

Postup EFT a KTM:

Co je potřeba vědět:

Vývoj mozku:

Do 2 let dítěte je mozek jeden celek. Teprve ve dvou letech se začíná rozdělovat na vědomou část (10% až 15%) a podvědomou (85% až 90%). Dítě začíná spojovat emoce s logikou a začíná se v tom pomalu orientovat. Ze začátku je to pro dítě těžké, protože nechápe, proč nemůže utrhnout kytku doma z květináče, ale na louce kytku utrhnout může. V obou případech je to kytka, tak jak je možné, že pro utržení kytky existují různá pravidla? Vždyť je to stejné, ne? Kytka jako kytka.

Kolem 3 roku dítěte je obdobím vzdoru. Dítě zkouší, co si může a nemůže dovolit a díky tomu se začíná orientovat v životě. Mozek se pomalu rozděluje na vědomou a podvědomou část. Je to obdobím budování hranic.

Dítě začíná víc chápat okolní svět a souvislosti až kolem 4-5 roku života. K úplnému rozdělení mozku na vědomou a podvědomou část dochází až kolem 6-10 roku života.

Naše podvědomé programy se tvoří postupně na základě ranných zážitků, které se pak ukládají do podvědomí a na základě kterých pak žijeme. V podvědomí jsou nahané vzpomínky z dětství, ale také silné programy předchozích generací (morální zásady, traumata, etika, pud sebezáchovy, potřeba být začleněná v „ tlupě“ atd..). Do podvědomí se nám také ukládají zážitky s velkou emocionální hodnotou a to platí pro pozitivní zážitky i ty negativní.

Pokud máme v sobě hodně nezpracovaných negativních emocí nebo zážitků spojených se silnými negativními emocemi, tak se můžeme v životě s každým dalším negativním prožitkem cítit **unavenější a unavenější**, protože nám tyto nezpracované emoce ubírají energii, protože mají nízkou energetickou hodnotu. Pokud v tom žijeme dlouho, tak se **z únavy může vyvinout i nemoc** a proto je tak důležité se s emocemi naučit účinně pracovat a nepřidávat do svého energetického i tělesného systému další negace, které nám ubírají energii.

Při nemoci se potřebujeme naučit, jak energii šetřit a dočerpávat a postupně si zpracovávat i hlubší programy, které brání uzdravení, aby se nám po té cestě mohlo postupně ulevovat. Metoda EFT a KTM v tom můžou být velmi nápomocné ke snižování stresových hormonů a zmírňování příznaků.

Pokud chceme narovnat spouštěče nemoci, tak je potřeba jít hlouběji a zpracovat si programy, ze kterých nemoc pramení skrze metody, které nám pomáhají zpracovávat podvědomé programy. Já pracuji například s metodami: NLP- neulolingvistické programování a Metapsycholgy = Metafyzická anatomie.

Kdo ze slavných hvězd používá techniku EFT:

Techniku EFT (Emotional Freedom Techniques), známou také jako "tapping" (poklepávání), používá řada známých osobností k zvládnutí stresu, úzkostí, fobií a dalších emocionálních problémů.

Mezi slavné hvězdy, které přiznaly používání EFT, patří například:

1. Whoopi Goldberg – herečka a moderátorka, která techniku využívá k uvolnění stresu, úzkostí a k překonání strachu z létání.
2. Vévodkyně Camilla (Camilla Parker Bowles) – manželka krále Karla III., která pomocí EFT úspěšně zmírnila svůj strach z létání.
3. Lily Allen – zpěvačka, které EFT pomohlo překonat dvacetiletou závislost na čokoládě a chutě na jídlo, se kterými jiné terapie selhaly.
4. Tony Robbins – světoznámý motivační řečník a kouč, který označil tapping za průlomovou techniku s neuvěřitelnými výsledky.
5. Michael Ball – zpěvák a herec, který otevřeně hovořil o tom, jak mu EFT pomáhá s trémou před vystoupením.
6. Boy George – zpěvák, který byl dokonce spatřen, jak si během účinkování v reality show poklepává na body na čele, aby zvládl úzkost.
7. Pink – zpěvačka, která během rozhovoru projevila znalost této techniky a používá ji při meditaci.
8. Ariana Grande a Cynthia Erivo – herečky a zpěvačky, které byly viděny, jak si navzájem poklepávají na obličej na premiéře filmu Wicked k regulaci nervového systému a zvládnutí tlaku.
9. Madonna – i o této popové ikoně se říká, že je velkou fanynkou EFT.

Tyto osobnosti využívají EFT jako nástroj pro rychlou úlevu od emočního napětí a pro zlepšení svého duševního zdraví a výkonnosti.

Co potřebuješ vědět než začneš:

Co jsou MERIDIÁNY:

Jsou to energetické dráhy v těle. S těmito energetickými dráhami a energetickými body se pracuje hodně **v tradiční čínské medicíně**. Jsou to ta místa, kam se napichují jehličky.

V metodě EFT i KTM se poklepává na vyústění Meridiálních bodů. Tyto body jsou tam, kde je **větší koncentrace vyústění těchto drah**: u klíčních kostí, na bradě, na horním rtu, na spáncích, uprostřed čela- mezi obočím, nahoře na hlavě, z vnitřní strany ruky od zápěstí k loktu nebo i v podpaží atd...

Při metodě EFT nebo KTM se s těmito energetickými dráhami pracuje na povrchu pomocí stimulace poklepy.

Poklepávání na vyústění Meridiálních drah snižuje kortizol, adrenalin stresové hormony.

Pokud si budeš v nějaké stresové situaci třeba jen poklepávat na tyto body a zhluboka pomalu dýchat, tak se Ti za chvíli výrazně uleví.

Poklepávání prokazatelně snižuje stresové hormony a proto je to velmi efektivní metoda pro lidi, kteří trpí úzkostmi a panickými atakami. Když člověk cítí, že se blíží ataka, tak si může začít poklepávat a použít nějakou dechovou techniku (například 6 ke 4: na 4 doby nádech a na 6 dob výdech). Poklepávání podpoří proces uklidnění a uvolnění a ataka se nerozvine a může pomalu odeznít.

Co je STAV ALFA:

Při těchto metodách se pracuje v takzvaném stavu ALFA. **Je to stav uvolnění naší mysli.** V podstatě je to stav podobný meditaci. V běžném životě zažíváme tento stav například těsně **před usnutím, kdy už téměř spíme, ale ještě vnímáme okolí**. Nejde tedy o stav hypnózy, ale je to **stav mezi spánkem a bděním**.

Tyto stavy zažíváme **často ve sprše nebo na toaletě**. Je to takový ten stav, kdy uvolníme tělo i mysl a na nic nemyslíme, protože necháváme tělo uvolněné a soustředíme se jen na přítomný okamžik.

Je to stav mysli, kdy máme „otevřené dveře“ do podvědomí, kde můžeme měnit naše nastavení a programy, ale zároveň vše vnímáme i skrze vědomou mysl.

Někdy může na začátku trochu déle trvat než se EFT nebo KTM uvolníme, ale právě proto je důležité vytrvat.

Vědomá mysl nemá ráda změny a může nám do toho ze začátku trochu zasahovat a proto je dobré vydržet, uvolnit se a následovat vedení. To znamená **zůstat u toho prvního, co mi při metodě přichází na mysl**.

Když například zpracovávám **hněv** a napadne mě jako první, že **bych ho měla zapalovat**, tak mi do toho může vstoupit vědomá mysl: „**No jo, ale hněv je silná ohnivá emoce, tak bych ho měla spíše hasit nebo přijímat a né ho posilovat zapalováním. To je přece blbost.**“ Je dobré **následovat to první, co mě napadne** a neměnit to na základě nějaké naší „logiky“ vědomé mysli. V tomto případě nám bude trvat zpracování déle.

Důležité než začneš:

Vyhýbej se záporu NE: NEchci, NEmůžu, NEpřeji si atd.

(naplatí pro například: **NE**návist, protože závist nemá význam, takže klidně mohu říkat: cítím nenávist)

POSTUPY EFT a KTM

EFT neboli tapping

V celém znění: Emocional freedom technique = **metoda emoční svobody**

Je to velmi účinná metoda, která pomáhá se snížením stresu prostřednictvím účinného zpracování negativních emocí.

EFT lze používat **na zpracování aktuálně prožívané emoce**.

Při metodě EFT si poklepáváme na určité body na těle, kdy při jejichž stimulaci se nám začínají snižovat stresové hormony.

Postup podrobně vysvětlený:

Začíná se **poklepáváním na tzv. karate bod** (na hranu pod malíčkem) a opakuje se **3x „ladící věta“**, která nás připravuje na to, že jdeme řešit danou emoci.

Ladící věta zní například: „ I když cítím hněv, mám se ráda a přijímám se.“ nebo třeba: „ I když jsem smutná, mám se ráda a přijímám se.“ atd.. Na karate bod poklepáváme jen na začátku, když opakujeme „ ladící větu“.

Další postup je takový, že si **poklepávám na základní body** pro snížení stresových hormonů

KDE POKLEPÁVÁM: jsou to vyústění Meridiánů- energetické body.

Tyto body jsou:

pod klíčními kostmi
na bradě
na horním rtu
na spáncích
uprostřed čela- mezi obočím
nahore na hlavě
z vnitřní strany ruky od zápěstí k loktu
v podpaží

Celou dobu si poklepáváme a opakujeme tu negativní frázi z ladící věty s emocí, kterou jsem si daly do základní věty: „ **Cítím hněv, cítím hněv, cítím hněv, cítím hněv....**“ A u toho stále **poklepáváme na základní body než se nám uleví.**

Jak budu poklepávat je zcela na mě.

Mohu poklepávat:

jen na těch místech, kde je mi to příjemné a na ostatních ne
jednou rukou nebo oběma rukama nebo to střídat
všemi prsty nebo jen dvěma
silně nebo slabě - intenzita je pouze na mě
střídat prsty prsty u poklepů (jako když hraji a klavír)
poklepávat všemi prsty zároveň

Pokud jsem v autobusu nebo někde, kde by poklepávání vypadalo divně, tak mohu vyzkoušet stimulovat body nenápadně jemnou masáží.

POSTUP EFT:

Zde si můžeš zapisovat poznámky nebo celý postup vytisknout a používat než se to naučila budeš to dělat automaticky.

Důležité než začneš:

Vyhýbej se záporu NE: NEchci, **NE**můžu, **NE**přeji si atd.

(naplatí pro například: **NE**návist, protože závist nemá význam, takže klidně mohu říkat: cítím nenávist)

1. LADÍČÍ VĚTA 3x: U OPAKOVÁNÍ POKLEPÁVÁM NA HRANU POD MALÍČKEM a opakuji:

I když..... mám se rád/ ráda a přijímám se.

I když..... mám se rád/ ráda a přijímám se.

I když..... mám se rád/ ráda a přijímám se.

2. POKLEPÁVÁM NA MERIDIÁNNÍ BODY A OPAKUJI NEGATIVNÍ FRÁZI DOKUD SE ULEVÍ

Tyto body jsou:

pod klíčními kostmi
na bradě
na horním rtu
na spáncích
uprostřed čela- mezi obočím
nahore na hlavě
z vnitřní strany ruky od zápěstí k loktu
v podpaží

Celou dobu si poklepáváme a opakujeme tu negativní frázi z ladící věty s emocí, kterou jsem si daly do základní věty: „ **Cítím hněv, cítím hněv, cítím hněv, cítím hněv....**“ A u toho stále **poklepáváme na základní body než se nám uleví.**

Mohu poklepávat:

jen na těch místech, kde je mi to příjemné a na ostatních ne
jednou rukou nebo oběma rukama nebo to střídat
všemi prsty nebo jen dvěma
silně nebo slabě - intenzita je pouze na mě
střídat prsty prsty u poklepů (jako když hraji a klavír)
poklepávat všemi prsty zároveň

KTM neboli tapping na druhou

V celém znění: **kvantová transformace mysli**

Tato metoda je **účinnější než samotné EFT**, kde se opakuje jen samotná negativní fráze než se uleví.

Při metodě KTM si poklepáváme také na základní body na těle, kdy při jejichž stimulaci se nám začínají snižovat stresové hormony. To je stejné jako u EFT.

KTM lze používat **na zpracování aktuálně prožívané emoce nebo projevů/ symptomů těla.**

Při metodě KTM si poklepáváme na určité body na těle, kdy při jejichž stimulaci se nám začínají snižovat stresové hormony, ale..

Postup je podobný, ale jsou tam **2 ZÁSADNÍ MODIFIKACE:**

Postup podrobně vysvětlený - NA ZPRACOVÁNÍ NEGATIVNÍ EMOCE:

Začíná se **poklepáváním na tzv. karate bod** (na hranu pod malíčkem) a opakuje se **3x „ladící věta“**, která nás připravuje na to, že jdeme řešit danou emoci.

Ladící věta zní například: „ I když cítím hněv, mám se ráda a přijímám se.“ nebo třeba: „ I když jsem smutná, mám se ráda a přijímám se.“ atd.. Na karate bod poklepáváme jen na začátku, když opakujeme „ ladící větu“.

Další postup je takový, že si **poklepávám na základní body** pro snížení stresových hormonů

KDE POKLEPÁVÁM: jsou to vyústění Meridiánů- energetické body.

Tyto body jsou:

pod klíčními kostmi
na bradě
na horním rtu
na spáncích
uprostřed čela- mezi obočím
nahore na hlavě
z vnitřní strany ruky od zápěstí k loktu
v podpaží

Jak budu poklepávat je zcela na mě.

Mohu poklepávat:

jen na těch místech, kde je mi to příjemné a na ostatních ne
jednou rukou nebo oběma rukama nebo to střídat
všemi prsty nebo jen dvěma
silně nebo slabě - intenzita je pouze na mě
střídat prsty prsty u poklepů (jako když hraji a klavír)
poklepávat všemi prsty zároveň

Poklepávám si a pokračování je ve 2 MODIFIKACÍCH:

2 ZÁSADNÍ MODIFIKACE:

1. **MODIFIKACE:** Můžete si představovat situaci, ve které jste tu emoci cítili a několikrát si zopakovat tu negativní frázi kvůli tomu, aby jste ji cítili plně. Když tu emoci cítíte v plné síle, tak se sami sebe zeptejte: „**CO S TOU EMOCÍ POTŘEBUJI UDĚLAT, ABYCH SE JÍ ZBAVIL/ A nebo ABY MOHLA ODEJÍT?**“

Například: vyhodit, zapálit, rozbít, pomazlit, obejmout, pustit, zahojit atd..

Dám si to do věty ve vztahu k té emoci, takže ta věta může například znít:

„**Rozpouštím hněv**, rozpouštím hněv, rozpouštím hněv, rozpouštím hněv.....“

nebo klidně: „**Vyhazuju hněv z okna**, vyhazuju hněv z okna, vyhazuju hněv z okna...“

Důležité je, aby tam nebyl v některém slově zápor:

Například: **NE**cítím hněv-podvědomí nerozumí záporu NE a vnímá tuto větu tedy: cítím hněv...

2. **MODIFIKACE:** Na konci, když se nám uleví, tak si tam „umocníme“ pozitivní emoce (tzv. je tam nakvantujeme).

Nejlepší je si tam dát to co zrovna cítíme- to má největší efekt.

Může to být například: „**Cítím klid**, cítím klid, cítím klid, cítím klid, cítím klid....“

nebo třeba: „**Jsem uvolněná**, jsem uvolněná, jsem uvolněná, jsem uvolněná....“

nebo také: „**Cítím smíření**, cítím smíření, cítím smíření, cítím smíření....“

DŮLEŽITÉ:

VŽDY SE STĚHUJI TAM, KAM SE STĚHUJE EMOCE:

EMOCE SE MŮŽE ZMĚNIT NA:

**JINOU EMOCI
POCIT V TĚLE
VIZUÁLNÍ PŘEDSTAVU
ZVUK**

MŮŽE TO VYPADAT RŮZNĚ: z emoce do těla, z těla do emoce, z emoce do emoce, z emoce do vizuálů, z vizuálů do těla, z těla do emoce atd..... ale také to tak být nemusí a může se jen měnit intenzita emoce nebo z emoce do emoce....

Pokaždé to může být trochu jiné.

PŘÍKLAD, jak to může vypadat:

Ladící větu opakuji 3x: „I když cítím zlost, mám se ráda a přijímám se.“

Poklepávám na meridiány a u toho se ptám sama sebe?: „Co s tou zlostí potřebuji udělat, aby mohla odejít?..... Zadupat.“

Poklepávám a u toho opakuji: „Zadupám zlost, zadupávám zlost, zadupávám zlost atd...“

Po chvíli cítím, že s tou emocí potřebuji dělat něco jiného, tak se zeptám sama sebe: „Co s tou zlostí potřebuji udělat teď, abych se jí zbavila?..... Polechta.“

Poklepávám a u toho opakuji: „Lechám zlost, lechtám zlost, lechtám zlost, lechtám zlost atd.“

Po chvíli cítím, že se mi ta emoce přesunula do těla, protože mě začne bolet hlava, tak se zeptám sama sebe: „Co s tou bolestí hlavy potřebuji udělat, abych se jí zbavila?..... Uklidit.“

Poklepávám a u toho opakuji: „Uklízím bolest hlavy, uklízím bolest hlavy atd...“

Po chvíli cítím, že se mi ta bolest hlavy přesunula jinam do těla, protože mě začne bolet žaludek, tak se zeptám sama sebe: „Co s tím pocitem na zvracení potřebuji udělat, abych se ho zbavila?..... Hladit.“

Poklepávám a u toho opakuji: „Hladím žaludek, hladím žaludek, hladím žaludek atd..“

Po chvíli cítím, že se mi ten pocit z žaludku přesunul do emoce, protože začnu cítit silnou emoci frustrace, že nic nepomáhá, tak se zeptám sama sebe: „Co s tou frustrací potřebuji udělat, abych se jí zbavila?..... Vygumovat.“

Poklepávám a u toho opakuji: „Gumuju frustraci, gumuju frustraci, gumuju frustraci atd..“

Po chvíli cítím, že se mi ta emoce přesunula do vizuální představy, protože si představím nějaký předmět - například červené klubíčko, tak se zeptám sama sebe: „Co s tím klubíčkem potřebuji dělat, abych se ho zbavila?..... Odmotávat.“

Poklepávám a u toho opakuji: „Odmotávám klubíčko, odmotávám klubíčko, odmotávám klubíčko, odmotávám klubíčko atd..“

Když na konci cítím úlevu i v těle i v emocích a celkově, tak sedím, poklepávám a v duchu nebo nahlas si opakuji nějakou pozitivní frázi jako například: „Cítím klid, cítím klid, cítím klid atd....“

Podklad k vytištění postupu KTM máš na další stránce a dál také, postup KTM práce s tělem:

POSTUP KTM:

Zde si můžeš zapisovat poznámky nebo celý postup vytisknout a používat než se to naučila budeš to dělat automaticky.

Důležité než začneš:

Vyhýbej se záporu NE: NEchci, NEmůžu, NEpřeji si atd.

(naplatí pro například: **NE**návist, protože závist nemá význam, takže klidně mohu říkat: cítím nenávist)

1. LADÍCÍ VETA 3x: U OPAKOVÁNÍ POKLEPÁVÁM NA HRANU POD MALÍČKEM a opakuji:

I když..... mám se rád/ ráda a přijímám se.

I když..... mám se rád/ ráda a přijímám se.

I když..... mám se rád/ ráda a přijímám se.

2. POKLEPÁVÁM NA MERIDIÁNNÍ BODY

Tyto body jsou:

pod klíčními kostmi
na bradě
na horním rtu
na spáncích
uprostřed čela- mezi obočím
nahore na hlavě
z vnitřní strany ruky od zápěstí k loktu
v podpaží

Celou dobu si poklepáváme a zeptáme se sami sebe: „**CO S TOU EMOCÍ POTŘEBUJI UDĚLAT, ABYCH SE JÍ ZBAVIL/ A nebo ABY MOHLA ODEJÍT?**“

Co vás napadlo jako první:.....

A zůstanu u toho prvního, co mě napadne a to opakuji ve vztahu k té negativní emoci. A u toho stále **poklepáváme na základní body než se nám uleví.**

STĚHUJI SE TAM, KAM SE STĚHUJE EMOCE- emoce, tělo, vizuály nebo zvuk.

Na konci, když se nám uleví, tak přidáme pozitivní emoce. **Poklepávám a opakuji pozitivní frázi.**