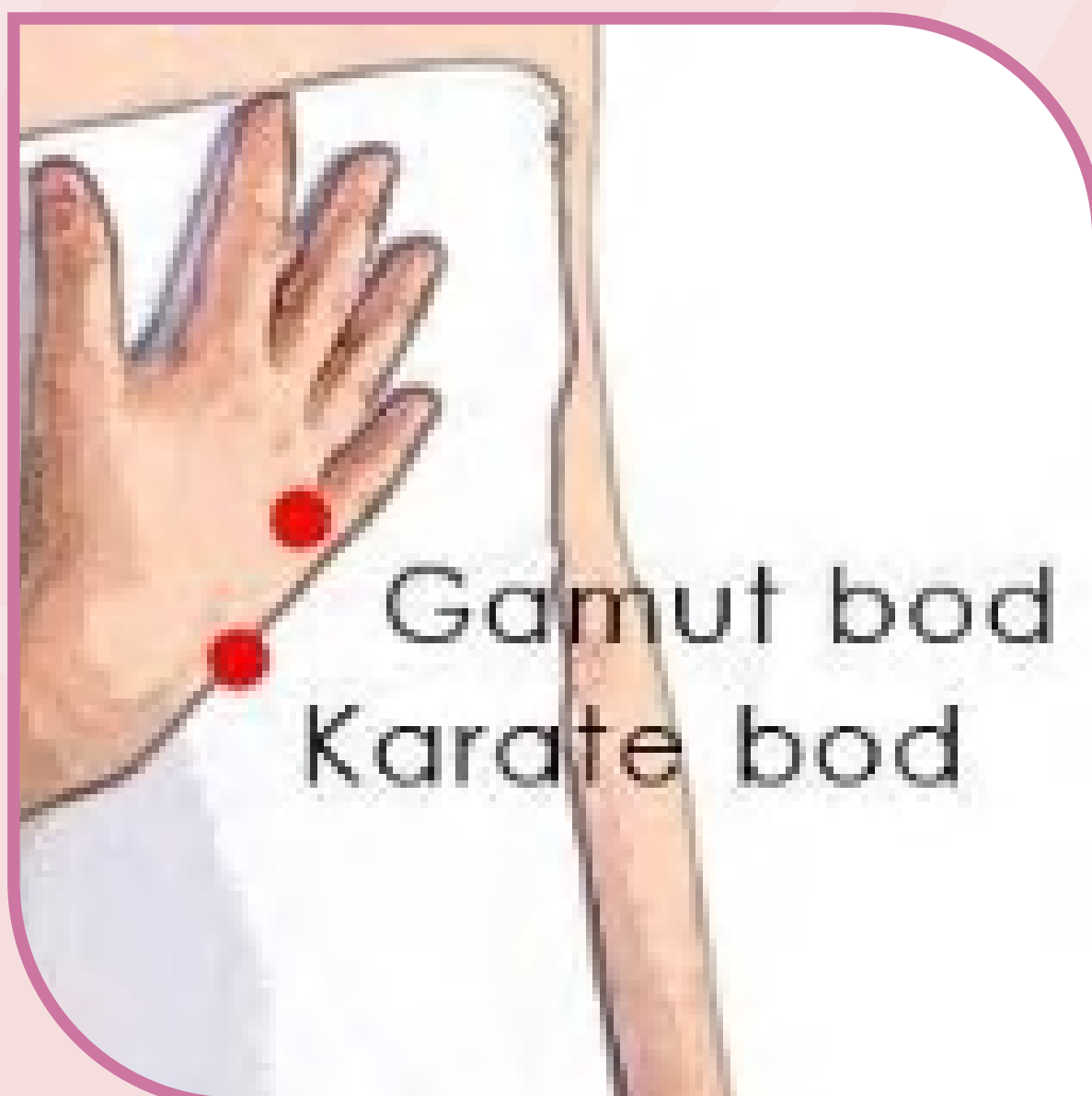
- Na vrcholku hlavy
- Vnitřní strana obočí – párový bod
- Na vnějším kraji očí – na kosti očního oblouku – párový bod
- Pod středem oka – párový bod
- Mezi nosem a horním rtem
- Mezi dolním rtem a bradou
- Pod vnitřním okrajem klíční kosti – párový bod
- 10 cm pod paží – párový bod
- Jednotlivé body na prstech od palce k malíčku- na obou rukách
- Karate bod



4. Mačkejte na bod Gamut

který leží v měkkém místě mezi záprstními kůstkami prsteníku a malíku, které se sbíhají, je na obr. vyznačen červeně.

Zatímco nepřetržitě mačkáte na tento bod, procházíte 9-ti akcemi procesu Gamut:



1. Zavřít oči
2. Otevřít oči
3. Držet hlavu ve stejné pozici a oči stočit doprava dolů
4. Držet hlavu ve stejné pozici a oči stočit doleva dolů
5. Opsat očima jeden velký kruh, jako by nos byl středem hodinového ciferníku a vy jste chtěli vidět všechna čísla v pořadí
6. Opsat kruh v opačném směru
7. Broukat asi dvě vteřiny nějakou melodií
8. Počítat rychle od 1 do 9
9. Zabroukat opět melodií

Tato procedura umožňuje doladění, strávení emocí v tom jedinečném naladění.

Brzy se ji naučíte a budete ji dělat automaticky, během chvílky.

...a pokračujeme dál:

5. Upřesnění problému v tu chvíli

pojmenování pomocí fráze.

Po proceduře Gamut se znovu zaměřte na problém....

Uvědomte si: Jak to vnímám TEĎ?
A upřesněte: Je to stejné nebo jiné?

Ujasněte si:

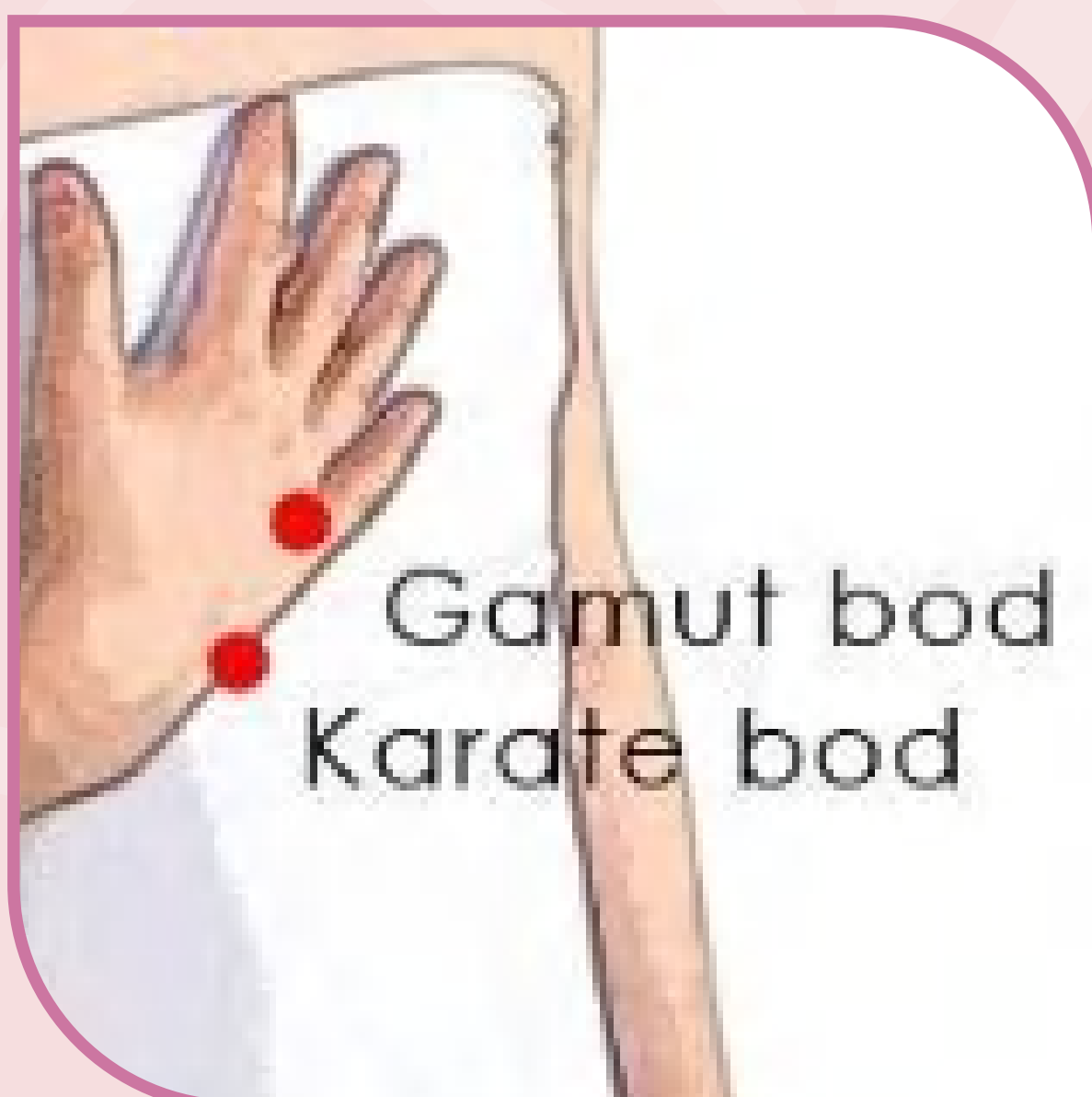
- Jak je problém problémem nyní, jak to vnímám v těle, co cítím
- Kde v těle problém cítím
- Jak je intenzivní teď od 0 do 10 na stupnici
- Jakou barvu má
- Jaký tvar, jestli se hýbe, nebo leží ... píchá, štípe atd.

V našem případě to byla „BEZMOC 8“
a teď se změnila na „BEZMOC 3“,
modrá, co leží u srdce“.

Fráze bude:

*„I přesto, že cítím ještě BEZMOC,
MODROU 3 U SRDCE, i tak se mám
ráda.“*

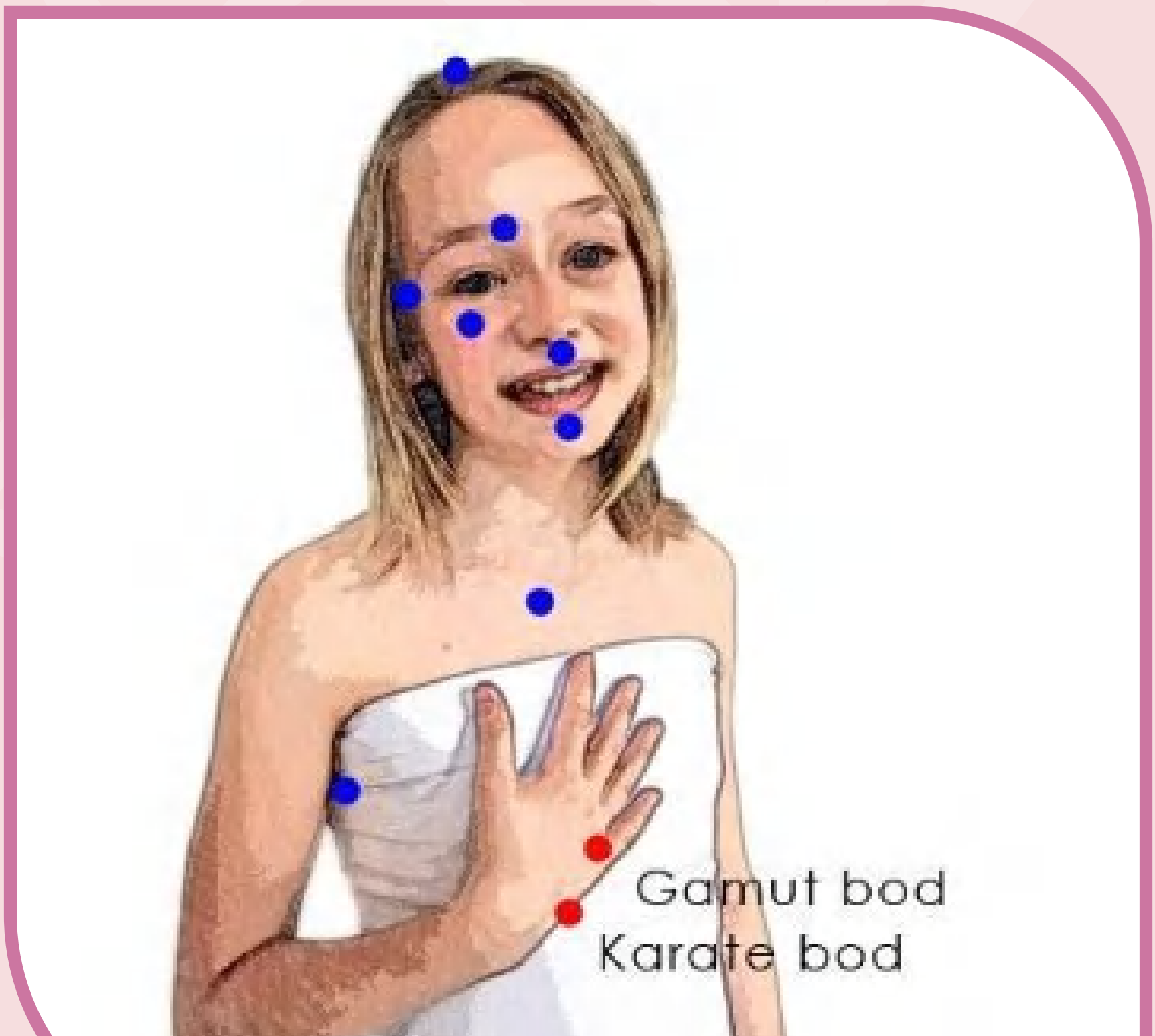
To 3x opakuji a tlučám Karate bod.



6. Proťukejte jednotlivé modré body

současně vyslovujte upřesňující heslo
- ukončení.

Následně proťukávejte modře
vyznačené body od hlavy po prsty na
rukou a heslovitě u každého bodu
popisujte problém v našem případě:
„MODRÁ 3 U SRDCE“.



- Na vrcholku hlavy
- Vnitřní strana obočí – párový bod
- Na vnějším kraji očí – na kosti očního oblouku – párový bod
- Pod středem oka – párový bod
- Mezi nosem a horním rtem
- Mezi dolním rtem a bradou
- Pod vnitřním okrajem klíční kosti – párový bod
- 10 cm pod paží
- Jednotlivé body na prstech od palce k malíčku
- Karate bod

Znovu se podívejte na problém...
Jak se změnil?

Základní proceduru můžete opakovat x-krát do úplného vymizení problému...

SHRNUTÍ

Základní receptura má 6 částí :

1. Stanovení problému
2. Vytvoření uvodní fráze + 3x zopakovat a současně ťukat na karate bod
3. Proťukání všech bodů označených modře, současně heslovité pojmenovávání problému
4. Bod Gamut – mačkání na bod a současně provedení 9-ti akcí
5. Upřesnění problému v tu chvíli, pojmenování pomocí fráze – 3x zopakovat
6. Proťukání jednotlivých modrých bodů, upřesňující heslo - ukončení.

V procesu doporučuji zaměřit se **na cokoliv, čeho jste si právě vědomi** i ve své mysli.

Myšlenky, přesvědčení, vzpomínky, obrazy – i ty během poklepávání a pojmenovávání můžete **postupně uvolňovat z nepříjemných vjemů na těle, stresu, emocí.**

Použijte základní recepturu postupně na další a další aspekty, co si uvědomíte. Jak začnete používat základní recepturu na nějaký problém, začnou se vám vybavovat další a další souvislosti a aspekty k tématu.

Co byste vědomě nevymysleli, vám podvědomí začne vynášet do vědomí.

☺ **Možná vás to i trochu udiví** ☺ .
Vytrvejte. Vyzkoušejte
Základní recepturu na všechno.

Doplňte pojmenování do afirmací a frází vždy podle svého vnímání a aktuálního myšlení.

Gary Craig uvádí, že Základní receptura je účinná na 20%... i tak je podle mého názoru účinek značný a stojí za vyzkoušení. 😊

Pro opravdové vyřešení problému je ve většině případů potřebné jít hlouběji k prvotní příčině problému, být vytrvalý, specifický.

Pokud si nevíte rady jak Základní proceduru použít, ráda vám vše objasním.



Zaujalo vás EFT a potřebujete pomoct vyřešit nějaký problém?

Obrat'te se na mne, můžeme se sejít osobně, nebo přes Skype, telefon.

Během roku pořádám kurzy EFT pro osobní využití, kde se naučíte, jak jít k prvotní příčině problému a další kouzelné metody, které umožňují uvolňovat stres ukrytý hluboko v podvědomí...a tak se navracet k svému pravému JÁ, nezatíženému bloky... 😊

Aktuální termíny kurzů najdete na mém webu.





+420 724 535 021



petra.rus@centrum.cz

WWW

petra-rusnakova.cz



Petra Rusňáková