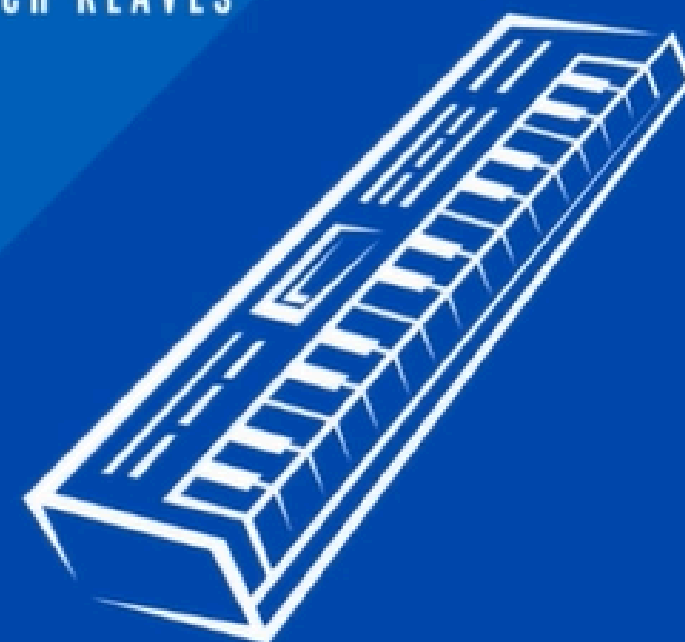


Czech Keyboard Academy

KURZY ELEKTRONICKÝCH KLÁVES



WORKSHOPY 2024

PRO PEDAGOGY ŠKOL

Stres
Sebedůvěra
Tréma
Komunikace
Konflikty
Nastavení mysli
Prokrastinace
Rovnováha

Jak lépe zvládat stres ve vypjatých situacích

Jak si věřit v nepříjemných životních okolnostech

Jak si poradit s trémou u sebe i našich žáků

Jak lépe porozumět svým pocitům a potřebám

Jak komunikovat při řešení konfliktů

Jak se na život podívat z jiného úhlu pohledu

Jak lépe naložit se svým časem

Jak být v životě spokojeni

a

BONUS ZDARMA

Metoda EFT – pomůcka pro lepší a kvalitnější život

WORKSHOPY 2024

PRO PEDAGOGY ŠKOL

METODA EFT

pomůcka pro lepší a kvalitnější život

Seznámíte se s technikou EFT,
která vám může pomoci zpracovat
vaše pocity, rozklíčovat vaše potřeby
a posunout váš život do úplně jiné roviny.

Workshop Metoda EFT / 28. 05. 2024



- **printscreens, záznam**

- **obsah:**



Proč se věnuji EFT a co mi přineslo



Základy EFT



Vznik EFT a jak funguje



Jak EFT využít



Praxe



Proč EFT?

- věnuji se seberozvoji, práci na nastavení mysli, různým technikám práce se stresem a trémou celé roky / různé semináře, webináře různých témat
- psychoterapie
- v roce 2022 kurzy EKN - Kurz strach z podnikání / strachy být vidět, natáčet atd.
- v roce 2023 certifikovaný online kurz EFT pro mentorky (1. – 3. stupeň EFT)
u Kateřiny Sladovníkové (EFT terapeutka, mentorka, lektorka a praktik Bachových esencí)
- v roce 2024 EFT Mastermind - EFT 4. stupně / nejvyšší možné vzdělání v ČR
/ 8 měsíční praxe a možnost konzultací i terapií



Co mi EFT přineslo?

- změnu v životě - klid při stresových situacích v rodině i v pracovním životě
- vidím věci z různých úhlů pohledu, vnímám více pocity svoje i okolí
- neberu si věci osobně
- nevadí mi být vidět, nemám strach se prezentovat
- vím, co v životě chci a jdu si zatím
- umím říct NE a nedělám věci, co nechci, i když se to mnohým nelíbí
- dlouhodobá práce na sobě / postupné rozkrývání / nestačí jeden kurz, seminář...
- chci spojit všechny prvky, které pedagog ve svém osobním i pracovním životě potřebuje a propojit je v praxi vzájemně s metodou EFT pro příjemnější zvládnutí
- Průvodce pedagoga vnitřním klidem

EFT / Technika emoční svobody



- spojení akupresury (tlak na body), akupunktury (jehličky) a novodobé psychologie
- založena na uvolnění energetického proudění v těle potukáváním na určité meridiánové body
- zpracovává minulost, ale i momentální negativní emoce
- použít lze na cokoli / emoce i nemoci, stres, nějaký problém
- pro koho je vhodná / pro všechny, **kdochtějí udělat změnu v životě**
- pro dospělé (stres, problém, rozčílení) i děti (stres, strach, tréma, zkouška, blok, emoce), zvířata
- funguje, i když na ni nevěříte / nic není nemožné a každá překážka se dá odstranit

EFT body

⇒ KARATE BOD / hrana ruky



EFT body



⇒ Temeno hlavy



⇒ Obočí



⇒ Koutek oka / lícní kost



⇒ Pod okem / lícní kost

EFT body



➡ Pod nosem



➡ Brada



➡ Pod klíční kostí
asi 2-3 cm od středu a pod



➡ Podpaží
tam, kde vede podprsenka

Další body EFT

1/ Palec (horní strana nehtového lůžka)

2/ Ukazováček

3/ Prostředníček

4/ Prsteníček (většinou jej v oficiálních materiálech vynechávají)

5/ Malíček

6/ Gamut

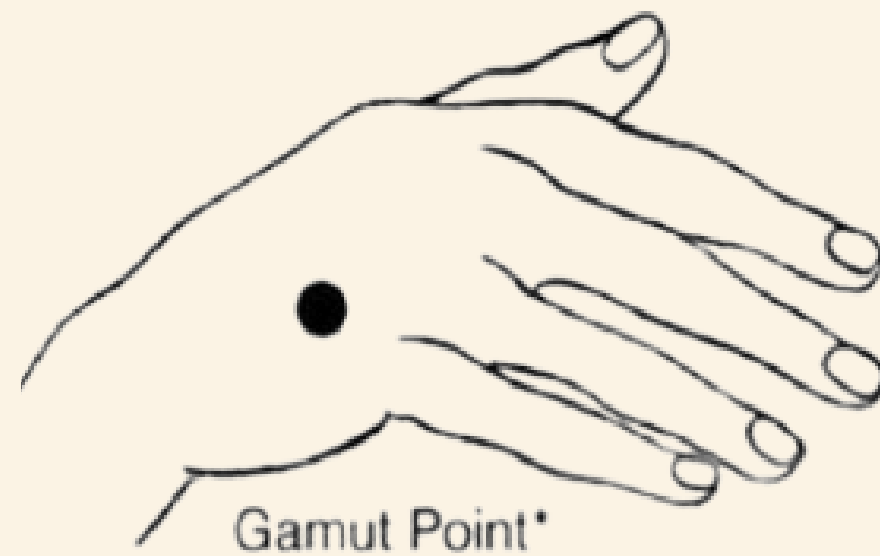
7/ Zápěstí (všechny meridiány najednou - bývá nepříjemný)



Tyto body lze úplně vynechat a používat jen základní sekvenci bodů.



Další body EFT



GAMUT

- pro stavy, kdy se nemůžeme hnout z místa
- funguje také dobře pro traumata z dětství
- propojování hemisfér
- za stálého poťukávání provádíme cvičení:
 1. zavřeme oči
 2. otevřeme oči
 3. podíváme se doleva dolů
 4. podíváme se doprava dolů
 5. zakroužíme očima na jednu stranu
 6. zakroužíme očima na druhou stranu
 7. zabroukáme nějakou melodii
 8. napočítáme do pěti
 9. zabroukáme melodii

Zadávací fráze



⇒ Karate bod + zadávací fráze

"I přestože... můj problém + pocit z něj... a stejně se mám rád(a) a přijímám se"

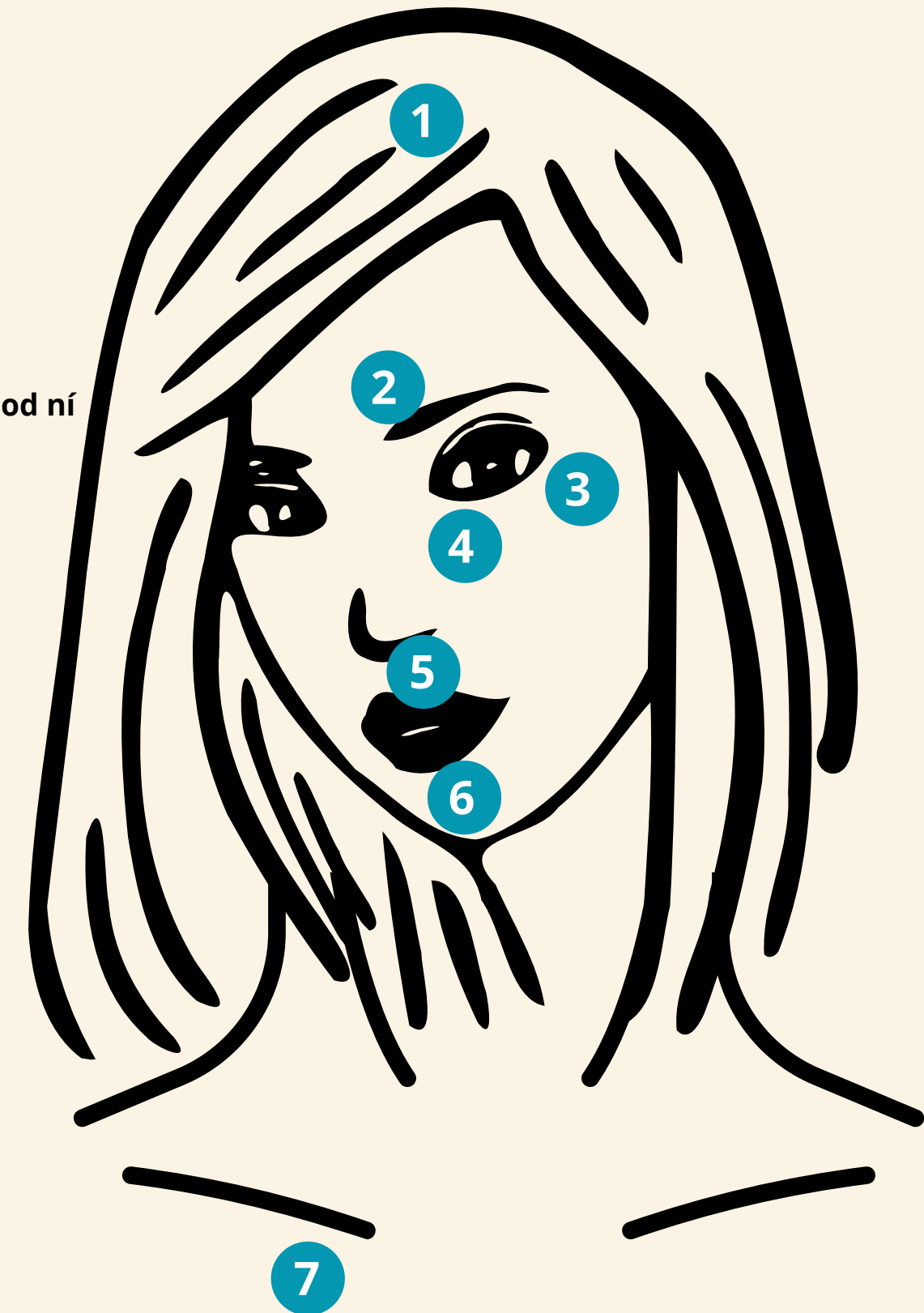
opakovat 3x / může být řečeno pokaždé jinak

"To tukaní je ale hloupost... je to blbost... takový nesmysl... to je ale trapný..."

Kolečko bodů

- ➡ mluvíme o pocitech a daném problému
- ➡ není důležité kolikrát ťukáme
- ➡ není důležité, jestli ťukáme 2 nebo 3 prsty
- ➡ není důležitá rychlost
- ➡ je možné i některé body vynechat
- ➡ ťukat lze i oběma rukama najednou
- ➡ mluvíme o problému a pocitu z něj / ideálně nahlas
- ➡ můžeme ťukat i jen na karate bod
- ➡ při akutní emoci lze ťukat rovnou kolečko bodů

- 1/ Temeno hlavy
- 2/ Obočí - u kořene nosu
- 3/ Koutek oka - vnější
- 4/ Pod okem - lící kost pod okem
- 5/ Pod nosem
- 6/ Brada
- 7/ Pod klíční kostí - cca 2-3 cm od středu a pod ní
- 8/ Podpaží - tam, kde vede podprsenka



"To ťukání je ale hloupost... je to blbost... takový nesmysl... to je ale trapný..."

Kalibrace

- ➡ 1 - 10 / stupnice, na které je můj pocit
- ➡ Jak moc je to pravda?
- ➡ Pravda není podstatná / jde o naše emoce, naše pocity
- ➡ Ťukáme na negativní pocity / je třeba je poznat a pochopit / pak je můžeme nechat odejít
- ➡ kalibraci lze vynechat, pokud potřebujeme jen rychle ztukat momentální emoci



“To ťukání je ale hloupost... je to blbost... takový nesmysl... to je ale trapný...”

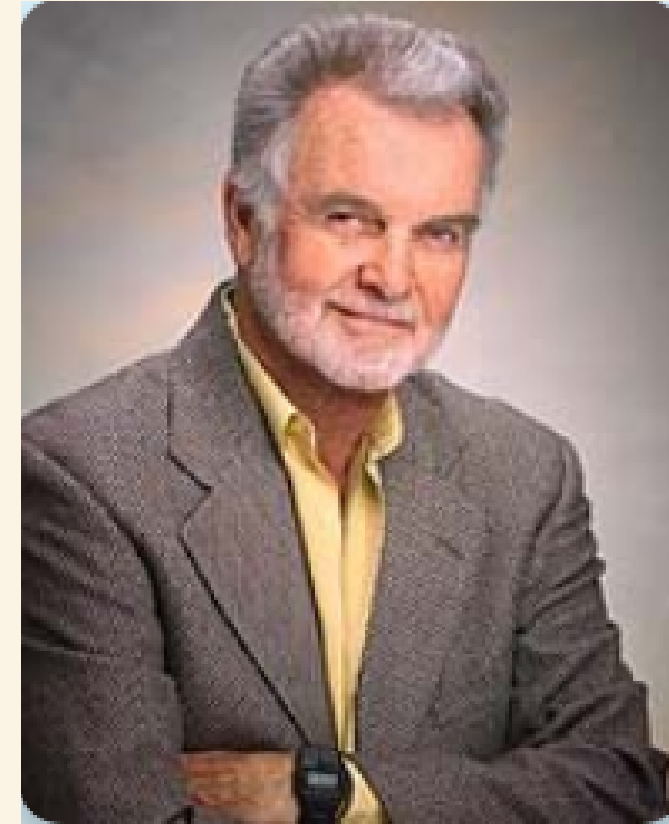
Propouštění

- ➡ ... a stejně se mám ráda a přijímám se
 - ➡ ... přijímám všechny svoje pocity
 - ➡ ... propouštím to na všech úrovních svého bytí
 - ➡ ... propouštím to teď
-
- ➡ propouštěcí věty si můžeme upravit podle potřeby
 - ➡ na konci vždy prodýchat tak dlouho, jak potřebujeme

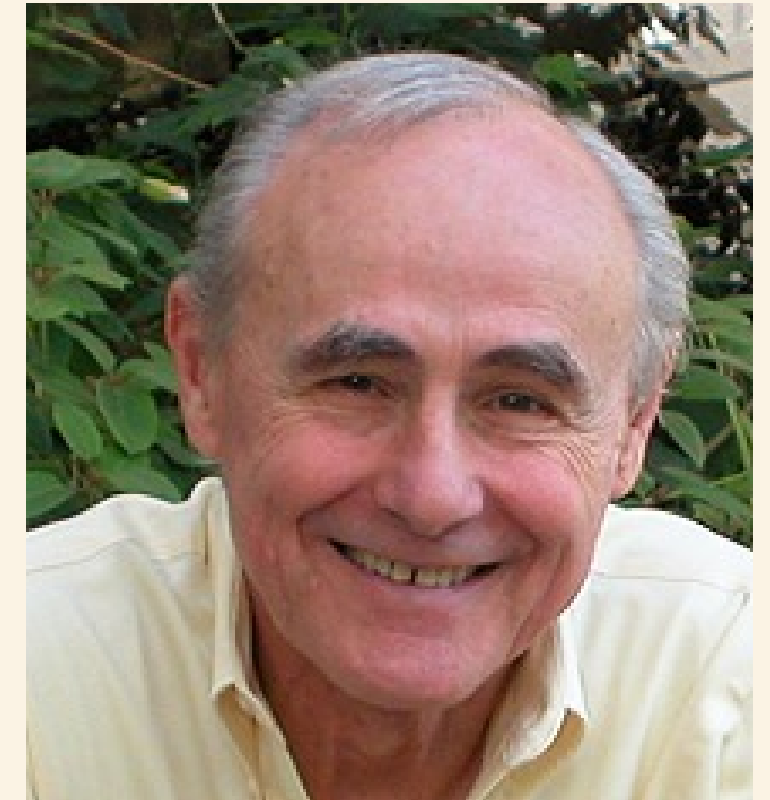


HISTORIE EFT

- vychází z techniky TFT / terapie mentálního pole
 - psycholog Dr. Roger Callahan / 70 léta 20 stol.
 - původně sady ťukání (přesný předpis a počet)
 - každý problém měl svůj vlastní postup
-
- jeho žák Gary Craig (USA - Kalifornie) začátkem 90 let 20 stol. pak vyvinul metodu EFT / technika emoční svobody
 - jeho postup zasahuje hlavní meridiánová zakončení bez ohledu na to, co řešíte za problém



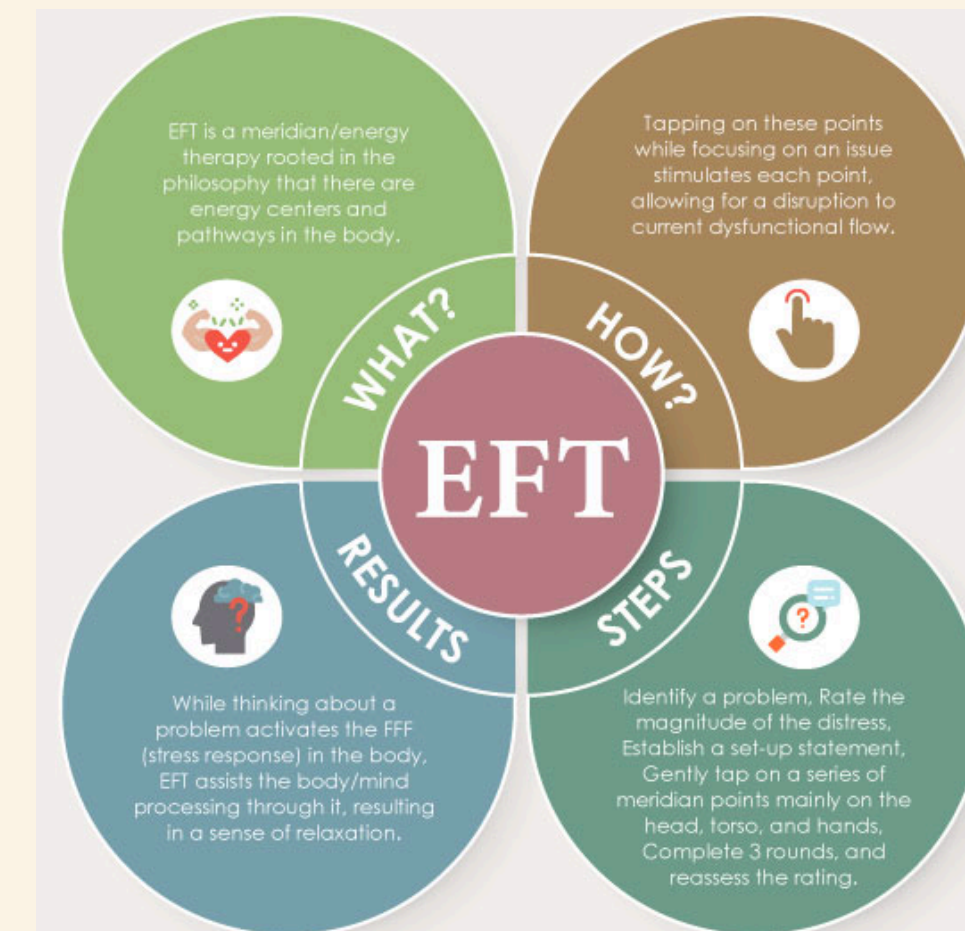
Dr. Roger Callahan



Gary Craig

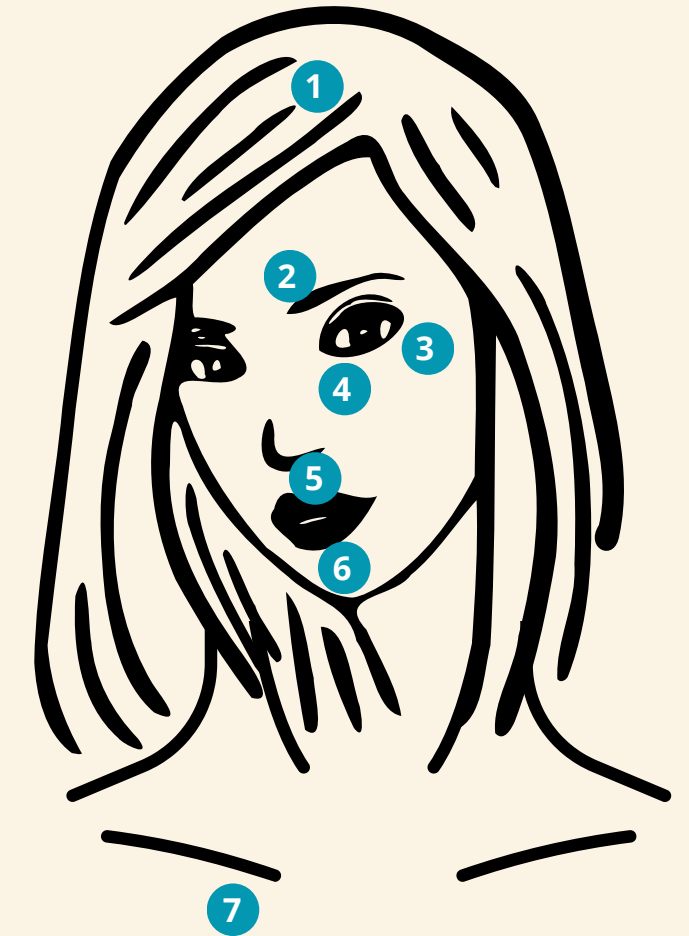
HISTORIE EFT

- metoda vznikla jako kombinace klasické psychologie a tradičních metod čínské medicíny (akupresura a akupunktura)
- dnes patří k metodám energetické psychologie a ve světě zažívá obrovský boom
- ukazuje se jako nejúčinnější, efektivní a jemná netraumatizující metoda
- používají ji i kliničtí psychologové
- často funguje i tam, kde vše ostatní selhalo



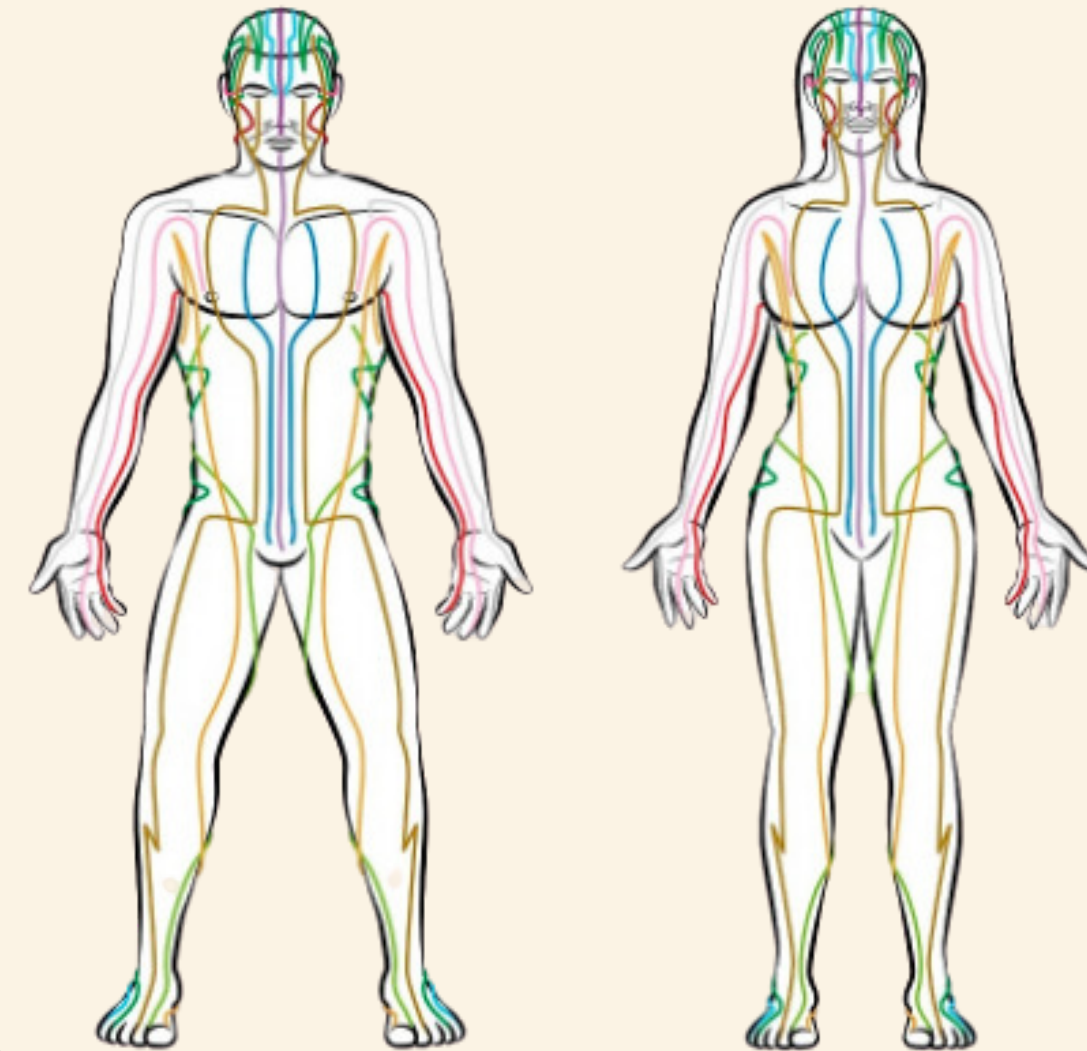
EFT / Jak funguje

- v lidském těle se nachází systém meridiánových drah, ve kterých proudí energie
- na každé dráze najdeme body, na které poťukáváme prsty
- tím uvolníme zablokovanou energii a obnovíme její tok
- tok energie se naruší, pokud jsme plní zablokovaných nepříjemných emocí / uzlíky
- emoční napětí je příčinou bolestí, nemocí a různých fyzických obtíží - proto lze EFT použít nejen na emoční, ale i fyzické problémy
- ťukáme na body a soustředíme pozornost na emoci, která nás trápí
- tím dojde k uvolnění zablokované energie a obnově rovnováhy v energetickém systému



EFT / MERIDIÁNY

- tvoří základ akupunktury a jsou definovány jako energetické kanály, kterými proudí životní síla (čchi) do orgánů a dalších systémů těla
- vedou po obou stranách těla a každý z nich je spojen s nějakým orgánem (je tedy jedno, na kterou stranu ťukáme)
- každý meridián má zakončení na určitém místě našeho těla - to jsou naše body
- naše negativní emoce způsobují na dráze uzlík (čím silnější emoce, tím silnější uzlík) a energie pak už neproudí tak čistě
- spoustu emocí si nepamatujeme, popíráme (vědomě i nevědomě), vytlačili jsme je z hlavy, nebo se jen tváříme, že se to nestalo atd.
- neseme si je sebou od dětství a postupně se nabalují - čím více, tím méně energie proudí



EFT / PRAVDA

- pravda je při ťukání naprosto nepodstatná
- je jedno, jestli to co nás napadá, je pravda nebo ne
- jde o pocity (emoce) / jaký pocit máme z problému, který řešíme
- nepoužíváme racionální uvažování
- špatné myšlenky je třeba vytáhnout na světlo a zpracovat
- není třeba se negativních myšlenek a pocitů bát



EFT / NEGATIVNÍ ŤUKÁNÍ

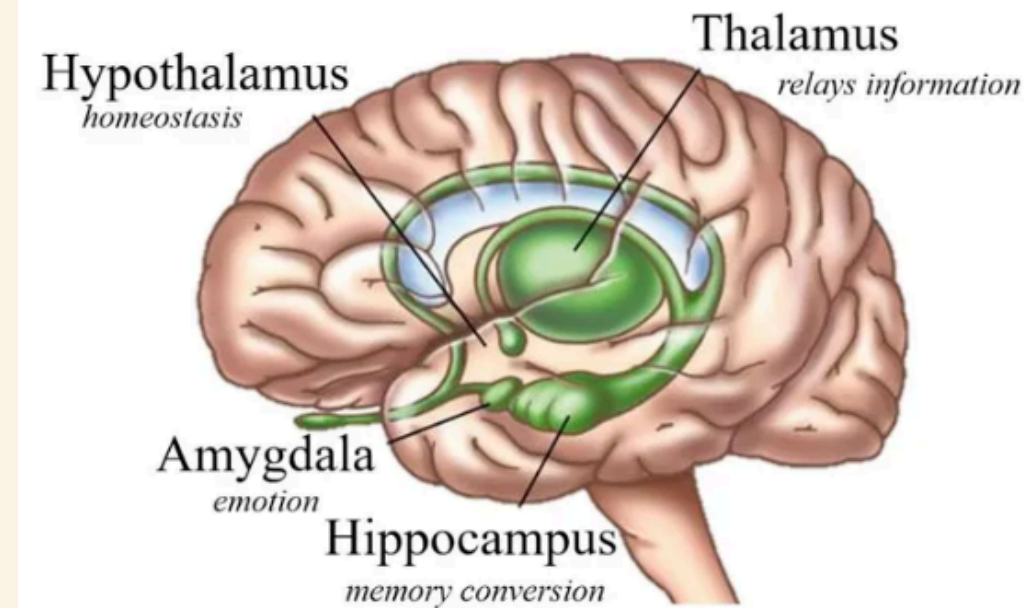
- prožívání negativních emocí je naprosto normální a přirozené
- pokud je ignorujeme, ovládají nás
- pokud nás negativní myšlenky nebo pocity vůbec napadnou, znamená to, že je ve svém podvědomí máme
- pak je jedno, jak moc pozitivně se tváříme či vysíláme vibrace, uvnitř je to špatně
- musíme se na negativní myšlenky zaměřit, poznat je a pochopit
- poté je necháme odejít
- to, že si svůj problém uvědomíme, je důležitý krok, ale zdaleka ne poslední



EFT / AMYGDALA

- amygdala je součástí limbického systému
- limbický systém je zdrojem emocí a dlouhodobé paměti / jsou v něm uloženy negativní vzpomínky
- prožíváme-li nějaký negativní emocionální stav, je mozek okamžitě ve střehu
- připravuje tělo na reakci typu útok / útěk
- amygdala mobilizuje tělo, které musí čelit určité hrozbě
- začne se tvořit velké množství kortizolu / hormon stresu
- negativní zážitky z minulosti mohou naprogramovat amygdalu tak, že zapne alarm pokaždé, když se v budoucnu objeví podnět připomínající určitou situaci
- ťukání dokáže vypnout poplach v amygdale / vysílá na meridiánové zakončení zklidňující reakci a amygdala si uvědomí, že nehrozí žádná nebezpečí
- karate bod je napojený přímo na amygdalu
- ťukání na karate bod zklidní amygdalu, ta přestane vysílat poplach a tělo nás přestane proplachovat kortizolem, stres ustoupí a s ním i všechny negativní pocity, tělo začne normálně fungovat

The Limbic System



CO MŮŽE OVLIVNIT ÚČINEK EFT

- **Chemie**

- / antidepresiva snižují účinnost EFT o 40 %

- / pokud si to můžete dovolit, zkuste nebrat léky

- / vynechejte mýdlo, chemickou kosmetiku, parfémů



- **Jídlo**

- / všimněte si pocitů, které máte po jídle

- / vyzkoušejte pocity po různých jídlech



- **Prostředí**

- / zkuste ťukat v různých prostředích

- / v různých časových úsecích

Prohlášení

- Metoda EFT není náhradou lékařské péče
- Pokud trpíte závažným onemocněním (psychickým či fyzickým), poraďte se svým lékařem, než se sami pustíte do používání metody EFT
- Pokud by ve vás metoda EFT vyvolala silné, nepříjemné pocity, doporučuji vyhledat terapeuta EFT, který vás vaším problémem provede a pomůže vám se lépe se situací vypořádat
- Mějte prosím na paměti, že je třeba postupovat lehce a opatrně



Kde a kdy EFT využít

- **ťukání sama při akutním problému, stresu, strachu, trémě, rozčilení**
- **vizualizace nebo příprava na něco náročného / koncert, zkouška, nepříjemný rozhovor**
- **ťukání s terapeutem - bloky, traumata, nemoc / vždy větší síla - terapeut nenechá utéct do komfortní zóny**
- **osobní rozvoj / Workshopy 2024 - stres, sebedůvěra, tréma, komunikace, konflikty, nastavení mysli, prokrastinace, rovnováha / ale také disciplína, čas, únava, strachy atd.**
- **postupné otvírání myšlenek / jako cibule / čištění**
- **nenásilní komunikace / pocity a potřeby / zpracování, čištění**



Kde a kdy EFT využít

- sami na sebe
 - na osoby, o které pečujeme
 - děti - dítě / na dítě / na sebe / podle věku
 - zvířata
-
- není nutné používat všechny body
 - při výuce - rozhozený žák, tréma před koncertem apod.



Techniky EFT

- některé vychází i z jiných metod či s nimi souvisí
- světluška / vizualizace na nemoci
- sebesabotáž / co je špatně na tom, když...
- kotva / vizualizace na podporu, případně velká traumata
- zrcadlo / vizualizace, když mě někdo štve
- zelená žába / trauma, kdy nemůžu o někom mluvit
- matrix / bloky a traumata nejčastěji z dětství



Praxe / společné tukaní

- Kotva
- při akutním stresu, rozčílení, únavě
- zápěstí či jiné místo / karate bod + dýchat / na konci prodýchat a procítit
- u dětí stačí i jen jedna

1/ místo pohody a klidu / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

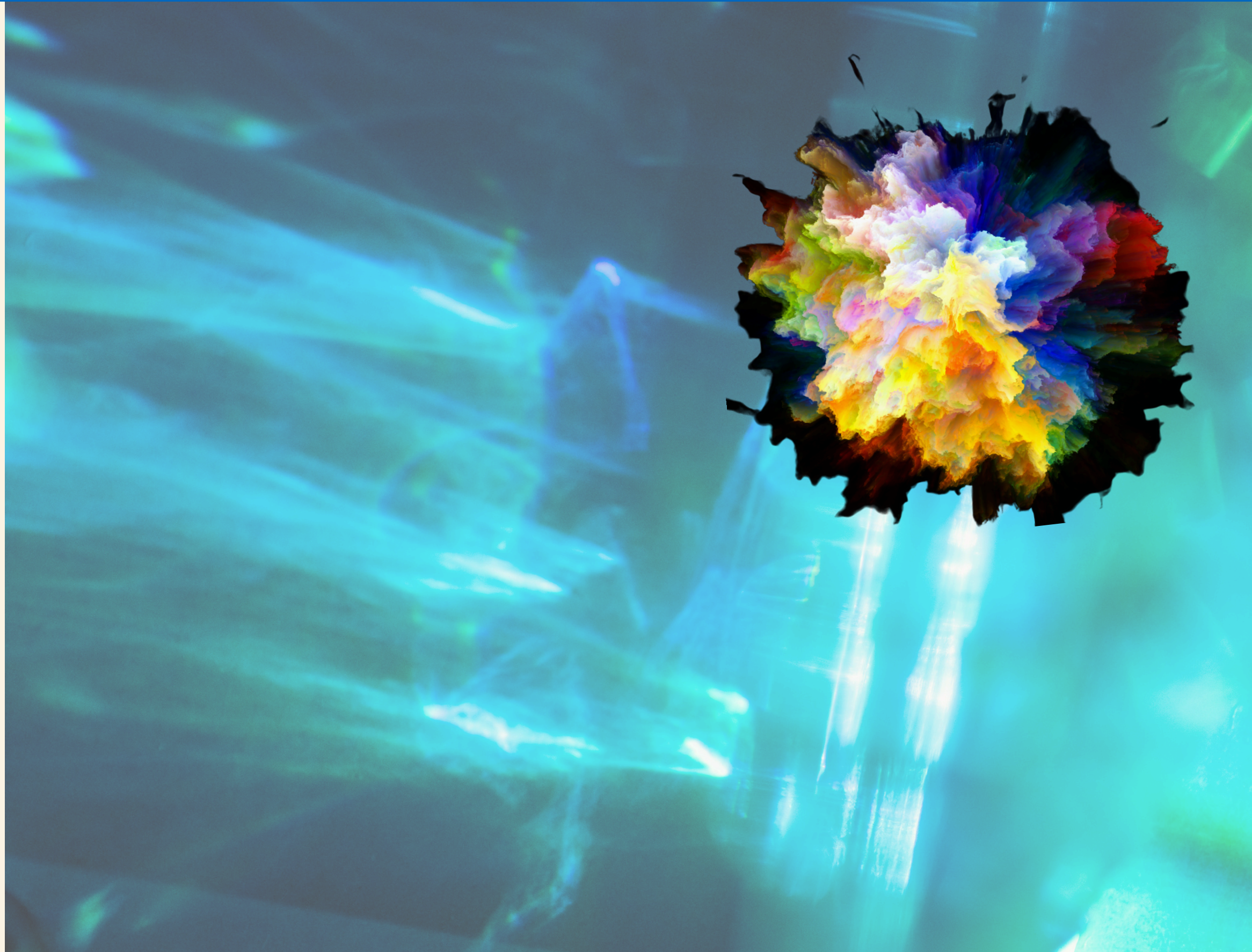
2/ pocit úspěchu, překonání se / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

3/ pocit lásky, štěstí / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím



Praxe / společné ťukání

- Je toho teď hodně





DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!

