



## INSTITUT ENERGETICKÉ PSYCHOLOGIE ®

Z.KATAYAMA

Tel.: 775 111 369

E-mail: [eftsindy@yahoo.com](mailto:eftsindy@yahoo.com)

[www.eft.cz](http://www.eft.cz)



### Tabulka "Jak víte, že to máte?"

Tabulka je určena k [DVD "METODA EFT - základní recept"](#)

Jak víte, že máte.....(doplňte svůj problém) Odpovědí není "protože mi to řekl doktor"...	Určete SJS
Kdy/odkdy se to děje?	
Jaké máte pocity v těle?	
Jakou cítíte emoci?	
Co máte za myšlenky?	
Kdo s tím souvisí? Co cítíte?	
Co ještě vás k tomu tématu napadá?	

### Tipy na úspěšné použití

- Buďte konkrétní – popište vše konkrétně – bolest, událost.
- Použijte slova a fráze, které opravdu míníte – použijte vaše slova.
- Upravte upomínkovou frázi pokud je třeba aby vyjadřovala změny v problému na kterém pracujete.
- Říkejte co cítíte, buďte k sobě upřímní.