

Obsah

Předmluva.....	6
Důležité upozornění – zodpovědnost za sebe sama.....	8
1. Jak jsem se dostala k EFT.....	9
2. Vývoj EFT.....	11
3. Možnosti použití EFT.....	14
4. Základní rutina poklepávání.....	16
4.1 Odstupňování problému.....	16
4.2 Naladění.....	19
4.3 Sekvence.....	22
4.3.1 Jak se poklepává?.....	22
4.3.2 Upomínková věta.....	22
4.3.3 Body poklepu.....	23
4.4 Postup 9 gamut.....	26
4.5 Shrnutí.....	27
4.6 Další kola.....	28
5. Když to nefunguje.....	30
5.1 Psychologický zvrát.....	30
5.2 Energetické toxiny.....	31
5.3 Aspekty.....	33
5.4 Technika filmu.....	35
5.5 Když hodnota stresu klesá, ale nikdy nespadne až na 0.....	37

6. Příklady použití	38
6.1 „Negativní“ emoce	38
6.2 Bolesti	39
6.3 Žádostivost po... ..	41
6.4 Osobní „kontrola“	42
6.4.1 Seznam negativních zážitků	43
6.4.2 Metoda Choices (podle Patricie Carrington).....	44
6.4.3 Zázračné otázky	46
6.4.4 Zdroje.....	49
6.4.5 Projekce budoucnosti	50
7. Příklady případů.....	52
7.1 Strach z výšek.....	52
7.2 Stav vyčerpání	53
7.3 Blokáda v učení	55
7.4 Nervozita při přijímacím pohovoru	57
8. Vyhlídka	59
Seznam literatury	62
Autorka.....	64