

Obsah

Část I. – Učíme se EFT	11
Vítejte v Energii EFT	13
Jak EFT funguje	16
Co můžeme pomoci 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
Část II. – Svépomoc prostřednictvím EFT	41
Příprava na úspěch díky EFT	43
Vytváření úspěšných výchozích prohlášení pro okruh EFT.....	49
Nepoklepejte 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

Část III. – Postupy EFT	69
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
Část IV. – EFT od A do Z	85
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 abstinčních 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 zařikávací, 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
Zlepšíte svůj faktor geniality	180
Génius v každém dni	181
EFT a cíle	183
Objevení nových cílů	183
Kručky 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
Dodatek	263
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