Podręcznik

wydanie szóste

Techniki Emocjonalnej Wolności

Mają zastosowanie do wszystkiego, łącznie z….

… dolegliwościami bólowymi
… gniewem
… uzależnieniami
… nadwagą
… niepokojem
… urazami
… depresją
… lękami i fobiami
… alergiami
… problemami z oddychaniem
… ciśnieniem krwi
… problemami w związkach
… problemami kobiecymi
… problemami u dzieci

… Poprawą wyników w szkole, sporcie i życiu seksualnym
… Poważnymi schorzeniami (od migreny do raka)

"Pewnego dnia środowisko lekarskie obudzi się i dostrzeże, że nierozwiązane problemy emocjonalne są główną przyczyną 85% wszystkich schorzeń. Kiedy to się stanie, EFT będzie ich głównym narzędziem leczenia .... jak to jest w moim przypadku"

- Eric Robins, MD -

© Gary Craig

tłumaczenie na język polski Adrian Bakalarz
www.DobraMetoda.com

Ważna wiadomość dla ściągających podręcznik

Ten podręcznik jest punktem wyjścia – wprowadzeniem – do EFT. Towarzyszy szerszemu kursowi EFT na płytach DVD i jego przeznaczeniem NIE jest zastępowanie kompleksowego treningu. Cały kurs EFT, zawierający filmy i pliki audio są dostępne tutaj

Przestudiuj go i wypróbuj EFT na sobie samym i innych, a prawdopodobnie otrzymasz natychmiastowe i często gruntowne rezultaty. Taką obietnicę niesie ze sobą EFT i może ona w sposób łatwy stać się również Twoim udziałem, jeśli zastosujesz się do zawartych poniżej wskazówek. Oprócz chwil uniesienia, będą również takie, kiedy potykając się i drapiąc po głowie będziesz zadawać pytania:

"Dlaczego to nie działa w tym przypadku?" lub

"Dlaczego to działa na każdego oprócz mnie?" lub

"Dlaczego rezultat zdaje się być trwały w niektórych przypadkach i tylko tymczasowy w innych?"

lub…lub… lub

Na te wszystkie pytania są odpowiedzi, ale nie znajdziesz ich w podręcznikach takich, jak ten. Pojawią się bowiem wraz z nabywanym doświadczeniem oraz uczestnictwem w bardziej gruntownych szkoleniach. Oto dlaczego pilny student powinien wyjść poza ten podręcznik, zaopatrzyć się w nasze płyty DVD na stronie http://emofree.com. To tak, jak w wypadku początkującego chirurga, który może nauczyć się dużo z przeczytanych na studiach książek, ale żeby samemu osiągnąć wprawę jest mu potrzebna obserwacja przeprowadzanych operacji przez tych, którzy stali się w tym biegli. Przekazywanie EFT jest pewnego rodzaju sztuką, która została szczegółowo wyjaśniona na naszych płytach DVD. Ci, którzy zechcą rozwijać umiejętności w tym kierunku, będą potrzebowali zawartego na nich, dodatkowego treningu.

Uwaga na temat zaskakujących uzdrowień fizycznych

EFT była początkowo przeznaczona do zmodernizowania psychoterapii. Cel ten został szczęśliwie osiągnięty, kiedy EFT w sposób istotny zmniejszyła czas potrzebny na terapię z godzin lub lat na minuty lub godziny.

W trakcie tego procesu zauważyliśmy, że miały również miejsce gruntowne fizyczne uzdrowienia. Następowała poprawa wzroku, znikały bóle głowy, zmniejszały się bóle i symptomy związane z rakiem itd. Odkryliśmy, że EFT zajmuje się rzeczami, które ludzie praktykujący zachodnią sztukę leczenia zwykle ignorują.

Na przykład medycyna przykłada bardzo mało uwagi do zakłóceń w energii meridianów znajdujących się w ciele, jak również nie przykłada wagi do przyczyn emocjonalnych. Te rzeczy są punktem centralnym EFT.

Nie jest więc dziwne, że EFT przynosi korzyści tam, gdzie medycyna opuściła ręce. Przyczyną jest to, że po prostu wzięliśmy na cel rzeczy, które inni w większości zlekceważyli.

Ten podręcznik został napisany zanim dostrzegłem znaczącą i powszechnie występujące naturę fizycznego uzdrowienia. Dlatego też podkreśla on emocjonalny powrót do zdrowia i nie zajmuje się fizycznym, który manifestuje się w równie dramatyczny sposób. Ponieważ podręczni potwierdził już swoją skuteczność jako narzędzie służące do nauki, zdecydowałem, że pozostawię go takim jakim jest i nie będę niczego zmieniać w celu położenia większego akcentu na fizyczne uzdrowienie. To emocjonalne i energetyczne przyczyny są tymi, które potrzebujemy zrozumieć, a zostały one obszernie zilustrowane na tych stronach.

Jako przypomnienie w całym podręczniku podaję zaledwie kilka odniesień do uzdrowienia fizycznego. Zawartość tego podręcznika nie ma intencji zastępować porady wykwalifikowanego lekarza.

Uwaga do terapeutów, lekarzy, pastorów i tych, którzy wykonują zawody związane z leczeniem:

Ten kurs reprezentuje *radykalne* odejście od konwencjonalnych metod leczenia. Wiedza zawarta w nim, właściwie przez Ciebie użyta, istotnie poszerzy Twoje umiejętności.

Ponieważ podręcznik ten będzie czytany przez wielu ludzi, został napisany swobodnym, łatwym do zrozumienia językiem. Autor podjął wielki wysiłek upowszechnienia tego znakomitego narzędzia uzdrowienia w praktyczny sposób i celowo unikał cokolwiek ciężkostrawnego, trudnego do zrozumienia stylu oficjalnego, podręcznikowego tekstu.

Pomimo tego, sprostał zadaniu przedstawienia tematu w sposób precyzyjny i wyczerpujący, czego się zwykle żąda się od profesjonalizmu, nawet jeśli to zostało wplecione między metafory i przerywniki. Takie podejście jest oczywiście niekonwencjonalne, ale takimi są również Techniki Emocjonalnej Wolności.

Jeśli szukasz konwencji, źle trafiłeś.

Łatwy sposób przerobienia tego kursu

Ta strona jest ważna. Zaoszczędzi Ci wiele czasu i podniesie Twoją efektywność w stosowaniu „Technik Emocjonalnej Wolności".

Jest rzeczą normalną (sam też taki jestem), że osoby świeżo zainteresowane tą metodą, przeglądają podręcznik, żeby przeczytać kilka ciekawostek, a potem kierują się bezpośrednio do płyt. Takie podejście, na dłuższą metę, będzie Cię kosztować więcej czasu, *ponieważ poznajesz kurs nie po kolei.* Możesz, na przykład, później odnieść wrażenie, że zmieniłem na płytach to, co głoszę w podręczniku. Nie jest tak. Używam po prostu skrótów (które mogą zmniejszyć zaangażowany czas o więcej niż 50%) i bazuję na pomysłach rozwiniętych w poprzednich częściach kursu. Ponadto, istotne terminy takie jak "aspekty", "psychologiczne odwrócenie" i "toksyny energii" nie mogą zostać właściwie zrozumiane bez niezbędnego kontekstu. Wszystko zostało wyjaśnione i rozwinięte w łatwy do zrozumienia sposób, *jeśli będziesz poznawać kurs we właściwej kolejności.*

Spędziłem dwa lata i wydałem dużo pieniędzy scalając EFT w taki sposób, który uczynił go łatwym do nauczenia. Więc ... pozwól mi zasugerować Ci, żebyś kurs EFT przerabiał w kolejności w jakiej jest prezentowany. To jest ten łatwy sposób. Przerabianie go w innej kolejności jest tym trudnym sposobem. To tak, jakbyś zaczynał czytać książkę od przejrzenia pierwszego rozdziału, potem ósmego, potem czwartego, a następnie pominął resztę rozdziałów dochodząc do wniosku, że resztę znasz i tak.

Myślę, że powiedziałem już wszystko na ten temat.

Łatwy sposób przerobienia kursu EFT

Część I – Podstawy

1. Po pierwsze, przeczytaj CZĘŚĆ I podręcznika, przechodząc przez paragrafy po kolei. To jest ważne, nawet jeśli jesteś doświadczonym terapeutą, ponieważ późniejsze części bazują na koncepcjach i terminologii zawartych tutaj.

Główny rozdział CZĘŚCI I jest zatytułowany "Podstawowa Receptura". Zawiera ona szczegółową, podstawową procedurę leczenia metodą EFT i jest punktem z którego wszystko inne w EFT zostało rozwinięte. Zgodnie z tym, czego nauczysz się w Części II, *rzadko będziesz potrzebować stosować całą Podstawową Recepturę*. Prawie zawsze wystarczają różnego rodzaju skróty.

Niemniej jednak potrzebna Ci jest znajomość pełnej Podstawowej Receptury jako fundamentu w oparciu o który będziesz mógł używać skrótów i doskonalić sztukę EFT. Kiedy skończysz czytać Część I, nie przechodź bezpośrednio do Części II. To zrobisz później.

2. Następnie przestudiuj Część I video. Składa się z trzech płyt i łatwo je rozpoznasz po niebieskim druku na etykietach.

Video 1a wzbogaca Część I tego podręcznika o prezentację każdego z punktów nacisku oraz wszystkich procedur z których składa się Podstawowa Receptura. VCD 1b zawiera sesję podczas

której zaprezentowane zostało użycie pełnej Podstawowej Receptury w celu zlikwidowania Dawida intensywnego lęku przed wodą. Zauważ proszę, że *to jest ten jedyny raz podczas całego kursu EFT, kiedy została użyta pełna Podstawowa Receptura*. Zrobiono tak, żebyś mógł jej się dokładnie przyjrzeć. Podczas pozostałych sesji tego kursu używane są skróty. Dawida lęk przed wodą jest skomplikowanym przypadkiem, w którym znajduje się kilka aspektów, które muszą zostać rozwiązane zanim cały problem zniknie. To czyni go idealnym dla Twojej edukacji. Mimo tego, że cała sesja zabiera tylko godzinę (włączając w to obszerny wywiad przed rozpoczęciem procedury EFT) to jest to, przy standardach EFT, nużące. Przy użyciu skrótów, przypadek ten mógłby zostać zakończony w o wiele krótszym czasie.

VCD 2a, 2b i c jeszcze bardziej wesprą Twoją naukę przez to, że dadzą Ci możliwość oglądania nagranego na żywo warsztatu oraz licznych, indywidualnych sesji. Tutaj będziesz mógł zobaczyć siłę z jaką działa EFT, przy zastosowaniu skróconej wersji Podstawowej Receptury, użyte do rozwiązania szerokiego zakresu problemów. Sposób w jaki stosuje się same skróty zostanie wyjaśniony w Części II.

3. Następnie przejrzyj strony 45 – 47 tego podręcznika (o płytach) oraz przestudiuj same płyty, żeby zapoznać się z jeszcze większą ilością historii przypadków i komentarzy. Ich celem *nie jest* nauczenie Cię jak stosować Podstawową Recepturę. To zostało zrobione gdzie indziej. Ich celem raczej jest: (1) pozwolić Ci zapoznać się z szerokim wachlarzem spraw do których EFT można zastosować, (2) dać Ci odczuć rolę, jaką często pełnią „aspekty" w tym procesie i (3) pozwolić Ci doświadczyć różnych reakcji, jakie w ludziach wyzwala sama procedura (od entuzjazmu do ostrożnej niewiary).

Część II - Zaawansowana

1. Po pierwsze, przeczytaj Część II tego podręcznika, przechodząc po kolei przez jego paragrafy. Zostaną Ci tutaj przedstawione Przeszkody w Dążeniu do Doskonałości (włączając w to Toksyny Energii), skróty i inne przydatne wskazówki do efektywniejszego wykorzystania metod EFT.

2. Następnie przestudiuj Część II VCD. Znajduje się w niej 8 płyt, a rozpoznasz je po czerwonym nadruku na obwolucie. VCD I Części II służy jako pomost między Częścią I i Częścią II, więc jej oglądnięcie jest dosyć ważne. Reszta płyt Części II zawiera sesje nagrane na żywo i dyskusje, które pokazują samą sztukę stosowania EFT. To są autentyczne sesje, takie jakie przeprowadzasz sam ze sobą lub klientami i stanowią skrzynię skarbów wypełnioną przykładami EFT w działaniu. Wyczerpująco objaśniają sztukę stosowania EFT i by mogły być jak najefektywniej wykorzystane, powinny zostać przestudiowane kilkakrotnie.

Spis Treści

EFT Część I

List otwarty..... 1
Bezcenny 3
Listy z podziękowaniami..... 4
Prawne prawy..... 8
Czego oczekiwać od tego kursu..... 10
Emocjonalna wolność 10
Prostota..... 10
Zdrowy sceptycyzm 10
Historie przypadków..... 12
Powtórki..... 13
EFT i Nauka ……..... 14
Spojrzenia inżyniera na psychologię..... 14
Układ energetyczny ciała..... 16
Pierwsze doświadczenie dr Callahana..... 17
Deklaracja Odkrycia…..... 17
100% sprawdzona koncepcja..... 19
Podstawowa Receptura..... 20
Pieczenie ciasta 20
Składnik 1 Ustawienie..... 20
Składnik 2...Sekwencja..... 23
Składnik 3...9-cio Gamowa 24
Procedura..... 25
Składnik 4...Sekwencja (ponownie) 25
Przypominacz..... 26
Dalsze sesje
równoważenia..... 27
Wskazówki jak stosować EFT 27
Testowanie..... 28
Aspekty... 28
Wytrwałość popłaca..... 29
Bądź konkretny……..... 29
Efekt upowszechnienia..... 29
Wypróbowuj tego na wszystkim!..... 30
EFT w Pigułce..... 31
Jednostronicowe EFT..... 34
Pytania i odpowiedzi..... 34
Historie przypadków..... 34
Przypadek 1 - Lęk przed publicznymi wystąpieniami…..... 35
Przypadek 2 - Astma..... 35
Przypadek 3 - Wykorzystanie seksualne..... 35
Przypadek 4 - Niepokój i obgryzanie paznokci ……..... 36
Przypadek 5 - Lęk przed pająkami..... 36
Przypadek 6 - Uzależnienie od kawy..... 36
Przypadek 7 - Alkoholizm 37
Przypadek 8 – Żal..... 37
Przypadek 9 - Lęk przed igłami..... 37
Przypadek 10 - Nałóg jedzenia "orzeszków M&M"..... 37
Przypadek 11 – Fizyczny ból…….....37
Przypadek 12 – Ostry ból krzyża..... 38
Przypadek 13 - Poczucie winy i bezsenność..... 38
Przypadek 14 - Zaparcie..... 38
Przypadek 15 - Wstydzenie się własnego ciała..... 39
Przypadek 16 - Toczeń..... 39

Przypadek 17 - Owrzodzenie jelita grubego..... 39
Przypadek 18 – Atak paniki……..... 40
Przypadek 19 – Lęk przed windami..... 40
Video CD do części I..... 40
VCD 1a..... 40
VCD 1b..... 40
VCD 2a..... 45
VCD 2b..... 41
VCD 3..... 41
Audio CD do Części I 42
Przeczytaj zanim posłuchasz …….....
Streszczenie sesji..... .....
EFT Część II……..... 45
Przeszkody w osiągnięciu 46
doskonałości..... 46
Aspekty…..... 46
Psychologiczne odwrócenie..... 55
Problem oddychania obojczykowego……..... 49
Niszczyciele energii 50
Skróty 54
Eliminacja Sekwencji……..... 54
Eliminacja Ustawienia..... 54
Eliminacja Gamy……..... 54
Wodzenie oczami od podłogi do sufitu..... 55
Sztuka robienia skrótów……..... 55
Video CD dla części II ……..... 55
VCD 1 - Przegląd..... 55
VCD 2 - Przykłady audytorium..... 55
VCD 3 - Emocjonalne kwestie I..... 55
VCD 4 - Emocjonalne kwestie II..... 56
VCD 5 - Fizyczne dolegliwości 56
VCD 6 - Nałogi..... 56
VCD 7 - Niszczyciele energii, fobie i wytrwałość..... 56
VCD 8 - Powszechne problemy – pytania i odpowiedzi.....
Dodatek 57
Użycie EFT do strachu i fobii 58
Pytania i odpowiedzi 59
Zastosowanie EFT do traumatycznych wspomnień..... 60
Pytania i odpowiedzi 60
Użycie EFT do uzależnień..... 62
Problem odstawienia..... 63
Jak pracować z uzależnieniem..... 63
Jak pracować z napadami ochoty..... 64
Jak pracować nad zdarzeniami wywołującymi niepokój..... 64
Przepis na Pogodę Ducha..... 64
Czego oczekiwać..... 66
Pytania i odpowiedzi 66
Zastosowanie EFT do fizycznego uzdrowienia..... 68
Wypróbuj tego na wszystkim..... 68
Pytania i odpowiedzi 68
Użycie EFT do poprawy samooceny..... 71
Przyczyna niskiej samooceny 71
Metafora puszczy i drzew……..... 72
Upowszechnienie..... 72
Bądź obserwatorem..... 72
Jak to robić…..... 72
Streszczenie kaset EFT..... 73
Schemat użycia EFT..... 79

EFT Część I

Podstawy EFT i szczegółowa procedura
jego praktycznego zastosowania

uwaga: skróty i inne zaawansowane pojęcia
zostały wyjaśnione w Części II.
Najpierw jednak powinien zostać opanowany materiał zawarty w Części I.

Cliparty zawarte tutaj zostały dostarczony przez: New Vision Technologies, Inc. Corel, 3G Graphics, Inc.,
Archive Arts, Image Club Graphics, Inc., Cartesia Software, One Mile Up, Inc., Techpool Studios, Totem Graphics, Inc.

List otwarty…

…do wszystkich uczniów Technik Emocjonalnej Wolności™, którzy dotarli do tego miejsca i zastanawiają się czemu ma służyć ten kurs.

"Razem zbudujemy wewnątrz Ciebie most prowadzący do lądu osobistego pokoju."

Drodzy Przyjaciele,

W chwili kiedy to piszę jest wtorkowe popołudnie i jestem sam w domu. Na zewnątrz pada lekki deszczyk pukając delikatnie w okno. Po dwóch latach pisania i filmowania EFT jest ukończone. Jesteśmy prawie gotowi "iść do drukarni"

Pięć minut temu łzy spłynęły po mojej twarzy.

Uświadomiłem sobie bowiem nagle wyraźnie, dlaczego zostałem autorem tego kursu. Chcę powiedzieć, że zawsze wiedziałem dlaczego, ale nie wiedziałem jak to powiedzieć. Teraz mogę to wyrazić słowami. Oto ta historia.

Pięć minut temu przeglądałem kasetę video, którą moja wspólniczka, Adrienne Fowlie, i ja zrobiliśmy w Veterans Administration w Los Angeles. Spędziliśmy tam 6 dni stosując EFT, żeby pomóc wietnamskim weteranom pozbyć się koszmarnych wojennych wspomnień. Zobaczycie kasetę jako część tego kursu.

Cierpieli oni na zaburzenie po stresie traumatycznym (ang. Post Traumatic Stress Disorder - PTSD), który jest jednym z najbardziej dotkliwych form emocjonalnego zaburzenia, jakie jest znane. Każdego dnia ci ludzie przeżywają na nowo potworności wojny takie, jak strzelanie do niewinnych cywilów (również małych dzieci), grzebanie ludzi w okopach i patrzenie, jak ich właśni, drodzy im przyjaciele umierają lub są rozrywani. Dźwięki broni palnej, wybuchających bomb i krzyki odbijają się rykoszetem w ich głowach dniem i nocą. Czasami tylko narkotyki łagodzą ten wiecznie obecny ból wojny.

Pocą się. Krzyczą. Mają bóle głowy i ataki niepokoju. Wpadają w depresję i cierpią katusze. Mają fobie, lęki i boją się iść spać z powodu śniących się im koszmarów.

Wielu z nich było leczonych terapeutycznie od 20 lat....z bardzo małym skutkiem.

Ciągle pamiętam jak bardzo byłem przerażony, kiedy VA zaprosiło Adrienne i mnie do zastosowania EFT na naszych żołnierzach. Dali nam wolną rękę do przeprowadzenia konsultacji z nimi w jakiejkolwiek, odpowiadającej nam formie.

Pomyśleliśmy, że mógłby to być ten ostateczny test potwierdzający skuteczności EFT. Jeśli wszystko co by ono spowodowało było choćby jedynie skromną, ale zauważalną różnicą w życiu tych poważnie niepełnosprawnych mężczyzn, większość ludzi uznałoby to za sukces. W rzeczywistości EFT zrobiło dużo więcej.

VA nie płaciła nam. W ich budżecie nie było przewidzianych wydatków na tego typu pomoc z zewnątrz. To my musieliśmy opłacić samolot, rachunki hotelowe, posiłki i wynajęcie samochodu. Ale to nie miało znaczenia. Zapłacilibyśmy o wiele więcej za taką właśnie okazję.

Tak więc te VCD, które oglądałem, były podsumowaniem tego, co zdarzyło się podczas tych sześciu dni. Jedna sesja została przeprowadzona z Richem, który był poddawany terapii od 17 lat z powodu PTSD. Zaobserwowano u niego:

- ♦ ♦ Ponad 100 natrętnych wspomnień wojennych, których wiele przeżywał na nowo codziennie.
- ♦ ♦ Silny lęk wysokości spotęgowany wykonaniem ponad 50 skoków spadochronowych.
- ♦ ♦ Bezsenność – zaśnięcie każdej nocy z zabierało mu 3 lub 4 godziny – nawet po zażyciu silnych leków.

Po zastosowaniu EFT, wszystkie oznaki tych problemów zniknęły.

Jak większość ludzi, Rich miał poważne wątpliwości, czy te dziwnie wyglądające metody będą działać. Ale wyraził gotowość poddania się próbie. Zaczęliśmy pracę od zajęcia się jego lękiem wysokości i po 15 minutach lęk minął. Przetestował to spoglądając w dół z kilkunastopiętrowego budynku. Ku jego zdumieniu, nie wystąpiła żadna reakcja lękowa. Następnie zastosował EFT do kilku z jego najbardziej intensywnych wspomnień wojennych i zneutralizował je wszystkie w przeciągu godziny. Oczywiście ciągle je pamiętał, ale nie były już dłużej dla niego emocjonalnym obciążeniem.

Nauczyliśmy tych technik Richa (tak jak Ciebie uczymy tutaj), więc później mógł już samodzielnie pracować nad resztą wspomnień wojennych. W przeciągu kilku dni wszystkie one zostały zneutralizowane. Nigdy więcej nie niepokoiły go. Jako efekt uboczny tych zabiegów minęła bezsenność i zostały odstawione leki (pod nadzorem lekarza). Dwa miesiące później rozmawiałem z Richem przez telefon. Był nadal wolny od problemów.

To jest prawdziwa wolność emocjonalna. Koniec lat cierpień. To jest jak wyjście z więzienia. I.... **to ja miałem przywilej wręczenia mu kluczy!!! Człowieku.... co za uczucie!** To jest ta obietnica jaką niesie ze sobą EFT.

Doskonal swoje umiejętności, a będziesz mógł robić dla siebie i innych takie rzeczy, jakie się przydarzyły Richowi.

Był tam również Robert, Gary, Phillip i Ralph, a wszyscy oni mieli traumatyczne wspomnienia z wojny. W przeciągu paru minut, EFT zlikwidowało cierpienie

związane ze wspomnieniami nad którymi pracowaliśmy. Widok uśmiechów i słuchanie wyrazów wdzięczności było tym rodzajem wdzięczności, który jedynie łzy mogą wyrazić. A potem był wywiad on-line z Antonim.

Antoni był tak zalękniony przez doświadczenia wojenne, że bał się pojawiać w miejscach publicznych takich, jak np. restauracja, ze strachu, że jakiś wietnamski żołnierz mógłby tam wejść strzelając z AK47. Zamierał na samą myśl o tym. Wiedział, oczywiście, że sytuacja taka była nieprawdopodobna, ale to wcale nie polepszało sytuacji w żaden sposób. Takie właśnie jest PTSD.

Po zastosowaniu EFT, Anthony poszedł z nami do przepełnionej restauracji i, jak to sam określił, *"nie odczuł nawet cienia niepokoju."* Troje z nas, Adrienne, Anthony i ja, swobodnie śmialiśmy się i żartowaliśmy jedząc powoli obiad w restauracji zatłoczonej przez ponad dwieście osób. Anthony był zupełnie zrelaksowany. Strach minął. Jakie to poruszające! Co za uczucie móc zmienić tak znacząco czyjeś życie.

Później, występując przed kamerą, zamilkł na minutę poczym powiedział, *"Bóg pobłogosławił mnie, przysięgam. Myślę, że to był mój czas, żeby się z wami spotkać."*

I tam, siedząc w moim pokoju, wtedy właśnie łzy szczęścia spłynęły z moich oczu.

Na tym kursie wartość, jaką jest człowiek, zasługuje na to, aby osiągnąć swoją pełnię. Możesz wznieść się na nowe poziomy stosując EFT. I, jeśli tylko zechcesz, możesz użyć swej pełni, żeby pomóc innym wzmacniać swoją wartość w takim samym procesie. Jak wiele podziękowań byś chciał? Żadnej większej nagrody nie mógłbym Ci dać. Więc teraz, mam nadzieję, znasz już moją motywację do napisania tego kursu. Napisałem go ponieważ *Bóg pobłogosławił mnie, przysięgam. To jest mój czas, żebym Cię spotkał!*

Razem zbudujemy wewnątrz Ciebie most prowadzący do lądu osobistego pokoju. Raz zbudowany, most ten stanie się umiejętnością na całe życie, którą będziesz mógł używać do rozpowszechniania emocjonalnej wolności i radości od Ciebie do innych.

Jest ona niezniszczalna. Jak złoto...**nie rdzewieje, nie traci połysku, ani nie ulega przeterminowaniu. Zawsze będzie dostępna dla Ciebie.**

Ty i ja możemy nigdy się nie spotkać osobiście, więc nie będę w stanie zobaczyć Cię, ani doznać Twojej wdzięczności tak, jak to miało miejsce w wypadku Anthony'ego. Nasz kontakt może ograniczyć się jedynie do tego kursu. Ale to jest OK. Gdziekolwiek ludzie łączą się w celu uzdrawiana, wykonują Bożą pracę. Miłość wypełnia przestrzeń między nimi (nie ważne jak wielką) i sprawia, ze to wszystko ma miejsce. Bóg nie wymaga, żebyśmy się spotkali osobiście.

Ty i ja jesteśmy teraz blisko siebie, by rozpocząć podróż do emocjonalnej wolności. To nie będzie podobne do niczego, co wcześniej doświadczyłeś.... obiecuję. To nie jest bajkowa podróż na zaczarowanym dywanie, która kończy się złudzeniem. To jest prawdziwa podróż, której przeznaczeniem jest podarowanie Ci rzeczywistych rezultatów takich jak te, które otrzymali nasi weterani. Naprawdę rozwiniesz zdolność do pozbywania się swoich lęków, fobii, traumatycznych wspomnień, gniewu, winy, żalu i wszystkich innych ograniczających emocji. I nie zabierze Ci to długich, ciągnących się latami i finansowo obciążających, sesji. Często nawet te najbardziej uporczywe negatywne emocje zanikają w przeciągu minut. Ale wyprzedzam sam siebie.

Doświadczysz wszystkich dowodów, których potrzebujesz podczas przyswajania nowych umiejętności nauczanych na tym kursie i stosowania ich dla siebie.

Nauczysz się również o ograniczeniach tej metody. EFT nie uczyni wszystkiego dla każdego. Chociaż to, co zrobi wprawi Cię w zdumienie. Tak ja nieustannie zdumiewa mnie, choć robię to od lat. EFT, tak na marginesie, może uczynić daleko więcej niż to, co zostało opisane w tym liście. Uchyliłem jedynie trochę przykrywkę i pozwoliłem Ci zerknąć do środka. Reszta odsłoni się, jak będziesz przewracał kolejne kartki.

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Gary H. Craig

P.S. Przypominam, że emocjonalne i energetyczne uwolnienie osiągnięte dzięki EFT, często przynosi rezultaty w postaci gruntownego fizycznego uzdrowienia.

Bezcenny Dar

Osobista dedykacja - podziękowanie dla pionierów, których wysiłki pomogły zapoczątkować EFT.

Tobie i mnie ofiarowano bezcenny dar. Niestety, nigdy nie spotkamy niektórych naszych dobroczyńców, ponieważ ich istotny wkład został zrobiony ponad 5,000 lat temu. Ci genialni ludzie odkryli i sporządzili mapę tego, co stanowi punkt centralny EFT, mianowicie subtelnych energii, które biegną przez ciało.

Subtelne energie są również punktem centralnym akupunktury i, w rezultacie, EFT i akupunktura są spokrewnione. Obydwie te dyscypliny rozwijają się szybko i, jak czas pokaże, są przeznaczone do odegrania głównej roli w procesie emocjonalnego i fizycznego leczenia.

W mniej odległych czasach, inne oddane dusze przyspieszyły możliwość stosowania przez nas tych starożytnych technik. Największym pośród nich jest, wraz ze swoim świetnym wkładem w pole kinezjologii stosowanej, dr George Goodheart, prekursor EFT.

Praca dra Johna Diamonda zyskała wyjątkowy aplauz ponieważ, zgodnie z moją wiedzą, był on jednym z pierwszych psychiatrów, którzy zarówno używali, jak i pisali o tych subtelnych energiach. Wiele jego pionierskich koncepcji wraz z zaawansowanymi ideami kinezjologii stosowanej stworzyło fundament na którym to nowe Wielopoziomowe Uzdrowienie jest budowane.

Dr Roger Callahan, od którego otrzymałem wprowadzenie do tych technik, zasługuje na całe uznanie, jakie historia może mu dać. Był on pierwszym, który upowszechnił te techniki w istotnym zakresie i zrobił to pomimo tego, że w ten sposób spowodował wrogie nastawienie do prowadzonej przez siebie praktyki zawodowej. Z pewnością możecie sobie wyobrazić, jak silnego samozaparcia wymaga orka na ugorze głęboko zakorzenionych, konwencjonalnych przekonań. Bez misjonarskiego kierownictwa Rogera Callahana, moglibyśmy nadal siedzieć i teoretyzować o tej "interesującej rzeczy."

To na ramionach tych właśnie olbrzymów skromnie stoję. Moim wkładem na tym szybko rozwijającym się polu jest zredukowanie zbędnej zawiłości tak, żeby to, co nieuchronne, znalazło swoją drogę do nowych odkryć. EFT jest elegancką, prostą formą tych procedur, które zarówno profesjonaliści, jak i laicy mogą używać do zastosowania na szerokim spektrum problemów.

My jesteśmy na parterze Wielopoziomowego Uzdrowienia i w związku z tym mamy jeszcze dużo do nauczenia się. Jestem zatem dłużnikiem wielu praktyków EFT, którzy niezmordowanie ofiarowują swój wkład w naszą stronę internetową (www.emofree.com), a którzy w ten sposób wznoszą nas na nowe jego poziomy.

Tutaj jest kilka

Listów poświadczających

od aktualnych użytkowników EFT

N I E Z A L E Ż N Y D Y S T R Y B U T O R
PROJEKTANT WNĘTRZ
N U T R I T I O N A L S
BOB & DEBRA ACKERMAN
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

Gary i Adrienne –

*Chciałabym podziękować obojgu z Was za osobiste wprowadzenie mnie w metodę **EFT**. Mam dokuczający nerw w szyi, który czasami powoduje dotkliwe bóle w prawym ramieniu i ręce, tak że stają się one niemalże bezużyteczne. Ostatnie zdarzenie było najbardziej przykre, a ja nie znalazłam ulgi po zastosowaniu leków i normalnych metod przez te wszystkie dni, aż do Twojego seminarium. Stało się możliwe nie tylko natychmiastowe zatrzymanie bólu, kiedy tylko powracał, ale mogłam całkowicie go kontrolować!*

Dziękuję!
Debra Ackerman

Adrienne Fowlie
Business Associate of Gary Craig
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Droga Adrienne:

We wtorek, 21 lipca, uczęszczałam na seminarium Gary Craiga "Jak prowadzić swój własny autobus". Poszłam tam z różnych osobistych względów, ale nie poszłam po to, żeby uwolnić się od **lęku wysokości**. Nawet nie pomyślałam, że mogę się go pozbyć, dopóki Gary nie zapytał czy jest na sali ktoś, kto odczuwa lęk wysokości.

Podniosłam rękę i natychmiast się zdenerwowałam, zaczęłam się pocić i drżeć. **Miałam koszmarny lęk wysokości i nawet nie mogłam stanąć wygodnie na krześle.**

Stała się rzecz zadziwiająca. Garry pomógł mi przejść przez procedurę EFT i **mój strach zniknął niemalże natychmiast.** Tak szybko, że tak naprawdę ciągle jest mi trudno w to uwierzyć. Jak wiesz, Ty i ja weszliśmy schodami na górę, żeby spojrzeć z okna i to nawet nie przestraszyło mnie. Następnego dnia w pracy spojrzałam w dół z balkonu na drugim piętrze i to również mi nie przeszkadzało.

Jeszcze bardziej zadziwiający jest fakt, że byłam może jedynie ze trzy razy w całym życiu na **Diabelskim Młynie**, a wczoraj pojechałam do Sonomy, jeździłam na nim i nie byłam nawet przestraszona!!! To był prawdziwy sprawdzian! Poprzednim razem jeżdżąc na nim byłam sparaliżowana. Nie mogłam oddychać. Uległam hiperwentylacji, spociłam się, trzęsłam, to było niewiarygodne jak się czułam. Wczoraj, byłam zupełnie zrelaksowana i spokojna. To był prawdziwy cud. **Moje dzieci były zszokowane! One wiedzą jak wielki był być mój strach, a teraz wygląda na to, że go nigdy nie było.**

Tak przy okazji - musiałam przejść procedurę EFT jeszcze jeden raz odkąd Gary pomógł mi i to było kilka dni przed pójściem do wesołego miasteczka. Nie przechodziłam jej w dniu wycieczki!

Adrienne, jestem taka zadowolona, że spotkałam Was obojga i mam nadzieję, że zobaczę Was znowu.

Z poważaniem,

Barbara Woolman

Barbara Woolman
Santa Rosa, CA

Uwaga: Tim Clark jest więźniem w Folsom, który cierpi od lat z powodu zaburzenia po przebytym stresie traumatycznym (ang. Post Traumatic Stress Disorder - PTSD). Spędził kilka minut stosując EFT w pokoju widzeń i wszystkie symptomy zniknęły. Nigdy nie wróciły. Ten bezcenny list został napisany na więziennej maszynie i został zachowany dokładnie w takiej formie, w jakiej został napisany.

DO TYCH, KTÓRYCH TO MOŻE DOTYCZYĆ;

Nie wiem dokładnie co to jest chciałbym opisać pomoc, którą gary wniósł w moje życie inaczej niż po prostu powiedzieć to.

W styczniu 1980 zostałem skazany na pudło w SAN QUENTIN. To ciągnęło się do mojego uwolnienia na zwolnienie warunkowe w kwietniu 1982. przez ten czas podłapałem przypadek "POTRAMADYCZNEGO ZABURZENIA".(P.T.S.D.)

Dopuki spotkałem garego zaburzenie stresowe było moim sposobem życia. Całe blisko 12 lat.

Dzięki garemu to już dłużej nie jest sprawa. Przyszedł odwiedzić mnie, (Jestem w więzieniu PRISON) i wyleczył mnie bezpośrednio w pokoju wizyt. Ja także byłem niewierzący w jego teorie ale dłużej nie dzielę takiego opinii. Moje podziękowanie dla ciebie muj przyjacielu,

Z WIELKIM SZACUNKIEM,

TIMOTHY CLARK

Greenwood & Co.
COMMERCIAL REAL ESTATE
I N C O R P O R A T E D

Mr. Gary Craig
c/o Adrienne Fowlie
Emotional Freedom Techniques™
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Drogi Gary,

Byłem jednym z ludzi uczęszczających na seminarium w Los Angeles w zeszłym miesiącu, którego Ty byłeś gospodarzem dla National Veterans Foundation i gdzie demonstrowałeś nam EFT.

Stwierdzenie, że "wszystkie negatywne emocje są spowodowane przez jakiś brak równowagi w układzie energetycznym ciała" jest śmiałym stwierdzeniem.

Wyobrażenie, że opukiwanie ciała powoduje szybkie zmiany w tych emocjach naprawdę żądało od mojego systemu przekonań trochę więcej, niż mogłem dać bez dowodu.

Twierdzenie, że fobie mogą być wyleczone niemalże natychmiast albo, że pozytywne rezultaty mogą zostać osiągnięte w sporcie, biznesie i przezwyciężaniu nałogów przez zastosowanie EFT było cokolwiek, delikatnie mówiąc, trudne do uwierzenia.

Po tym, jak byłem świadkiem niezwykłych rezultatów, jakie osiągnąłeś z ludźmi z którymi pracowałeś podczas seminarium, zastosowałem EFT, żeby spróbować poprawić moje wyniki w golfie.

Ku mojemu zdumieniu i zachwycie natychmiastowym rezultatem, po trzykrotnym zaaplikowaniu techniki, było obniżenie mojej punktacji golfowej o dziesięć (10) uderzeń ze średnio dziewięćdziesięciu do średnio lub poniżej osiemdziesięciu.

Odkąd używam Twojej techniki, konsekwentnie pozostaję poniżej osiemdziesięciu w większości rund.

Teraz poszukuję podobnych rezultatów w następnym zastosowaniach Twoich technik, które wybiorę dla siebie.

Dziękuje za to interesująco zabawne narzędzie.

Pozdrowienia,

Gray DeFevere

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025

Prawne sprawy

Ważne... przeczytaj, proszę, uważnie

Zdrowy rozsądek sugerowałby, że nie będziesz oczekiwał negatywnych efektów od EFT. Tak jest ponieważ nie używa się w nim:

Żadnych chirurgicznych procedur.
Żadnych igieł.
Żadnych pigułek lub substancji chemicznych.
Żadnego popychania lub ciągnięcia ciała .

Zamiast tego stosuje się tam tylko kilka pozornie niewinnych procedur, które włączają opukiwanie, nucenie, liczenie i krążenie wzrokiem dokoła głowy. Do teraz ponad 100,000 ludzi użyło EFT i liczba skarg jest dużo mniejsza niż 1%.

Raz na jakiś czas ktoś może relacjonować jakieś małe uczucie mdłości i okazjonalnie kilku ludzi zgłosiło "pogorszenie samopoczucia." Ponieważ te relacje są tak rzadkie nie wiadomo czy to rzeczywiście EFT spowodowało problem, czy też co innego. Tak na marginesie, niektórzy ludzie czują mdłości lub „źle się czują" na samo wspomnienie o ich konkretnym problemie. Czują się tak niezależnie od tego, czy EFT jest stosowane, czy nie.

EFT jest ciągle w początkowej fazie rozwoju i mamy jeszcze sporo do nauczenia się. Tak więc jest możliwe, że jego zastosowanie może dla kogoś być bolesne. Dlatego powinieneś przyjąć, że jesteśmy ciągle w fazie eksperymentalnej i stosować je ze stosowną ostrożnością.

Poniżej zamieszczam ważną informację, którą umieściłem wcześniej na mailowej liście EFT. Powinieneś to przeczytać uważnie.

Nie idź tam, gdzie nie Twoje miejsce

Witam wszystkich,

To jest ważna informacja i spędziłem wiele godzin pisząc ją i przepisując, żeby oddać to tak, jak powinno wyglądać. Na szczęcie to, co chcę tu powiedzieć jest oparte na zwykłym zdrowym rozsądku i 99% z Was już rozumie, co muszę powiedzieć.

Fundamentalną myślą zawartą tutaj jest to, że musimy używać zdrowego rozsądku stosując EFT i NIE stosować go na ludziach z poważnymi przypadłościami, jeśli nie mamy właściwego doświadczenia, żeby to robić. Podczas gdy nasza fascynacja tymi procedurami daje nam wiele powodów do entuzjazmu, musimy zrównoważyć go sporą dozą zdrowego rozsądku. Pozwólcie mi wyłożyć tu obie strony tej sprawy.

Po pierwsze, jednym z cudownych aspektów EFT (oraz jego wielu kuzynów) jest to, że dla przeważającej większości ludzi może zostać zastosowane powodując mały ból lub w ogóle bez bólu. Jego delikatna natura zachęciła wielką liczbę psychologów do napisania książek na ten temat, więc rzesze ludzi będą mieć dostęp do tych procedur. I dlaczego nie? Dlaczego zabronić dostępu do narzędzi, które są często tak przeobrażające dla tak wielu problemów, a dla większości ludzi są łagodne i łatwe do zastosowania?

Zauważ, na przykład, że....

Terapeuci rutynowo nauczają tej techniki swoich klientów, żeby mogli oni ją stosować w domu.

Nauczyciele uczą się jej, żeby móc używać potem do pracy z uczniami.

Trenerzy uczą się, by używać jej ze sportowcami.

Rodzice uczą się żeby jej używać ze swymi dziećmi.

Lekarz uczą się, żeby móc kontrolować ból swoich pacjentów.

Masażyści łączą ją z wykorzystywanymi już przez siebie procedurami, żeby efekty ich pracy były długotrwałe.

Duchowi przywódcy uczą się, żeby stosować ją dla potrzebujących.

Kręgarze, akupunkturzyści i homeopaci poszerzają swoje praktyki i uczą jej swoich pacjentów.

I tak dalej...

Nie wiem dokładnie jak wielu entuzjastów opukiwania używa w tej chwili tych procedur z korzyścią dla innych, ale mogę przypuszczać, że ich liczba przekracza 100,000 i że były one zastosowane do tej pory ponad milion razy na całym świecie.

To nie miałoby miejsca, oczywiście, jeśliby (1) nie osiągano znaczących rezultatów i (2) dostrzeżono choćby małe niebezpieczne lub negatywne efekty.

Podczas gdy żaden doświadczający działania tych metod EFT-owiec nie może zanegować widocznych rezultatów, nie każdy jest świadomy, że rzadko, ale jednak, MOGĄ POJAWIĆ SIĘ negatywne skutki - czasami ciężkie. Pozwól mi to wyjaśnić.

Niektórzy ludzie przeżyli ciężkie zranienie (traumę) lub/i znęcano się nad nimi tak, że rozwinęły się u nich ciężkie psychologiczne problemy takie, jak rozszczepiona osobowość, paranoja, schizofrenia i inne poważne umysłowe zaburzenia. Chociaż EFT jest pomocne nawet wtedy, to jednak W TYCH PRZYPADKACH POWINNO BYĆ STOSOWANE WYŁĄCZNIE PRZEZ WYKWALIFIKOWANEGO PROFESJONALISTĘ Z DOŚWIEDCZENIEM W LECZENIU TAKICH ZABURZEŃ.

Dlaczego? Ponieważ niektórzy z tych pacjentów doświadczają "odreagowania" (ang. abreactions) po którym tracą kontrolę nad sobą. Podczas odreagowania mogą ranić siebie i innych, a nawet może zaistnieć potrzeba podania im środków uspokajających i hospitalizowania.

To oczywiście, nie jest sytuacja dla nowicjuszy - nieważne jak bardzo entuzjastycznie nastawionych do procedur opukiwania.

Nawiasem mówiąc, my nie wiemy jeszcze, czy to opukiwanie powoduje takie odreagowanie, czy też może jest to pamięć jakichś przykrych zdarzeń, które wywołują takie zachowania. Niemniej jednak, jeśli nie macie doświadczenia na tych obszarach, proszę nie idźcie tam, gdzie nie Wasze miejsce.

Jak często zdarzają się takie odreagowania? W psychiatrycznych szpitalach są powszechne. W normalnym społeczeństwie rzadko. Ostatnio wezwałem kilku biegłych opukiwaczy, którzy zajmowali się z różnorodnymi emocjonalnym problemami i dowiedziałem się, że mniej niż 1 na 1,000 klientów doświadczał tak poważnego odreagowania.

Ten nikły procent jest podany jedynie jako ilustracja. Nie jest podany po to, żeby sugerować, że stosujący EFT powinni zachowywać się jak dziwacy i wkraczać na nie swoje tereny. Przeciwnie, praktyk - nowicjusz powinien używać zdrowego rozsądku i NIE PRÓBOWAĆ ŁAGODZIC DOLEGLIWOŚCI, KTÓRE LEŻĄ POZA JEGO UPRAWNIENIAMI I UMIEJĘTNOŚCIAMI.

Jestem dobrze znany ze zdania "Wypróbowuj tego na wszystkim!" To zdanie pojawia się w podręczniku EFT, na kursie EFT i na naszej stronie internetowej. Jego celem, oczywiście, jest otworzenie naszych umysłów na możliwości EFT.

Ono nie oznacza pozwolenia na nieodpowiedzialne działania.

Szczęśliwie ludzie interpretują je w rozsądnym kontekście, a nie do tego, na przykład, żeby sfruwać z Empire State Building.

W niektórych sytuacjach, ludzie poddawani EFT płaczą lub przejawiają inne formy cierpienia, które towarzyszą przywoływaniu ich przykrych wspomnień. W innych sytuacjach jakiś ból fizyczny sprawia "pogorszenie" – przynajmniej tymczasowe. Biegły i doświadczony profesjonalista powita te reakcje jako normalne i właściwie zastosuje EFT do ich rozwiązania. I znowu, kiedy te reakcje pojawią się, zdrowy rozsądek musi zwyciężyć. Jeśli to przerasta praktyka EFT, powinien on odesłać klienta do kogoś z większym doświadczeniem.

Uściski, Gary

Zgodnie z tym, następujące, oparte na ***zdrowym rozsądku*** *oświadczenie stanowi umowę między nami.* ***Proszę przeczytaj*** *je uważnie.*

■ Adrienne i ja nie jesteśmy psychologami lub terapeutami i nie mamy żadnego formalnego treningu, czy wykształcenia w tym kierunku - poza moim stanfordzkim dyplomem inżyniera .

■ Jesteśmy Trenerami Osobistego Rozwoju (ang. Personal Performance Coaches) i naszą misją jest dawanie innym narzędzi do odnoszenia osobistych sukcesów.

■ Nasze poszukiwania są natury duchowej i stosownie do tego jesteśmy obydwoje wyświęconymi duchownymi.

■ Ten kurs przyjmuje formę kompletnej demonstracji bardzo imponującego narzędzia osobistego doskonalenia. To nie jest trening z zakresu psychologii czy psychoterapii.

■ Odnośnie innych warunków tej umowy, to możesz stosować EFT dla własnej i innych korzyści.

■ Adrienne i ja nie możemy i nie będziemy brać odpowiedzialności za to, co zrobisz z tymi technikami. Zatem...

■ *Wymaga się od Ciebie, byś wziął pełną odpowiedzialność za swoje własne emocjonalne i /lub fizyczne dobre samopoczucie podczas przechodzenia przez kurs i po jego zakończeniu.*

■ *Wymaga się od Ciebie również, żebyś tych, którym pomagasz używając EFT, również informował, żeby wzięli pełną odpowiedzialność za swoje własne emocjonalne i/lub fizyczne dobre samopoczucie.*

■ *Musisz zgodzić się trzymać z dala jakiekolwiek podejrzenia skierowane na Adrienne, mnie i kogokolwiek zajmującego się EFT, a odczuwane przez kogokolwiek, kogo szukałeś, żeby mu pomóc metodami EFT.*

■ *Zachęcamy byś używał tych technik pod nadzorem wykwalifikowanego terapeuty lub lekarza.*

■ *Nie stosuj tych technik do prób rozwiązania jakiegoś problemu, kiedy Twój zdrowy rozsądek mówi Ci, że to nie jest odpowiednie.*

Jeśli nie zgadzasz się z powyższym lub nie możesz tego zastosować, spakuj, proszę, wszystkie materiały już teraz i odeślij je do nas w celu zwrotu poniesionych kosztów. W przeciwnym razie uważam, że zawarliśmy umowę i oczekuję, że będziesz się do niej stosował.

Jestem zupełnie świadomy, że to co zostało napisane powyżej jest oczywiste i przepraszam, jeśli myślisz, że mówię do Ciebie, jak do dwunastolatka. Robię tak, ponieważ mój prawnik nalegał na to. Myślę, że wszystko, co konieczne, zostało powiedziane.

Naprzód.

Czego oczekiwać od tego kursu

Emocjonalna wolność • Prostota • Zdrowy sceptycyzm
Historie przypadków • Powtórki

Emocjonalna Wolność

Być może powinienem być trochę bardziej skromny, ale myślę że EFT dramatycznie zmieni Twój świat.

Wiem, że to zdaje się lekkim nadużyciem w tym miejscu, ale te techniki mogą współzawodniczyć w ważności z Deklaracją Niepodległości. Dla niektórych, **one *są* Deklaracją Niepodległości.**

Przez niepodległość rozumiem wolność od negatywnych emocji. To jest wolność, która pozwala Ci kwitnąć i pokonać jakąkolwiek ukrytą przeszkodę wstrzymującą Cię od osiągnięcia pełni swoich możliwości.

Mam na myśli wolność, która pozwoli Ci uzyskać większe dochody, zwiększyć popyt, rozpocząć nowy interes, poprawić wyniki w grze w golfa, schudnąć, z łatwością nawiązywać kontakty z ludźmi lub stać się mówcą, śpiewakiem lub komikiem.

Mam na myśli wolność od niepokoju, który powoduje, że zażywasz lekarstwa, pijesz alkohol, palisz papierosy czy opróżniasz lodówkę.

Mam na myśli wolność do wyrażania z łatwością miłości i chodzenia po tej planecie z wdziękiem i ufnością.

Mam na myśli wolność od lat niepewności, odrzucenia, żalu za straconą miłością, gniewu, negatywnych wspomnień związanych z gwałtem, czy innego rodzaju nadużyć.

Mam na myśli wolność od silnego strachu, fobii, niepokoju, ataków paniki, zaburzeń po stresie traumatycznym (PTSD), napadów głodu, depresji, winy... etc.

Jak już powiedziałem, EFT dramatycznie zmieni Twój świat.

- EFT nie używa długich, wyświechtanych metod typu "opowiedz mi historię swojego życia"
- nie wymaga zażywania pigułek.
- nie praktykuje bolesnego, wielokrotnego przeżywania przeszłych traumatycznych zdarzeń.
- nie trwa miesiące, czy lata.
- zajmuje chwilę i jest często skończone w przeciągu paru minut.
- ludzie po prostu pozostawiają za sobą swój emocjonalny bagaż, zwykle w sposób trwały, i zajmują się odtąd swoim życiem bardziej efektywnie.

EFT jest oparte na odkryciu, że brak równowagi w układzie energetycznym ciała pociąga za sobą głębokie konsekwencje w psychice. Poprawienie braku równowagi za pomocą opukiwania pewnych punktów ciała, często prowadzi do szybkiego uleczenia. Przez „szybko" mam na myśli, że **większość problemów znika w przeciągu kilku minut!!!**

To zostało zademonstrowane wielokrotnie w historiach przypadków oraz zarejestrowanych na żywo sesjach, które są dołączone do tego kursu. Niewielka ilość problemów zajmuje więcej czasu - może dwie albo trzy krótkie sesje. Te najbardziej skomplikowane mogą wymagać od kilku dni do kilku tygodni. Takich przypadków, na szczęście, jest bardzo mało.

Prostota

Celem tego kursu nie jest nauczenie Cię każdej zawiłości związanych z odkryciem tej metody. Zajęłoby to setki stron i wymagało od Ciebie zagłębiania się w tak wysoce specjalistyczne obszary wiedzy, jak fizyka kwantowa i pola morfogeniczne. Przebiliśmy się już przez nie wszystkie i dostarczamy Ci prostą, łatwo wykonalną wersję dla przeciętnego zjadacza chleba.

Przechodzenie tego kursu jest jak nauka jazdy samochodem. Nie musisz znać całej fizyki, chemii, inżynierii i matematyki samochodu, żeby nauczyć się jak nim jeździć. Ale musisz coś wiedzieć o pedale gazu, hamulcu, kierownicy i skrzyni biegów. Z takimi podstawami możesz jeździć po większości ulic z łatwością.

Moim celem jest sprowadzić bardzo skomplikowany przedmiot do kilku prostych, łatwych do zrozumienia procedur (pedał gazu, hamulec, etc.). Im będą krótsze i bardziej zwięzłe, tym łatwiejsze do nauczenia się i zastosowania. A to, za co płacisz, to łatwe w użyciu i potężne w działaniu procedury wspomagające Twój osobisty rozwój. W związku z tym ten kurs jest wypełniony łatwymi do zrozumienia przykładami, obrazami i metaforami po to, by każda część procesu EFT była jasna i oczywista.

Zdrowy sceptycyzm

Nowinki zwykle napotykają na sceptycyzm, ponieważ naruszają stary system przekonań u ludzi. A EFT staje okoniem prawie w stosunku do każdego przekonania związanego z psychologią. Istnienie przynoszących szybki skutek lekarstw na "trudne", emocjonalne problemy uważa się w niektórych kręgach za niemożliwe, a każdy, kto twierdzi inaczej jest określany mianem szarlatana. "*Pomijając już inne sprawy*", głosi to przekonanie, "*rzeczy te są głęboko zakorzenione i dlatego właśnie leczenie musi zająć tak długi okres czasu.*"

Przekonania są bardzo potężną siłą. Toczymy z nimi walki. Budujemy im pomniki. Medycyna, psychologia i systemy polityczne są na nich zbudowane. Czasami jednak okazują się, najzwyczajniej w świecie, nieprawdziwe. Łudzimy się, że jest inaczej. Po prostu czasami wierzymy w bajki.

Jeśli Twoja reakcja na obietnice zawarte na wcześniejszych stronach zawiera myśl "to zbyt piękne, żeby mogło być prawdziwe" lub cokolwiek podobnego, jest to sygnałem, że prawdopodobnie naruszyłem system Twoich przekonań. To jest zdrowe i tego właśnie oczekuję. Nowe idee powinny być przedmiotem rygorystycznych badań. Na dłuższą metę właśnie to je wzmacnia.

Trzymasz w rękach jedną z większych innowacji, która, jak to później zobaczysz, została oparta na solidnych naukowych podstawach. Ponieważ jednak tak istotnie się różni od "konwencjonalnej mądrości" jest w zrozumiały sposób, konsekwentnie witana ze sceptycyzmem. EFT nie jest w tym osamotnione. Inne nowości spotkały się z podobną reakcją. Oto kilka stosownych cytatów z przeszłości:

Stworzenie latających maszyn, cięższych od powietrza jest niemożliwe."
Lord Kelvin, President Royal Society
"Wszystko, co mogło być wynalezione, zostało wynalezione."
Charles H. Duell, Director of U.S. Patent Office, 1899
"Rozsądne i odpowiedzialne kobiety nie chcą głosować."
Grover Cleveland, 1905
"Nie jest prawdopodobne, żeby człowiek kiedykolwiek wykorzystał moc z atomu ." Robert Milikan, Nobel Laureate in Physics, 1923
"Kto chciałby słuchać mówiących aktorów?" Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

A jeśli nie jesteś sceptykiem nawet w najmniejszym stopniu i wchłaniasz to wszystko szybko i z entuzjazmem...tak, jak to było w moim przypadku... gwarantuję, że popadniesz w sceptycyzm, kiedy będziesz próbować pomagać innym stosując te metody. Skąd o tym wiem? Lata doświadczeń. Ten sceptycyzm nie jest jednak niczym, co powinno być krytykowane. Potrzebuje jedynie prawdziwego zrozumienia, jako że występuje w nim kilka charakterystycznych zachowań w odniesieniu do EFT.

Oto jest przykład. Przy wielu okazjach demonstruję te techniki (nowoprzybyłym) na podium z pięcioma lub dziesięcioma ochotnikami z widowni. W przeciągu kilku minut przynajmniej 80% z nich uzyskuje *oczywiste* zmniejszenie lub całkowite wyeliminowanie fizycznych i emocjonalnych problemów. Mijają strach i ból głowy, oddech się uspokaja i znikają emocjonalne traumy. Wtedy pytam publiczność, "*Kto tutaj jest sceptyczny jeśli chodzi o to, co miało właśnie miejsce?*" i, niezmiennie, przynajmniej połowa rąk się podnosi.

Wtedy pytam, czy myślą, że zmiany, które zachodziły w tych ludziach były prawdziwe... tak... oni zawsze się zgadzają, że zmiany były prawdziwe. Przecież ludzie, którzy się zmienili są zwykle ich przyjaciółmi. Doskonale zatem wiedzą, że zdawane relacje są prawdziwe. "*Więc dlaczego jesteście sceptyczni?",* Pytam. I wtedy otrzymuję grad przyczyn dlaczego to działało....

- Mówią mi, że hipnotyzuję ludzi. *To jest interesujące, ponieważ niczego nie wiem na temat hipnozy ... jak również ci, którzy tak to tłumaczą.*
- Mówią mi, że to jest po prostu pozytywne myślenie. *Chociaż nigdy przedtem nie widzieli, żeby pozytywne myślenie powodowało tak szybko tego rodzaju zmiany.*
- Mówią mi, że to ludzie sami po prosu chcieli pokonać swoje problemy. To był prosty przypadek "przełamania umysłowej bariery." *Więc dlaczego nie pozbyli się problemów przed wyjściem na podium?*
- Mówią mi, że to nie będzie trwałe ponieważ nie istnieją takie rzeczy jak "szybkie uzdrowienie" *jednakże sami zażywają takie leki, jak penicylina, żeby "szybko uzdrowić" inne dolegliwości.*
- Mówią mi, że technika opukiwania była zakłóceniem, które odwracało uwagę ludzi od ich problemów. *To ignoruje stawiane wymaganie, żeby ludzie "nastawiali się " na swój problem, po to żeby EFT działało. To jest dokładne przeciwieństwo rozproszenia.*

To, co jest naprawdę fascynujące w tym zjawisku to to, że żadna z wymienionych przyczyn nie zawiera *EFT.*

EFT jest czymś wyłączonym z listy możliwości!!

Co za dziwna reakcja. Pomyślałbyś, że ludzie, po ujrzeniu tych niewątpliwych korzyści, będą bombardować mnie pytaniami, jak te techniki działają, żeby móc lepiej zrozumieć proces.

Zamiast tego mają skłonność do *ignorowania procesu* i *proponowania innych wyjaśnień. Nie pytają mnie o to co się stało. Oni mi to mówią.*

Każdy z nich sięga do własnej torby z dotychczasową wiedzą i doświadczeniem i łączy to, co się właśnie stało z tym co już "zna", jako prawdziwe. EFT nie ma w tej torbie (jeszcze) więc mają trudności ze zrobieniem połączenia. Teraz wiem, jak nasi naukowcy kilkanaście wieków temu czuli się, kiedy próbowali powiedzieć wierzącym w płaskość Ziemi, że jest ona kulista.

Rzadko kiedy ktokolwiek mówi do mnie "*O... jest tak jak powiedziałeś. Zbalansowałeś ich układ energetyczny w czasie, gdy oni koncentrowali się na problemie i w ten sposób wyeliminowałeś przyczynę." A to właśnie się* stało. I to jest dokładnie to, o czym mówiłem pół godziny wcześniej do widowni, że się zdarzy. To jest *jedyna* rzecz, która zdarzyła się podczas tych kilku minut, kiedy ci ludzie byli na podium i to jest ta *jedyna* rzecz, która spowodowała te zmiany.

Przyzwyczaiłem się do bycia krytykowanym i myślałem, że ludzie są agresywni, uparci albo głupi. "*Dlaczego nie mogą dostrzec oczywistych rzeczy?*" - zadawałem sobie pytanie. Jednak później uświadomiłem sobie, że ludzie nie są wcale agresywni, uparci, czy też głupi, tylko po prostu tak skonstruowana jest psychika ludzka. Po prostu tak reagują wszyscy ludzie. Nie ma znaczenia, czy oni są kierowcami autobusów, czy mają zrobiony doktorat. Paru moich najbliższych przyjaciół po prostu "wyjaśniłoby odmownie" te rewelacyjne rezultaty i parsknęło śmiechem na widok "głupowatości" procesu.

Często nawet ludzie przeżywający zmiany przypisują czemuś innemu zasługę za zaistniałą zmianę. I jest to zwykle coś zupełnie niezwiązanego, jak na przykład ostatnie trzęsienie ziemi lub właśnie otrzymana podwyżka. Zauważ, *że oni nie zaprzeczają samej powstałej zmianie, albo temu że to miało miejsce podczas stosowania EFT***.** Oni po prostu nie potrafią powiązać tego z technikami opukiwania. Dla nich to nie działa razem. To nie ma sensu. Musi być jakieś inne wytłumaczenie. Dr Roger Callahan, od którego otrzymałem wprowadzenie do tych procedur nazywa to problemem APEX.

I znowu, nie chodzi o to, żeby krytykować. Ważną rzeczą jest obserwowanie i zrozumienie, ponieważ to *naprawdę* bardzo często się zdarza. Większość ludzi doświadcza tego, **i jest wysokie prawdopodobieństwo, że Ty również się do nich zaliczasz.**

Właśnie dlatego to wszystko mówię. Jeśli nie jesteś tego świadom możesz "wyjaśnić to odmownie" i odwrócić się plecami do swojego biletu do emocjonalnej wolności i wszystkich korzyści jakie oferuje.

Inną przyczyną sceptycyzmu jest to, że EFT wygląda dziwacznie. Mam na myśli to, że naprawdę wygląda *bardzo dziwacznie*. Te techniki sprawiają, że mówisz do siebie, wodzisz oczami dookoła głowy i mruczysz piosenkę podczas opukiwania różnych części Twojego ciała. One nawet trochę nie przypominają psychologii, jaką większość ludzi zna i mogą być bardzo odległe od Twoje go systemu przekonań.

Jednakże, jeśli raz zrozumiesz logikę kryjącą się za nimi, te techniki staną się oczywiste. I możesz być zdziwiony dlaczego nie zostały odkryte wcześniej.

Dlatego mówi się tu szeptem interesującą rzecz:

Naprawdę nie musisz wierzyć w skuteczność tych technik, żeby one działały.

Niektórzy ludzie błędnie wnioskują, że EFT przynosi rezultaty tylko dlatego, że ludzie w nie *wierzą*. Jest to szczególnie dziwny wniosek, ponieważ wyciągają go ci, którzy są nastawieni sceptycznie.

Faktem jest, ze ludzie rzadko kiedy wierzą w te techniki odrazu. Zazwyczaj są sceptyczni... przynajmniej w jakimś stopniu. Pomimo tego zwykłego braku wiary u osób nowych, otrzymane przez EFT rezultaty wcale nie są mniejsze.

Ludzie robią postęp pomimo swojego sceptycyzmu.

Historie Przypadków

Jako dziecko byłem zachwycony grą w baseball i marzyłem o zagraniu na pozycji centralnego gracza dla New York Yankees. Uderzenie kijem golfowym wyglądało na takie łatwe do wykonania. Należy jedynie stać w odpowiedniej pozycji i uderzyć piłkę, kiedy zostanie do Ciebie rzucona.

Trafienie piłki basebollowej jest oczywiście umiejętnością, która wymaga doświadczenia, żeby móc wykazać się w tym względzie biegłością. Im więcej szybkich piłek, podkręceń i ślizgów zobaczysz, tym lepszy się staniesz.

To samo jest prawdą odnośnie EFT.

Zapamiętanie procedury jest łatwe. Zastosowanie jest prawie tak samo łatwe i możesz stać się w tym biegły po niemalże kilu próbach. Jednakże, jeśli chcesz osiągnąć mistrzostwo, będziesz musiał użyć ich na jak największej ilości problemów (szybkie piłki, podkręcenia, ślizgi), żeby udoskonalić swoje umiejętności. W skrócie, będziesz potrzebował więcej doświadczenia.

Być może największym ograniczeniem jakie napotkasz w stosowaniu EFT będzie niemożność rozpoznania, do jak wielu przypadków możesz je zastosować. To jest jedna z przyczyn, dla których zasypuję Cię historiami przypadków na tym kursie. Znajdziesz je spisane w tym podręczniku. Mam ich całe godziny nagrane na VCD i jeszcze kilka nagrań audio. One wszystkie są bardzo istotne do osiągnięcia biegłości w tych technikach, ponieważ niejako przenoszą EFT z drukowanych stronic do prawdziwego życia. Przeanalizuj je dokładnie. To są prawdziwe przypadki, przepracowywane z prawdziwymi ludźmi i prawdziwymi problemami, możesz więc poszerzyć swoje horyzonty.

Będziesz świadkiem, jak niektórzy ludzie będą wydostawać się z trwających całe życie problemów w przeciągu chwili, podczas gdy inni będą wymagać dalszej pracy. Będziesz słyszał, jak EFT będzie stosowane do niektórych poważnych emocjonalnych problemów i widzieć, jak znikają w trakcie oglądanego przez Ciebie nagrania. Będziesz również świadkiem uzyskiwania częściowej ulgi w cierpieniu, które nie minie całkowicie. W skrócie, te nagrania dadzą Ci szerokie spektrum prawdziwego doświadczenia, przydatną podstawę, której możesz użyć, kiedy będziesz stosował EFT.

Innym powodem dla którego zapoznaję Cię z tak wieloma przypadkami jest to, że chcę przedstawić Ci tak wielu ludzi, jak to tylko możliwe, przeżywających istotne zmiany po zastosowaniu EFT, żebyś **nie mógł być sceptyczny.**

Nawet najbardziej zatwardziały sceptyk nie będzie mógł oprzeć się takiej ilości oczywistych dowodów. EFT jest wszystkim, czym powiedziałem, że jest, a nawet czymś więcej.

Powtórki

Wierzę mocno w siłę powtarzania. To jest najbardziej szanowane narzędzie nauczania na tej planecie i używam go niezmordowanie.

Im bardziej jesteś na coś wystawiony, tym lepiej się tego uczysz. Dlatego będziesz mnie słuchać omawiającego te koncepcje pod różnym kątem na tym kursie. Sam odwiedzam pomysły zawarte w tym podręczniku i na VCD wielokrotnie.

Jeśli jednak zaczynasz być coraz bardziej zmęczony samym słuchaniem o powtarzaniu... bądź mi wdzięczny. To oznacza, że nauczyłeś się tego na tyle dobrze, za zaczynasz być trochę znudzony. To jest *dużo* lepsze, niż bycie wystawionym na pewną koncepcję jedynie raz. Jednokrotne zapoznanie się z czymkolwiek nie daje efektu zakorzenienia się wiedzy w pamięci długoterminowej. Z powodu dużej ważności tych technik w odniesieniu do Twojego życia, wyrządziłbym Ci haniebnie złą przysługę, jeśli nie wbiłbym Ci tych decydujących idei na trwałe do głowy.

Więc powtarzam - oczekuj powtórek na tym kursie.

P.S. Przypominam, że emocjonalne i energetyczne uwolnienie osiągnięte dzięki EFT, często przynosi rezultaty w postaci gruntownego fizycznego uzdrowienia.

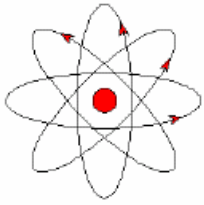
EFT i Nauka

Spojrzenie inżyniera na psychologię – Układ energetyczny ciała
Pierwsze doświadczenia dr Callahana
Ogłoszenie odkrycia – W 100% przebadana koncepcja

Spojrzenie inżyniera na psychologię

Tez kurs jest napisany przez inżyniera. Nie jestem psychologiem z długą listą tytułów przed nazwiskiem. Ludzie nazywają mnie Gary, a nie doktor taki i taki.

Jeśli myślisz utartymi schematami, to może wydać Ci się to kłopotliwe. W końcu co za interes ma inżynier w tym, żeby wkraczać na grunt psychologii? Nauki techniczne i psychologiczne zdają się nie mieć ze sobą nic wspólnego. To prawda, ale czterdzieści lat temu uświadomiłem sobie, że jakość czyjegoś życia jest bezpośrednio związana z jego emocjonalnym zdrowiem. Emocjonalne zdrowie jest fundamentem pewności siebie, a pewność siebie jest tą trampoliną do dokonania osiągnięć na każdej drodze życia. To nie jest oczywiście nowa idea. Prawie każdy się z tym zgodzi, a dział z książkami „jak sobie pomóc", w każdej większej księgarni, pęcznieje od lektur na ten temat.



Większość ludzi traktuję tę ideę za coś oczywistego i albo czytają jakieś książki na ten temat, albo uczęszczają na seminaria co jakiś czas. Ja potraktowałem sprawę poważnie...bardzo poważnie. Pomyślałem, ze dopóki mam przed sobą jeszcze parę dziesiątek lat, które spędzę na tej planecie, mogę je równie dobrze przemienić w radosne doświadczenie zarówno dla mnie, jak i innych. Więc spędziłem czterdzieści lat na poszukiwaniu narzędzi, które pomogłyby ludziom uczynić życie radosnym.

Przeczytałem wszystkie te książki (setkami) i wydałem tysiące dolarów na seminaria i kasety. Podążałem każdym śladem, jaki mogłem znaleźć z entuzjazmem dziennikarza, polującego na swoją "historię życia". Rozmawiałem z psychiatrami, psychologami i psychoterapeutami każdego rodzaju, żeby znaleźć to, co działa skutecznie.

EFT jest tym najbardziej fascynującym, opłacalnym i efektywnym narzędziem osobistego rozwoju, jakie znalazłem. Sama nazwa mówi czym ono jest, i faktycznie, zapewnia wolność od negatywnych emocji.

Ale wybiegam do przodu. Chcę zrekonstruować niektóre z kamieni milowych moich poszukiwań, ponieważ stanowią one istotny fundament na którym jest zbudowane Twoje wprowadzenie do tego wybitnego odkrycia.

Po pierwsze, wiedz, że nigdy nie wykorzystywałem zawodowo mojego technicznego wykształcenia. Zawsze wybierałem zawody zorientowane na człowieka i w tym czasie robiłem to, co było moja prawdziwą pasją jako Trenera Osobistego Rozwoju.

Nie oznacza to jednak, że moje techniczne wykształcenie nie miało na mnie wpływu. W rzeczywistości to właśnie to ono doprowadziło mnie do wielu przydatnych narzędzi osobistego rozwoju. Jak zapewne wiesz, inżynieria jest ścisłą, praktyczną nauką. Dwa dodać dwa musi równać się cztery. Zawsze można wszystko wytłumaczyć. Logika dąży do rządzenia myśleniem inżyniera.

Więc kiedy wyruszyłem na poszukiwanie narzędzi osobistego rozwoju, wziąłem to nastawienie umysłu ze sobą. Dla mnie narzędzie musiało mieć sens, musiało być praktyczne i musiało być naukowe. W skrócie - **jeśli nie działało w prawdziwym świecie, to nie byłem nim zainteresowany.**

Zacząłem więc czytać książki i uczęszczać na seminaria z psychologii. Było "logiczną" rzeczą, że to robię. Ale psychologia stanowiła dla mnie łamigłówkę. Szukałem tej same logiki i precyzji do której byłem przyzwyczajony, jako inżynier, ale wydawało się, że jej tam nie ma. Po wielu latach zagłębiania się w zbiór założeń znanych pod nazwą „psychologia", mogę zapewnić Cię, że **wiedza techniczna i psychologiczna mają mało ze sobą wspólnego.**

Z pozoru psychologia *zdaje się* być bardzo naukowa. Posiada laboratoria prawie na każdym większym uniwersytecie w Ameryce, które zajmują się badaniami psychologicznych spraw. Wysuwa się tam różnego rodzaju teorie, a potem je rygorystycznie testuje. Przeprowadza się badania "nadzorujące", żeby upewnić się czy to, co odkryto jest naukowo uzasadnione. Badania te potem tworzą podstawę dla stosów profesjonalnych rozpraw naukowych napisanych przez tych najbardziej poważanych na tym polu praktyków. Wszystko to zdaje się być bardzo imponujące i pod wieloma względami takie właśnie jest. Te badania *naprawdę* ujawniają wiele wartościowych rzeczy o naszych procesach myślenia i zachowaniach. Są one z powodzeniem używane w sprzedaży, reklamie i wielu innych dziedzinach. Ale **przeważająca większość z nich wnosi bardzo mało w przyniesienie ludziom szybkiego, długotrwałego uwolnienia od ich <u>emocjonalnych</u> problemów.**

Wiem, że to brzmi trochę lekceważąco, ale naprawdę nie mam zamiaru nikomu okazywać braku szacunku. Jednak zgodnie ze standardami inżyniera jest to bardzo prawdziwe oświadczenie. Oczywiście, są pewne wyjątki, ale zdecydowana większość konwencjonalnych technik psychologicznych ma kiepskie notowania.

*Proszę zrozumieć, że to **nie** jest krytyka skierowana pod adresem psychoterapeutów. Przedstawicieli tego*

zawodu mogę określić mianem najbardziej oddanych ludzi na tym świecie i wielu z nich zaliczam do grona moich najbliższych przyjaciół. Są bardzo troskliwymi ludźmi, którzy bardzo interesują się swoimi pacjentami. Poświęcają pracy dużo czasu i nieustannie szukają nowych sposobów doskonalenia narzędzi, jakimi pracują ze swymi klientami. EFT jest takim nowym narzędziem w ich "pudełku do pomocy", które składa się z naukowych komponentów, które zadowoliłyby nawet najbardziej wymagającego inżyniera. One muszą poprawić skuteczność każdego terapeuty.

Niektórzy ludzie poddają się terapii całymi miesiącami i latami, żeby uwolnić się z lęków, gniewu, depresji, traumatycznych wspomnień, etc. i nie robią wcale postępu, a jeżeli robią, to bardzo mały.

Zmieniają więc terapeutów w nadziei, że ktoś inny zna "odpowiedź." Rezultaty są często takie same. Zmieniają znowu... i znowu...i znowu. Wydają pieniądze. Marnują czas. Przechodzą przez emocjonalnie bolesne sesje. A jeśli cokolwiek pozytywnego ma miejsce u wielu z tych ludzi, to nie jest tego dużo.

Stwierdziłem, że jest to raczej dziwne. Dla mnie było oczywiste, że błąd musi tkwić w stosowanych przez nich metodach, ponieważ (1) one nie przynosiły rezultatów (przynajmniej wg moich standardów) i (2) były boleśnie powolne. Więc pytałem terapeutów i pacjentów "*Dlaczego zrobienie czegoś tak małego zabiera tak dużo czasu?*" Odpowiedź oczywiście była różna, ale generalnie brzmiała tak następująco:

**"No…problem jest głęboko *zakorzeniony*" lub
**"*to jest głęboka blizna*" lub
**"*n*ie jesteśmy pewni...*wiesz, mamy do czynienia z tajemnicą, jaką jest umysł*"

Mój techniczny umysł odrzuca natychmiast takie odpowiedzi, jako wygodną wymówkę, lub usprawiedliwianie metod, które po prostu nie zdziałały zbyt dużo. Ale dla większości ludzi one brzmią dobrze.

Brzmią rozsądnie. Więc są akceptowane i kontynuowane. Poza tym, co więcej można by zrobić? Prawdziwe odpowiedzi nie są osiągalne.

Również tutaj, nie jest moim zamiarem sugerować, że nikt nie uzyskał żadnej pomocy lub uwolnienia przy pomocy terapii. Niektórzy ją uzyskali.

Ale generalnie rzecz ujmując, psychologia jest jedną z najpowolniejszych, najbardziej nieskutecznych nauk na świecie.

Dla inżyniera jedynym naukowym laboratorium, które się liczy, jest realny świat, a w nim jest tylko jedno kryterium odnośnie tego, czy dana teoria psychologiczna jest prawdziwa, czy nie. Mianowicie.... **czy ona sprawdza się w odniesieniu do tego klienta?**

Jeśli inżynier, na przykład, projektuje komputer, lepiej dla niego, żeby działał w realnym świecie i to doskonale. W przeciwnym razie, konsument zwróci mu natychmiast sprzęt z żądaniem zwrotu pieniędzy i może przysłać paskudny list. Jednak, jeśli chodzi o emocjonalne zdrowie, jeśli jakaś nowa metoda zdaje się działać raz na jakiś czas (i tak długo, jak nie jest uznawana za zbyt radykalną), wtedy jest często obwieszczana jako przełomowa i jej odkrywca staje się bogaty pisząc książki i dając wykłady. Interesujące...ale w taki właśnie sposób to się dzieje.

We wczesnych latach moich badań nad narzędziami osobistego rozwoju miałem zamiar zdobyć wykształcenie psychologiczne. Ale im bardziej zgłębiałem tę dziedzinę, tym bardziej dochodziłem do wniosku, że zrobienie tego mogłoby działać na moją niekorzyść. Dlaczego? **Ponieważ musiałbym się uczyć o metodach, które nie działają... przynajmniej według moich standardów.**

Po prostu nie mogłem dojrzeć jakichkolwiek ewentualnych korzyści w przechodzeniu przez całe to szkolenie, żeby nauczyć się czegoś co dla mnie posiadało dyskusyjną wartość. To, paradoksalnie, mogłoby oderwać mnie od mojego prawdziwego celu znalezienia narzędzi osobistego rozwoju, które działają skutecznie.

W czasie mijających lat odkrywałem stosy pomocnych narzędzi, których używałem dla siebie i których uczyłem innych. Żadno z nich, nawiasem mówiąc, nie pochodziło z książek psychologicznych. Wszystkie one były dobrze odbierane i skuteczne, kiedy stosowano je we właściwy sposób.

Jednym z narzędzi, o którym myślałem, że jest dosyć pomocne, było Programowanie Neuroligwistyczne (znane jako NLP). Zatopiłem się w nim całkowicie i osiągnąłem dość dużą biegłość w jego stosowaniu. Uzyskałem certyfikat Master Practitioner i pomogłem wielu ludziom wykorzystując tę metodę. Zachęcam do poznania NLP każdego, kto jest zainteresowany osobistym doskonaleniem.

Potem moje poszukiwanie wiarygodnych narzędzi osobistego doskonalenia wykonało mega skok na nowy poziom. Powiedziano mi o psychologu w Płn. Kalifornii, dr Rogerze Callahanie, który przynosił ludziom pomoc w uwolnieniu od intensywnego lęku (fobii) w przeciągu minut. Zadzwoniłem do niego natychmiast, żeby zasięgnąć informacji na temat tych metod. Powiedział mi, że nie są ograniczone tylko do fobii. **Mają zastosowanie do wszystkich negatywnych emocji.**

Odnosiło się to również do depresji, poczucia winy, gniewu, żalu, zaburzenia po stresie traumatycznym (PTSD) i jakichkolwiek innych negatywnych emocji, jakie by można wymienić. Co więcej, zastosowanie metody zwykle zabierało jedynie kilka minut, a rezultaty były zazwyczaj trwałe.

Z jednej strony byłem nastawiony entuzjastycznie do tych deklaracji, ale jednak musze się również przyznać do sporej dozy sceptycyzmu. Deklaracja brzmiała trochę pretensjonalnie... nawet dla mnie. Ale ciągle słuchałem. Wtedy dr Callahan powiedział, że metoda składa się z opukiwania palcami meridianów mieszczących się na końcach kanałów, którymi płynie energia w ciele człowieka.

"*Masz na myśli meridiany takie, jak w akupunkturze?*" - powiedziałem .

"*Dokładnie*" - odpowiedział.

"*Hmmm"* - pomyślałem, *"To już trochę za dużo."*

Oto tutaj miałem doktora psychologii składającego jakieś zaskakujące deklaracje i próbującego wyjaśnić je kategoriami ledwie uchwytnej ilości elektryczności, która krąży cały czas wewnątrz ciała ludzkiego.

Psychologia i elektryczność zdawały się być raczej daleko od siebie według mnie, ale tak, czy siak kupiłem niektóre z jego kaset video, żeby zobaczyć pokaz.

Byłem oszołomiony tym, co zobaczyłem. W sposób jasny i oczywisty ludzie wydostawali się ze swoich najbardziej intensywnych emocji, **robili to w przeciągu chwili, a rezultaty były długotrwałe.**

Nigdy dotąd nie widziałem nic podobnego do tego - nigdzie.

Ciągle nie widziałem jeszcze powiązania między emocjami i układem energetycznym ciała, ale brzmiało to dla mnie fachowo. Być może byłem blisko znalezienia prawdziwie naukowego podejścia do psychologii. I tak właśnie było.

Okazało się, że *prawdziwa przyczyna negatywnych emocji*, nie znajduje się tam, gdzie wszyscy myślą, że się znajduje. Nie ma jej tam, gdzie psychologowie jej szukają i dlatego też nie mogą jej znaleźć. Szukają w złym miejscu. *Przyczyna wszystkich negatywnych emocji jest związana z układem energetycznym ciała*. To jest ważny paradygmat zmieniający całą koncepcję, nawet jeśli brzmi trochę dziwnie.

Ale dowodem tego są rezultaty. Dla mnie, tym jedynym laboratorium, które się liczy, jest realny świat, a tam właśnie te techniki są zdecydowanie lepsze od pozostałych. Zobaczysz to wielokrotnie na kasetach dołączonych do tego kursu, zawierających nagrania dokonane na żywo. Szybkość, skuteczność i długotrwałość tych technik przewyższa wszystko na co się natknąłem podczas moich 40 letnich, intensywnych poszukiwań.

To odkrycie jest silnikiem, który napędza EFT. Bez niego, ten kurs nie istniałby. Żeby zatem bardziej ugruntować Twoje zrozumienie, musimy się trochę skoncentrować na tym, tak istotnym, układzie energetycznym.

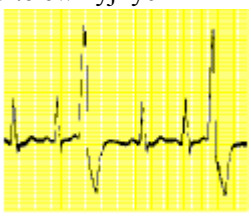
Układ energetyczny ciała

Nasze ciała mają całkowicie elektryczną naturę. Każdy początkowy kurs anatomii omawia tę sprawę. Szuraj swoimi stopami po dywanie, a potem dotnij nimi czegoś zrobionego z metalu. Czasami możesz dostrzec ładunki elektryczne, które się wyładowywują z Twojego koniuszka palca. Nie byłoby to możliwe jeśliby Twoje ciało nie miało elektrycznej natury.

Jeśli dotkniesz gorącego pieca poczujesz ból natychmiast, ponieważ informacja jest *elektrycznie przenoszona wzdłuż nerwów do mózgu*. Ból podróżuje z prędkością elektryczności i dlatego czujesz go tak szybko.

Elektryczne informacje są nieustannie przesyłane wewnątrz całego Twojego ciała po to, żeby było ono powiadomione o tym co się dzieje. Bez tego przepływu energii nie byłbyś w stanie widzieć, słyszeć, czuć, smakować lub wąchać.

Innym oczywistym dowodem odnoszącym się do istnienia elektryczności (energii) w ciele jest elektroencefalograf (EEG) i elektrokardiograf (EKG). EEG rejestruje *elektryczną aktywność mózg, a* EKG rejestruje *elektryczną aktywność naszego serca*. Tych urządzeń medycyna używa przez dziesięciolecia i są one tym, co tak często oglądasz w telewizyjnych dramatach, kiedy są zawieszane przy umierających pacjentach. W momencie kiedy urządzenie przestaje "pikać" pacjent jest martwy.



Nasz system elektryczny jest istotny dla naszego fizycznego zdrowia. Co mogłoby być bardziej oczywiste? Kiedy energia przestaje płynąć... umieramy. Zapytaj swojego lekarza o to. Nikt tego nie zakwestionuje.

W rzeczywistości pewna cywilizacja wiedziała o tym przez tysiąclecia. Około 5,000 lat temu, Chińczycy odkryli skomplikowany system obiegu energii, który krąży wewnątrz całego ciała. Ten obwód energii...lub meridiany, jak się je nazywa...są istotnym elementem wschodnich praktyk medycznych i tworzą podstawę dla współczesnej akupunktury, akupresury i różnych innych technik leczenia.

Energia płynie przez ciało i jest niewidoczna dla oczu. Nie może być widoczna jeśli nie jest się wyposażonym w wysokiej klasy sprzęt techniczny. Tak samo nie jest dla Ciebie widoczna energia przepływająca przez odbiornik TV. *Wiesz, że tam jest, dzięki skutkom jakie powoduje*. Dźwięki i obrazy są zawsze obecnym dowodem, że ma miejsce przepływ energii.

W ren sam sposób EFT daje Ci uderzające dowody na to, że energia przepływa przez Twoje ciało, ponieważ wywołuje ona określone skutki, które powalają Ci stwierdzić, że tam jest. Przez proste opukiwanie obszaru położonego blisko zakończeń energetycznych maridianów, możesz doświadczyć pewnych głębokich zmian w Twoim emocjonalnym i fizycznym zdrowiu. Zmiany te nie pojawiłyby się, gdyby układ energetyczny nie istniał.

Zachodnia medycyna koncentruje się na chemicznej naturze ciała i nie przykładała uwagi do tych delikatnych, ale potężnych, przepływów energii, aż do ostatnich lat. Jednakże one *naprawdę* istnieją i przyciągają uwagę ciągle powiększającej się grupy badaczy. Niżej są wymienione bardziej szczegółowe pozycje poruszające ten temat:

**Becker, Robert O. and Selden, Gary. The Body Electric. Morrow, NY, 1985

**Becker, Robert O. Crosscurrents. Tarcher, NY, 1992

**Burr, H.S. Blueprint for immortality: the electric patterns of life. Neville Spearman, London, 1972

**Nordenstrom, B. Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system. Nordic, Stockholm, 1983.

Rosnąca grupa lekarzy znajduje sposoby zastosowań niezbędnego dla życia układu energetycznego, by wspomóc leczenie. Akupunktura, masaż, i kręgarstwo są tylko niektórymi z nich. Półki księgarń są załadowane książkami na temat technik energetycznych związanych z meridianami, które mają na celu promowanie fizycznego zdrowia.

Pierwsze doświadczenie dra Callahana

Podobnie, jak to jak to jest w wypadku wielu innych odkryć, nauka dotycząca EFT nie była rozwinięta. To znaczy nie była stworzona w laboratoriach, a potem testowana w realnym świecie. Zamiast tego szybki bieg wypadków w realnym świecie wskazał drogę pierwszy. A oto historia.

W 1980 r. dr Roger Callahan pracował z pacjentką o imieniu Mary, nad jej silną fobią związaną z wodą. Mary cierpiała na częste bóle głowy i przerażające koszmary nocne. Obie te sprawy były związane z jej lękiem przed wodą. Poszukując pomocy, już kilka lat wędrowała od terapeuty do terapeuty....bez żadnej istotnej poprawy.

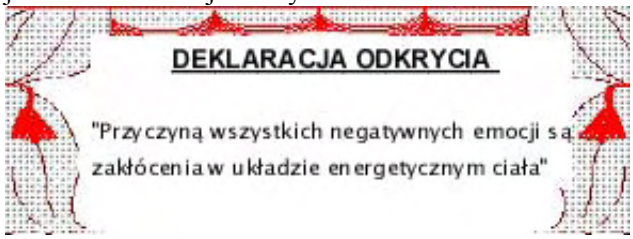
Dr Callahan próbował pomóc jej stosując konwencjonalną terapię przez 1,5 roku. Również w jego wypadku to nie posunęło sprawy do przodu.

Pewnego dnia przekroczył granice konwencjonalnej psychoterapii. Zaciekawiony tematem, studiował wtedy wiedzę na temat układu energetycznego ciała ludzkiego i zdecydował się opukać koniuszkami palców obszar pod jej oczami (zakończenie meridianu żołądka). Spowodowane było to skargami pacjentki na jakieś dolegliwości żołądkowe.

Ku jego zdumieniu, pacjentka natychmiast oznajmiła, że jej fobia minęła, po czym pospieszyła do pobliskiego basenu i zaczęła spryskiwać sobie twarz wodą. Żadnego lęku. Żadnego bólu głowy. **Wszystko minęło.... również koszmary nocne. I nigdy nie wróciło.** Była zupełnie wolna od fobii związanej z wodą. Rezultaty podobne do tego są rzadkie w psychoterapii... ale powszechne w EFT.

Deklaracja odkrycia

Oto istota EFT. Będziemy się do niej odwoływać odtąd jako do "Deklaracji Odkrycia"



Porównaj ją z tym, co dotyczyło lęku Marii przed wodą. Kiedy go doświadczała, energia przepływająca przez meridian żołądka była zakłócona. Brak równowagi jest tym, co spowodowało emocjonalne napięcie. Opukiwane pod oczami wysłało drgania do meridianu i naprawiło zakłócenie. Zrównoważyło je.

Kiedy energia meridianu została zrównoważona, emocjonalne napięcie – lęk, minął. W tym kryje się najbardziej potężna wiedza, jakiej kiedykolwiek się nauczysz o swoich niechcianych uczuciach. Są one spowodowane zakłóceniami energii.

Teraz, przeegzaminujmy Deklarację Odkrycia bardziej szczegółowo. Po pierwsze zauważ, co *nie* zostało powiedziane. *Nie* powiedziano, że negatywne uczucia są spowodowane pamięcią traumatycznego doświadczenia. Jest ważną rzeczą, żeby to zauważyć, ponieważ przypuszczenie o domniemanym bezpośrednim związku traumatycznych wspomnień z negatywnymi uczuciami jest podstawą konwencjonalnej psychoterapii.

W niektórych kręgach akceptowaną praktyką jest "obrabianie pamięci" polegające na wymaganiu od pacjenta w trakcie trwania procesu leczenia, żeby ponownie przeżywał niektóre emocjonalnie bolesne zdarzenia. W przeciwieństwie do tego EFT szanuje wspomnienia, ale odwołuje się do prawdziwej przyczyny.... zakłóceń w układzie energetycznym.

Ludzie dzwonią do mnie z całego kraju z prośbą o pomoc przez telefon i niezmiennie zaczynają opowiadać z detalami o ich dawnych urazach. Tak jest, ponieważ błędnie wierzą, że potrzebuję tych wszystkich szczegółów, żeby im pomóc. Dla nich to wspomnienia są przyczyną , która powoduje problemy.

Troszczę się o ludzi, którzy niepotrzebnie dźwigają ze sobą wszystkie obciążające ich wspomnienia. Dlatego właśnie stworzyłem ten kurs. Jednak ludziom zawsze wydaje się dziwne, że mówię im, że nie muszą zdawać mi relacji ze wszystkich strasznych szczegółów, dotyczących ich przeżyć, żeby EFT mogło im pomóc. Te uczucia mogą *przyczyniać się* do powstania niechcianych uczuć (zobaczysz później w jaki sposób), ale nie są ich bezpośrednią *przyczyną.* Zatem nie musimy spędzać czasu nad bolesnym rozwodzeniem się nad nimi. Takie postępowanie jest zbyteczne

.W ten sposób relatywnie mało emocjonalnego cierpienia wiąże się ze stosowaniem EFT. Jest ono stosunkowo bezbolesne. Będziesz proszony o krótkie przypomnienie sobie problemu (to może być trochę niewygodne), ale to wszystko. Nie ma potrzeby, żeby ból przeżywać na nowo. EFT krzywo patrzy na przedłużanie poczucia emocjonalnego dyskomfortu. To jeden z przykładów, gdzie EFT stosuje radykalne odejście od konwencjonalnych metod.

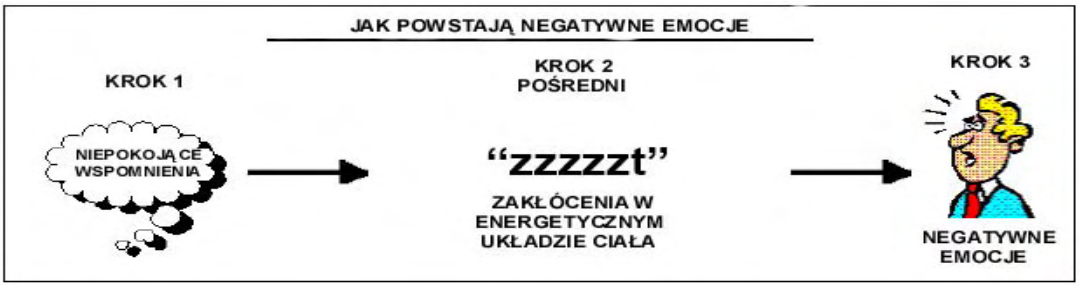
Dalszą pomoc w zrozumieniu zagadnienia może stanowić porównanie przepływu energii w Twoim ciele do tego, które ma miejsce w TV. Tak długo, jak prąd płynie prawidłowo w Twoim TV, zarówno dźwięk, jak i obraz są bez zakłóceń. Ale co stałoby się, gdybyś zdjął tylną pokrywę z odbiornika TV i włożył

śrubokręt w całe to "elektroniczne spaghetti?" Całkiem możliwe, że zakłóciłbyś lub zmieniłbyś przepływ prądu i jakieś "zzzzzt" mogłoby zdarzyć się w środku. Zepsułbyś obraz i dźwięk, a telewizor pokazałby swoją wersję "negatywnych emocji."

W ten sam sposób, kiedy nasz układ energetyczny przestaje być w równowadze, pojawia się taki sam efekt elektrycznego zwarcia "zzzzzt" wewnątrz. Wyprostuj to "zzzzzt" (przez opukiwanie - czasami konieczna jest zręczność artysty - zobacz płyty) i negatywne emocje odchodzą. To proste. Jestem zupełnie świadomy, jak dziwnie to może brzmieć i jak trudne może być do zaakceptowania - przynajmniej za pierwszym razem. Sam bym w to nie uwierzył, jeśli nie widziałbym tylu zdumiewających zmian, jakie zaszły w ludziach po zastosowaniu tych technik.

Średnio zaawansowany krok ... zgubiona część Kiedy raz je zaakceptujesz, chociaż ... raczej kiedy niejako je "wpuścisz do w głąb siebie", ich logika stanie się niezaprzeczalna. Staną się oczywiste i zaczniesz dostrzegać wszystkie słabości innych metod.

Na przykład metoda "obrabiania pamięci", wspomniana wyżej, stanie się rażąco błędna w świetle tych odkryć. Zakłada się w tych metodach, że dawne traumatyczne wspomnienia są bezpośrednią przyczyną czyjegoś emocjonalnego niepokoju. Tak nie jest. Istnieje stopień pośredni, taka zagubiona część pomiędzy pamięcią i uczuciem niepokoju. Oczywiście, tym pośrednim krokiem są zakłócenia w układzie energetycznym ciała. To jest to zakłócenie - to "zzzzzt", które jest bezpośrednią przyczyną emocjonalnego niepokoju. Zostało to przedstawione graficznie poniżej.



Zauważ, proszę, ze jeśli krok 2, ten pośredni krok, nie pojawi się, wtedy pojawienie się kroku 3 jest *niemożliwe*. Innymi słowy... **jeśli wspomnienia nie powodują zakłócenia w energetycznym systemie ciała, wtedy negatywne emocje nie powstaną.**

Właśnie dlatego niektórzy ludzie są nękani przez swoje wspomnienia, a inni nie. Różnica jest taka, że niektórzy ludzie mają tendencję do tego, żeby ich system energetyczny łatwo ulegał zakłóceniu, podczas gdy inni takiej tendencji nie mają.

Po uświadomienie sobie tego faktu, łatwo jest zauważyć, że metoda "obrabiania pamięci" chybia celu. Jest skierowana do kroku 1, a ignoruje krok 2.

To dlatego niektórzy ludzie czują się gorzej, kiedy pomysłowość psychologii koncentruje się na pamięci, a nie przyczynie (zakłócenie energii). Skupienie się na kroku 1 przez wymaganie, żeby ktoś przeżywał na nowo niepokojące wspomnienia przykłada się do powodowania większych zakłóceń w systemie energetycznym. Oznacza to więcej bólu, a nie mniej i może nawet pogorszyć sytuację. Jeśli zamiast kroku 1, krok 2 zostanie wzięty pod uwagę, wtedy ból będzie stosunkowo mały. System energetyczny będzie zrównoważony (przez stosowne opukiwanie) i wewnętrzny spokój zastąpi negatywne emocje. Ponieważ prawdziwa przyczyna została zlokalizowana rezultatem będzie szybkie uwolnienie od cierpienia. Zdarza się to wielokrotnie przy stosowaniu EFT.

Teraz wrócę z powrotem do "Deklaracji Odkrycia".

Zauważ, proszę, że jest to uogólnienie. Mówi się *"Przyczyną WSZYSTKICH negatywnych emocji jest zakłócenie w układzie energetycznym ciała."* Mogą nimi być lęki, fobie, gniew, smutek, niepokój, depresja, wspomnienia traumatyczne, PTSD, żal, poczucie winy i wszystkie inne ograniczające emocje, które wpływają na efektywność w sporcie, prowadzeniu interesów, czy tworzeniu dzieł artystyczny. To jest dość pobieżna lista i wymienia jedynie najważniejsze ograniczające emocje, jakich możemy doświadczać.

Inaczej przedstawiając sprawę, oznacza to, że wszystkie negatywne emocje mają taką samą przyczynę - jakieś elektryczne "zzzzzt" w ciele. To również znaczy, że **one wszystkie mogą zostać zlikwidowane w podobny sposób.**

Tak więc smutek ma taką samą podstawową przyczynę, co trauma, poczucie winy, lęk i nagły spadek celności uderzeń u basebollowego gracza. Zatem takie same metody mogą zostać użyte dla wszystkich tych problemów. Ta "jednoprzyczynowa" koncepcja jest również błogosławieństwem dla lekarzy zajmujących się zdrowiem psychicznym. Przywykli oni do niekończącej się, wiecznie zmieniającej się liczby wyjaśnień dla pozornie niezliczonej liczby emocjonalnych przypadków u ich klientów. Nauczenie się, że jest tylko jedna przyczyna, wielce upraszcza ich wysiłki.

Czy potrafisz zdiagnozować energetyczny brak równowagi? Tak, istnienie jakiegokolwiek braku równowagi energetycznej może zostać wykryte przy pomocy specjalnych technik diagnozowania stosujących test mięśniowy. Każdy biegły w tych technikach potrafi zauważyć, który energetyczny meridian(y) jest niezrównoważony i wiedziałby dokładnie gdzie należy opukiwać - przynajmniej

teoretycznie. Musisz być świadomy, że test mięśniowy wymaga wielkiej ilości praktyki i bardzo niewielu osiąga w tym biegłość.

Obejście diagnozy. Tym niemniej nie potrzebujesz wiedzieć niczego o diagnozowaniu, żeby odnieść sukces w EFT. To jest mój wkład do tych odkryć.

EFT stworzyło skuteczne obejście diagnozy. Nie twierdzę, że umiejętność diagnozowania jest nieważna. Uczę eleganckiej wersji diagnozowania na kursie "Steps Toward Becoming The Ultimate Therapist". Zawodowi terapeuci, a szczególnie ci zajmujący się pacjentami z klinicznymi zaburzeniami, z pewnością zainteresują się tym.

Jednakże, ta "w 100% sprawdzona koncepcja" (opisana niżej) działa wspaniale jako substytut.
Diagnozowanie nie jest konieczne dla większości przypadków u większości ludzi.

W 100% sprawdzona koncepcja

Żeby zrozumieć działanie tego pewnego rodzaju obejścia, wróćmy do naszej analogii z odbiornikiem telewizyjnym. Zakładam, że Twój obraz TV jest zamazany, że mają miejsce jakieś "zzzzzt" gdzieś wewnątrz odbiornika i chcesz to naprawić. Zakładam ponadto, że Twój mechanik od telewizora nie ma narzędzi do zdiagnozowania problemu. Nie ma jak Cię poinformować, czy będzie potrzebna wymiana czegoś większego takiego, jak nowy kineskop, czy czegoś mniejszego takiego, jak nowy kondensator. Jak zatem naprawi Twój telewizor?

Oto odpowiedź: W celu naprawienia Twojego telewizora **gruntownie przebada wszystkie części -** tak jak mechanik samochodowy może sprawdzić cały silnik. Wymieni każdy elektroniczny gadżet znajdujący się wewnątrz - kineskop, oporniki, wszystkie przewody, każdy kondensator, etc. Czy to nie jest dla niego męczące? O, na pewno!. Ale jeszcze ważniejsze pytanie brzmi "Czy jest możliwe, że on naprawi usterkę?" Znowu potwierdzam! W momencie kiedy wymienia wszystko, jego szanse na sukces sięgają 100%.

Oczywiście dogłębna ekspertyza pomoże w ograniczonym zakresie, jeśli odbiornik telewizyjny jest umieszczony w polu małego zasięgu, gdzie obecne są zakłócenia. Ale zwykle to nie jest przyczyną usterki.

Używając tej samej przenośni, pewna część ludzi (mniej niż 5%) ma system energetyczny, który ulega istotnym zakłóceniom z powodu reakcji alergicznych. Będziemy więcej mówić na ten temat później.

Podstawowa Receptura. W 100% sprawdzona koncepcja obchodzi diagnostykę, którą zdecydowanie przeceniamy. Zapamiętujemy proces zwany Podstawową Recepturą, wraz z którym stosujemy procedurę opukiwania, żeby zrobić przegląd całego układu energetycznego. W ten sposób nasze trudności z ponownym przywróceniem zaburzonej czymś równowagi energetycznej zostają usunięte, nawet jeśli nie posiadamy żadnych umiejętności diagnozowania.

Tą jedyną różnicą między mechanikiem telewizyjnym i praktykiem EFT jest to, że nasz przegląd zajmuje kilka minut, a nie dni. Dlatego też jest praktyczny i możliwy do zastosowania.

W 100% sprawdzona koncepcja wymaga, żebyś opukiwał miejsce blisko zakończenia licznych meridianów bez wiedzy, który z nich może być zakłócony. W ten sposób "poopukujesz " je wszystkie, a wśród nich i te, które pracują dobrze. Możesz się zastanawiać, czy to nie spowoduje jakiejś szkody. Odpowiedź brzmi - nie.

Tak więc opukiwanie, jakiego wymaga EFT, przynosi taki sam efekt, jak gruntowny przegląd odbiornika telewizyjnego i najprawdopodobniej naprawisz to, co źle działało.

Podsumowanie. Do tego momentu zajmowaliśmy się niektórymi podstawowymi sprawami i omówiliśmy, czego możemy oczekiwać.

Dowiedzieliśmy się też, co ma do powiedzenia na temat tych technik nauka i nauczyliśmy się, że *"Przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest jakieś zakłócenie w układzie energetycznym ciała."* To jest zupełnie nowe odkrycie i wymaga myślenia przekraczającego schematy, żeby je można było docenić.

Nauczyliśmy się również, że diagnozowanie energetycznego niezrównoważenia może być ważne, ale jest niepraktyczne i nie ma konieczności, żeby było nauczane na tym kursie. Szczęśliwie, diagnoza może zostać pominięta w większości przypadków przez zastosowanie w 100% sprawdzonej koncepcji, która wymaga jedynie zapamiętania procedury opukiwania. Procedura ta jest esencją EFT i określamy ją mianem Podstawowej Receptury. To jest Twoje podstawowe narzędzie i "najlepszy przyjaciel" do osiągnięcia emocjonalnej wolności. Teraz masz niezbędne podstawy do tego, żeby docenić jego potęgę. Wyjaśnimy to niebawem.

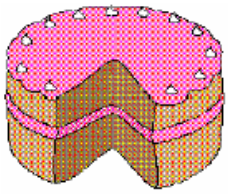
P.S. Przypominam, że emocjonalne i energetyczne uwolnienie osiągnięte dzięki EFT, często przynosi rezultaty w postaci gruntownego fizycznego uzdrowienia.

Podstawowa Receptura

Pieczenie ciasta -- Ustawienie
Sekwencja – 9-cio Gamowa Procedura – Sekwencja (ponownie)
Przypominacz – Ponowne Sesje Równoważenia

Pieczenie ciasta

Ostatecznym celem naszego kursu jest wyposażenie Cię w łatwy do zastosowania przepis za pomocą którego będziesz mógł poszerzyć granice swojej emocjonalnej wolności. Nazywam go Podstawową Recepturą i następne strony są poświęcone jej użyciu.



Jak każdy przepis, także i ten zawiera pewne składniki, które muszą zostać dodane w odpowiedniej kolejności. Jeśli, na przykład, pieczesz ciasto, musisz użyć cukru zamiast pieprzu i musisz go dodać *przed* włożeniem ciasta do piekarnika.

W innym wypadku....nie będzie żadnego ciasta.

Podstawowa Receptura nie jest tu wyjątkiem. Każdy poszczególny składnik musi być zastosowany zgodnie z przepisem i wprowadzony w odpowiedniej kolejności. W innym wypadku....nie będzie żadnych rezultatów.

Chociaż zamierzam poświęcić jej tutaj trochę miejsca i opisać bardziej szczegółowo, to Podstawowa Receptura jest bardzo prosta i łatwa. *Jeżeli została dobrze zapamiętana, to zastosowanie jej zajmuje około jednej minuty.* To oczywiście wymaga trochę doświadczenia, ale po kilku próbach cały proces stanie się znajomy i upieczesz ciasto emocjonalnej wolności nawet podczas snu. Później będziesz już na dobrej drodze do mistrzostwa w EFT i zdobycia tych wszystkich nagród, jakie ono oferuje.

Pozwól, iż wtrącę, że jest istnieje możliwość zastosowania różnych **skrótów,** które zostały opisane w Części II tego podręcznika i na VCD 1 do tejże części. Opisuję tutaj *kompletną* Podstawową Recepturę, ponieważ stanowi ona istotny fundament całej procedury. Jednakże biegły praktyk może zechcieć użyć skrótów, bo redukują one zaangażowany czas przeciętnie przynajmniej o połowę.

Pełna Podstawowa Receptura składa się z czterech składników, z których dwa są identyczne. Oto one:

1. Ustawienie
2. Sekwencja
3. 9-cio Gamowa Procedura
4. Sekwencja

Każdy z nich został szczegółowo opisany poniżej.

Składnik 1. Ustawienie

Zastosowanie Podstawowej Receptury jest podobne do gry w kręgle. Używa się w niej maszyny do ustawiania, która podnosi je i układa w idealnym porządku na końcu toru. Kiedy to "ustawienie" jest zrobione, wszystko czego potrzebujesz to potoczyć kulę wzdłuż toru, żeby pozbijała kręgle.

W podobny sposób, Podstawowa Receptura, niejako „ustawia" Twój układ energetyczny, jakby to był komplet kręgli. Postępowanie takie (nazwane Ustawieniem) jest niezbędne dla całego procesu i przygotowuje układ energetyczny do tego, żeby pozostała część Podstawowej Receptury mogła wykonać swoją pracę.

Oczywiście, Twój układ energetyczny nie jest tak naprawdę układem kręgli. Jest układem subtelnych elektrycznych obwodów. Zrobiłem tu analogię do kręgli tylko po to, żeby Ci dać obraz tego, do czego służy Ustawienie, a mianowicie do **upewnienia się, że Twój układ energetyczny jest właściwie nastawiony, zanim zacznie usuwać swoje zakłócenia.**

Tworzy on coś w rodzaju elektrycznej przeszkody, która może zablokować efekt równoważenia przeprowadzany procedurą opukiwania. Kiedy taka przeszkoda jest obecna, musi zostać usunięta, bo w przeciwnym wypadku Podstawowa Receptura nie zadziała. Usunięcie jej jest zadaniem Ustawienia.

Technicznie mówiąc, ta zakłócająca blokada przyjmuje formę *odwróconej polaryzacji* wewnątrz Twojego układu energii. To nie jest to samo, co *zakłócenie energii,* które powoduje Twoje negatywne emocje.

Pomocna może się tu okazać jeszcze inna analogia. Wyobraź sobie typowe podręczne urządzenie elektryczne takie, jak dyktafon. Jak wszystkie urządzenia tego typu, potrzebuje baterii, żeby działać i, co szczególnie istotne, *te baterie muszą być prawidłowo włożone*. Jestem pewien, że zauważyłeś, że baterie posiadają oznaczenia + i – na obudowie. Wskazują one ich *polaryzację*. Jeśli wsadzisz baterie zgodnie z instrukcją, wtedy prąd popłynie prawidłowo i Twój dyktafon będzie działał świetnie.

Ale co się stanie, jeśli włożysz baterie w odwrotnym kierunku? Spróbuj kiedyś. Dyktafon nie będzie działał. Działa tak, jakby baterie zostały wyjęte. Dokładnie tak się dzieje, kiedy obecne jest zjawisko odwróconej polaryzacji w Twoim układzie energetycznym. Jest tak, jakby Twoje baterie były włożone odwrotnie. Nie mam na myśli tego, że przestajesz działać zupełnie - jakbyś „przekręcił się" i umarł. Po prostu Twój postęp w pewnych obszarach zostanie zatrzymany.

Odwrócona polaryzacja ma oficjalną nazwę. Nazywa się psychologicznym odwróceniem (ang. Psychological Reversal) i stanowi fascynujące odkrycie z możliwością szerokiego zastosowania **we wszystkich obszarach leczenia i doskonalenia osobistego.**

Stanowi przyczynę powstawania chronicznych schorzeń, które bardzo słabo reagują na próby leczenia. Jest również przyczyną z powodu której niektórzy ludzie mają tak duże problemy z utratą wagi lub odstawieniem używek. To jest ta prawdziwa przyczyna sabotowania siebie. Osobny kurs mógłby zostać poświęcony temu problemowi, ale dla obecnych potrzeb wszystko zostało wystarczająco szczegółowo omówione w Części II.

Jak na razie potrzebnych nam jest kilka podstawowych faktów na temat psychologicznego odwrócenia, które dotyczą bezpośrednio EFT i, co bardziej istotne, tego, jak możliwa jest jego naprawa.

Psychologiczne odwrócenie jest spowodowane osobistymi porażkami oraz negatywnym myśleniem, które często przebiega w sposób podświadomy, a zatem poza naszą kontrolą.

Przeciętnie będzie się ono pojawiać, i w ten sposób zakłócać skuteczność EFT, w około 40% przypadków. U niektórych ludzi jest ono bardzo słabe (rzadko), podczas gdy inni są dręczeni przez nie większość czasu (to również rzadkie przypadki). Przeważająca większość ludzi mieści się gdzieś pomiędzy tymi dwoma skrajnościami. Psychologiczne odwrócenie nie powoduje powstawania jakichkolwiek emocji, więc nie wiesz, czy jest obecne, czy też nie. Najbardziej pozytywnie nastawieni ludzie poddają mu się. Nawet Ty.

Kiedy jest obecne, wstrzymuje każdą próbę leczenia, włączając w to EFT. Dlatego też **musi zostać poprawione, jeśli reszta Podstawowej Receptury ma działać.**

Prawdę mówiąc w 100% sprawdzoną koncepcją korygujemy psychologiczne odwrócenie (skrót PR), *nawet jeśli nie jest ono obecne*. Zrobienie tego zabiera jedynie 8 lub 10 sekund, a jeśli PR nie jest obecne, nic złego się nie dzieje. Jednakże, jeśli j*est* obecne, zostaje usunięte duże utrudnienie w odniesieniu sukcesu.

Jak to zostało zapowiedziane wcześniej, teraz wyjaśnimy jak działa procedura Ustawienia. Składa się ona z dwóch części:

1. Trzykrotnego powtarzania afirmacji i równoczesnego
2. masowania "Wrażliwego Punktu" lub opukiwania "Punktu Karateki" (wyjaśnione poniżej)

Afirmacje

Ponieważ przyczyną psychologicznego odwrócenia jest negatywne myślenie, nie powinno Cię zdziwić, że w celu jego poprawienia używa się neutralizującej afirmacji. Oto przykład.

Nawet jeśli mam ten _____,
to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

Puste miejsce jest wypełnione krótkim opisem problemu do którego chcesz skierować afirmację. Inne przykłady.

***Nawet jeśli czuję lęk przed publicznymi wystąpieniami, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
***Nawet jeśli mam ten ból głowy, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
***Nawet jeśli czuję gniew do mojego ojca, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
***Nawet jeśli mam wspomnienia wojenne, głęboko i całkowicie akceptuję siebie..*
***Nawet jeśli czuję sztywność w karku, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
***Nawet jeśli mam koszmary nocne, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
***Nawet jeśli mam silne pragnienie wypicia alkoholu, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
***Nawet jeśli czuję strach przed wężami, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
***Nawet jeśli mam depresję, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

To jest tylko część możliwości, ponieważ wszystkie zastosowania afirmacji w EFT są nieograniczone. Zauważ, proszę, że na płytach VCD dołączonych do tego kursu, Adrienne i ja, stosujemy różne odmiany tej afirmacji. Możesz usłyszeć, jak używamy na przykład takich afirmacji...

***"Akceptuję siebie chociaż mam ten _____." lub*
***"Nawet jeśli mam ten _____, głęboko i totalnie akceptuję siebie."*
lub
***"Ja kocham i akceptuję siebie nawet jeśli mam ten _____."*

Wszystkie te afirmacje są poprawne ponieważ zawierają ten sam przekaz. To znaczy uznają one istnienie problemu i stwarzają atmosferę akceptacji siebie.

To jest ważny element, który musi posiadać afirmacja, żeby była skuteczna. Możesz użyć którejkolwiek z nich, ale sugeruję użycie jednej z zaproponowanych , ponieważ są łatwe do zapamiętania i sprawdziły się już w wielu wypadkach.

Teraz kilka interesujących rzeczy na temat samych afirmacji.

**Nie ma znaczenia, czy wierzysz afirmacji, czy nie. Po prostu ją powiedz.
**Lepiej powiedzieć ją z zaangażowaniem i naciskiem, ale powiedzenie jej zwyczajnym tonem też działa.

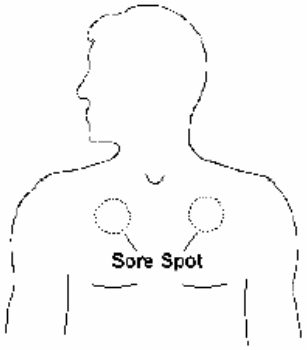
**Najlepiej wypowiedzieć ją głośno, ale jeśli jesteś w miejscu publicznym i wolisz mruczeć ją pod nosem, albo powiedzieć po cichu, nie ma problemu. Prawdopodobnie będzie skuteczna.

Dla zwiększenia skuteczności afirmacji, Ustawienie zawiera równoczesne masowanie "Wrażliwego Punktu" lub opukiwanie "Punktu Karateki". Zostały one opisane poniżej.

Wrażliwy Punkt

Mamy dwa Wrażliwe Punkty i nie jest ważne, którego użyjesz. Oba znajdują się w górnej części klatki piersiowej, po jej lewej i prawej stronie. Możesz je znaleźć w następujący sposób:

Odszukaj miejsce znajdujące się w pobliżu krtani, blisko miejsca, gdzie mężczyźni zwykle wiążą krawat. Ugniatając delikatnie ten obszar znajdziesz naturalne wgłębienie w kształcie litery U na szczycie mostka. Od tego wgłębienia idź 7.5 cm w dół w kierunku pępka, a następnie na lewo (lub prawo) również 7.5 cm. W tym momencie powinieneś się znaleźć w górnej części klatki piersiowej, po jej lewej (lub prawej) stronie. Jeśli będziesz naciskać mocno ten obszar (o promieniu 5 cm) znajdziesz "Wrażliwy Punkt." To jest miejsce, które masz masować podczas powtarzania afirmacji.



Zdarza się, że punkt ten, kiedy go masujesz energicznie, jest czasami bolesny, ponieważ powstają tam zatory limfatyczne. Na szczęście, po kilku sesjach zostają one rozmasowane i bolesność znika. Wtedy masaż nie wywołuje żadnego uczucia dyskomfortu.

Nie mam zamiaru lekceważyć bolesności jaką możesz poczuć. Podczas masowania Wrażliwego Punktu nie będziesz odczuwał solidnego, intensywnego bólu. Jest on zupełnie znośny i nie powinien powodować nadmiernego dyskomfortu. Jeśli jest inaczej, wtedy zmniejsz trochę intensywność nacisku.

Również jeśli miałeś jakieś operacje na tym obszarze klatki piersiowej lub jeśli jest jakakolwiek inna medyczna przyczyna dla której nie powinieneś nadwyrężać tego obszaru, wtedy *przenieś się na drugą stronę klatki piersiowej.* Masowanie każdej z tych stron jest równie skuteczne. W każdym przypadku, jeśli powstaną jakiekolwiek wątpliwości, skonsultuj się ze swoim lekarzem przed rozpoczęciem stosowania procedury lub zamiast tego opukuj Punkt Karateki.

Punkt Karate

Punkt Karate (skrót **KC** od ang. **K**arate **C**hop) znajduje się na środku umięśnionej, zewnętrznej części dłoni, pomiędzy końcem nadgarstka i podstawą małego palca .. albo inaczej.... jest to ta część dłoni, którą użyłbyś do wymierzenia ciosu karate.

Zamiast masować go, jak to robiłeś w wypadku Wrażliwego Punktu, Punkt Karate energicznie *opukuj* zakończeniami środkowego i wskazującego palca drugiej ręki. *Możesz* używać Punktu Karate na obu dłoniach, ale zwykle najwygodniej jest opukiwać go na niedominującej dłoni, palcami ręki dominującej. Jeśli jesteś praworęczny, na przykład, będziesz opukiwać punkt palcami prawej ręki.

Powinienem używać Wrażliwego Punktu, czy Punktu Karate? Po latach doświadczeń z obydwu sposobami ustaliliśmy, że masowanie Wrażliwego Punktu jest trochę bardziej skuteczne od opukiwania Punktu Karate. W żadnym wypadku nie jest to bezwzględne polecenie, ale raczej zalecenie.

Ponieważ Ustawienie jest tak ważne w oczyszczeniu drogi do pracy dla pozostałej części Podstawowej Receptury, nalegam żebyś używał raczej Wrażliwego Punktu, niż Punktu Karate, ponieważ jego użycie daje lepsze efekty. Tym niemniej Punkt Karate jest w zupełności wystarczający i w przeważającej ilości przypadków oczyści każdą przeszkadzającą blokadę. Używaj więc go w za każdym razem, kiedy masowanie Wrażliwego Punktu jest niewłaściwe z jakichś przyczyn.

Oglądając filmy zauważysz, że często mówię ludziom, żeby opukiwali Punkt Karate zamiast masowania Wrażliwego Punktu. Robię tak, bo jest mi łatwiej uczyć tego w trakcie pokazu, kiedy stoję na podium.

Krok do przodu

Teraz kiedy już rozumiesz część dotyczącą Ustawienia, samo wykonanie jest łatwe. Formułujesz słowo lub zdanie, żeby wypełnić puste miejsce w afirmacji i potem **po prostu trzykrotnie wypowiadasz z naciskiem afirmację, masując równocześnie Wrażliwy Punkt lub opukując Punkt Karate.**

Tak to wygląda. Po kilku razach będziesz potrafił zrobić to w przeciągu ok. 8 sekund. Teraz, z właściwie przeprowadzonym Ustawieniem, jesteś przygotowany do następnego elementu Podstawowej Receptury.... Sekwencji.

Składnik 2. Sekwencja

Idea Sekwencji jest bardzo prosta. Zawiera w sobie opukiwanie ważniejszych punktów zakończeń meridianów ciała i jest metodą, która balansuje to "zzzzzt" w układzie energetycznym. Jednak zanim znajdziesz te punkty, potrzebnych jest Ci kilka wskazówek, jak przeprowadzać sam proces opukiwania.

Jak opukiwać: Możesz opukiwać obydwoma rękami, ale jest zwykle bardziej wygodnie robić to dominującą ręką (np. prawą ręką, jeśli jesteś praworęczny).

Opukuj opuszkami wskazującego i środkowego palca. Razem pokrywają trochę większy obszar, niż jeden palec. Opukuj rzetelnie, ale nigdy tak silnie, żeby się posiniaczyć, czy zranić.

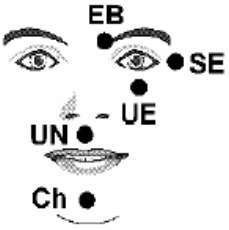
Opukuj każdy punkt około siedmiu razy.

Mówię około, ponieważ będziesz używać podczas opukiwania "przypominacza" (termin wyjaśniony później) i będzie Ci trudno w tym samym czasie liczyć. Jeśli zrobisz to trochę mniej lub trochę więcej razy, niż siedem (5 do 9 na przykład), będzie to zupełnie wystarczające.

Większość punktów znajduje się po obydwóch stronach ciała. Nie jest istotne, którą stronę zechcesz użyć, lub czy zmienisz stronę podczas wykonywania Sekwencji. Możesz na przykład opukiwać punkt pod prawym okiem, a potem punkt pod lewym ramieniem.

Punkty: Każdy meridian ma dwa zakończenia. Dla celów Podstawowej Receptury wystarczające jest opukiwanie jednego zakończenia, żeby zbalansować istniejące w nim zakłócenie. Zakończenia te znajdują się blisko powierzchni ciała i w ten sposób są łatwiej dostępne, niż inne punkty wzdłuż ciała, które są umieszczone głębiej. To co teraz zaprezentuję to instrukcje jak znaleźć te zakończenia, które są tak ważne dla Podstawowej Receptury. Zebrane razem oraz opukane w opisany sposób, tworzą Sekwencję.

Na początku brwi, dokładnie powyżej jednej ze stron nosa. Skrót dla tego punktu to **EB (ang. **E**ye**B**row).



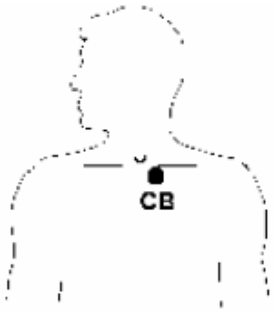
Na kości znajdującej się po zewnętrznej stronie oka. Skrót dla tego punktu to **SE (ang. **S**ide of the **E**ye).

Na kości znajdującej się poniżej oka, około 2.5 cm poniżej źrenicy). Skrót dla tego punktu to **UE (ang. **U**nder the **E**ye).

Na małym obszarze znajdującym się pomiędzy podstawą nosa i górną wargą. Skrót dla tego punktu to **UN (ang. **U**nder the **N**ose).

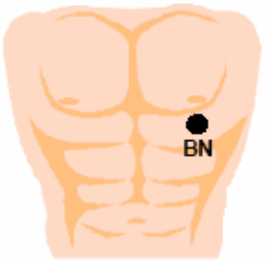
W połowie drogi między brodą i zakończeniem dolnej wargi. Nawet jeśli nie jest to punkt znajdujący się dokładnie na brodzie, nazywamy go tak ponieważ jego opis jest w ten sposób bardziej zrozumiały. Skrót dla tego punktu to **Ch (ang. **Ch**in).

Miejsce gdzie łączy się kość obojczyka i żebro. Żeby znaleźć je, umieść swój palec wskazujący w zagłębieniu przypominającym literę U na początku obojczyka (w pobliżu miejsca gdzie mężczyźni wiążą krawat). Z podstawy U, skieruj swój palec 2.5 cm w kierunku pępka, a następnie 2.5 cm w lewo (lub prawo). Skrót dla tego punktu to **CB (ang. **C**ollar**B**one) *nawet jeśli to nie jest obojczyk per se.* Jest to *początek* kości obojczykowej i nazywamy go punktem obojczyka, bo jest tak o wiele łatwiej powiedzieć, niż *"połączenie sternum (obojczyka), kości obojczykowej i pierwszego żebra.*"

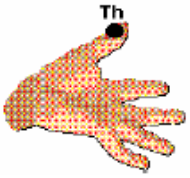


Na boku ciała, w punkcie mieszczącym się na poziomie równym z brodawką sutkową (u mężczyzn) lub środkiem paska stanika (u kobiet). Około 10 cm poniżej pachy. Skrót dla tego punktu to **UA (ang. under the **A**rm).

Dla mężczyzn, 2.5 cm poniżej brodawki sutka. Dla pań, miejsce gdzie podstawa piersi łączy się z klatką piersiową. Skrót dla tego punktu to **BN (ang. **B**elow **N**ipple). Jak to zostało w dalszej części omówione, punkt ten został dodany w tym wydaniu podręcznika.



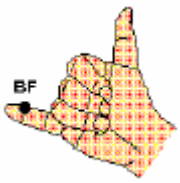
Na zewnętrznej stronie kciuka w miejscu znajdującym się koło podstawy paznokcia. Skrót dla tego punktu to **Th (ang. **Th**umb).



Na boku palca wskazującego (od strony kciuka) w punkcie znajdującym się na poziomie podstawy paznokcia. Skrót dla tego punktu to **IF (ang. **I**ndex **F**inger).

Na boku palca środkowego (od strony kciuka) w punkcie znajdującym się na poziomie podstawy paznokcia. Skrót dla tego punktu to **MF (ang. **M**iddle **F**inger).

Na wewnętrznej stronie małego palca (od strony kciuka) w punkcie znajdującym się na poziomie podstawy paznokcia. Skrót dla tego punktu to **BF (ang. **B**aby **F**inger.)



Ostatni punkt to Punkt Karate, który został poprzednio opisany w części dotyczącej Ustawienia. Mieści się w środkowej części umięśnionej zewnętrznej części dłoni pomiędzy końcową częścią kości nadgarstka i nasada małego palca. Skrót dla tego punktu to **KC (ang. **K**arate **C**hop).

Skróty dla tych punktów zostały zebrane razem poniżej w takiej samej kolejności, w jakiej zostały wymienione wcześniej.

EB = Początek Brwi (ang. **E**ye**B**row)
SE = Bok Oka (ang.**S**ide of the **E**ye)
UE = Pod Okiem (ang. **U**nder the **E**ye)
UN = Pod Nosem (ang. **U**nder the **N**ose)
Ch = Podbródek (ang. **Ch**in)
CB = Początek Obojczyka (ang.Beginning of the **C**ollar**B**one
UA = Pod Ramieniem (ang.**U**nder the **A**rm)
BN = Pod Brodawką Sutkową (**B**elow the **N**ipple)
Th = Kciuk (ang. **Th**umb)
IF = Palec Wskazujący (ang. **I**ndex **F**inger)
MF = Środkowy Palec (ang. **M**iddle **F**inger)
BF = Mały Palec (ang. **B**aby **F**inger)
KC = Punkt Karate (ang. **K**arate **C**hop)

Zauważ, proszę, że punkty opukiwania są wymienione w kolejności *od góry do dołu* ciała, co oznacza, że każdy następny punkt znajduje się *poniżej* poprzedniego. To ułatwi Ci zapamiętanie kolejności. „Przespacerujesz się" po nich parę razy i pozostaną na zawsze w Twojej pamięci.

Zauważ również, ze punkt **BN** został dodany dopiero od kiedy nagrano płyty DVD towarzyszące temu kursowi. W poprzednich wydaniach został pominięty, ponieważ opukiwanie go w miejscach publicznych (restauracje, etc.), stawiało kobiety w krępującej sytuacji. Chociaż rezultaty osiągane przy stosowaniu EFT są równie doskonałe bez jego użycia, to został tutaj wymieniony, żebyś miał pełny obraz możliwości.

Składnik 3. 9-cio Gamowa Procedura

9-cio Gamowa Procedura jest, być może, najbardziej dziwacznie wyglądającą procedurą EFT. Jej celem jest "oczyszczenie" nastawienia mózgu i osiąga się to poprzez odpowiednie ruchy oczu, nucenie i liczenie. W momencie poruszania oczami, za pomocą połączeń nerwowych, pewne partie mózgu są stymulowane. Prawa półkula mózgu (twórcza) jest zaangażowana, kiedy nucisz piosenkę, a lewa strona (logiczna), kiedy liczysz.

9-cio Gamowa Procedura jest 10 sekundowym procesem, podczas którego przeprowadza się dziewięć stymulujących mózg działań wraz z równoczesnym opukiwaniem punktów energetycznych - punktów Gamy. Procedura została odkryta po latach doświadczeń i jej użycie może zwiększyć skuteczność EFT oraz przyspieszać Twój postęp w kierunku emocjonalnej wolności - szczególnie jeśli zostanie użyta pomiędzy Sekwencjami.

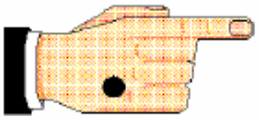
Jednym ze sposobów zapamiętania Podstawowej Receptury jest spojrzenie na nią jak na kanapkę. Ustawienie jest przygotowaniem do jej zrobienia, a sama kanapka składa się z dwóch kromek chleba (Sekwencje) i z czymś dobrym w środku takim, jak np. 9-cio Gamowa Procedura. Wygląda to tak...

Ustawienie

Kanapka z szynką

***Sekwencja* (chleb)**
***9-cio Gamowa Procedura* (szynka)**
***Sekwencja* (chleb)**

Żeby wykonać 9-cio Gamową Procedurę, musisz najpierw zlokalizować Punkt Gamy. Znajduje się on jest na zewnętrznej stronie obydwu dłoni ok. 1 cm nad wgłębieniem między kostkami podstawy palca serdecznego i małego. Jeśli wyobrazisz sobie linie między kostkami prowadzącą od małego do serdecznego palca i uznasz ją za podstawę trójkąta równobocznego, którego oba boki zbiegają się u wierzchołka w kierunku nadgarstka, wtedy Punkt Gamy będzie właśnie tym wierzchołkiem trójkąta.



Następnie musisz przeprowadzić dziewięć różnych działań podczas nieprzerwanego opukiwania Punktu Gamy. Tymi dziewięcioma działaniami są:

1. Zamknięcie oczu.
2. Otwarcie oczu.
3. Skierowanie wzroku jak najmocniej w dół na prawo, podczas trzymania głowy prosto.
4. Skierowanie wzroku jak najmocniej w dół na lewo, podczas trzymania głowy prosto.
5. Wodzenie oczami dookoła, tak jakby nos był w nieruchomym centrum zegara, a Ty byś próbował zobaczyć, po kolei, wszystkie cyfry na jego tarczy.
6. Powtórzenie pozycji 5 z wodzeniem oczami, tym razem w przeciwnym kierunku.
7. Nucenie przez dwie sekundy piosenki (sugerowane Sto lat).
8. Szybkie liczenie od 1 do 5.
9. Ponowne nucenie piosenki przez dwie sekundy.

Zauważ, że tych dziewięć działań zostało wymienionych w określonym porządku i sugeruję, żebyś tak właśnie je zapamiętał. Jeśli chcesz, możesz je oczywiście pomieszać, najważniejsze jest żebyś wykonał wszystkie dziewięć z nich i to, żeby pozycje 7, 8 i 9 następowały po sobie. To znaczy, nucisz przez dwie sekundy jakąś piosenkę... potem liczysz... potem nucisz piosenkę jeszcze raz - w takiej kolejności. Lata doświadczeń udowodniły, że jest to ważne.

Zauważ również, że u niektórych ludzi nucenie „Sto lat" może powodować opór, ponieważ przywołuje pamięć mało udanych urodzin. Z tego powodu możesz zarówno użyć EFT do pracy nad tymi przykrymi emocjami, jak obejść ten problem przez zaproponowanie, by zanucili inną piosenkę.

Składnik 4. Sekwencja (ponownie)

Czwarty i ostatni składnik Podstawowej Receptury został omówiony powyżej. Jest nim identyczna wycieczka przez Sekwencje.

Przypominacz

Raz zapamiętana Podstawowa Receptura staje się przyjacielem na cale życie. Może zostać zastosowana do niemalże nieskończonej ilości fizycznych i emocjonalnych problemów, bo przynosi uwolnienie od większości z nich. Jest jednak jeszcze jedna element, która musi zostać uwzględniony, zanim zastosujemy Podstawową Recepturę do konkretnego problemu. Nazywa się Przypominaczem.

W futbolu, kiedy gracz mający właśnie piłkę odrzuca ją, to robi to w kierunku konkretnego zawodnika. Nie odrzuca piłki tak sobie w powietrze mając nadzieję, że ktoś ją złapie. Tutaj jest podobnie - Podstawowa Receptura musi być skierowana do określonego problemu. W przeciwnym razie będzie obijać się bez celu, z małym lub żadnym skutkiem.

"Nacelowujesz" Podstawową Recepturę na problem przez zastosowanie jej podczas "dopasowania" do problemu od którego chcesz się uwolnić. To mówi Twojemu systemowi energetycznemu, który problem jest równoważony.

Pamiętaj Deklarację Odkrycia, która mówi, że:

"Przyczyną wszystkich negatywnych emocji są zakłócenia w układzie energetycznym ciała."

Negatywne uczucia pojawiają się, ponieważ jesteś nastawiony na pewne myśli lub okoliczności, które doprowadzają Twój układ energetyczny do zakłóceń. W przeciwnym razie funkcjonowałbyś normalnie. Na przykład czyjś lęk wysokości nie jest odczuwalny przez kogoś, kiedy czyta on stronę z dowcipami w sobotniej gazecie (i nie jest nastawiony na problem).

Możemy nastawić się na problem po prostu myśląc o nim. W rzeczywistości, nastawienie na problem *oznacza* myślenie o nim. Myślenie o problemie doprowadza do zakłócenia zaangażowanej w ten proces energii, która wtedy....i tylko wtedy .... może zostać zrównoważona przez zastosowanie Podstawowej Receptury. Bez nastawienia na problem, którego skutkiem było powstanie zakłócenia energii, Podstawowa Receptura niczego nie zdziała.

Samo nastawienie zdaje się być bardzo prostym procesem. Zwyczajnie myśl o problemie podczas stosowania Podstawowej Receptury. Tak to wygląda - przynajmniej teoretycznie.

Jednakże, w praktyce myślenie bez przerwy o problemie podczas opukiwania, nucenia, liczenia, etc., może się okazać trudne. Dlatego wprowadzam Przypominacza, którego możesz powtarzać bez przerwy podczas stosowania Podstawowej Receptury.

Przypominacz jest zwykle słowem lub krótkim zdaniem, które opisuje problem, a które powtarzasz głośno za każdym razem kiedy opukujesz punkty podczas Sekwencji. W ten sposób bez przerwy "przypominasz" swojemu układowi o problemie nad którym pracujesz.

Najlepszym Przypominaczem jest zwykle to zdanie, które wybrałeś do afirmacji w Ustawieniu. Na przykład, jeśli pracujesz nad lękiem przed wystąpieniami publicznymi afirmacja Ustawienia będzie brzmiała tak....

Chociaż odczuwam lęk przed wystąpieniami publicznymi, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

Podkreślone słowa w afirmacji ....lęk przed wystąpieniami publicznymi.... są idealnym kandydatem na Przypominacz.

Możesz zauważyć, że Adrienne i ja czasami używamy krótszej wersji Przypominacza podczas pracy z ludźmi zarejestrowanej na płytach VCD dołączonych do tego kursu. Możemy użyć takiego zwrotu, jak, na przykład, "publiczne wystąpienia" zamiast poprzedniej, nieco dłuższej wersji. To jest jeden ze skrótów do których przywykliśmy po latach pracy z tymi technikami. Ty jednak, dla własnych celów, możesz uprościć sobie życie używając identycznych słów w Przypominaczu i afirmacji Ustawienia. Tym sposobem zminimalizujesz jakąkolwiek możliwość powstania błędu.

Jest jedna interesująca rzecz, którą pewnie już dostrzegłeś oglądając płyty VCD. Kiedy Adrienne i ja pomagamy ludziom stosując EFT, *nie zawsze każemy im powtarzać Przypominacz.* Jest tak dlatego, że odkryliśmy po pewnym czasie, że zwykłe wypowiedzenie afirmacji podczas Ustawienia jest zazwyczaj wystarczające do "nastawienia się" na problem. Podświadomość zwykle koncentruje się na problemie przez cały czas trwania Podstawowej Receptury, nawet jeśli opukiwanie, nucenie, liczenie, etc. zdaje się w tym przeszkadzać.

Ale nie jest tak *zawsze* i, zgodnie z naszym doświadczeniem i rozległym treningiem, jesteśmy w stanie rozpoznać, kiedy użycie Przypominacza jest

konieczne, a kiedy nie. Jak zostało już powiedziane, zwykle nie jest konieczne, ale .... **kiedy jest, to jest *naprawdę* konieczne i wtedy *musi* zostać użyty.**

Piękną rzeczą w EFT jest to, że nie musisz mieć naszego doświadczenia w tej sprawie. Nie musisz wiedzieć, czy Przypominacz jest konieczny, czy też nie. Możesz po prostu *przypuszczać*, że jest zawsze konieczny, a w ten sposób zabezpieczyć się i być nastawionym na problem przez proste jego powtarzanie, jak zostałeś już poinstruowany. Powtarzanie Przypominacza, kiedy nie jest to konieczne, nie wyrządza żadnej krzywdy, a może się on stać nieocenionym narzędziem, kiedy okaże się niezbędny. To jest część tej w 100% sprawdzonej koncepcji, wspomnianej wcześniej. Robimy dużo rzeczy podczas każdej rundy Podstawowej Receptury, które mogą być niekonieczne dla rozwiązania określonego problemu. Ale jeśli określona część Podstawowej Receptury *jest* konieczna ... **to jest absolutnie niezbędna.**

Nie jest błędem włączenie wszystkiego - nawet tego, co nie jest niezbędne, bo zabiera to *tylko* minutę w czasie rundy. *Zawsze,* kiedy opukujesz jakiś punkt podczas Sekwencji, włączony jest Powtarzacz. Jego włączenie nic nie kosztuje, nawet czasu, ponieważ jest stosowany w trakcie siedmiokrotnego opukiwania każdego punktu energetycznego.

Formułowanie Przypominacza jest proste, ale żeby dopełnić wszystkiego, przytoczyłem poniżej parę przykładów:

***ból głowy*
***uczucie gniewu do ojca*
***wspomnienia wojenne*
***usztywnienie karku*
*** koszmary nocne*
***głód alkoholu*
***lęk przed wężami*
***depresja*

Dalsze Sesje Równoważenia

Powiedzmy, że używasz Podstawowej Receptury do pewnych problemów (lęk, ból głowy, gniew, etc.). Czasami problem znika po prostu już po jednej rundzie, a innym razem jedna runda przynosi jedynie częściową ulgę. Kiedy osiągnięta zostaje jedynie częściowa poprawa, trzeba zrobić jedną lub więcej dodatkowych rund.

Te dalsze rundy muszą zostać lekko zmodyfikowane dla lepszego rezultatu. Oto powód: jednym z głównych przyczyn dla których pierwsza runda nie zawsze eliminuje problem całkowicie jest to, że ponownie pojawia się psychologiczne odwrócenie, ta przeszkadzająca blokada, którą Ustawienie ma zmienić. Tym razem, pojawia się ono w trochę inny sposób. Zamiast blokowania Twojego postępu całkowicie, teraz blokuje jedynie *dalszy* postęp. Ruszyłeś do przodu, ale zostajesz niejako zatrzymany zanim osiągniesz kompletne uwolnienie, ponieważ pojawia się psychologiczne odwrócenie, które sprawia, że nie możesz się poczuć *ani trochę lepiej.*

Ponieważ podświadomość jest bardzo dosłowna, dodatkowe rundy trzeba skierować do *pozostałości problemu*. Zatem afirmacja zawarta w Ustawieniu musi zostać dopasowana tak, jak to jest robione w Przypominaczu.

Oto kilka przykładów afirmacji Ustawienia:

*Chociaż **nadal mam pozostałość***
_____,
to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

Zauważ, proszę, zaznaczone słowa (***nadal mam pozostałość***) i to, jak one zmieniają nacisk afirmacji na *pozostałość* problemu. Stworzenie takiej afirmacji nie powinno być trudne, a po zdobyciu odrobiny doświadczenia, będziesz to robić w sposób naturalny.

Przestudiuj przeformułowane poniżej afirmacje. Są odbiciem afirmacji zamieszczonych wcześniej.

***Chociaż **ciągle** odczuwam **pozostałość** <u>lęku przed wystąpieniami publicznymi</u>, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
*** Chociaż **ciągle** odczuwam **pozostałości** <u>bólu głowy</u>, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
*** Chociaż **ciągle** odczuwam **pozostałość** <u>gniewu do mojego ojca,</u> to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
*** Chociaż **ciągle** mam **pozostałości** <u>wspomnień wojennych</u>, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
*** Chociaż **ciągle** czuję **pozostałości** <u>uczucia sztywności w karku</u>, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
*** Chociaż **ciągle** mam **pozostałości** <u>koszmarów nocnych</u>, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
*** Chociaż **ciągle** odczuwam **pozostałość** <u>chęci wypicia alkoholu</u>, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
*** Chociaż **ciągle** odczuwam **pozostałość** <u>lęku przed wężami</u>, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
*** Chociaż **ciągle** odczuwam **pozostałość** <u>depresji</u>, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

Przypominacz jest również łatwy do dopasowania. Po prostu dołóż słowo ***pozostałość*** przed poprzednio użytym zwrotem. Tutaj, jako przykłady, zostały umieszczone dopasowane wersje poprzednich Przypominaczy.

*****pozostałość** bólu głowy*
***** pozostałość** gniewu do mojego ojca*
***** pozostałość** wspomnień wojennych*
***** pozostałość** sztywności w szyi*
***** pozostałość** koszmarów nocnych*
***** pozostałość** pociągu do alkoholu*
***** pozostałość** lęku przed wężami*
***** pozostałość** depresji*

To dopełnia szczegółów Podstawowej Receptury. Teraz potrzebne Ci są dwie rzeczy, żeby jej skutecznie używać. Musisz ją *zapamiętać* i wiedzieć, *jak jej stosować*. Wskazówki na ten temat są następnym tematem.

Wskazówki jak stosować EFT

Testowanie -- Aspekty -- Wytrwałość popłaca -- Bądź szczegółowy, jak to tylko możliwe
Efekt Uogólniania -- Wypróbowuj tego na wszystkim -- EFT w pigułce

EFT jest bardzo proste do stosowania. Po prostu dostosuj jednominutową Podstawową Recepturę z afirmacją Ustawienia i Przypominaczem do swoich potrzeb i wyceluj w problem. Potem wykonaj tyle rund, ile jest potrzebnych, aż stwierdzisz, że problem zniknął.

Ten łatwy proces może zostać użyty, jeśli będzie to robione wytrwale, do dosłownej **odbudowy Twojego układu energetycznego.**

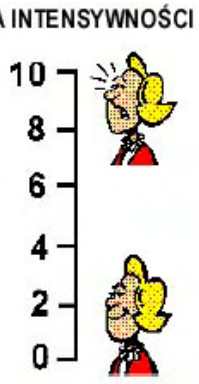
Usunie lęki, gniew, depresje i inne negatywne emocje, które powodują, że ludzie podróżują przez życie z zaciągniętymi hamulcami. A podczas tej podróży może uwolnić Cię od bólu głowy, astmy, bólu, i pozostałej niekończącej się listy chorób.

Ta część kursu oferuje kilka wskazówek, kilka pomocnych uwag, żebyś mógł zrobić lepszy użytek z EFT. Zabiera Cię za kulisy sceny i pomaga budować mocniejsze fundamenty Twoich umiejętności.

Testowanie

Podczas oglądania VCD zauważysz, że Adrienne i ja zawsze prosimy ludzi o ocenę intensywności ich problemu w skali od 0 do 10 (gdzie 10 oznacza maksimum intensywności, a 0 jej brak). Jest to miarka w oparciu o którą mierzymy Twój postęp. Możesz rozpocząć, na przykład, od 6, i potem zejść do 3.... do 1.... aż na koniec do 0.... w zależności od tego ile rund Podstawowej Receptury zostanie zastosowanych.

Powinieneś zawsze sprawdzić poziom intensywności jaki występuje w tym momencie, w którym myślisz o problemie. Nie przypominaj sobie, co odczuwałeś w określonej sytuacji. Pamiętaj o tym, że Podstawowa Receptura równoważy zakłócenia w Twoim przepływie energii, które istnieją teraz, w momencie kiedy skupiasz się na danej myśli, czy okoliczności.



Oto parę praktycznych przykładów. Powiedzmy, że odczuwasz lęk przed pająkami, który chciałbyś już mieć za sobą. Jeśli w pobliżu nie ma pająków, które powodowałyby jakieś napięcia emocjonalne, to zamknij oczy i wyobraź sobie, że widzisz pająka, albo moment, kiedy w przeszłości pająk przestraszył Cię. Oceń swoje odczucia w skali od 0 do 10 tak, jak to czujesz TERAZ, kiedy o tym myślisz. Jeśli oszacowałeś je na przykład na 7, wtedy to 7 stanowi kryterium według którego będziesz mierzyć swój postęp.

Teraz zrób jedną rundę Podstawowej Receptury, a potem wyobraź sobie ponownie pająka. Jeśli nie pojawił się nawet ślad dawnego emocjonalnego napięcia, wtedy masz sprawę załatwioną. Jeśli jednak poziom napięcia jedynie obniżył się, powiedzmy, do 4, wtedy potrzebne są dalsze dodatkowe rundy aż do momentu osiągnięcia zera.

Aspekty

Możesz się zastanawiać w tej chwili, czy obniżenie napięcia do zera jedynie podczas *myślenia* o pająku pozostanie na takim poziomie, kiedy pojawi się *prawdziwy* pająk. Zazwyczaj odpowiedź brzmi....**tak!!**

Każdy pojawiający się aspekt jest nowym problemem

W większości przypadków, zaburzenie energii, które powstaje podczas *myślenia* o pająkach, jest dokładnie takie samo jak to, które powstaje, kiedy znajdujesz się w jego *prawdziwej* obecności. Dlatego staramy się przeprowadzać równoważenie energii w stosunku do określonych sytuacji.

Wyjątek stanowi przypadek, kiedy pojawiają się takie nowe aspekty problemu w rzeczywistej sytuacji, których nie było, kiedy się o niej jedynie myślało. Na przykład: mogłeś *pomyśleć* o nieruchomym pająku. Jeśli ruch był ważnym składnikiem lęku, a był nieobecny w wyobrażeniu pająka, kiedy stosowano procedurę EFT...wtedy ta część lęku pojawi się, kiedy zobaczysz poruszającego się pająka. To jest zupełnie normalne zjawisko i *nie oznacza, że EFT nie działa.*

Znaczy jedynie, że jest więcej do zrobienia. Stosuj po prostu Podstawową Recepturę do nowego aspektu (ruszającego się pająka) tak długo, aż Twoja

emocjonalna reakcja obniży się do zera. W momencie kiedy wszystkie aspekty zostaną wyeliminowane Twoja reakcja lękowa na pająki stanie się historią i będziesz zupełnie spokojny, kiedy znajdziesz się w ich pobliżu.

Zrozumienie pojęcia aspektów w EFT jest jedną z ważniejszych rzeczy. Tak jak w przytoczonym wyżej przykładzie pająka, niektóre problemy składają się z wielu części lub aspektów i nie będą mogły zostać rozwiązane, dopóki wszystkie aspekty nie zostaną rozwiązane. W rzeczywistości, każdy pojedynczy aspekt stanowi osobny problem, nawet jeśli wydaje się inaczej. Na przykład lęk przed nieruchomym pająkiem i lęk przed ruchomym pająkiem, zdają się być jednym i tym samym problemem. Tak naprawdę są osobnymi problemami i wymagają oddzielnego potraktowania przez EFT.

Różne aspekty jednego problemu pojawiają się w prawie każdej sprawie do której stosuje się EFT. Czasami przyjmują formę traumatycznych wspomnień z okresu wojny, przemocy, czy gwałtu. Każde z tych wspomnień jest osobnym problemem, lub aspektem, i wymaga indywidualnego potraktowania zanim nastąpi całkowite uwolnienie.

Musisz zrozumieć, że tam gdzie kilka aspektów *emocjonalnego* problemu jest obecnych, możesz nie odczuć żadnej ulgi, aż do momentu, kiedy wszystkie zostaną zredukowane do zera przez Podstawową Recepturę. Obraz sytuacji stanie się jaśniejszy dla Ciebie, kiedy porównasz leczenie za pomocą EFT z *fizycznym* leczeniem. Jeśli, na przykład, odczuwasz równocześnie ból głowy, ból zęba i ból żołądka, to nie poczujesz się zdrowy dopóki nie usuniesz wszystkich trzech rodzajów bólu. Ból może sprawiać wrażenie, że się zmienia, niemniej jednak, jest to ciągle ból. Tak samo jest w wypadku *emocjonalnych* spraw, które zawierają różne aspekty. Dopóki wszystkie aspekty nie znikną, możesz nie poczuć ulgi, nawet jeśli zająłeś się większością z nich.

Wytrwałość popłaca

Jako nowicjusz w EFT, może Ci brakować doświadczenia w trafnym identyfikowaniu uczuć i stosowaniu do nich Podstawowej Receptury. Nic nie szkodzi. Powinieneś pracować nad każdym odczuciem, które się pojawi. Twoja podświadomość wie nad czym pracujesz.

Możesz zastosować afirmację Ustawienia do tego "odczucia" brzmiącą tak *..."Pomimo tego, że to odczuwam, głęboko i całkowicie akceptuję siebie"* i Przypominacz *..."to uczucie."*

Większość problemów do których stosujesz Podstawową Recepturę, nie jest obciążona wieloma aspektami. Wręcz przeciwnie, jest łatwa do zidentyfikowania i równie łatwa do zlikwidowania. Na wypadek jednak gdybyś trafił na jeden z tych bardziej zawiłych problemów i nie byłbyś w stanie zidentyfikować jego poszczególnych aspektów, wtedy proponuje Ci zrobienie trzech rund Podstawowej Receptury dla "tego uczucia" lub "tego problemu" raz dziennie (to około 3 minut dziennie) przez 30 dni. Twoja podświadomość ma swoje sposoby do zrobienia tego, co konieczne i powinieneś odczuć ulgę na długo przed upłynięciem 30 dni. EFT, można tak powiedzieć, jest **bardzo elastycznym procesem** i często pracuje nad problemem poza Twoją świadomością.

Bądź konkretny

Oczywiście najlepiej być tak konkretnym, jak tylko to możliwe. W ten sposób możesz wyzerować określony lęk, ból, wspomnienie, etc., i wyeliminować go ze swojego emocjonalnego bagażu.

Czasami, kiedy przeprowadzamy większe uzdrawianie, zbieramy razem jakąś liczbę określonych problemów. To utrudnia proces. Na przykład, większość ludzi chciałoby mieć lepszy "obraz siebie" ale nie dostrzegają, że ten termin jest ogólnym określeniem dla wielu *specyficznych* problemów (np. wspomnień przemocy, odrzucenia, klęski i/lub lęku przed różnymi rzeczami).

Jest wysoce prawdopodobne, że ktoś, kto był przedmiotem okrutnego odrzucenia jako dziecko, będzie się czuł niepełnowartościowy w wielu obszarach swojego życia. To przyczynia się do jego kiepskiego obrazu siebie przez powodowanie zakłóceń w przepływie energii (stąd negatywne emocje), kiedy styka się z potencjalnym odrzuceniem.

Konsekwentnie zatem, tacy ludzie czują się "nie dość dobrzy" kiedy zdarzają im się okazje i mają skłonność do tkwienia w jednym miejscu przez całe swoje życie z powodu zablokowania. Kiedy problem z samooceną połączy się z innymi negatywnymi emocjami, wtedy całość zostaje jeszcze bardziej uogólniona i osoba taka czuje się zablokowana w jeszcze większej ilości obszarów swego życia.

Używam metafory do porównania negatywnego obrazu siebie i innych uogólnionych nazw emocjonalnych stanów, z perspektywy EFT. Porównuję ten *uogólniony* problem do **chorej puszczy w której każda leżąca u podstaw tego stanu sprawa jest negatywnym drzewem.** Na pierwszy rzut oka puszcza jest tak gęsto zadrzewiona, że znalezienie drogi wyjścia z niej może zdawać się niemożliwe. Dla niektórych może wyglądać nawet jak dżungla.

Kiedy neutralizujemy każde poszczególne zdarzenie w naszym życiu za pomocą Podstawowej Receptury, ścinamy jedno negatywne drzewo. Kontynuujemy wycinanie drzew i, po jakimś czasie, puszcza przerzedza się na tyle, że możesz z niej wyjść z łatwością. Każde powalone drzewo reprezentuje następny stopień emocjonalnej wolności i jeśli jesteś wytrwały w stosowaniu Podstawowej Receptury, stopniowo zobaczysz, jak Twoje negatywne reakcje

zanikają. Będziesz rozluźniony i spokojny, kiedy napotkasz nowe możliwości. Poczujesz raczej żyłkę przygody, niż przez lęk, że nie jesteś "wystarczająco dobry."

Bardzo pomocną jest tu koncepcja rozbijania problemów na **poszczególne zdarzenia, które stanowią jego podłoże** i stosowania EFT do każdego z nich osobno. Jeśli, na przykład, czujesz gniew ponieważ ojciec znęcał się nad Tobą, zastosuj EFT do konkretnego zdarzenia takiego, jak ”Kiedy Tato uderzył mnie w kuchni, jak miałem 8 lat.” To jest często lepsze, niż używanie EFT do bardziej ogólnych spraw typu “Mój ojciec znęcał się nade mną.”

Być może najczęstszym błędem popełnianym przez początkujących praktyków jest to, że próbują używać EFT do zbyt ogólnych przypadków. Być może dzięki wytrwałości zrobią postępy, ale uzyskanie natychmiastowych efektów jest dużo mniej prawdopodobne. Rezultatem takiego podejścia może być również rezygnacja. Sprowadź problemy do wyraźnych, konkretnych zdarzeń, a zauważysz, odnoszące się do nich, natychmiastowe rezultaty. Postępując w taki sposób zajmujesz się ich prawdziwą przyczyną i jest to zazwyczaj bardziej skuteczne.

Skutek upowszechnienia

Jak to zostało już zapowiedziane, chcę Cię zapoznać teraz z fascynującą cechą EFT. Nazywam ją skutkiem upowszechnienia, ponieważ po zajęciu się kilkoma połączonymi ze sobą problemami, rozpoczyna się proces upowszechnienia pozytywnego rezultatu na pozostałe problemy. Na przykład ktoś, kto miał sto traumatycznych wspomnień dotyczących znęcania się nad nim zwykle stwierdza, że po zastosowaniu EFT **i zneutralizowaniu jedynie pięciu do dziesięciu z nich, znikają wszystkie.**

To zaskakuje niektórych ludzi, ponieważ tak wiele traum dotknęło ich w życiu, że myślą iż stosując te techniki znajdą się w jakiejś niekończącej się nigdy sesji. Nie jest tak... przynajmniej zazwyczaj. EFT często oczyszcza cały las po wycięciu tylko paru drzew.

Jako przykład efektu upowszechnienia przeglądnij sesję z przypadkiem Richa, pierwszym weteranem na VCD “6 Dni w VA”, płyty załączonej do tego kursu.

Wypróbuj tego na wszystkim!!

Ten kurs jest wypełniony historiami różnych przypadków. Ich celem jest dać Ci wyobrażenie tego, jak działa EFT w prawdziwym świecie. Poświęciłem temu cały jeden rozdział tego podręcznika, a VCD zawiera o wiele więcej przykładów. Obejmują takie przypadki jak...

**od lęku przed publicznymi wystąpieniami do intensywnych wspomnień z wojny,

**od nałogowego jedzenia czekolady do bezsenności i

**od czkawki do stwardnienia rozsianego.

Nie znam ograniczeń dla emocjonalnych i fizycznych problemów do których można zastosować EFT.

Nie wiadomo mi o żadnym ograniczeniu w stosowaniu EFT do fizycznych i emocjonalnych problemów. W związku z tym WYPRÓBOWUJĘ TEGO NA WSZYSTKIM!! i zachęcam Cię do robienia tego samego. Ludzie zawsze mnie pytają, *"Czy to będzie działać na _____?"* a ja niezmiennie odpowiadam *"Spróbuj!"* Przestałem już dziwić się na widok rezultatów. Postęp zwykle zostaje osiągnięty.

Jednakże ta zasada “wypróbuj tego na wszystkim”, musi być interpretowana zgodnie z zasadami zdrowego rozsądku. Jej celem jest jeszcze większe uświadomienie Ci możliwości EFT. To nie jest przyzwolenie na nieodpowiedzialne działania. W związku z tym nie powinieneś wypróbowywać skuteczności EFT na poważnych chorobach umysłowych lub czymkolwiek innym, jeśli nie jesteś właściwie przeszkolony lub wykształcony w tym kierunku.

EFT w Pigułce

Cenię sobie jasność i staram się by była obecna w tym, czego nauczam. Dla mnie ostatecznym dowodem jej obecności jest możliwość zredukowania przedmiotu rozważań do jednego akapitu. Zrobiłem to z EFT. Oto jest...

EFT w Pigułce

Zapamiętaj Podstawową Recepturę. Zastosuj ją do każdego emocjonalnego, czy fizycznego problemu przez użycie odpowiednio dopasowanej afirmacji Ustawienia i Przypominacza. Bądź konkretny tak, jak to jest tylko możliwe i skieruj EFT na konkretne emocjonalne zdarzenia w czyimś życiu, które mogą być podłożem problemu. Tam gdzie to konieczne, bądź wytrwały aż do momentu, kiedy wszystkie aspekty określonego problemu znikną. Wypróbuj tego na wszystkim!!

To jest właśnie to - esencja wszystkiego, czego się tu uczysz. Jeśli potrzebujesz szerszej wersji podsumowania, to znajdziesz ją na następnej stronie. Umieściłem tam Deklarację Odkrycia, Podstawową Recepturę i EFT w Pigułce. Nazywam to jednostronicowym EFT . Może będziesz chciał tego użyć, jako ściągi, zanim nabędziesz biegłości w stosowaniu procedurach.

Jednostronicowe EFT

DEKLARACJA OKRYCIA

„Przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest jakieś zaburzenie w układzie energetycznym ciała”

Zapamiętaj Podstawową Recepturę. Zastosuj ją do każdego emocjonalnego, czy fizycznego problemu przez użycie odpowiednio dopasowanej afirmacji Ustawienia i Przypominacza. Bądź konkretny tak, jak to jest tylko możliwe i skieruj EFT na konkretne emocjonalne zdarzenia w czyimś życiu, które mogą być podłożem problemu. Tam gdzie to konieczne, bądź wytrwały aż do momentu, kiedy wszystkie aspekty określonego problemu znikną. Wypróbuj tego na wszystkim!!

PODSTAWOWA RECEPTURA

1. Ustawienie ... Powtarzaj trzy razy afirmację:

"Nawet jeśli _____ ,
to ja głęboko i całkowicie akceptuję siebie."

masując cały czas Wrażliwy Punkt lub opukując Punkt Karate.

2. Sekwencja Opukuj około siedmiu razy każdy z następujących punktów energetycznych powtarzając w tym czasie Przypominacza.

EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC

3. 9-cio Gamowa Procedura Opukuj nieprzerwanie Punkt Gamy, podczas wykonywania następujących dziewięciu czynności:

(1) Oczy zamknięte (2) Oczy Otwarte (3) Oczy na prawo do dołu (4) Oczy na lewo do dołu (5) Obracaj oczami wokół (6) Obracaj oczami w przeciwną stronę (7) Nuć piosenkę przez 2 sekundy (8) Licz do 5 (9) Nuć piosenkę przez 2 sekundy.

4. Sekwencja (ponownie) Opukuj około siedmiu razy każdy z następujących punktów energetycznych powtarzając w tym czasie Przypominacza

EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC

Uwaga: W dodatkowych rundach afirmacja Ustawienia i Przypominacz maja zostać dopasowane w taki sposób, by odzwierciedlały fakt, że odnoszą się do *pozostałości* problemu.

Powszechnie zadawane
Pytania i odpowiedzi
na temat EFT

Niektórzy ludzie są zdumieni tym, co widzą w związku z EFT. Ich pytania są otwarcie entuzjastyczne. Inni nie całkiem wiedzą jak zareagować, ponieważ EFT narusza większość z ich przekonań na temat osobistego doskonalenia. Ponieważ są jedynie na wpół-otwarci i nadal czują potrzebę chronienia swoich poglądów, ich pytania zawierają element ostrożności.

Jakiekolwiek są przyczyny zadawania tych pytań, one same pytania są ważne dla Twojego procesu nauki EFT, ponieważ pomagają wypełnić wszystkie luki, jakie możesz mieć w jego zrozumieniu. Z tego powodu umieściłem w tej części odpowiedzi na typowe pytania, jakie mi zadawano przez wszystkie te lata.

Q. W jakim zakresie rezultaty osiągane przez EFT różnią się od rezultatów osiąganych przez tzw. "natychmiastowych uzdrawiaczy?" (ang. quick fix) Określenie "natychmiastowe uzdrowienie" niesie ze sobą negatywne konotacje i jest często używane na określenie poddawanych w wątpliwość technik uzdrawiania, stosowanych przez oszustów pazernych na pieniądze. Termin ten ma dużo wspólnego określeniem "naciągacz" i kiedy jest używany, często wzbudza podejrzliwość i ostrożność.

EFT przynosi szybkie uwolnienie od licznych fizycznych i emocjonalnych dolegliwości, ale nie zasługuje na negatywną nazwę "natychmiastowego uzdrawiacza." To staje się oczywiste dla każdego, kto oglądał historie przypadków na tym kursie, a jeszcze bardziej oczywiste dla tych studentów, którzy doświadczyli rezultatów bezpośrednio. Używam terminu szybka poprawa zamiast „natychmiastowego uzdrowienia", żeby przedstawić tą samą ideę bez negatywnych konotacji.

Ważna uwaga: Poprzez całą historię działo się tak, że różne rodzaje technik uzdrawiania były powolne lub nieskuteczne w odniesieniu do jakiejś choroby, dopóki pewnego dnia ktoś nie odkrył na nią prawdziwego lekarstwa. Odkrycie takiego prawdziwie skutecznego leku wszystko zmienia, a stare metody powoli stają się wtedy reliktami przeszłości. Polio jest tego przykładem. Dopóki szczepiona Salka nie została odkryta, choroba Heinego Medina była uważana za nieuleczalną i żeby pomóc pacjentom stosowano wszystkie metody leczenia i terapii (włączając w to respirator). Nie pomagały one oczywiście wiele. Przynosiły jedynie pewną ulgę w ograniczeniach i niewygodzie spowodowanej długotrwałą chorobą. Ale to było wszystko. Wtedy pojawiła się szczepionka Salka. Zastąpiła wszystkie przestarzałe, nieskuteczne próby leczenia Polio, stając się tym prawdziwym lekarstwem. To był naprawdę "natychmiastowy uzdrawiacz" bez negatywnych skojarzeń.

Zlikwidowanie problemu Polio jest tylko jednym z przykładów tego, jak nieskuteczne metody ustąpiły przed prawdziwym lekarstwem. Penicylina, na przykład, stała się jeszcze innym "natychmiastowym uzdrawiaczem" cudownym lekiem, który przyniósł natychmiastowe wyleczenie z tak różnych schorzeń jak dolegliwości układu oddechowego i rzeżączka.

Przykładów można by podać oczywiście więcej, ale chodzi tu o to, że EFT wypiera wszystkie nieskuteczne techniki używane w imię poprawy emocjonalnego zdrowia. Fakt, ze przynosi szybką ulgę w ewidentnie trudnych problemach jest imponującym dowodem na to, że stanowi prawdziwe lekarstwo. Jeśli EFT pochłaniałaby mnóstwo czasu, by poprawić mało lub nic, zajęłaby miejsce pośród innych nieskutecznych technik przeszłości.

Ale nie zajęła. Trafia celnie w problem i działa tak, jak prawdziwe lekarstwo powinno działać. Szybko, łatwo, trwale.

Q. Czy efekty są trwałe? To pytanie jest podobne do tego powyżej, dotyczącego "szybkiego uzdrawiacza". Logika podpowiada, że jakikolwiek problem rozwiązany szybko musi być tymczasowy. Trwałe rezultaty, przynajmniej zdaniem większości ludzi, muszą być efektem trwającego dłużej procesu.

Tak nie jest. Rezultaty EFT są zwykle trwałe.

Historie różnych przypadków na tym kursie są wypełnione relacjami ludzi, którzy doświadczyli trwałych skutków pomimo tego, ze problem zniknął w przeciągu chwili. To jest kolejny dowód na to, że EFT trafia celnie w przyczynę problemu. W innym wypadku poprawa nie byłaby trwała.

Pamiętaj jednak, że EFT nie zrobi wszystkiego dla wszystkich. Niektóre problemy pojawiają się ponownie i są zwykle spowodowane przez inne aspekty pierwotnego problemu, które ukazują się w późniejszym czasie. Doświadczony uczeń EFT rozpozna to i po prostu zastosuje Podstawową Recepturę do nowego aspektu.

Doświadczony student rozbije również problem na pojedyncze zdarzenia i zastosuje EFT do tych leżących u ich podstaw przyczyn. Po jakimś czasie, po zastosowaniu EFT do wszystkich aspektów i poszczególnych zdarzeń, problem zwykle znika całkowicie i nie wraca.

Q. Jak EFT traktuje emocjonalne problemy, które są bardzo intensywne i\lub bardzo długo obecne u jakiejś osoby? W ten sam sposób jak wszystkie inne emocjonalne problemy.

Dla EFT, zarówno intensywność problemu, jak i długość jego trwania są nieistotne. Przyczyną jest zawsze jakieś zakłócenie w układzie energetycznym i użycie Podstawowej Receptury do jego zrównoważenia przynosi ulgę ... pomimo uporczywości.

Wątpliwości zwykle przychodzą w związku przekonaniem, że intensywne, czy długotrwałe problemy są "głębiej zakorzenione", niż inne problemy i dlatego zlikwidowanie ich powinno kosztować więcej wysiłku. Brzmi to bardzo logicznie, kiedy patrzy się na to z punktu widzenia konwencjonalnego podejścia dlatego, że ono nie odnosi się do prawdziwej przyczyny problemu.

Konwencjonalne podejście koncentruje się na wspomnieniach lub innych umysłowych procesach i ignoruje układ energetyczny (a tam leży prawdziwa przyczyna). Kiedy poprawa następuje powoli, wygodnie jest obarczyć winą sam problem, bo przypuszczalnie jest „głęboko zakorzeniony" lub z jakiegoś innego powodu trudny do wyleczenia. Tak właśnie wygląda konwencjonalne postępowanie i w ten sposób tłumaczy wszystkie kiepskie wyniki.

Kiedy EFT wymaga wytrwałości nie jest tak z powodu intensywności, albo długiej obecności problemu. Jest tak z powodu jego złożoności. Złożoność, w przypadku EFT, oznacza obecność kilku aspektów problemu, z których każdy musi zostać rozwiązany zanim poczuje się całkowitą ulgę. Pojęciem aspektów zajmujemy się wielokrotnie w tym podręczniku i na płytach VCD.

Uwaga: Powyższe uwagi mogą mieć zastosowanie, ale nie jest to regułą, w stosunku do chorób psychicznych. Udowodniono korzystność stosowania EFT do tego rodzaju zaburzeń, ale sesje takie mogą być przeprowadzane jedynie przez profesjonalistów biegłych w tej dziedzinie.

P. Jak funkcjonuje EFT u tych, którzy mają potrzebę rozumienia swojego problemu? To jest jedna ze zdumiewających cech EFT. Wraz z uwolnieniem od problemu, pojawia się zmiana w jego postrzeganiu. Po zastosowaniu EFT, ludzie mówią o swoim problemie inaczej. Widzą go z właściwej perspektywy. Przeciętna ofiara gwałtu, na przykład, nie nosi w sobie dłużej głębokiego lęku i braku zaufania do mężczyzn. Postrzega swojego napastnika raczej jako kogoś, kto ma problem i potrzebuje pomocy.

Ludzie, którzy stosują EFT do uwolnienia od poczucia winy, przestają się winić za zdarzenia, które spowodowały powstanie tego uczucia. Gniew zmienia się w obiektywizm. Smutek i żal zmieniają się w zdrowe, bardziej pogodzone spojrzenie na śmierć ukochanej osoby.

Zwróć uwagę, jak Ty i inni reagujecie na swój były problem, a zrozumiecie o czym mówię. Twoje zrozumienie wzrasta wraz otrzymywaną pomocą.

Na koniec jeszcze jedna uwaga dotycząca tego, jak EFT pogłębia zrozumienie. Wśród setek ludzi, którym Adrienne i ja pomogliśmy stosując EFT , nie znalazł się ani jeden przypadek, nigdy, kogoś, kto poprosiłby o lepsze zrozumienie swojego problemu. Dlaczego miałby prosić? Nie było takiej potrzeby.

P. Jak EFT radzi sobie z uwolnieniem od stresu i niepokoju?

W EFT, stres i niepokój mają taką samą przyczynę, jak wszystkie inne negatywne emocje ... jakieś zakłócenie w układzie energetycznym ciała. Zatem stosuje się do nich tak samo Podstawową Recepturę, jak do każdego innego przypadku kłopotów emocjonalnych.

Niepokój jest specyficznie rozumiany w klinicznej psychologii. Mianowicie definiuje się go jako intensywny lęk lub poczucie zagrożenia nie posiadające jednoznacznej przyczyny. Jednakże w EFT, używamy szerszej definicji i włączamy do niej również ogólny stan skrępowania, uczucia wewnętrznej niewygody. Zgodnie z taką definicją stres i niepokój są podciągane pod tą samą kategorię.

Stres i niepokój są problemami, z którymi nieustannie się stykamy, ponieważ ciągle powstają okoliczności, które je powodują. Jakaś patologiczna rodzinna sytuacja lub stresujące środowisko w pracy to jedynie dwie przyczyny na długiej liście wszystkich możliwych czynników stresotwórczych. Oczywiście EFT nie likwiduje samej sytuacji, ale stanowi istotną pomoc w redukcji Twoich negatywnych reakcji na nie. W większości wypadków występuje potrzeba konsekwentnego stosowania EFT (prawdopodobnie codziennego), ponieważ stresujące sytuacje pojawiają się każdego dnia.

Po jakimś czasie powinieneś zauważyć, że Twoje reakcje na trudne sytuacje są dużo spokojniejsze. Nie odbierasz rzeczy tak, jak to robiłeś do tej pory. Więcej się uśmiechasz. Twoje zdrowie się poprawia, a życie zdaje się być łatwiejsze.

P. Jak EFT pomaga w poprawieniu wyników sportowych?

Zapytaj któregokolwiek utalentowanego sportowca, a powie Ci wyraźnie, że stan psychiczny jest tym od czego zależy cały występ. Różnica między dobrym i złym dniem dla sportowca jest prawie zawsze równoznaczna z dobrym lub złym stanem psychicznym. Za wyjątkiem kiedy są chorzy, sportowcy zawsze przynoszą tak samo wysoko wytrenowane ciało na pole bitwy. Jedyną rzeczą,

którą się zmienia są emocję, które mają wpływ na ciało.

Każdy, włączając w to sportowców, ma swój udział w negatywnych myślach i wątpliwościach dotyczących własnej osoby. W tej chwili już wiesz, że te negatywne stany umysłu zakłócają energetyczny układ ciała i powodują powstawanie negatywnych emocji, a negatywne emocje manifestują się w ciele na rożne sposoby (kołatanie serca, łzy, pocenie się, etc.), co z kolei, powoduje powstawanie napięć w mięśniach.

W sporcie, najważniejszą rzeczą jest czas, który decyduje o wszystkim, a nawet najlżejsze napięcie w mięśniach wywiera wpływ na osiągane wyniki. Trafienie piłki basebollowej, tenisowej, czy golfowej wymaga doskonałego doboru odpowiedniej chwili, a zły jej wybór jest tą różnicą między trafieniem do bazy i wyfrunięciem, a zmarnowaniem serwu lub trafieniem w płot lub zarobieniem a utratą uderzenia piłki. I tak to wygląda.

Sportowcy mają świadomość wagi tego problemu i wielu z nich wynajmuje psychologów, żeby im pomagali w tej sprawie. Jakakolwiek negatywna emocja, nawet ta niewielka i podświadoma, może mieć decydujące znaczenie dla wystąpienia sportowca.

EFT zapewnia bardzo skuteczne rozwiązanie tego problemu. Celem Podstawowej Receptury jest zneutralizowanie negatywnych emocji i ich skutków. Jedną z najbardziej powszechnych reakcji na nią jest to, że ludzie czują się zrelaksowani, co jest innym sposobem stwierdzenia, że napięcie opuściło ich mięśnie. Jest przez to idealna dla sportowców, ponieważ neutralizuje wszystkie niepotrzebne emocjonalne napięcia w mięśniach bez oddziaływania na resztę ich sportowych możliwości. To pozwala potencjałowi sportowca uwolnić się bez żadnych przeszkód.

P. Dlaczego stosowanie EFT przynosi zdumiewająco dobre skutki w przypadku fizycznych problemów? To jest łatwe do zrozumienia w świetle wyłaniających się poglądów na związek między ciałem i umysłem. EFT dostarcza uderzających dowodów na to połączenie. Jakich większych dowodów ktoś mógłby chcieć, niż zobaczenie zmian pojawiających się zarówno w umyśle jak i ciele, jako rezultatu opukiwania systemu energetycznego?

Ale są nawet większe dowody niż to. Zastosowanie EFT do problemów emocjonalnych często powoduje koniec fizycznych problemów. Problemy z oddychaniem znikają. Ból głowy mija. Bóle stawów zmniejszają się. Symptomy stwardnienia rozsianego wycofują się. Jestem świadkiem tych zjawisk od lat. Lista fizycznych uzdrowień za sprawą EFT jest nieskończona.

Logiczny wniosek, jaki można z tego wyciągnąć jest taki, że EFT może zostać skutecznie zastosowane do emocji, które towarzyszą fizycznym symptomom. Kiedy emocje znikają, wraz z nimi inne symptomy znikają również.

Są oczywiście tacy, którzy wierzą, że czyjeś emocje lub procesy umysłowe są jedyną przyczyną ich chorób. Nie wiem, jak udowodnić lub obalić takie przekonanie, ale oferuję tu raczej dowód na to, że emocje przyczyniają się do fizycznego zdrowia w co najmniej bardzo istotnym stopniu. A EFT jest doskonałym narzędziem do niesienia ulgi w tym zakresie.

Ostatnia uwaga na ten temat. Możesz zastanawiać się co się dzieje „poza tą emocjonalna kurtyną", kiedy jest stosowana Podstawowa Receptura do fizycznych symptomów (takich, jak ból głowy), bez wyciszenia określonych emocji. Ujmując to inaczej - jeśli fizyczne symptomy są spowodowane jakimiś emocjonalnymi sprawami, to dlaczego fizyczne symptomy doświadczają ulgi, kiedy nie zajmujemy się konkretnymi emocjami?

Nie jestem pewien. Jest tak wiele do nauczenia się na temat tych technik i jestem pewien, że przyszłość przyniesie nam wiele ekscytujących odkryć na wielu frontach. Na dzisiaj wierzę, że podświadomość zajmuje się tymi wszystkimi emocjonalnymi sprawami przyczyniającymi się do powstania problemu. Zastosowanie Podstawowej Receptury automatycznie ukierunkowuje ją do tej emocji.

P. W jaki sposób mogę być na bieżąco z wszystkimi nowościami dotyczącymi EFT?
Chociaż możesz osiągać imponujące rezultaty stosując EFT, musisz wiedzieć, że jesteś jedynie początkującym w tej dziedzinie. EFT jest w stanie dokonać znacznie więcej niż to, czego się uczysz obecnie na tym kursie. Oto trzy źródła dodatkowej wiedzy:

1. **www.emofree.com.htm -** lista zaawansowanych produktów.
2. **www.emofree.com/tutorial.htm -** opisy najnowszych technik i odkryć.
3. **www.emofree.com/faq.htm -** lista najczęściej zadawanych pytań.

Historie przypadków

Lęk przed wystąpieniami publicznymi -- Astma -- Wykorzystanie seksualne
Niepokój i obgryzanie paznokci -- Lęk przed pająkami -- Nałogowe picie kawy
Alkoholizm -- Zamartwianie się -- Lęk przed igłami
Nałogowe jedzenie orzeszków M&M -- Ból fizyczny -- Ostry ból pleców
Poczucie winy i bezsenność -- Zaparcie
Wstydzenie się własnego ciała--Toczeń -- Owrzodzenie jelita grubego
Atak paniki -- Lęk przed windami

To co teraz przeczytasz, to kilka przykładów autentycznych rezultatów osiągniętych przez zastosowanie EFT. Pokazują jego skuteczność i dadzą Ci przeczucie tego, czego możesz oczekiwać. Przeczytaj je wszystkie, nawet jeśli niektóre z nich zdają się być niekoniecznie skierowane bezpośrednio do Ciebie. Znajdziesz tu trochę pokrywających się częściowo technik pracy, bo to co zastosowane do jednego problemu może być również zastosowane do innego.

Ponadto, ważną częścią Twojej edukacji EFT jest poznanie różnych PODEJŚĆ, które mogą zostać zastosowane do szerokiej gamy dolegliwości znanych rodzajowi ludzkiemu, a sama procedura jest generalnie taka sama w każdym przypadku. Jednakże same PODEJŚCIA ulegają dużym zmianom. Chociaż opisane niżej historie przypadków dadzą Ci jakieś pojęcie o ich różnorodności, to materiał zawarty na płytach VCD, towarzyszących temu kursowi, jest dużo bardziej przydatny pod tym względem. Jesteśmy ograniczeni w tym, co możemy zrobić na papierze.

Przypadek 1 - Lęk przed wystąpieniami publicznymi

Sue zawsze odczuwała trudności, kiedy przemawiała, co zaowocowało ogólnym silnym lękiem przed wystąpieniami. Wzięła udział w jednym z warsztatów i podczas przerwy na lunch, poprosiła Adrienne i mnie o pomoc.

Pokazała nam bliznę na szyi, ślad po przeprowadzonej operacji usunięcia raka krtani. Rezultatem tej operacji były trudności w normalnym mówieniu, które powodowały, że trudno było ją zrozumieć.

W sposób zrozumiały przerażało ją występowanie na forum, a dodatkowo, żeby pogorszyć sprawę...Sue była sierżantem w wojsku i musiała mieć częste "wystąpienia" przed swoim oddziałem wojskowym.

Przeprowadziliśmy dwie rundy Podstawowej Receptury i przezwyciężyła swój lęk w przeciągu paru minut... przynajmniej kiedy *myślała* o tym. Kiedy warsztaty się zaczęły ponownie, poprosiłem ją o wyjście na podium, żeby sprawdzić jej poziom lęku. Stwierdziła, że w momencie, kiedy szła w kierunku podium odczuwała lęk, ale gdzieś na poziomie ″*tylko* 3″. Był o wiele mniejszy niż “10”, które zazwyczaj odczuwała, ale nadal był. To był główny dowód na to, że **jakieś nowe aspekty lęku pojawiły się**, które nie były obecne kiedy myślała o sytuacji podczas przerwy. Zastosowaliśmy jeszcze jedną rundę Podstawowej Receptury na podium (kiedy była zwrócona twarzą do publiczności) i jej lęk obniżył się do zera. Następnie chwyciła szybko mój mikrofon, poprosiła, żebym usiadł, po czym wzbudziła zachwyt publiczności złożonej z około stu osób, kiedy opowiedziała im historię tego, co zdarzyło się podczas przerwy. Była wypełniona spokojem i równowagą. Trudności z mówieniem występowały oczywiście nadal, ale lęk minął.

Czy wyeliminowanie lęku przed publicznymi wystąpieniami może zrobić z kogoś wielkiego mówcę? Oczywiście, że nie. Przemawianie jest sztuką i wymaga doskonalenia przez praktykę. Ale może zostać usunięte kołatanie serca, suchość w ustach i inne oznaki lęku, co daje możliwość swobodnego wykorzystania swoich umiejętności przemawiania.

Przypadek 2 - Astma

Kelly siedziała w pierwszym rzędzie na jednej z moich prezentacji. To, że ma astmę było oczywiste, bo mogłem usłyszeć jej ciężki oddech podczas tego, jak mówiłem. Oddychała z trudnością, brzmiało to jak lekkie chrapanie i trochę drażniło tych, którzy siedzieli blisko niej. Po prezentacji poprosiła mnie o pomoc w sprawie lęku przed wystąpieniami publicznymi. Interesujące jest to, że nie zauważyła, że EFT mogłoby jej pomóc w pozbyciu się astmy, więc nie prosiła o pomoc w tym dość widocznym problemie. Według niej, nic nie mogło pomóc, oprócz leków.

Wobec tego pracowaliśmy z lękiem przed publicznym przemawianiem. Po około trzech

minutach stosowania procedury zauważyła z lekkimi zdziwieniem w głosie, że **oddycha jej się o wiele łatwiej.** I tak rzeczywiście było. Nie było śladu po astmie.

Często dostajemy takie "bonusowe rezultaty" jak ten. Zrównoważenie układu energii w ciele może przynieść wielkie dywidendy.

W tym podręczniku opisałem jedynie garść problemów (może 8 lub10), które zawierają przypadki astmy, kłopoty z oddychaniem czy inne, podobnego typu problemy. Widziałem zdecydowaną poprawę w każdym z tych przypadku. Mam tu na myśli fakt, że nastąpiła **natychmiastowa ulga** za każdym razem, kiedy zastosowano EFT. Jednakże nie twierdzę, że EFT wyeliminowało problem na zawsze, jak to się dzieje często w przypadku emocjonalnych problemów. Czasami trudności z oddychaniem wracają i wymagają dodatkowych rund EFT.

Proszę zrozumieć, że zastosowałem EFT do większej ilości ludzi, niż jestem to sobie w stanie przypomnieć i nie jest dla mnie łatwe śledzenie późniejszego rozwoju sytuacji. Wobec tego nie wiem, jak wielu z nich potrzebowało dalszego powtarzania procedury dla złagodzenia symptomów astmy. Wiem jedynie, że jest wysokie prawdopodobieństwo ich złagodzenia. Jeśli cierpisz na astmę, masz teraz doskonałą szansę na przyniesienie sobie ulgi. Jednakże rób to z pomocą swojego lekarza.

Przypadek 3 – Wykorzystanie seksualne

Bob był wielokrotną ofiarą seksualnego wykorzystania jako dziecko. Jego wspomnienia były bardzo intensywne i powodowały powstawanie w nim silnego gniewu. Te okropne zdarzenia miały miejsce prawie 30 lat temu i Bob doskonale zdawał sobie sprawę, że utrzymywanie w sobie gniewu kosztuje go utratę spokoju. Jednak emocjonalnie nie mógł się z tego otrząsnąć.

Przyniesienie mu ulgi trwało przez dwie niezwykłe sesje. Mówię niezwykłe, ponieważ zostały przeprowadzone na warsztatach, w obecności innych ludzi. W sposób zrozumiały, Bob nie chciał wprowadzać innych w detale sprawy, więc pomagałem mu zastosować EFT do wspomnień, przy pełnym **zachowaniu prywatności.**

To jest łatwe do przeprowadzenia z EFT ponieważ wszystko, co jest wymagane to to, żeby klient skupił się na problemie podczas przeprowadzania technik opukiwania. Sam przedmiot skupienia może, ale nie musi być ujawniany.

Pojechałem do Boba około miesiąca później i powiedział, że *"nie myślał o tym już więcej."* To jest typowa reakcja po zastosowaniu EFT. Nawet najbardziej dotkliwe sprawy mają tendencję do wycofania się. Czasami ludzie donoszą, że po użyciu EFT, nawet nie potrafią o tym myśleć. Choć jest to nieprecyzyjne określenie, tak właśnie sytuacja może być przez kogoś odbierana.

W rzeczywistości wspomnienia wcale nie znikają, ponieważ kiedy proszę, żeby je opisali nadal mogą to zrobić bardzo szczegółowo. Znika natomiast emocjonalna bolesność i w ten sposób wspomnienie odbierane jest w zupełnie inny sposób. Staje się teraz jakimś **łagodnym zdarzeniem z przeszłości.** Jest to *odbierane*, jako niemożność myślenia dlatego, że dawne uczucie straciło całą swoją poprzednią siłę.

To jest to, czego oczekujesz. Poszukujemy przecież emocjonalnej wolności...nie amnezji.

W tym przypadku EFT nie odniosło pełnego sukcesu, ponieważ Bob nadal miał czasami, względnie łagodne, napady bolesnych wspomnień. Były one jednak niczym w porównaniu z tym, czego doświadczał wcześniej. Prawdopodobnie może je wyeliminować, jeśli będzie stosować procedury EFT konsekwentnie jeszcze przez jakiś czas.

Przypadek 4 – Niepokój i obgryzanie paznokci

Susan odczuwała trwający już dłuższy czas niepokój i zdecydowała się stosować EFT często w ciągu dnia. Robiła tak przez kilka miesięcy i kiedy poziom jej niepokoju obniżył się, przestała obgryzać paznokcie (choć robiła to przez całe życie).... bez żadnych starań. Pewnego dnia podniosła gitarę i zauważyła, że jej paznokcie były zbyt długie, żeby na niej grać.

EFT czasami pracuje w sposób bardzo subtelny i pozytywne skutki uboczne podobne do tego opisanego wyżej, często manifestują się poza naszą świadomością. Kiedy Twoje życie wraca do normy w pewnym obszarze (na przykład znika niepokój), wydaje się to po prosu normalne. Nie ma żadnych fanfar i dzwonów - po prostu względny spokój. Często **nawet nie zauważasz zmiany dopóki ktoś Ci jej nie uświadomi.**

To właśnie zdarzyło się Susan i jej paznokciom. EFT subtelnie, ale z całą mocą zredukowała niepokój do punktu, w którym obgryzanie paznokci nie było już dłużej potrzebne.

Przypadek 5 – Lęk przed pająkami

Molly stawała się bardzo napięta na samą myśl o pająkach, a koszmary z nimi związane śniły jej się pięć razy w tygodniu. Przezwyciężyła swój lęk podczas zaledwie dwóch sesji EFT.

Podczas pierwszej z nich Adrienne użyła EFT do wyzerowania jej lęku w momencie, kiedy Molly jedynie *myślała* o nich. Często jest to wystarczające i lęk pozostaje na poziomie zera nawet podczas konfrontacji z prawdziwymi pająkami.

Żeby się upewnić, Adrienne zabrała Molly do sklepu zoologicznego, żeby mogła zobaczyć tarantulę. Molly ponownie przeraziła się i wybiegła z krzykiem. Nie było w tym winy EFT. Była to raczej wskazówka, że ten *prawdziwy pająk* przywołał nowe *aspekty* lęku, które nie były obecne, kiedy jedynie myślano o pająku.

Po dalszych kilku minutach EFT, Molly wróciła do sklepu i spokojnie obejrzała tarantulę. Lęk zniknął.

Parę dni później zadzwoniła do Adrienne, żeby opowiedzieć o domu jej przyjaciółek, które mają tarantulę (nieszkodliwą dzięki zabiegowi chirurgicznemu). Relacjonowała, że wyjęły pająka z klatki i **pozwoliła mu chodzić po sobie.**

Tutaj mamy klasyczny przykład potęgi tych technik. Nawet ludzie bez zauważalnego lęku przed pająkami nie pozwoliliby chodzić tarantuli po sobie - nawet jeśli byłoby to bezpieczne. Ale Molly była zupełnie odprężona i miała niższy poziom lęku niż przeciętny człowiek. Zauważ jednak proszę, że EFT nie czyni ludzi głupcami. Molly nie pozwoliłaby chodzić po sobie naprawdę niebezpiecznemu pająkowi. EFT likwiduje irracjonalny rodzaj lęku, ale nie likwiduje normalnej ostrożności.

Dużo później rozmawialiśmy z Molly i jej lęk nadal nie powrócił. W dodatku *nie miała już więcej koszmarów związanych z pająkami*.

Przypadek 6 – Uzależnienie od kawy

Joe przestał pić kawę po tym, jak brał udział w jednym z moich warsztatów, gdzie obserwował jak stosuję EFT u tych, którzy chcieli przestać ją pić. Opukiwał się tak, jak my to robiliśmy i chociaż robił to z boku, jego pragnienie picia kawy znikło na stałe. To była jego ostatnia filiżanka kawy, jaką wypił. W tym przypadku EFT **zniosła uzależnienie za pierwszy razem.**

Ale wiesz już, że nie dzieje się tak za każdym razem. EFT jest cudownym narzędziem do natychmiastowego przezwyciężania uzależnienia i stanowi również dużą pomoc w znoszeniu towarzyszącym temu symptomów. Zwykle jednak wymaga wielokrotnego zastosowania zanim uzależnienie zniknie zupełnie. Około 5% ludzi reaguje tak jak Joe. Reszcie potrzebne jest więcej czasu.

Dokładnie w ten sam sposób Susan, psychoterapeutka, w przeciągu dwóch jednominutowych sesji przezwyciężyła uzależnienie od napojów bezalkoholowych, a Robb zrobił to samo z czekoladą.

Przypadek 7 - Alkoholizm

Aaron przezwyciężył uzależnienie od alkoholu. Jest to oczywiście o wiele poważniejsze uzależnienie od picia kawy, napojów bezalkoholowych, czy jedzenia czekolady. Aaron szedł spać pijany każdej nocy, a dzień spędzał cierpiąc na kaca. Określał to słowami *"Alkohol był moim Bogiem"*

Potrzebowaliśmy kilku sesji EFT, a on sam stosował całą procedurę kilka razy dziennie. W rezultacie, **rezygnacja z picia była łatwa.**

Na wczesnym etapie powrotu do zdrowia, przechodził koło swojego poprzednio ulubionego piwa w supermarkecie z uczuciem dumy. A teraz, rok później, odczuwa wstręt do piwa. Nie czuje najmniejszej nawet ochoty na alkohol w żadnej postaci. Otrzymał swoje życie z powrotem. Nawet przepuścił Sylwestra ponieważ „ *nie chciał być w pobliżu grona pijanych".*

Tutaj zdroworozsądkowa uwaga. Pokonanie uzależnienia nie oznacza wcale, że nie możesz uzależnić się ponownie. Kiedy przejdziesz przez uzależnienie od alkoholu, czy czegokolwiek innego, trzymaj się od tego z daleka, albo będziesz musiał zrywać z nałogiem ponownie. EFT nie daje możliwości używania "od czasu do czasu" substancji, od której byłeś uzależniony.

Przypadek 8 – Żal

Alicja odczuwała tak głęboki żal z powodu śmierci swojej brata, że nawet po dwóch latach nie potrafiła o tym mówić. Jej uczucia były zbyt intensywne, żeby pozwolić wydostać się słowom na zewnątrz.

Zostałem poproszony o poprowadzenie warsztatów na zjeździe na którym była i pozwolono mi zastosować techniki na garści ochotników, dzień przed prezentacją. Alicja zgłosiła się i pracowaliśmy nad jej żalem podczas piętnastominutowej sesji, w której uczestniczyło siedem innych osób.

Następnego dnia, w połowie warsztatów, **dobrowolnie wstała przed 80 zgromadzonymi ludźmi i wyraziła swoje zdumienie, że może mówić spokojnie o śmierci swojego brata.**

Nie był to nadal jej ulubiony temat, ale żal minął.

Tak przy okazji, każdy w tej małej grupie podczas piętnastominutowego spotkania zrobił postęp. Jedna z kobiet pokonała silny lęk wysokości (sprawdziła to kilka razy wyglądając z hotelowego balkonu bez problemu), jeden z mężczyzn pozbył się gniewu dotyczącego jakiejś sytuacji z przeszłości, a inni odnotowali zauważalną ulgę odnośnie ich różnych emocjonalnych problemów.

Przypadek 9 – Lęk przed igłami

Connie była bardzo niespokojna, kiedy znajdowała się w pobliżu igieł. Dostawała mdłości i

mdlała, kiedy zbliżała się konieczność pobrania krwi. To było prawdziwym ograniczeniem, jeśli chciałaby robić regularne badania i utrzymać dobre zdrowie. Adrienne zastosowała EFT przez parę minut. Lęk odszedł i jej następne spotkanie z igłami odbyło się beż żadnych lęków.

To jest typowe, szczególnie z takimi reakcjami lękowymi, jak ta. Zwykle kilka minut stosowania EFT powoduje powstanie trwałych rezultatów. To okazuje się prawdą nawet jeśli przedmiot fobii (w tym przypadku igły) nie jest obecny podczas stosowania procedury. W trakcie tych kilku minut, jeśli prawdziwa sytuacja nadal powoduje powstanie pewnego lęku, wyeliminowanie go na stałe zajmuje zwykle jeszcze jedną rundę.

Przypadek 10 – uzależnienie od orzeszków M&M

Nancy miała poddać się operacji i lekarz doradzał jej schudnięcie dla uniknięcia komplikacji. Częścią rzuconego jej wyzwania była rezygnacja z orzeszków M&M, od których była uzależniona od wielu lat.

Użyła EFT do zmniejszenia siły napadów chęci jedzenia i, ku jej zdumieniu, przeżyła doświadczenie **całkowitego zerwania z uzależnieniem w przeciągu trzech minut.**

Taki "bonus" zdarza się od czasu do czasu. Potem nie miała już żadnych trudności z obojętnym przechodzeniem koło orzeszków M&M.

Uzależnienia są związane, i spowodowane, przez różne formy niepokoju. Jeśli skierujesz się bezpośrednio do niego, co zostaje zrobione przy pomocy EFT, wtedy zapotrzebowanie na substancje uzależniające znika.

Przypadek 11 – Fizyczny Ból

Lea uczęszczała na jeden z warsztatów dla studentów hipnoterapii, na którym byłem również ja. Przed warsztatami powiedziała mi, że często cierpi na skurcze mięśni i związany z nimi ból. Żeby spowodować ulgę w bólu szyi i ramion, przeprowadziłem ją przez procedurę EFT. Ból zniknął w przeciągu dwóch minut. Około godziny później, w trakcie trzygodzinnych warsztatów, spytałem ją czy pojawił się ponownie. Powiedziała, że nie i potem dodała, że *pozostały ból, zmniejszył się,* ale nie zniknął kompletnie.

To jest inny przykład na to, jak zastosowanie EFT do jednego problemu powoduje uzdrowienie innych. W przypadku Lei, **zmniejszenie bólu szyi i ramion objęło również resztę jej ciała.** Kiedy zrobiliśmy jeszcze jedną rundę EFT również pozostały ból minął i nie powrócił do końca warsztatów.

Ból taki, jak ten jest często spowodowany przez emocjonalne napięcie i dlatego zastosowanie EFT może być tak skuteczne. Jednakże nowe emocjonalne stresy mogą spowodować jego nawrót. Jeśli się tak zdarzy, powtórne użycie EFT prawdopodobnie przyniesie ulgę.

Przypadek 12 – Ostry ból krzyża

Donna jest jeszcze jednym podobnym przykładem. Również uczęszczała na moje warsztaty i cierpiała na tak silny ból pleców, że myślała, ze nie zdoła wytrwać do końca. *"Po prostu nie mogę zostać tak długo,"* powiedziała.

Pomogłem jej stosując EFT i plecy nie przeszkadzały jej przez cały dzień.

Przypadek 13 – Poczucie winy i bezsenność

Audrey jest bardzo niespokojną osobą, z którą spotkałem się na prośbę jej terapeuty. Przez całe życie znęcano się nad nią fizycznie i psychicznie oraz wykorzystywano seksualnie. Miała długą listę emocjonalnych problemów, które stanowiły wyzwaniem dla każdego terapeuty.

Spotkałem się z Audrey jedynie na 45 minut. W tym czasie stwierdziłem, że cierpi na ogromne **poczucie winy** spowodowane spaleniem się jej domu. Pewnej nocy poszła spać zostawiając zapaloną świeczkę. Za jakiś czas jej kot ją przewrócił, co spowodowało pożar.

Mogłoby się zdawać oczywiste, że poczucie winy jest tu w ogóle nie na miejscu, ale nie było tak w przypadku Audrey. Nie mogła mówić o tym bez łez. Winiła siebie za całe zdarzenie.

Przeprowadziłem ją przez procedurę EFT i jej poczucie winy zdawało się zniknąć. Żeby to sprawdzić spędziłem jeszcze około 20 minut zmieniając jedynie przedmiot na którym się skupiała na inny dotyczący tego zdarzenia. Potem poprosiłem ją, żeby opowiedziała mi historię o spaleniu się jej domu. Ku zdziwieniu jej terapeuty powiedziała "***To nie była moja wina"*** i przeszła do innej sprawy.

Żadnych łez. Żadnego napięcia emocjonalnego. Poczucie winy najzwyczajniej w świecie znikło w przeciągu paru minut.

Opowiadam to, żeby pokazać Ci coś. EFT może być tak potężne, że zmiany często wyglądają zupełnie zwyczajnie. Możesz zatem nie odczuwać żadnej różnicy, kiedy stosujesz EFT do pewnego problemu. Ale przysłuchuj się co mówisz o tym problemie przez cały ten czas. Będziesz dążyć do odsunięcia go od siebie i **przestanie zajmować Twoją przestrzeń emocjonalną.** Po prostu zniknie bezszelestnie. To jest rzeczywiście potężne i jest dokładnie tym, czego oczekujesz dążąc do emocjonalnej wolności.

Audrey miała również problem z **bezsennością**. Spała bardzo mało - może dwie godziny w nocy i nawet wtedy musiała zażywać tabletki. Na końcu naszej sesji położyłem ją na stole w biurze jej

terapeuty i zastosowałem EFT do poprawy spania. W przeciągu 60 sekund zasnęła. Zostałem, żeby porozmawiać z jej terapeutą następne 30 minut, a w tym czasie zaczęła głośno chrapać. Bez leków, proszków na sen, niczego poza opukiwaniem mocno zaburzonego układu energetycznego.

Przypadek 14 – Zaparcie

Richard cierpiał na zaparcia przez 25 lat. Brał metamucil dwa razy dziennie i nadal miał problemy z regularnym wypróżnianiem się.

Nauczyłem go stosowania EFT do tego problemu i sam używał procedury pilnie kilka razy dziennie. Po dwóch tygodniach nie było żadnej zauważalnej poprawy. Powiedziałem mu, żeby był cierpliwy i nadal stosował EFT. Czasami takie rzeczy zabierają więcej czasu.

Rozmawiałem z nim dwa miesiące później i okazało się, że sprawy mają się bardzo istotnie lepiej. Zażywał metamucil tylko dwa razy w tygodniu zamiast dwa razy dziennie.

Jako uczeń EFT musisz rozumieć, że czasami **wytrwałość ma duże znaczenie.** Emocjonalnych problemów często pozbywamy się szybko i jest to często prawdą w wypadku wielu fizycznych problemów. Jednakże niektóre sytuacje po prostu wymagają więcej czasu i trudno jest przewidzieć, które z nich takimi właśnie będą. Jeśli Richard poddałby się po dwóch tygodniach, nie odnotowałby takiej poprawy.

Przypadek 15 – Wstydzenie się własnego ciała

Adrienne i ja spotkaliśmy Bingo na naszych warsztatach w Los Angeles. Był kulturystą i tak doskonale ukształtował swoje ciało, że magazyny fitness często proponowały mu kilka tysięcy dolarów za pozowanie do zdjęć.

Ale Bingo często rezygnował z tych ofert, ponieważ odczuwał silny emocjonalny dyskomfort przy publicznym odsłanianiu swojego ciała. Był potomkiem Azjatów i tłumaczył, że w jego rodzinie pokazywanie ciała było czymś wstydliwym.

Wyszedł na podium, żeby spróbować przezwyciężyć problem i natychmiast strasznie się zaczął denerwować. Powiedział nawet, *"Jeśli sprawicie, że zdejmę z siebie podkoszulek, zabiję was."* Oczywiście nie mówił tego dosłownie, ale z pewnością oddawało to intensywność jego uczuć.

Po 3 czy 4 minutach z EFT, uśmiechnął się i spokojnie zdjął podkoszulek przy entuzjastycznym aplauzie publiczności. Jakiś dzień lub dwa później **przyjął ofertę pozowania dla magazynu za $3,000.**

Jednakowoż myślę, że nie przezwyciężył całkiem swojego problemu. Postęp był oczywisty, ale kiedy zdjął podkoszulkę trzymał ją cały czas w ręku, jakby ją miał zaraz założyć. Nie odłożył jej swobodnie na bok. Jest duże prawdopodobieństwo, że potrzebował jeszcze paru rund EFT, żeby pozbyć się problemu całkowicie.

Pamiętaj, że było to robione w możliwie najbardziej niekorzystnych warunkach ....na podium. W osiągnięciu tak dużego postępu jak to, które właśnie miało miejsce, a które oceniam na około 70%, otoczenie odgrywa bardzo istotną rolę.

Przypadek 16 - Toczeń

Carolyn wywołała moje pierwszym większe zdumienie, jak dobrze te techniki mogą radzić sobie z fizycznymi problemami. Pojawiła się na jednodniowym seminarium podczas moich początków z EFT. Spędziłem dopiero jedynie godzinę na uchwyceniu tego, jak to działa i pomogłem paru ludziom przezwyciężyć fobie (wliczając w to Carolyn) i ich uzależnienie od czekolady.

Tym czego nie wiedziałem był fakt, że Carolyn miała toczeń, poważną zwyrodnieniową chorobę. Po prostu byłem zbyt zajęty zajmowaniem się tak dużą ilością ludzi, żeby zauważyć, że jej ręce i stopy były spuchnięte z powodu choroby. Powiedziała mi później, że nie mogła nosić normalnych butów z powodu opuchlizny.

Podczas seminarium nauczałem skróconej wersji tego, czego nauczam na tym kursie. Carolyn zdecydowała się opukiwać kilka razy dziennie w celu poprawienia swojego stanu i, ku jej zdziwieniu, **wszystkie symptomy wycofały się.**

Przyszła na kolejną moją prezentację dwa miesiące później i opowiedziała mi co się zdarzyło. Jedyną rzeczą, którą zmieniła było stosowanie EFT. Pokazała mi ręce i stopy i stwierdziła, że opuchlizna znikła zupełnie. Powiedziała również, że poziom jej energii podniósł się na tyle, że wychodziła często na tańce. To jest coś, czego nie mogła robić wcześniej.

Więc....czyżby EFT wyleczyło toczeń? Nie twierdzę tego, chociaż **bardzo trudno zignorować to, co się stało.** Na pewno pomogło zlikwidować symptomy. Podaję ten wspaniały przykład jako dowód potęgi EFT i zachęcam Cię do stosowania tej metody nawet na ciężkich schorzeniach. Ale nalegam, żebyś to robił pod nadzorem lekarza.

Dzwoniłem do Carolyn kilka miesięcy później, żeby zobaczyć, jak się ma jej toczeń. Zaprzestała opukiwania i objawy zaczęły wracać. Czasami fizyczne problemy znikają zupełnie bez potrzeby dalszego opukiwania, a czasami nie. To jest przypadek kiedy nie zniknęły.

Ważne jest, żeby zauważyć co się stało ... a nie to, co się nie stało. Poważne symptomy choroby wycofały się całkowicie podczas równoważenia systemu energetycznego. To nie może zostać zlekceważone.

Przypadek 17 – Owrzodzenie jelita grubego

Oto jeszcze jeden przypadek poważnej choroby. Dorothy cierpiała na owrzodzenie jelita grubego, zażywała poważne lekarstwa i doświadczała wielu negatywnych skutków ubocznych.

Owrzodzenie jelita grubego jest bolesną chorobą okrężnicy i w przypadku Dorothy był to trudny przypadek. Kiedy lekarz zbadał ją, stwierdził że, używając fachowej terminologii, jelito było w "90% zajęte."

Pracowała z Adrienne i zrobiła dwie rzeczy: (1) stała się wegetarianką i (2) zaczęła codziennie stosować EFT w celu pozbycia się choroby. W przeciągu kilku tygodni poczuła się dużo lepiej i zdecydowała się odstawić leki. (Uwaga: nigdy nie doradzamy nikomu zaprzestania zażywania leków bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.)

Około 6 miesięcy później lekarz zbadał ją ponownie i określił jelito jako "zajęte w 10%". To było 3 lata temu i **od tej pory Dorothy miała małe lub w ogóle żadne kłopoty z jelitem.** Rok temu urodziła dziecko. Jak przypuszczasz, co spowodowało, że jej choroba wycofała się? Czy była to wegetariańska dieta, czy EFT, czy obydwie te rzeczy razem?

Nie można niczego powiedzieć na pewno. Ludzie często próbują kilku metod leczenia równocześnie i dlatego trudno jest stwierdzić, która z nich miała największe znaczenie.

Teraz, kiedy masz już więcej doświadczenia z EFT możesz dojść do wniosku, tak jak to było w moim przypadku, że powinno się EFT zawsze włączać do wszystkich technik leczenia.

Przypadek 18 – Atak paniki

Kerry zadzwonił do Adrienne z hotelu Lake Tahoe w środku ataku paniki. Jeśli miałeś okazję poznać co jest atak paniki, to znasz to uczucie obezwładniającego przerażenia jakie ze sobą niesie. Ludzie znajdujący się w trakcie takiego ataku często myślą, że zaraz umrą.

Tak było również w przypadku Kerry. Zadzwoniła do Adrienne z wyraźnie wyczuwalną paniką w głosie i natychmiast podała numer swojego pokoju na wypadek, gdyby ktokolwiek chciał przyjść i znaleźć ją.

Adrienne rozmawiając z nią przez telefon przeprowadziła ją przez EFT i pomogła przezwyciężyć jej tą najsilniejszą część ataku w przeciągu paru minut. Ludzie, którzy cierpią na ten rodzaj intensywnego lęku na ogół muszą trwać w tym stanie przez kilka godzin. Być bliskim wydostania się z niego w przeciągu kilku minut jest naprawdę radośnie witaną możliwością.

W przypadku Kerry, potrzebne było następne dwadzieścia minut żeby, żeby atak ustąpił całkowicie.

Przypadek 19 – Lęk przed windami

Ellen użyła EFT do wyeliminowania lęku przed jazdą windami. Podeszła do mnie podczas przerwy na jednym z seminariów i zapytała, czy nie pomógłbym jej w pokonaniu tego trwającego całe życie lęku. Była w sposób oczywisty nieśmiała i zadała tak ostrożnie to pytanie, jak to robi większość ludzi cierpiących na intensywne lęki podobne do tych. Tradycyjna psychologia często wymaga, żeby pacjenci byli konfrontowani ze swoimi lękami. Typową metodą jest poproszenie takiej obciążonej lękiem osoby, by zacisnęła zęby i weszła do windy. W ten sposób, zgodnie z ich rozumowaniem, osoba taka staje się "znieczulona " czy też "przywyka" do lęku. Być może to brzmi nawet rozsądnie, ale w porównaniu z metodami EFT, praktyka ta **naraża na niepotrzebne cierpienie.**

Często takie postępowanie powoduje, że ludzie zamierają z przerażenia i mają potem jeszcze jedną straszliwą traumę do przezwyciężenia. Na szczęście takie praktyki nie są już dłużej konieczne.

Ponieważ EFT dąży do uwolnienia od bólu w takiej samej mierze jak te praktyki, powiedziałem Ellen, że nie podejdziemy do windy aż do momentu w którym będzie się **czuła zupełnie swobodnie na samą myśl o tym.**

Tak więc zostaliśmy w pokoju i spędziliśmy trzy lub cztery minuty stosując EFT. Potem Ellen powiedziała, że nigdy wcześniej nie czuła się tak zrelaksowana na myśl o windach i że jest gotowa wejść do jednej z nich. Szczęśliwie byliśmy w hotelu i w dodatku tylko 30 kroków od windy. Zwykle, na wszelki wypadek, zatrzymałbym Ellen przed jej wejściem i powtórzyłbym procedurę opukiwania. W tym przypadku nie miałem takiej możliwości, **ponieważ szybko weszła do otwartej windy i zaczęła naciskać przyciski z ewidentną radością.**

Wszedłem tam za nią w momencie kiedy drzwi już się zamykały i spędziliśmy następne 10 minut w środku. Jeździliśmy do góry, na dół, zatrzymywaliśmy się, ruszaliśmy, otwieraliśmy i zamykaliśmy drzwi – słowem testowaliśmy jej lęk na wszystkie możliwe sposoby.

Była całkowicie odprężona, bez oznak najmniejszego strachu.... nawet śladu po nim.

Lęk trwający całe życie zniknął. Raz jeszcze miałem przywilej wręczenia komuś kluczy do emocjonalnej wolności tak, jak to zrobiłem dla naszych weteranów, a także w innych przypadkach, które zostaną Ci pokazane na tym kursie.

Jesteś na drodze do zdobycia takich samych umiejętności.

Żeby powiększyć Twoje rozumienie EFT, kurs ten zawiera jeszcze więcej historii przypadków na DVD. W dalszej części zostały zamieszczone ich opisy.

DVD do Części I

(Dla ułatwienia zawartość wszystkich VCD została również streszczona w Dodatku)

Uwaga: Na początku Część I składała się z 3 kaset video. Później zawartość kaset została przeniesiona na płyty CD (co w sposób istotny obniżyło koszty). Wymusiło to na nas podzielenie trochę długich filmów video 1 i 2 na VCD 1a, 1b, 2a i 2b. Nie było konieczności dzielenia trzeciej kasety video.

Video 1a

Na tym VCD Adrienne i ja wzbogacamy zawartość podręcznika pokazując opukiwanie każdego punktu i to, jak ma wyglądać każdy krok Podstawowej Receptury. **Zakładamy, że oglądając to masz już przeczytaną poprzednią część podręcznika.**

Jest ważne żebyś podążał za Adrienne, i mną i oglądał ten fragment tak długo, aż zapamiętasz cały, trwający jedną minutę proces. Raz zapamiętany będzie Twoim na zawsze.

VCD 1b

Kompletna prezentacja Podstawowej Receptury z przemiłym dżentelmenem o imieniu Dave, podczas której pomagamy mu pokonać trwający całe jego życie intensywny lęk przed wodą. Przestudiuj ten epizod. Oglądnij go kilkakrotnie. To jest doskonała pokazowa sesja, ponieważ ilustruje również obchodzenie się z aspektami.

VCD 2a

To VCD zawiera poszczególne sytuacje jakie miały miejsce podczas naszych warsztatów na których wyjaśniana była teoria na jakiej opiera się EFT. Potem zaprezentowane zostało jej zastosowanie na dwóch grupach ludzi, którzy wyszli na podium. Pierwsza grupa składała się z ludzi cierpiących na ***fobie***, a druga z ludzi cierpiący na różnego rodzaju ***bóle***.

VCD 2b

Na tym VCD pokażemy Ci więcej przypadków działania EFT. Oto kilka wybranych, które zobaczysz:

****Larry:** Przezwycięża silną ***klaustrofobię*** podczas przechodzenia przez coś, co zwykle byłoby dla niego najbardziej stresującą sytuacją .... jazdy na tylnym siedzeniu małego samochodu w godzinach szczytu w San Francisco.

****Pam:** ***czekoladoholik*** nie chce dłużej jeść czekolady.

****Becci:** ***Strach przed szczurami*** sprawia, że pocą jej się ręce na samą myśl o nich. Na końcu sesji żywy szczur liże jej palce, a ona mówi *"Nie wierzę, że to robię."*

****Stephen:** Sześciolatek nauczony tych technik przez ojca zaprzestaje ***obgryzania paznokci***.

****Adam:** Mój syn Adam używa EFT do obniżenia liczby uderzeń w ***grze w golfa***.

****Cheryl:** Pojawiła się na jednym z naszych warsztatów i opisała, jak użyła wraz ze mną EFT do zlikwidowania ***lęku przed wystąpieniami publicznymi***. Nasza pierwsza sesja miała miejsce ponad rok temu i od tej pory nie odczuwała żadnego niepokoju.

****Jackie:** Miała wypadek samochodowy 10 lat temu, w wyniku którego nie potrafiła podnieść ręki do góry wyżej niż na kilkanaście centymetrów, z powodu ***silnego bólu w ramieniu***.

W przeciągu kilku minut spędzonych na podium uzyskuje całkowite uwolnienie od problemu i może podnieść rękę tak wysoko jak chce bez bólu. Ta sesja pokazuje naszą rozmowę po warsztatach, kiedy omawialiśmy ten "cud."

****Cindy:** Tak, jak wypadku Jackie, Cindy miała trzy lata temu wypadek i ***nie była w stanie podnieść ramienia bez bólu***. Odwiedziła wielu lekarzy i terapeutów bez żadnego istotnego rezultatu.
W przeciągu kilku minut stosowania EFT, mogła podnieść swoje ramię na taką wysokość, jak to robiła, kiedy nie czuła żadnego bólu.

****Veronica:** Rozpoczęła sesję odczuwając silną chęć ***palenia papierosów*** i użyła EFT do wyeliminowania uzależnienia.
Potem przeżyła silne uczucia związane z faktem ***bycia zgwałconą przez ojca***. Po tej jednej sesji (którą zobaczysz w całości) pokonała całkowicie traumatyczne wspomnienia.

****Norma:** Jest ***dyslektykiem*** i zawsze musiała czytać wszystko 4 lub 5 razy zanim zrozumiała treść. Przezwyciężyła to w trakcie kilku minut i dostała nową pracę, która wymaga, żeby czytała ludziom na głos.

VCD 3

To VCD jest zatytułowane ***"6 Dni w VA"*** i pokazuje kulminacyjne punkty naszej wizyty u

Veterans Administration w Los Angeles, żeby pomóc emocjonalnie niepełnosprawnym weteranom wojny w Wietnamie. W ten sposób EFT zostało poddane ostatecznemu testowi, ponieważ większość z tych żołnierzy była poddana terapii przez 20 lat z małym albo żadnym skutkiem. Zobaczysz, jak ich emocjonalne napięcie obniża się prawie natychmiast.

Nigdzie nie ma większego świadectwa potęgi tego, o czym się właśnie uczysz. Wspominam o tym poruszającym zdarzeniu w liście otwartym na początku podręcznika.

Ważna uwaga

Zauważ, że na VCD 2a, 2b i 3, Adrienne i ja używamy różnych **skrótów,** które poznaliśmy przez te lata. W takcie naszej obszernej praktyki nauczyliśmy się, kiedy możliwe jest zastosowanie skrótu i stosujemy go zawsze, żeby wzmocnić skuteczność procesu. Pamiętaj, że zwykle mamy do czynienia ze sceptykami, którzy wypróbowują procedurę w najtrudniejszej z możliwych sytuacji - na podium.

Zatem używamy skrótów (opisanych w Części II tego kursu) tam ,gdzie to tylko możliwe i rzadko stosujemy całą Podstawową Recepturę.

Gdybyśmy mieli czas na przeprowadzanie kompletnej procedury, której uczysz się w Części I tego kursu, otrzymalibyśmy identyczne rezultaty. Zabrałoby to jedynie kilka sekund więcej... to wszystko.

Głównym celem tych sesji jest ukierunkowanie Twojego **doświadczenia,** przez pokazanie, jak te techniki działają w prawdziwym świecie z prawdziwymi ludźmi, zastosowane do szerokiego spektrum przypadków. Pokazują, jak się stosuje te techniki i jak ludzie reagują na nie.

W niektórych przypadkach, pewne opukiwania zostały usunięte z nagrań, żeby sesja bardziej "gładko" posuwała się do przodu. Nabywasz w ten sposób doświadczenia, bez konieczności oglądania ciągłych powtórek tych samych sekwencji opukiwań. *Nie uczę* Podstawowej Receptury na VCD 2a, 2b i 3. To zostało zrobione we wcześniejszej części tego podręcznika i na VCD 1. VCD 2a, 2b i 3 zostały w całości poświęcone **doświadczeniu.**

Audio CD do Części I

Oto co w nich jest

Żeby poszerzyć Twoje doświadczenie z EFT, dołączyłem kilka godzin historii przypadków w plikach audio.

Tak jak w przypadku nagrań video, nie będziesz jedynie słuchał teorii. Usłyszysz prawdziwych ludzi z ich prawdziwymi problemami. Usłyszysz, jak niektórzy z nich przezwyciężają trwające przez całe ich życie problemy w przeciągu chwili, podczas gdy od innych wymagać to będzie cierpliwości.

Będziesz również uczestniczył w tym, jak Adrienne i ja stosujemy EFT do kilku poważnych emocjonalnych problemów, które będą znikać w trakcie trwania sesji. Będą miały miejsce również jedynie częściowe poprawy, które nie spowodują całkowitego zniknięcia problemu. W skrócie - pliki audio dodane do zbioru doświadczeń będą stanowić pożyteczną bazę informacji, której będziesz mógł użyć później, w trakcie stosowania EFT.

Przeczytaj zanim posłuchasz nagrań.

**Nagrania zawierają serie sesji telefonicznych przeprowadzonych przez moją współpracownicę Adrienne Fowlie i mnie. Stanowią zestaw autentycznych sesji nagranych na magnetofonie kasetowym. Chociaż samo nagranie nie było przeprowadzone w nieskazitelnych warunkach studia nagraniowego, to jakość dźwięku jest wystarczająca.

Niektóre z sesji zostały przeprowadzane z ludźmi, którzy stosowali EFT „na żywo". Słuchając sesji ***będziecie dosłownie pierwszymi "obserwatorami" ludzi stosujących te techniki do szerokiego wachlarza swoich emocjonalnych i fizycznych problemów*. Da Ci to obraz możliwości tego, czego możesz oczekiwać, kiedy zastosujesz EFT dla siebie i innych.

Zostały również nagrane sesje z ludźmi, którzy używali EFT w przeszłości i opowiadają czego doświadczyli od tej pory. ***To dla potwierdzenia trwałości efektu, jaki daje zastosowanie tych technik.*

*****Celem tych nagrań audio jest wzbogacenie Twojego doświadczenia w możliwości zastosowania tych technik.*** Nie jest nim nauczenie Cię procesu opukiwania samego w sobie. To zostało zrobione w podręczniku i na VCD 1a. Zatem na VCD 2a, 2b i 3, pominąłem opukiwanie, żebyś mógł skupić się na reakcjach ludzi na i innych szczegółach dotyczących tych technik.

*****Będziesz słuchał niektórych bardzo osobistych problemów*** i będziesz robił to za zgodą tych osób, których to dotyczy. Pozwolili na to, żeby inni (tacy

jak Ty) mogli odnieść korzyść z tych wspaniałych technik. Jesteśmy winni im wdzięczność.

*****Powtarzanie jest bardzo ważne dla nauki.*** W związku z tym będziesz słyszał, jak powtarzam niektóre ważne aspekty wiele razy, za każdym razem omawiając je pod innym kątem. To nie po to, żebyś się znudził, ale po to, żeby utrwalić pewne ważne koncepcje.

*****Te sesje są robione dla Twojej nauki, a nie reklamy*** (chociaż niektóre z nich brzmią jak reklama). Mógłbym je skrócić i ożywić... redukując je do formy kilku istotnych kwestii za każdym razem... a potem pokazać. Robiąc tak pozbawiłbym Cię możliwości "wczucia się" oraz "głębi" tego procesu. Z drugiej strony, niektóre rozmowy zbaczały z tematu i zagłębiały się w obszary niezwiązane z kursem. Podczas edycji plików audio wypośrodkowałem między tymi dwoma ekstremami, biorąc za kryterium ilość informacji w rozmowie, która jest przydatna.

*****Zauważ, że opukiwanie, które usłyszysz wygląda inaczej niż to, którego jesteś uczony. W rzeczywistości nie jest różne. Przyjmuje jedynie nieco krótszą formę.***

Jak już wspomniałem w części dotyczącej VCD, Adrienne i ja jesteśmy zaawansowanymi praktykami tych technik i stosujemy je od wielu lat. Zatem używamy tych samych skrótów o których już wspomniałem poprzednio.

Została tutaj użyta jeszcze *inna technika,* w którą Adrienne i ja zainwestowaliśmy czas i pieniądze, a jest nią Technologia Głosu dra Rogera Callahana. Służy do lepszego oceniania, które punkty należy opukiwać i czy istnieje psychologiczne odwrócenie, etc. Czasami używamy tej techniki dla zaoszczędzenia czasu, ale stale *używamy tych samych technik opukiwania, których się uczysz.* Kiedy po raz pierwszy uczyłem się stosowania Technologii Głosu myślałem, że zwiększy efektywność stosowania procedur. Jednakże po latach doświadczeń nie sądzę, żeby wnosiła jakąś dodatkową wartość i przestałem jej używać.

Stworzyłem bardziej skuteczną technikę diagnostyczną, która jest nauczana szczegółowo w zestawie DVD "Steps Toward Becoming The

Ultimate Therapist." Ci, którzy są zainteresowani treningiem dla zaawansowanych powinni zaopatrzyć się w te materiały.

Jak już wcześniej wspomniałem, diagnoza wykracza poza tematykę tego kursu. Zamiast niej naucza się tu Podstawowej Receptury (użycie w 100% sprawdzonej koncepcji), ponieważ jest wystarczająca dla większości przypadków. Jej zastosowanie zabiera kilka sekund więcej i, być może, zaistnieje potrzeba wykonania kilku dodatkowych rund, żeby otrzymać te same rezultaty. W każdym razie będzie to kilka dodatkowych *sekund lub minut* (dla jednego problemu), nie tygodni czy miesięcy.

Słuchając sesji telefonicznych, zwróć uwagę nie tylko na to, o czym ci ludzie mówią, ale również na różnicę w ich głosie przed i po zastosowaniu EFT. Zauważ również, że po opukiwaniu, wielu z nich, wydaje z siebie zrelaksowane ***"uff"***. To potwierdza uwolnienie od emocjonalnych obciążeń.

Na kilku nagraniach audio usłyszysz "tap, tap, tap" w tle. To jest skutek niesprawności mojego magnetofonu, a nie czyjeś bicie serca.

Możesz odczuć pokusę zaglądnięcia do streszczenia sesji, zamieszczonego poniżej i przejścia bezpośrednio do ważnych dla Ciebie spraw. Przypuszczam, że taka jest ludzka natura, ale ***proszę nie pomijaj reszty nagrań tylko dlatego, że nie wydaje Ci się, żeby odnosiły się do Ciebie w tym momencie.*** One zawierają cenne spojrzenie, które może powiększyć Twoją wiedzę o EFT.

Streszczenie sesji

1. Od Barbary do Paulette

Barbara (7'35''): Uwolnienie od ***traumatycznych wspomnień*** (czołowe zderzenie), ***bólu głowy*** i ***bezsenności***.

Del (9'56''): Stoi na dachu z telefonem komórkowym i pokonuje trwający całe życie bardzo silny ***lęk wysokości***. Lęk został wyeliminowany tak skutecznie, że Del rozpoczął wykonywanie akrobatycznych skoków spadochronowych. ***Ból szyi i stawów*** również minął.

Mike (3'28''): Będąc psychologiem, określił swoją reakcję, jako zdumiewającą. Bardzo szybko pokonał uczucie ***bólu po miłosnym zawodzie*** (zerwanie z przyjaciółką).... ale trudno mu było w to uwierzyć.

Ingrid (9'23''): Cierpiała prawie cały czas na ***syndrom wrażliwego jelita***, ***bóle głowy, pieczenie oczu i zaparcia*** od wielu już lat. Symptomy te w istotny sposób wycofały się. Doznała istotnej ulgi, a pod koniec sesji zaczęła dowcipkować na temat jej dotychczasowych zaparć.

Paulette (4'40''): Trwający całe życie ***lęk przed lataniem*** zniknął**.** Po zastosowaniu EFT dwa razy leciała samolotem bez żadnego uczucia niepokoju.

2. Od Buza do Bruce'a

Buz (9' 10''): Cierpiący na szczególnie trudny przypadek ***zaburzenia po stresie traumatycznym (PTSD)***. Posłuchaj, jak opowiada swoje najbardziej intensywne ***wojenne wspomnienia,*** tak jakby to była wycieczka na zakupy.

Donna (1'35''): Użyła EFT do poprawy ***widzenia.***

Kieve (9'45''): Zwróć szczególną uwagę na wypowiedź Kieva. Kieve nauczył się tych technik tak, jak Ty się ich uczysz teraz i użył ich dla 150 ludzi uzyskując zdumiewające rezultaty. Opowiada o tym, że pomógł ludziom, którzy cierpieli z powodu ***fobii***, ***stwardnienia rozsianego***, ***migreny***, ***bólu biodra*** i innych problemów. Opanowując te techniki możesz zrobić to samo.

Cathy (7'23''): Ta kobieta cierpiała z powodu ***bólu w krzyżu*** od momentu wypadku samochodowego, który zdarzył się 24 lata temu i stosowała wszystkie możliwe metody, żeby pozbyć się cierpienia... bez skutku. Opowiada, jak po zastosowaniu technik opukiwania, ból zupełnie zniknął. W widoczny sposób obniżył się również jej ***niepokój,*** który odczuwała w ciągu dnia i ***bezsenność.***.

Bruce (11'22''): Cierpiał na ***stwardnienie rozsiane*** od 7 lat i odnotował zauważalny powrót ***sił w nogach***. Był ograniczony do wózka, a wstał z niego podczas sesji. ***Wróciło mu czucie w rękach i stopach*** i zmniejszył również się ***ból krzyża*** i ***zaburzenia snu***.

3. Od Geri do Bonnie

Geri (10'15''): Ta profesjonalna terapeutka odczuwała silny ***lęk przed dentystą***. Jak się okazało, cierpiała na więcej lęków niż sądziła. Sesja pomaga nam zrozumieć, że nasze lęki i inne negatywne emocje, czasami zawierają inne, dodatkowe aspekty.

Shad (4'43''): Skutecznie poradził sobie z codziennym ***stresem i niepokojem*** stosując EFT. Używa również tych technik do ***poprawienia wyników w golfie.***

Margie (3'50''): Zredukowała swoją ***trudną do opanowania chęć jedzenia czekolady*** do zera w przeciągu niemalże chwili. Twierdzi, że teraz czekolada nawet jej nie smakuje.

Mary (12'16''): Przezwyciężyła to, co określała mianem ***kosmicznego lęku*** i zredukowała ***ból w kolanie i krzyżu***.

Joann (4'11''): Szybkie usunięcie ***problemów z gardłem i symptomów alergicznych.***

Bonnie (8'38''): Emocjonalne zaburzenia uniemożliwiały jej normalne ***przełykanie jedzenia.*** W przeciągu jednej sesji przezwyciężyła jakieś ***nieokreślone emocje*** i potem połykała jedzenie z łatwością.

4. Od Steve do Doris

Steve (13'): Ta ofiara mało znanej ***choroby (Hemolytic Anemia)*** odnotowała poprawę i ustąpienie ***uczucia zmęczenia, ciężkich lub swędzących oczu, bólu w krzyżu (ze skurczami mięśni)*** i innych licznych symptomów. Wyeliminował również ***gniew*** i związane z nim ***koszmary nocne***.

Rachel (3'53''): Zneutralizowała silne emocje związane z przypominaniem sobie ***próby morderstwa***, jakiej próbował na niej dokonać jej chłopak i przezwyciężyła ***problemy z oddychaniem*** w trakcie tego procesu.

Geoff (11'50''): Odwiedził 5 psychiatrów w przeszłości, ale przyniosło mu to żadnej ulgi w ***depresji.*** W trakcie dwóch krótkich sesji EFT depresja prawie znikła.

Karen (6'17''): Była wyczerpana z powodu ***bezsenności*** i nigdy nie czuła się wypoczęta. Uwolnienie pojawiło się po jednej sesji z EFT.

Mike (7'50''): Jego ekstremalny przypadek ***lęku przed publicznymi wystąpieniami*** uległ radykalnemu zmniejszeniu. Zgłosił, że miał nienaganne wystąpienie na prezentacji po zastosowaniu EFT.

Doris (1'44''): Chora na ***raka,*** opowiada o swoim emocjonalnym uwolnieniu po zastosowaniu EFT i opisuje to jako posiadanie "nowego ciała."

5. Bonnie

Bonnie (35'9''): Zrobiła istotny postęp ***poprawie samooceny*** przez wytrwałe użycie EFT. Bonnie była przedmiotem wielokrotnego ***wykorzystania w dzieciństwie*** i była poddawana, kosztującej $50,000, konwencjonalnej terapii od 28 lat. Odnotowała niesłychaną poprawę, jeśli chodzi o ***liczne traumatyczne wspomnienia***, ***ból głowy***, ***wstydzenie się własnego ciała, poczucie nieudolności, obgryzanie paznokci, fobię***, ***niepokój, bezsenność*** i ***depresję***.

6. Od Jim do Dorothy

Jim (2'40''): Jego ***klaustrofobia*** spowodowana zamknięciem w ciemnej łazience kompletnie znikła w przeciągu 5 minut.

Patricia (5'11''): Ta ***ofiara gwałtu*** przeszła od 10 do 0 punktów na skali emocjonalnej intensywności, odnośnie dwóch osobnych aspektów mających związek z jej traumatycznym doświadczeniem.

Juanita (1’ 57’’): Stałe uczucie ***niepokoju*** zniknęło w przeciągu kilku chwil.

Susan (2’12’’): *Ból* spowodowany kontuzją pleców na polu golfowym minął w czasie krótszym niż minuta.

Geri Nicholas (9’28’’): Ten zawodowy psychoterapeuta pojawia się już po raz drugi w tych nagraniach. Tym razem daje nam obraz tego, jak stosuje EFT dla siebie i dla innych.

Dorothy Tyo (12’1’’): Na koniec fascynujący wywiad z profesjonalną psychoterapeutką, która używała EFT, tak jak się właśnie tego uczycie, żeby pomóc ludziom z tak różnymi problemami jak ***fizyczny ból , lęk przed publicznymi występami, lęk przed pająkami, czy palenie*** lub ***czkawka***.

EFT Część II

UWAGA: Ta część zakłada, że już przestudiowałeś Część I i często stosowałeś Podstawową Recepturę w odniesieniu do siebie.

To co teraz nastąpi stanowi zaawansowaną część EFT. Wyjdziemy poza czysto techniczną stronę działania EFT, jaką zawiera Część I, i poszerzymy swoje umiejętności o unikalne techniki. W tej części będziemy...

Badać **przeszkody**, które czasami wstrzymują proces EFT i uczyć się, jak sobie z nimi radzić. Podstawową Recepturę odłożymy na bok i nauczymy się kilku **skrótów** dla uzyskania szybszych efektów.

Wprowadzimy Cię gruntownie w **sztukę EFT** przy pomocy licznych nagranych demonstracji, przedstawiających szeroką gamę przypadków.

Wiele rzeczy można osiągnąć na tym poziomie zaawansowania i jest to pod każdym względem tak samo fascynujące, jak to, czego się nauczyłeś dotychczas. Jednak przed pójściem dalej chciałbym upewnić się, że w Części I ugruntowałem właściwe spojrzenie na EFT – mianowicie, że Podstawowa Receptura jest niesamowicie potężnym narzędziem *nawet bez wiedzy o jej zaawansowanych możliwościach*...i...

…jeśli będziesz <u>cierpliwie</u> stosował
Podstawową Recepturę podczas
skupiania się na swoim problemie,
jest duże prawdopodobieństwo,
że ten problem zniknie.

Chociaż poznanie przez Ciebie tych zaawansowanych koncepcji jest ważne, to żeby osiągnąć sukces często wystarczy cierpliwość i uporczywość stosowania Podstawowej Receptury. Jest ona darem, w którym zawarte jest wiele lat doświadczeń. Nie zapominaj o niej, kiedy będziesz poszerzał swoją wiedzę o materiał zawarty w tej części.

Przeszkody w osiągnięciu doskonałości

Nawet w rękach względnie biegłego nowicjusza, Podstawowa Receptura przynosi dobre rezultaty w około 80% przypadków szczególnie, jeśli jest adresowana do określonych negatywnych zdarzeń w czyimś życiu. To jest nadzwyczajny sukces i niewiele konwencjonalnych technik, jeśli jakieś w ogóle, mogą stwierdzić to samo o sobie. Jednakże możesz odnieść nawet większy sukces, jeśli wiesz, jak sobie radzić z przeszkodami. Istnieją cztery takie przeszkody, które mogą utrudniać osiągnięcie rezultatów przez Podstawową Recepturę. Są to:

1. Aspekty
2. Psychologiczne odwrócenie
3. Problem z obojczykowym oddychaniem
4. Toksyny energii.

Przeszkoda 1

Aspekty

Nie ma potrzeby poświęcania zbyt dużej ilości czasu na aspekty, ponieważ zostały one wyjaśnione wcześniej. Wymieniam je tutaj jako jedną z trudności, chociaż w rzeczywistości nią nie są, ale stanowią *pozorne* utrudnienie, ponieważ *wydają się* wstrzymywać proces.

Każdy z pojawiających się aspektów jest po prostu nową porcją problemu, który musi być potraktowany osobno, zanim osiągnie się całkowite uwolnienie. Stosuje się do niego Podstawową Recepturę tak, jakby stanowił osobny problem (którym faktycznie jest). Zobaczysz to demonstrowane w wielu częściach Części II VCD EFT. Jeśli nie ma żadnej innej trudności, sama cierpliwość w stosowaniu procedury pozwala często zneutralizować aspekty.

Przeszkoda 2

Psychologiczne odwrócenie

Część I EFT wprowadziła Cię w Ustawienie, jako nazwę dla zjawiska, znanego jako psychologiczne odwrócenie (termin przyjęty przez dra Rogera Callahana, upowszechniony przez dra Johna Diamonda). To jest fascynujące odkrycie samo w sobie i zasługuje na szczególne potraktowanie na tym kursie.

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się dlaczego ...

sportowcy przechodzą kryzysy? To opiera się logice. Nie istnieje żaden konkretny powód, który uzasadniłby spadek ich wyników. Sportowiec jest tą samą wspaniale wytrenowaną osobą co przedtem, potem lub w trakcie kryzysu. Ale sportowcy przechodzą go wiele razy w czasie trwania ich kariery. Dlaczego?

uzależnienia są tak ciężkie do przezwyciężenia? Przecież sami uzależnieni zwykle chcą być wolni od ich zgubnych przyzwyczajeń. Wiedzą, i często mówią, że ich nałogi rujnują im zdrowie, kontakty towarzyskie i często są zagrożeniem dla życia! Ale nadal im ulegają. Dlaczego?

depresja jest tak trudna do leczenia? Jest jedną z najbardziej trudnych psychologicznie spraw do wyleczenia. Jeśli ktoś poddaje się konwencjonalnej terapii w celu wyleczenia depresji, to decyduje się na trwającą latami, drogą procedurę. A postęp, jeśli w ogóle, jest zwykle porównywalny do kroczków jakie stawia małe dziecko. Dlaczego?

czasami sabotujemy własne wysiłki? Na przykład, kiedy próbujemy schudnąć, czy szybciej czytać, często hamujemy samych siebie i wycofujemy się do poprzednich pozycji, w których czujemy się bezpiecznie, chociaż nie osiągamy postępu, albo jedynie niewielki. Dlaczego?

leczenie czasami trawa tak długo? Ciągnące się przeziębienie, którego nie możesz się pozbyć, pęknięcie albo złamanie, która zrasta się całe wieki, ból głowy, który trawa i trwa. Czasami pewne rzeczy nie chcą się wyleczyć. Dlaczego?

Przyczyny leżą w układzie energetycznym ciała. To jest prawdziwa przyczyna tego, co jest powszechnie określane jako bojkotowanie siebie - przyczyna dla której czasami zdajemy się być swoimi największymi wrogami i nie potrafimy „sięgnąć wyżej", osiągając to, czego byśmy naprawdę chcieli. To również dlatego ludzie próbują daremnie zarobić więcej pieniędzy i zawodzą w wielu innych dążeniach, nawet jeśli wiedzą, że posiadają wszystkie umiejętności, żeby osiągnąć sukces. Jest również tym, co przyczynia się do powstawania psychologicznych bloków (np. blokada twórcza) i trudności w uczeniu się (np. dysleksja).

Przed jej odkryciem, ludzie sprawiający wrażenie niezdolnych do osiągnięcia postępu w tych obszarach ich życia, które były dla nich w jakiś oczywisty sposób ważne, byli oskarżani o takie rzeczy jak "brak silnej woli", "słabą motywację", czy inne rodzaje pewnego defektu charakteru. Ale to

nie jest tak. Jest inna przyczyna.... i można ją skorygować.

Psychologiczne odwrócenie (skrót: PR) jest tą przyczyną. Stanowi ogromnie ważne i praktyczne odkrycie, które znalazło zastosowanie w wielu dziedzinach. Jest istotne dla psychologii, medycyny, uzależnień, odchudzania się i niezliczonych innych dziedzin gdzie liczy się dążenie do osiągnięcia konkretnego celu, jak na przykład w sporcie, czy prowadzeniu interesu. Gdzie PR jest obecne, tam zostanie zrobiony mały lub w ogóle żaden postęp. Ono... **dosłownie blokuje postęp.**

Czym jest psychologiczne odwrócenie? Każdy go doświadcza. Powstaje, kiedy system energetyczny zmienia polaryzację i zwykle dzieje się to poza naszą świadomością. Zazwyczaj nic nie czujesz. To jest takie prawdziwe odwrócenie polaryzacji w układzie energetycznym Twojego ciała i daje dokładnie taki efekt, jakbyś włożył baterię w niewłaściwym kierunku, jak to zostało wytłumaczone w Części I.

Interesujące, że często przybiera formę tego, co psycholodzy nazywają "wtórną korzyścią lub stratą." Na przykład osoba, która świadomie wierzy, że chce schudnąć, często ma nieświadomy "korek" w postaci przekonania takiego jak, *"Jeśli stracę wagę, to i tak ją odzyskam z powrotem, a to mnie będzie kosztować wiele pieniędzy, bo będę musiała zmienić ubrania"* Taka osoba jest psychologicznie odwrócona przeciw utracie wagi.

Jak PR zostało odkryte? Psychologiczne odwrócenie ma swoje korzenie w dyscyplinie zwanej kinezjologią stosowaną. Jedno z jej narzędzi jest znane jako test mięśniowy. Pacjent wyciąga wyprostowane ramię z boku ciała, a lekarz naciska na nie, żeby sprawdzić siłę oporu pacjenta. Następnie lekarz rozmawia z nim i naciska ramię w momencie, kiedy ten coś stwierdza. Jeśli jest jakaś podświadoma niezgodność ze stwierdzeniem, wtedy mięsień staje się słaby i ramię łatwo opada po naciśnięciu. W przeciwnym wypadku ramię pozostaje silne. To pozwala lekarzowi "rozmawiać z ciałem" i w ten sposób zdiagnozować gdzie może tkwić problem.

Dr Roger Callahan stosował tę procedurę u pewnej kobiety, która chciała stracić wagę. Oto jak opowiada to zdarzenie w swojej książce, "Jak przezwyciężyć lęk przed wystąpieniami publicznymi i inne fobie."

"Nie ma praktykującego terapeuty, który nie spotkałby klienta opornego na leczenie, niezależnie od tego, jak bardzo skuteczna zazwyczaj terapia byłaby stosowana lub jak pilnie zarówno klient jak i terapeuta przykładaliby się do zadania. Ten opór w stosunku do leczenia powoduje frustrację terapeuty i stanowi próbę dla samego klienta. Był znany dotychczas pod nazwami takimi jak: instynkt śmierci, postawa życiowej ofiary, samobojkotujące zachowanie czy negatywność, zaś kłopotliwi klienci mianem: opornego pacjenta, negatywnej osobowości, samodestruktywnej jednostki. Ich zachowanie jest zawsze mniej więcej takie samo - zdają się odrzucać wszelką pomoc i nie mu znaczenia zastosowana metoda. Twierdzą, że chcą być zdrowi – ale nie reagują na leczenie.

Kiedyś pracowałem z kobietą mającą nadwagę, która oświadczyła, że chce schudnąć i natknąłem się na taką właśnie negatywną blokadę. Kobieta stosowała od lat dietę osiągając mizerne rezultaty. Pomimo porażek, jakie odnosiła w ograniczaniu ilości spożywanego jedzenia, podkreślała stanowcza, że chce schudnąć.

Używając testu mięśniowego, poprosiłem ją by wyobraziła sobie, że jest tak szczupła, jak chciałaby być. Wynik zaskoczył mnie. Kiedy wyraźnie wyobraziła sobie siebie bez nadwagi, jej test mięśniowy wypadł negatywnie.

Byliśmy obydwoje zdziwieni. Dodatkowo, pomimo negatywnego wyniku, dalej podkreślała, że naprawdę chce stracić wagę.

Wobec tego spróbowałem innego podejścia. Poprosiłem, żeby wyobraziła sobie siebie ważącą o 16 kg więcej, niż obecnie. Teraz test wypadł pozytywnie. Ponownie zadałem pytanie w sposób jeszcze bardziej bezpośredni. Kazałem powiedzieć jej głośno, 'Chcę stracić nadwagę.' Test sugerował, że to, co powiedziała nie jest prawdą.

Teraz kazałem jej powiedzieć 'Chcę przybrać na wadze.' Tym razem test wypadł pozytywnie. Występowała oczywista rozbieżność miedzy tym, co mówiła, że chce i na co test wskazywał, że naprawdę chciała.

Zadziwiające, wypróbowałem ten sam test na innych klientach, którzy od miesięcy, czy nawet lat stosowali bezskutecznie diety. U nich wszystkich występował ten sam wzorzec. To, co mówili, że chcą, było dokładnym przeciwieństwem tego, co okazywało się, że chcą, kiedy przeprowadzałem na nich sprawdzian za pomocą testu mięśniowego.

Oczywiście to nie był pierwszy raz, kiedy napotykałem opór na leczenie. Ale teraz miałem narzędzie do jego identyfikacji i być może przezwyciężenia.

Żeby mieć zarówno nazwę, jak i opis dla tego stanu, nazwałem go psychologicznym odwróceniem.

....Teraz rozpocząłem testowanie pozostałych moich klientów w odniesieniu do ich większości problemów (np. 'Chcę mieć za sobą moje ataki niepokoju,' 'Chcę mieć lepsze relacje z moim mężem/partnerem,' 'Chcę przezwyciężyć moją oziębłość/impotencję /przedwczesną ejakulację,' lub 'Chcę odnosić sukcesy i/lub być świetnym aktorem/ piosenkarzem/ kompozytorem,' etc.). W każdym przypadku kazałem klientom mówić przeciwne stwierdzenie (np. 'Nie chcę mieć za sobą moich ataków niepokoju,' etc.). I za każdym razem przeprowadzałem test mięśniowy.

Byłem zdumiony rezultatami tych testów. Ku mojemu zmartwieniu odkryłem, że duża ilość moich klientów stawała się słaba, kiedy myśleli o poprawieniu swojego samopoczucia. Stawali się natomiast silniejsi, kiedy myśleli o jego pogorszeniu.

Nie dziwne, że psychoterapia jest tak trudna...."

Co powoduje PR? Główną przyczyną jest negatywne myślenie. Nawet najbardziej pozytywnie myślący między nami mają czasami negatywne, samopogrążające myśli. Zwykle PR jest ich rezultatem. Generalnie zasadą jest, że im bardziej dominuje ten sposób myślenia, tym bardziej skłonni jesteśmy do stania się odwróconymi psychologicznie. U niektórych ludzi jest to powszechne zjawisko.

To hamuje ich praktycznie we wszystkim za co się zabiorą. Zwykle łatwo możesz zidentyfikować takich ludzi, ponieważ wydaje się, że w ich wypadku nic nie działa. Ciągle się uskarżają i postrzegają się jako ofiarę tego świata. Ludzie z tą formą totalnego odwrócenia „od czubka głowy do koniuszka palców stóp" są określani jako totalnie odwróceni. PR jest również wiernym towarzyszem tych, którzy cierpią na depresję. Depresja, negatywne myślenie i PR mieszkają pod tym samym dachem.

Wiedz jednak, że PR nie jest wadą charakteru. Ludzie ci, nie z własnej woli, cierpią na stałe odwrócenie elektrycznej polaryzacji w swoich ciałach. Ich układ energetyczny w znaczeniu dosłownym pracuje przeciwko nim. W rezultacie wszystko, co chcą zrobić sprawia im trudności. To nie świat jest przeciwko nim .... to ich własny układ energetyczny. Ich baterie nie zostały prawidłowo włożone.

Większość ludzi wie, przynajmniej intuicyjnie, że negatywne myślenie blokuje ich postęp. To dlatego jest tak wiele książek i seminariów na temat pozytywnego myślenia.

Jednakże, jak na razie, nikt nie zdołał wyjaśnić, jak negatywne myślenie tworzy te blokady, a jeszcze mniej, sposób ich korekty. Psychologiczne odwrócenie wyjaśnia obie te sprawy.

U większości ludzi PR pojawia się w pewnych, określonych obszarach. Jakaś osoba może sobie dobrze radzić w wielu obszarach swojego życia, ale zaprzestanie palenia papierosów zdaje się przekraczać jej możliwości. Może nawet świadomie chcieć przestać palić i to bardzo. Może nawet udać się jej pozbyć nałogu na jakiś czas. Ale w końcu, jeśli obecne jest PR, będzie sabotować swoje wysiłki i zacznie palić ponownie. Ona jest PR. Taka osoba nie jest słaba. Jest PR.

Energia w naszych ciałach musi płynąć właściwie jeśli mamy działać zgodnie z naszymi potencjalnymi możliwościami. Psychologiczne odwrócenie jest jednym z ważnych sposobów w jaki zostaje ona zakłócona.

PR jest również czymś, co można korygować, a przeprowadzenie korekty, która została nazwana Ustawieniem w EFT, zabiera jedynie kilka sekund. Ta procedura została szczegółowo wyjaśniona jako część Podstawowej Receptury.

Obecność PR jest możliwa w każdym ludzkim wysiłku. Jest dosłownie tysiące możliwości. Żeby to zilustrować podaje tu kilka przykładów.

Przykłady odwrócenia psychologicznego

Trudności w uczeniu się. Blokada u pisarzy i większość trudności w uczeniu się jest często bezpośrednim następstwem PR. Na przykład jakiś uczeń może sobie radzić dobrze z wszystkimi przedmiotami oprócz jednego (np. chemii) i wtedy istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że to PR kryje się za tym słabszym przedmiotem.

Uczniowie nie wiedzą, że są psychologicznie odwróceni, bo jak dotąd nie wiedzą nawet, że takie zjawisko istnieje. Dążą do znalezienia uzasadnienia dla swoich "niedociągnięć." Mogą powiedzieć "nie mam zdolności do chemii" lub "nie mogę się na niej skoncentrować" lub "nienawidzę tego" To nie są bezpośrednie przyczyny. Prawdziwą przyczyną jest zwykle PR.

Kiedy myślą o swoim kiepskim przedmiocie, ich polaryzacja odwraca się i doświadczają równocześnie cierpień. Napraw PR i stopnie się poprawią.

Niektórzy uczniowie są PR w stosunku do szkoły w ogóle. To stanowi największą przyczynę ich kiepskich wyników i często przechodzi niezauważone. Uczniowie są postrzegani jako "leniwi" lub "niezdolni do nauczenia". Co za określenie, zupełnie nikomu niepotrzebne, a niesie się je przez całe życie!

Zdrowie. PR jest prawie zawsze obecne w chorobach zwyrodnieniowych takich jak rak, AIDS, stwardnienie rozsiane, fibromalgia, toczeń, artretyzm, cukrzyca, etc.

Z punktu widzenia EFT, stanowi główne utrudnienie w wyleczeniu. Podejrzewam, że w najbliższym czasie zachodnia medycyna rozpozna ten fakt i włączy PR do jej innych technik.

Czyjś brak odwrócenia (przy użyciu Ustawienia do konkretnej choroby) pozwala naturalnym procesom leczenia przebiegać bardziej swobodnie. To ma sens kiedy dostrzeżesz ważność właściwego przepływu energii w całym ciele. Złamane kości zdają się zrastać szybciej, kiedy Twoje baterie są właściwie zainstalowane, a leczenie wielu schorzeń przebiega łatwiej.

Lekarze, akupunkturzyści, kręgarze i ci inni, których pacjenci czynią mały postęp w leczeniu, mogą chcieć nauczyć swoich pacjentów postrzegać samych siebie bardziej całościowo. To może przynieść więcej siły w leczeniu i przyspieszyć rekonwalescencję.

Sportowcy. Można się założyć, że ludzie, którzy są PR utrudniają sobie postęp czymkolwiek się zajmują. Sportowcy są najlepszym tego przykładem.

Wspaniały gracz koszykówki, który jest beznadziejny przy wolnym rzucie jest prawie na pewno PR, jeśli chodzi o wolne rzuty. Korekta odwrócenia prawdopodobnie przyniesie istotną poprawę.

To samo dotyczy skoków wzwyż, baseballu, i sportowców każdego innego rodzaju. Właściciele i trenerzy drużyn sportowych mogliby zrobić kapitalny użytek z tej łatwej koncepcji.

Dysleksja. Jeśli się nad tym zastanowić, dysleksja stanowi klasyczny przykład odwrócenia**.** W zasadzie odwrócenie jest jej największym symptomem. Oprócz innych rzeczy, ludzie przestawiają liczby i litery i w ten sposób mają problemy w uczeniu się.

Annie podeszła do mnie po zakończeniu seminarium i spytała, czy nie pomógłbym jej rozwiązać problemu dysleksji, z którym żyła od dzieciństwa. Miała 49 lat. Powiedziała, że nie potrafi przepisać poprawnie numeru telefonicznego. "Przepisuję poprawnie pierwsze trzy cyfry", powiedziała, "ale mylę pozostałe cztery."

Podyktowałem jej 10 numerów telefonicznych i poprosiłem, żeby je zapisała. Oczywiście. Wszystkie 10 były błędne.

Pomogłem jej skorygować PR i podyktowałem następne 10 numerów. Tym razem 9 z nich zostało zapisanych poprawnie bez wysiłku.

Nie chcę zostać źle odebrany. Być może nie wyeliminowaliśmy całkowicie jej dysleksji. To, co zrobiliśmy to sprawienie, że odwrócenie psychologiczne przestało być przeszkodą dla jej poprawnego funkcjonowania. To jest zdumiewająca przykład potęgi PR. W przypadku dysleksji, PR prawdopodobnie pojawi się ponownie za jakiś czas, a wraz z nim wrócą określone dysfunkcje.

Annie ma więcej do zrobienia. Ale bez zrozumienia czym jest PR, jej poprawa będzie bardzo wolna, jeżeli w ogóle jakikolwiek postęp będzie możliwy.

PR blokuje postęp. Szczególnie ważne w EFT jest to, że **kiedy jest obecne PR, procedura opukiwania nie działa.** Pamiętaj, PR w sposób dosłowny blokuje postęp i dzieje się tak zarówno w odniesieniu do EFT, jak i w każdej innej stosowanej metodzie.

Mam wielu przyjaciół psychoterapeutów, a oni wszyscy mają wielu klientów, którzy nie reagują nawet na najlepsze metody. Dopóki nie nauczyli się czym jest odwrócenie psychologiczne, obecność tej blokady była dla nich tajemnicą.

Po latach doświadczeń z EFT wiemy, jak często pojawia się PR. Jest ono obecne w około 40% przypadków do których stosuje się EFT. Jednakże w niektórych przypadkach, PR niemalże zawsze blokuje postęp. Depresja, uzależnienia i choroby zwyrodnieniowe są takimi głównymi przykładami. W większości konkretnych przypadków nigdy nie można być pewnym, czy PR jest obecne, czy też nie. Jedna osoba może być PR jeśli chodzi o wyleczenie z astmy, a inna nie.

Skąd wiesz czy to, czego doświadczasz to PR?

Nie wiesz tego. To dlatego Podstawowa Receptura zawiera jego automatyczną korektę (Ustawienie). Zastosowanie jej zabiera jedynie kilka sekund i nie powoduje szkód *nawet jeśli PR nie jest obecne*. Dopóki jest obecne PR, Twój sukces będzie na tym cierpiał.

Składnik 3

Problem oddychania obojczykowego

W nielicznych przypadkach...może 5%... pojawia się jakaś rzadka postać dezorganizacji energii wewnątrz ciała, która hamuje skuteczność Podstawowej Receptury. Szczegółowe jej omówienie wykracza poza zakres tego kursu, ale mogę pokazać Ci, jak możesz ją skorygować. Nazywam to problemem oddychania obojczykowego nie dlatego, że jest coś nie tak z samym obojczykiem, czy też sposobem oddychania. Nazwa dotyczy raczej sposobu w jaki przeprowadza się korektę oddychania obojczykowego.

Korekta została opracowana przez dra Callahana i potrzeba jej użycia ogranicza się do przypadków, kiedy długotrwałe stosowanie Podstawowej Receptury nie przynosi efektów. Przeprowadzenie zajmuje jakieś dwie minuty i może oczyścić blokady stojące na drodze do normalnego działania Podstawowej Receptury. Chociaż wszystko zostanie słownie wyjaśnione poniżej, zachęcam do zapoznania się z materiałem zawartym na VCD do Części II EFT, gdzie zostało to zademonstrowane.

Ćwiczenia oddychania obojczykowego

Możesz zacząć którąkolwiek ręka, ale proponuję, żeby była to ręka prawa. Trzymaj swój łokieć i ramię z daleka od ciała tak, żeby jedyną rzeczą, która dotyka, były zakończenia palców i kostki, jak to zostało opisane.

Umieść dwa palce prawej ręki na swoim punkcie obojczyka po prawej stronie. W tym czasie bez przerwy, dwoma palcami lewej ręki opukuj Punkt Gamy i wykonuj pięć następujących ćwiczeń oddechowych:

**Weź połowę swojego zwykłego oddechu i zatrzymaj na okres 7 opukań.
**Wciągnij powietrze do końca i zatrzymaj na okres 7 opukań. .
**Wypuść połowę powietrza i zatrzymaj resztę na okres 7 opukań.
**Wypuść całe powietrze i zatrzymaj oddech na okres 7 opukań.

**Oddychaj normalnie przez okres 7 opukań.

Umieść dwa palce prawej ręki na swoim punkcie obojczykowym po lewej stronie i podczas opukiwania Punktu Gamy wykonaj pięć ćwiczeń oddechowych.

Zegnij palce prawej ręki tak, żeby drugi rząd stawów lub kostek stał się widoczny. Umieść je na swoim obojczykowym punkcie po prawej stronie i podczas opukiwania Punktu Gamy wykonaj pięć ćwiczeń oddechowych.

Powtórz to umieszczając kostki prawej ręki na punkcie obojczykowym po lewej stronie.

Masz teraz połowę drogi za sobą. Całość ćwiczeń oddechowych zakończysz przez powtórzenie całego cyklu używając palców, a następnie stawów lewej ręki. Tym razem, oczywiście będziesz opukiwał Punkt Gamy palcami *prawej* ręki.

Jak używać obojczykowych ćwiczeń oddechowych? Najpierw załóż, że ich nie potrzebujesz i zastosuj normalnie Podstawową Recepturę. To jest logiczne założenie, bo ten problem nie utrudnia działania EFT u dużej liczby ludzi.

Ale jeśli stosowałeś EFT długo i rezultaty są słabe lub w ogóle ich nie ma, to rozpoczynaj każdą rundę Podstawowej Receptury ćwiczeniami obojczykowego oddychania. Możesz odkryć, że "oczyszczą drogę" i w ten sposób możliwe będzie osiągnięcie celu.

Składnik 4

niszczyciele energii

Żyjemy w ściekach. Otworzyłem dzisiaj nowe opakowanie z mydłem i przeczytałem jego skład. Miało osiem składników o których nigdy nie słyszałem. One wszystkie dostają się do mojego ciała, kiedy biorę prysznic.

Mój krem do golenia ma siedem takich składników, a krem do rąk trzynaście. One również wnikają do mojego ciała.

Na mojej tubce pasty do zębów nie ma wymienionych składników, ale jestem pewien, że zawiera kilka takich, których spożycia nie doradziłby mi żaden lekarz. A one przenikają do mojego organizmu przez delikatne błony śluzowe ust. Jest jeszcze dezodorant, który zawiera związki chemiczne. A jeśli byłbym kobietą, byłbym wystawiony na działanie wielu kosmetyków, np. ołówka do oczu i szminki, żeby wymienić chociaż ze dwa.

Zastanawiam się, jak wiele szkodliwych związków chemicznych znajduje drogę do wnętrza naszych ciał za pomocą takich rzeczy, jak krem do twarzy, spray do włosów, woda kolońska, perfumy, szampon, czy odżywka do włosów. Jest tego zastraszająco długa lista a my, jak dotąd ... **nawet nie opuściliśmy łazienki.**

Woda, która wylewa się z naszych kranów zawiera inną listę związków chemicznych. A my kąpiemy się w niej, gotujemy i robimy sobie poranna kawę.

Pozostałości proszku do prania w którym pierzemy nasze ubrania wchodzą w kontakt z naszym ciałem przez cały dzień. Śpimy w pościeli, która zawiera takie same resztki.

Używamy pachnących przyjemnie odświeżaczy powietrza w naszych domach i biurach, ale dzieje się to kosztem nasycenia powietrza obcymi substancjami.

Zjadamy w kinach naładowaną solą, zjełczałą prażoną kukurydzę. Wypijamy napoje, które są niczym innym, jak chemicznymi koktajlami. Spożywamy ogromne ilości rafinowanego cukru. Nasze jedzenie jest naładowane cała listą barwników, konserwantów i pestycydów, która mogłaby konkurować rozmiarami z małą książką telefoniczną.

Przyjmujemy wraz z pożywieniem alkohol, nikotynę, aspirynę, substancje antyhistaminowe i niezliczoną ilość leków. Oddychamy spalinami z naszych samochodów, zanieczyszczeniami przemysłowymi i materiałami izolującymi w naszych domach.

W skrócie, w ciągu dnia całymi godzinami stawiamy czoło armii chemicznych intruzów.

Jak już powiedziałem, żyjemy w ściekach.

Inny rodzaj "alergii"

Nasze ciała są zaprojektowane do chronienia nas przed skutkami toksyn i wszystko na to wskazuje, że wywiązują się z tego zadania w sposób godny podziwu. Ale co za dużo, to nie zdrowo! Prędzej, czy później, taki toksyczny atak odbija się na naszym zdrowiu.

Alergie są najbardziej powszechną z reakcji jakie mamy na toksyczne substancje. Bolesna wysypka i różne problemy z zatokami, to tylko niektóre z symptomów jakich doświadczamy. Alergie są powszechnie uważane za reakcję na substancje chemiczne. Konkretnie to te toksyny powodują chemiczne reakcje naszego ciała, które z kolei jest odpowiedzialne za uciążliwe symptomy.

"Alergia" systemu energetycznego. Jest jeszcze inny rodzaj alergii, który zostanie tu przedstawiony. Takiej, która niekoniecznie drażni naszą wewnętrzną równowagę chemiczną, a zatem niezupełnie odpowiada klasycznej definicji alergii. Jest raczej podobna do niej w tym, że *drażni nasz system energetyczny*. Z braku lepszego określenia nazywamy ją "niszczycielem energii."

Sposoby uniknięcia niszczycieli energii

Jeśli wielokrotnie wypróbowałeś EFT z małym lub żadnym efektem, jeśli zająłeś się wszystkimi aspektami, które mogły stanowić podłoże problemu, oznacza to, że sprawcą może być jakiś rodzaj niszczycieli energii, który drażni Twój układ energetyczny i w ten sposób konkuruje z metodami. To nie dlatego, że EFT nie działa. Przeciwnie, działa wspaniale, jeżeli ma stworzone do tego odpowiednie warunki.

Jeśli któraś z toksyn Ci szkodzi, jest kilka sposobów na uniknięcie skutków. Oto one:

Metoda uniknięcia niszczycieli energii nr 1 – Zmień miejsce. Czasami w najbliższym otoczeniu znajduje się coś, co powoduje problem. Tym czymś może być urządzenie elektryczne takie, jak komputer, czy TV. Mogą to być związki zapachowe emitowane przez roślinę, dywan, czy system wentylacyjny. Być może jesteś wrażliwy na krzesło na którym siedzisz, albo może pokój zajmowany przez Ciebie był ostatnio malowany.

Zwykła zmiana miejsca może odizolować Cię od tego, co Ci przeszkadza. Możesz wstać i przenieść w inne miejsce pokoju. Jeśli to nie pomoże, przejdź do innego pokoju lub wyjdź na zewnątrz.

Ponieważ EFT zajmuje tak mało czasu, możesz przenosić się do kilku miejsc i próbować. Jeśli odniesiesz sukces w ten sposób, upewnij się, że pozbyłeś się toksyn ze swojego układu energetycznego. Jeśli nadal nie masz szczęścia to zastosuj....

Metoda uniknięcia niszczycieli energii nr 2 – Zdejmij ubranie i weź kąpiel lub prysznic <u>bez użycia mydła</u>. Noszone przez nas ubrania zawierają środki chemiczne, które mogą zakłócać nasz układ energetyczny. Materiał sam w sobie może powodować nadwrażliwość, jako że wiele środków chemicznych zostało użytych do jego wyprodukowania. Również proszki używane przy praniu i czyszczeniu mogą stanowić przeszkodę.

Możesz mieć na swoim ciele pozostałości po różnych substancjach takich, jak perfumy, krem po goleniu, mydło, kosmetyki, pianka do włosów, szampon, odżywka, etc. Moje doświadczenie pokazało, że czasami nawet bardzo mała ilość toksycznej substancji wystarcza, żeby spowodować problem. .

Pamiętaj proszę, że substancja, która jest toksyczna dla Twojego układu energetycznego, może być nieszkodliwa dla kogoś innego. Każda toksyna powoduje różne skutki u różnych osób.

Tak więc gdyby którakolwiek z tych rzeczy utrudniała Ci osiągnięcie postępu, powinieneś wziąć kąpiel i wyszorować się solidnie nie używając przy tym mydła.

Upewnij się, że nie ominąłeś wrażliwych obszarów takich jak pachy, czy genitalia. Umyj dokładnie te miejsca, gdzie mogły zostać zastosowane dezodoranty, czy inne kosmetyki. Wypłucz włosy dokładnie. Nie używaj mydła, ani szamponu, bo mogą pozostawić swoje resztki. Zrobienie tych rzeczy zwykle usuwa wszystkie środki chemiczne z powierzchni ciała.

Po zrobieniu tego rozpocznij na nowo. Ale tym razem....w stroju Adama.

Wiem, że brzmi to trochę dziwnie, ale często odnosi skutek. W ten sposób wszystkie środki chemiczne są z daleka od ciała i minimalizujesz szanse na to, że będą zakłócać Twój układ energetyczny. Stojąc unikniesz kontaktu z krzesłami, łóżkami i innymi substancjami, które mogą stanowić źródło zakłóceń. Najlepiej gdybyś stał, oczywiście na boso, na drewnianej podłodze, desce, albo na kawałku plastiku. W ten sposób nie będziesz miał kontaktu z dywanem i tymi substancjami, które mogą się na nim znajdować.

Jeśli powyższa metoda pomoże, to oznacza duże prawdopodobieństwo, że w pobliżu Ciebie znajdują się toksyny energii. Jeśli jednak pomimo całego włożonego wysiłku, nic to nie da, użyj....

Metoda uniknięcia niszczycieli energii nr 3 – Poczekaj dzień lub dwa. Jeśli metoda 1 i 2 nie pozwala Ci osiągnąć rezultatu, którego poszukujesz, istnieje możliwość, że toksyny energii nie znajdują się na Tobie, czy też w pobliżu Ciebie, ale w Tobie.

To oznacza, że toksyny zostały wchłonięte. Mogłeś je spożyć lub wypić. Jeśli poczekasz dzień lub dwa, wtedy pozwolisz organizmowi pozbyć się ich, a kiedy zostaną wyeliminowane, nie będą walczyć z EFT.

Jeśli jednak tym czymś jest coś, co jesz regularnie, Twój organizm będzie miał jedynie krótką chwilę, na to, żeby pozwolić działać metodzie EFT. Jeśli, na przykład, kawa jest tą toksyną dla Ciebie, wtedy Twoje codzienne jej picie minimalizuje szansę, żeby EFT mogło działać. Organizm jest zmęczony walczeniem z nieustannie obecnym wewnętrznym wrogiem. Często jesteśmy uzależnieni od rzeczy, które spożywamy regularnie i nie postrzegamy ich jako problem. EFT stanowi cenne wsparcie dla tych, którzy chcą się wydostać z uzależnienia. Wyjaśniono to w innym miejscu tego kursu.

Wszystko to przywiodło nas do interesującego punktu. Toksyny energii nie są rzeczami, których szkodliwość jest dla Ciebie oczywista. Frytki, na przykład, nigdy nie znajdą się na liście "zdrowego pożywienia" prawie żadnego dietetyka, ale to wcale

nie oznacza, że one zakłócają Twój system energetyczny. Wręcz przeciwnie, często odkrywam, że frytki nie stanowią przeszkody przy stosowaniu tych technik. To oczywiście nie sprawia, że rozsądną rzeczą jest je jadać. Z drugiej strony tzw. „zdrowa żywność" może przysparzać dużych problemów Twojemu układowi energetycznemu.

Generalna zasadą jest, że to, czego spożywasz dużo, ma tendencję do stania się dla Ciebie niszczycielem energii. To jest prawdą nawet w odniesieniu do najzdrowszego pożywienia.... nawet sałaty. Sałata, jak każda inna roślina, wytwarza pewne substancje, żeby odstraszać drapieżniki. Jest to naturalny sposób samoobrony. Wchłaniamy te toksyny kiedy ją spożywamy. Normalnie, nasze organizmy potrafią sobie z tymi substancjami poradzić z łatwością, ale jeśli zaczynamy spożywać dużą ilość sałaty, to przeładowujemy nasz organizm tymi "sałatowymi toksynami". Ich nadmiar staje się kłopotliwy dla ciała, a szczególnie dla jego układu energetycznego. To dotyczy ziemniaków, grochu, śliwek i każdego innego rodzaju żywności, którą zjadamy.

Podsumowując – to czego jemy za dużo staje się kandydatem do bycia niszczycielem energii. Rozsądną rzeczą byłoby zaprzestanie jego spożywania.

Chociaż może nie istnieć nic takiego, co jest szkodliwe dla Twojego systemu energetycznego, to jednak kilka rzeczy czasami okazuje stanowić potencjalne zagrożenie. One mogą, choć nie muszą, być szkodliwe dla Ciebie. Po prostu są najbardziej rozpowszechnionymi zatruwaczami.

Oto ich lista:

perfumy	**cukier rafinowany**	**alkohol**
zioła	**kawa**	**nikotyna**
kukurydza	**herbata**	**nabiał**
zboże	**kofeina**	**pieprz**

Skąd będziesz wiedzieć, który rodzaj pożywienia drażni Twój układ energetyczny na tyle, żeby zahamować działanie Podstawowej Receptury? Nie będziesz tego wiedział. Jeśli jednak wyeliminujesz wszystkie wymienione wyżej substancje ze swojej diety na tydzień, istnieje ogromna szansa, że Podstawowa Receptura zacznie cudownie działać. Jeśli nie stanie się tak, zapytaj siebie, co może Ci szkodzić i zawierz swojej intuicji. Ona rzadko się myli.

Każdy z nas doświadcza działania toksyn, ale to nie oznacza, że będzie miał kłopoty ze stosowaniem tych technik. *Przeciwnie, większość ludzi nie ma aż takich problemów przy zetknięciu z toksynami energii, żeby naruszały one skuteczność tej metody.*

Z drugiej strony musimy być świadomi, że niektóre choroby są spowodowane przez alergeny i inne formy zanieczyszczenia. To jest po prostu kwestia zdrowego rozsądku. Niemniej jednak, jesteśmy często wstanie usunąć symptomy, nawet jeśli ich przyczyną jest środowisko. Możemy nawet czasami usunąć same reakcje alergiczne przy użyciu EFT. Na przykład…

Nawet jeśli jestem wrażliwy na gluten…
Nawet jeśli jestem uczulony na mojego kota…
Nawet jeśli moje mydło powoduje podrażnienia skóry…
I tak dalej.

Widziałem wiele przypadków zniknięcia alergii po użyciu EFT. To nie jest reguła, ale na pewno warto spróbować.

Pozwól mi również zauważyć, że w niektórych przypadkach, zwykłe wykluczenie pewnej substancji z czyjejś diety lub otoczenia, może przynieść zauważalną poprawę zdrowia. Jedna z moich przyjaciółek miała ataki depresji przez wiele lat. Zażywała prozak i inne leki, a żadna poprawa nie następowała, tylko chwilowe złagodzenie problemu. W końcu odkryła, że była uczulona na gluten i, po wyeliminowaniu pszenicy z diety, depresja znikła całkowicie. Żadnych pigułek, EFT, czy czegokolwiek innego. Jedynie usunięcie pszenicy z diety.

Znaczenie wytrwałego stosowania

Rozpocząłem Część II EFT następującym przypomnieniem…

…jeśli będziesz <u>cierpliwie</u> stosował Podstawową Recepturę podczas bycia skupionym na swoim problemie, jest duże prawdopodobieństwo, że ten problem zniknie.

Wytrwałość sama w sobie może służyć jako środek do uniknięcia skutków wielu z tych utrudnień. Będąc wytrwałym będziecie stosować Podstawową Recepturę o różnych porach dnia, wewnątrz pomieszczeń i na zewnątrz, w biurze, w domu, podczas noszenia różnego rodzaju ubrań i podczas stosowania różnych diet. To oznacza, że Twoje zatrute środowisko będzie ciągle zmieniane i jest prawdopodobne, że znajdzie się jeden, czy dwa momenty w których toksyny energii (zakładając, ze w ogóle są problemem dla Ciebie) nie staną Ci na drodze.

Również problem oddychania obojczykowego nie jest ciągle obecny. Pojawia się i znika, a wytrwałe stosowanie procedury pozwala uchwycić ten moment, kiedy ćwiczenia oddychania obojczykowego nie są konieczne (zakładając, że były potrzebne).

Natomiast wraz z wytrwałym i wielokrotnym stosowaniem Ustawienia i adresowaniem go do różnych aspektów, niejako przy okazji zajmujesz się

większością problemów jakie niosą ze sobą te zjawiska.

Moim zdaniem...**wytrwałość popłaca.**

Dokładnie i wytrwale stosuj Podstawową Recepturę do każdego problemu, jaki Cię interesuje, a wskaźnik Twoich sukcesów prawdopodobnie wzrośnie bez konieczności rozwodzenia się nad szczegółami samych trudności. Twój wskaźnik sukcesu będzie jeszcze wyższy jeśli zastosujesz EFT do wszystkich konkretnych zdarzeń w swoim życiu, które mogą się przyczyniać do problemu, którym się zajmujesz.

Skróty

Możesz się dziwić dlaczego wprowadzam skróty, skoro stosowanie Podstawowej Receptury zajmuje minutę. W końcu czy minuta to nie jest już wystarczająco krótko?

Chociaż można ominąć ten rozdział całkowicie i być jak najbardziej skutecznym w stosowaniu EFT, poznanie skrótów przyniesie Ci dwie korzyści:

1. Możesz **pogłębić zrozumienie** Podstawowej Receptury, ponieważ większość skrótów rozbiera proces na części.

2. Terapeuci, lekarze i ci wszyscy, którzy zajmują się pomaganiem innym, docenią oszczędność czasu. Często wystarczy Ci 15 lub 20 sekundowa wersja Podstawowej Receptury, a zaoszczędzony czas pozwoli Ci zająć się większą ilością pacjentów. Spojrzyjmy jeszcze raz na Podstawową Recepturę. Ma ona następujący kształt:

Ustawienie
Sekwencja
9-cio Gamowa Procedura
Sekwencja

Jeśli możemy wyeliminować któryś z tych kroków lub go skrócić wtedy, oczywiście, zyskujemy na czasie.

Skrócenie Sekwencji

Sekwencja jest tą lokomotywą ciągnącą Podstawową Recepturę.

To jest główny udziałowiec w zbijaniu emocjonalnych kręgli po tym, jak Ustawienie wykona już swoją pracę. Ale jeśli nie możemy jej wyeliminować, to zwykle możemy ją skrócić.

Okazuje się, że energie w meridianach, które krążą w ciele są ze sobą połączone i, przez eksperymentowanie okazało się, że opukiwanie jednego meridianu często wywołuje skutki w innym. Metodą prób i błędów odkryłem, że opukanie mniejszej liczby meridianów wystarcza. Zaczynałem z **EB** (na początku brwi) a kończyłem na **UA** (pod ramieniem). Dalsze opukiwanie punktów na palcach i dłoniach nie jest konieczne.

Zobaczycie jak to wielokrotnie robię na filmach. Rzadko przeprowadzam całą Sekwencję. Dla pełnej jasności skrócona wersja Sekwencji wygląda następująco:

EB = Na początku brwi (**E**ye**B**row)
SE = Na boku oka (**S**ide of the **E**ye)
UE = Pod okiem (**U**nder the **E**ye)
UN = Pod nosem(**U**nder the **N**ose)
Ch = Broda
CB = Początek obojczyka (Beginning of the **C**ollar**B**one)
UA = Pod ramieniem (**U**nder the **A**rm)

Eliminacja Ustawienia

Przypomnij sobie, że odwrócenie psychologiczne jest prawie zawsze obecne w depresji, uzależnieniu i chorobach zwyrodnieniowych, a zatem Ustawienie w tym wypadku jest niezbędne.

W innych wypadkach, PR pojawia się jedynie w 40% przypadków. To pozostawia jakieś 60%, gdzie Ustawienie nie jest konieczne. Czy możemy wyeliminować je i tym samym podjąć ryzyko poniesienia porażki w 40% przypadków gdzie PR jest obecne?

Pewnie, że tak. Jest sposób na zrobienie tego. Jednak sam, osobiście zawsze włączam rutynowo Ustawienie, ponieważ zajmuje ono jedynie kilka sekund. Jeśli jednak zdecydowałbym się na ominięcie Ustawienia, to istnieje procedura pozwalająca na szybkie zorientowanie się, czy muszę się cofnąć i jednak je przeprowadzić.

Zaczynam przez Sekwencję (skróconą wersję, która zajmuje 10 sekund), a następnie zatrzymuję się i upewniam, czy został zrobiony postęp. Pytam osobę, czy napięcie obniżyło się w stosunku do tego, jakie było przed rozpoczęciem procedury, powiedzmy np. 8. *Jeśli potwierdzi, to wiem, że Ustawienie nie było potrzebne i dalej stosuję Podstawową Recepturę.*

Skąd wiem, ze Ustawienie było konieczne?

To proste. Wiem, że PR kompletnie blokuje postęp, a jeśli postęp został zrobiony, tak jak w tym przykładzie, to oznacza, że PR nie mogło być obecne. Jeśli, z drugiej strony, żaden postęp nie następuje, muszę podejrzewać, że PR jest obecne i rozpocząć jeszcze raz z Ustawieniem.

Wraz z nabywaniem doświadczenia, odkryjesz, że pewni ludzie mają małe lub w ogóle nie mają PR. To jest radosne odkrycie, bo wtedy możesz zazwyczaj przelecieć pędem przez ich problemy z niezwykłą prędkością.

Eliminacja 9-cio Gamowej Procedury

9-cio Gamowa Procedura jest również zwykle niekonieczna. Tak naprawdę potrzebna jest jedynie w 30% przypadków.

Ona również może zostać czasami wyeliminowana. Robię to często z tego prostego powodu, że w 70% jest to bezużyteczna. Jeśli nie następuje taki postęp, jakiego bym sobie życzył, zawsze mogę do niej wrócić. Jeśli była konieczna, postęp wtedy się pojawi.

Wodzenie oczami od podłogi do sufitu

To jest przydatny skrót, kiedy obniżyłeś już intensywność problemu do tak niskiego poziomu jak 1 lub 2 na skali od 0 do 10. Zabiera tylko 6 sekund, a kiedy odniesiesz sukces, obniży napięcie do zera bez konieczności stosowania jeszcze jednej rundy Podstawowej Receptury.

W celu jej przeprowadzenia po prostu opukuj punkt Gamy przez cały czas (trzymając głowę prosto) i powoli (przez sześć sekund) przenoś wzrok z punktu na podłodze (położonego jak najniżej) do punktu na suficie (położonego jak najwyżej). Kiedy to robisz powtarzaj Przypominacz.

Wykonanie tej procedury zostało pokazane przez Adrienne na pierwszej płycie VCD Części II.

Sztuka robienia skrótów

Ponieważ stosowanie skrótów wymaga pewnych artystycznych umiejętności, trudno jest w formie pisemnej przekazać, jak należy ich używać w konkretnych sytuacjach. To jest jedna z przyczyn dla których ten kurs zawiera tak dużą ilość filmowych prezentacji. Będziesz widział, jak wielokrotnie stosuję skróty i zdobędziesz w ten sposób wyobrażenie, jak to robić. W tej części zaznajomisz się jedynie z podstawami.

Pamiętaj proszę, że zastosowanie Podstawowej Receptury zabiera jedynie około minuty. Tak naprawdę nie musisz stosować skrótów. One są jedynie szybsze i bardziej wygodne, to wszystko.

DVD do części II

(dla ułatwienia zawartość wszystkich płyt VCD została powtórzona w Dodatku)

VCD 1 – Przegląd

Ta płyta jest pomostem między Częścią I i II. Zostały na niej streszczone poprzednie metody i został dokonany przegląd wielu nowych idei zawartych w części II podręcznika.

Omawiamy tu trudności, które przeszkadzają w osiągnięciu doskonałości, skróty oraz metaforę puszczy i drzew.

VCD 2 – Przykłady audytorium

Pozostała część płyt zawiera skondensowane połączenie trzydniowego seminarium. Materiał rozpoczyna się początkiem seminarium i następnie zgłębia szeroki wachlarz spraw zarówno emocjonalnych, jak i fizycznych oraz ukazuje nieocenioną perspektywę dla dalszych poszukiwań na polu EFT. Omawia takie sprawy jak **lęk przed wystąpieniami publicznymi, agorafobię, niepokój, migrenę, ból, strach przed lataniem. depresję, fibromalgię i wysokie ciśnienie.**

Znajdują się tam również dyskusje na temat Deklaracji Odkrycia i pokazanych zostało kilka istotnych przypadków odwrócenia psychologicznego. Jest bardzo istotną sprawą, żebyś uważnie przestudiował te ostatnie pokazy.

VCD 3 – Sprawy emocjonalne I

Na płycie znajdują się trzy sesje. Pierwsza przedstawia pracę Jason z uczuciem **gniewu** i **zdrady**, które były rezultatem opuszczenia go przez żonę i wydania zakazu widywania się z córką.

Druga sesja odbywa się z Weroniką. Rozpoznasz w niej kobietę, która stosowała EFT do uporania się z uczuciami dotyczącymi wspomnień bycia zgwałconą, umieszczonych na drugiej płycie w Części I. Pojawia się tutaj, trzy lub cztery miesiące później, nie mając żadnych emocjonalnych problemów związanych z tamtą sprawą. Jest to niezaprzeczalny dowód możliwości jakie niesie ze sobą zastosowanie EFT nawet do najbardziej trudnych spraw.

Teraz Weronika pracuje nad *zupełnie inną sprawą.* Miała silne uczucia związane z byciem **porzuconą , samotną,** i **niekochaną** jako dziecko. Nasza sesja EFT wyeliminowała ten problem i Weronika przyszła następnego dnia zawiadomić nas, że czuje się *"lekka jak piórko."*

Trzecią sesją jest sesja z Sandhya , która pracuje nad emocjami odnoszącymi się do tego, co przeżył jej dziadek podczas **II Wojny Światowej,** w czasie **Holokaustu.**

VCD 4 – Sprawy emocjonalne II

Na tej płycie znajdują się dwie nagrane sesje. Podczas pierwszej sesji Marlys stosuje EFT do przezwyciężenia negatywnych uczuć zawodu miłosnego... pewnego rodzaju obsesji związanej z rozpadnięciem się romantycznego związku. W trakcie sesji pojawiło się kilka dodatkowych aspektów, które zazębiały się o siebie wzajemnie. Na koniec wyklarowały się jako uczucie **bycia niekochaną przez matkę,** z którego, po zastosowaniu EFT, śmiała się.

Podczas drugiej sesji widzimy Kathy, u której występują trzy sprawy: (1) **lęk przed byciem dotkniętą (przytuloną),** (2) traumatyczne wydarzenie, kiedy **matka wylała na nią wrzątek** i (3) **bolące ramię**, związane z koniecznością bronienia się przed biciem. Wspaniale reagowała na EFT, a Ustawienie (odwrócenie psychologiczne) nie

było potrzebne, mimo konieczności przeprowadzenia licznych powtórzeń procedury.

VCD 5 – Fizyczne dolegliwości

Na tej płycie znajdują się cztery sesje.

Pierwsza zawiera sesję z Connie J., która ma **napięte szczęki,** z powodu zaciskania ich w nocy podczas snu. Zaciskanie jest na tyle silne, że musi zakładać kawałek płytki w nocy, żeby je chronić przed uszkodzeniem. Stosując EFT osiągnęła całkowite uwolnienie od problemu w przeciągu kilku minut, pomimo tego, że trwał już od dwóch, czy trzech lat. Cierpiała również na **bóle głowy**, których pozbyła się samodzielnie stosując EFT.

Druga sesja to Patricia, która wychodzi na podium z powodu **astmy** na którą cierpi od 10 lat.

Uzyskuje radykalną poprawę i opowiada później, że poprawa ta utrzymuje się również następnego dnia. Doświadcza również ulgi od **problemów z krzyżem,** pomimo tego, że **wypadł jej dysk.**

Dorothy wyszła na podium z powodu **arytmii,** która jest schorzeniem do którego EFT nie było dotąd stosowane. Skoro *próbujemy tego na wszystkim,* to zastosowaliśmy EFT i do tego z doskonałym rezultatem.

Connie M. użyła EFT do zlikwidowania **bólu w szyi**, który jak oświadczyła, pojawił się z powodu emocjonalnych problemów. Doznała całkowitego uwolnienia.

VCD 6 - Nałogi

Ta sesja rozpoczyna się od spotkania z dwoma paniami prowadzącymi klinikę leczącą przypadki **zaburzeń łaknienia**. Dyskusja zaprowadziła nas do przyczyn leżących poza wszystkimi uzależniającymi zachowaniami, włączając w to zaburzenia łaknienia.

Następnie przeprowadziliśmy (1) ważną dyskusję o przyczynach powodujących uzależnienia i (2) całą sesję podczas której użyto EFT na grupie ochotników do przezwyciężenia napadowych chęci **jedzenia czekolady, palenia papierosów, i picia alkoholu**.

VCD 7 – Niszczyciele energii, Fobie i Wytrwałość

To ważne nagranie podkreśla wagę skutków, jakie wywołują toksyny energii i wartość, jaką niesie ze sobą wytrwałe stosowanie EFT.

Pierwszą część stanowi wywiad z Toddem, który niczego nie osiągnął na seminarium z powodu przeszkadzających mu w tym toksyn. Wrócił miesiąc później, żeby powiedzieć uczestnikom następnego seminarium o istotnych skutkach, jakie wywołały zmiany w diecie na jego **zaburzenia snu**, **ból oczu** i **depresję**.

Następnie przeprowadzona zostaje niezwykła sesja, podczas której kilku ludzi doświadcza uwolnienia od **lęku przed wężami**.

Jakkolwiek poprawa jest bardzo duża, jeżeli poddamy ją ocenie zgodnej z przeciętnymi standardami, to według standardów EFT jest ona powolna i stosunkowo nieefektywna. Jest to spowodowane toksynami energii obecnymi w pomieszczeniu. Wytrwałość jest tym, co jest potrzebne, żeby ci ludzie uzyskali ulgę.

Na końcu pokazujemy wartość wytrwałości podczas sesji z Grace, którą dręczy ciężka depresja i wiele innych problemów. Zrobiliśmy mały postęp na podium, ale jej wytrwałość i uwaga, jaką skierowała na to, co spożywa w czasie następnych tygodni, przyniosła większą poprawę samopoczucia. Opowiada o tym z entuzjazmem podczas rozmowy telefonicznej.

Video 8 – Powszechne problemy Pytania i Odpowiedzi

To jest płyta na której zostały zgromadzone informacje na temat stosowania EFT do takich rzeczy jak **sport** (golf), **biznes, przemówienia publiczne, nieustanne odkładanie czegoś na później, samoocena i stosunki z innymi.**

Zawiera również liczne pytania i odpowiedzi zadawane przez audytorium.

Dodatek

Artykuły napisane przez Gary'ego Craiga na temat:

Użycia EFT do likwidacji lęków i fobii
Użycia EFT do likwidacji traumatycznych wspomnień
Użycia EFT do likwidacji uzależnień
Użycia EFT do odzyskania fizycznego zdrowia
Użycia EFT do poprawy samooceny
oraz
Streszczenie płyt EFT

Użycie EFT do likwidacji lęków i fobii

Około 10% populacji cierpi na jedną lub więcej rodzajów fobii, które powodują powstawanie intensywnego lęku i często, w sposób istotny, ograniczają możliwości tych, którzy je posiadają. Istnieją setki możliwości fobii, a EFT może być skuteczna w wypadku każdej a nich. Zamieszczam poniżej listę tych najbardziej rozpowszechnionych:

publiczne wystąpienia
wysokość
pająki, węże i owady
klaustrofobia
dentysta
igły
jazda
windy
latanie
mosty
odrzucenie
sex
woda
szybkość
telefonowanie
małżeństwo
mężczyźni
porażka
choroba
psy
komputery
pszczoły
samotność

Czym jest fobia? Dla naszych potrzeb jest "przesadnym lękiem" wykraczającym poza normalne ostrzeżenie czy obawę. Niech wyjaśnię….

Nasze lęki są bardzo ważną rzeczą, ale do pewnego stopnia. Są istotne dla naszego przeżycia. Bez nich moglibyśmy spaść z wysokiego budynku, zjeść arszenik albo grać w tenisa na autostradzie. Stanowią automatyczny mechanizm, który zatrzymuje nas, kiedy niebezpieczeństwo jest w pobliżu. Naciska hamulec i w ten sposób chroni nas przed wyrządzeniem sobie krzywdy.

Ale czasem obawy niejako przekraczają swoje kompetencje. Wykraczają daleko poza granice ostrożności i wytwarzają zupełnie niepotrzebne reakcje lękowe. Jedną sprawą jest bycie ostrożnym na widok węża lub pająka, ponieważ niektóre z nich są niebezpieczne i mogą wyrządzić Ci krzywdę. Zupełnie czym innym jednak jest doświadczanie kołatania serca, bólu głowy, nudności, wymiotów, pocenia się, złości lub innych przesadnych objawów lęku.

Te ostatnie reakcje są bezużyteczne, jako że nie przyczyniają się bardziej do wzrostu poziomu Twojego bezpieczeństwa, niż czyni to zwykła ostrożność. Są "przesadnym lękiem" i służą jedynie do unieszczęśliwiania osoby go doświadcza. Mianem fobii określamy ten "przesadny lęk", tę jego bezużyteczną część, która wykracza daleko poza granice ostrożności czy rozwagi.

To, co jest fascynujące w EFT to to, że zajmuje się ono eliminowaniem tego przesadnego lęku, natomiast lęk związany z ostrożnością i rozwagą pozostawia na pożądanym poziomie. Ludzie są często zdumieni, że tak szybko znika trwająca całe życie fobia, ale uwolnienie od lęku nie czyni z nich głupców. Nie skaczą nagle z wysokiego budynku i nie całują niedźwiedzia grizzly.

Interesującą rzeczą jest również to, że ci, którzy wyeliminowali fobie przy pomocy EFT, zdają się odczuwać mniejszy lęk, niż pozostała część, do sytuacji zwykle wywołujących lęk. Prawie każdy reaguje lękiem na wysokość. Poproś sto osób, żeby spojrzały z dachu wysokiego budynku, a większość z nich będzie się czuć trochę nieswojo. To jest reakcja lękowa, ale większość osób odczuje ją w stopniu umiarkowanym. Nie będzie ona powodować u nich żadnych problemów w odniesieniu do życia codziennego.

Natomiast ci, którzy wyeliminowali lęk wysokości nie czują się nawet zaniepokojeni. Pozostają ostrożni i mogą spędzić cały dzień spoglądając spokojnie w dół budynku.

Nie jest istotne jak silny był wcześniejszy lęk, albo jak długo trwał. Wielu ludzi jest tym bardzo zdziwionych, ponieważ konwencjonalna nauka mówi nam, że długotrwałe, intensywne fobie są "głęboko zakorzenione" i wyeliminowanie ich musi zabrać miesiące. Nie z EFT.

Rzeczywiście, eliminacja niektórych fobii zabiera więcej czasu, ale nie jest tak z powodu ich intensywności, czy długotrwałości. Jest to spowodowane ich złożonością, np. ilością występujących aspektów.

Jeśli fobia okazuje się “uparta” przy stosowaniu EFT, spróbuj zastosować EFT do poszczególnych aspektów, które mogą stanowić podłoże lęku. Oto przykłady….

***Nawet jeśli ten wąż ukąsił mnie kiedy miałem 8 lat….*
***Nawet jeśli spadłem ze szkolnego dachu w 4 klasie…*
***Nawet jeśli klasa śmiała się ze mnie kiedy zapomniałem słów swojego przemówienia…..*
I tak dalej.

Miej to wszystko w pamięci, kiedy będziesz stosował to, czego się nauczyłeś we wcześniejszej

części podręcznika. Przypomnij sobie deklarację odkrycia, na której zostało zbudowane EFT:

"Przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest jakieś zakłócenie w układzie energetycznym ciała."

Wszystkie lękowe reakcje są negatywnymi emocjami, a zatem są powodowane przez jakieś "zzzzzt" w Twoim układzie energetycznym. To oznacza, że problem jest teoretycznie bardzo łatwy. Po prostu należy wyeliminować to "zzzzzt" i lęk obniży się do zera. Żadnych bólów głowy. Żadnego kołatania serca. Żadnych w ogóle problemów. Emocjonalne napięcie zostanie zneutralizowane.

Narzędziem, które tego dokona jest Podstawowa Receptura. Kilka „wycieczek" powinno wyeliminować problem na zawsze. Jak wiele tych wycieczek będziesz potrzebować, będzie zależało od tego, jak wiele aspektów jest związanych z konkretnym lękiem.

Aspekty są ważne. Aspekty, jak to zostało omówione wcześniej, są różnymi częściami fobii, które przyczyniają się do stopnia intensywności z jakim przeżywa się lęk. Przyjrzyjmy się ponownie lękowi wysokości, żeby lepiej zrozumieć tę koncepcję. Większość ludzi cierpiących na ten rodzaj fobii, doświadczyło wcześniej wielu konkretnych zdarzeń w swoim życiu, kiedy znajdowali się na dużej wysokości i lękowe reakcje pozostawiły w nich przykre wspomnienia. Na przykład pomagałem jednemu z panów cierpiącemu na lęk wysokości, który miał przerażające wspomnienie (aspekt), jak siedział na szczycie wodnej ślizgawki, kiedy był małym chłopcem. Nie miał możliwości zejścia na dół i to śmiertelnie go przestraszyło. Wspomnienia takie, jak to, są oddzielnymi aspektami lęku wysokości jeśli, w momencie kiedy się nimi oddzielnie zajmujemy, powodują reakcje lękowe.

Jako, że większość fobii potrzebuje zazwyczaj skupienia się na jednym aspekcie, zaledwie jedno do dwóch zastosowań Podstawowej Receptury spełnia swoje zadanie. Będziesz miał z głowy problem w przeciągu paru minut i w większości wypadków on nigdy nie wróci.

Na początku ani Ty, ani ja nie wiemy jak wieloma aspektami Twojego lęku trzeba się będzie zająć. Pomimo tego, możemy nadal postępować bardzo skutecznie.

Wszystko, co musimy zrobić to upewnić się, czy są u Ciebie obecne aspekty, którymi należy się oddzielnie zająć, żeby wyeliminować emocjonalne napięcie. Kiedy ono zniknie, będziesz wiedział, że zrobiłeś już wszystko i każdy odnoszący się do sprawy aspekt został dostrzeżony.

Pytania i Odpowiedzi

P. Czy raz wyeliminowana fobia już się więcej nie pojawia? Nie. Jeśli jednak będzie wyglądało na to, że wraca, to jest to prawie zawsze spowodowane nowymi aspektami, które nie zostały wcześniej właściwie rozpracowane. Jeśli spytasz klienta o to, co się obecnie z nim dzieje, zwykle usłyszysz, jak mówi o swoim lęku w inny sposób. Na przykład lęk przed wężami może się teraz objawiać w niechęci do *ruszającego się języka węża*. Jeśli ten aspekt nie pojawił się podczas stosowania EFT, później pojawia się jako problem. Zastosowanie EFT w odniesieniu do ruszającego się języka powinno go wyeliminować i spowodować całkowite ustąpienie fobii, oczywiście pod warunkiem, że nie pojawi się jeszcze kolejny aspekt. W innych przypadkach, jakieś nowe traumatyczne przeżycie może spowodować ponowne pojawienie się lęku. W takim wypadku musisz powtórzyć całą procedurę ponownie tak, jakby to był nowy rodzaj fobii. Powinna ustąpić natychmiast.

Q. Co mam zrobić, jeśli mam kilka fobii?

Za każdym razem zajmij się jedną z nich. Na przykład upewnij się, że Twój lęk przed wężami został całkowicie zneutralizowany zanim zajmiesz się klaustrofobią. Potem upewnij się, że klaustrofobia została zneutralizowana, zanim zabierzesz się za lęk przed prowadzeniem pojazdów, etc. etc.

Niektóre fobie są określane jako złożone, ponieważ znajduje się w nich niejako kilka rodzajów lęków. Przykładem takiego złożenia jest czasami lęk przed lataniem, ponieważ może zawierać (1) klaustrofobię, (2) lęk przed spadaniem, (3) lęk przed śmiercią, (4) lęk przed turbulencją, (5) lęk przed startem samolotu, (6) lęk przed lądowaniem, (6) lęk przed ludźmi, etc.

Jeśli potrafisz je wyodrębnić, to stanowią one różne aspekty i powinny być traktowane osobno.

Jeśli natomiast masz złożony rodzaj fobii, ale jesteś tego nieświadomy, wytrwałe stosowanie Podstawowej Receptury powinno być i tak skuteczne. Jej całkowite zneutralizowanie może wymagać większej ilości powtórzeń całej procedury zanim wszystkie "zzzzzt" zostaną zneutralizowane. Intensywność może wzrastać i opadać w miarę tego, jak niejako na zapleczu naszej świadomości, będą opracowywane różne aspekty.

Zastosowanie EFT do Traumatycznych Wspomnień

(włączając w to wojnę, wypadki, gwałt, zaburzenie po traumatycznym stresie (PTSD) i wszystkie nadużycia z przeszłości.)

Ten rozdział zawiera podejście całkowicie przeciwstawne konwencjonalnemu. Gromadzimy tu blisko nieskończoną listę emocjonalnych problemów w jednej kategorii (traumatyczne wspomnienia) i traktujemy tak, jakby nie było między nimi żadnej różnicy.

Bo, w rzeczy samej, są identyczne, jako że ich przyczyna jest taka sama - zakłócenie w układzie energetycznym ciała. Traumatyczne wspomnienia, jak tylko zostaną przywołane, powodują powstawanie szerokiej gamy emocjonalnych reakcji. Niektóre z nich są bardzo silne i powodują ból głowy, czy żołądka, kołatanie serca, płacz, krzyk, pocenie się. Są przyczyną dysfunkcji seksualnych, nocnych koszmarów, smutku, złości, depresji i wielu innych emocjonalnych i fizycznych problemów.

Zacznijmy przez przypomnienie, czego nauczyłeś się wcześniej. Przypomnij siebie deklarację odkrycia na której zostało zbudowane EFT:

"Przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest jakieś zakłócenie w układzie energetycznym ciała."

Zatem każda negatywna emocja, którą odczuwasz w stosunku do traumatycznych wspomnień jest spowodowana przez "zzzzzt" w Twoim układzie energetycznym. To oznacza, że rozwiązanie Twojego problemu jest teoretycznie bardzo proste. Po prostu należy wyeliminować "zzzzzt" i emocjonalne zakłócenie obniży się do zera. Żadnych więcej koszmarów nocnych, bólów głowy, kołatań serca. Żadnych problemów tego typu. Nadal będziesz mieć oczywiście wspomnienia. Ale to wszystko. Emocjonalny bagaż zostanie zneutralizowany. Naszym narzędziem jest Podstawowa Receptura. Kilkukrotne jej zastosowanie powinno przynieść uwolnienie. Jednakże konkretna ilość powtórzeń jest uzależniona od ilości aspektów, które wiążą się z określonym wspomnieniem.

Aspekty są ważne. Aspekty, jak pamiętamy, są różnymi częściami wspomnień, które przyczyniają się do stopnia ich intensywności.

Najbardziej traumatyczne wspomnienia zawierają jeden, główny aspekt. W związku z tym, dwu lub trzykrotne zastosowanie Podstawowej Receptury zwykle wystarczy. Pozbędziesz się problemu w przeciągu kilku minut który, w większości przypadków, nigdy nie wróci.

Jednakże niektóre traumatyczne wspomnienia zawierają kilka aspektów. Wymagają więcej czasu, ponieważ konieczna jest większa ilość powtórzeń Podstawowej Receptury. Ale nawet, jeśli potrzebne są dodatkowe powtórki, to zabierają one jedynie kilka minut. Może dwadzieścia lub trzydzieści zamiast pięciu, czy sześciu.

To, czego potrzebujemy to metody, która pomaga w wykryciu tych aspektów, bo kiedy zostanie to już zrobione, ich zneutralizowanie jest naprawdę prostą rzeczą. Możemy to zrobić przy pomocy metody o nazwie "krótki film".

Krótki film Wyobraź sobie traumatyczne wspomnienie, jako krótki film, który jest wyświetlany w teatrze Twojego umysłu. Jest początek. Są główne postacie i zdarzenia. I jest koniec.

Zwykle taki "film" jest błyskiem, który kończy się znajomymi, nieprzyjemnymi uczuciami. Ponieważ film wyświetlany jest z dużą prędkością, nie jesteśmy świadomi, że może zawierać jakieś inne aspekty, które mogą się dokładać do powstania negatywnych uczuć. Zdaje się, że pochodzą z filmu jako całości.

Jeśli potrafilibyśmy wyświetlić film w zwolnionym tempie, te inne aspekty mogłyby zostać zlokalizowane i można by się nimi zająć. I to jest to, co robimy. Puszczamy film w zwolnionym tempie.

Opowiadanie filmu. Najlepszym sposobem na zrobienie tego jest opowiadanie filmu NA GŁOS. Opowiedz go przyjacielowi, do lustra, albo nagraj na magnetofon. I, co najważniejsze, zrób to ze wszystkimi szczegółami. Automatycznie zwolni to szybkość jego odtwarzania, ponieważ wypowiadanie słów trwa dłużej, niż samo myślenie.

Jak już opowiesz wszystko z detalami, każdy aspekt stanie się dla Ciebie oczywisty. Zatrzymuj się, jak tylko poczujesz jakiekolwiek napięcie (pamiętaj, że minimalizujemy ilość bólu) i zastosuj Podstawową Recepturę do tego tak, jakby to było osobne wspomnienie traumatyczne. W rzeczywistości to jest osobne traumatyczne wspomnienie, które zagubiło się w większym filmie.

Potem kontynuuj z pozostałymi aspektami sprowadzając każdy do zera, aż będziesz mógł opowiedzieć całą historię bez jakiegokolwiek emocjonalnego zaangażowania.

Jak już powiedziałem, większość traumatycznych wspomnień ma jeden aspekt. Inne mają dwa lub trzy. Rzadko kiedy jest ich więcej niż trzy, ale to *może* się zdarzyć. Jeśli się zdarzy, bądź cierpliwy. Uwolnienie nie jest daleko.

Pytania i Odpowiedzi

Q. Co mam zrobić, jeśli mam kilka traumatycznych wspomnień? Zajmij się nimi po kolei – jednym za każdym razem. Zanim zajmiesz

się następnym, najpierw sprowadź do zera najbardziej intensywne wspomnienie. Powtarzaj ten schemat aż wszystkie zostaną zneutralizowane. Jest możliwe, że w trakcie wyrzucania do kosza traumatycznych wspomnień, poczujesz wolność, która może graniczyć z euforią. Możliwość pozbycia się bezużytecznego ładunku jest niewiarygodnym darem.

Niektórzy ludzie (tacy jak weterani wojenni) mają setki traumatycznych wspomnień. Jeśli jesteś jednym z nich, możesz się spodziewać, że w Twoim wypadku będzie działał efekt uogólnienia. Na przykład, jeśli masz sto traumatycznych wspomnień, to najprawdopodobniej wystarczy, że zajmiesz się dziesięcioma, czy piętnastoma z nich. Po tym, jak to zrobisz najprawdopodobniej nie będziesz już odczuwać żadnego emocjonalnego napięcia w stosunku do pozostałych. Efekt uogólnienia zneutralizuje je wszystkie.

Q. Czy szybkie zlikwidowanie emocjonalnych problemów nie pozbawia kogoś ważnej szansy zgłębienia istoty problemu i dotarcia do jego korzeni? Konwencjonalne metody zakładają, że przyczyna wszystkich głęboko osadzonych w zakamarkach umysłu emocjonalnych problemów musi zostać jakoś odkryta i wyjaśniona. W innym wypadku jest to "oszukiwanie" klienta i pozostawienie problemu nierozwiązanego.

EFT całkowicie ignoruje taką koncepcję. Pomogłem setkom ludzi uwolnić się od ich traumatycznych wspomnień, a niektóre z nich były nadzwyczaj silne. Po zastosowaniu EFT żadna osoba, nigdy, nie wykazała najmniejszego zainteresowania dalszym zgłębianiem lub "sięganiem korzeni." Dla nich problem został całkowicie rozwiązany i są wdzięczni za pozbawienie ich uciążliwego brzemienia.

Zgodnie z moim doświadczeniem, EFT *naprawdę* dociera do korzeni sprawy i robi to z całą mocą. Stosunek ludzi do własnych wspomnień zmienia się niemalże natychmiast. Mówią o nich w inny sposób. Ich wypowiedzi przestają być nacechowane lękiem, a zaczynają być pełne zrozumienia. Całe ich zachowanie i postawa ciała świadczy o radykalnej zmianie nastawienia do wspomnień.

Oni nawet nie hołubią ich już dłużej, ponieważ nabierają zdrowego dystansu do przeszłości. Wszystko to zdarza się, kiedy EFT usuwa to przeszkadzające "zzzzzt" z układu energetycznego. Dzieje się tak, ponieważ to "zzzzzt" stanowi prawdziwą przyczynę.

Zastosowanie EFT do uzależnień

(ponowne zastanowienie się nad przyczyną uzależnień)

Uzależnienia są tajemnicą dla większości profesjonalistów zajmujących się nimi. Uzależnieni ludzie przychodzą do nich po pomoc i naprawdę chcą uwolnić się od swojego nałogu. Ale pomimo ich dobrych chęci i pomimo poświęcenia sporej ilości czasu i pieniędzy, powracają do swoich poprzednich zachowań.

Nawet jeśli ktoś pozbywa się jakiegoś uzależnienia, to ma dziwną tendencję do uzależniania się w inny sposób. Na przykład większość ludzi porzucających palenie papierosów zwykle przybiera na wadze, ponieważ zastępują palenie jedzeniem. Podobnie ludzie przestający pić alkohol często zaczynają dużo palić i pić dużo kawy. W takich wypadkach uzależnienie wcale nie zostało przezwyciężone.... zostało zwyczajnie przeniesione na co innego.

Przyczyną słabej skuteczności wszystkich programów odwykowych jest to, że one nie zajmują się ich prawdziwą przyczyną!!! Jeśli byłoby inaczej ludzie nie czuliby potrzeby zastępowania jednego nałogu innym. Co więc jest prawdziwą przyczyną uzależniania się?

Zaczniemy przez wymienienie tego, co nią nie jest. Nie jest nią to, co konwencjonalne metody próbowały uznać za przyczynę przez wiele dziesięcioleci. Na przykład:

Nie są nią złe nawyki.
Nie są nią obciążenia dziedziczne
Nie są nią wpływy rodziny
Nie jest nią słabość charakteru
Nie jest nią brak silnej woli.
Nie jest nią czerpanie jakichś "wtórnych korzyści."

Z mojego doświadczenie wiem, że takie "przyczyny" są podawane, bo wydają się tłumaczyć występowanie niepożądanych zachowań. Zawarta jest w nich jakaś logika i dlatego się ich używa. Jednakże jedną rzecz mają wspólną - kiepską skuteczność w niesieniu pomocy w uwolnieniu się od uzależnień. To, co jest potrzebne, to prawdziwa przyczyna, a nie lista przypuszczeń.

Prawdziwą przyczyną wszystkich uzależnień jest uczucie niepokoju, które jest tymczasowo ukrywane, lub uciszane przez jakieś substancje, czy zachowania.

Dla wielu to zdanie przynosi odświeżające "Aha", ponieważ odkrywa ono przyczynę, której nie potrafili wyartykułować.

Wewnętrznie zawsze wiedzieli, że ich potrzeba palenia, picia, objadania się, etc. jest napędzana przez potrzebę uciszenia, jakiegoś rodzaju niepokoju, ale nigdy nie łączyli tych uczuć bezpośrednio z prawdziwą przyczyną uzależnienia. Jeśli zastanowić się nad tym, to ta zależność staje się oczywista. Na przykład:

Uzależnieni przypisują swoje uzależnienie własnej nerwowości (lękowi) i zwiększają częstotliwość wykonywania wynikających z niej zachowań w momencie wystąpienia stresu (niepokoju).

Zabierz im substancję od której są uzależnieni (środek uspakajający), a staną się bardzo niecierpliwi (niespokojni). W rzeczywistości często stają się zaniepokojeni na samą myśl, że może ona zostać im odebrana. Posłuchaj, co mówią osoby uzależnione o swoim nałogu, a często usłyszysz, że twierdzą "to mnie uspokaja." To jest najbardziej oczywiste odpowiedź ze wszystkich. Dlaczego mieliby potrzebować odprężenia, jeśli nie dlatego, że czują jakiś rodzaj niepokoju? Czego jeszcze mogliby oczekiwać od takiego uspokojenia?

Przeanalizujmy to dokładniej, przez bliższe przyjrzenie się błędnej koncepcji głoszącej, że uzależnienia to po prostu "złe nawyki." Uzależnienie jest czymś więcej niż złym nawykiem, chociaż pewne nawykowe zachowania wchodzą w jego skład. To jest ewidentne samo przez się, bo nawyki są bardzo łatwe do przełamania.

Tutaj jest tego przykład. Mam zwyczaj zakładania rano po wstaniu najpierw prawego kapcia, a potem lewego. Jeśli chciałbym to zmienić, byłoby to bardzo łatwe do przeprowadzenia.

Położyłbym kartkę z uwagą przy moich kapciach, która przypominałyby mi o założeniu najpierw lewego kapcia. Po paru powtórzeniach, mój nawyk zmieniłby się i notatka nie byłaby dłużej potrzebna. Zmiana samego nawyku podobnego temu jest łatwa, ponieważ nie zawiera on w sobie niepokoju. Ta sama metoda poniesie sromotną klęskę, jeśli zostanie zastosowana w odniesieniu do „nawyku” palenia. Zwykłe umieszczenie notatki na paczce papierosów przypominającej, żeby nie palić, jest bezużytecznym ćwiczeniem. Takie notatki są bezsilne w obliczu czyjejś chęci palenia napędzanej niepokojem.

Kiedy uzależnieni mają pragnienie, wtedy szukają ulubionej substancji (papierosów, alkoholu, etc.), żeby uciszyć swój niepokój. Robią tak oczywiście, żeby móc się zrelaksować, odwrócić swoją uwagę od czegoś, uspokoić nerwy, zrobić przerwę, etc. Wszystko to odzwierciedla różne formy niepokoju, który prowadzi ich ku uzależniającej substancji lub zachowaniu.

Tak więc zachowanie nałogowca jest czymś więcej, niż złym nawykiem. Jest to napędzane niepokojem pragnienie, która błaga o zaspokojenie. Prawdziwym problemem kogoś uzależnionego jest to, że ta substancja, czy zachowanie przynosi jedynie tymczasową ulgę. Zwyczajnie zamaskowuje problem na jakiś czas. Dlatego jest środkiem uspokajającym. Kiedy efekt takiego środka minie, niepokój pojawia się ponownie.

To jest zupełnie jasne. W przeciwnym wypadku osoba uzależniona od pewnej substancji, czy zachowania mogłaby pozbyć się problemu na stałe. Jak dobrze wiemy, tak się nie dzieje. Zamiast tego nałogowcy muszą powtarzać swoje zachowania. Wtedy uzależnienie umacnia się, a oni kończą kojarząc niepokój za swoim środkiem uspokajającym. Dostają się do zamkniętego koła, pułapki.

Ich niepokój często staje się jeszcze bardziej intensywny, kiedy zostają pozbawieni swojego środka uspokajającego. Pogłębiają się wtedy symptomy odstawienia i powstaje przeszkoda utrudniająca porzucenie nałogu. Ból bycia „na głodzie" staje się zbyt wysoką ceną do zapłacenia. O wiele bardziej wolą ryzyko związane z uzależnieniem.

Problem odstawienia

Sprawił, że odkryłem ciekawą cechę EFT. Ono redukuje radykalnie ból związany z odstawieniem substancji uzależniającej, a często eliminuje go całkowicie. To jest jedna z wielu cech, która wyróżnia EFT od wszystkich innych metod.

Symptomy odstawienia składają się zarówno z fizycznych, jak i emocjonalnych składników. Kiedy ludzie przestają używać uzależniających substancji, fizyczna potrzeba zwykle opuszcza ich w przeciągu trzech dni. To jest naturalny proces oczyszczania się ciała z niepotrzebnych mu substancji. Natomiast emocjonalny składnik (niepokój) ma skłonność utrzymywać się tygodniami, czy miesiącami, a czasami nigdy nie mija.

Zgodnie z moim doświadczeniem niepokój jest najbardziej istotnym elementem odstawienia. To staje się oczywiste, kiedy stosujesz EFT, ponieważ niepokój zwykle obniża się do zera w przeciągu chwili. A kiedy mija, to wraz nim mija większość symptomów odstawienia.

Spójrzmy teraz na możliwości rozwiązania. Rozpoczniemy przez użycie tego, czego się nauczyłeś we wcześniejszych częściach podręcznika. Przypomnij sobie Deklarację Odkrycia na której zbudowane jest EFT:

"Przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest jakieś zakłócenie w układzie energetycznym ciała."

Ponieważ niepokój jest negatywną emocją, to jak to zostało wyżej stwierdzone, jest spowodowany jakimś zakłóceniem w układzie energetycznym ciała. A to oczywiście, jest łatwe do naprawienia przy pomocy Podstawowej Receptury. Likwidując "zzzzzt" wyeliminujesz pragnienie. To jest *prawie* tak proste.

Mówię *prawie*, bo żeby było całkowite, muszę omówić jeszcze jedną ważną przeszkodę na Twojej drodze - odwrócenie psychologiczne. Żeby podkreślić jego ważność poświęciłem omówieniu PR cały rozdział we wcześniejszej części tego podręcznika. Nalegam, żebyś go teraz przeczytał ponownie, ponieważ w przeważającej części odnosi się również do uzależnień.

Pamiętaj proszę, że PR jest przyczyną samosabotażu. Jest przyczyną dla której ludzie udaremniają swoje własne wysiłki i zachowują się w sposób sprzeczny z ich najlepszym interesem.

Wszyscy nałogowcy wiedzą, że nałogi prowadzą ich w złym kierunku. Wielu z nich próbuje wielokrotnie przezwyciężyć je, ale nawet jeśli zrobią w tym względzie jakieś postępy, w końcu pogrążają samych siebie przez ześlizgnięcie się w ich poprzednie zachowania. To jest klasyczny przykład PR.

PR występuje w ponad 90% zachowań związanych z uzależnieniami. To dlatego jest nam tak trudno porzucić nasze nałogi. Nasz układ energetyczny zmienia polaryzację i subtelnie pracuje przeciwko naszym dobrym postanowieniom.

To dlatego również, możemy wyeliminować pragnienie na coś i nadal mieć trudności z porzuceniem naszych nałogowych zachowań. Wiem, że to może wydawać się dziwne, ale zdarza się regularnie. Jeśli kilkakrotnie przegrałeś w walce z nałogiem, to gwarantuję Ci, że w dużym stopniu przyczyniło się do tego PR.

Zatem, żeby być skutecznym musimy wyeliminować zarówno silne pragnienie, jak i odwrócenie psychologiczne. Oczywiście Podstawowa Receptura będzie naszym narzędziem, bo jest szczególnie dobrze dopasowana do tego zadania ze względu na to, że zawiera Ustawienie, stworzone do korekcji PR.

Jak pracować nad uzależnieniem

To dość łatwe. Po prostu użyj Podstawowej Receptury do uzależnienia i powtarzaj ją kilkukrotnie w ciągu dnia. To pomoże zredukować zarówno niepokój, który prowadzi do pragnienia, jak i przeprowadzi korektę psychologicznego odwrócenia.

Jednakże musimy pamiętać, że Ustawienie nie usuwa PR na stałe, które zwykle powraca, a w przypadku uzależnień, dzieje się tak często.

Zatem, i to jest ważne, będziesz musiał stosować Podstawową Recepturę minimum 15 razy dziennie. Wskazane jest 25 razy.

W ten sposób Twój niepokój (a zatem i pragnienie) będzie utrzymywać się na niskim

poziomie, a PR będzie regularnie, w subtelny sposób (ale skuteczny), usuwane z Twojej drogi. Po jakimś czasie PR przestanie być problem.

Procedura powinna być stosowana 25 razy dziennie w ten sposób, żeby opukiwanie było przeprowadzane w przeciągu całego dnia. Możesz (1) nastawić zegarek, żeby dawał sygnał co 1/2 godziny lub (2) stosować ją podczas swoich zwykłych codziennych zajęć, tzn.:

Kiedy wstajesz rano.
Kiedy idziesz spać.
Przed każdym posiłkiem.
Za każdym razem idąc do łazienki.
Za każdym razem kiedy wychodzisz lub wchodzisz do samochodu.
Za każdym razem kiedy podnosisz telefon.
Za każdym razem kiedy siadasz.
Za każdym razem kiedy wstajesz.
Za każdym razem kiedy wchodzisz lub wychodzisz z domu.
Za każdym razem kiedy przechodzisz przez drzwi.

Oczywiście ludzie mają różne zwyczaje i niektóre z wyżej wymienionych pomysłów nie będą odpowiednie dla Ciebie. Wymieniłem je, żeby Ci przybliżyć samą ideę. Wymyśl sobie swoją własną listę.

Czasami znajdziesz się w sytuacji towarzyskiej (prywatka lub obiad w restauracji), gdzie stosowanie Podstawowej Receptury może powodować czyjeś wątpliwości, co do Twojego zdrowia psychicznego. W tym wypadku, przeproś i wyjdź do łazienki, do samochodu, czy innego, wygodnego dla siebie, miejsca.

Jak pracować nad napadami ochoty

Jeśli postępowałeś zgodnie z tym, co podałem powyżej, jest mało prawdopodobne, żebyś miał problemy z napadami ochoty na coś podczas dnia. Ale jeśli masz je, to musisz przeprowadzić jedną lub więcej dodatkowych rund zanim te napady ochoty zmniejszą się. To jest dodatek do zalecanych 25 powtórek, stosowany w wypadku uzależnień.

Jak pracować nad zdarzeniami wywołującymi niepokój

Podczas gdy powyższa procedura, jeśli jest dokładnie stosowana, powinna wesprzeć Cię w przezwyciężeniu uzależnienia, to muszę dla całkowitości obrazu, nalegać żebyś zajął się jeszcze wszystkimi zdarzeniami, które mogą stanowić podłoże Twojego niepokoju i uzależniających zachowań.

Pozornie może to być zniechęcająca metoda, ponieważ większość ludzi nie jest świadoma określonych zdarzeń, które w sposób bezpośredni przyczyniają się do uzależniających zachowań. Jak więc bez świadomości ich istnienia mogą stosować EFT? Zdarzają się również ludzie, którzy mogą wymienić nieskończoną listę takich wydarzeń.

Na szczęcie, jest na to rozwiązanie i umieściłem je na mojej stronie internetowej. Nazwałem je “Przepis na Pogodę Ducha” (ang. The Personal Peace Procedure). Pomaga w systematycznym osłabianiu znaczenia konkretnych wydarzeń w Twoim życiu, które stały się przyczyną niepokoju, uzależnienia, czy stwarzają ograniczenia jakiegokolwiek rodzaju. Zamieszczam tutaj jej kopię, żebyś się z nią mógł zapoznać.

Przepis Na Pogodę Ducha

Witam wszystkich,

Przepis Na Pogodę Ducha, który tutaj prezentuję nie jest jedynie sposobem, żeby "poczuć się trochę lepiej." Właściwie zrozumiana metoda powinna się stać punktem centralnym uzdrowienia każdej osoby na świecie. Każdy lekarz, terapeuta, doradca duchowy i trener osobistego rozwoju powinien używać jej jako głównego narzędzia służącego niesieniu pomocy innym (i sobie).

Przepis Na Pogodę Ducha wymaga zrobienia listy wszystkich, niemile zapamiętanych, WYRAŹNIE ZAPAMIĘTANYCH ZDARZEŃ, jakie miały miejsce w Twoim życiu, i systematycznego stosowania metody EFT w celu pozbawienia ich dotychczasowego wpływu, jakie na Ciebie wywierały. Przez konsekwentne jego stosowanie możemy wyrwać każde negatywne drzewo z emocjonalnej puszczy i w ten sposób wyeliminować ważne przyczyny naszych emocjonalnych i fizycznych dolegliwości. To, oczywiście, ukierunkowuje każdą jednostkę na drogę osobistego pokoju i wyciszenia, które z kolei może istotnie przyczynić się do wzrostu pokoju na całym świecie.

Oto kilka zastosowań....

1. Jako "praca domowa" między sesjami z lekarzem lub psychoterapeutą. Jest pewne, że przyczyni się do przyspieszenia i pogłębienia procesu powrotu do zdrowia.

2. Jako codzienna metoda na oczyszczenie gromadzonych całe życie emocjonalnych ruin. Podnosi samoocenę, obniża niepewność siebie i przynosi głębokie uczucie wolności.

3. Jako środek do eliminowania ważniejszych czynników sprawczych (jeśli nie samej przyczyny) poważnych schorzeń. Gdzieś tam, przyczepione do pewnych szczególnych problemów, tkwią nadal złość, lęk i urazy, które ujawniają się jako choroby. Przez zajęcie się nimi wszystkimi z pewnością trafisz na te odpowiedzialne za tą konkretną chorobę.

4. Jako przydatny środek zastępczy do znalezienia sedna spraw. Jeśli zneutralizujesz

wszystkie określone zdarzenia, wtedy automatycznie będą w się nich znajdować te najistotniejsze.

5. Jako środek do uzyskania trwałego odprężenia.

6. Jako przykład tego, co można osiągnąć.

Ta prosta koncepcja może zmienić całą dziedzinę leczenia. Mogę to sformułować w postaci następującego zdania...

WIĘKSZOŚĆ NASZYCH EMOCJONALNYCH I FIZYCZNYCH PROBLEMÓW JEST SPOWODOWANYCH PRZEZ NASZE KONKRETNE, NIEROZWIĄZANE PROBLEMY, KTÓRYCH ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ MOŻE ZOSTAĆ ROZWIĄZANA PRZY POMOCY EFT.

Nieźle, jak na zwykłego inżyniera, co? To zdanie, jeśli zostałoby zaakceptowane przez każdego lekarza i pacjenta, mogłoby (1) istotnie zwiększyć tempo powwrotu do zdrowia i (2) zmniejszyć koszty samego leczenia.

Zauważ proszę, że koncepcja ta kompletnie pomija leczenie farmakologiczne takie, jakie jest proponowane przez medycynę. Jest tak dlaczego, że często widziałem poprawę zdrowia tam, gdzie leczenie farmakologiczne poniosło kompletne fiasko.

Nie twierdzę jednak, że leki, właściwe odżywianie i temu podobne, nie znajdują tu swego miejsca. Owszem znajdują. Często mogą być niezbędne. Jednak z mojego doświadczenia wynika, że nierozwiązane sprawy są bliższe właściwej przyczyny choroby, niż cokolwiek innego. Zatem zasługują na naszą najwyższą uwagę.

Jakie to oczywiste! Doświadczeni praktycy EFT są świadomi możliwości wymazywania przez EFT negatywnych wspomnień z naszej umysłowej ściany. To jest teren na którym odnosimy największe sukcesy. Do tej chwili skupialiśmy się na tych rzeczach, które mogą stanowić podstawę takich dolegliwości, jak fobia, ból głowy, czy traumatyczne zdarzenie. To jest dobre...bardzo dobre...i powinniśmy to nadal kontynuować. Z drugiej strony, dlaczegóżby nie stosować EFT do WSZYSTKICH spraw leżących za problemami bardziej ogólnymi (ale BARDZO istotnymi), takimi jak (żeby wymienić choć kilka)....

samoocena
niepokój
depresja
uporczywa bezsenność
uzależnienia
obsesyjne uczucie bycia porzuconym

W czasie kiedy pozbywasz się emocjonalnego bagażu ze swojej pamięci, Twój organizm będzie miał coraz mniej wewnętrznych konfliktów z którymi musi sobie dawać radę. Mniejsza ilość wewnętrznych konfliktów oznacza wyższy stopień osobistego wyciszenia i mniej emocjonalnego i fizycznego cierpienia. Dla wielu ta metoda oznaczać będzie przerwanie ciągnących się całe życie spraw, z którymi inne metody nie dały sobie rady. I co Ty na pomysł o przepisie na pokój zawartym w jednym akapicie?

To samo równie dobrze dotyczy fizycznych dolegliwości. Mówię tutaj o wszystkim począwszy od bólu głowy poprzez problemy z układem oddechowym, a skończywszy na zaburzeniach łaknienia, AIDS, MS i raku. Zaczyna być rzeczą bardziej szeroko akceptowaną, że nasze fizyczne dolegliwości są spowodowane (bezpośrednio lub pośrednio) przez stłumiony gniew, urazy, poczucie winy, żal i temu podobne rzeczy. Przeprowadziłem w ostatnich latach wiele rozmów z lekarzami i coraz więcej z nich powtarza, że emocjonalny konflikt jest jedną z częstszych przyczyn poważnych schorzeń. Jednakże, jak dotąd, nie znaleziono skutecznego sposobu na wyeliminowanie tych rabusiów zdrowia. Możemy oczywiście maskować je za pomocą leków, ale prawdziwe lekarstwo jest trudne do znalezienia. Na szczęście teraz EFT i jej wielu kuzynów oferuje łatwe i eleganckie narzędzie, które pomaga poważnym lekarzom w likwidowaniu korzeni powodujących chorobę... zamiast likwidowania samego pacjenta.

To, czym tutaj się dzielę NIE zastąpi dobrego szkolenia EFT, ani specjalistycznej pomocy ze strony wykwalifikowanego praktyka EFT.

Jest raczej narzędziem, które właściwie zastosowane, może przynieść ulgę (dobry trening lub asystent wzmocni skuteczność). Jej prostota i daleko sięgająca skuteczność czyni ją obowiązkową dla każdego szukającego pomocy, nawet w najtrudniejszym problemie. Wiem, że jest to śmiałe stwierdzenie, ale zajmuję się tym już dziesięć lat i widziałem tyle robiących wrażenie rezultatów, w stosunku do tak wielu przypadków, że złożenie takiej deklaracji jest dla mnie rzeczą łatwą, jeśli nie wręcz niezbędną.

Sama metoda jest prosta (Zakładam, że wiesz już jak stosować EFT).....

1. Zrób listę każdego przykrego zdarzenia jakie pamiętasz. Jeśli nie znajdziesz przynajmniej 50, to albo nie przyłożyłeś się do szukania całym sercem, albo żyjesz na innej planecie. Wielu ludzi znajduje setki.

2. Podczas kompletowania listy możesz odkryć, że niektóre zdarzenia zdają się nie powodować obecnie już żadnego poczucia dyskomfortu. Nic nie szkodzi, zapisz je i tak. Zwykły fakt, ze je pamiętasz wskazuje na potrzebę rozwiązania.

3. Nadaj każdemu poszczególnemu zdarzeniu tytuł.... jakby był to krótki film. Na przykład: Tato uderzył mnie w kuchni—Ukradłam Zuzi kanapkę—Prawie poślizgnąłem się i spadłem z Giewontu—Moja klasa wyśmiała mnie, kiedy miałem

wystąpienie - Mama zamknęła mnie w łazience na dwa dni - Pan Nowak powiedział mi, że jestem głupi.

4. Kiedy lista jest już zamknięta, zaznacz na czerwono największe drzewa w Twoim lesie i zaaplikuj EFT po kolei do każdego z nich, aż do momentu kiedy, albo się będziesz śmiać z tego, albo nie będziesz potrafił ich sobie już tak dokładnie przypomnieć. Bądź pewny, że zauważasz wszystkie pojawiające się aspekty i traktujesz je jak osobne drzewa w swoim lesie. Zastosuj do nich EFT. Zatrzymuj się przy każdym zdarzeniu tak długo, dopóki każde z nich nie zostanie rozwiązane.

Jeśli nie możesz określić poziomu intensywności w skali od 0 do 10 odnośnie któregoś filmu, wtedy załóż, że tłumisz go i zastosuj dziesięć pełnych rund EFT z każdej strony z jakiej potrafisz na ten problem spojrzeć. To daje duże szanse, na jego rozwiązanie.

Po usunięciu tych dużych drzew, przejdź do następnych bardziej widocznych.

5. Kręć przynajmniej jeden film dziennie, a najlepiej trzy, przez trzy miesiące. To zabiera jedynie kilka minut dziennie. W ten sposób rozwiążesz od 90 do 270 problemów w przeciągu trzech miesięcy. Potem zauważ pod jakim względem czujesz się lepiej. Zauważ również, że "próg złego samopoczucia" zdecydowanie obniżył się. Zauważ, na ile Twoje relacje z innymi poprawiły się, i jak wiele z tego, co poddałeś terapii wydaje się, że przestało istnieć. Sprawdź ponownie niektóre z problemów i zauważ, jak ich poprzednia intensywność pogrążyła się w nicości. Zauważ, nawet najmniejszą poprawę Twojego ciśnienia krwi, pulsu, czy zdolności oddychania.

Notuj świadomie te rzeczy, ponieważ dopóki nie będziesz tego robić, proces uzdrowienia jakiemu jesteś poddawany może wydawać się tak subtelny, że go nie zauważysz. Możesz nawet zaniechać wszystkiego mówiąc "Już dobrze, to więcej nie stanowiło dla mnie w ogóle problemu." Często tak się zdarza podczas stosowania EFT, więc uświadamiam Ci to.

6. Jeśli zażywasz jakieś lekarstwa możesz poczuć chęć odstawienia ich. Zrób to jedynie po konsultacji z lekarzem.

Mam nadzieję, że ten Przepis Na Pogodę Ducha stanie się powszechną praktyką na świecie. Kilka minut dziennie stworzy ogromną różnicę w szkolnych wynikach, we wzajemnych relacjach miedzy ludźmi, zdrowiu i naszej jakości życia. Ale są to słowa bez znaczenie dopóki inni (Ty) nie przyłożycie tej idei na praktykę.

Życzę pogody ducha wszystkim, Gary

Czego oczekiwać

Jeśli stosujesz EFT w sposób podany wyżej, Twoje nagłe ochoty na coś będą coraz słabsze w przeciągu pierwszych dni. W krótkim czasie nagłe napady ochoty powinny się całkowicie skończyć, aż nadejdzie moment, kiedy każda substancja uzależniająca będzie zdawać się odpychająca. Będziesz wolny. Twój stosunek do nich się zmieni i będziesz się dziwić, co w ogóle w nich wcześniej widziałeś.

To są zdrowe sygnały, oczywiście. Kiedy dojdziesz do tego punktu powinieneś dalej kontynuować codzienne stosowanie EFT jeszcze przez kilka dni, żeby zmiany utrwalić.

Jednak, przezwyciężenie nałogu nie oznacza, że jesteś odporny na ponowne uzależnienie. Wskazane jest unikanie jakichkolwiek pokus w przyszłości. Stanowi to zasadę odnośnie każdego nałogu, który zostanie pokonany.

Pytania i Odpowiedzi

P. Jak dużo czasu zajmie pokonanie uzależnienia? Tutaj występują duże różnice. Zgodnie z moim doświadczeniem, uzależnienie od relatywnie łagodnych substancji takich, jak czekolada, kawa, czy napoje bezalkoholowe i różne pokarmy, często mijają w przeciągu kilku dni i zaczynają budzić niechęć w samym uzależnionym. Właśnie skończyłem pomagać pewnej kobiecie, która pokonała uzależnienie od napojów bezalkoholowych, boczku, czekolady, chipsów cebulowych, cukierków toffi i frytek przez trzykrotne zastosowanie Podstawowej Receptury do każdej z tych substancji. Nie jest przez nie już kuszona. Innym zajmuje to oczywiście więcej czasu.

Uzależnienia od silniejszych substancji takich jak papierosy, alkohol, kokaina, etc. zwykle wymagają więcej czasu.... może tydzień lub dwa. Pracowałem z pewnym mężczyzną, który pozbył się trwającego kilka lat uzależnienia od alkoholu po trzy, czy czterokrotnym zastosowaniu Podstawowej Receptury. Taki rezultat nie jest rzadki, ale nie wiadomo, czy tak właśnie będzie również w Twoim wypadku.

Nie ma tu pewnych i szybkich reguł. Koniec przychodzi, kiedy przychodzi, ale Ty będziesz wiedział o tym, że nadszedł, ponieważ nie będziesz już więcej potrzebował tych substancji. W międzyczasie jedynym prawdziwym "bólem", który będziesz odczuwał jest wielokrotne powtarzanie Podstawowej Receptury. Symptomy odstawienia powinny być znikome.

P. Czy mogę zajmować się kilkoma uzależnieniami podczas jednej sesji Podstawowej Receptury? Nie. Możesz zajmować się tylko jednym uzależnieniem za jednym razem. Nie łącz dwóch lub więcej uzależnień w trakcie jednej rundy

Podstawowej Receptury. Przeprowadź jedną rundę dla jednego uzależnienia.

Nie bądź jednak zdziwiony jeśli przykładne zajmowanie się jednym uzależnieniem przełamie inne uzależnienia. To zdarza się czasami, ponieważ opukiwanie obniża niepokój w taki sposób, że niepotrzebne są inne środki uspokajające. Nie ma sposobu na przewidzenie takiego wspaniałego zjawiska, ale się czasami zdarza.

P. Jak EFT pomaga w utracie nadwagi? Jeśli chcesz stracić nadwagę musisz zająć się tym, co ją spowodowało. A przyczyną jest uzależnienie od jedzenia, które jest spowodowane niepokojem, tak jak każde inne uzależnienie. W Ameryce na czele substancji uzależniających znajduje się jedzenie.

To jest sposób na ukrycie niepokoju w podobnie jak tytoń, alkohol, etc. Jak często robiłeś spustoszenie w lodówce, pomimo tego, że nie byłeś naprawdę głodny? Dlaczego to robiłeś? Czy nie po to, żeby ukryć uczucie niepokoju? Mogłeś nie nazywać tego niepokojem. Mogłeś nazwać to nudą lub "nerwowym jedzeniem" niemniej jednak był to rodzaj niepokoju.

Niepokój, który prowadzi do uzależnienia od jedzenia, albo innych substancji czy zachowań, mógł pojawić się z różnych przyczyn. Mogły nią być napięcia w rodzinie, czy miejscu pracy, albo przemoc doświadczana w dzieciństwie lub traumatyczne wspomnienia.

Żeby stracić zbędne kilogramy, musisz wyeliminować niepokój, który powoduje przejadanie się. Czy jest lepsze narzędzie do tego celu niż EFT? Jako dodatek do Przepisu na Pogodę Ducha (opisanego wyżej), wykonuj (25 razy w ciągu dnia) Podstawową Recepturę w odniesieniu do przejadania się. W ten sposób leżący u jego podłoża niepokój zniknie. Stosuj ją ponownie jeśli tylko napadnie Cię ochota na zjedzenie czegoś (*Nawet jeśli mam wielką ochotę na ten placek...*) a po jakimś czasie przyczyna nadmiernego objadania się - a co za tym idzie nadwagi - zniknie.

Zastosowanie EFT do fizycznego uzdrowienia

Nigdzie nie ma bardziej oczywistego dowodu na istnienie połączenia umysł – ciało, niż EFT. Do tej chwili byłeś świadkiem (i mam nadzieję, że również uczestnikiem) znaczącego uzdrowienia na różnym poziomie.

Tutaj znajduje się lista fizycznych schorzeń, którymi zajmuje się EFT odnosząc częściowy lub całkowity sukces:

Bóle głowy i krzyża, sztywność szyi i ramion, bóle stawów, rak, syndrom chronicznego zmęczenia, toczeń, wrzodziejące zapalenie okrężnicy, łuszczyca, astma, alergie, pieczenie oczu, bóle ciała, wysypki, bezsenność, zaparcia, syndrom nadwrażliwego jelita, wzrok, napięcie mięśni, użądlenia pszczół, problemy z oddawaniem moczu, PMS, dysfunkcje seksualne, pocenie się, słaba koordynacja, syndrom nadgarstkowy, artretyzm, drętwienie palców, ból żołądka, ból zębów, drżenie, stwardnienie rozsiane.

Jest ich dużo, dużo więcej. Kompletna lista byłaby kilka razy dłuższa.

Wypróbuj tego na wszystkim.

Wypróbowuję EFT na każdej fizycznej dolegliwości z jaką się spotkam i wielokrotnie jestem zaskoczony wynikami. Nie odnoszę 100% sukcesu (a kto odnosi?), ale często EFT daje imponujące rezultaty tam, gdzie nic innego nie chciało działać.

Jest tysiące schorzeń, które nękają istoty ludzkie i dla wyleczenia których nauka odkryła wiele środków zaradczych bardzo różniących się od siebie - od nakładania rąk do środków farmakologicznych i od operacji chirurgicznych do wizualizacji. One wszystkie czasami, w wypadku pewnych osób, okazują się skuteczne. Żadne z nich nie jest skuteczne dla wszystkich zawsze. *Jak wynika z mojego doświadczenia EFT działa na tyle dobrze, że powinna stanowić wyposażenie każdego lekarza.* I pójdę nawet krok dalej. Powinno być jednym z pierwszych narzędzi, jakie używa. A oto dlaczego:

- Ustąpienie symptomów jest zwykle natychmiastowe.
- Jest skuteczne tam, gdzie często już nic nie skutkuje.
- Jest łatwe do zastosowania.
- Zabiera bardzo mało czasu.
- Nie powoduje uzależnienia.

Nie znam żadnej innej metody leczenia, która może powiedzieć o sobie to samo. A Ty? Tak czy inaczej, EFT nie zastępuje lekarstw, ani innych zabiegów medycznych. Jest najlepsza w działaniu wraz z innymi metodami leczenia.

Nie można tego zanegować, że EFT zasługuje na wybitne miejsce w sali sław. Nawet najbardziej przypadkowy obserwator musi ukłonić się przed tymi wynikami z wielkim szacunkiem.

Ale oczywiście pojawia się pytanie ... dlaczego to działa?

Dlaczego metoda która jest przeznaczona do zastosowania do emocjonalnych spraw, tak skutecznie działa również w odniesieniu do fizycznych problemów? Wiele tajemnic otacza nauki związane z medycyną i dlatego badania na tym polu są niekończącym się procesem. EFT nie jest tu wyjątkiem.

Tak samo jak prawidłowy obieg krwi w ciele jest niezbędny dla funkcjonowania tego ciała, tak samo niezbędny jest prawidłowy przepływ energii. Zatem zrównoważenie jej przepływu za pomocą EFT wiąże się z poprawą fizycznego zdrowia.

Jest niezaprzeczalnym faktem, że negatywne emocje przyczyniają się do powstawania fizycznych schorzeń. Jako skutek neutralizującego oddziaływania EFT na negatywne emocje, fizyczne symptomy zaczynają zanikać.

Pytania i Odpowiedzi

P. Jak dużo czasu zabiera uzyskanie poprawy? Nie istnieje tu żadna pewna reguła. Objawy często znikają same w przeciągu minut, chociaż czasami zdarza się opóźnienie sięgające kilku godzin. Uwolnienie się od przyczyn leżących u podłoża choroby może zająć dni, tygodnie lub miesiące. Tak więc bądź wytrwały i skonsultuj się ze swoim lekarzem. Wielu ludzi ma pokusę odstawienia lekarstw w momencie, kiedy następuje poprawa. To powinno być zrobione tylko pod kontrolą lekarza.

P. Czy mogę zająć się kilkoma symptomami za jednym razem?

Nie! Stosuj Podstawową Recepturę do każdego symptomu oddzielnie. Zacznij od najbardziej dokuczliwego. Nie bądź zdziwiony, kiedy pracując nad jednym symptomem okaże się, że inne również znikną. To zdarza się często.

P. Czy mogę oczekiwać rezultatów przy stosowaniu EFT do długotrwałych, ciężkich schorzeń? Jestem świadom faktu, że panuje przekonanie, że wiele długo trwających chorób odbija się trwale na zdrowiu.

Zatem sugerowanie, że mogą zostać odczuwalnie zredukowane lub wyeliminowane przez metodyczne opukiwanie układu energetycznego jest rzeczywiście radykalnym twierdzeniem. Jest to niezgodne z przekonaniami prawie wszystkich ludzi, których spotkałem. Ale widziałem, na własne oczy, wiele

zaskakujących przykładów tego i byłoby nieuczciwe gdybym o tym nie powiedział.

P. Jak często powinienem stosować Podstawową Recepturę do mojego problemu? Do takich symptomów, jak ból głowy, inne bóle, kłopoty z żołądkiem etc., stosuj Podstawową Recepturę wtedy, kiedy potrzebujesz pomocy. Dla schorzeń leżących u ich podłoża rób to dziesięć razy dziennie, aż będziesz usatysfakcjonowany rezultatami. Te dziesięć rund Podstawowej Receptury powinno zostać rozłożone na cały dzień. Dobrym sposobem jest połączenie ich ze swoimi zwykłymi, codziennymi czynnościami ... takimi jak:

Wstawanie rano z łóżka.
Kładzenie się spać wieczorem.
Bezpośrednio przed każdym posiłkiem.
Za każdym razem kiedy korzystasz z łazienki.

Ważne jest również stosowanie EFT do każdego problemu, który mógłby być ewentualną przyczyną schorzenia.

Zastosowanie Przepisu na Pogodę Ducha może być bardzo pomocne.

P. Czy mógłbyś omówić niektóre ze swoich doświadczeń związanych z zastosowaniem EFT do różnych schorzeń? Pewnie. Ale pamiętaj proszę, że wymienione niżej przykłady stanowią nikłą część dolegliwości, którymi może zająć się EFT.

Ból krzyża

Znam wielu ludzi, którzy mają duże zmiany w kręgosłupie, a prześwietlenie nie pozostawia wątpliwości co do przyczyny ich cierpień. Niemniej jednak po kilku minutach stosowania EFT ich ból istotnie zmniejsza się.

To zdaje się nie mieć sensu dopóki nie uświadomisz sobie, że stres powoduje napięcie mięśni które, z kolei, objawia się nieprawidłowym napięciem w naszych stawach. Rozluźnienie napięcia mięśni przez EFT, redukuje niepotrzebny nacisk na stawy. Rezultatem jest mniejszy ból. Straciłem rachubę, jak wiele znikających bólów krzyża widziałem.

Niektóre z nich zniknęły zupełnie i nigdy nie było nawrotu, a inne potrzebowały codziennego regularnego opukiwania, żeby nie dopuścić do nawrotu.

Ból głowy i żołądka

Szacuję, że przynajmniej 90% przypadków, w których byłem świadkiem tych symptomów, reagowało bardzo dobrze. Większość z nich znikła zupełnie w przeciągu paru minut stosowania Podstawowej Receptury.

Syndrom nadgarstkowy

Miałem obiad firmowy pewnego popołudnia z Anne, która oceniła ból nadgarstka na 7. Po upływie mniej niż dwóch minut stosowania Podstawowej Receptury ból zniknął i nie powrócił przez resztę naszego spotkania.

Zbędne jest dodanie, że była równie zdumiona, ponieważ żadne inne środki nie przynosiły ulgi. Nasze ścieżki się więcej nie skrzyżowały, więc nie wiem jak długo brak bólu się utrzymał.

To jest ten rodzaj problemu, który ma tendencję do nawrotów, więc dodatkowe opukiwanie byłoby prawdopodobnie konieczne.

Łuszczyca

Łuszczyca Donny była tak uciążliwa, że miała ona trudności z zakładaniem butów. Leki nie pomagały. Opukiwała się konsekwentnie przez kilka dni i 90% objawów znikło.

Alergie

Zwykle reagują dobrze. Widziałem wielu ludzi pozbywających się konieczności osuszania zatok, łzawienia oczu, kichania i mnóstwa innych związanych z alergią symptomów.

Zaparcia

Rezultaty są różne ale, zgodnie z moim doświadczeniem, zwykle osiąga się sukces.

Niektórzy doświadczają natychmiastowej i trwałej ulgi podczas jednej sesji opukiwania. Inni potrzebują codziennego opukania trwającego kilka tygodni zanim wieloletnie zaparcia ustąpią.

Pamiętaj proszę, że nie zawsze uzyskasz natychmiastową uwolnienie od dolegliwości fizycznej i czasami opukiwanie może sprawiać wrażenie nieskutecznego. Bądź cierpliwy i wytrwały. Wszystko, co tracisz, to czas.

Ewentualne korzyści są blisko, jeśli wytrzymasz. To się tyczy wszystkich dolegliwości, nie tylko zaparcia.

Wzrok

Widziałem wiele osób, które poprawiły swój wzrok stosując EFT.... przynajmniej na jakiś czas. Ludzie przychodzili do mnie na podium, żeby robić Podstawową Recepturę w celu poprawy wzroku i potem relacjonowali, że lepiej widzą. Nie zajmowałem się tym dalej, więc nie mogę powiedzieć o żadnej trwałej poprawie. Podejrzewam, że jest możliwa, jeśli jest się wytrwałym.

Artretyzm

Ból związany z artretyzmem często zmniejsza się pod wpływem stosowania Podstawowej Receptury. Widziałem to wiele razy. Ze względu na stan leżący u jego podstaw, ma tendencję do nawrotów. Dlatego też musisz zająć się symptomami i chorobami, które go powodują.

Czy możesz odwrócić artretyzm i pozbyć się go na zawsze przy pomocy EFT? Nie wiem, ponieważ, zgodnie z moimi informacjami, nikt dłużej nie stosował tych technik w tym konkretnie celu.

Konwencjonalna wiedza mówi nam, że artretyzm nie może się wycofać. Może jedynie zostać zatrzymany jego dalszy rozwój.

Jednakże u mnie został zdiagnozowany artretyzm w 1986 roku, a dzisiaj nie mam żadnego śladu po nim. Nie używałem wtedy EFT, bo nic o nim nie wiedziałem. Stało się to rezultatem przeprowadzenia istotnych zmian w diecie, stylu życia i stanie umysłu. Jestem przekonany, że EFT przyspieszyłoby moją kurację.

Użycie EFT do poprawy samooceny

Przyczyny niskiej samooceny

Termin "niska samoocena" odnosi się do ogółu negatywnych uczuć, jakie ktoś ma w stosunku do samego siebie. Autorytety w tej sprawie nie stworzyły bardziej dokładnej definicji, nie wskazały również dokładnej jego przyczyny. Nie ma zatem jednoznacznej opinii, jak należy do tego problemu podejść.

EFT jest dużo bardziej precyzyjne i wskazuje bezpośrednią przyczynę. Oto ona:

Przyczyną niskiej samooceny jest nagromadzenie negatywnych uczuć w stosunku do samego siebie.

To jest zrozumiałe i zostało sformułowane tutaj, ponieważ w tym określeniu EFT wykazuje się wybitnie dobrym wyczuciem. Jeśli wyeliminujemy negatywne uczucia, wtedy wyeliminujemy przyczynę. A bez przyczyny niska samoocena zniknie.

A czy istnieje lepsze narzędzie do zmiany niskiej samooceny, niż EFT?

Niska samoocena mogłaby być numerem pierwszym jeśli chodzi o liczbę osób cierpiących na nią. Jest tak powszechna, że prawie każdy w jakimś procencie na nią cierpi. Naszą samoocenę często możemy porównać do naszej pewności siebie. Zdajemy się "promieniować" nią poprzez nasz sposób zachowania, postawę ciała, słowa, gesty i inne nieuchwytne składniki niezależne od naszej woli. Stosownie do tego wywiera duży wpływ na nasze interesy, życie towarzyskie i osobiste osiągnięcia.

Czasami praca, promocja i sprzedaż są wygrywane lub przegrywane zależnie od tego, jak nasz sposób myślenia oddziaływuje na innych. Przyjaźń i romantyczne spotkania mogą rozkwitnąć lub obumrzeć w zależności od tego, jak przekazujemy innym nasze uczucia do siebie samych. Im niższa samoocena, tym łatwiej popaść w zdenerwowanie, tym silniejsze staje się nasze poczucie winy, gniew, zazdrość i inne emocjonalne reakcje.

Kiedy nasza samoocena jest niska mamy tendencję do tkwić w jednym miejscu. Nie odważamy się rozpocząć nowego interesu, zrezygnować z destruktywnego związku, czy spróbować czegoś nowego.

Niektóre sfery naszego życia mogą być bardzo nieciekawe i przygnębiające.

W skrócie – nasza samoocena jest centrum naszej emocjonalnej siły. Często zależy od niej jakość naszego życia.

Przejdź się do działu związanego z samo rozwojem w każdej większej księgarni, a znajdziesz niezliczone ilości książek pomagających rozwiązać problem związany z samooceną. Generalnie rzecz biorąc, kładą one nacisk na pozytywne nastawienie i podają propozycje ćwiczeń wyrabiających dostrzeganie jasnych stron życia. Zachęcają do skupienia się na swoich silnych stronach, a niektóre podkreślają, że pomocna w osiągnięciu celu może być wizualizacja i afirmacja. Jestem zwolennikiem ich wszystkich.

Odczuwam wdzięczność za wszystko, co niesie pomoc, a wiele z tego rodzaju książek naprawdę pomogło ludziom poprawić swoją samoocenę. Jednakże rezultaty są trochę przypadkowe. Jakaś poprawa tutaj. Jakieś nowe nastawienie gdzie indziej. Rzadko kiedy ktokolwiek, stosując te narzędzia, osiąga bezpośrednio to, czego oczekuje - istotną poprawę samooceny.

Powodem dla których te techniki zawodzą jest to, że robią bardzo mało, żeby zneutralizować niepewność i negatywne uczucia, które tworzą niską samoocenę. Próbują je natomiast obezwładnić mega dawkami optymizmu.

Oczywiście jest to godny pochwały wysiłek, ale ten u którego brak pewności siebie i negatywne emocje zadomowiły się, będzie raczej oporny na takie zabiegi. Jeśli porównalibyśmy Twoją podróż przez życie do jazdy autobusem, to niepewność siebie i negatywne emocje są pasażerami tego autobusu. Jesteś przy kierownicy, a oni są pasażerami siedzącymi bezpośrednio za Tobą, i myślącymi, że to oni siedzą na przednim siedzeniu. Konwencjonalne metody nie przesuną ich na właściwe miejsce.

EFT oferuje nowe podejście do tego problemu, dzięki któremu radykalne, bezpośrednie zmiany naprawdę się pojawiają. Widziałem ludzi całkowicie przemienionych przez te techniki. Ich sposób bycia, postawa, słownictwo i gesty zmieniły się w wyrażające bardziej pozytywną i pewną siebie osobę. Ich przyjaciele i współpracownicy komentowali pojawienie się przed ich oczami zupełnie innego człowieka.

Zamiast próbować wprowadzać nowe nastawienie i spojrzenie, jak to usiłują robić konwencjonalne metody, EFT skutecznie uwalnia osobę od niepewności siebie i negatywnych uczuć. Osoby takie pozbywają się niepożądanych pasażerów ze swojego przedniego siedzenia i wyrzucają ich z autobusu. Kiedy już znajdą się poza autobusem, nie przyczyniają się już więcej do niskiej samooceny.

Niepewność siebie i negatywne emocje, które tworzą niską samoocenę są formą negatywnych uczuć, do zajęcia się którymi EFT zostało

stworzone. Przypomnij sobie Deklarację Odkrycia na której zbudowano EFT...

"Przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest jakieś zakłócenie w układzie energetycznym ciała."

Metoda poprawienia samooceny jest prosta. Po prostu użyj Podstawowej Receptury do każdej negatywnej emocji jaką masz. Jedna po drugiej opuszczą Cię, a w trakcie odchodzenia bilans między Twoimi pozytywnymi i negatywnymi emocjami niechybnie przesunie się w kierunku pozytywnych. Odświeżony i pewny siebie nowy obraz własnej osoby wynurzy się na powierzchnię. Bagaż został zrzucony z Twojego autobusu.

To jest doskonały moment, żeby użyć poprzednio wspomnianego Przepisu na Pogodę Ducha. Automatycznie zajmuje się on wszystkimi negatywnymi sprawami, które mogą stanowić przeszkodę w posiadaniu zdrowego obrazu siebie.

Metafora puszczy i drzew

Oto przenośnia, która w jeszcze większym stopniu pomoże Ci zrozumieć tę koncepcję. Potraktuj każde z Twoich negatywnych emocji, czy zdarzeń, jako drzewo w lesie samooceny. One mogą być odbiciem rzeczy z przeszłości takich, jak odrzucenie, przemoc, niepowodzenie, lęk, poczucie winy, etc. Może ich być setki i mogą być tak gęste, że będą przypominać puszczę. Załóżmy, że w Twojej puszczy samooceny znajduje się sto chorych drzew. Jeśli zetniesz jedno z nich (przez neutralizację za pomocą EFT) pozostanie Ci nadal dziewięćdziesiąt dziewięć. Nawet, jeśli doznasz zauważalnej i bardzo cennej ulgi z powodu pozbycia się tego jednego drzewa, to nadal nie zrobiłeś dużej zmiany w całej puszczy samooceny.

Ale co się stanie jeśli konsekwentnie zetniesz jedno drzewo dziennie? Stopniowo puszcza będzie się przerzedzać. Będziesz miał więcej miejsca do przebywania w niej.

W końcu, uparcie stosując procedurę, sprawisz, że wszystkie drzewa znikną, a na ich miejscu pojawi się emocjonalna wolność. Świat wygląda inaczej, kiedy puszcza (lub dżungla) znika i pojawia się nowy obraz siebie.

Upowszechnienie

Na szczęście, nie musisz ścinać wszystkich stu drzew, żeby osiągnąć pożądany rezultat. Dzieje się tak, ponieważ stosowanie EFT do zneutralizowania kilku negatywnych emocji określonego rodzaju, będzie wywierać wpływ na pozostałe negatywne emocje podobnego typu.

Na przykład załóżmy, że w Twojej puszczy masz grupę dziesięciu drzew znaną jako "doświadczenia przemocy."

Weź najpierw największe (najbardziej intensywne) drzewo z tej grupy i zetnij je przy pomocy EFT. Kiedy zrobisz to z trzema lub czterema z nich, wtedy zauważysz, że pozostałe sześć lub siedem same runęło. Równoważenie układu energii dla pewnych drzew przenosi się na inne, tego samego rodzaju.

Potem powtarzaj to uogólnienie z innymi grupami drzew, które mogą się nazywać "niepowodzenia" lub "odrzucenia." W ten sposób puszcza stu drzew może zostać oczyszczona przez ścięcie około 30 drzew.

Bądź obserwatorem

Z pomocą EFT zmiany samooceny zachodzą szybciej i są mocniejsze, niż ma to miejsce przy zastosowaniu konwencjonalnych metod. Ale nie tak szybko, jak dzieje się to w wypadku fobii i uciążliwych wspomnień. EFT często radzi sobie z nimi w przeciągu chwili, a wypadku samooceny zmiana zabiera często tygodnie. Jest tak, ponieważ zmiana samooceny jest rezultatem pochłaniającej czas pracy mającej na celu wyeliminowanie licznych negatywnych emocji (drzew), jednego za każdym razem.

Kiedy mówię, że całkowita zmiana obrazu siebie często zabiera tygodnie, nie twierdzę, że nic się nie dzieje w międzyczasie. Przeciwnie, zmiana zachodzi wraz z każdym usuniętym drzewem w puszczy. Jednakże ta natychmiastowa emocjonalna wolność, która przychodzi wraz z usunięciem tego *jednego* drzewa nie przynosi odczuwalnej zmiany w o wiele większym, problemie z samooceną. Natomiast nagromadzenie zmian, które przychodzi przez usunięcie kilku drzew jest już zauważalne, *jeśli* staniesz się obserwatorem tego, co się dzieje.

Zmiany, które zachodzą w Tobie stopniowo, są subtelne i silne. *Są odczuwane jako tak naturalne, że nawet nie dostrzegasz, że mają miejsce.* Dopiero, jak Twoi przyjaciele zaczynają je komentować, wtedy zdobywasz niezaprzeczalne dowody. Ale do tego momentu, powinieneś być "obserwatorem" i dostroić się do tego, co się dzieje.

Zauważ, na przykład, że traktujesz poprzednie odrzucenie bardziej jako fakt, niż emocję. Zaobserwuj, jak zabierasz częściej głos i bardziej się o siebie troszczysz. Posłuchaj, jak ton twojej rozmowy zmienił się na bardziej pozytywny. Zaobserwuj reakcje innych w stosunku do Ciebie, jako odbicie Twojego bardziej pewnego sposobu bycia.

Bycie "obserwatorem" jest ważne, ponieważ bez tego, możesz dojść do wniosku, że nic się nie dzieje i porzucić cały proces.

Jak to robić

Metoda jest prosta. Stanowi esencję Przepisu na Pogodę Ducha i zawiera tylko dwa kroki:

1. Zrób listę zawierającą każdą minioną negatywną emocję o której możesz pomyśleć. Włącz do tego każdy wypadek kiedy czułeś lęk,

odrzucenie, poczucie winy, gniew, przemoc, złość lub jakieś inne negatywne emocje – zarówno te silne, jak słabe. Silniejsze umieść na początku listy, ponieważ będziesz je neutralizował jako pierwsze. Nie niepokój się, jeśli w pierwszej chwili nie możesz sobie nic przypomnieć. Możesz dodawać do listy kolejne pozycję w miarę, jak będziesz je sobie przypominać.

2. Następnie stosuj Podstawową Recepturę codziennie do "ścinania drzew" z Twojej listy. Rób tak, aż nie będzie istniało już żadne negatywne uczucie (drzewo). Obserwuj swój postęp przez cały czas. Możesz stosować procedurę częściej, niż raz dziennie, jeśli rozkład dnia pozwala Ci na to i możesz ściąć więcej niż jedno drzewo podczas jednej sesji. Musisz jednak każdym z nich zająć się oddzielnie. Nie gromadź ich razem w tej samej rundzie Podstawowej Receptury.

Po kilku dniach zauważysz, że duże drzewa z którymi rozpoczynałeś pracę, przestaną się pojawiać w Twoim życiu. To jest typowe zjawisko, w którym zawarte jest wiele radości, więc ciesz się nim.

Streszczenie zawartości płyt DVD

Uwaga: Płyty VCD EFT zostały omówione i streszczone w różnych częściach tego podręcznika. Żeby uniknąć niewygody przewracania kartek, zastały tutaj streszczone po raz kolejny.

DVD do Części I

Uwaga: Na początku Część I składała się z 3 kaset video. Później zawartość kaset została przeniesiona na płyty CD (co w sposób istotny obniżyło koszty). Wymusiło to na nas podzielenie trochę długich filmów video 1 i 2 na VCD 1a, 1b, 2a i 2b. Nie było konieczności dzielenia trzeciej kasety video.

Video 1a

Na tym VCD Adrienne i ja wzbogacamy zawartość podręcznika pokazując opukiwanie każdego punktu i to, jak ma wyglądać każdy krok Podstawowej Receptury. **Zakładamy, że oglądając to masz już przeczytaną poprzednią część podręcznika.**

Jest ważne żebyś podążał za Adrienne, i mną i oglądał ten fragment tak długo, aż zapamiętasz cały, trwający jedną minutę proces. Raz zapamiętany będzie Twoim na zawsze.

VCD 1b

Kompletna prezentacja Podstawowej Receptury z przemiłym dżentelmenem o imieniu Dave, podczas której pomagamy mu pokonać trwający całe jego życie intensywny lęk przed wodą. Przestudiuj ten epizod. Oglądnij go kilkakrotnie. To jest doskonała pokazowa sesja, ponieważ ilustruje również obchodzenie się z aspektami.

VCD 2a

To VCD zawiera poszczególne sytuacje jakie miały miejsce podczas naszych warsztatów na których wyjaśniana była teoria na jakiej opiera się EFT. Potem zaprezentowane zostało jej zastosowanie na dwóch grupach ludzi, którzy wyszli na podium. Pierwsza grupa składała się z ludzi cierpiących na ***fobie***, a druga z ludzi cierpiący na różnego rodzaju ***bóle***.

VCD 2b

Na tym VCD pokażemy Ci więcej przypadków działania EFT. Oto kilka wybranych, które zobaczysz:

****Larry:** Przezwycięża silną ***klaustrofobię*** podczas przechodzenia przez coś, co zwykle byłoby dla niego najbardziej stresującą sytuacją .... jazdy na tylnym siedzeniu małego samochodu w godzinach szczytu w San Francisco.
****Pam:** ***czekoladoholik*** nie chce dłużej jeść czekolady.
****Becci:** ***Strach przed szczurami*** sprawia, że pocą jej się ręce na samą myśl o nich. Na końcu sesji żywy szczur liże jej palce, a ona mówi *"Nie wierzę, że to robię."*
****Stephen:** Sześciolatek nauczony tych technik przez ojca zaprzestaje ***obgryzania paznokci***.
****Adam:** Mój syn Adam używa EFT do obniżenia liczby uderzeń w ***grze w golfa***.
****Cheryl:** Pojawiła się na jednym z naszych warsztatów i opisała, jak użyła wraz ze mną EFT do zlikwidowania ***lęku przed wystąpieniami publicznymi***. Nasza pierwsza sesja miała miejsce ponad rok temu i od tej pory nie odczuwała żadnego niepokoju.

****Jackie:** Miała wypadek samochodowy 10 lat temu, w wyniku którego nie potrafiła podnieść ręki do góry wyżej niż na kilkanaście centymetrów, z powodu ***silnego bólu w ramieniu***.

W przeciągu kilku minut spędzonych na podium uzyskuje całkowite uwolnienie od problemu i może podnieść rękę tak wysoko jak chce bez bólu. Ta sesja pokazuje naszą rozmowę po warsztatach, kiedy omawialiśmy ten "cud."
****Cindy:** Tak, jak wypadku Jackie, Cindy miała trzy lata temu wypadek i ***nie była w stanie podnieść ramienia bez bólu***. Odwiedziła wielu lekarzy i terapeutów bez żadnego istotnego rezultatu.

W przeciągu kilku minut stosowania EFT, mogła podnieść swoje ramię na taką wysokość, jak to robiła, kiedy nie czuła żadnego bólu.
Veronica: Rozpoczęła sesję odczuwając silną chęć ***palenia papierosów* i użyła EFT do wyeliminowania uzależnienia.
Potem przeżyła silne uczucia związane z faktem ***bycia zgwałconą przez ojca***. Po tej jednej sesji (którą zobaczysz w całości) pokonała całkowicie traumatyczne wspomnienia.
Norma: Jest ***dyslektykiem* i zawsze musiała czytać wszystko 4 lub 5 razy zanim zrozumiała treść. Przezwyciężyła to w trakcie kilku minut i dostała nową pracę, która wymaga, żeby czytała ludziom na głos.

VCD 3

To VCD jest zatytułowane ***"6 Dni w VA"*** i pokazuje kulminacyjne punkty naszej wizyty u Veterans Administration w Los Angeles, żeby pomóc emocjonalnie niepełnosprawnym weteranom wojny w Wietnamie. W ten sposób EFT zostało poddane ostatecznemu testowi, ponieważ większość z tych żołnierzy była poddana terapii przez 20 lat z małym albo żadnym skutkiem. Zobaczysz, jak ich emocjonalne napięcie obniża się prawie natychmiast.

Nigdzie nie ma większego świadectwa potęgi tego, o czym się właśnie uczysz. Wspominam o tym poruszającym zdarzeniu w liście otwartym na początku podręcznika.

Ważna uwaga

Zauważ, że na VCD 2a, 2b i 3, Adrienne i ja używamy różnych **skrótów,** które poznaliśmy przez te lata. W takcie naszej obszernej praktyki nauczyliśmy się, kiedy możliwe jest zastosowanie skrótu i stosujemy go zawsze, żeby wzmocnić skuteczność procesu. Pamiętaj, że zwykle mamy do czynienia ze sceptykami, którzy wypróbowują procedurę w najtrudniejszej z możliwych sytuacji - na podium.

Zatem używamy skrótów (opisanych w Części II tego kursu) tam ,gdzie to tylko możliwe i rzadko stosujemy całą Podstawową Recepturę.

Gdybyśmy mieli czas na przeprowadzanie kompletnej procedury, której uczysz się w Części I tego kursu, otrzymalibyśmy identyczne rezultaty. Zabrałoby to jedynie kilka sekund więcej... to wszystko.

Głównym celem tych sesji jest ukierunkowanie Twojego **doświadczenia,** przez pokazanie, jak te techniki działają w prawdziwym świecie z prawdziwymi ludźmi, zastosowane do szerokiego spektrum przypadków. Pokazują, jak się stosuje te techniki i jak ludzie reagują na nie.
W niektórych przypadkach, pewne opukiwania zostały usunięte z nagrań, żeby sesja bardziej "gładko" posuwała się do przodu. Nabywasz w ten sposób doświadczenia, bez konieczności oglądania ciągłych powtórek tych samych sekwencji opukiwań. *Nie uczę* Podstawowej Receptury na VCD 2a, 2b i 3. To zostało zrobione we wcześniejszej części tego podręcznika i na VCD 1. VCD 2a, 2b i 3 zostały w całości poświęcone doświadczeniu.

VDVD do Części II

VCD 1 – Przegląd

Ta płyta jest pomostem między Częścią I i II. Zostały na niej streszczone poprzednie metody i został dokonany przegląd wielu nowych idei zawartych w części II podręcznika.

Omawiamy tu trudności, które przeszkadzają w osiągnięciu doskonałości, skróty oraz metaforę puszczy i drzew.

VCD 2 – Przykłady audytorium

Pozostała część płyt zawiera skondensowane połączenie trzydniowego seminarium. Materiał rozpoczyna się początkiem seminarium i następnie zgłębia szeroki wachlarz spraw zarówno emocjonalnych, jak i fizycznych oraz ukazuje nieocenioną perspektywę dla dalszych poszukiwań na polu EFT. Omawia takie sprawy jak **lęk przed wystąpieniami publicznymi, agorafobię, niepokój, migrenę, ból, strach przed lataniem. depresję, fibromalgię i wysokie ciśnienie.**

Znajdują się tam również dyskusje na temat Deklaracji Odkrycia i pokazanych zostało kilka istotnych przypadków odwrócenia psychologicznego. Jest bardzo istotną sprawą, żebyś uważnie przestudiował te ostatnie pokazy.

VCD 3 – Sprawy emocjonalne I

Na płycie znajdują się trzy sesje. Pierwsza przedstawia pracę Jason z uczuciem **gniewu** i **zdrady**, które były rezultatem opuszczenia go przez żonę i wydania zakazu widywania się z córką.

Druga sesja odbywa się z Weroniką. Rozpoznasz w niej kobietę, która stosowała EFT do uporania się z uczuciami dotyczącymi wspomnień bycia zgwałconą, umieszczonych na drugiej płycie w Części I. Pojawia się tutaj, trzy lub cztery miesiące później, nie mając żadnych emocjonalnych problemów związanych z tamtą sprawą. Jest to niezaprzeczalny dowód możliwości jakie niesie ze sobą zastosowanie EFT nawet do najbardziej trudnych spraw.

Teraz Weronika pracuje nad *zupełnie inną sprawą.* Miała silne uczucia związane z byciem **porzuconą , samotną,** i **niekochaną** jako dziecko. Nasza sesja EFT wyeliminowała ten problem i Weronika przyszła następnego dnia zawiadomić nas, że czuje się *"lekka jak piórko."*

Trzecią sesją jest sesja z Sandhya , która pracuje nad emocjami odnoszącymi się do tego, co przeżył jej

dziadek podczas **II Wojny Światowej,** w czasie **Holokaustu.**

VCD 4 – Sprawy emocjonalne II

Na tej płycie znajdują się dwie nagrane sesje. Podczas pierwszej sesji Marlys stosuje EFT do przezwyciężenia negatywnych uczuć zawodu miłosnego... pewnego rodzaju obsesji związanej z rozpadnięciem się romantycznego związku. W trakcie sesji pojawiło się kilka dodatkowych aspektów, które zazębiały się o siebie wzajemnie. Na koniec wyklarowały się jako uczucie **bycia niekochaną przez matkę,** z którego, po zastosowaniu EFT, śmiała się.

Podczas drugiej sesji widzimy Kathy, u której występują trzy sprawy: (1) **lęk przed byciem dotkniętą (przytuloną),** (2) traumatyczne wydarzenie, kiedy **matka wylała na nią wrzątek** i (3) **bolące ramię**, związane z koniecznością bronienia się przed biciem. Wspaniale reagowała na EFT, a Ustawienie (odwrócenie psychologiczne) nie było potrzebne, mimo konieczności przeprowadzenia licznych powtórzeń procedury.

VCD 5 – Fizyczne dolegliwości

Na tej płycie znajdują się cztery sesje.

Pierwsza zawiera sesję z Connie J., która ma **napięte szczęki,** z powodu zaciskania ich w nocy podczas snu. Zaciskanie jest na tyle silne, że musi zakładać kawałek płytki w nocy, żeby je chronić przed uszkodzeniem. Stosując EFT osiągnęła całkowite uwolnienie od problemu w przeciągu kilku minut, pomimo tego, że trwał już od dwóch, czy trzech lat. Cierpiała również na **bóle głowy**, których pozbyła się samodzielnie stosując EFT.

Druga sesja to Patricia, która wychodzi na podium z powodu **astmy** na którą cierpi od 10 lat.

Uzyskuje radykalną poprawę i opowiada później, że poprawa ta utrzymuje się również następnego dnia. Doświadcza również ulgi od **problemów z krzyżem,** pomimo tego, że **wypadł jej dysk.**

Dorothy wyszła na podium z powodu **arytmii,** która jest schorzeniem do którego EFT nie było dotąd stosowane. Skoro *próbujemy tego na wszystkim,* to zastosowaliśmy EFT i do tego z doskonałym rezultatem.

Connie M. użyła EFT do zlikwidowania **bólu w szyi**, który jak oświadczyła, pojawił się z powodu emocjonalnych problemów. Doznała całkowitego uwolnienia.

VCD 6 - Nałogi

Ta sesja rozpoczyna się od spotkania z dwoma paniami prowadzącymi klinikę leczącą przypadki **zaburzeń łaknienia**. Dyskusja zaprowadziła nas do przyczyn leżących poza wszystkimi uzależniającymi zachowaniami, włączając w to zaburzenia łaknienia.

Następnie przeprowadziliśmy (1) ważną dyskusję o przyczynach powodujących uzależnienia i (2) całą sesję podczas której użyto EFT na grupie ochotników do przezwyciężenia napadowych chęci **jedzenia czekolady, palenia papierosów, i picia alkoholu**.

VCD 7 – Niszczyciele energii, Fobie i Wytrwałość

To ważne nagranie podkreśla wagę skutków, jakie wywołują toksyny energii i wartość, jaką niesie ze sobą wytrwałe stosowanie EFT.

Pierwszą część stanowi wywiad z Toddem, który niczego nie osiągnął na seminarium z powodu przeszkadzających mu w tym toksyn. Wrócił miesiąc później, żeby powiedzieć uczestnikom następnego seminarium o istotnych skutkach, jakie wywołały zmiany w diecie na jego **zaburzenia snu**, **ból oczu** i **depresję**.

Następnie przeprowadzona zostaje niezwykła sesja, podczas której kilku ludzi doświadcza uwolnienia od **lęku przed wężami**.

Jakkolwiek poprawa jest bardzo duża, jeżeli poddamy ją ocenie zgodnej z przeciętnymi standardami, to według standardów EFT jest ona powolna i stosunkowo nieefektywna. Jest to spowodowane toksynami energii obecnymi w pomieszczeniu. Wytrwałość jest tym, co jest potrzebne, żeby ci ludzie uzyskali ulgę.

Na końcu pokazujemy wartość wytrwałości podczas sesji z Grace, którą dręczy ciężka depresja i wiele innych problemów. Zrobiliśmy mały postęp na podium, ale jej wytrwałość i uwaga, jaką skierowała na to, co spożywa w czasie następnych tygodni, przyniosła większą poprawę samopoczucia. Opowiada o tym z entuzjazmem podczas rozmowy telefonicznej.

Video 8 – Powszechne problemy Pytania i Odpowiedzi

To jest płyta na której zostały zgromadzone informacje na temat stosowania EFT do takich rzeczy jak **sport** (golf), **biznes, przemówienia publiczne, nieustanne odkładanie czegoś na później, samoocena i stosunki z innymi.**

Zawiera również liczne pytania i odpowiedzi zadawane przez audytorium.

Nagrania audio do Części I

Żeby poszerzyć Twoje doświadczenie z EFT, dołączyłem kilka godzin historii przypadków w plikach audio.

Tak jak w przypadku nagrań video, nie będziesz jedynie słuchał teorii. Usłyszysz prawdziwych ludzi z ich prawdziwymi problemami. Usłyszysz, jak niektórzy z nich przezwyciężają trwające przez całe ich życie problemy w przeciągu chwili, podczas gdy od innych wymagać to będzie cierpliwości.

Będziesz również uczestniczył w tym, jak Adrienne i ja stosujemy EFT do kilku poważnych emocjonalnych problemów, które będą znikać w trakcie trwania sesji. Będą miały miejsce również jedynie częściowe poprawy, które nie spowodują całkowitego zniknięcia problemu. W skrócie - pliki audio dodane do zbioru doświadczeń będą stanowić pożyteczną bazę informacji, której będziesz mógł użyć później, w trakcie stosowania EFT.

Przeczytaj zanim posłuchasz nagrań.

**Nagrania zawierają serie sesji telefonicznych przeprowadzonych przez moją współpracownicę Adrienne Fowlie i mnie. Stanowią zestaw autentycznych sesji nagranych na magnetofonie kasetowym. Chociaż samo nagranie nie było przeprowadzone w nieskazitelnych warunkach studia nagraniowego, to jakość dźwięku jest wystarczająca.

Niektóre z sesji zostały przeprowadzane z ludźmi, którzy stosowali EFT „na żywo". Słuchając sesji ***będziecie dosłownie pierwszymi "obserwatorami" ludzi stosujących te techniki do szerokiego wachlarza swoich emocjonalnych i fizycznych problemów*. Da Ci to obraz możliwości tego, czego możesz oczekiwać, kiedy zastosujesz EFT dla siebie i innych.

Zostały również nagrane sesje z ludźmi, którzy używali EFT w przeszłości i opowiadają czego doświadczyli od tej pory. ***To dla potwierdzenia trwałości efektu, jaki daje zastosowanie tych technik.*

****Celem tych nagrań audio jest wzbogacenie Twojego doświadczenia w możliwości zastosowania tych technik.*** Nie jest nim nauczenie Cię procesu opukiwania samego w sobie. To zostało zrobione w podręczniku i na VCD 1a. Zatem na VCD 2a, 2b i 3, pominąłem opukiwanie, żebyś mógł skupić się na reakcjach ludzi na i innych szczegółach dotyczących tych technik.

****Będziesz słuchał niektórych bardzo osobistych problemów*** i będziesz robił to za zgodą tych osób, których to dotyczy. Pozwolili na to, żeby inni (tacy jak Ty) mogli odnieść korzyść z tych wspaniałych technik. Jesteśmy winni im wdzięczność.

****Powtarzanie jest bardzo ważne dla nauki.*** W związku z tym będziesz słyszał, jak powtarzam niektóre ważne aspekty wiele razy, za każdym razem omawiając je pod innym kątem. To nie po to, żebyś się znudził, ale po to, żeby utrwalić pewne ważne koncepcje.

****Te sesje są robione dla Twojej nauki, a nie reklamy*** (chociaż niektóre z nich brzmią jak reklama). Mógłbym je skrócić i ożywić... redukując je do formy kilku istotnych kwestii za każdym razem... a potem pokazać. Robiąc tak pozbawiłbym Cię możliwości "wczucia się" oraz "głębi" tego procesu. Z drugiej strony, niektóre rozmowy zbaczały z tematu i zagłębiały się w obszary niezwiązane z kursem. Podczas edycji plików audio wypośrodkowałem między tymi dwoma ekstremami, biorąc za kryterium ilość informacji w rozmowie, która jest przydatna.

****Zauważ, że opukiwanie, o którym usłyszysz wygląda inaczej niż to, którego jesteś uczony. W rzeczywistości nie jest różne. Przyjmuje jedynie nieco krótszą formę.***

Jak już wspomniałem w części dotyczącej VCD, Adrienne i ja jesteśmy zaawansowanymi praktykami tych technik i stosujemy je od wielu lat. Zatem używamy tych samych skrótów o których już wspomniałem poprzednio.

Została tutaj użyta jeszcze *inna technika,* w którą Adrienne i ja zainwestowaliśmy czas i pieniądze, a jest nią Technologia Głosu dra Rogera Callahana. Służy do lepszego oceniania, które punkty należy opukiwać i czy istnieje psychologiczne odwrócenie, etc. Czasami używamy tej techniki dla zaoszczędzenia czasu, ale stale *używamy tych samych technik opukiwania, których się uczysz.* Kiedy po raz pierwszy uczyłem się stosowania Technologii Głosu myślałem, że zwiększy efektywność stosowania procedur. Jednakże po latach doświadczeń nie sądzę, żeby wnosiła jakąś dodatkową wartość i przestałem jej używać.

Stworzyłem bardziej skuteczną technikę diagnostyczną, która jest nauczana szczegółowo w zestawie VCD "Steps Toward Becoming The

Ultimate Therapist." Ci, którzy są zainteresowani treningiem dla zaawansowanych powinni zaopatrzyć się w te materiały.

Jak już wcześniej wspomniałem, diagnoza wykracza poza tematykę tego kursu. Zamiast niej naucza się tu Podstawowej Receptury (użycie w 100% sprawdzonej koncepcji), ponieważ jest wystarczająca dla większości przypadków. Jej zastosowanie zabiera kilka sekund więcej i, być może, zaistnieje potrzeba wykonania kilku dodatkowych rund, żeby otrzymać te same rezultaty. W każdym razie będzie to kilka dodatkowych

sekund lub minut (dla jednego problemu), nie tygodni czy miesięcy.

Słuchając sesji telefonicznych, zwróć uwagę nie tylko na to, o czym ci ludzie mówią, ale również na różnicę w ich głosie przed i po zastosowaniu EFT. Zauważ również, że po opukiwaniu, wielu z nich, wydaje z siebie zrelaksowane ***"uff"***. To potwierdza uwolnienie od emocjonalnych obciążeń.

Na kilku nagraniach audio usłyszysz "tap, tap, tap" w tle. To jest skutek niesprawności mojego magnetofonu, a nie czyjeś bicie serca.

Możesz odczuć pokusę zaglądnięcia do streszczenia sesji, zamieszczonego poniżej i przejścia bezpośrednio do ważnych dla Ciebie spraw. Przypuszczam, że taka jest ludzka natura, ale ***proszę nie pomijaj reszty nagrań tylko dlatego, że nie wydaje Ci się, żeby odnosiły się do Ciebie w tym momencie.*** One zawierają cenne spojrzenie, które może powiększyć Twoją wiedzę o EFT.

Streszczenie sesji

1. Od Barbary do Paulette

Barbara (7'35''): Uwolnienie od ***traumatycznych wspomnień*** (czołowe zderzenie), ***bólu głowy*** i ***bezsenności***.

Del (9'56''): Stoi na dachu z telefonem komórkowym i pokonuje trwający całe życie bardzo silny ***lęk wysokości***. Lęk został wyeliminowany tak skutecznie, że Del rozpoczął wykonywanie akrobatycznych skoków spadochronowych. ***Ból szyi i stawów*** również minął.

Mike (3'28''): Będąc psychologiem, określił swoją reakcję, jako zdumiewającą. Bardzo szybko pokonał uczucie ***bólu po miłosnym zawodzie*** (zerwanie z przyjaciółką).... ale trudno mu było w to uwierzyć.

Ingrid (9'23''): Cierpiała prawie cały czas na ***syndrom wrażliwego jelita***, ***bóle głowy, pieczenie oczu i zaparcia*** od wielu już lat. Symptomy te w istotny sposób wycofały się. Doznała istotnej ulgi, a pod koniec sesji zaczęła dowcipkować na temat jej dotychczasowych zaparć.

Paulette (4'40''): Trwający całe życie ***lęk przed lataniem*** zniknął**.** Po zastosowaniu EFT dwa razy leciała samolotem bez żadnego uczucia niepokoju.

2. Od Buza do Bruce'a

Buz (9' 10''): Cierpiący na szczególnie trudny przypadek ***zaburzenia po stresie traumatycznym (PTSD)***. Posłuchaj, jak opowiada swoje najbardziej intensywne ***wojenne wspomnienia,*** tak jakby to była wycieczka na zakupy.

Donna (1'35''): Użyła EFT do poprawy ***widzenia.***

Kieve (9'45''): Zwróć szczególną uwagę na wypowiedź Kieva. Kieve nauczył się tych technik tak, jak Ty się ich uczysz teraz i użył ich dla 150 ludzi uzyskując zdumiewające rezultaty. Opowiada o tym, że pomógł ludziom, którzy cierpieli z powodu ***fobii***, ***stwardnienia rozsianego***, ***migreny***, ***bólu biodra*** i innych problemów. Opanowując te techniki możesz zrobić to samo.

Cathy (7'23''): Ta kobieta cierpiała z powodu ***bólu w krzyżu*** od momentu wypadku samochodowego, który zdarzył się 24 lata temu i stosowała wszystkie możliwe metody, żeby pozbyć się cierpienia... bez skutku. Opowiada, jak po zastosowaniu technik opukiwania, ból zupełnie zniknął. W widoczny sposób obniżył się również jej ***niepokój,*** który odczuwała w ciągu dnia i ***bezsenność.***.

Bruce (11'22''): Cierpiał na ***stwardnienie rozsiane*** od 7 lat i odnotował zauważalny powrót ***sił w nogach***. Był ograniczony do wózka, a wstał z niego podczas sesji. ***Wróciło mu czucie w rękach i stopach*** i zmniejszył również się ***ból krzyża*** i ***zaburzenia snu***.

3. Od Geri do Bonnie

Geri (10'15''): Ta profesjonalna terapeutka odczuwała silny ***lęk przed dentystą***. Jak się okazało, cierpiała na więcej lęków niż sądziła. Sesja pomaga nam zrozumieć, że nasze lęki i inne negatywne emocje, czasami zawierają inne, dodatkowe aspekty.

Shad (4'43''): Skutecznie poradził sobie z codziennym ***stresem i niepokojem*** stosując EFT. Używa również tych technik do ***poprawienia wyników w golfie.***

Margie (3'50''): Zredukowała swoją ***trudną do opanowania chęć jedzenia czekolady*** do zera w przeciągu niemalże chwili. Twierdzi, że teraz czekolada nawet jej nie smakuje.

Mary (12'16''): Przezwyciężyła to, co określała mianem ***kosmicznego lęku*** i zredukowała ***ból w kolanie i krzyżu***.

Joann (4'11''): Szybkie usunięcie ***problemów z gardłem i symptomów alergicznych.***

Bonnie (8'38''): Emocjonalne zaburzenia uniemożliwiały jej normalne ***przełykanie jedzenia.*** W przeciągu jednej sesji przezwyciężyła jakieś ***nieokreślone emocje*** i potem połykała jedzenie z łatwością.

4. Od Steve do Doris

Steve (13'): Ta ofiara mało znanej ***choroby (Hemolytic Anemia)*** odnotowała poprawę i ustąpienie ***uczucia zmęczenia, ciężkich lub swędzących oczu, bólu w krzyżu (ze skurczami mięśni)*** i innych licznych symptomów. Wyeliminował również ***gniew*** i związane z nim ***koszmary nocne***.

Rachel (3'53''): Zneutralizowała silne emocje związane z przypominaniem sobie ***próby morderstwa***, jakiej próbował na niej dokonać jej chłopak i przezwyciężyła ***problemy z oddychaniem*** w trakcie tego procesu.

Geoff (11'50''): Odwiedził 5 psychiatrów w przeszłości, ale przyniosło mu to żadnej ulgi w ***depresji.*** W trakcie dwóch krótkich sesji EFT depresja prawie znikła.

Karen (6'17''): Była wyczerpana z powodu ***bezsenności*** i nigdy nie czuła się wypoczęta. Uwolnienie pojawiło się po jednej sesji z EFT.

Mike (7'50''): Jego ekstremalny przypadek ***lęku przed publicznymi wystąpieniami*** uległ radykalnemu zmniejszeniu. Zgłosił, że miał nienaganne wystąpienie na prezentacji po zastosowaniu EFT.

Doris (1'44''): Chora na ***raka*****,** opowiada o swoim emocjonalnym uwolnieniu po zastosowaniu EFT i opisuje to jako posiadanie "nowego ciała."

5. Bonnie

Bonnie (35'9''): Zrobiła istotny postęp w ***poprawie samooceny*** przez wytrwałe użycie EFT. Bonnie była przedmiotem wielokrotnego ***wykorzystania w dzieciństwie*** i była poddawana, kosztującej $50,000, konwencjonalnej terapii od 28 lat. Odnotowała niesłychaną poprawę, jeśli chodzi o ***liczne traumatyczne wspomnienia***, ***ból głowy***, ***wstydzenie się własnego ciała, poczucie nieudolności, obgryzanie paznokci, fobię***, ***niepokój, bezsenność*** i ***depresję***.

6. Od Jim do Dorothy

Jim (2'40''): Jego ***klaustrofobia*** spowodowana zamknięciem w ciemnej łazience kompletnie znikła w przeciągu 5 minut.

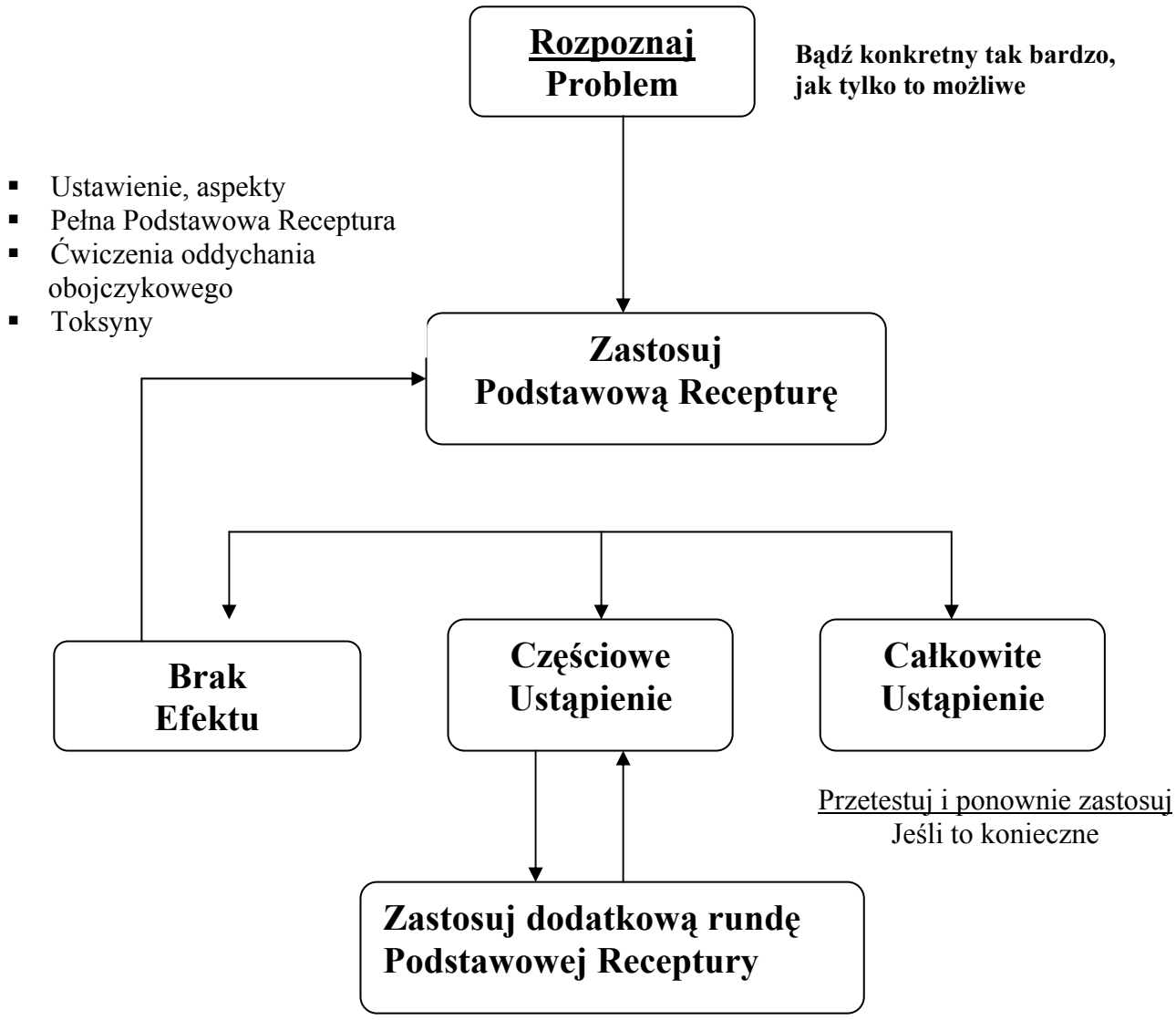
Patricia (5'11''): Ta ***ofiara gwałtu*** przeszła od 10 do 0 punktów na skali emocjonalnej intensywności, odnośnie dwóch osobnych aspektów mających związek z jej traumatycznym doświadczeniem.

Juanita (1' 57''): Stałe uczucie ***niepokoju*** zniknęło w przeciągu kilku chwil.

Susan (2'12''): ***Ból*** spowodowany kontuzją pleców na polu golfowym minął w czasie krótszym niż minuta.

Geri Nicholas (9'28''): Ten zawodowy psychoterapeuta pojawia się już po raz drugi w tych nagraniach. Tym razem daje nam obraz tego, jak stosuje EFT dla siebie i dla innych.

Dorothy Tyo (12'1''): Na koniec fascynujący wywiad z profesjonalną psychoterapeutką, która używała EFT, tak jak się właśnie tego uczycie, żeby pomóc ludziom z tak różnymi problemami jak ***fizyczny ból , lęk przed publicznymi występami, lęk przed pająkami, czy palenie*** lub ***czkawka***.

Schemat użycia EFT

Poniżej znajduje się schemat użycia lub przebiegu sesji EFT. Stanowi przydatny przewodnik podpowiadający Ci, w jakim miejscu całego procesu znajdujesz się obecnie, a po kilkakrotnym użyciu stanie się on Twoją drugą naturą. Jego zastosowanie zostało doskonale wyjaśnione na płytach. Przy końcu pierwszej z nich, w Część II, znajdziesz sesję poświęconą temu.