

# Obsah

<b>Část I. – Učíme se EFT</b> .....	11
Vítejte v Energii EFT .....	13
Jak EFT funguje .....	16
Co můžeme pomocí EFT léčit? .....	21
Jak provádět EFT .....	23
EFT okruh .....	24
Poklepávání pomocí EFT .....	25
Zaměření na problém .....	26
Pochopení stresu. ....	28
Stres a proudění energie .....	29
Příprava .....	30
Úplný EFT okruh .....	31
Testování vašich změn .....	32
Následné léčebné okruhy.....	33
Uzdravující událost .....	35
Zlepšení toku energie.....	37
Tipy k poklepávání.....	38
Alternativy nahrazující poklepávání .....	38
Obecné tipy na zlepšení toku energie .....	39
EFT – Celé léčení ve zkratce .....	40
<b>Část II. – Svépomoc prostřednictvím EFT</b> .....	41
Příprava na úspěch díky EFT .....	43
Vytváření úspěšných výchozích prohlášení pro okruh EFT.....	49
Neproklepávejte stresové řeči .....	50
Používejte vlastní slova .....	51
Buďte konkrétní .....	51
Neodbíhejte od problému! .....	55
Zkoušejte EFT na všechno!.....	58
Nemusíte problém vyřešit hned, stačí jej pouze posunout dál! .....	60
Zkušenosti s EFT .....	62
Dodejte svému životu energii! .....	65

<b>Část III. – Postupy EFT</b> .....	<b>69</b>
Různé postupy při různých problémech .....	71
Práce s příběhem při léčbě metodou EFT .....	72
Zaměření léčby EFT na tělo .....	74
Uvědomělý postup EFT .....	76
Postup EFT pro volný tok energie .....	78
Postup EFT v zastoupení .....	80
Postup EFT s láskyplným dotekem .....	82
Shrnutí postupů EFT .....	83
<b>Část IV. – EFT od A do Z</b> .....	<b>85</b>
EFT a závislosti .....	88
Léčba objektu závislosti pomocí Uvědomělého postupu EFT .....	89
Jak pomocí EFT eliminovat „volání Sirén“ .....	90
Léčení nutkavých chutí při závislostech pomocí EFT .....	92
Léčba fyzických abstinenčních příznaků pomocí EFT .....	93
Léčba důvodů závislosti pomocí EFT .....	93
Shrnutí EFT a závislostí .....	95
EFT a afirmace .....	96
EFT a vztek .....	99
EFT v zastoupení při vzteku .....	101
Energetická léčba vzteku pro každého .....	101
EFT a zvířata .....	103
Bolestná ztráta zvířete .....	103
Problémy s chováním zvířat .....	104
Pozornost věnovaná problematickému chování .....	105
Zvířata a jejich majitelé .....	107
Zvířata a zdraví .....	108
EFT a úzkost .....	110
EFT a artefakty .....	112
EFT a aspekty .....	115
Aspekty vlastního já .....	115
Aspekty problémů .....	118
Chronologické uspořádání .....	119



EFT a přesvědčení .....	121
Omezující přesvědčení.....	122
Zlepšení sahající za přesvědčení.....	124
EFT a bolestná ztráta .....	125
Nediagnostikovaná bolestná ztráta .....	127
EFT a podnikání.....	128
Práce a zábava.....	129
Globální byznys a bloky z práce.....	130
Podnikání, práce a vztahy .....	130
Podnikání a přesvědčení o práci.....	131
EFT a pečovatelé .....	133
Pečující vztah .....	135
Postup EFT v zastoupení u pečujícího vztahu .....	137
Transformace zkušenosti pečování .....	138
EFT a děti .....	139
EFT a naše vnitřní dítě.....	139
EFT a rodiče .....	140
Poklepávání EFT s dětmi.....	142
EFT a dospívající .....	143
Společné poklepávání .....	145
EFT a sebedůvěra .....	146
EFT a deprese .....	148
Deprese a zlomené srdce.....	149
Deprese a povědomí o úrovni energie.....	150
Energie a sny.....	152
EFT a noční můry .....	152
EFT a umírání.....	154
EFT v procesu umírání .....	155
EFT a emoce .....	156
Emoce a problémy .....	158
Rozšíření konceptu emocí.....	159
EFT a emoční inteligence .....	161
EFT a události.....	163
Typy událostí.....	164
Původní událost a ozvěny událostí .....	165
Léčení událostí pomocí EFT.....	166

EFT a odpuštění .....	170
EFT a zaříkávadla, která osvobozují .....	172
EFT a faktor geniality. ....	176
Intelligence, tvořivost a stres .....	176
Získání přístupu k širším souvislostem .....	177
Tvořivost a energetická mysl. ....	178
Energetické bloky vůči geniálním informacím .....	178
Zlepšete svůj faktor geniality .....	180
Génius v každém dni .....	181
EFT a cíle .....	183
Objevení nových cílů .....	183
Krůčky k cíli .....	184
EFT a hypnóza .....	186
EFT pro praktiky hypnózy .....	187
EFT v průběhu léčby pomocí hypnózy .....	187
EFT a programy hypnózy .....	188
EFT a nemoci .....	190
Svépomocné EFT a nemoc .....	190
Tři linie otázek .....	191
Nemoc a energetická vzpruha .....	193
EFT a intuice .....	195
EFT a učení .....	196
EFT a štěstí .....	199
Nalezení výchozích prohlášení pro štěstí .....	200
Zvyšte svůj faktor štěstí .....	201
EFT a meditace .....	202
EFT a vzpomínky .....	204
EFT a metafory .....	206
Metafory života .....	207
EFT a peníze .....	209
Tipy pro peníze a EFT .....	212
EFT a bolest .....	214
EFT a fyzická bolest .....	214
EFT a psychosomatické bolesti .....	215



EFT a výkon .....	217
Příprava na výkon pomocí EFT .....	219
Trauma z výkonu .....	219
Zlepšení výkonu .....	221
Radost z výkonu .....	222
EFT a hra .....	224
EFT a sebedůvěra .....	228
EFT a vztahy .....	230
EFT a sex .....	235
Strach ze sexu .....	235
EFT a lidé, kteří zažili sexuální zneužívání .....	238
Zlepšení sexuálního života pomocí EFT .....	242
EFT a duchovnost .....	243
EFT a hubnutí .....	245
Energie jídla .....	246
Strach z jídla .....	247
Zvláštní vztah k jídlu .....	248
Jedení s energií v mysli .....	250
EFT a cvičení .....	252
EFT a pevná vůle .....	255
EFT a „faktor X“ .....	258
EFT a zenové stavy .....	260
<b>Dodatek .....</b>	<b>263</b>
Stručná historie EFT .....	265
Vývoj postupu EFT .....	268
Od klasického EFT k EFT pro srdce a duši .....	268
Od SUD k SUE – vnesení radosti do EFT .....	270
Profesionální terapeut EFT .....	272
EFT ve Třetí oblasti .....	274
O autorce .....	278
Doporučená literatura .....	281
Abecední rejstřík .....	283