

## Jak funguje EFT?

Energetické dráhy zvané meridiány, které probíhají naším tělem, mohou být blokovány nebo narušeny nevyřešeným emočním problémem, a proto znehodnocují naši přirozenou schopnost uzdravit se.

Velice často si lidé uvědomují okamžiky nebo vzpomínky, které vyvolávají emoční nepohodu v jejich životě, ale nepodařilo se jim propojit tyto vzpomínky se symptomy nepohodlí v jejich těle. Při použití EFT je možné se za pomoci vhodných otázek znovu do prožitého okamžiku vrátit, a nastolit rovnováhu v narušeném meridiánu. Pokud je tento proces proveden správně, oba symptomy – jak emoční rozrušení tak fyzický problém – se zmírní či kompletně zmizí. Příklad bolesti hlavy.

**Základní recept EFT se primárně soustředí na fyzické projevy.** To zahrnuje jednoduchý proces nejen zaměření se na bolest, ale zároveň **přijetí sebe sama** takový jaký jsem. Například někdo, kdo se snaží popsat bolest hlavy při migréně, může říci: „**I když mě tak strašně bolí hlava, mám se rád a přijímám se**“ – zatímco tluče na určený bod.

Pokud již tento úvodní proces poskytuje významnou úlevu, pak pokud aplikujeme následující základní proces pokaždé, kdy se migréna objeví, může být velice efektivní. V mnoha případech bolestí hlavy při migréně poskytla technika **EFT** téměř okamžitou úlevu.