

# Érzelmi Felszabadulás Technikái (EFT)

## Rövid változat

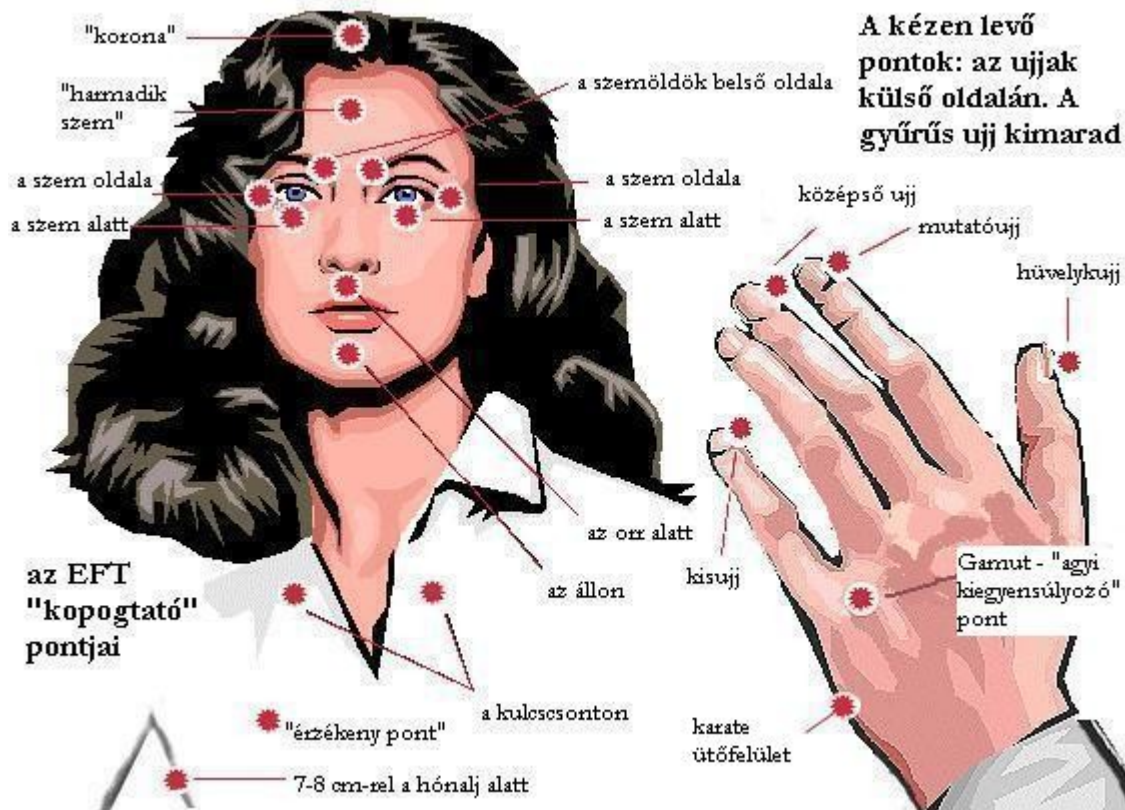
Gary Craig munkája alapján írta Maryam Webster

### Az EFT elvének ismertetése

„Minden negatív érzélem oka a test energiarendszerének zavara.” A test energiáját azáltal egyensúlyozzuk ki, hogy – miközben észben tartjuk a negatív érzélemet vagy szituációt – meghatározott sorrendben ütögetjük (a továbbiakban a „kopogatjuk” kifejezést használjuk) az akupunktúrás meridián nagy hatású pontjait. Ez energiát szabadít fel, és lehetővé teszi a negatív érzélemek feloldódását, helyreállítva a szervezet egyensúlyát és működését. Ha a negatív érzélem többé nem korlátoz, könnyedén sikert érhetsz el!

### Az EFT rövid leírása

Tanuld meg kívülről az alább megtalálható „Alapreceptet”. Használd bármely érzelmi, fizikai vagy spirituális problémára, testre szabva megfelelő kezdő állítással és emlékeztető kijelentéssel (lásd lentebb). Amikor szükséges, legyél kitartó egészen addig, amíg a probléma minden eleme meg nem szűnt. Gondolj csak arra: „Ha a szükség a találékonyság szülőanyja, akkor a pontos hivatkozás a siker szülőanyja – mindenben, így az EFT-ben is! Legyél NAGYON PONTOS az éppen aktuális esetben, amely miatt épp kopogatsz. Sokkal hatásosabb kopogtatni arra, hogy „szomorú vagyok, amikor arra gondolok, hogy apa két napig nem jött haza”, és utána arra, hogy „félelmet érzek, ha arra gondolok, hogy apa nem jött haza”, (önálló érzélemek önálló kopogtatási alkalmat igényelnek), mintha arra kopogtatnánk, hogy „szorongást, nyugtalanságot érzek”. Minden különálló esetet kitartással kezelj, és a központi negatív érzélem kártyavárként dől össze!



Garnut – (Fordítása: teljes skála) „agyi kiegyensúlyozó” pont

### Az EFT „Alapreceptje”:

1. **A kezelés elkezdése:** ismételd meg **háromszor** ezt az állítást: „Annak ellenére, hogy (töltsd ki ezt a részt a te saját MEGHATÁROZOTT félelmeddel, fájdalommal, szorongással, fizikai tünettől, stb.), **ŐSZINTÉN** és **TELJESEN** elfogadom magam.” Mialatt folyamatosan masszírozod az „érzékeny pontot” (egy nyirokvezető pont a mellkas felső részén) vagy ütögeted a „karate ütőfelületet” bármely kézfej külső oldalának közepén. Ez semlegesíti tudatod bármely olyan kicsiny részét is, amely akármilyen okból meg kívánja tartani a negatív érzélemet, helyzetet vagy érzést.

A karate ütőfelület ütögetése ugyanolyan jól működik, mint az érzékeny pont masszírozása, és segítséget jelenthet azoknak, akik nem találják ezt az érzékeny pontot, vagy már olyan sokat masszírozták, hogy az már nem is érzékeny. Ha így kezdjük a kezelést, az közömbösíti tudatunk bármely olyan részét, amely abban érdekelt, hogy valamilyen oknál fogva megőrizze a negatívumot. Az eredmény: lehetőség arra, hogy az EFT sikert érhessen el!

2. Szubjektív fájdalom mértékegysége (SFM). Mielőtt elkezdenéd a kopogtatási sorozatot, mérd meg az SFM-edet (vagyis annak az érzelmenek az erősségét, amelyen éppen dolgozol) egy 1-től 10-ig terjedő skálán, ahol a 10-es a lehető legrosszabbat, az 1-es pedig a már majdnem teljesen megszűnt kellemetlen érzést jelzi. Írd le ezt a számot, hogy később láthasd a folyamat előrehaladását. Az EFT annyira hatékony, hogy sokan a kopogtatás után gyakran elfelejtik, hogy mennyire feldúltak voltak, ezért összehasonlításképp írd fel magadnak az SFM-számot!
3. A folyamat: a következő energiapontok mindegyikén kb. 7-szer kopogtass, mialatt ismételted az emlékeztető kijelentést mindegyik pontnál: korona, harmadik szem, szem oldala, szem alatt, orr alatt, állon, kulcscsonton és a hónalj alatt.
4. A folyamat (a második sorozat): a következő energiapontok mindegyikén kb. 7-szer kopogtass, mialatt ismételted az emlékeztető kijelentést mindegyik pontnál. Két sorozat tesz ki egy kört és teljesen mindegy, hogy melyik oldalon kezdted!
  1. sorozat: korona, harmadik szem, szem oldala, szem alatt, orr alatt, állon, kulcscsonton, hónalj alatt
  2. sorozat: korona, harmadik szem, szem oldala, szem alatt, orr alatt, állon, kulcscsonton, hónalj alatt (itt add hozzá a 9 Gamut eljárást, amennyiben szükséges.)

Minden két sorozatból álló kör után ellenőrizd újra az SFM-edet. Figyeld meg, ahogyan az SFM-ed egyre csökken.

**Megjegyzés a kezelésről:** a fenti képen a test mindkét oldalán levő pontokat jelöltük. Jóllehet mindkét oldalon eredményesen kopogtathatunk, a legtöbb gyakorlott segítő jelenleg „gyors EFT”-t csinál, kopogtatva mindkét szemöldökön, a szemek oldalán és a szemek alatti pontokat egyszerre, utána az orr alatt és az állon egyszerre, folytatva a két kulcscsont és a hónalj alatti pontokon és utána valamelyik kézfejen, amennyiben az EFT hosszú verzióját csináljuk (lásd lejjebb). A negatív érzelmek gyorsabb törlésére kopogtasd le a testet a koronától a hónaljig, utána visszafelé a hónaljtól a kulcscsont pontokig, és folytatva fel egészen a koronáig. Menjél fel és le többször addig, amíg úgy érzed, hogy egy mély lélegzetet kell vened, mély ellazulást érzel, sóhajtasz, nyújtózkodnod kell, vagy valamilyen más módon érzékeled az energiaszint változását.

5. **Az EFT hosszú verziója és a 9 Gamut eljárás:** ha nem nagyon haladsz az EFT-vel és úgy tűnik, hogy a panaszod nem javul, használd ezt az eljárást, amely az új instrukciókat hatékonyan beírja az elmédbe (dúdolás = a jobb agyféltekére hat, számolás = a bal agyféltekére hat). Add az ujjhegyeket a fenti kopogtatás gyakorlathoz: és kopogtass a külső oldalán az ujjnak, közel a körömhöz, a hüvelykujjon, a mutatóujjon, a középsőujjon és kisujjon, majd a karate ütőfelületen. **A 9 Gamut:** egyenesen előre nézve folyamatosan kopogtasd a Gamut pontot, a kézfejedden a kisujj és a gyűrűsujj között, egy-két centire a csuklód felé ahol a két ujj csontjai „v” alakban összeérnek és egy kis bemélyedést is érzékelhetsz, miközben sorban elvégzed a következő 9 műveletet:

- (1) szemek becsukva (2) szemek kinyitva (3) a szemek mélyen jobbra lefelé néznek (4) a szemek mélyen balra lefelé néznek (5) rajzolj le egy teljes kört a szemeddel, mindegy, hogy melyik irányba kezded (6) rajzolj a szemeddel egy kört a másik irányba kezdve (7) dúdoldj (ne énekelj) egy dalt 5 másodpercig – javasolt az egyszerű „do-ré-mi” skála (8) számoldj ötig (9) dúdoldj (ne énekelj) egy dalt 5 másodpercig

Végső megjegyzés: néha több mint néhány kopogtatási menet szükséges a kellemetlen eseménnyel járó érzelmek elengedéséhez. Az egymást követő körökben igazítsd a kezdő állítást és az emlékeztető kijelentést olyan módon, hogy a maradék problémát célozd meg vele. „Annak ellenére, hogy van ez a maradék fejfájás/gondolat/félelem...” Utána a kopogtatás közben mondd a rövid emlékeztetőt: „ez a maradék (fájdalom, gondolat, félelem)... ez a maradék (fájdalom, gondolat, félelem)... Ahogy a feltaláló Gary Craig mondja: „Kopogtass minden nap, bármely felmerülő gond esetén.”

\*\*\*      \*\*\*      \*\*\*

**Bővebb információt az eredeti EFT Internet oldalon kaphatsz, többek között részletekbe menő cikkeket kezelésekről, e-mailes címlistákat, olcsó oktató CDket és videókat és ingyenes, eredeti EFT kézikönyvet, itt: [www.emofree.com](http://www.emofree.com)**

**Gyógyulj és maradj egészséges az EFT használatával.**