



Priročnik

Šesta izdaja

Tehnike doseganja čustvene svobode (Emotional Freedom Techniques)

*Kjer čustveno olajšanje pelje k temeljitemu telesnemu ozdravljenju.
--zdravniško odobreno—*

www.emofree.com

Velja za vse primere, vključno za:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ...lajšanje bolečine | ...krvni tlak |
| ...strahove in fobije | ...tesnoba |
| ...jezo | ...težave v odnosih |
| ...alergije | ...duševne pretrese |
| ...odvisnosti | ...ženske težave |
| ...težave z dihali | ...depresijo |
| ...hujšanje | ...otroške težave |
- ...težave v šoli, pri športu, pri spolnih odnosih
...resne bolezni (od migrene do raka).

»Nekega dne se bo medicinska stroka prebudila in spoznala, da so nerešene čustvene težave glavni vzrok za 85% vseh bolezni. Ko se bo to zgodilo, bo metoda EFT med njihovimi temeljnimi načini zdravljenja ... kot je tudi zame.«

Eric Robins, dr.med.

“EFT prinaša velike koristi za zdravje.” **Deepak Chopra, dr.med.**

© Gary Craig

v slovenščino prevedli Nina Frua in Pika Rajnar
www.eft-slovenija.si

Posebno sporočilo za tiste, ki so si pretočili ta priročnik z naše spletne strani

Ta priročnik je začetna točka - uvod – za uporabo metode EFT. Je predvsem *spremljevalec* našemu obširnejšemu tečaju metode EFT v video obliki in NI mišljen kot popoln tečaj.

Preučite ta priročnik, vztrajno izvajajte metodo EFT na sebi in drugih in najverjetneje boste dosegli takojšnje in pogosto temeljite rezultate. To je obet metode EFT, ki ga boste ob pravilni uporabi zlahka tudi sami spoznali. Našli pa boste tudi primere, ko se boste praskali po glavi in se spraševali:

»Zakaj pa v tem primeru ne deluje?«

»Zakaj pa deluje na vseh razen na meni?«

»Kako to, da v nekaterih primerih rezultati trajajo, v drugih pa ne?«

... in še in še podobnih vprašanj ...

Odgovori na vsa ta vprašanja obstajajo, vendar jih ne boste našli v tem priročniku. Dobite jih lahko s prakso ali natančnejšim študijem. Kot vemo, se tudi zdravniki (na)učijo iz knjig samo teorijo, potem pa morajo pri delu opazovati tiste, ki so pri tem že mojstri. Umetnost izvajanja metode EFT je obširno prikazana v naših video- in avdio posnetkih. Tisti, ki želijo razvijati to umetnost, bodo potrebovali to dodatno usposabljanje.

Opomba o presenetljivih telesnih ozdravitvah z uporabo metode EFT

Metodo EFT smo prvotno razvili zato, da bi z njo nadgradili psihoterapijo. Na srečo smo ta cilj dosegli, saj metoda EFT dramatično zniža trajanje terapije in sicer iz mesecev ali let na minute ali ure.

Spotoma pa smo ves čas opažali, da krati prihaja do temeljitih telesnih ozdravitev. Izboljšal se je vid, glavoboli so izginili, bolečine in simptomi rakavih obolenj so popustili itd. Ugotovili smo, da do tega prihaja zato, ker se metoda EFT loteva vzrokov, za katere se običajna zahodna medicina navadno niti ne zmeni. Medicina se na primer skoraj ne ukvarja z motnjami v energijskih meridianih telesa niti ne pripisuje posebnega pomena čustvenim vzrokom težav. Ti vzroki pa so bistvo metode EFT.

Zato ni niti najmanj nenavadno, da metoda EFT dosega rezultate tam, kjer je uradna medicina dvignila roke. Razlog za to je dejstvo, da se mi lotevamo vzrokov za probleme, ki so jih drugi večinoma zanemarili.

EFT priročnik sem napisal, preden sem ugotovil, kako pogoste in presenetljive so telesne ozdravitve. Zato ves čas poudarja čustvene ozdravitve, telesnih pa ne s takim poudarkom, kot bi si zaslužila in kot se dogajajo. Ker pa se je priročnik izkazal kot zelo uspešen učni pripomoček, sem se odločil, da ga ne popravljam zato, da bi poudarjal telesne ozdravitve, ampak da ga pustim takega, kot sem ga prvotno napisal. Razumeti moramo čustvene in energijske vzroke. Oboji so na teh straneh obširno obdelani.

Sporočilo terapevtom, zdravnikom, duhovnikom in ostalim članom t.i. »zdraviteljske skupnosti«

Pričujoča metoda predstavlja popoln odklop od običajnih metod. Pravilna uporaba metode lahko večkratno poveča vaše zmožnosti pomagati.

Vendar pa vas prosim, da upoštevate, da je priročnik napisan v enostavnem in lahko razumljivem načinu, saj je namenjen tako profesionalcem kot tudi laikom. Kot avtor sem se zelo potrudil, da sem predstavil to zdraviteljsko orodje javnosti na uporaben način in sem se namenoma izognil dolgočasnemu, težko razumljivemu videzu uradnih učbenikov. Ne glede na omenjeno pa sta zagotovljeni natančnost in celovitost, ki ju običajno zahtevajo profesionalci, čeprav sta vpleteni med prisposodbe in stripe. To je seveda nevsakdanje, vendar je taka tudi metoda EFT. Če želite nekaj vsakdanjega, boste to morali iskati kje drugje.

Preprost način za spoznavanje metode

To poglavje je pomembno. Prihranilo vam bo veliko časa in izboljšalo vašo učinkovitost pri izvajanju metode EFT.

Za začetnika je popolnoma razumljivo in človeško (to včasih počnem tudi sam), da prelista priročnik, dobi vtis in se potem nemudoma loti vabljenih video posnetkov. Vendar se vam to dolgoročno ne izplača, kajti *metodo boste spoznali v nepravilnem zaporedju*. Naj ponazorim to izjavo s primerom: mogoče se vam bo zdelo, da se v poznejših video posnetkih ne držim pravil iz priročnika. Pa ni tako! Uporabljam samo učinkovite bližnjice (z njimi lahko prihranim več kot polovico časa), vendar pri tem gradim na konceptih, razvitih v začetnih delih priročnika. Tudi pomembnih pojmov, kot so »vidiki«, »podzavestni odpor«, »energijski strupi«, ne boste pravilno razumeli brez potrebnega osnovnega znanja. Vse to se bo pred vami razvijalo in odpiralo na lahko razumljiv način pod pogojem, da se *tečaja lotite v pravilnem zaporedju*.

Porabil sem dve leti in goro denarja, da sem sestavil metodo EFT in sicer tako, da se jo je moč zlahka naučiti. Toplo vam priporočam, da *se držite predlaganega vrstnega reda*. To je enostaven način. Če se ne boste držali predlaganega vrstnega reda, si boste izbrali težji način, ki je podoben temu, da bi v knjigi prebrali prvo poglavje, nato osmo poglavje, za njim četrto poglavje, ostalih poglavij pa sploh ne bi prebrali, ker že itak vse veste.

Naj bo sedaj dovolj o tem.

Enostaven način za spoznavanje metode EFT

Prvi del – osnove

1. korak

Preberite PRVI DEL priročnika in se držite vrstnega reda poglavij. To je zelo pomembno tudi v primeru, da ste izkušen terapevt, kajti poznejša poglavja priročnika temeljijo na zamislih in izrazoslovju prvega dela.

Glavno poglavje prvega dela ima naslov OSNOVNI RECEPT. Tu je z vsemi podrobnostmi razloženo bistvo zdravilnega postopka metode EFT in je zato štartna osnova za vse kasnejše postopke. A kot se boste naučili v drugem delu, *je redkokdaj treba izvesti celoten Osnovni recept*. Različne bližnjice so skoraj vedno dovolj. Vendar pa je potrebno, da obvladate Osnovni recept kot osnovo, s katero lahko dobro uporabite bližnjice in se izmojstrite v uporabi metode EFT. Ko končate s prvim delom, ne nadaljujte takoj z drugim. Ta pride na vrsto pozneje.

2. korak

Poglejte prvi del video posnetkov. Ti so trije in jih lahko prepoznate po modri pisavi na nalepkah.

Video 1a dopolnjuje prvi del tega priročnika in vam pokaže vsako točko, ki jo stimuliramo (po njej lahko udarjamo s konicami prstov - tapkamo), in tudi vse ostale postopke, ki tvorijo Osnovni recept.

Video 1b je posnetek tretmaja z uporabljenim *celotnim* Osnovnim receptom. Na posnetku je Dave. Ima močan strah pred vodo, ki ga s tretmajem odpravimo. Naj poudarim, da je to tudi *edini posnetek v sklopu tečaja EFT, pri katerem smo uporabili celoten Osnovni recept*. To smo naredili izključno zato, da lahko

nazorno vidite celoten osnovni postopek. Pri vseh ostalih tretmajih uporabljamo bližnjice. Daveov strah pred vodo je zapleten primer, saj je sestavljen iz veliko različnih vidikov, ki jih je bilo treba razrešiti, preden je bil problem odpravljen. Zato je ta primer idealen za učenje. Čeprav tretma traja samo pičlo uro – vključno z izčrpnim pogovorom pred začetkom uporabe metode EFT - je po EFT standardih dolgotrajen. Če bi uporabili bližnjice, bi opravili veliko prej.

Na **video posnetkih 2a, 2b in 3** so posneti odlomki iz delavnic in številnih individualnih tretmajev, iz katerih se boste veliko naučili. Tukaj boste priča temu, kakšno moč ima metoda EFT, ko boste gledali uporabo bližnjic Osnovnega recepta na različnih vrstah problemov. Bližnjice pa tu še niso razložene. To bomo naredili v drugem delu.

3. korak

V priročniku preglejte strani, ki se nanašajo na avdio posnetke in te potem poslušajte. Na njih so primeri in komentarji. Namen teh posnetkov ni učenje Osnovnega recepta - to je narejeno drugje v priročniku – pač pa:

- da vam dajo več izkušenj o tem, kako širok spekter problemov lahko reši uporaba metode EFT,
- dobite občutek o tem, kakšno vlogo igrajo »vidiki« v tem procesu,
- da doživite različne reakcije ljudi na proces – od navdušenja do previdne nejevere.

Drugi del – nadaljevanje

1. korak

Preberite DRUGI DEL priročnika in se držite vrstnega reda poglavij. Seznanili se boste z »Ovirami do popolnosti« (vključeni so tudi »energijski strupi«), z bližnjicami in nekaterimi koristnimi nasveti za kar najboljšo uporabo metode EFT.

2. korak

Poglejte drugi del video posnetkov. Teh je osem in jih lahko prepoznate po rdeči barvi pisave na nalepkah. Prvi video tega dela je mišljen kot prehod med prvim in drugim delom video posnetkov in je zelo pomemben. Ostali video posnetki vam pokažejo dejanske tretmaje in pogovore, ki kažejo umetnost uporabe metode EFT. Posneti so dejanski, resnični tretmaji, kot se vam lahko zgodijo z vašimi klienti, in so prava skrinja zakladov s primeri uporabe metode EFT v akciji. Radodarno vam kažejo umetnost metode EFT in si jih je treba ogledati večkrat, da jih v celoti izkoristite.

Kazalo

EFT PRVI DEL	8
Odprto pismo	9
Neprecenljivo darilo	11
POROČIL	12
PRAVNE ZADEVE	16
Kaj lahko pričakujete od tega tečaja.....	18
Čustvena svoboda	18
Enostavnost.....	18
Zdrav dvom.....	19
Opisi primerov	20
Ponavljjanje	21
Znanstveno ozadje metode EFT	22
Inženirjev pogled na psihološko znanost.....	22
Energijski sistem telesa.....	24
Prva izkušnja dr. Callahana	25
Odkritje	25
Zamisel o stoođstotnem servisu.....	27
Osnovni recept.....	28
Kot da bi pekel torto	28
Prva sestavina - Priprava	28
Druga sestavina - Zaporedje	30
Tretja sestavina – postopek 9 Gamut.....	32
Četrta sestavina – Zaporedje (ponovno).....	33
Opomnik	33
Prilagoditve nadaljnjih ponovitev.....	34
Nasveti za uporabo metode EFT.....	35
Testiranje	35
Vidiki	35
Vztrajnost se splača	36
Bodite določni, kjer le morete	36
Učinek posplošenja.....	37
Preizkusite jo na vsaki zadevi!!	37
EFT izvleček.....	37
EFT na eni strani.....	38
vprašanja in odgovori	39
Opisi primerov	42
Primer št.1 – Strah pred nastopanjem v javnosti	42
Primer št. 2 - Astma	42
Primer št. 3 – Spolna zloraba.....	43
Primer št. 4 – Tesnoba in grizenje nohtov	43
Primer št. 5 – Strah pred pajki	43
Primer št. 6 – Zasvojenost s kavo	44
Primer št. 7 - Alkoholizem.....	44
Primer št.8 - Źalost	44
Primer št. 9 – Strah pred iglami.....	45
Primer št. 10 – Zasvojenost s ploščico za prigrizek Peanut M&M's	45

Primer št.11 – Telesna bolečina.....	45
Primer št. 12 – Bolečina v križu	45
Primer št. 13 – Krivda in nespečnost	45
Primer št. 14 - Zaprtje.....	46
Primer št. 15 - Občutek zadrege v zvezi s svojim telesom	46
Primer št. 16 - Lupus (sistemski lupus eritematozus).....	46
Primer št. 17 - Ulcerativni kolitis	47
Primer št. 18 – Napad panike.....	47
Primer št. 19 – Strah pred dvigali	47
Video posnetki za Prvi del.....	49
Video 1a.....	49
Video 1b.....	49
Video 2a.....	49
Video 2b.....	49
Video 3.....	50
Avdio posnetki za Prvi del.....	50
Preberite si spodnje opombe, preden prisluhnete posnetkom.....	50
Povzetek posameznih tretmajev	51
EFT DRUGI DEL	54
Ovire na poti k popolnosti	55
Vidiki	55
Podzavestni odpor.....	55
Dihanje s ključnico	58
Energijski strupi.....	58
Bližnjice.....	62
Skrajšanje Zaporedja	62
Opustitev priprave	62
Opustitev postopka 9 Gamut	62
Sukanje oči od tal do stropa.....	63
Umetnost ubiranja bližnjic.....	63
Video posnetki za Drugi del	63
Video 1 - Pregled.....	63
Video 2 – Primeri iz občinstva	63
Video 3 – Čustvene težave I	63
Video 4 – Čustvene težave II.....	63
Video 5 – Telesne težave.....	64
Video 6 – Odvisnostna hlepenja	64
Video 7 – Energijski strupi, fobije in vztrajnost.....	64
Video 8 – Običajne težave ter vprašanja in odgovori.....	64
Dodatek	65
Uporaba metode EFT pri strahovih in fobijah.....	66
Vprašanja in odgovori.....	67
Uporaba metode EFT pri travmatičnih spominih	68
Vprašanja in odgovori.....	68
Uporaba metode EFT pri zasvojenostih	69
Težava pri odtegnitvi	70
Kako se lotimo zasvojenosti	71
Kako se spoprimemo s hlepenjem	71
Kako se spoprimemo z določenimi dogodki, ki povzročajo tesnobo	71
Kaj lahko pričakujete.....	73

Vprašanja in odgovori.....	74
Uporaba metode EFT za telesno zdravljenje.....	75
Preizkusite jo na vsaki zadevi.....	75
Vprašanja in odgovori.....	75
Uporaba metode EFT za izboljšanje samopodobe.....	78
Vzrok slabe samopodobe.....	78
Prispodoba o gozdu in drevesih.....	79
Posplošenje.....	79
Bodite opazovalec.....	79
Kako naprej.....	79
Povzetek video in avdio posnetkov o uporabi metode EFT.....	80
Potek izvajanja metode EFT.....	86

EFT PRVI DEL

**Osnove metode EFT in postopna razlaga,
kako to metodo izvajamo.**

**Opomba: bližnjice in ostali napredni pojmi so razdelani v DRUGEM
DELU priročnika.
Najprej je treba osvojiti PRVI DEL.**

Slikovne izrezke, ki se pojavljajo v priročniku, so nam prijazno posredovala naslednja podjetja: 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.

Odprto pismo

Vsem učencem metode Emotional Freedom Techniques™ (Tehnike doseganja čustvene svobode). S pismom želim postaviti stvari na pravo mesto in odkriti *zakaj* te metode.

»Skupaj bomo v vas zgradili most do dežele osebnega miru.«

Dragi prijatelj,
to pismo pišem doma, sam, v torek zvečer. Zunaj rahlo dežuje in dežne kaplje nežno škrebljajo po oknu. Po dveh letih pisanja in snemanja je metoda EFT nared. Skoraj pripravljeni smo, da »gremo v tisk«.

Pred petimi minutami so mi po obrazu polzele solze. In takrat sem spoznal, zakaj sem ustvaril to metodo. Hočem reči, da sem sicer vedno vedel zakaj, ampak tega nisem znal povedati. Sedaj pa to lahko izrazim z besedami. Zdaj imate tukaj celo zgodbo.

Pred petimi minutami sem ponovno gledal video posnetek, ki sva ga skupaj s sodelavko Adrienne Fowlie posnela v Veterans Administration v Los Angelesu. Tam sva šest dni s pomočjo metode EFT pomagala veteranom iz Vietnamske vojne, da so se rešili strašnih vojnih spominov. Posnetek boste videli v sklopu tečaja.

Veterani so trpeli za t.i. posttravmatsko stresno motnjo (PTSM), ki velja za eno od najhujših znanih čustvenih motenj. Vsak dan so podoživljali vojne katastrofe, kot to, da so bili prisiljeni streljati nedolžne civiliste (tudi majhne otroke), pokopavati trupla v odprte jarke, opazovati, kako njihovi prijatelji umirajo ali jih trga na kose ... Zvoki streljanja, bombnih eksplozij in krikov so odmevali v njihovih glavah noč in dan. Edino uteho so našli pod vplivom močnih pomirjeval.

Ti ljudje se potijo. Jočejo. Imajo glavobole in napade tesnobe. So potrti in trpijo bolečine. So ujetniki strahov in fobij in jih je zato zvečer strah zaspiti, saj jih v spanju tlači mora. Mnogi se zdravijo že dvajset let, vendar jim ni skoraj nič odleglo.

Še vedno se spomnim, kako vznemirjen sem bil, ko so naju z Adrienne povabili, da prineseva EFT našim vojakom. Dali so nama proste roke, da pomagava tem možem, kakor želiva. To bo končni preizkus moči metode EFT! Če bo le skromno, a opazno pomagala tem resno onespoblenim možem, jo bo večina vzela za uspešno. V bistvu pa je naredila veliko več kot to.

Veterani nama niso plačali. Za takšno pomoč od zunaj niso imeli predvidenega denarja. Sama sva si morala plačati letalske karte, hotel, hrano in najemnino

za sposojen avto. Ampak to naju ni motilo. Pripravljena sva bila plačati mnogo več, samo da bi dobila tako priložnost.

Video posnetek, ki sem ga torej gledal, je povzetek dogajanj teh šestih dni. Del posnetkov zavzema Rich, ki se je bil do takrat že sedemnajst let zdravil zaradi PTSM. Še vedno je imel:

****več kot sto tesnobnih vojnih spominov, mnoge od njih je podoživljal vsak dan;**

****močan strah pred višino, ki se je samo še poslabšal, ko je več kot petdesetkrat skočil s padalom;**

****nespečnost – vsak večer je potreboval tri do štiri ure, da je zaspal, celo kadar je bil pod vplivom močnih pomirjeval.**

Ko smo na njem uporabili metodo EFT, so vse našete težave brez sledu izginile.

Kot večina ljudi je tudi Rich težko verjel, da bi ti – malo čudni – postopki delovali. Vendar je bil pripravljen poskusiti. Začeli smo z njegovim strahom pred višino, in po petnajstih minutah z EFT je strah izginil. Da bi preizkusil rezultat, se je povzpел nekaj nadstropij višje in pogledal navzdol s požarnega stopnišča. Osupel je ugotovil, da nima nobene fobične reakcije. Potem smo uporabili EFT za njegove najbolj intenzivne vojne spomine in jih uspešno nevtralizirali v eni uri. Seveda se jih še vedno spominja, vendar ne predstavljajo več nobenega čustvenega bremena.

Richa smo naučili (kot bomo s tem priročnikom tudi vas), kako lahko postopek sam uporabi na preostanku svojih vojnih spominov. V nekaj dneh so bili vsi nevtralizirani. Nič več ga niso morili. Tako je izginila nespečnost, z njo pa tudi zdravila za nespečnost (pod nadzorom njegovega zdravnika). Čez dva meseca sem z Richom govoril po telefonu in še vedno ni imel težav.

To je resnična čustvena svoboda. To je konec dolgoletnega mučenja. Je kot odkorakati iz zapora. In – **jaz sem imel to čast, da sem mu dal ključe! Mater, kakšen občutek!** To je obljuba metode EFT. Osvojite

metodo in zase boste lahko naredili to, kar se je zgodilo Richu.

Potem so bili tam še Robert, Gary, Phillip in Ralph, in vsi so imeli tesnobne vojne spomine. V nekaj minutah je metoda EFT prinesla olajšanje čustvenega bremena spominov, s katerimi smo delali. Videl sem smehljaje in slišal zahvale, in to je taka radost, kakršno lahko izrazijo samo solze. In potem je prišel posnetek razgovora z Anthonyjem.

Anthony je bil tako prestrašen zaradi dogodkov v vojni, da se je bal oditi na javno mesto, denimo v restavracijo, ker se je bal, da bo prišel vietnamski vojak in streljal z AK47. Že ob sami misli na kaj takega je kar otrpnil. Seveda se je zavedal, da ta strah nima nobene prave osnove, ampak to mu ni nič pomagalo. Takšna je pač PTSM (posttravmatska stresna motnja).

Po uporabi metode EFT je Anthony odšel z nami v nabito polno restavracijo in – z njegovimi besedami – *»ni čutil niti za kanec tesnobe ali strahu«*. Vsi trije - Anthony, Adrienne in jaz – smo se sproščeno šalili in smejali ter uživali v lagodni večerji v restavraciji, v kateri je bilo več kot dvesto ljudi. Anthony je bil popolnoma sproščen. Strahu ni bilo več. Kakšen korak! Kakšen občutek, da sem lahko nekemu prinesel tako spremembo v življenje!

Pozneje je na snemanju za trenutek pomolčal in dejal: *»Prisežem, da me je sam Bog blagoslovil. Mislim, da je napočil čas, da sem vaju srečal.«*

In v tistem trenutku, ob gledanju tega posnetka v moji dnevni sobi, so mi po obrazu začele teči solze sreče.

Človeška vrednost v tej metodi si zasluži prav posebno omembo! Z njo se lahko povzpnete na nove ravni. In če želite, jo lahko uporabite, da pomagate drugim in s tem zrastete v svojih očeh. Kolikokrat bi si želeli slišati »hvala ti«? Večje nagrade vam ne morem dati. Zato sedaj upam, da razumete moje razloge za pisanje tega priročnika. Zato, ker *prisežem, da me je sam Bog blagoslovil. Mislim, da je napočil čas, da vas srečam!*

Skupaj bomo v vas zgradili most do dežele osebnega miru. Ko bo ta most enkrat zgrajen, bo postal spretnost, s katero boste vse življenje lahko širili čustveno svobodo – in radost – med ljudmi. In pa: ta most je stalen. Kot zlato je – **ne zarjavi, ne potemni in ne zastari. Vedno vam bo na voljo.**

Midva se verjetno ne bova srečala, zato vas nikoli ne bom mogel videti in čutiti vaše toplote, kot sem to lahko storil z Anthonyem. Najina edina povezava bo omejena na tale tečaj. Ampak s tem ni nič narobe. Kadarkoli se ljudje družimo z namenom zdraviti, opravljamo božje delo. Ljubezen napolni prostor med nami (ne glede na to, kako narazen smo) in pomaga, da se zgodi. Bog ne zahteva, da se srečava iz oči v oči.

Vi in jaz bova skupaj odrinila na pot proti čustveni svobodi. To potovanje ne bo podobno ničemur, kar ste že kdaj doživeli – to vam obljubim! Ne bo polet na leteči preprogi, ki se konča v slepilo. Je resnično potovanje z namenom, da vam da resnične rezultate – kot so jih dobili naši veterani. Lahko se boste znebili svojih strahov, fobij, tesnobnih spominov, jeze, krivde, žalosti in ostalih omejujočih občutkov. In za to ne boste porabili dolgih let drage in boleče počasne terapije. Pogosto celo najbolj mučna negativna čustva izginejo v nekaj minutah. Ampak zdaj se prehitvam. Vse dokaze, ki jih potrebujete, boste videli sami, ko se boste učili uporabljati metodo in uporabljali tehnike na sebi.

Spoznali pa boste tudi njene omejitve. Metoda EFT ne more narediti vsega za vsakega. Ampak tisto, kar lahko stori, vas bo osupilo. Mene osuplja še vedno, pa jo uporabljam že leta. Naj omenim, da je metoda EFT sposobna narediti mnogo več, kot sem omenil v tem pismu. Tu sem samo rahlo odškrnil vrata in vas povabil, da pokukate. Vse ostalo se vam bo razkrilo, ko boste obračali strani priročnika.

Z najlepšimi pozdravi,

Gary H. Craig

P.S. Naj samo namignem, da – kot sem povedal v uvodu – čustvena in energijska olajšanja, ki smo jih dosegli z uporabo metode EFT, pogosto povzročijo temeljito telesno ozdravitev.

Neprecenljivo darilo

Posebno posvetilo – zahvala – tistim začetnikom, katerih trud je pripomogel k nastanku metode EFT.

»Stojimo pri vznožju silnega zdravilskega vzpona.«

Vi in jaz sva dobila neprecenljivo darilo.

Na žalost ne bova nikoli srečala nekaterih naših dobrotnikov, ker so njihovi bistveni prispevki nastali pred več kot 5.000 leti. Ti sijajni ljudje so odkrili in popisali bistvo metode EFT, in sicer komaj opazne energije, ki se pretakajo po vsem telesu.

Te nežne energije so tudi bistvo akupunkture in zato sta EFT in akupunktura sestrični. Obe stroki hitro rasteta in jima je namenjeno, da bosta sčasoma igrali glavno vlogo tako v čustvenem kot tudi telesnem zdravljenju.



V zadnjem času so drugi predani posamezniki napredovali v uporabi teh starodavnih postopkov. Glavni med njimi je dr. George Goodheart s svojimi mnogimi odličnimi prispevki na področju praktične kineziologije, ki je predhodnica metode EFT.

Delo dr. Johna Diamonda si zasluži poseben aplavz, saj je bil – vsaj kolikor je meni znano – med prvimi psihiatri, ki so uporabljali te nežne energije in o tem tudi pisali. Njegove številne nove zamisli so skupaj z

idejami praktične kineziologije oblikovale temelj, na katerem se gradi zdravilski vzpon.

Dr. Roger Callahan, ki me je seznanil s temi postopki, si za to zasluži vse zgodovinske zasluge. Bil je prvi, ki je javnosti v večjem obsegu predstavil te tehnike in pri tem vztrajal ne glede na odkrito sovražnost svoje stroke. Lahko si predstavljate, da potrebuješ velike količine vztrajnosti, da se prebiješ skozi zakoreninjena prepričanja običajnega razmišljanja. Brez Rogerja Callahana in njegove misijonarske vneme bi mogoče še vedno posedali in se pogovarjali o tej »zelo zanimivi stvari«.

Ponižno stojim na ramenih teh velikanov. Moj prispevek na tem hitro se razvijajočem področju je zmanjšanje nepotrebne zapletenosti, ki vedno najde pot v nova odkritja. Metoda EFT je elegantna, preprosta različica vseh teh postopkov, ki jo lahko uporablja tako profesionalc kot laik pri širokem spektru težav.

Stojimo pri vznožju silnega zdravilskega vzpona in se moramo torej še mnogo naučiti. Zatorej sem dolžnik mnogim izvajalcem metode EFT, ki neutrudno objavljajo svoje inovacije na naši spletni strani (www.emofree.com). Oni nas dvigajo na višje ravni.

Tukaj je nekaj
POROČIL
dejanskih uporabnikov metode EFT

INDEPENDENT DISTRIBUTOR
INTERIOR DESIGN
NUTRITIONALS

BOB & DEBRA ACKERMAN
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

Gary in Adrienne,

obema bi se želela zahvaliti, da sta mi osebno predstavila metodo EFT. V vratu imam prikleščen živec, zaradi česar imam občasno tako močne bolečine v desni rami in roki, da ju ne morem uporabljati. Ko se je to zadnjič zgodilo, je bilo tako hudo, da mi običajna zdravila in metode niso prav nič pomagale – do vajinega seminarja. Ne samo, da je bolečina takoj izginila, ampak sem jo lahko takrat, ko se je spet pojavila, popolnoma nadzorovala.

Hvala!

Debra Ackerman

Adrienne Fowlie
Poslovni družabnik Garyja Craiga
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Draga Adrienne,

v torek, 21. julija, sem se udeležila seminarja z naslovom Kako upravljati svoj avtobus, ki ga je vodil Gary Craig. Prijavila sem se zaradi različnih osebnih razlogov, nikakor pa ne zato, da bi se rešila **strahu pred višino**. Niti pomislila nisem na to, da bi se ga lahko znebila, dokler ni Gary vprašal, če je koga v dvorani strah višine. Dvignila sem roko in takoj postala živčna, začela sem se potiti in drhteti. **Imam namreč zelo močen strah pred višino in ne morem udobno stati niti na stolu.**

Ampak zgodilo se je nekaj neverjetnega. Pomagal mi je skozi EFT postopek in **moj strah se je skoraj v trenutku razblinil**. Zgodilo se je tako hitro, da še vedno težko verjamem. Kot se verjetno spomniš, sva odšla v gornje nadstropje, da sem lahko pogledala skozi okno – in nisem čutila niti napetosti. Naslednji dan sem v službi brez težav pogledala z balkona v drugem nadstropju.

Še bolj presenetljivo pa je to, da sem šla včeraj na sejem Sonoma County Fair, kjer sem se peljala na vrtiljaku - brez vsakega strahu, čeprav sem bila na njem do zdaj samo trikrat v življenju. To je bil res preizkus! V preteklosti sem bila vsakič kot okamenela, nisem mogla dihati, potila sem se; saj sploh ne morem opisati, kako sem se počutila. Včeraj pa sem bila popolnoma sproščena in bilo mi je prijetno. Res je bil pravi čudež. **Moji otroci so bili popolnoma osupli. Dobro so namreč vedeli, kako resničen je bil moj strah v preteklosti, sedaj pa – kot da ga nikoli ni bilo.**

Naj omenim še to, da sem postopek EFT izvedla samo še enkrat po tistem, ko mi je pomagal Gary, in to je bilo kar nekaj dni pred sejmom. Na dan, ko je bil sejem, ga sploh nisem izvedla!

Adrienne, zelo sem srečna, da sem vaju oba spoznala, in upam, da se bomo še kdaj videli.

Vaša vdana

Barbara Woolman

Barbara Woolman
Santa Rosa, Kalifornija

Opomba: Tim Clark je zapornik v zaporu Folsom Prison in je leta trpel zaradi posttravmatske stresne motnje (PTSM). V sobi za obiske je nekaj minut uporabljal postopek EFT in vsi simptomi so izginili. Nikoli se niso vrnili. Tole neprecenljivo pismo je bilo natipkano z zaporniškimi pisalnimi stroji in je tu ponatisnjeno natanko tako kot je v izvirniku.

IZJAVA

Ne vem natančno, kaj bi rad izrazil v zvezi s pomočjo, ki mi jo je v življenje prinesel Gary, zato bom enostavno povedal tole:

Januarja 1980 sem bil obsojen na luknjo v zaporu SAN QUENTIN. Tam sem bil do pogojnega izpusta v aprilu 1982. med tem časom sem dobil primer post tramadične stresne motnje (P.T.S.M.).

Dokler nisem srečal Garyja sem živel s tem stresom kot načinom življenja. Skoraj 12 let.

Zahvaljujoč Garyju temu ni več tako. Prišel je na obisk (sedaj sem v zaporu FOLSOM PRISON) in me je ozdravil kar v sobi za obiske. Njegovim teorijam nisem vrjel, ampak temu ni več tako. Hvala ti lepa prijatelj moj,

Z VELIKIM SPOŠTOVANJEM

TIMOTHY CLARK

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

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

Dragi Gary,

prejšnji mesec sem bil eden izmed udeležencev seminarja v mestu Los Angeles, ki si ga imel za organizacijo National Veterans Foundation in kjer si nam predstavil metodo EFT.

Izjava "Vzrok za vsa negativna čustva je neravnovesje v energijskem sistemu telesa" je zelo drzna.

Predstava, da lahko s stimulacijo nekaterih točk na telesu (s tapkanjem) dosežemo hitre spremembe teh čustev, je terjala od moje zdrave pameti malo več, kot sem bil pripravljen verjeti brez dokazov.

Milo rečeno je bilo težko verjeti, da so fobije v trenutku ozdravljive, da lahko dosežemo pozitivne rezultate na področju športa, poklica in odvisnosti.

Ampak po tistem, ko sem bil priča izrednim rezultatom, ki si jih dosegel z ljudmi, s katerimi si delal na seminarju, sem uporabil metodo EFT, da bi z njo poskusil izboljšati svoj rezultat pri golfu.

Na moje presenečenje in navdušenje je bil prvi rezultat po treh uporabah postopka za deset točk nižji od prejšnjih: od srede devetdesetih točk v sredo osemdesetih.

Odkar uporabljam tvojo tehniko, je moj rezultat redno nizek na vseh igriščih.

Veselim se podobnih rezultatov, ko bom naslednjič uporabil tvojo tehniko na področju, ki si ga bom izbral.

Hvala ti za to zanimivo in zabavno orodje.

Lep pozdrav,

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025

PRAVNE ZADEVE

Pomembno. Prosim, preberite pazljivo.

Po zdravi pameti naj bi od metode EFT ne pričakovali kakšnih resnih stranskih učinkov, saj:

Ni nobenih kirurških posegov.
Ni igel,
Ni tablet ali kakršnihkoli kemikalij,
Telesa ne potiskamo ali vlečemo s silo.

Namesto tega imamo tu na prvi pogled neškodljive postopke, ki obsegajo lahno stimulacijo telesnih točk (tapkanje), brundanje, štetje in sukanje oči. Do zdaj je več kot 100.000 ljudi preizkusilo metodo EFT, število pritožb pa je močno pod enim odstotkom.

Občasno kdo pripomni, da se mu rahlo vrti, in v nekaterih primerih so ljudje poročali, da "se počutijo slabše". Ker se to zgodi tako zelo poredko, v bistvu ne moremo z gotovostjo ugotoviti, ali je bil razlog za problem res uporaba metode EFT. Nekaterim ljudem se namreč zvrsti in "se počutijo slabše" že ob sami omembi njihovega konkretnega problema. To se jim zgodi ne glede na to, ali so uporabili metodo EFT ali ne.

Metoda EFT je še vedno na začetni stopnji razvoja in še veliko se moramo naučiti. Seveda je možno, da uporaba metode EFT nekaterim ljudem škoduje. Zato je bolje, da se zavedate, da smo v eksperimentalnem obdobju, in uporabite metodo EFT s potrebno previdnostjo.

Iz teh razlogov sem spodaj dodal pomembno sporočilo, ki sem ga pripravil za skupino, s katero komuniciram po elektronski pošti. Pozorno ga preberite.

Ne sili tja, kamor ne sodiš

Pozdravljeni,

Tole je pomembno sporočilo. Kar nekaj ur sem ga pisal in popravljaj, preden sem "ga naredil, kot je prav". Na srečo je to, kar vam hočem povedati, navadna zdrava pamet, in 99% vas že ve, kaj vam hočem povedati.

Reči hočem, da pri metodi EFT uporabljajte zdravo pamet in je NE izvajajte pri ljudeh, ki imajo zelo resne težave, RAZEN kadar imate ustrezne izkušnje za kaj takega. Ti postopki nas lahko tako očarajo, da smo povsem navdušeni, vendar moramo to navdušenje

postaviti na tehtnico in jo uravnovesiti s svarili, ki jih narekuje zdrava pamet. Naj malo raziščem obe strani te tehtnice.

Naj najprej omenim, da je ena od krasnih lastnosti metode EFT (in njenih mnogih sestričen) dejstvo, da je njena uporaba za veliko večino ljudi skoraj popolnoma neboleča. Njena nežna narava je spodbudila veliko psihologov, da so o njej pisali knjige in jo tako približali široki javnosti. In zakaj ne? Zakaj bi preprečili javnosti dostop do orodij, ki so tako pogosto učinkovita za mnoge probleme, poleg tega pa so za veliko večino ljudi nežna in enostavna za uporabo?

Upoštevajte, da na primer

terapevti redno učijo svoje kliente uporabljati metodo EFT, da jo lahko pozneje sami uporabljajo doma,
učitelji se jo učijo, da jo uporabljajo pri učencih,
trenerji se jo učijo, da jo uporabljajo pri delu s športniki,
starši se jo učijo, da jo uporabljajo za otroke,
zdravniki se jo učijo, da pacientom lajšajo bolečine,
maserji jo združujejo s svojimi običajnimi tehnikami
in tako dosegajo dalj trajajoče rezultate,
duhovni voditelji z njo pomagajo pomoči potrebnim,
kiropraktiki, akupunkturisti in homeopati si z njo pomagajo pri svojem delu in paciente učijo, da jo lahko uporabljajo zase.

In tako dalje in tako naprej....

Ne morem z gotovostjo trditi, koliko je danes na svetu navdušencev "tapkanja", ki to uporabljajo z namenom pomagati drugim, ocenjujem pa, da jih je bistveno več kot sto tisoč in da so metodo uporabili več kot milijonkrat.

Seveda ne bi moglo biti tako, če ne bi (1) metoda omogočala pomembnih rezultatov in (2) so zaznane nevarnosti in stranski učinki minimalni.

Noben izkušen uporabnik metode EFT ne more zanikati njenih pomembnih rezultatov, vendar se vsakdo ne zaveda, DA SE STRANSKI UČINKI LAHKO POJAVIJO, sicer resda zelo poredko, ampak včasih so lahko tudi resni. Naj pojasnim.

Obstojajo ljudje, ki so v svojem življenju doživeli take travme in /ali so jih tako hudo zlorabljali, da imajo zdaj resne psihološke probleme: multiplo osebnost, paranojo, shizofrenijo, če jih naštejemo samo nekaj. Čeprav je bila metoda EFT uspešna celo pri tako resnih primerih, **NAJ JO V TAKIH PRIMERIH UPORABLJA SAMO USPOSOBLJEN STROKOVNJAK, KI IMA IZKUŠNJE S TAKIMI TEŽAVAMI.**

Zakaj? Zato, ker nekateri taki pacienti lahko doživijo zelo močne reakcije in izgubijo nadzor nad sabo. Takrat lahko poškodujejo sebe ali druge, včasih jih je potrebno umiriti s pomirjevali ali celo sprejeti v bolnišnico. Vsekakor to ni področje za novince, pa če je ta še tako navdušen nad metodo EFT.

Naj samo dodam, da danes še ne vemo, ali stimulacija točk - "tapkanje" v resnici povzroči tako močno reakcijo ali jo sproži spomin na mučni dogodek. Zato pa - če nimate potrebnih izkušenj na tem področju, ne silite tja, kamor ne sodite.

Kako pogosto lahko pričakujemo tako močno reakcijo? V psihiatrični bolnišnici so vsakodnevne. V vsakodnevnem življenju so zelo redke. Pred kratkim sem poklical nekaj zelo izkušenih izvajalcev metode EFT, ki jo uporabljajo pri zelo širokem spektru čustvenih problemov, in iz svojih izkušenj so mi povedali, da se to zgodi v manj kot enem (1) primeru od tisoč (1.000).

Ta minimalni odstotek tukaj navajam samo za vaš občutek. Nikakor ne svetujem, da uporabniki metode EFT igrajo na srečo in da silijo tja, kamor ne sodijo. Prav nasprotno! Novinci naj uporabljajo zdravo pamet in naj **NE POSKUŠAJO LAJŠATI TEŽAV, KI PRESEGAJO NJIHOVE ZMOŽNOSTI IN ZNANJE.**

Vsi me poznajo po mojem reklu "Poskusi jo uporabiti na čemerkoli!" To načelo se pojavlja v priročniku, v sklopu video tečaja EFT in na naši spletni strani. Njegov namen je, da vam odpre oči za vse različne možnosti uporabe metode EFT in nikakor ni mišljeno kot dovoljenje za neodgovorna dejanja. Na srečo ljudje to dobro razumejo in metode EFT ne uporabljajo denimo za to, da bi koga prepričali, da lahko poleti z nebotičnika Empire State Building.

Včasih se zgodi, da ljudje med procesom EFT jočejo ali so žalostni, ko oživljajo mučne spomine. Spet drugič nekatere telesne bolečine "postanejo močnejše" – vsaj začasno. Sposoben in izkušen strokovnjak bo takšnih reakcij vesel in bo pravilno uporabil metodo EFT, da jih odpravi. Naj še enkrat poudarim, da mora prevladati zdrava pamet. Če uporabnik metode EFT ugotovi, da ne zna naprej, naj klienta pošlje k nekemu, ki ima več izkušenj.

Z objemi, Gary

Zato torej spodaj navedene izjave **zdrave pameti** sestavljajo pravni dogovor med nami. **Prosim**, pozorno jih **preberite**.

****Z** Adrienne nisva psihologa ali terapevta in nimava licence ali formalne univerzitetne izobrazbe (razen moje diplome iz strojništva na univerzi Stanford).

****S**va osebna trenerja in najina naloga je, da izobražujemo ljudi o možnostih samo-izboljševanja.

****N**ajino prizadevanje je duhovne narave, zato sva oba posvečena duhovnika.

****T**a tečaj je oblikovan kot natančen prikaz zelo prepričljivega orodja za samo-izboljševanje. Ni psihološko ali psihiatrično izobraževanje.

****U**poštevajoč vse pogoje tega dogovora metodo EFT lahko uporabite pri sebi ali pri drugih.

****Z** Adrienne ne moreva in ne bova prevzela odgovornosti za tisto, kar boste s temi tehnikami počeli, zato:

****B**oste morali sami prevzeti odgovornost za svoje telesno in duševno dobro počutje tako v času tečaja in tudi po njem.

****P**oleg tega morate poučiti vse, ki jim boste pomagali z metodo EFT, da morajo sami prevzeti odgovornost za njihovo telesno in duševno dobro počutje.

****M**orate se strinjati, da ne boste zahtevali odgovornosti od Adrienne, mene in kogarkoli drugega, ki se ukvarja z metodo EFT, za trditve kogarkoli, ki mu želite pomagati z metodo EFT ali ga poučujete metodo EFT.

****P**redlagamo vam, da tehnike uporabljate pod nadzorom usposobljenega terapevta ali zdravnika.

****N**e uporabljajte tehnik zato, da bi poskušali rešiti problem, kjer vam zdrava pamet pove, da je to neprimerno.

Če se z zgornjimi izjavami ne strinjate oziroma ne morete privoliti v naše zahteve, vas prosim, da zapakirate vse materiale in nam jih vrnete, da vam lahko vrnemo denar. V nasprotnem primeru predvidevam, da je dogovor sklenjen, in pričakujem, da se ga boste držali.

Popolnoma se zavedam, da so zgornje izjave v skladu z običajno zdravo pametjo, zato se vam opravičujem, če mislite, da vas imam za otroka. To sem naredil izključno zato, ker to od mene zahteva moj odvetnik. Tako.

Gremo naprej.

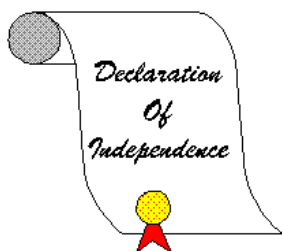
Kaj lahko pričakujete od tega tečaja

Čustvena svoboda -- Preprostost – Zdrav dvom
Opisi primerov -- Ponavljanje

Čustvena svoboda

Mogoče bi moral biti malce skromnejši, ampak prepričan sem, da bo uporaba metode EFT dramatično spremenila vaš svet.

Vem, da je videti, kot da pretiravam, vendar lahko te tehnike po pomembnosti tekmujejo z Deklaracijo neodvisnosti. Za nekatere v **resnici so Deklaracija neodvisnosti!**



Z neodvisnostjo tu mislim na osvoboditev od negativnih čustev. To pomeni svobodo, ki vam dopušča, da zacvetite in se dvignete nad vse svoje (kakršnekoli že) skrite ovire, ki vam ne pustijo, da bi izkoristili vse svoje potenciale.

S svobodo mislim na svobodo od dolgih let, ko ste trpeli zaradi pomanjkanja zaupanja vase, ko ste omahovali pred telefonskimi klici, žalovali zaradi izgube ljubljene osebe, se jezili, imeli mučne spomine na posilstvo ali kakšne druge oblike zlorabe.

S svobodo mislim na svobodo, da zaslužite večje dohodke, opravite že tiste poslovne obveznosti, začnete s tistim novim podjetjem, izboljšate svoj rezultat pri golfu, shujšate, se sproščeno približate ljudem ali pa postanete javni govornik, pevec ali komik.

S svobodo mislim na svobodo brez tesnobe, zaradi katere morate jesti tablete, piti alkohol, kaditi cigarete ali prazniti hladilnik.

S svobodo mislim na svobodo, da z lahkoto izrazite ljubezen in da hodite po tem planetu z milino in samozavestjo.

S svobodo mislim na svobodo brez močnih strahov, ... ali fobij, ...ali tesnobe, ...ali napadov panike, ... ali post travmatične stresne motnje ... ali hlepenja po stvareh, od katerih ste odvisni, ...ali depresije, ... ali ali ali ...

Kot sem že izjavil, bo metoda EFT dramatično spremenila vaš svet.

** Metoda EFT ne vsebuje dolgotrajnega postopka - "No, pa mi povejte svojo življenjsko zgodbo..."

** Ni tablet.

** Ni bolečega podoživljanja preteklih bolečih dogodkov.

** Ne potrebuje mesecev ali let za rezultate.

** Potrebuje samo delček običajnega časa in se pogosto opravi v nekaj minutah.

Ljudje se enostavno znebijo svoje čustvene prtljage, običajno navadno za vedno, in potem bolj učinkovito živijo svoje življenje.

Metoda EFT je zasnovana na odkritju, da ima neravnovesje v energijskem sistemu telesa močne učinke v človeški duševnosti. Ko odpravite neravnovesje, kar naredite z lahkim stimuliranjem nekaterih točk na telesu ("tapkanjem"), pogosto problem pogosto hitro izgine. Ko rečem hitro, to pomeni, da **velika večina problemov izgine v nekaj minutah!!!** (To je še posebej res, ko omejite problem na točno določen dogodek v svojem življenju. Več o tem kasneje).

To je vsakič znova in znova nazorno prikazano pri opisih primerov in pri tretmajih, posnetih v živo, ki so vključeni v ta tečaj. Nekateri problemi zahtevajo več časa – mogoče dva ali tri kratke tretmaje. Najtežji od vseh zahtevajo od nekaj dni do nekaj tednov časa. Na srečo pa so taki v manjšini.

Enostavnost

Cilj tega tečaja ni, da bi vas naučil vsako najmanjšo podrobnost teh odkritij. To bi zahtevalo na stotine strani in morali bi se zatopiti v tako zelo tehnična področja kot so kvantna fizika in morfogogenetska polja. Vse to smo izpustili in pred sabo imate preprosto, zelo uporabno verzijo za običajnega človeka.

Učenje na tem tečaju je podobno učenju vožnje z avtom. Ni vam treba vedeti vsega o fiziki, kemiji, mehaniki in matematiki avtomobila samo zato, da bi ga lahko peljali. Morate pa poznati stopalko za plin, zavore, volan in prestavno ročico. S tem osnovnim znanjem lahko dobro vozite po večini cest.

Moj namen je, da tukaj skričim zelo zahtevne teme na nekaj preprostih, lahko razumljivih postopkov (stopalka za plin, zavore ipd). Kolikor krajši in bolj jedrnat kot bodo, lažje se jih bo naučiti in uporabljati. Da ne pozabimo – plačali ste za enostavno, a učinkovito metodo, s katero boste povečali svojo osebno

