

Obsah

Úvod	11
Důležité upozornění	15
Na cestě k EFT – krátký výlet	16
Energetické terapie	18
TFT	19
EFT	22
Co je EFT?	23
Oblasti užití EFT	26
Fyzické potíže	27
Psychické potíže	28
Dětské potíže	29
Ostatní	29

PRAXE 31

Body meridiánů	33
„Základní recept“	39
Pojmenování problému a jeho ohodnocení	40
Polarizace systému	42
<i>Afirmace</i>	43
<i>Sore-spot</i>	45

EFT proces neboli sekvence	46
„Upomínací věta“	46
Sekvence	47
Sled 9-Gamut	50
Opakovací sekvence	51
Hodnocení	51
Nové testování	51
Základní recept – shrnutí.....	53
Následné postupy	56
Praktická zkratka	57
Několik příkladů	59
Když EFT zdánlivě nepůsobí	63
Aspekty	63
Začátečnická chyba č. 1: nedostatečná specifikace problému	64
Začátečnická chyba č. 2: nedostatečná výdrž	68
Pomoc, symptom se zhoršuje!	71
„Technika filmu“	73
Psychický zvrát (revers)	75
Energetické toxiny	78
Ve dvou to často jde lépe	81
Dvě zvláštní techniky	82
Technika při nespecifických problémech	82
Cílený úklid	84
EFT s dětmi	86
Základní cvičení s dětmi	88
EFT a partnerství	91
Cvičení pro partnery	92

S EFT na cestě k úspěchu	97
EFT a sport	98
EFT v podnikání	105
<i>Rovina spolupracovníků</i>	105
<i>Rovina vedoucích pracovníků</i>	107
<i>Styčná plocha obou rovin</i>	109
EFT a veřejné vystupování	112
Co je ještě třeba říci	115
Můj deník EFT	118
„Základní recept“ EFT (Krátký přehled).....	125
EFT – Celkový model (Krátký přehled).....	126
O autorovi.....	127