



Každý z nás si zaslouží
být šťastný...

Je jen na nás, zda si to
dovolíme!

Milý čtenáři,

že čtete tyto řádky má svůj důvod. Každý si přejeme být šťastný. Ale kde své štěstí najít? Jak řekl Marcus Aurelius: "Jen velmi málo je potřeba ke šťastnému životu. To všechno je v tobě, ve tvém způsobu myšlení." Ano, my jsme klíčem, který odemýká anebo zamyká.

Štěstí je vědomá volba a každý tuto volbu máme. Naše mysl je alfou i omegou. Naše mysl je cesta, do které se otiskly stopy našeho prostředí, ve kterém jsme vyrůstali, vztahy, kterými jsme si prošli a zkušenosti, které jsme nasbírali.

Je na nás, zda tyto stopy ponecháme anebo je přetvoříme či uhladíme podle svých přání. Možná nevíte jak, možná Vám problesklo hlavou, že jste to zkusili, ale nic se nezměnilo. I já jsem si tímto prošla. Ale nevzdala jsem to, hledala dál. A pak do mého života vstoupila technika EFT - emotional freedom technique, neboli technika emoční svobody. Tato metoda mi pomohla si uvědomit, co mě v mém posunu brzdí, pomohla mi odhalit mé okovy, které mě držely v situacích, které jsem už nechtěla...

A když jsem si je byla schopna uvědomit, mohla jsem je sundat a jít dál. A když jsem to dokázala já, můžete to dokázat i Vy. Je jen na Vás, jak se rozhodnete, jakou cestu si zvolíte... Jestli budete trpět nebo žít šťastně a spokojeně... Pokud se rozhodnete pro změnu, jsem tu pro Vás a budu velmi ráda, když mi dáte svoji důvěru a já se stanu průvodkyní pozitivních změn ve Vašem životě. S láskou a úctou

Milada Kuželová

"Lidská bytost má strach ze změn, z nových věcí, a raději zůstává v tom, na co je zvyklá, i když je to k uzoufání, než aby se vydala do nové situace, kterou dobře nezná. V dnešní době tak žije nevědomky spousta lidí. Mají hrůzu z neznáma a odmítají jakoukoli změnu, která by se jich osobně dotkla. Mají sice nápady, plány a sny, ale nikdy je neuskuteční, protože jsou ochromeni falešnými obavami. Nohy a ruce mají svázané v poutech, od nichž mají klíč jen oni a nikdo jiný. Visí jim na krku, ale oni na to nikdy nepřijdou..."

(Laurent Gounelle, Bůh chodí po světě vždycky inkognito)

"Štěstí nezávisí na tom, kdo jsi nebo co znáš. Závisí jedině na tom, co si myslíš."
(Dale Carnegie)

Milada Kuželová
EFT terapeutka

+420 604 758 344
kuzelova@eft-nmmn.cz

Tyršova 500
Nové Město na Moravě, 592 31

www.eft-nmmn.cz

Co přesně je EFT?

EFT = emotional freedom technique,
neboli technika emoční svobody.

Jedná se o revoluční metodu v terapii,
tzv. Energetickou psychologii. Tato
metoda je založena na faktu, že fyzické
tělo a psychika nejsou od sebe oddělené.

Jsou silně navzájem propojené a to
systémem energetických drah, tzv.
meridiánů, které na sebe vzájemně
působí. Terapeut tyto body stimuluje
poklepáváním konečky prstů. Proto je
metoda zcela bezbolestná, zato velmi
účinná.

Pokud Vás něco trápí (máte v těle
negativní emoce, smutek, vztek, strach,
pochybnosti), znamená to, že máte
narušený tok v energetickém systému.
Společným hledáním Vaší negativní emoce
a souběžného ťukání prsty na konkrétní
body na těle dochází ke zklidnění
nervového systému, vypnutí amygdaly
(strachového centra mozku), čímž se
naruší stresová reakce a může tak dojít
k přepsání emoční reakce na danou
situaci a obnovení toku energie v těle.
Cílem EFT je uvědomění, dovolení si prožít
konkrétní emoci a tím ji pustit.

Jedná se o jednoduchou techniku, která
pomáhá změnit naše stará přesvědčení a
programy.

EFT Vám pomůže:

- žít bez strachů, které Vás v životě
brzdí
- žít bez všeho negativního, co Vám
ubírá energii a elán
- žít bez omezujících přesvědčení a
programů
- nalézt odvahu na změnu a žít
smysluplný život

Co vše EFT zvládne?

Panické ataky, strachy, fobie, nespavost,
deprese, vztahy, nízké sebevědomí,
fyzické problémy, neschopnost
otěhotnět přirozenou cestou, alergie,
dětské problémy, přejídání, nadváhu aj.

Metoda EFT má výhodu, že:

- je rychlá a nebolestivá
- má dlouhodobé výsledky
- nepoužívá žádné pomůcky ani léky
- je vhodná i pro děti

Často pomohla i tam, kde všechny ostatní
metody selhaly.