

»EFT osnovni postopek«



1. Korak:

Izberite težavo, na kateri bi želeli delati

Večina naših trenutnih čustvenih in fizičnih težav je povezana z bolečimi izkušnjami, ki smo jih doživeli v preteklosti (zelo pogosto tudi v otroštvu). Zato je najučinkovitejši način, da se resnično znebimo trenutnih težav v vašem življenju prav EFT tehnika. EFT tehnika se uporablja za odstranitev bolečih spominov (negativnih čustev), ki so vir vseh težav. Poleg tega je prav tako mogoče uporabiti EFT tehniko za lajšanje trenutnih težkih čustvenih situacij (strah, jeza, žalost), zasvojenosti s hrano in drugimi substancami, fizične bolečine v telesu in številne druge težave.

Na kratko opišite težavo, na kateri bi radi delali (tukaj je potrebno biti zelo specifičen).

Primer:

»Jezem/na sem na hčerko, ker mene uboga«

2. Korak:

Ocenite jakost bolečine, težave oz. čustvene napetosti (od 0 do 10):

Na lestvici od 0 do 10 ocenite, kako boleč je spomin, težavo, oz. bolečina, ko pomislite nanjo. Ocena 0 je stanje brez bolečine in brez negativnih čustev, ocena 10 pa je najvišja intenzivnost, ki si jo lahko predstavljate. Ni pomembno, da so te številke popolnoma točne, bistvo ocenitve jakosti bolečine oz. težave je v tem, da lahko spremljamo naš napredek.

3. Korak:

Oblikujte »izjavo« in »frazo«:

»Izjava« in »frazo« se oblikujeta na podlagi težave, ki jo imamo.

Primer:

Če smo jezni na hčerko, ker nas ne uboga, bo »izjava«: »Čeprav sem jezen/na na hčerko, ker me ne uboga, se imam rad/a in se popolnoma sprejemam.«

Če smo jezni na hčerko, ker nas ne uboga, bo »opomnik/fraza«: »jezen/na sem na hčerko", ki jo bomo uporabljali za tapkanje po EFT točkah.

4. Korak:

S tapkanjem na Karate točko trikrat na glas ponovite »izjavo«:

IZJAVA: "Čeprav _____, se imam rad-a in se popolnoma sprejemam."

(Prazno polje zapolnite s kratkim opisom težave, na kateri želite delati)

Primer:

Tapkamo na karate točko in izgovarjamo »izjavo«:

»Čeprav sem jezen/na na hčerko, ker me ne uboga, se imam rad/a in se popolnoma sprejemam.«

»Čeprav sem jezen/na na hčerko, ker me ne uboga, se imam rad/a in se popolnoma sprejemam.«

»Čeprav sem jezen/na na hčerko, ker me ne uboga, se imam rad/a in se popolnoma sprejemam.«

5. Korak:

Na glas ponavljajte »frazo«, medtem, ko približno sedemkrat tapkate po EFT točkah:

Primer:

Tapkamo po EFT točkah in ponavljamo »frazo«:

- 1. Začetek obrvi: »jezen/na sem na hčerko"*
- 2. Zunanja stran očesa: »nič me ne uboga"*
- 3. Pod očesom: »jezen/na sem na hčerko"*
- 4. Pod nosom: »jezen/na sem na hčerko"*
- 5. Na bradi: »jezen/na sem na hčerko"*
- 6. Ključnica: »jezen/na sem na hčerko"*
- 7. Pod pazduho: »jezen/na sem na hčerko"*
- 8. Vrh glave: »jezen/na sem na hčerko"*

Med tapkanjem je pomembno, da ste ves čas povezani s težavo, neželenim spomin ali negativnim čustvo, ki se ga želite znebiti.

6. Korak:

Gamut postopek:

Ta postopek se uporablja za uravnovešanje desne in leve strani možganov.

Gamut točka se nahaja na zgornji strani dlani, med tetivama mezinca in prstanca.

Na to točko tapkate, medtem ko izvajate naslednji postopek:



1. **Zaprte oči**
2. **Odprite oči**
3. Glavo imejte popolnoma pri miru in naravnost, **ter samo z očmi pogledjte ostro dol na eno stran**
4. Glavo imejte popolnoma pri miru in naravnost, **ter samo z očmi pogledjte ostro dol na drugo**
5. Glavo imejte popolnoma pri miru in naravnost, **ter zaokrožite z očmi v krogu v eno smer**
6. Glavo imejte popolnoma pri miru in naravnost, **ter zaokrožite z očmi v krogu v drugo smer**
7. Nekaj sekund **mrmrajte melodijo**, ki vam pade na pamet
8. **Štejte od 1 do 5**
9. Ponovno nekaj sekund **mrmrajte melodijo**, ki vam pade na pamet

7. Korak:

Ponovno na glas ponavljajte «frazo», medtem, ko približno sedemkrat tapkate po EFT točkah:

1. *Začetek obrvi:* »jezen/na sem na hčerko"
2. *Zunanja stran očesa:* »nič me ne uboga"
3. *Pod očesom:* »jezen/na sem na hčerko"
4. *Pod nosom:* »jezen/na sem na hčerko"
5. *Na bradi:* »jezen/na sem na hčerko"
6. *Ključnica:* »jezen/na sem na hčerko"
7. *Pod pazduho:* »jezen/na sem na hčerko"
8. *Vrh glave:* »jezen/na sem na hčerko"

Globoko vdihnite in izdihnite vse napetosti

8. Korak:

Ponovno ocenite jakost bolečine, težave oz. čustvene napetosti (od 0 do 10):

Na lestvici od 0 do 10 ponovno ocenite, kako boleč je spomin, težavo, oz. bolečina, ko pomislite nanjo.

Sedaj bi morala biti stopnja bolečine ali težave manjša. Lahko pa se zgodi, da stopnja naraste, in tudi za to moramo biti hvaležni, ker vsak premik je sprememba v energetskega sistema.

9. Korak:

Ponavljajte »EFT osnovni postopek« dokler ne dobite zelenih rezultatov:

Naš cilj je, da ponavljamo »EFT osnovni postopek« toliko časa, dokler z negativnimi čustvi, težavami oz. fizično bolečino ne pridemo do stopnje 0, kar pomeni, da ko pomislimo na našo težavo smo brez negativnih občutij, oz. brez bolečin.

Celotni EFT osnovni postopek- zaporedje na kratko:

3 x izjava tapkamo na Karate točko

3 kroge: Tapkanje po točkah (opomnik-fraza)

Gamut procedura

1 krog: Tapkanje po točkah (opomnik-fraza)

Globoko vdihnite in izdihnite vse napetosti!