

# OBSAH

O autorce.....	8
Úvod .....	9
<b>Základní pokyny k nastartování léčby.....</b>	<b>9</b>
Celkový obrázek .....	10
K čemu je tato kniha dobrá .....	11
Techniky v této knize .....	12
Jak knihu používat .....	13
Jak zahájit léčení .....	14
Co můžete očekávat .....	15
Kolik času bych měl (měla) energetické práci věnovat? .....	17
Musím si o svém postupu vést záznamy? .....	17
Jak zjistím, zda to funguje .....	18
Důležité kapitoly pro časté nahlížení .....	18

## 1. ČÁST

### Můj přístup k léčbě úzkosti

#### První kapitola:

<b>Energetická terapie k účinnému sebeléčení.....</b>	<b>21</b>
Můj příběh o úspěchu s energetickou terapií .....	21
Emoce a energetický systém těla .....	23
Stručný přehled energetických podsystémů.....	24
Proč je energetická terapie tak přínosná .....	26
Úvod k mému přístupu.....	27
Shrnutí.....	29

#### Druhá kapitola:

<b>Pravda o úzkosti.....</b>	<b>30</b>
Příčina úzkosti.....	30
Co je to úzkost?.....	31
Jak vám úzkost vstoupí do života .....	31
Úzkost si nevybírá.....	33
Úzkost ani nemusí být celá vaše .....	33
Proč může být léčení úzkosti tak náročné.....	34
Proč se přes to nemůžete prostě přenést .....	35
Shrnutí.....	37

#### Třetí kapitola:

<b>Role podvědomí.....</b>	<b>39</b>
Skryté informace v podvědomé mysli .....	39
Svalové testování na dva způsoby .....	45
Experiment se svalovým testováním .....	48
Tipy ke svalovému testování.....	50
Shrnutí.....	51

## 2. ČÁST

### Začněte se léčit hned teď

<b>Čtvrtá kapitola:</b>	
<b>Zklidnění a přeškolení těla</b> .....	53
Reakce boje, útěku nebo ochromení .....	53
Jak vás boj, útěk nebo zamrznutí ovlivňuje po fyzické stránce? .....	55
Jak při panické reakci zklidnit a přeškolení své tělo .....	56
Zklidnění panické reakce: denní přeškolení program .....	57
Další cvičení.....	64
Kdy a jak dlouho tyto techniky používat .....	66
Techniky přehledně.....	67
Modelový program dne.....	67
Shrnutí.....	69

<b>Pátá kapitola:</b>	
<b>Vypořádání se s pocity</b> .....	70
Emoce: základní fakta .....	70
Technika: technika emoční svobody (EFT)	
– snadný recept podle Amy! .....	71
Co je EFT? .....	72
Kde poklepávat: body .....	74
Jak poklepávat.....	78
Použití techniky emoční svobody .....	78
Zapojení čaker.....	87
Shrnutí.....	92

## 3. ČÁST

### Až ke kořenům úzkosti

<b>Šestá kapitola:</b>	
<b>Uvolnění zaseknutých emocí</b> .....	94
Pochopení traumatu .....	94
V těle je uložena emoční paměť .....	95
Technika testování a poklepávání brzlíku	
k uvolnění zaseknutých emocí .....	96
Další využití testování a poklepávání brzlíku.....	104
Prevence uvíznutí emocí do budoucna .....	105
Shrnutí.....	106

<b>Sedmá kapitola:</b>	
<b>Odstranění nezpracovaných zkušeností</b> .....	107
Definice nezpracovaných zkušeností .....	107
Identifikace nezpracovaných zkušeností, jež je třeba vyřešit .....	109
Odstranění nezpracovaných zkušeností pomocí EFT .....	112
Jak dlouho mám poklepávat?.....	119
Drtivé kombo EFT a TTT .....	119
Shrnutí.....	120

<b>Osmá kapitola:</b>	
<b>Náhrada škodlivých přesvědčení</b> .....	121
Co jsou to přesvědčení? .....	121
Příklady síly přesvědčení .....	123
Dva typy přesvědčení.....	124
Přesvědčení, která vytvářejí úzkost.....	124
Přesvědčení, která blokují léčení .....	125
Propojení emocí a přesvědčení .....	126
Seznam běžných přesvědčení .....	128
Testování svalů k identifikaci a potvrzení přesvědčení.....	133
Odstraňování přesvědčení pomocí techniky zametání.....	134
Scénář zametání .....	135
Dodatečné odstraňování.....	137
Shrnutí.....	138

## 4. ČÁST

### Všechny poznatky zkombinujte

<b>Devátá kapitola:</b>	
<b>Přehledně – protokoly k léčbě úzkosti</b> .....	140
Typy podle techniky .....	140
Poznámka k technikám .....	143
Typy podle tématu .....	143
Ryanův příběh aneb Jak léčit do hloubky .....	146

<b>Desátá kapitola:</b>	
<b>Pokročilé techniky odstraňování</b> .....	151
Energetická citlivost.....	151
Negativní energetické reakce: jídlo, látky a životní prostředí .....	153
Zděděné energie .....	155
Další spouštěče.....	158

<b>Příloha 1</b>	
<b>Scénáře pro EFT a poklepávání čaker</b> .....	160
<b>Příloha 2</b>	
<b>Rejstřík scénářů</b> .....	161
Které poklepávací body používat.....	161
Jak používat scénáře .....	162
Negativní energetické reakce .....	162
Zděděné energie .....	164
Úleva od nepříjemného zpracování .....	165
Bezdůvodná úzkost .....	167
Pocit, že nemáte věci pod kontrolou .....	168
Zklidnění reakce boje, útěku nebo ochromení .....	169
Ostatní jako spouštěč .....	171
Jsem přecitlivělý/á .....	172