

OBSAH

O autorce	8
Úvod	9
Základní pokyny k nastartování léčby	9
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:

Energetická terapie k účinnému sebeléčení	21
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:

Pravda o úzkosti	30
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:

Role podvědomí	39
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

Čtvrtá kapitola:

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

Pátá kapitola:

Vypořádání se s pocity	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

Šestá kapitola:

Uvolnění zaseknutých emocí	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

Sedmá kapitola:

Odstranění nezpracovaných zkušeností	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

Osmá kapitola:	
Náhrada škodlivých přesvědčení	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

Devátá kapitola:	
Přehledně – protokoly k léčbě úzkosti	140
Tipy podle techniky	140
Poznámka k technikám	143
Tipy podle tématu	143
Ryanův příběh aneb Jak léčit do hloubky	146
Desátá kapitola:	
Pokročilé techniky odstraňování	151
Energetická citlivost	151
Negativní energetické reakce: jídlo, látky a životní prostředí	153
Zděděné energie	155
Další spouštěče	158
Příloha 1	
Scénáře pro EFT a poklepávání čaker	160
Příloha 2	
Rejstřík scénářů	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