

# EFT základní návod

## Úvodní fráze:

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

Začátek a konec této fráze jsou zpravidla stejné, liší se pouze definovaným problémem, který nás trápí. Ten problém může být například nepříjemná emoce, svalové napětí, bolest, fyzické nepohodlí nebo něco jiného. Zde je příklad úvodní fráze:

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

Do části v závorkách dáváme vlastní definici našeho problému.

## Příklady správně použité úvodní fráze:

*“Přestože **mám tohle stažení hrudníku**, mám se rád/a a přijímám se.”*

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

*“Přestože **mám vztek na manžela, že mi tohle řekl**, mám se rád a přijímám se.”*

*“Přestože **cítím vinu, že jsem šéfovou zklamal**, mám se rád a přijímám se.”*

*“Přestože **se cítím odmítnutý, protože mi neodepsala**, mám se rád/a a přijímám se.”*

Všimněte si, že v úvodní frázi a všech dalších částech základního EFT návodu používáme výrazy pro to negativní, co nás trápí. Úvodní fráze nebude fungovat, pokud ji použijeme například tímto způsobem:

*“Přestože ~~se chci cítit v pohodě~~, mám se rád/a a přijímám se.”*

Mnohem lepší použití fráze bude:

*“Přestože **cítím úzkost ze zítřejšího pohovoru**, mám se rád/a a přijímám se.*

Jedním z hlavních principů EFT terapie je, že když odstraníme tu negativní věc v nás (nepříjemnou emoci, bolest...) tak to pozitivní vyplave navrch samo. Když se tedy zaměříme na úzkost a podaří se nám ji dobře zpracovat, klid a pohoda přijdou samy jako přirozený výsledek dobře odvedeného EFT postupu.

**EFT nebude správně fungovat, pokud budeme úvodní frázi cílit na ostatní lidi anebo okolnosti, jako například:**

*„Přestože ~~syn je takový flákač~~, mám se rád/a a přijímám se.”*

To, že syn je flákač není samo o sobě problém, který s EFT vyřešíme. Problém je, že s jeho chováním máme my spojenou nějakou nepříjemnou emoci, třeba vztek, bezmoc nebo jinou. Obecně v EFT platí, že **problém má ten, kdo ho řeší**.

Správně použitá fráze by tedy byla například:

*“Přestože **jsem našťvaná, že si syn neuklízí pokoj**, mám se rád/a a přijímám se.”*



## Poklepávání na „karate“ bod:

EFT základní návod začíná tím, že si prsty jedné ruky poklepáváme na malíkovou hranu (tzv. karate bod) druhé ruky a spolu s tímto poklepáváním řekneme úvodní frázi. Počet poklepávání není důležitý, prostě použijeme tolik, kolik nám vystačí na vyslovení celé úvodní fráze a přejdeme na poklepávání na další body na těle...



EFT Jan Koutný

Telefon: 775 519 153

Email: [jan@eftjankoutny.cz](mailto:jan@eftjankoutny.cz)

[www.eftjankoutny.cz](http://www.eftjankoutny.cz)

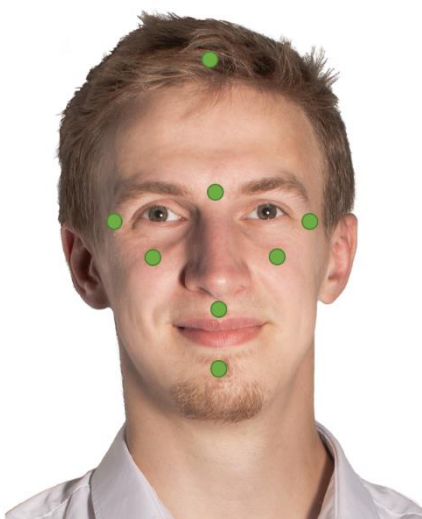
## Poklepávání na další body na těle:

Ve této části postupně poklepáváme na všechny vyznačené body od vrcholku hlavy, přes obliček a hrudník až po vnitřní předloktí. Při poklepávání na tyto body na těle už říkáme pouze problém, který nás trápí (bolest, vztek, smutek... ). Tady už neopakujeme celou frázi „Přestože mám stažení na hrudníku, ...“, a místo toho říkáme pouze „mám stažení na hrudníku“.

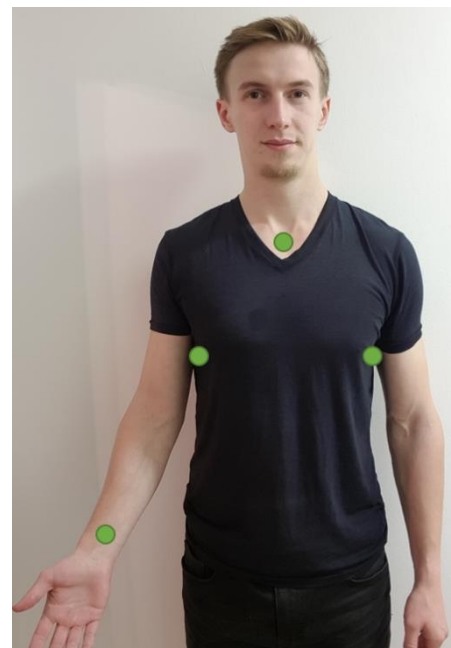
### Zásady pro poklepávání na body

- Poklepáváme konečky 2-3 prstů a intenzitou, která je nám příjemná. Neplatí zde že čím silněji, tím lépe. Dobrá intenzita je asi jako kdyby jste poklepávali na desku stolu tak akorát, aby klepání bylo slyšet.
- Počet poklepávání není důležitý, obvykle je to 5-10x. Poklepáváme po dobu vyslovení problému, který nás trápí, například „mám stažení na hrudníku“
- Při poklepávání na každém bodu stačí náš problém (*mám stažení na hrudníku*) říct jen 1x a pokračovat na další bod
- U bodů, které jsou na těle párové, jako například na kraji očí a pod očima můžeme poklepávat pouze jednou rukou anebo na oba body oběma rukama.

### Popis jednotlivých bodů na těle:



- 1) **Na vrcholku hlavy**
- 2) **Mezi obočím**
- 3) **Na kraji očí** - nikoli na měkkou část spánku, nahmatejte si kost hned na kraji očí
- 4) **Pod očima** - na tvrdou část kosti přímo pod očima
- 5) **Mezi nosem a horním rtem**
- 6) **Mezi dolním rtem a bradou**
- 7) **Pod krkem** - pro tento účel dáme ruku v pěst a její vnitřní části poklepáváme na tento bod. Snadno tak zasáhneme na oba meridiánové body
- 8) **Pod paží** - z boku na žebra, hned vedle spodní části prsou, na toto místo poplácáváme celou otevřenou dlaní
- 9) **Vnitřní strana předloktí** - tam, kde bychom měli řemínek od hodinek



### Shrnutí návodu

- 1) **Na začátku poklepáváme prsty jedné ruky na malíkovou hranu (tzv. karate bod) a vyslovujeme úvodní frázi.** Například: „Přestože (*mám tohle stažení hrudníku*), mám se rád/a a přijímám se.“ Do části v závorkách si dáme vlastní definici problému (bolest, nepříjemná emoce... ).
- 2) **Pokračujeme poklepáváním na body od vrcholku hlavy až po vnitřní stranu předloktí, a při každém bodu opakujeme už jen problém** (stažení hrudníku, vztek na syna... )
- 3) **Po každém kole poklepávání zkontrolujeme, jestli se intenzita problému snížila a případně celý proces opakujeme** - před prvním a po každém následujícím poklepáváním je dobré zvědomit si intenzitu problému (emoce, bolest... ) na škále od 0 do 10 a pak sledovat, jak se intenzita s každým poklepáváním snižuje.

### 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 <http://www.eftjankoutny.cz/>



EFT Jan Koutný

Telefon: 775 519 153

Email: [jan@eftjankoutny.cz](mailto:jan@eftjankoutny.cz)

[www.eftjankoutny.cz](http://www.eftjankoutny.cz)