

# Samouczek Garego Craiga

[Ważność bycia konkretnym](#) [Technika filmu](#) [Aspekty](#)

[Próbuj na wszystko](#) [Reakcja łańcuchowa](#) [Problem źródłowy](#)

[Pogorszenie po sesji](#) [Problemy z uzdrowieniem fizycznym](#)

[Metody Mistrzów EFT](#) [Technika opowiadania historii](#)

[Technika osobistego spokoju](#) [W głąb siebie](#) [Procedura dla dzieci](#)

## **Ważność bycia konkretnym**

Ten samouczek powinien być przeczytany kilka razy.

Dlaczego? Ponieważ wyjaśnia wiele błędów, które początkujący w EFT popełniają. Raz, gdy zostaną one skorygowane, wasze rezultaty będą znacznie lepsze, a trudne przypadki w praktyce okażą się łatwiejsze.

Najczęstszym problemem jest to, że klienci mają skłonność do widzenia swoich problemów „zbyt globalnie”. To znaczy, że opisują swój problem używając bardzo ogólnych pojęć, które w głąb nich są konkretne. Przykładem może być:

Nie mam zbyt dobrego zdania o sobie.

Moja matka nigdy nie dała mi miłości, którą powinna.

Nie jestem najlepszy w związkach.

Jestem odrzucany.

Każdy z tych przykładów, jak i wiele podobnych, jest jak emocjonalny las utworzony z pojedynczych drzew (negatywnych zdarzeń), które składają się na całościowy problem. Używając EFT na tak ogólnie sformułowany problem jest jak próba ścięcia całego lasu za jednym zamachem siekiery. Jeśli podejdziesz do ogólnego problemu w ten sposób, prawdopodobnie za każdym razem zrobisz mały postęp. Jednak, biorąc pod uwagę ogrom lasu, postęp nie będzie zauważony i dlatego klient może powiedzieć, że nie ma rezultatów, albo że błędnie uważasz go za beznadziejnie Odwróconego Psychologicznie, albo że błędnie wnioskujesz o energetycznych toksynach, albo że masz zamiar się poddać, albo.... albo.....albo.

Zamiast stosować EFT w sposób Mimo, że jestem odrzucany..... lepiej jest sprowadzić tak ogólnie przedstawiony problem do konkretnego wydarzenia, jak np.

Mimo, że mój nauczyciel w 3 klasie zawstydził mnie przed całą klasą.....

Mimo, że poczułem się tak opuszczony, gdy mój ojciec nie przyszedł na moje rozdanie dyplomów.....

Mimo, że moja szkolna miłość powiedziała mi ‘Jestem już tobą zmęczona’....

Mimo, że kazano mi iść do swojego pokoju i siedzieć tam cały dzień w Boże Narodzenie gdy miałem 8 lat.....

Mimo, że moja mama powiedziała mi 'nigdy nie znajdziesz chłopaka, dopóki nie będziesz szczupła jak twoja siostra' .....

Takie wydarzenia są PRAWDZIWYMI PRZYCZYNAMI problemu Jestem odrzucony. Reprezentują FUNDAMENTY tego problemu. Uczucie odrzucenia jest niczym innym, jak objawem tych konkretnych przyczyn. Innymi słowy, gdybyśmy nie doświadczyli tych konkretnych zdarzeń, skąd wiedzielibyśmy jak to jest czuć się odrzuconym? Odpowiedź brzmi: nie moglibyśmy, bo nie byłoby żadnych doświadczeń, dzięki którym moglibyśmy mierzyć obecne „odrzucenie”.

Dlatego powinniśmy zneutralizować te przyczyny stosując EFT na poszczególne drzewa. Oto kilka korzyści takiego podejścia:

1. Klient łatwo rozpoznaje, gdy EFT wyeliminowało negatywne drzewo z ich lasu. Może rozpocząć od intensywności 7-10 i skończyć na 0. To jest łatwo zauważalne i stąd zasadniczo wzmacnia zaufanie klienta (i twoje) do metody.
  2. Każde usunięte drzewo przzerzedza las. To pozwala klientowi iść przez las bardziej swobodnie, zamiast ciągle trafiać na kolejne „drzewo odrzucenia”. Żądło odrzucenia staje się coraz mniejsze.
  3. Występuje EFEKT GENERALIZACJI. Różne „drzewa odrzucenia” mają czasem wiele wspólnego, dlatego usunięcie jednego drzewa ma wpływ na pozostałe. Często, gdy usuniemy 5 czy 10 drzew obserwujemy jak cały las pada.
- Nie można przesadzić w przypominaniu o byciu konkretnym. To zwykle decyduje o różnicy między dramatycznym sukcesem a oczywistą porażką.

Gary

## **Technika filmu**

Technika Filmu: narzędzie bycia konkretnym

Ostatnio podkreślałem, jak ważne jest stosowanie EFT na konkretne wydarzenia, zamiast na problemy ogólne. To zwykle decyduje o różnicy między dramatycznym sukcesem a oczywistą porażką. I nawet jeśli jest to proste do zrozumienia, to niektóre początkujące osoby mają trudność z zastosowaniem tego w praktyce.

Na szczęście, mamy narzędzie, które bardzo upraszcza to ważne zadanie. Nazywa się Technika Filmu i jest jasno zademonstrowana na przykładzie Rich'a i Robert'a na DVD „6 dni w szpitalu weteranów”.

Mówiąc krótko, jeśli klient jest w stanie zrobić w swoich myślach film przedstawiający dane wydarzenie, to automatycznie staje się to konkretne. Film ma konkretny początek i zakończenie. Ma konkretny wątek i aktorów. Jak również słowa, akcje i generuje konkretne emocje. Jeśli klient nie potrafi zrobić filmu ze swojego problemu, to oznacza, że problem jest zbyt ogólnie sformułowany.

Oto przykład. Powiedzmy, że klient określił swój problem jako Mój ojciec zawsze wyzywał się na mnie. To jest zbyt ogólne, oczywiście, bo to wyzywanie się składa się z wielu konkretnych sytuacji. Jeśli powiesz klientowi, aby zrobił konkretny film o tym wyzywaniu, ZMUSZASZ GO DO PÓJSCIA W KIERUNKU KONKRETNEGO WYDARZENIA. Od czasu do czasu klient zrobi ogólnikową generalizację zamiast konkretnego filmu. W takich przypadkach, będziesz musiał poprowadzić go w odpowiednim kierunku.

Aby dać ci wskazówki jak używać Techniki Filmu, oto poniżej procedura, którą ulepszałem z czasem:

- Najpierw zapytaj klienta, Gdyby to był film, jak długo by trwał? Zwykle ludzie mówią, że kilka minut. To oczywiście wskazuje na konkretny film. Jeśli powiedzą, że kilka dni, to można się spodziewać, że ciągle są zbyt ogólni
- Następnie, zapytaj klienta, Jaki ten film miałby tytuł? To również wymusza bycie konkretnym. W większości przypadków, podadzą konkretny tytuł, jak Kłótnia w kuchni, albo Wypadek w samochodzie mojej mamy. Jeśli podają bardziej ogólny tytuł, sprawdź na ile są konkretni.
- Następnie, poproś aby wyświetlili ten film w swoich myślach i ocenili intensywność, jaką mają TERAZ (podczas wyobrażania sobie) na skali 0-10. Alternatywnie, możesz poprosić ich, aby ZGADLI jaka byłaby intensywność, GDYBY żywo to sobie wyobrażali. Zauważyłem, że ich zgadywanie jest całkiem trafne i oszczędza klientowi bólu emocjonalnego.
- Potem, zrób kilka rundek EFT na ten \_\_\_\_\_ film, aby złagodzić intensywność
- Następnie, poproś, aby opowiedzieli tobie ten film, zaczynając od łatwego do opowiedzenia fragmentu, ALE ZATRZYMAJ SIĘ, JEŚLI POCZUJĄ JAKĄKOLWIEK INTENSYWNOŚĆ. Zwykle musisz podkreślić, jak ważne jest zatrzymanie się, dlatego, że większość klientów jest przekonana, że aby pozbyć się jakiegoś problemu muszą być wytrwali i odczuwać ból podczas pracy nad nim. To jest myślenie-przeżytek. W EFT te momenty zatrzymania dają możliwość opukania.
- Kolejną rzeczą jest poprosić klienta, aby wyświetlił film jeszcze raz w swoich myślach, ze wszystkimi szczegółami i powiedział, czy odczuwa jakąkolwiek intensywność.
- Zrób EFT, jeśli jakkolwiek intensywność pozostała i jeszcze raz niech wyświetli film. Powtarzaj ten cykl dotąd, aż film nie będzie zawierał więcej żadnych emocji.

Jeśli technika jest wykonana prawidłowo, to powinna ona starannie usunąć negatywne drzewo z emocjonalnego lasu klienta. Potem możesz usunąć kolejne drzewo i kolejne i kolejne, aż 5 lub 10 z nich będzie zupełnie wykorzenionych. Ponieważ większość drzew ma wspólne elementy, następuje efekt generalizacji, który rozprzestrzenia się po całym lesie i powala inne drzewa. Dlatego, jeśli problem klienta Mój ojciec zawsze wyzywał się na mnie ma kilkaset różnych wydarzeń (drzew) które się na niego składają, to zwykle wystarczy zająć się 5-10 konkretnymi wydarzeniami, aby reszta również zniknęła.

Zarówno Technika Filmu jak i efekt generalizacji jest pokazany z detalami na video „6 dni w szpitalu weteranów”. Można to video oglądać wielokrotnie, bo jest bogate w użyteczne frazy i poszerzy wasze umiejętności.

Gary

## Aspekty

W wielu przypadkach wystarczy zastosować tylko 2 – 3 rundy EFT na konkretny aspekt, aby zneutralizować emocjonalną intensywność. To są tzw. „jednominutowe cuda” i na szczęście nie zdarzają się one tak rzadko. I dzięki temu, wiele razy w czyimś życiu nastąpił pozytywny zwrot.

Czasami jednak, nawet jeśli w profesjonalny sposób zastosowałeś opukiwanie na konkretne wydarzenie, klient ciągle może zgłaszać brak poprawy. Dlaczego? Dlaczego w niektórych przypadkach osiąga się efekty tak łatwo, a w innych nie? Może to być spowodowane kilkoma rzeczami (o których powiemy później), ale najbardziej popularną przyczyną jest, że klient zmienia aspekty.

Niektóre problemy, okazuje się, są złożone z wielu części – aspektów. To są w rzeczywistości osobne sprawy. Jednak klient może nie rozróżnić tego, dopóki mu tego nie powiesz. Na przykład, klient chce pomocy w związku ze strasznymi wspomnieniami wypadku samochodowego. Oczywiście, możesz zastosować EFT na zasadzie: ten wypadek i prawdopodobnie uzyskasz postęp. Jeśli jednak nie, zapytaj o więcej konkretów (aspektów), zadając pytanie jak:

Co w związku z tym wypadkiem dręczy cię najbardziej?

Załóżmy, że klient mówi O, te światła! Ciągłe je widzę, jak się zbliżają! Możesz opukiwać te światła, albo ten lęk przed światłami, albo cokolwiek, co będzie najodpowiedniejsze. Gdy reakcja klienta dotycząca światła zejdzie do 0, możesz zapytać:

Co jeszcze w związku z tym wypadkiem przeraża cię?

W tym momencie, klient może wymienić inne aspekty, jak Ten krzyk w samochodzie, czy złość na tamtego kierowcę, albo złość na lekarzy, itd. Lista może się okazać całkiem długa. Zwykle jednak, na kilku aspektach się kończy. Opukuj te wszystkie aspekty, aż klient nie będzie więcej osiągał żadnej emocjonalnej intensywności na myśl o wypadku.

Aby przetestować rezultaty, poproś klienta aby „wyświetlił film” o wypadku w swoich myślach z uwzględnieniem wszelkich szczegółów. To ujawni, czy są jakiegokolwiek śladowe pozostałości któregoś z aspektów. W końcu, klient nie powinien mieć żadnego obciążenia emocjonalnego w związku z wypadkiem. Jak by nie było, to tylko niemiłe wydarzenie w życiu – i to wszystko.

Często popełnianym błędem jest to, że powiedzmy robimy EFT na te światła, po czym zadajemy klientowi zbyt ogólne pytanie: Jak teraz czujesz się myśląc o wypadku? To pytanie nie odnosi się do żadnego nowego aspektu, a tylko do ogólnego odczucia. W rzeczywistości, jeśli są inne aspekty (np. te krzyki w samochodzie), to klient odpowie na takie pytanie, że nie czuje poprawy, bo ciągle jest to dla niego intensywne. Pamiętaj, klient może nie rozróżniać aspektów. Dla niego to wszystko jest jednym wielkim problemem. Dlatego ty musisz zrobić to za niego i rozpoznać aspekty, oraz zadając odpowiednie pytanie – ujawnić je.

Aspekty zdarzają się w prawie wszystkich emocjonalnych problemach, np.:

- Trauma wojenna może mieć aspekty jak: widok krwi, patrzenie w oczy umierającemu

koledze, wybuch granatu, itp.

- Gwałt może mieć aspekty jak: czucie oddechu napastnika, uderzenie pięści, penetracja, itp.
- Lęk przed publicznym występowaniem: widok mikrofonu, spojrzenia publiczności, wspomnienie ośmieszenia z dzieciństwa, itp.

Inną rzeczą ważną do zapamiętania jest to, że aspektem może być emocja. Dlatego czasem klienci podczas procesu zgłaszają, że np. złość zmieniła się w smutek. Podejmuj te zmiany, bo te emocjonalne aspekty prowadzą cię głębiej w problem. Przynoszą głębszą pomoc, oraz dają ci okazję do doskonalenia sztuki EFT.

Nasze nagrania są pełne żywych przykładów na aspekty i możesz je odtwarzać wielokrotnie. Nie wiem, czy znajdziesz lepsze przykłady aby się przekonać, jak ważny jest to temat. Szczególnie zwróć uwagę na Dave'a i jego fobię wody. Ta długa sesja jest klasycznym przykładem na pojawianie się aspektów i zajmowanie się nimi.

Gary

### **Próbuj na wszystko!**

Niektóre nasze powszechne przekonania wymagają modyfikacji, abyśmy efektywnie mogli korzystać z wszechstronności EFT.

Jesteśmy uwarunkowani pewnym przekonaniem, że każda jedna dolegliwość wymaga specyficznego środka. Tak więc aspiryna jest na ból głowy, a antyhistaminy na alergię. Chodzimy również do specjalistów, jak pediatra, psychiatra, urolog, czy ginekolog. Co więcej, uważamy, że uzdrowienie emocji, jak lęk, poczucie winy, żal, czy trauma są osobnymi problemami wymagającymi oddzielnych technik.

Lista jest długa.

Oczywiście, to nie są „złe przekonania”. Przeciwnie, niektóre z tych konkretnych remediów są bardzo użyteczne w osiągnięciu zdrowia. Jednakże, nasz system przekonań ma teraz wyzwanie. Mianowicie, jak dotąd nie było jeszcze takiego „technika-jednego-sposobu-na-wszystko”.

To jest całkowicie egzotyczna idea, żeby używać tej samej techniki na ból głowy, jak i na lęk wysokości. A jednak, to jest dokładnie, co robimy z EFT. Jak wiesz, stosujemy EFT na WSZYSTKO.

I zwykle osiągamy rezultaty.

Używamy tego samego podejścia na każdy rodzaj traumy. Na lęk przed publicznym występowaniem, żal po śmierci kogoś bliskiego. Na stres, lęk, uzależnienia, jękanie się i depresję. Odnieśliśmy sukces z niemal każdą fizyczną dolegliwością, włączając ból, nietolerancję laktozy, alergię, problemy ze stawami, przez niepłodność, po menopauzę. Używamy EFT w celu polepszenia wyników sportowych, czy osiągnięć muzycznych, jak również polepszenia związków. Używamy EFT, aby dać osobom z trudnościami w uczeniu się, wolność edukacyjną, jak również uwolnić ofiary gwałtów, przemocy, wojny od koszmaru

PTSD.

I tak dalej, i tak dalej.

Niestety, czasem ludzie używają EFT tylko na jedną dolegliwość i na tym się kończy. Ten samouczek zachęca do otwarcia umysłów w tej kwestii. Czemu używać EFT tylko w 1% wszystkich możliwości?

Oczywiście, ważna jest tu „sztuka aplikowania”, która odróżnia początkującą osobę od mistrza. Jednakże, nawet początkujący jest w stanie zastosować EFT w sposób podstawowy i osiągnąć duży procent sukcesu. Mistrzostwo, na szczęście, jest wyborem i jest możliwe do osiągnięcia przez każdego. Musisz tylko do tego dążyć.

Gary.

PS Próbowanie EFT na wszystko wymaga, oczywiście, zdrowego rozsądku. Byłoby niewłaściwym, np., wypić litr benzyny i sprawdzać, czy można to sobie „wypukać”. Podobnie, niedoświadczone osoby nie powinny iść w rejony, w których nie są ekspertami i próbować EFT na głęboko zaburzonych emocjonalnie ludziach.

### **Reakcja łańcuchowa EFT**

EFT często działa tak szybko i wydajnie, że klient przechodzi od problemu do problemu, na zasadzie reakcji łańcuchowej. Chodzi o to, że rozwiązanie jednej sprawy pociąga za sobą kolejny problem i dzięki temu zyskujemy sporo okazji do pomocy klientowi.

Przykładem może być ktoś, kto zaczyna od fobii węży i po tym jak problem węży jest rozwiązany, nagle przypomina mu się, że ma lęk wysokości. Po rozwiązaniu tego problemu, łańcuch nowych spraw, jak wypadek na rowerze, odrzucenie przez nauczyciela, zostawienie przez dziewczynę, wychodzi na jaw.

To wszystko są wspaniałe okazje dające możliwość dramatycznej poprawy zdrowia, dlatego że w jednej sesji można zneutralizować wiele dolegliwości. Kiedy wejdiesz w ten ciąg – kontynuuj!

Na DVD 4 w Kursie EFT jest dobry przykład reakcji łańcuchowej w sesji z Marlys. Zaczyna ona od „ból miłosnego”, podąża przez kolejnych mężczyzn z jej życia i finalnie dochodzi do problemu, że matka jej nie kochała. Ta sesja warta jest kilkakrotnego obejrzenia, bo jest klasycznym materiałem edukacyjnym.

Ten fenomen przebiega w oczywisty sposób, gdy klient sam oznajmia, że jakiś kolejny problem się wyłonił. Jednak, klient nie zawsze wie o tym, żeby wspomnieć o nowej pojawiającej się rzeczy i niestety często pozostaje to pominięte. Tak nie powinno się dziać, tym bardziej, że jedno proste pytanie może wyzwolić nowy problem. Więc gdy już skończysz z danym problemem, zapytaj klienta:

Z czym ta sytuacja (ten problem) ci się kojarzy?

Popróbuj trochę, a możesz zainicjować całkiem pozytywną reakcję łańcuchową. Zadawaj pytanie za każdym razem, gdy rozwiążesz problem. Czasem w jednej sesji możesz rozwiązać wiele spraw.

Gary

## **Odnajdywanie problemu źródłowego**

Gdy zdaje się, że EFT „nie działa”, zwykle to NIE jest prawda.

Prawda jest taka, że praktykujący EFT nie zastosował EFT w odpowiedni sposób i dlatego nie widać rezultatów. Być może, praktykujący nie był zbyt konkretny, lub wyłaniające się aspekty maskują uzyskane rezultaty. Mówiliśmy o tym w poprzednich częściach.

Jest jeszcze jedna ważna rzecz, którą musicie poznać, a mianowicie odkrywanie Problemu Źródłowego. Czasami problem, który przedstawia klient nie jest niczym innym, jak objawem problemu źródłowego, czyli czegoś znacznie głębszego leżącego u podstawy. Gdy problem źródłowy zostanie odkryty, wtedy rozbijamy go na poszczególne składowe i postępujemy wg procedury.

Na poszczególnych DVD można zobaczyć wiele przykładów na problem źródłowy. Np. lęk wysokości Nate'a na płycie Od EFT do Pałacu Możliwości; Nate wychodzi na scenę z problemem lęku wysokości i robi nikły postęp. Po krótkiej pracy „detektywistycznej”, okazuje się, że problemem źródłowym jest uczucie ośmieszenia, które poczuł, gdy naśmiewali się z niego i poszturchiwali przed wykonaniem skoku spadochronowego (gdy służył w wojsku). Gdy zajęliśmy się tą emocją, jego lęk wysokości zniknął. Na dodatek, jego wzrok się poprawił i podwyższone ciśnienie obniżyło się znacznie (bez brania leków).

Inny przykłady na problemy źródłowe są do obejrzenia na DVD Kroki w stawaniu się terapeutą doskonałym. Zwróć szczególną uwagę na sesję z Craig'iem (Nieśmiały, Pęcherz Moczowy), Davidem (Lęk przed Publicznym Występowaniem), Martą (Bycie Odwróconą) i Jane (Wypadek).

Odnajdywanie problemu źródłowego jest sztuką i wymaga doświadczenia, aby zrobić to dobrze. Na szczęście, są pewne pytania, które pomogą Ci znaleźć go szybciej. Oto niektóre z nich:

- Z czym ci się to kojarzy?
- Kiedy zdarzyło się po raz pierwszy, że poczułeś takie samo uczucie?
- Gdyby była jakaś głębsza emocja u podłoża tego problemu, co by to mogło być?
- Gdybyś mógł przeżyć swoje życie jeszcze raz, jaką osobę lub wydarzenie wolałbyś ominąć?

Uważaj jednak, ponieważ najbardziej ulubiona odpowiedź klienta, to Nie wiem. Gdy tak odpowie, bądź konsekwentny i zapytaj: To w takim razie zgadnij. Zwykle ich odpowiedzi są trafne.

Gary

## Gdy klient zgłasza, że „czuje się gorzej”

Kliencie zwykle doświadczają pozytywnych efektów dzięki EFT. Od czasu do czasu jednak, zdarza się, że klient zgłasza „pogorszenie”. Czy to rzeczywiście „pogorszenie”, czy dzieje się coś innego? Ten samouczek odpowiada na to pytanie opisując realny przypadek, który był zgłoszony przez jedną z naszych trenerek. „Pogorszenie” jak się okazuje, zwykle prowadzi do głębszych warstw problemu.

Opis przypadku z EFT e-mail support list.

Witam wszystkich,

Glenn Turner napisała o przypadku, gdy klient na początku robił dobry postęp, jednak później zgłosił „pogorszenie”. Nie zdarza się to często, ale jeśli już, zwykle jest źle rozumiane. Wydaje się to problemem, podczas gdy tak naprawdę, jest to OKAZJA zarówno dla klienta, jak i trenera.

Gary.

PS Podczas gdy ten przypadek „pogorszenia” koncentruje się na emocjonalnych problemach, to samo dotyczy również fizycznych dolegliwości.

Hi Gary,

Właśnie miałam ciekawe doświadczenie ze starym przyjacielem rodziny i byłabym wdzięczna za komentarz do tego. Ta osoba przysłała do mnie w zeszłym tygodniu, cierpiąc z powodu silnego lęku dotyczącego tak wielu rzeczy, że nie wiedział od czego zacząć. Jednak na końcu powiedział, że „poczuł się gorzej”.

Odpowiedź Garego: Pierwsza odpowiedź zawarta jest w twoich słowach: silnego lęku dotyczącego tak wielu rzeczy, że nie wiedział od czego zacząć. Wchodzi on do twojego domu z lasem pełnym negatywnych drzew. Zwykle te drzewa mają mocne korzenie i wiele konkretnych lęków i traum kryjących się za nimi. W jednej sesji raczej nie bardzo jest możliwe, aby zająć się tym wszystkim. Natomiast jest prawdopodobne, że jeśli rozwiążesz kilka problemów z wierzchu, to pozwolisz głębszym sprawom wydobyć się na powierzchnię.

Glenn: Zrobiliśmy trochę ogólnego opukiwania, a przy jednym – „ta duża, duża waga”, poczuł się znacznie lepiej. Tego wieczoru zjadł normalnie po raz pierwszy od długiego czasu. Do tej pory jadł, ale mało, bo miał związany z tym lęk. Więc teraz powiedział, że to jakiś cud.

Gary: To często się zdarza z lękiem uogólnionym. Kilka rund EFT i te najoczywistsze problemy znikają. I wydaje się to cudem. Ktoś przychodzi bardzo rozstrojony i w krótkim czasie staje się spokojny i gotowy do dalszego działania.

Jeśli rozstrojenie pojawia się znowu (bardzo prawdopodobne z lękiem uogólnionym), to nie dlatego, że EFT „nie zadziałało”, albo spowodowało „pogorszenie”. Staje się tak, bo EFT usunęło kilka powierzchownych spraw, przez co bardziej fundamentalne problemy wyszły na jaw. Prawdziwy złoczyńca (który od dawna tam siedział) jest teraz w centrum. Nie traktuj

tego jako PROBLEM. To jest SPOSOBNOŚĆ !!! W końcu, prawdziwa sprawa wyszła na jaw i błaga o EFT. W takim momencie łatwo jest wycofać się i źle zinterpretować to, co tak naprawdę się dzieje. Doświadczony trener jednak, podskoczy z radości, bo drzwi do „czegoś wielkiego” są nareszcie otwarte.

Glenn: Jednakże, kilka dni później, zadzwonił do mnie wzburzony mówiąc, że musi jeszcze raz do mnie przyjść. No więc widzę go i wydaje mi się, że jest on w znacznie gorszym stanie. Wydaje się, że EFT to spowodowało. Spekuluję tu, ale czuję, że tłumił on coś bardzo ważnego, co miało związek z finansową stratą dorobku całego jego życia. I wydaje mi się, że on tego wcześniej nie był w stanie zobaczyć, dopóki kilka z jego drzew nie zostało obalonych. Był bardzo zdenerwowany, gdy to w końcu do niego dotarło i przez dłuższą chwilę robiliśmy na to EFT.

Gary: Ponieważ była to spekulacja, to nie wiemy na pewno skąd te myśli przychodziły. Ale spostrzeżenie, że nie był on w stanie zobaczyć głębszego problemu dopóki te inne nie zostały obalone, jest trafne i częste w EFT. „Prawda” pozostaje ukryta pod różnego rodzaju mechanizmami obronnymi i racjonalizacjami. Dzięki EFT te przykrywki znikają i możemy wtedy zająć się problemem źródłowym, który negatywnie wpływa na życie. W tym przykładzie, nie dowiadujemy się CO jest prawdziwym problemem, ale trochę artystycznej pracy detektywistycznej może to odkryć dość szybko.

Przypomina mi się klient, który przyszedł do mnie parę lat temu, zdenerwowany z powodu kłótni, jaką miał ze swoją dziewczyną. Była to prosta kłótnia i złość nią spowodowana zwykle zniknęłaby po jednej rundzie EFT. Jednak, złość tego klienta nie zmniejszyła się, a wręcz przeciwnie, zgłosił on „pogorszenie”. Dlaczego? W końcu odkryliśmy, że tego typu sytuacje, automatycznie aktywowały jego doświadczenia z matką, która poniżała go krzyżąc. Prawdziwym problemem była tu matka, nie jego dziewczyna. Kłótnia z dziewczyną po prostu wyzwalała prawdziwy problem. Tak więc „czuł się on gorzej”, dopóki nie rozwiązaliśmy problemu z jego matką (co trwało przez kilka sesji, bo problem miał wiele aspektów).

Glen: Skończyliśmy z rezultatem, że ciągle czuł się zdenerwowany, ale również uśmiechał się i mówił, że może to wszystko w końcu pomoże.

Gary: Możliwe, że odkryliście problem źródłowy i rozwiązaliście go. Nie dowiemy się o tym, dopóki nie zobaczysz go jeszcze raz i nie ocenisz jego lęku. Jeśli lęk powróci to znaczy, że problemy którymi zajmowaliście się nie były problemem źródłowym. A lęk spowodowany jest nowymi aspektami. To jest bardzo typowe dla takich przypadków i oczywiście, dobry dowód na to, że EFT działa.

Często jednak, klient nie jest w stanie zarejestrować postępu ze względu na to, że ciągle czuje lęk. Dla niego, problemem jest lęk ogólny, a nie poszczególne części sprawy. Sugeruję, aby wytrwale przypominać klientowi, że na uogólniony lęk składa się wiele pojedynczych wydarzeń. To bardzo poprawia współpracę klienta.

Glen: Tak mi się wydaje, że tych rodzajów lęków, których rozwiązanie w przyszłości może doprowadzić do radykalnej zmiany życia (i jest to prawie pewne), należy nie ruszać, bo może to uderzyć w człowieka, gdy nie jest na to przygotowany (przyznam, że ja nie byłam na to przygotowana). Część mnie czuje, że lepiej jest wiedzieć z czym się mierzysz i zablokować te uczucia, które wypływają z tej wiedzy. Inna część mnie po tym wydarzeniu jest zadowolona.

Gary: Może są takie sytuacje, które powinniśmy zostawić w spokoju i pozwolić klientowi schować głowę w piasek nie konfrontując się z prawdą. Decyzję pozostawiam indywidualnym osobom. Ja jednakże nie spotkałem się z taką sytuacją, w której byłbym skłonny wycofać się, lub odwrócić.

Jak mówiłem wcześniej, postrzegam takie sytuacje jako okazję (1) dla klienta, aby wreszcie pozbył się ograniczających go limitów i (2) dla trenera, aby mógł rozwinąć swe umiejętności i spróbować tego, czego wcześniej nie miał okazji. Prawda jest prawdą. Jej efekty zawsze będą miały miejsce, niezależnie od tego, czy tego chcemy, czy nie. Noc nadchodzi nawet wtedy, jeśli tego nie chcemy. Tak jak deszcz, wiatr, śmierć i podatki: są to wszystko przejawy rzeczywistości. Próba odraczania lub ignorowania, wcale ich nie zmienia.

Glenn: Mam nadzieję, że wszystko u was w porządku.

Glenn Turner

### **Gdy fizyczne problemy ustępują**

Jednym z oczywistych wniosków, jaki wypływa podczas używania EFT jest, że istnieje niezaprzeczalny związek między fizycznymi dolegliwościami a nierozwiązanymi emocjonalnymi problemami. Nasz newsletter jest pełen historii, w których ból ustępuje, gdy emocjonalne sprawy są wyleczone.

Często, stosujemy EFT na fizyczny problem (np. „ten ból głowy”) i obserwujemy, jak znika po chwili. Czasem jednak, fizyczny problem nie znika, lub powraca znowu. To jest często dowód na to, że za tym stoi nierozwiązany emocjonalny problem, który musi być zneutralizowany. Gdy to jest zrobione, fizyczny ból również odchodzi.

W takich sytuacjach, jednym z moich ulubionych pytań, podczas mojej „detektywistycznej pracy” jest:

Gdyby była jakaś emocjonalna przyczyna tego bólu, to co by to mogło być?

Gdy klient nie wie co odpowiedzieć, proszę, aby zgadł. Odpowiedź zwykle prowadzi w dobrym kierunku.

Klasyczny przykład na taką sytuację znajduje się na DVD Od EFT do Pałacu Możliwości. Jest tam kobieta, która miała utrudnione oddychanie w jednym z nozdrzy po wypadku. Zwykle EFT na „ten problem z oddychaniem” nic nie pomogło. Jednakże, gdy dotarliśmy do emocjonalnych składników problemu, wszystko się oczyściło, a dodatkowo nastąpiła poprawa wzroku. Podczas gdy najlepiej przestudiować ten przypadek oglądając DVD, to jest on również dostępny w formie pisemnej. Oto opis poniżej.

Złamany nos Lori Laskowski.

Witam wszystkich,

Uznania dla Lori Laskowski za jej nos na ostatnim naszym treningu w Cleveland.

Z pełnym szacunkiem do Shakespeare'a, ale nos jest nosem. Dlaczego więc te uznania dla Lori za jej nos? Dla obserwatora z zewnątrz, to był zwykły nos, zgrabnie leżący na uśmiechniętej twarzy tej wesołej osoby. Ale dla Lori był źródłem nieustającego dyskomfortu. 7-8 lat temu upadła i od tego czasu miała kilka operacji. Mimo wielu operacji korekcyjnych, jedno z jej nozdrzy pozostało częściowo niedrożne. Oceniała ten dyskomfort na 7.

Podczas treningu EFT, poprosiłem każdego uczestnika o zidentyfikowanie jakiegoś fizycznego dyskomfortu. Jedna osoba miała ból biodra, inna ramienia, ktoś tam ból głowy itp. Lori, oczywiście, wybrała swój nos. Po pierwszej rundzie EFT, sprawdziłem, jak dyskomfort uczestników zmienił się. Podczas gdy wielu z nich odczuło znaczną ulgę, to tylko Lori nie doznała żadnej poprawy. 7 pozostało 7.

Po kolejnej rundzie EFT, więcej osób odczuło ulgę, ale nie Lori. 7 było 7. W takiej chwili, początkujący mógłby pomyśleć, że w tym przypadku EFT nie działa. Taki wniosek jest łatwy do wyciągnięcia, bo wszyscy odczuli poprawę oprócz niej. Co więcej, było tam uszkodzenie fizyczne, którego nawet chirurgicznie nie dało się skorygować. Więc czemu by nie poprzestać na takim wniosku i przejść dalej?

No cóż, takie momenty bywały nie raz, i gdybym się w nich poddał, to wielu ludzi nie osiągnęłoby ich końcowej poprawy. Jest niezliczona ilość przykładów na to, jak wytrwałość i detektywistyczna praca w EFT potrafią przynieść rezultaty, gdy inne metody zawodzą. Jednym z dramatycznych przykładów na to jest dyskusja z Cathy w Kursie EFT (DVD, audio 1B). W przypadku Cathy, duża ulga została osiągnięta przez wytrwałe stosowanie EFT na jej bóle w plecach po wypadku 18 lat wcześniej.

Tak więc, skoro opukiwanie bezpośrednio problemu nosa Lori nie przyniosło rezultatu, zapytałem ją o emocjonalne aspekty, które mogłyby przyczyniać się do jej dyskomfortu. Jedno z moich ulubionych pytań, to:

Gdyby była jakaś emocjonalna przyczyna tego problemu, co by to mogło być?

Odpowiedziała, że czuje trochę złości związanej z samym wydarzeniem wypadku, więc zajęliśmy się tym, jak również wybaczeniem. Po tym odczuła wyraźną ulgę, ale tylko o 1-2 punkty.

Zauważcie jedną rzecz. Mimo że nie osiągnęliśmy tutaj „jedno-minutowego cudu”, i mimo że EFT nie było szybką metodą na jej nos, jak to bywa w innych przypadkach, **TO STAŁO SIĘ TU COŚ WAŻNEGO**. Pamiętajcie, że problem pozostawał pomimo zabiegów chirurgicznych. A EFT na nos nie przyniosło żadnej ulgi. Jednak, gdy zajęliśmy się możliwymi emocjonalnymi przyczynami tego problemu, uzyskaliśmy widoczny efekt. Uchyliliśmy drzwi takim podejściem. To nie było tak, że EFT nie działało. Po prostu nie weszliśmy na odpowiednią ścieżkę.

Na tym etapie, poprawa u Lori była widoczna, ale nie dramatyczna. To była jasna wskazówka, że większy progres jest możliwy i że potrzebujemy wytrwałości. Często jednak się zdarza, że mamy tendencję do ignorowania takich „małych” rezultatów jako „niewystarczająco dobrych” i do wnioskania, że „to wszystko co da się zrobić”.

Nieprawda. Zła konkluzja.

Tak naprawdę, to dopiero początek. Jest więcej rzeczy do zrobienia, więcej dróg do przemierzenia. Wszyscy uczestnicy opukiwali się razem z nami i po kilku rundach poprosiłem Lori o wzięcie głębokiego oddechu. Zmiana była widoczna dla wszystkich, a Lori zgłosiła oczyszczenie nozdrza i odczucie „spływania”. Początkowe 7 spadło do 2, a oprócz tego Lori z zachwytem zauważyła, że JEJ WZROK ZNACZNIE SIĘ WYOSTRZYŁ.

Podczas kolejnych dwóch dni treningu, poprawa oddychania jak i wzroku utrzymywała się. Co prawda, pozostało tam jeszcze trochę pracy, bo Lori nie zeszła do 0, ale celem moich treningów jest demonstracja i nauczanie EFT. Zwykle nie ma czasu na zajmowanie się przypadkami, aż do całkowitego zejścia do 0. Lori powiedziała, że odczuwa ciągle trochę ucisku w jej prawym nozdrzu, dlatego zasugerowałem, aby po treningu kontynuowała EFT ze szczególnym naciskiem na konkrety. Na przykład:

Mimo, że ciągle odczuwam trochę tego niewielkiego nacisku w ścianie prawego nozdrza...”

Wczoraj (3 tygodnie po treningu), zadzwoniłem do Lori, aby zapytać jak się czuje. Zakładałem, że być może zrobimy EFT przez telefon, aby odnaleźć więcej aspektów i sprowadzić problem nosa do 0. Jak się okazało, Lori zeszła do 0 sama.

Całkowita poprawa.

Zgodziła się na nagranie naszej rozmowy i oto fragmenty:

Lori: ... i po tym, jak zrobiliśmy EFT, zaczęłam zauważać coraz więcej ulgi i mogłam oddychać coraz swobodniej. I z jakichś powodów mój wzrok się poprawił.

Gary: Ciągłe jest lepszy?

Lori: Tak. Prawdę mówiąc, miałam problem z moimi szklami kontaktowymi i teraz go nie mam, co mnie zdumiewa.

Gary: Mnie też. Robię EFT od dłuższego czasu, Lori, i moja szczeka wciąż opada od czasu do czasu i nie wiem czemu. Ale o co chcę zapytać, to jak odczuwasz poprawę swojego wzroku? Jakie są tego objawy?

Lori: Ostrość z jaką widzę. Przedtem, gdy patrzyłam przez moje soczewki, rzeczy były wyraźne, ale nie tak. I zawsze było coś drażniącego, tak jak by do oka dostało ci się trochę makijażu. Po zrobieniu EFT zaczęłam widzieć wszystko ostrzej. Nie wiem, czy to było połączone z moim oddychaniem i moim nosem, bo uszy, nos i gardło są połączone, ale razem z poprawą oddychania mój wzrok stał się ostrzejszy. Poprawa była zauważalna natychmiast.

Gary: Może być też tak, że lepiej oddychasz, więc twój organizm dostaje więcej tlenu.

Lori: Tak, można również tak na to spojrzeć.

Gary: O ile procent wg ciebie twój wzrok się poprawił? 5%, 10%, 30%? Jak to oceniasz?

Lori: Powiedziałabym, że w kwestii komfortu jest poprawa o około 75%.

Gary: Komfortu?

Lori: Tak, poczucie większego komfortu z moim szklami kontaktowymi. Jeśli chodzi ostrość widzenia, to jest poprawa 30%.

Gary: O, naprawdę! Dobrze. I od tamtego czasu to się nie utrzymuje?

Lori: Tak. Od tamtego czasu gdy byłam na treningu. Tak.

Gary: Wracając na chwilę do twojego nosa. Powiedziałaś, że pod koniec treningu twój dyskomfort był na 2 i, jeśli dobrze pamiętam, dotyczyło to jednej strony nosa...

Lori: Tak. To było jakby prawe nozdrze zatrzymywało wlot powietrza. Za każdym wdechem czułam, jak to się dzieje. Ale od czasu opukiwania nawet nie mam świadomości tego, bo to przestało się dziać.

Gary: Więc zesłaś z 7 na 2 i to 2 było w prawym nozdrzu?

Lori: Tak.

Gary: Czy teraz jesteś na 0, czy ciągle na 2?

Lori: Teraz jestem na 0.

Gary: Jesteś na 0? Czyli wszystko jest wyczyszczone?

Lori: Tak.

Gary: Dla mnie, to wszystko jest nadzwyczajne.

Lori: O, tak!

Gary: Jak się domyślasz, wiele razy słyszę tego typu historie tu na drugim końcu telefonu.

Lori: Tak, założę się.

Gary: One ciągle mnie zdumiewają. A wracając do twojego nosa, kiedy to zeszło do 0? I pytanie drugie, czy robiłaś więcej EFT aby dojść do 0?

Lori: Tak, robiłam EFT aby dojść do 0. Przez około tydzień po treningu nie robiłam nic. A potem zaczęłam znowu EFT na wszystko, co mogło mieć związek z moim nosem. Pokazałeś mi jak być bardziej szczegółowym w pracy nad poprawą. Dlatego zaczęłam być coraz bardziej szczegółowa.

Gary: Na przykład?

Lori: Na przykład, zamiast mówić „Akceptuję siebie całkowicie mimo że mój nos jest zablokowany...”, powiedziałam: „Moje prawe nozdrze, najbliżej wlotu powietrza, na prawej

ściance, gdzie wydaje się być problem – górna część w środku nosa, nie na dole...”, i tak dalej. A potem, tydzień później, czyli dwa tygodnie po treningu, zeszło do 0 i odtąd nie robiłam na to EFT.

Gary: Czy zauważyłaś ulgę podczas koncentrowania się na konkretnych aspektach, czy był to rodzaj opóźnionej reakcji?

Lori: To była opóźniona reakcja. Podczas opukiwania nie byłam pewna ulgi. Ale po 1-2 dniach opukiwania zauważyłam, że nie czuję już tej dolegliwości.

Gary.

### **Steve Wells o metodach i sposobach myślenia mistrzów EFT**

Steve Wells, psycholog z Australii, napisał 4-częściowy artykuł, który zasługuje na wyróżnienie w tym samouczku. Prezentuje on kilka ważnych zasad EFT, jak również sposobów na zwiększenie użyteczności EFT.

Metody i sposoby myślenia mistrzów EFT – cz.1  
(poszukując totalnej wolności: nie spodziewaj się niczego mniej, niż totalna wolność)

Jeśli jest jakaś rzecz, która by mnie niepokoiła, to to że wiele ludzi podchodzi do EFT z ograniczonym zrozumieniem potencjału metody i stąd ograniczają swoje osiągnięcia. W tym artykule chciałbym odnieść się do tego problemu i zachęcić was do poszerzenia wizji wolności możliwej do osiągnięcia dzięki tym technikom.

Wydaje mi się, że wolność jest ograniczana, gdy:

1. nie bierzemy pod uwagę stosowania EFT na KAŻDY problem jaki mamy
2. nie jesteśmy wytrwali w procesie aż do całkowitego zniesienia intensywności emocji
3. nie testujemy rezultatów w rzeczywistości, lub nie upewniamy się, że przetestowaliśmy wszystkie możliwe przyczyny powrotu problemu
4. używamy EFT tylko w celu pozbycia się problemu, a nie kreowania nowej rzeczywistości i nowych celów

Niektórzy ludzie, ponieważ widzieli EFT działające na lęki i fobie, wyciągają taki wniosek, że lęki i fobie to wszystko, na co EFT może być użyte. Inni osiągają poprawę stosując EFT na określony problem, ale nie zdają sobie sprawy, że mogliby użyć metody również na inne.

Kiedyś miałem klientkę, której udało się pozbyć fobii za pomocą EFT. Ta sama klientka skontaktowała się ze mną 3 miesiące później z inną sprawą. Zapytałem jej, czy próbowała zastosować EFT na to. Odpowiedziała, że nawet o tym nie pomyślała. Zaproponowałem, aby zrobiła EFT i potem zadzwoniła do mnie. Okazało się, że była w stanie samodzielnie zająć się tym problemem. To samo radzę innym klientom.

Jak często zdarza się, że mamy inne problemy na które moglibyśmy zastosować EFT, ale nie przychodzi nam to do głowy? Gary poleca, aby stosować EFT na wszystko. Gdy to zrobicie, możecie być zaskoczeni jak wiele udało się wam osiągnąć.

W jak wielu problemach pogrążamy się zamiast po prostu się nim zająć? I jak często pracujemy nad jakimś problemem przez jakiś czas, osiągamy częściową poprawę, a potem nie kontynuujemy pozwalając problemowi odbudować się na nowo?

Kiedyś zdarzyło mi się to z gorączką. W pierwszym roku mojej znajomości EFT, zastosowałem EFT (i jeszcze parę innych metod) na moje objawy alergii sezonowej i zredukowały się one ok. 90%

W kolejnych dwóch latach, w podobnych sytuacjach, zacząłem stosować technikę zbyt późno i nie byłem wytrwały, dlatego opukiwanie nie zadziało, lub w niewielkim stopniu. Ostatnim razem postanowiłem zacząć od razu na początku sezonu pyłkowego i stosowałem EFT regularnie. W rezultacie, udało mi się przeżyć cały sezon, który był zresztą dość obfity w pyłki, bez jakichkolwiek objawów.

Nauczyłem się z tego doświadczenia wartości bycia wytrwałym, jeśli chodzi o tego rodzaju problemy. Objawy mogą zniknąć całkowicie i nigdy nie powrócić, gdy potraktuje się je odpowiednio. Byłem tego świadkiem z wieloma klientami, którzy byli gotowi dokładnie zastosować technikę na ich fizyczne problemy. Te przykłady są dla mnie inspiracją do kontynuowania aż do uwolnienia się od objawów.

W trzech następnych częściach, zajmiemy się innymi sprawami, które należy wziąć pod uwagę w dochodzeniu do coraz większej wolności. Następna część będzie dotyczyć aspektów i uwalniania się od nich aż do całkowitej wolności od intensywności emocjonalnej. Potem, powiemy o ograniczających przekonaniach, które powstrzymują nas od osiągnięcia totalnej wolności. W ostatniej części, przedstawię zarys, jak przejść od uwalniania się od problemu do kreowania przyszłości, co pokaże jeszcze więcej możliwości tej techniki.

Metody i sposoby myślenia mistrzów EFT – cz. 2  
(Kontynuuj aż osiągniesz całkowitą wolność)

Kiedy pracujesz nad konkretnym problemem, kontynuuj, aż osiągniesz całkowitą wolność od niego. Nie wyciągaj pochopnych wniosków, jeśli nastąpiła poprawa. Przetestujcie rezultaty na tak wiele sposobów, jak to jest możliwe, zwłaszcza w realnym życiu na co dzień.

Z doświadczenia wiem, że należy być bardziej ostrożnym we wnioskowaniu, że problem jest całkowicie rozwiązany i testuję z klientem intensywnie, czy tak się stało. Jest bardzo ważne, aby testować dokładnie, bo to pokaże nam, czy pozostała jakakolwiek myśl, czy jakkolwiek przejaw problemu, który może zaniepokoić klienta. Jeśli tak, to jest więcej pracy do wykonania.

Pierwszy raz doceniłem ważność zajmowania się aspektami, gdy robiłem prezentację EFT zaraz po tym, jak nauczyłem się tej techniki. Kobieta, która miała fobię ptaków, zrobiła postęp i była w stanie przejść od paraliżującego strachu do swobodnego myślenia o ptakach. Z jakichś powodów, przyszedł mi do głowy obraz stada ptaków, gdy rozmawialiśmy i zapytałem ją Co by się stało, gdyby pojawiło się całe stado ptaków? Kobieta natychmiast powróciła do paraliżującego strachu o jeszcze większym natężeniu. Po zneutralizowaniu tego

aspektu, jej lęk odszedł zupełnie i była w stanie wyjść na zewnątrz i popatrzeć na ptaki (naliczyła ich 24). Kilka miesięcy później widziałem się z nią i powiedziała, że poszła do zoo i przeszła bez najmniejszego problemu przez ptaszarnię.

W naszych spotkaniach grupowych ludzi z fobiami, pracowaliśmy z osobami, które miały fobię małych zwierząt i każdy w grupie robił rundy EFT jednogłośnie, ale skupiając się na swoim szczególnym problemie. Byłem bardzo zaskoczony pewną powtarzającą się rzeczą. Po rundzie EFT sprawdzałem intensywność emocji podczas gdy myśleli o tych zwierzętach. Zawsze zdarzył się ktoś, kto mówił, że problem już w ogóle go więcej nie dotyczy i czuje się uzdrowiony. Więc proponowałem, aby osoba pomyślała o czymkolwiek jeszcze, co mogłoby mieć wpływ na lęk. W wielu przypadkach, osoby nie były w stanie znaleźć nic takiego i nie mogli ponownie uzyskać intensywności emocjonalnej. Jednakże, były też osoby, które powiedziały, że gdy myślą o tym, jak np. pająk chodzi im po ciele, to czują się jeszcze gorzej. I wtedy ta poprzednia „wyleczona” osoba mówiła Tak, ja też! W ten sposób wychodziły ich kolejne aspekty.

Mieliśmy tego przykłady z aspektami jak: owłosione nogi pająka, ogon myszy, sposób poruszania się myszy, szybkie bieganie wkoło. W każdym przypadku osoba w grupie, która myślała, że jest „wyleczona”, znowu zaczynała odczuwać lęk, gdy ktoś inny mówił o jakimś aspekcie. Zobaczyłem w tym wartość spotkań grupowych i jak ujawnianie się aspektów może pomóc dojść do całkowitego uzdrowienia.

Od tamtego czasu przeprowadzam dokładne testowanie z klientem, aby się upewnić, że wszystkie aspekty jakie tylko przychodzą nam do głowy zostały wzięte pod uwagę. Lubię również, gdy można uzyskać dowód w świecie rzeczywistym, że rezultaty są trwałe. Ale nawet wtedy, nie jestem do końca przekonany. Więc manipuluję problemem na wszystkie sposoby, aby znaleźć coś, co może klienta sprowokować do powrotu problemu. Jeśli klient pozostaje niewzruszony, wtedy nabieram więcej przekonania. Dobrze jest jednak zdać sobie sprawę, że dodatkowe aspekty zawsze mogą się pojawić. Nie oznacza to, że technika zawiodła, tylko że kolejny element problemu wymaga uwagi. Zajmij się tym i rozszerz zakres wolności jeszcze bardziej.

Wiele sesji, które przeprowadziłem w 1-szym roku mojej praktyki nie były prawdopodobnie całkowitymi sukcesami, jak mi się wydawało wtedy. Więc teraz zachęcam moich klientów, jak i was, aby być wytrwałym w dochodzeniu do całkowitej przemiany. Dociekliwie szukajcie rzeczy, które mogą was zaniepokoić i zajmijcie się wszystkimi. Dążcie do całkowitej wolności i nie chcecie niczego mniej.

Metody i sposoby myślenia mistrzów EFT – cz. 3  
(W poszukiwaniu całkowitej wolności emocjonalnej)

Sprawa, która mnie martwi, to przekonanie, że wystarczy zredukować intensywność do jako takiego poziomu i to wystarczy. Ktoś może poczuć się naprawdę uwolniony, gdy jego problem zszedł z intensywności 10 na 2. Jednakże, mała niewola może być tak samo kłopotliwa z czasem, jak i duża. Jeśli udało nam się zmniejszyć intensywność, to nie poprzestawajmy na tym. Sięgnijmy po kompletną wolność.

Kiedyś pracowałem z klientką z agorafobią, która nie była w stanie pójść do sklepu. Pracowaliśmy u niej w biurze, aby znieść lęk do 0, a potem pojechaliśmy jej samochodem do centrum handlowego. Po drodze cały czas sprawdzałem, jak się czuje. Było w porządku. Na

parkingu zapytałem jeszcze raz. Powiedziała, że w porządku. Sprawdziłem. Powiedziała, że lęk był na 2-3. Dla niej było to w porządku, na znośnym poziomie.

Powiedziałem do niej Jeśli w sklepie zdarzy się coś, co podniesie twój poziom o 5 punktów, wtedy będziesz na 8, co już nie jest tak znośne. Gdy zniesiemy to do 0, to gdy tam wejdiesz i coś się zdarzy, to twój lęk prawdopodobnie w ogóle się nie pojawi, a jeśli już miałby wzrosnąć o 5 punktów, to będzie to bardziej znośne, niż poziom 8.

Tak więc zostaliśmy w samochodzie i zajęliśmy się aspektami, aż je lęk zszedł do 0. Wtedy była gotowa iść do sklepu samodzielnie. W rzeczywistości, spędziła tam tak dużo czasu, że zaniepokojony zacząłem jej szukać. I znalazłem ją całkowicie zadowoloną i wolną od lęku.

Może wystąpić tendencja do wnioskowania, że należy zachować trochę tej intensywności z kilku powodów. Przeważnie jest to poczucie winy, poczucie bezpieczeństwa, poczucie niezasługiwania, i inne. Na przykład, wielu ludzi uważa, że powinni zatrzymać trochę lęku, aby czuć się bezpiecznie, bo bez odczuwania lęku straciliby zdolność do bycia przezornym. To jest fałszywe przekonanie prowadzące do niepotrzebnego męczenia się ze sobą. Inni są przekonani, że nie zasługują na pozbycie się danego problemu całkowicie, lub że zrobienie tego byłoby w jakimś stopniu dla nich niekorzystne.

Aby zająć się podobnymi blokadami, należy najpierw zidentyfikować te przekonania dające poczucie, że ktoś potrzebuje, czy zasługuje na posiadanie części (czy całego) lęku. Następnie trzeba włączyć te przekonania do Ustawienia, np.:

Mimo że wydaje mi się iż potrzebuję mieć część tego problemu, aby czuć się bezpiecznie...

Mimo, że nie zasługuję na pozbycie się tego problemu...

Mimo, że nie zasługuję na całkowite pozbycie się tego problemu...

Przykłady blokujących przekonań można mnożyć. Mogą one być odpowiedzialne za porażkę w osiągnięciu całkowitego sukcesu. Wielu autorów mówi o przykładach typowych blokujących przekonań. Jednak, najprościej jest zapytać, jakie są przyczyny, że ktoś nie może pozbyć się problemu całkowicie, lub czemu może to być nie najlepszym pomysłem. Odpowiedzi na takie pytania ujawniają przekonania będące u podłoża i możesz na to zastosować EFT. Jeśli to zrobisz, EFT przyniesie więcej owoców w rozwiązywaniu problemu.

Metody i sposoby myślenia mistrzów EFT – cz. 4

(Poza pozbywanie się problemów – stosowanie EFT w kreowaniu nowej przyszłości i nowych sposobów bycia)

Wszystkie wskazówki zawarte powyżej mają na celu nie tylko prowadzić do rozwiązywania problemów. Powinniśmy raczej zastanowić się nad tym, co ostatecznie chcemy osiągnąć w życiu i przyjrzeć się technikom, jak mogły by one ułatwić osiągnięcie bardziej pozytywnego sposobu bycia.

Jestem zwolennikiem osiągania generatywnych zmian, a nie leczniczych. Oznacza to dokonywanie małych zmian, które budują się jedna na drugiej aż całe nasze życie robi zwrot.

Myślę, że gdy weźmiemy pod uwagę poniższe pytania, nadajemy technice nowego kierunku:

- Co dobrego mógłbym stworzyć w moim życiu?
- Co wartościowego mogę zrobić z resztą mojego życia?
- Co chciałbym robić? Co byłoby fajnie robić?
- Jakiego rodzaju osobą chciałbym być ostatecznie?

W momencie, gdy zadasz sobie to pytanie, wystąpią blokady. To w porządku i dlatego mamy EFT, aby ruszyć się poza blokady, które trzymają nas w miejscu. Jeśli rozwiązaliśmy nasze problemy za pomocą EFT, ale nie rozszerzyliśmy naszych wizji i celów, to przez to nie wykorzystujemy pełnego potencjału tej techniki. EFT w tym znaczeniu może stać się narzędziem osobistej ewolucji, poprzez skonfrontowanie nas z ludzkim potencjałem i poprzez oczyszczenie ścieżek do niego prowadzących.

Jak to zrobić?

Zwykle zaczynam od tego, aby klient zobaczył, kim chciałby być jako osoba. Jeśli pracujemy nad tożsamością, możemy zmienić całe życie. Jak Zig Zigar mówi Nigdy nie będziesz się zachowywał inaczej od tego, jak siebie definiujesz.

Niedawno, pracowałem z jedną kobietą, która powiedziała, że nie ma w życiu żadnych celów. Była szczęśliwa w swoim życiu i była zadowolona z siebie. Jestem zawsze czujny słysząc takie przekonanie. Osoba która naprawdę to osiągnęła, może powiedzieć, że odniosła zwycięstwo nad sobą. Ale dopóki nie zobaczę totalnej zgodności między tą osobą a tym co mówi, to uważam takie słowa raczej za przykrywkę dla lęku, oraz za ograniczający sposób spostrzegania siebie.

Przyjrzelśmy się pierwszemu zdaniu, jakie powiedziała: Jestem po prostu zwyczajną osobą. Bez komentowania tego, poprosiłem ją o wzięcie pod uwagę przeciwnego przekonania: Jestem osobą nadzwyczajną. Powiedziała to na głos i zabrzmiało to dla niej całkowicie nieprawdźiwie i obco. Więc zrobiliśmy 3 rundy EFT. W pierwszej, skupiła się na obecnym przekonaniu (Mimo, że jestem po prostu przeciętną osobą). Druga runda była na temat przeciwny (Mimo, że jestem osobą nadzwyczajną). A w trzeciej, na przemian (Jestem przeciętną osobą/Jestem nieprzeciętną osobą).

Po tych trzech rundach, twarz jej się rozjaśniła (przedtem, gdy siebie opisywała jako przeciętną osobę, jej twarz była nieruchoma i ponura). Z podekscytowaniem powiedziała, że „Zdaje się, że jestem nieprzeciętną osobą”. Oprócz tego, jej poprzedni sposób myślenia o sobie i swoim życiu zaczął się wydawać tępy i nieatrakcyjny. Bez życia. Nie wydawał się więcej prawdziwy. I jej cele się zmieniły. Teraz była w stanie rozważać rzeczy, które przedtem nawet nie przychodziły jej do głowy i poczuła optymizm co do zmiany życia.

Jeśli naprawdę chcesz zmienić swoje życie, najpierw zastanów się, jak definiujesz sam siebie. Pomyśl o tym, jaki chciałbyś być. Potem zastosuj EFT na jakiegokolwiek obiekcje, które powodują, że nie jesteś taką osobą TERAZ. Kontynuuj, aż poczujesz zgodność. Poczujesz prawdziwe uczucie podekscytowania i uwolnienia osobistej mocy i pozytywnego potencjału.

To tylko jeden z wielu sposobów używania EFT na budowanie nowej przyszłości.

Steve Wells

## Technika opowiadania historii: ważne narzędzie bycia rzetelnym

Witam wszystkich,

Początkujący w EFT szybko przekonują się o szerokiej gamie możliwości podwyższenia poziomu zadowolenia w życiu. I czemu nie? Czemu mamy poprzestać na rutynowym zajmowaniu się naszymi bólami głowy, fobiami, traumami, złością, itp., gdy można dostać się do ich korzeni i zająć się tym, co tam leży od lat? Czemu powątpiewać w siebie, gdy można to zastąpić poczuciem spokoju i wolności? Krótko mówiąc, czemu nie rozwijać swoich umiejętności EFT?

Mam dużo szacunku dla wszystkich początkujących, którzy stosują EFT tylko mechanicznie, bo nawet w ten sposób przynoszą oni poprawę sobie i innym. Jednak, jest więcej do nauczenia się, co dostarczy bogatego doświadczenia tym, którzy poza mechanicznym opukiwaniem chcą przejść do bardziej zaawansowanych technik.

Tymi technikami są między innymi:

1. Technika Traumatyzacji bez Łez
2. Technika Filmu
3. Zapożyczanie Efektów
4. Wybory

To są konkretne techniki, dzięki którym nawet początkujący mogą dokonać całkowitego uzdrowienia. Jeśli jeszcze nie są ci znane, to zapoznaj się z nimi i zastosuj na sobie i innych. Z czasem, dzięki nim przeniesiesz się na bardziej zaawansowany poziom.

Jest jeszcze jedno narzędzie, zwane Techniką Opowiadania Historii. Używam jej od lat i możesz zobaczyć tego przykłady na DVD o weteranach.

Zasada jest prosta. Niech klient opowie o jakimś KONKRETNYM WYDARZENIU (na temat traumy, żalu, złości itd.). Zatrzymuj go w celu opukania za każdym razem, gdy pojawi się emocjonalna intensywność. Każde zatrzymanie reprezentuje kolejny aspekt problemu, który przy okazji, zabiera was w głębszą podróż. Logicznie biorąc, jest to banalnie proste i ma potencjał wyłonienia aspektów, które normalnie wymagałyby wyrafinowanej pracy detektywistycznej.

Oto kilka wskazówek do tej techniki:

1. Po wyjaśnieniu klientowi na czym polega technika, zapytaj jak czują się z myślą o opowiedzeniu historii. Często, wywoła to intensywną emocję, i jeśli tak, to warto zrobić ogólną rundkę EFT, aby złagodzić stres. Np.:
  - Mimo, że jestem zdenerwowany na myśl o opowiadaniu...
  - Mimo, że obawiam się tego, co się stanie, jak opowiem...
  - Mimo, że nie podoba mi się to wszystko...
  - Mimo, że samo zaczęcie tej historii powoduje u mnie drżenie...
2. Gdy klient czuje się wystarczająco spokojny, aby zacząć opowiadać (poziom emocji 0-2), poproś, aby klient zaczął od momentu w historii, gdzie nic emocjonującego się nie dzieje, np.

spotkanie z przyjacielem tuż przed tym, jak doszło do wypadku samochodowego. Dzięki temu klient łatwiej wchodzi w opowiadanie.

3. Poinstruuuj klienta, aby **ZATRZYMAŁ SIĘ W MOMENCIE, GDY CZUJE JAKĄKOLWIEK INTENSYWNOŚĆ**. To jest krytycznym punktem w tej technice, aby osiągnąć sukces. Wielu klientów jest uwarunkowanych tradycyjnymi technikami, że należy być „odważnym” i „czuć emocje” oraz „iść na żywca”. Dlatego mogą mieć tendencję do przejścia przez proces i ominięcia ważnych momentów do opukania. **KLIENT MUSI ZROZUMIEĆ, ŻE JEŚLI SIĘ NIE ZATRZYMA, TO OMINIE GO OKAZJA DO WYLECZENIA**. Nie obawiaj się twardo tego akcentować. Naciskaj, aby się stosował do tego. Przypominaj, aby dawał znać o najmniejszym nawet bólu, oraz że nie dostaje tu żadnej nagrody za odwagę.

4. Niech klient powtarza historię podczas sesji aż do momentu, gdy jest w stanie opowiadać o tym z nudą, jakby to było o zakupach w sklepie.

5. Następnie, poproś klienta o zamknięcie oczu i **ŻYWE WYOBRAŻENIE** sobie całej historii i poproś, aby **PRÓBOWAŁ SIĘ ZDENERWOWAĆ** poprzez wzmocnienie obrazów, dźwięków, uczuć. Prawdopodobieństwo jest takie, że klient przejdzie przez to bez problemu, ale jeśli nie, to znaczy, że macie jakiś aspekt, lub przyczynę będącą podłożem. Użyj EFT na cokolwiek się wyłania, aż klient nie będzie mógł więcej odczuć zdenerwowania historią, czy to sobie ją wyobraża, czy mówi o niej.

6. Ostatecznym testem, oczywiście, byłoby fizycznie znaleźć się w miejscu, gdzie historia miała miejsce, lub spotkać osobę z tej historii. Jeśli jakiegokolwiek pozostałości są, to ujawnią się one podczas takiego testu.

Oto kilka zalet Techniki Opowiadania Historii:

1. Jest łatwa do wykonania, bo klient mówi podczas procesu, co często jest kojarzone z „prawdziwą terapią”. Stąd, dziwność EFT jest zmniejszona.
2. Ma wbudowaną procedurę znajdowania aspektów.
3. Może być używana jako główna metoda, lub jako narzędzie do testowania rezultatów.
4. Pozwala na łagodne rozwijanie problemu.
5. Klient podaje solidne informacje w trakcie opowiadania, które umożliwiają zorientowanie się w dokonywanych postępach.

Mam nadzieję, że informacje tu zawarte są dla Was pomocne,

Gary

## **Technika Osobistego Spokoju**

Technika Osobistego Spokoju, którą 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).

Technika Osobistego Spokoju wymaga zrobienia listy wszystkich, niemiłe zapamiętanych, WYRAŹNYCH ZDARZEŃ, jakie miały miejsce w Twoim życiu, i systematycznego stosowania do nich metody EFT w celu pozbawienia ich dotychczasowego wpływu na Twoje życie. Przez konsekwentne jej stosowanie możesz wyeliminować ważne przyczyny swoich emocjonalnych i fizycznych dolegliwości. To, oczywiście, ukierunkowuje każdą osobę na drogę pokoju i wyciszenia, które z kolei może istotnie przyczynić się do wzrostu pokoju na całym świecie.

Oto jak można ją stosować:

1. Jako „zadanie domowe” pomiędzy sesjami z terapeutą. To przyspieszy i pogłębi proces leczenia.
2. Jako codzienne ćwiczenie, aby wyczyścić nagromadzone w ciągu życia emocjonalne problemy
3. Jako sposób na wyeliminowanie głównych emocjonalnych składników poważnej choroby. Może to być złość, lęk, trauma, które manifestują się w postaci choroby. Gdy zajmiemy się nimi wszystkimi, jest szansa, że zneutralizują się również te odpowiedzialne za daną chorobę.
4. Jako użyteczne narzędzie do znajdowania problemu źródłowego. Jeśli zneutralizujesz wszystkie konkretne problemy, automatycznie wśród nich będą problemy źródłowe.
5. Jako środek do częstej relaksacji.
6. Jako przykład dla innych, co jest możliwe do osiągnięcia

Ta prosta procedura może dokonać zmiany w całym biznesie uzdrawiania. Można to wyrazić w tym zdaniu:

**WIĘKSZOŚĆ NASZYCH EMOCJONALNYCH I FIZYCZNYCH PROBLEMÓW JEST SPOWODOWANYCH PRZEZ NASZE KONKRETNE, NIEROZWIAZANE PROBLEMY, KTÓRYCH ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ MOŻE ZOSTAĆ ROZWIĄZANA PRZY POMOCY EFT.**

Ta idea, jeśli byłaby zaakceptowana przez każdego trenera i pacjenta, to dramatycznie zmieniałaby statystyki wyleczeń oraz zmniejszyłaby koszty. Zauważcie, że ta koncepcja kompletnie ignoruje chemiczne przyczyny, jakie przedkłada model medyczny. A to dlatego, że ciągle widzę poprawę zdrowia tam, gdzie lekarstwa zawiodły. Oczywiście nie chcę tu powiedzieć, że lekarstwa, dobre odżywianie itd. nie mają znaczenia, bo mają i to duże. Jednak z mojego doświadczenia wynika, że nasze nierozwiązane problemy emocjonalne są większą przyczyną chorób, niż cokolwiek innego. Dlatego zasługują na większą uwagę. Doświadczeni trenerzy EFT doskonale wiedzą, że EFT może wymazać negatywne zdarzenia ze ścian naszego umysłu. EFT w tych kwestiach jest bardzo skuteczny. Skupiamy się na konkretnych wydarzeniach, które powodują fobie, bóle głowy, traumatyczne doznania. Czemu jednak nie używać EFT na inne sprawy, które są bardziej ogólne, jak np.:

- Samoocena
- Lęk
- Depresja
- Bezsenna
- Uzależnienia
- Kompulsje
- Poczucie odrzucenia

Jeśli wyeliminujesz ten emocjonalny bagaż wynikający z różnych konkretnych wydarzeń, będziesz mieć mniej i mniej wewnętrznych konfliktów, z którymi musisz sobie radzić. Mniej wewnętrznego konfliktu przekłada się na wyższy poziom osobistego spokoju i mniej emocjonalnego cierpienia. Dla wielu, ta procedura zaowocuje całkowitym zanikiem życiowych problemów, których inne metody nie były w stanie ruszyć.

To samo dotyczy fizycznych dolegliwości. Mówię tu o wszystkim od bólu głowy, problemów z oddychaniem, trawieniem, do AIDS, stwardnienia rozsianego i raka. Coraz częściej mówi

się, że nasze fizyczne choroby są spowodowane (lub pogarszane) przez nierozwiązaną złość, traumę, poczucie winy, żal itd. Rozmawiałem z wieloma lekarzami i coraz więcej z nich powtarza, że emocjonalna walka jest główną przyczyną wielu poważnych chorób. Jednak dotąd nie znano dobrej metody na wyeliminowanie tych „bandytów” zdrowia. Możemy to zalecać lekarstwami, oczywiście, ale prawdziwe lekarstwo nie było łatwo dostępne. Na szczęście, EFT i jego kuzyni, dostarczają łatwych i eleganckich sposobów, które wspomogą tych, którzy zajmują się zdrowiem, w zwalczaniu korzeni tych chorób.

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 wzmacni 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, że je pamiętasz, wskazuje na potrzebę rozwiązania.

3. Nadaj każdemu poszczególnemu zdarzeniu tytuł... jakby to był krótki film. Na przykład: Tato uderzył mnie w kuchni-Ukrałam 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 zmalała. Zauważ nawet najmniejszą poprawę Twojego ciśnienia krwi, pulsu, czy swobody oddychania. Notuj świadomie te rzeczy, ponieważ dopóki nie będziesz tego robić, proces uzdrowienia jakiegokolwiek problemu może wydawać się tak subtelny, że go nie zauważysz. Możesz nawet zaniechać wszystkiego mówiąc "Już dobrze, to już więcej nie stanowi 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 Procedura Osobistego Spokoju stanie się powszechną praktyką na świecie. Kilka minut dziennie stworzy ogromną różnicę w szkolnych wynikach, we wzajemnych

relacjach między ludźmi, zdrowiu i naszej jakości życia. Ale są to słowa bez znaczenia dopóki inni (Ty) nie przełożą tej idei na praktykę.  
Gary

## **W głąb siebie**

### 14. Jak zastosować EFT w głąb siebie?

Witam wszystkich,

Steve Wells z Australii dzieli się z nami prostym, ale potężnym sposobem na używanie EFT w pełni, gdy stosujemy na sobie.

Nazywa ta technikę „Żurnalem” i w skrócie, chodzi o zapisywanie na papierze tych wszystkich aspektów, przekonań i myśli, jakie wychodzą w trakcie robienia EFT. Każdy taki element stanowi nową ścieżkę do osobistej eksploracji, i często, jeśli nie jest złapany „na gorąco”, jest zapomniany. Jednak zapisanie tego pozwala na głębszą pracę nad sobą.

Ten pomysł nie dotyczy tylko stosowania na sobie. Możecie to zaproponować klientom. Klient może zapisywać podczas sesji, lub w domu, gdy robi EFT sam. Jest wielce prawdopodobne, że nowe perspektywy, problemy źródłowe itp. wyjdą na wierzch. To jest bardzo pomocne.

Steve podaje szczegóły w poniższym artykule.

Gary

Steve Wells

Zauważyłem, że zapisywanie procesu EFT przynosi niezłe rezultaty. Robię to siedząc przy komputerze. Zaczynam od zapisania opisu mojego problemu, negatywnej myśli, czy przekonania, lub zachowania, nad którym chcę pracować. Potem robię rundę EFT na ten problem. Wszystkie myśli i uczucia, które podczas tego wychodzą, zapisuję.

Piszę dość szybko i w miarę pracy nad kolejnymi aspektami, widzę tuż przed moimi oczami zachodzącą zmianę. Jakikolwiek aspekty wychodzą, czy to uczucia, wspomnienia, myśli, przekonania, piszę je na ekranie i włączam do kolejnej nowej rundy.

Najlepsze jest na końcu sesji. Gdy cofam się po kolei w tym co napisałem, widzę jak wielki postęp się dokonał w ciągu tej sesji. Zwykle jestem zdumiony jak wiele zrobiłem i czuję radość widząc, że te problemy czy aspekty z którymi zacząłem już mnie nie dotyczą.

Zauważyłem, że w zwyczajnej sesji EFT, moją naturalną tendencją jest przechodzenie do kolejnych aspektów, które wychodzą. Gdy mój poprzedni aspekt znika z mojej świadomości, łatwo jest zapomnieć, że jeszcze przed chwilą byłem tym zdenerwowany. Wiele razy nie zdałem sobie sprawy z pełnego efektu sesji, aż do momentu, gdy nastąpiła konfrontacja z tym, co wcześniej byłoby dla mnie problemem, a teraz nie jest. Jestem pewien, że taka sytuacja jest znajoma wielu z was.

Proces zapisywania pomaga nie tylko w zajmowaniu się aspektami, ale pozwala również na zdanie sobie sprawy ze zmian, jakie zaszły zaraz po tym, jak zaszły. Dla mnie ta natychmiastowa informacja o dokonanych zmianach jest bardzo nagradzająca i polecam wszystkim, którzy chcą stać się bardziej zaawansowani w swoich sesjach.

Steve Wells

## **Procedura konieczna dla dzieci**

Witam wszystkich,

Mam nadzieję, że któregoś dnia media podchwycą ten artykuł i rozpowszechnią go w świecie. Pomysł ten zasługuje na szczególne miejsce we wszystkich programach poświęconych rodzicom i dzieciom.

Dzięki temu, dzieci miałyby szansę wchodzić w dorosłość ze znacznie większym poziomem wewnętrznego spokoju i pewności siebie. Jeśli każde dziecko skorzystałoby z tego dobrodziejstwa, to szansa na pokój w świecie znacznie by przerosła to, co obiecane przez wojsko, bomby i inne groźne rzeczy. To w ogóle przestałoby być potrzebne. Wojna nie jest potrzebna tym, którzy posiadają prawdziwy spokój osobisty.

Podstawowa idea:

Jest prosta. Każdego wieczoru, gdy kładziesz dziecko spać, poproś dziecko:

Czy mógłbyś mi opowiedzieć o swoich dobrych i złych myślach i o tym co dobrego i złego spotkało cię dzisiaj?

Podczas gdy opowiada, delikatnie opukaj lub masuj punkty EFT.

Spodziewane rezultaty:

Doświadczeni trenerzy z łatwością dostrzegają wartość opukiwania na „złe” rzeczy. Podczas gdy dziecko opowiada swoją historię, jest dostrojone do swojego problemu. Dlatego opukiwanie punktów rozwiąże problem, lub w najgorszym przypadku zmniejszy intensywność.

To jest bardzo istotne, bo dzieci non stop podchwytyją wszystko od rodziców, nauczycieli, kolegów, telewizji itd. Taki wpływ ma miejsce codziennie i akumuluje przez lata wypełniając „emocjonalny śmietnik”. Jeśli te wpływy pozostają nie rozwiązane, to kształtują niepotrzebne limity i udaremniają rozwój naszego potencjału. Te niepotrzebne lęki, poczucie winy, żale i traumy często mają piorunujący efekt na nasze dorosłe realia i kosztują nas wiele nerwów i książek typu „self-help”.

Przykłady niektórych dziecięcych „złych” wydarzeń to:

- Tata mnie przestraszył, gdy krzyczał na mnie.
- Widziałem w TV potwora jedzącego ludzi.

- Mój nauczyciel uważa, że nie jestem wystarczająco mądry.
- Nie mogę biegać tak szybko, jak Jasio.
- Zosia jest ładniejsza ode mnie.
- Ksiądz powiedział, że muszę być idealny, bo Bóg nie będzie mnie kochać.

Oczywiście są tysiące takich przykładów, które instalują się nieproszone w dziecięcych psychikach. Większość z nich to nierzeczywiste przekonania, ale które mają znacznie większy wpływ na rozwój życia dziecka, niż ma edukacja.

Informujcie rodziców o tej wspaniałej możliwości ustrzeżenia dziecka przed tymi „wampirami samooceny”. Poza tym, proces ten może być bardzo wartościowe zarówno dla rodziców jak i dzieci, bo dzieci uwielbiają być dotykane (opukiwane, masowane) w troskliwy sposób. Wtedy można nawet iść głębiej pytając, co wydarzyło się dzisiaj. Oprócz tego, możesz zaoferować przeformułowanie historii na pozytywnie, podczas robienia EFT, co jeszcze zwiększy efekt.

Cały ten proces jest również użyteczny dla niemowlaków. Nawet jeśli niemowlak nie jest jeszcze w stanie powiedzieć, co go dręczy, wystarczy, że płacze lub daje inne oznaki niezadowolenia, aby dać rodzicom do zrozumienia, że coś należy zrobić. Podczas takich momentów, gdy niemowlak jest dostrojony do problemu i gotowy do EFT. Zastosowanie EFT przyniesie duże zyski w przyszłości.

Jak zauważyłeś, Ustawienie tutaj nie występuje. Zwykle dzieci tego nie potrzebują. Ale jeśli chcesz to stosować, to polecam zmianę języka, np.:

Mimo, że mam ten \_\_\_\_\_ jestem wspaniałym dzieckiem.

Jak wspomniałem wcześniej, dobrze jest opukiwać dziecko nawet wtedy, gdy opowiada o pozytywnych wydarzeniach z dnia. Często się zdarza, że do pozytywnych opowieści dołączone są „negatywne porównania”. Np.:

Mój nauczyciel pochwalił mnie dziś przed całą klasą.

...porównawczym elementem może być...

Ale czasami on na nas krzyczy albo ignoruje i boję się tego.

W takim przypadku, mimo że opukiwanie jest zrobione na pozytywne wydarzenie, to również redukuje ono strach wynikający z porównania. Dlatego stosowanie EFT zarówno na pozytywy jak i negatywy dostarcza szerokiej gamy efektów.

Oczywiście, my wszyscy jesteśmy jak dzieci (mimo, że niektórzy dorobili się już paru zmarszczek) i dlatego ten artykuł nie dotyczy tylko dzieci. Czy nie byłoby miło, niezależnie od wieku, gdyby ktoś zapytał cię o różne dziecięce sprawy? A czy nie byłoby nawet milej rozwiązywać je na co dzień?

Nigdy nie jest za późno, aby mieć szczęśliwe dzieciństwo.

Gary.

