

Předmluva	6
První setkání	7
Cíl knihy	9
<b>Energetická psychologie – Člověk jako jednota</b>	<b>10</b>
Základy – tradiční čínská medicína	12
Akupunktura a akupresura	12
Životní energie čchi	13
<b>Emoční svoboda – Terapie energetického pole</b>	<b>18</b>
Vzniká nová terapie	20
První úspěchy	20
„Thought Field Therapy“	21
Emocional Freedom Techniques	22
Terapie energetického pole přichází do Evropy	23
Energetické blokády příčinou negativních emocí	24
Získat zpět emoční svobodu	25
Tři prvky terapie energetického pole	27
Akupresura poklepem	27
Hypnoterapie	27
Neurolingvistické programování (NLP)	29
<b>Témata a aspekty – Terapie energetického pole</b>	<b>30</b>
Bolest	32
Psychická bolest	32
Tělesná bolest	32
Strach	33
Prospěšný strach	33
Iracionální strach	34
Fobie	36
Specifické (izolované) fobie	37
Spojené fobie	38



Blokády	38
Vznik blokády	39
Hranice samoléčby	41
Nedostatečné sebezpřijetí	42
Oblasti použití akupresury poklepem	44
Pro koho je určena terapie energetického pole?	46
Léčení zvířat	46
Oblasti použití a délka léčení	47
Jak často a jak dlouho?	47
Léčebný úspěch	48
Praxe – Jak se naučit terapii energetického pole	50
Obecná cvičení	52
Relaxační cvičení	52
Jak zabránit stresu v kritických situacích	53
Stupnice stresu	54
Stupnice stresu u dospělých	54
Stupnice stresu u dětí	55
Stupnice stresu u zvířat	56
Hladina stresu se nedá určit	56
Informace pro podvědomí	57
„Léčivý bod“	57
Rozpuštění psychologické blokády	60
Průběh léčení	61
Další krok je akupresura poklepem	63
Body poklepu	63
Technika poklepu	70
Pyramida	71
Celkový průběh terapie energetického pole	72



Najít a určit ohnisko	74
Ohraničení tématu – aspekt	76
Konkrétní fyzická bolest	77
Psychická témata	80
Úrovně řeči	81
Filmová technika	83
Vzpomínky z dětství	84
Afirmace jako klíč	86
Rozšířit fokus	86
Vážít si sám sebe	88
Odpustit si	89
Zvolit možnost	89
Dosáhnout cíle a vyvrátit pochybnosti	92
Technika klepání pozpátku	92
Když člověk sabotuje sám sebe – Přepólování	94
Jak vzniká sabotáž	96
Přepólování	96
Jak poznat přepólování	98
Podle jakých jazykových vzorců se pozná převrácená polarizace	98
Zrušení převrácené polarizace	100
Opravné věty ke změně polarizace	100
Hranice samoléčby	104
Když nemoc mluví proti EFT	106
Nedostatek soustředění zaviněný bolestí	106
Fyzické příčiny psychických onemocnění	107
Neurologická onemocnění	108
Tělesná postižení	108
Psychické poruchy	109

Možné příčiny, proč terapie nefunguje	112
Rušivá energetická pole	112
Zlikvidovat rušivá energetická pole	114
<b>Osobní smíření</b>	<b>116</b>
Jádro uzdravení	118
Průběh léčení	118
Pozadí osobního smíření	121
Dějí se změny	121
Možnosti použití	122
Osobní smíření u dětí	123
Pohled dopředu	127
<b>Zkušenosti z praxe</b>	<b>128</b>
Přejídání (adipositas)	130
Návaly	131
Nedostatek sebevědomí	133
Mobing	135
Fobie – strach z myší	137
Strach ze zkoušek	140
Ukládání vody v pažích a nohou	142
<b>Příloha – Nalistujte, co se vám hodí</b>	<b>144</b>
Slovníček příkladů názvů různých emocí	146
Změnit negativní přesvědčení	150
Rejstřík	154
Literatura	158