

OBSAH

Obsah.....	4
Předmluva	7
Důležité upozornění.....	10
Úvod.....	11
Co je EFT?	13
30 let historie EFT.....	15
Gary Craig.....	17
Jak funguje metoda EFT?.....	18
Tři jedinečné vlastnosti EFT	20
Síla vzpomínek	22
Základní program.....	24
Podle čeho poznáme, že je náš život ohrožen?.....	25
Jak mozek třídí a vyhodnocuje informace?.....	26
Kdo je pánem RAS?.....	27
Čím to, že se třesu?	30
Spouštěč	31
Příběh Alice.....	32
Geniální strategie	34
Příběh malé Aničky.....	34
Myšlenkové pole	36
I cizí jsou vlastní.....	38
Zkušenost, víra a přesvědčení.....	43
Proč je tak těžké něco změnit?.....	45
Příběh Jany.....	46
Svět vidíme takový, jací jsme, ne takový, jaký je	50
Proč je důležité rozhodnout se pro změnu.....	51
Umění být konkrétní	55
Základní proces EFT.....	57
Základní body EFT	58
Identifikace „problému“	59

Intenzita "problému"	59
Úvodní prohlášení.....	60
Ťukání na jednotlivé body	62
Kontrola: Změnilo se něco?	63
Dokončení procesu EFT	65
Kontrola úspěšnosti procesu EFT.....	72
Osvobození od emocí.....	73
Emoce jako klíč ke vzpomínce	74
EFT s použitím vnitřních obrazů	76
Někdy za to může jen jediná věta	79
Související vzpomínka.....	81
Další příklad emočního bloku	82
Strach z létání.....	82
Léčba bolestí a nemocí.....	84
Bolest rtu po nasazení rovnátek	85
Bolest ramene	86
Bolest hlavy.....	88
Léčba následků po úrazu.....	89
Špatně se hojící zlomenina ruky	89
Nemoci.....	91
Roztroušená skleróza	93
Pochybnosti, že se nemoc, bolest nebo emoce opět vrátí.....	94
Technika příběhu	95
Co je to trauma?	99
Co když bolest neodchází a emoce zůstávají?.....	101
Ukázkový proces EFT	105
Technika osobního klidu podle Garyho Craiga	109
Rady na závěr.....	111
Zlaté pravidlo EFT.....	112
Užitečné otázky pro techniku osobního klidu	113
Můj příběh.....	116
O autorce.....	126