EFT-käsikirja

Kuudes painos

Tunteitten vapautustekniikat

missä hämmästyttävä tunnehelpotus johtaa syvällisiin fyysisiin parantumisiin.

–Lääkäreiden hyväksymä–

Soveltuu kaikkiin ongelmiin, mm...

- kivun helpotus
- viha
- riippuvuudet
- painon pudottaminen
- ahdistukset
- trauma
- masennus
- pelot ja fobiat
- allergiat
- hengitysongelmat
- ihmissuhdeongelmat
- verenpaine
- naisten ongelmat
- lasten ongelmat
- opiskeluun, urheiluun ja sukupuoliseen suoritukseen liittyvät ongelmat
- vakavat sairaudet (migreeneistä syöpään)

”Jonain päivänä lääkärien ammattikunta herää ja tajuaa, että ratkaisemattomat tunneongelmat ovat pääsyy 85 %:ssa kaikista sairauksista. Kun he heräävät, EFT kuuluu heidän ensisijaisiin parantamisvälineisiinsä... kuten se on minulle.”

– Eric Robins, MD –

Suomennos: Jussi Yli-Panula
Tarkistus: Feria Finland, Ulla Grünstein

Copyright Gary Craig

Erityisesti niille, jotka lataavat tämän käsikirjan websivultamme

Tämä käsikirja on johdatus EFT:n (Emotional Freedom Techniques; Tunteitten vapautustekniikat) käyttöön ja se toimii apuna laajemmalle videokurssille. Sitä ei ole tarkoitettu täydelliseksi koulutusohjelmaksi.

Tutki tätä käsikirjaa ja sovella EFT:tä itseesi ja muihin ja saat todennäköisesti välittömästi syvällisiäkin tuloksia. Tämä on EFT:n lupaus, jonka voit todeta helposti, mikäli käytät EFT:tä oikein. Eteesi tulee myös tilanteita, jolloin satutat varpaan ja raavit päätäsi kysyen...

”Miksi se ei toimi tässä tapauksessa?” tai
”Miksi se toimii kaikilla muilla, mutta ei minulla?” tai
”Miksi se näyttää olevan pysyvä joissakin tapauksissa ja vain tilapäinen muissa?” tai...tai...tai.

Kaikkiin näihin kysymyksiin on olemassa vastaukset, mutta niitä vastauksia ei löydy käsikirjasta. Ne tulevat kokemuksesta ja yksityiskohtaisemmasta koulutuksesta. Määrätietoinen kirurgi voi oppia vain tietyn määrän kirjasta, mutta sen jälkeen hänen on tarkkailtava käytännössä sellaisia, jotka hallitsevat menetelmän. EFT esitetään yksityiskohtaisemmin videoilla ja äänikaseteilla. Ne, jotka haluavat kehittää tätä taitoa, tarvitsevat tämän lisäkoulutuksen.

Sana EFT:n tuottamista hämmästyttävistä fyysisistä paranemisista

Alun perin EFT suunniteltiin korjaamaan psykoterapiaa. Tämä tavoite on onnellisesti saavutettu, sillä EFT on ratkaisevasti lyhentänyt hoitoaikaa kuukausista tai vuosista minuuteiksi tai tunneiksi.

Ajan kuluessa aloimme havaita, että tapahtui myös syvällisiä, fyysisiä parantumisia. Näkö parani, päänsäryt katosivat, syöpäkivut ja -oireet lievittyivät jne. Totesimme, että syynä tähän on se, että EFT kohdistuu syihin, jotka länsimaiset parantamismenetelmät ovat jättäneet huomioimat-

ta. Lääketiede kiinnittää vähän huomiota esimerkiksi kehon energiameridiaanien häiriöihin eikä se pane paljoakaan painoa tunnesyihin. Nämä syyt ovat luonnollisesti keskeiset EFT:ssä.

Näin ollen ei olekaan ihme, että EFT on hyödyllinen alueilla, joilla lääketiede on nostanut kätensä ylös. Syynä on yksinkertaisesti se, että me keskitymme syihin, jotka muut ovat paljolti jättäneet huomioimatta.

Tämä EFT-käsikirja kirjoitettiin, ennen kuin tajusin, kuinka laajasti ja syvällisesti fyysistä paranemista tapahtui. Näin ollen EFT painottaa emotionaalista paranemista eikä se sisällä fyysistä paranemista läheskään niin ratkaisevasti kuin mitä todellisuudessa tapahtuu. Koska se on kuitenkin osoittautunut niin tehokkaaksi opetuskäsikirjaksi, olen päättänyt mieluummin jättää sen sellaiseksi kuin muuttaa sitä korostamalla fyysisiä parantumisia. On tarpeen ymmärtää nimenomaan tunneperäisiä ja energiatason syitä, ja niitä kuvataan runsaasti näillä sivuilla.

Muistutuksena viittaan kuitenkin aina välillä fyysisiin parantumisiin tässä käsikirjassa. Mikään käsikirjaan sisältyvä ei ole tarkoitettu korvaamaan lääkärin neuvoja.

Huomautus terapeuteille, lääkäreille, papeille ja muille parantajakunnan jäsenille:

Tämä kurssi eroaa radikaalisti tavanomaisista menetelmistä. Oikein käytettynä sen pitäisi moninkertaistaa kykynne.

Pyydän kuitenkin huomioimaan, että teksti on tarkoitettu yhtä hyvin maallikoille kuin ammattilaisille, siksi se on kirjoitettu helposti ymmärrettävään muotoon. Kirjoittaja on tehnyt parhaansa välittääkseen tämän merkittävän parantamismenetelmän suurelle yleisölle käytännöllisellä tavalla ja on tarkoituksella välttänyt virallisen oppikirjan raskasta, vaikeasti ymmärrettävää kieltä.

Tästä huolimatta ammattilaisten tavallisesti vaatima tarkkuus ja täydellisyys on säilytetty, vaikka mukana on vertauksia ja kuvitusta. Tämä on luonnollisesti tavallisuudesta poikkeavaa, mutta sitä on myös EFT - Tunteitten vapautustekniikat. Jos etsitte tavanomaista, tulitte väärään paikkaan.

Helppo tapa suorittaa tämä kurssi

Tämä osa on tärkeä. Se säästää sinulta paljon aikaa ja parantaa tehokkuuttasi EFT:n kanssa.

On inhimillistä ja ymmärrettävää (minäkin syyllistyn siihen), että vasta-alkajat selailevat tätä käsikirjaa löytääkseen kohokohtia ja sukeltavat sitten suoraan houkutteleviin videoihin. Ajan mittaan tämä tulee sinulle kalliiksi, koska suoritat kurssin väärässä järjestyksessä. Sinusta saattaa tuntua esimerkiksi, että myöhemmissä videoissa rikon sitä, mitä saarnaan tässä käsikirjassa. Näin ei ole. Käytän vain tehokkaita oikoteitä (ne voivat lyhentää aikaa yli 50 %:lla) ja rakennan kurssin aikaisemmissa osissa kehitetyille käsitteille. Lisäksi tärkeät termit, kuten ”aspektit”, (näkökulmat) ”psykologinen kääntyminen” (Psychological Reversal) ja ”energiatoksiinit” (energiakuona) eivät ole ymmärrettävissä oikein ilman asianmukaista taustaa. Tämä kaikki kehittyy ja etenee helposti ymmärrettävällä tavalla, mikäli suoritat kurssin oikeassa järjestyksessä.

Käytin kaksi vuotta ja lastillisen rahaa kootessani EFT:n ja tein sen tavalla, joka tekee siitä helposti opittavan. Saanen siis ehdottaa vakavasti, että EFT-kurssi suoritetaan sen esitysjärjestyksessä. Tämä on helppo tapa. Sen suorittaminen väärässä järjestyksessä on vaikea tapa. On kuin lukisi kirjaa silmäilemällä ensin lukua 1, sitten lukua 8, sitten lukua 4 ja sivuuttaen sitten muut luvut kuvitellen osaavansa nämä ilman muuta.

Se siitä.

Helppo tapa suorittaa EFT-kurssi

I osa – Perusta

1. Lue ensin käsikirjan I osa käymällä läpi osat järjestyksessä. Tämä on tärkeää, vaikka olisit kokenut terapeutti, koska kurssin myöhemmät osat perustuvat näillä sivuilla oleviin käsitteisiin ja terminologiaan.

I osan pääluvun otsikko on ”Perusresepti”. Siinä käsitellään yksityiskohtaisesti EFT:n parantamismenetelmän perusasiat ja se on lähtökohta, jolle kaikki muu EFT:ssä perustuu. Mutta kuten II osassa tulet oppimaan, sinun tarvitsee vain harvoin tehdä koko perusresepti. Erilaiset oikotiet riittävät melkein aina. Tästä huolimatta sinun on tarpeen tuntea täydelli-

nen perusresepti perustana, jotta voit parhaiten käyttää oikoteitä ja hallita EFT:n. Kun olet lukenut I osan loppuun, älä mene suoraan II osaan. Se tulee myöhemmin.

2. Opiskele seuraavaksi I osan videot. Niitä on kolme ja ne tunnistaa etikettien sinisestä väristä.

Video 1a täydentää tämän käsikirjan I osaa ja osoittaa sinulle jokaisen näpyttelypisteen ja kaikki perusreseptiin liittyvät rutiinit. Video 1b sisältää vaiheen, jossa käytetään täydellistä perusreseptiä. Siinä käsitellään ja puretaan Dave-nimisen miehen voimakas vedenpelko. Huomaa, että tämä on ainut kerta koko EFT-kurssissa, jolloin käytetään täydellistä perusreseptiä. Tämä tehdään yksinomaan siksi, että saisit täydellisen käsityksen perusrutiinista. Kaikissa tämän kurssin muissa vaiheissa käytetään oikoteitä. Daven vedenpelko on monimutkainen tapaus siksi, että siinä on käsiteltävä useita puolia, ennen kuin ongelma häviää. Tästä johtuen se on ihanteellinen oppimista varten. Vaikka koko hoito kestää vain tunnin (mukaan lukien laaja haastattelu ennen EFT:n alkamista), se on EFT-standardien mukaan pitkästyttävä. Käyttämällä oikoteitä tapaus olisi voitu suorittaa murto-osassa ajasta.

Videot 2a, 2b ja 3 jatkavat koulutustasi antamalla sinun tutustua ryhmätyöhön ja lukuisiin yksittäisiin hoitotapahtumiin. Tässä näet lisää EFT:n tehosta seuratessasi perusreseptin oikotieversioita, kun niitä käytetään hyvin monenlaisiin ongelmiin. Oikoteitä ei kuitenkaan vielä selitetä. Selitys tulee II osassa.

3. Katso seuraavaksi tämän käsikirjan sivut 93–98 (koskien ääninauhoja) ja opiskele sitten ääninauhoilta lisää tapausselostuksia ja selityksiä. Näiden nauhojen tarkoitus ei ole opettaa sinulle kuinka perusresepti tehdään. Se opetetaan muualla kurssissa. Tarkoituksena on mieluummin: (1) antaa sinulle enemmän kokemusta hyvin monenlaisista ongelmista, joihin EFT:tä voidaan käyttää, (2) antaa sinulle käsitys rooleista, joita ”aspektit” usein esittävät tässä tapahtumassa ja (3) antaa sinulle mahdollisuus kokea, kuinka eri tavoin ihmiset kokevat nämä menetelmät (innostuksesta varovaiseen epäuskoon).

II osa – Edistynyt

Lue ensin käsikirjan II osa käymällä luvut läpi järjestyksessä. Siinä tutustut täydellisyyden saavuttamisen esteisiin (energiatoksiinit mukaan lukien), oikoteihin ja muihin hyödyllisiin vihjeisiin, jotta saisit EFT:stä irti mahdollisimman paljon.

Opiskele sitten II osan videot. Niitä on kahdeksan ja ne tunnistaa niiden punaisella painetuista etiketeistä. II osan video nro 1 toimii I ja II osan välisenä siltana ja sen katsominen on tärkeää. Muut II osan videot sisältävät aitoja hoitotapahtumia ja keskusteluja EFT:n käytöstä. Nämä ovat todellisia hoitotapahtumia, jollaisia kohtaat omakohtaisesti tai asiakkaissasi. Ne ovat aarrearkku, joka on täynnä esimerkkejä EFT:stä toiminnassa. Niissä esitellään laajasti EFT- taitoa ja ne tulisi käydä läpi useita kertoja, jotta niistä saa kaiken irti.

Sisällysluettelo

Erityisesti niille, jotka lataavat tämän käsikirjan websivultamme 2
Sisällysluettelo 7

EFT I osa
EFT:n perusteet ja sen toteuttaminen vaihe vaiheelta 9
Verraton lahja 13
Lakiasiaa 17
Mitä odottaa tältä kurssilta 22
EFT:n takana oleva tiede 30
Perusresepti 44
EFT:n soveltamisvihjeitä 61
EFT yhdellä sivulla 66
Yleistymisvaikutus 67
Kokeile sitä kaikkeen! 67
EFT pähkinänkuoressa 68
Yleisesti esitettyjä kysymyksiä ja vastauksia EFT:stä 69
Tapausselostuksia 75
I osan videot 89
I osan äänitteet 93
Ne sisältävät seuraavaa: 93
Yhteenveto hoitotilanteittain 95

EFT II osa
Täydellisyyden esteet 99
Sinnikkyyden merkitys 115
Oikotiet 116
Sarjan lyhentäminen 116
Valmistelun pois jättäminen 117
9 Asteikon menetelmän pois jättäminen 118
Silmien pyörittäminen lattiasta kattoon 118
Taito tehdä oikoteitä 118

II osan videot 119
Liite 122
EFT:n käyttö pelkoihin ja fobioihin 123
Kysymyksiä ja vastauksia 126
EFT:n käyttäminen traumaattisiin muistoihin 127
Kysymyksiä ja vastauksia 129
EFT:n käyttö riippuvuuksiin 131
Vieroittamisen vaikeus 133
Kuinka riippuvuutta käsitellään 135
Kuinka himoa/mielihalua hoidetaan 136
Hoito yksittäisiin tapauksiin, jotka aiheuttavat
sinulle ahdistusta 136
Henkilökohtaisen rauhan prosessi 137
Mitä odotettavissa 141
Kysymyksiä ja vastauksia 141
EFT:n käyttö fyysisessä parantamisessa 144
Kokeile sitä kaikkeen. 144
Kysymyksiä ja vastauksia 145
EFT:n käyttö itsetunnon parantamiseksi 149
Yhteenveto EFT-videoista ja äänitteistä 154
I osan videot 154
II osan videot 157
I osan äänitteet 160
Yhteenveto hoitotilanteittain 163

I osa

EFT:n perusteet ja sen toteuttaminen vaihe vaiheelta

Huom! Oikotiet ja muut edistyneet käsitteet esitetään II osassa. I osa tulisi hallita kuitenkin ensin

Avoin kirje kaikille EFT-menetelmän opiskelijoille

”Yhdessä rakennamme sisimpäänne sillan henkilökohtaisen rauhan maahan.”

Hyvä ystävä,

Kirjoittaessani tätä olen kotona...yksin...tiistai-iltana. Ulkona kevyt sade ropisee hiljaa ikkunaan. Kaksi vuotta kestäneen kirjoittamisen ja filmaamisen jälkeen EFT on valmis. Se on lähes valmis painoon.

Ja viisi minuuttia sitten kyyneleet alkoivat valua kasvoilleni.

Ja silloin tiesin, miksi kirjoitin tämän kurssin. Tarkoitan, että tiesin aina miksi...mutta en osannut pukea sitä sanoiksi. Nyt osaan ilmaista sen sanoin. Tarina on tässä.

Viisi minuuttia sitten katsoin videon, jonka työtoverini Adrienne Fowlie ja minä teimme Veteraanien Kuntoutuslaitoksessa Los Angelesissa. Vietimme kuusi päivää siellä käyttäen EFT:tä auttaaksemme Vietnamin veteraaneja selviytymään sodan kauheista muistoista. Näette tuon nauhan kurssin osana.

Veteraaneilla oli trauman jälkeinen stressihäiriö, joka kuuluu vaikeimpiin tunnettuihin tunnehäiriöihin. Joka päivä nämä miehet elävät uudestaan sodan kauhut... kuten joutumisen ampumaan viattomia siviilejä (pienet lapset mukaan lukien)...hautaamaan ihmisiä avoimiin taisteluhautoihin... ja näkemään omien hyvien ystäviensä kuolevan tai tulevan silvotuiksi. Tuliaseiden, pommien ja huutojen aiheuttama meteli kaikuu hei-

dän päässään yötä päivää. Joskus vain lääkkeet helpottavat sodan aiheuttamaa jatkuvaa tuskaa. He hikoilevat. He itkevät. Heillä on päänsärkyä ja ahdistuskohtauksia. He ovat masentuneita ja heillä on kipuja. Heillä on pelkoja ja fobioita ja he pelkäävät mennä nukkumaan illalla painajaisten takia. Monet ovat olleet hoidossa 20 vuotta...saaden hyvin vähän helpotusta.

Muistan vieläkin, kuinka innostunut olin, kun Veteraanien Kuntoutuslaitos kutsui Adriennen ja minut tuomaan EFT:n sotilaillemme. He antoivat meille vapaat kädet hoitaa näitä miehiä millä tahansa valitsemallamme tavalla. Tästä tulisi lopullinen testi EFT:n tehosta. Useimmat olisivat pitäneet EFT:tä onnistuneena, vaikka se olisi tuonut vaatimattoman, mutta havaittavan eron näiden vaikeasti vammautuneiden miesten elämään. Todellisuudessa se teki paljon enemmän.

Kuntoutuslaitos ei maksanut työstämme. Heillä ei ollut määrärahaa tällaista ulkopuolista apua varten. Itse asiassa meidän oli maksettava omat lentolippumme, hotellilaskumme, ateriamme ja autovuokramme. Mutta me emme välittäneet. Olisimme maksaneet paljon enemmän vain saadaksemme tämän tilaisuuden.

Joka tapauksessa tämä video, jota katsoin, oli yhteenveto noiden kuuden päivän tapahtumista. Yksi osa käsitteli kokonaan Richiä, joka oli ollut terapiassa 17 vuotta trauman jälkeisen stressihäiriönsä takia. Hänellä oli:

- Yli 100 sotamuistoa, joista monet hän koki uudestaan päivittäin.
- Vaikea korkean paikan kammo, jota pahensi yli 50 laskuvarjohyppyä, jotka hän oli joutunut tekemään.
- Unettomuus...nukahtaminen kesti joka ilta 3–4 tuntia – jopa todella vahvalla lääkityksellä.

Käytettyämme EFT:tä häneen kaikki nuo ongelmat katosivat jäljettömiin.

Muiden ihmisten tapaan Richin oli vaikea uskoa, että nämä melko oudon näköiset temput tehoaisivat. Mutta hän oli halukas kokeilemaan niitä. Aloitimme hänen korkean paikan kammollaan ja noin 15 minuutin EFT:n jälkeen se oli poissa. Hän testasi sitä menemällä rakennuksessa useitten kerroksien korkeuteen ja katsomalla alas yli paloportaitten. Häm-

mästyksekseen hänellä ei ollut minkäänlaista pelkoreaktiota. Sitten käytimme EFT:tä useisiin hänen voimakkaimmista sotamuistoistaan ja neutraloimme ne kaikki tunnin kuluessa. Hän muistaa ne luonnollisesti edelleen, mutta niillä ei ole enää tunnelatausta.

Opetimme tekniikan Richille (aivan kuten sinulle opetetaan tämän kurssin aikana), jotta hän voisi työstää itse muita sotamuistojaan. Muutaman päivän kuluessa ne oli kaikki neutraloitu. Ne eivät vaivanneet häntä enää. Tuloksena oli, että unettomuus hävisi, samoin loppui unettomuuslääkitys (hänen lääkärinsä valvonnassa). Kaksi kuukautta myöhemmin puhuin Richin kanssa puhelimessa. Hän oli edelleen vapaa kammoistaan.

Se on todellista tunnevapautta. Se on vuosien ahdistuksen loppu. On kuin kävelisi ulos vankilasta. Ja...minulla oli etuoikeus ojentaa hänelle avaimet!!! Voi pojat...mikä tunne. Tämä on EFT:n lupaus. Kun hallitset sen, voit tehdä itsellesi ja muille sen, mitä tapahtui Richille.

Sitten oli Robert, Gary, Philip ja Ralph, joilla kaikilla oli traumaattisia sotamuistoja. Minuuteissa EFT antoi helpotuksen sotamuistoista, joita käsittelimme. Nähdä ne hymyt ja kaikki se kiitollisuus olivat sellainen ilo, että vain kyyneleet voivat sitä ilmaista. Ja sitten oli videohaastattelu Anthonyn kanssa.

Anthony oli niin kauhuissaan sotakokemuksistaan, että hän pelkäsi mennä julkiseen paikkaan...kuten ravintolaan...pelosta, että vietnamilaiset sotilaat tulisivat sisään ampuen AK47:llä. Pelkkä ajatus siitä sai hänet jähmettymään. Hän tietenkin tiesi, ettei se ollut loogista, mutta se ei vähentänyt pelkoa yhtään. Tällaista on trauman jälkeinen stressihäiriö.

Käytettyään EFT:tä Anthony lähti kanssamme täyteen ravintolaan ja sanojensa mukaan hänellä *”ei ollut tippaakaan ahdistusta”*. Kolmistaan, Adrienne, Anthony ja minä nauroimme ja vitsailimme syödessämme verkkaisesti aterian ravintolassa, missä oli yli 200 ihmistä. Anthony oli täysin vapautunut. Pelko oli poissa. Mikä edistys! Mikä tunne, kun voi muuttaa jonkun elämää siinä määrin.

Haastattelussa kameran edessä hän pysähtyi hetkeksi ja sanoi, ”Jumala on siunannut minua, olen varma. Uskon, että minun oli aika tavata teidät.”

Ja siinä olohuoneessa istuessani nuo onnen kyyneleet vierivät poskilleni.

Ihmisarvo ansaitsee tässä kurssissa oman paikkansa huipulla. Voit kohottaa itsesi uusille tasoille sen avulla. Ja jos haluat, voit käyttää sitä auttaaksesi muita ja kasvattaa itsetuntoasi työn aikana. Montako kiitosta haluaisit? Suurempaa palkkiota en voisi antaa sinulle. Joten nyt toivottavasti tiedät motiivini tämän kurssin kirjoittamiseen. Se johtuu siitä, että Jumala on siunannut minut, olen varma. On minun vuoroni tavata sinut!

Yhdessä rakennamme sisimpääsi sillan henkilökohtaisen rauhan maahan. Kerran rakennettuna siitä tulee elämän kestävä taito, jota voit käyttää levittääksesi tunteitten vapautusta...ja iloa...itsestäsi muille. Ja...se on pysyvää. Kullan tapaan se ei ruostu tai tummu tai tule käyttökelvottomaksi. Se on aina olemassa sinua varten.

Emme ehkä koskaan tapaa henkilökohtaisesti, joten en ehkä näe sinua ja tunne lämpöäsi kuten tunsin Anthonyn lämmön. Ainut kosketuksemme saattaa rajoittua tähän kurssiin. Mutta hyvä niin. Aina kun ihmiset kokoontuvat parantamistarkoituksessa, he tekevät Jumalan työtä. Rakkaus täyttää välillä olevan tilan (kuinka suuren tahansa) ja auttaa sitä tapahtumaan. Jumala ei vaadi, että tapaamme kasvotusten.

Sinun ja minun edessä on yhteinen matka emotionaaliseen vapauteen. Siitä tulee sellainen, mitä et ole koskaan ennen kokenut...minä lupaan sen. Se ei ole myyttinen, harhaan päättyvä matka taikamatolla. Se on todellinen matka, joka väistämättä antaa sinulle todellisia tuloksia...aivan kuten se antoi veteraaneille. Kehität todellakin kyvyn heittää pois pelkosi, fobiasi, traumaattiset muistosi, vihasi, syyllisyytesi, surusi ja kaikki muut rajoittavat tunteesi. Eikä se myöskään vaadi vuosien ja taas vuosien kiduttavan hitaita ja rahaa vaativia hoitoja. Tapahtuu usein, että vaikeimmatkin negatiiviset tunteet katoavat minuuteissa. Mutta nyt menen asioitten edelle. Näet kaikki todisteet, mitä tarvitset opetellessasi tätä kurssia ja soveltaessasi näitä tekniikoita itseesi.

Opit myös niiden rajoitukset. EFT ei tee kaikkea kaikille. Mutta se, mitä se tekee, hämmästyttää sinua. Se hämmästyttää minua edelleen ja olen tehnyt sitä vuosia. EFT pystyy muuten paljon enempään kuin mitä tässä kirjeessä sanotaan. Olen raottanut kantta vasta vähäsen ja antanut sinun kurkistaa sisään. Loppu avautuu, kun luet näitä sivuja.

Parhain terveisin

Gary H. Craig

P.S. Avauskommenteista pyydän muistamaan, että EFT:n aikaansaama tunteiden ja energioiden vapautuminen johtaa usein syvälliseen fyysiseen paranemiseen.

Verraton lahja

Haluan erikoisesti omistaa kiitokset niille uranuurtajille, joiden ponnistukset ovat auttaneet panemaan alulle EFT:n.

”Olemme parantamisen tornitalon pohjakerroksessa.”

Sinulle ja minulle on annettu verraton lahja.

Valitettavasti emme koskaan tapaa hyväntekijöitämme, koska heidän arvokas panoksensa annettiin yli 5000 vuotta sitten. Nämä loistavat ihmiset keksivät ja kartoittivat EFT:n ytimen, nimittäin hienojakoiset energiat, jotka virtaavat kaikkialla kehossa.

Nämä hiuksenhienot energiat ovat keskeisiä myös akupunktiossa ja tästä johtuen EFT ja akupunktio ovat serkkuja. Molemmat opinalat kasvavat nopeasti ja ajan mittaan niillä on väistämättä ensisijainen asema sekä psyykkisessä että fyysisessä parantamisessa.

Viime aikoina jotkut muut antaumukselliset sielut ovat edistäneet näiden muinaisten tekniikkojen käyttöä. Etunenässä on tohtori George Goodheart ja hänen monet hienot panoksensa sovelletussa kinesiologiassa, joka on EFT:n edeltäjä.

Tohtori John Diamondin työ saa poikkeuksellista kiitosta, koska hän oli tietääkseni ensimmäisiä psykiatreja, joka käytti ja kirjoitti näistä herkistä energioista. Monet hänen uraauurtavista sovelletun kinesiologian käsitteistään ja edistyneistä ideoistaan ovat muodostaneet perustan, jolle tätä uutta parantamisen tornitaloa rakennetaan.

Tohtori Roger Callahanille, joka ensimmäisenä johdatti minut näihin menetelmiin, kuuluu kaikki ansio, jonka historia voi antaa. Hän toi ensimmäisenä nämä menetelmät suurelle yleisölle ja teki sen oman ammattikuntansa avoimesta vihamielisyydestä huolimatta. Kuten ymmärtänet

tarvitaan aimo annos vakaumusta, jotta voi kyntää tavanomaisen ajattelun pinttyneiden käsitysten läpi. Ilman Roger Callahanin lähetystyöintoa ilmeisesti teoretisoisimme vieläkin tätä ”mielenkiintoista asiaa”.

Seison nöyränä näiden jättiläisten harteilla. Oma panokseni tälle nopeasti laajenevalle alueelle on ollut vähentää tarpeetonta monimutkaisuutta, joka väistämättä hakeutuu uusiin keksintöihin. EFT on tyylikkään yksinkertainen versio näistä menetelmistä, ja niin ammattilaiset kuin maallikotkin voivat käyttää sitä hyvin moniin ongelmiin.

Olemme parantamisen tornitalon pohjakerroksessa ja meillä on siis paljon opittavaa. Tästä syystä olen kiitollinen niille monille EFT:n käyttäjille, jotka ovat väsymättä antaneet uudistuksensa websivuillemme (www.emofree.com). Ne vievät meidät uusille tasoille.

Tässä on joitakin

kiitoskirjeitä

EFT:n varsinaisilta käyttäjiltä

Gary ja Adrienne

Haluan kiittää teitä kumpaakin, että esittelitte minulle EFT:n. Kaulassani on puristukseen jäänyt hermo, joka toisinaan aiheuttaa ankaraa kipua oikeassa käsivarressani ja kädessäni tehden sen lähes toimintakyvyttömäksi. Viimeinen kohtaus oli pahin enkä saanut helpotusta normaalista lääkityksestä ja menetelmistä moneen päivään ennenkuin vasta seminaarissanne. En ainoastaan kyennyt lopettamaan kipua välittömästi, kun se palasi, vaan saatoin täysin hallita sitä.

Kiitos!

Debra Ackerman

Dear Adrienne

Tiistaina 21. heinäkuuta osallistuin Gary Craigin ”Kuinka ajetaan omaa bussia” -seminaariin. Menin useista henkilökohtaisista syistä, mutten mennyt saadakseni korkean paikan pelkoani ratkaistuksi. Ei tullut mieleenikään, että pääsisin tuosta pelosta, ennenkuin Gary kysyi, oliko paikalla ketään, joka pelkäsi korkeita paikkoja. Nostin käteni ja pelästyin heti, aloin hikoilla ja vapista. Minulla

oli hirveä korkeitten paikkojen pelko enkä voinut edes seisoa tuolilla pelkäämättä.

Tapahtui jotakin aivan hämmästyttävää. Hän hoiti minua EFT-menetelmällä ja pelkoni hävisi melkein heti. Itse asiassa niin nopeasti, että minun on vieläkin vaikea uskoa sitä. Kuten tiedät, menimme yhdessä yläkertaan katsomaan ikkunasta eikä se vaikuttanut minuun millään tavalla. Seuraavana päivänä katsoin alas toisen kerroksen parvekkeelta eikä sekään vaivannut minua.

Eilen menin Sonoma Countyn huvipuistoon maailmanpyörään eikä sekään pelottanut minua! Se oli todellinen testi! Kun aikaisemmin olin siinä, jähmetyin kauhusta. En voinut hengittää. Haukoin henkeäni, hikoilin, vapisin. Eilen olin täysin rento ja vapautunut. Se oli todellinen ihme. Lapseni olivat tyrmistyneitä! He tietävät, kuinka todellinen pelkoni oli ennen, ja nyt tuntui kuin sitä ei olisi koskaan ollutkaan.

Muuten, minun on tarvinnut tehdä EFT-menetelmä vain kerran sen jälkeen, kun Gary auttoi minua ja se tapahtui päivää ennen huvipuistoon menoa. En tehnyt sitä edes huvipuistopäivänä!

Adrienne, olen niin iloinen, että tapasin teidät molemmat ja toivon tapaavani teidät uudestaan.

Terveisin

Barbara Woolman
Santa Rosa, CA

Huom! Tim Clark kärsii rangaistusta Folsomin vankilassa. Hän on kärsinyt trauman jälkeisestä stressihäiriöstä vuosia. Hän käytti EFT:tä vierashuoneessa muutaman minuutin ja kaikki hänen oireensa hävisivät. Ne eivät ole koskaan palanneet.

Sille, jota asia koskee,

En oikein tiedä, kuinka voisin ilmaista sen avun, jonka Gary on tuonut elämääni, kuin vain sanoa yksinkertaisesti tämän.

Tammikuussa 1980 minut tuomittiin kiven sisään San Quentinin vankilaan. Sitä kesti, kunnes minut vapautettiin ehdonalaiseen vuoden 1982 huhtikuussa. Tuona aikana sain trauman jälkeisen stressihäiriön.

Lähes 12 vuotta elin tämän stressihäiriön kanssa, kunnes tapasin Garyn. Hänen ansiostaan sitä ei enää ole. Hän tuli tapaamaan minua (olen nyt Folsomin vankilassa) ja paransi minut vierailuhuoneessa. Minäkään en uskonut hänen teorioihinsa, mutta en ole enää sitä mieltä. Kiitokseni ystävälleni ja suuresti kunnioittaen,

Timothy Clark

Hyvä Gary

Olin yksi niistä, jotka osallistuivat Los Angelesin seminaariin, jota isännöit Kansallisessa Veteraanien Säätiössä viime kuussa. Esittelit siellä EFT:n meille.

Väite ”kaikki negatiiviset tunteet johtuvat epätasapainosta kehon energiajärjestelmässä” on rohkea väite.

Käsitys, että näpyttelemällä kehoa voidaan tuottaa nopeita muutoksia näissä tunteissa, asetti uskoni koetukselle.

Sitä, että fobiat voitaisiin parantaa lähes välittömästi tai että positiivisia tuloksia voitaisiin saavuttaa urheilussa, liike-elämässä ja riippuvuuksissa käyttämällä EFT:tä, oli lievästi sanoen vaikea uskoa.

Nähtyämme eriomaiset tulokset, jotka saavutitte seminaarissanne hoitamillanne ihmisillä, käytin EFT:tä parantaakseni golfpistemääräänі.

Käytettyäni tekniikkaa kolme kertaa hämmästykseksenі ja ilokseni golfpisteeni laskivat kymmenellä lyönnillä runsaasta 90:stä runsaaseen 80:een.

Sen jälkeen olen käyttänyt tekniikkaanne pysyen jatkuvasti vähän yli 80:ssä useimmissa peleissä.

Nyt odotan samanlaisia tuloksia seuraavassa tekniikkanne sovelluksessa, jonka valitsen itselleni.

Kiitos tästä mielenkiintoisesta ja hauskasta työkalusta.

Parhain terveisin

Gray DeFevere
1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025

Lakiasiaa

Tärkeää – lukekaa tarkkaan

Maalaisjärjen mukaan EFT:llä ei ajatella olevan paljonkaan kielteisiä sivuvaikutuksia. Tämä johtuu siitä, että siinä

– ei käytetä kirurgisia toimenpiteitä
– ei käytetä neuloja
– ei käytetä pillereitä tai kemikaaleja
– ei käsitellä kehoa kovakouraisesti.

Näitten sijaan on vain muutamia selvästi vaarattomia menetelmiä, jotka sisältävät näpyttelyä, hyräilyä, laskemista ja silmien pyörittämistä. Tähän mennessä yli 100 000 ihmistä on käyttänyt EFT:tä ja valitusten määrä on paljon alle 1 %:n.

Joku saattaa joskus valittaa lievää pahoinvointia, toisinaan jotkut ilmoittavat ”voivansa huonommin”. Koska nämä raportit ovat niin harvinaisia, ei tiedetä, aiheuttiko EFT todellisuudessa ne vai ei. Jotkut voivat muuten pahoin tai ”tulevat sairaammiksi” jo pelkästään heidän ongelmansa mainitsemisesta. Se tapahtuu heissä riippumatta siitä, käytetäänkö EFT:tä vai ei.

EFT on vielä alkuvaiheessa ja meillä on paljon opittavaa. Siten on mahdollista, että EFT:n käyttäminen voi olla haitallista jollekin. Näin ollen sinun tulisi ottaa huomioon, että olemme vielä kokeiluvaiheessa ja käyttää EFT:tä asianmukaisella varovaisuudella.

Tätä silmällä pitäen lisään alle tärkeän viestin, jonka annoin EFT-sähköpostin tukilistalle. Se tulisi lukea huolellisesti.

Älkää menkö sinne, minne ette kuulu

Hei kaikki,

Tämä on tärkeä sanoma ja olen käyttänyt monia tunteja sen kirjoittamiseen ja työstämiseen ”saadakseni sen oikein”. Onneksi se, mitä minun on sanottava tässä, on selvästi tervettä järkeä ja 99 % teistä ymmärtää jo mitä minulla on sanottavana.

Pääasia on, että meidän on käytettävä tervettä järkeä EFT:n suhteen eikä käyttää sitä ihmisiin, joilla on vakavia ongelmia, ellei meillä ole asianmukaista kokemusta tehdä niin. Vaikka ihastuksemme näihin menetelmiin antaa meille paljon syytä innostukseen, meidän on nähtävä tuo innostus terveen järjen valossa. Saanen tarkastella tämän asian molempia puolia.

Ensiksi, eräs EFT:n (ja sen monien serkkujen) ilahduttava puoli on, että sitä voi käyttää valtaosaan ihmisiä ilman kipua. Sen lempeä luonne on kirvoittanut lukuisia psykologeja kirjoittamaan kirjoja aiheesta niin, että maallikoilla on mahdollisuus käyttää näitä menetelmiä. Ja miksi ei? Miksi kieltää yleisöltä mahdollisuus käyttää menetelmiä, jotka tuottavat usein suuren muutoksen niin monissa asioissa...ja on useimmille hienovarainen ja helppo käyttää?

Huomatkaa esimerkiksi, että...

Terapeutit opettavat yleisesti menetelmää asiakkailleen käytettäväksi kotona.

Opettajat opettelevat sen käytettäväksi oppilaittensa hyväksi. Valmentajat opettelevat sen käytettäväksi urheilijoittensa hyväksi. Vanhemmat opettelevat sen käytettäväksi lastensa hyväksi. Lääkärit opettelevat sen potilaittensa kivun hallintaa varten.

Hierojat yhdistävät sen omiin menetelmiinsä saadakseen pitempiaikaisia ja kestävämpiä tuloksia.

Henkiset johtajat käyttävät sitä tarvitseville.

Kiropraktikot, akupunktion käyttäjät ja homeopaatit laajentavat praktiikkaansa ja opettavat sitä potilaille itsehoidoksi.

Luettelo jatkuu...

En tiedä varmasti, kuinka monet näpyttelyyn innostuneet käyttävät näitä menetelmiä muiden hyväksi, mutta arvioisin, että määrä ylittää 100 000 ja sitä on todennäköisesti käytetty yli miljoona kertaa maailmassa.

Näin ei tietenkään tapahtuisi, (1) ellei saavutettaisi merkittäviä tuloksia ja (2) elleivät havaitut vaarat tai negatiiviset sivuvaikutukset olisi minimaalisia.

Vaikka kukaan kokenut EFT:n käyttäjä ei voi kieltää merkittäviä tuloksia, kaikki eivät ole tietoisia, että negatiivisia sivuvaikutuksia – voimakkaitakin – voi joskus ilmetä. Saanen selittää.

Jotkut ihmiset ovat traumatisoituneet niin pahasti ja/tai heitä on hyväksikäytetty elämänsä aikana niin, että heissä on kehittynyt vaikeita psyykkisiä ongelmia...kuten persoonallisuuden jakautumista, vainoharhaa, skitsofreniaa ja muita vakavia mielenhäiriöitä. Vaikka EFT on auttanut tällaisissakin vaikeissa tapauksissa, NÄISSÄ TAPAUKSISSA VAIN PÄTEVÄ NÄIHIN HÄIRIÖIHIN PEREHTYNYT AMMATTILAINEN SAISI KÄYTTÄÄ SITÄ.

Miksi? Koska jotkut näistä potilaista kokevat ”vastareaktioita”, jolloin he menettävät itsensä hallinnan. Vastareaktioiden aikana he voivat olla vaarallisia itselleen ja muille ja heidät joudutaan ehkä rauhoittamaan tai viemään sairaalahoitoon. On selvää, että tämä ei ole aloittelijan paikka...vaikka olisi kuinka innostunut näpyttelymenetelmistä.

Muuten, emme vielä tiedä, aiheuttaako näpyttely varsinaisesti tällaiset vastareaktiot vai johtuuko se vain kiusallisten ongelmien muistosta, joka kärjistää tällaiset ongelmat. Kaikesta huolimatta, ellei teillä ole kokemusta näistä alueista, älkää menkö sinne, minne ette kuulu.

Kuinka usein näitä vastareaktioita tapahtuu? Psykiatrisessa sairaalassa ne ovat yleisiä. Arkipäivän yhteiskunnassa ne ovat harvinaisia. Soitin äskettäin useille taitaville EFT:n käyttäjille, jotka ovat käsitelleet hyvin monia erilaisia tunneongelmia ja todenneet, että vähemmän kuin yksi 1000 asiakkaasta koki tällaisia vaikeita vastavaikutuksia.

Tämä minimaalinen prosentti mainitaan vain asioitten saamiseksi oikeaan mittasuhteeseen. Sillä ei tahdota sanoa, että EFT:n käyttäjät voivat ”ottaa riskin” ja tehdä sellaista, mikä ei heille kuulu. Päinvastoin vasta-alkajain tulisi käyttää tervettä järkeä ja OLLA

YRITTÄMÄTTÄ LIEVITTÄÄ VAIVOJA, JOTKA YLITTÄVÄT HEIDÄN KYKYNSÄ TAI KOULUTUKSENSA.

Minut tunnetaan hyvin ilmaisusta ”Kokeile sitä kaikkeen!” Tämä sanonta esiintyy EFT-käsikirjassa ja websivuillamme. Sen tarkoitus on tietenkin avata mielemme EFT:n mahdollisuuksille. Sitä ei ole tarkoitettu luvaksi vastuuntunnottomuuteen. Onneksi ihmiset tulkitsevat tämän järkevässä yhteydessä eivätkä esimerkiksi käytä EFT:tä saamaan jotakuta lentämään Empire State Buildingistä.

Joissakin tapauksissa EFT-hoitoa saavilla ihmisillä on normaaleja kyyneleitä tai muita tunnetiloja, jotka liittyvät heidän kiusallisten muistojensa palautumiseen. Toisinaan fyysiset kivut ”pahenevat” – ainakin tilapäisesti. Taitava ja kokenut ammattilainen tervehtii näitä vasteita normaaleina ja käyttää asianmukaisia EFT-menetelmiä niiden laukaisemiseen. Kun näitä vastareaktioita tapahtuu, terve järki täytyy pitää mukana. Ellei EFT:n harjoittaja hallitse niitä, hänen tulisi ohjata asiakas jollekulle kokeneemmalle.

Halaukset, Gary

Seuraavat terveen järjen lausekkeet muodostavat täten laillisen sopimuksen välillämme. Pyydän lukemaan ne huolellisesti.

- Adrienne ja minä emme ole psykologeja tai terapeutteja eikä meillä ole lupakirjoja tai muodollista yliopistokoulutusta...muuta kuin insinöörin loppututkinto Stanfordin yliopistosta.
- Me olemme henkilökohtaisen suorituskyvyn valmentajia ja tehtävämme on tuoda henkilökohtaisia suoritusmenetelmiä muiden tietoon.
- Etsintämme on henkistä ja näin ollen olemme molemmat asianmukaisesti tehtävään vihittyjä.
- Tämä kurssi muodostaa perusteellisen esittelyn ja keinot vaikuttavaan, omakohtaiseen edistymiseen tähtäävään kurssiin. Se ei ole psykologian tai psykoterapian koulutusta.
- Tämän sopimuksen muiden ehtojen mukaisesti voitte käyttää EFT:tä itseenne tai muiden hyväksi.
- Adrienne ja minä emme voi ottaa emmekä ota vastuuta siitä, mitä teette näillä tekniikoilla. Sen mukaisesti...

- Teidän edellytetään ottavan täydellisen vastuun omasta psyykkisestä ja/tai fyysisestä hyvinvoinnistanne sekä tämän kurssin aikana että sen suorittamisen jälkeen.
- Teidän edellytetään myös neuvovan muita, joita autatte EFT:llä tai niitä, joille opetatte EFT:tä, ottamaan täyden vastuun psyykkisestä ja/tai fyysisestä hyvinvoinnistaan.
- Teidän pitää suostua pitämään Adriennea ja minua ja kaikkia EFT:n kanssa tekemisissä olevia vapaina kaikista korvausvaateista.
- Kehotamme teitä käyttämään näitä tekniikoita pätevän terapeutin tai lääkärin valvonnassa.
- Älkää käyttäkö näitä tekniikoita yrittämällä ratkaista ongelmaa, missä terve järkenne sanoo teille, että se ei ole sopivaa.

Ellette suostu edellä olevaan tai ette voi noudattaa sitä, pyydän pakkaamaan kaikki nämä materiaalit ja lähettämään ne meille saadaksenne rahanne takaisin. Muussa tapauksessa meidän välillämme on sopimus ja odotan teidän noudattavan sitä.

Olen hyvin tietoinen, että edellä sanottu on tervettä järkeä ja pyydän anteeksi, jos teistä tuntuu, että puhun teille kuin 12-vuotiaalle. Teen niin vain, koska asianajajani vaatii sitä. Se siitä.

Eteenpäin.

Mitä odottaa tältä kurssilta

Tunne-elämän vapaus – yksinkertaisuus – terve epäily – tapausselostuksia – toistoa

Tunne-elämän vapaus

Ehkä minun pitäisi olla hieman nöyrempi, mutta uskon, että EFT muuttaa ratkaisevasti maailmasi.

Tiedän, että se tuntuu hieman liioitellulta tässä vaiheessa, mutta nämä tekniikat saattavat kilpailla tärkeydessä itsenäisyyden julistuksen kanssa. Joillekin ne ovat itsenäisyyden julistus.

Itsenäisyydellä tarkoitan vapautta negatiivisista tunteista. Eli vapautta, joka sallii sinun kukoistaa ja kohota yläpuolelle kaikkien kätkettyjen vaikeuksien, jotka estävät sinua suoriutumasta täysien kykyjesi mukaisesti.

Tarkoitan vapautta vuosien itsetunnon puutteesta... tai haluttomuudesta... tai menetetyn omaisen suremisesta... tai vihasta... tai negatiivisista muistoista, jotka liittyvät raiskaukseen tai muihin hyväksikäytön muotoihin.

Tarkoitan vapautta ansaita suurempi tulo, soittaa liikepuhelut, aloittaa uusi yritys, parantaa golfsuoritusta, pudottaa painoa, lähestyä ihmisiä helposti tai puhua tai laulaa tai esiintyä koomikkona yleisön edessä.

Tarkoitan vapautta siitä ahdistuksesta, joka panee sinut ottamaan pillereitä, juomaan alkoholia, polttamaan savukkeita tai tyhjentämään jääkaappisi.

Tarkoitan vapautta ilmaisemaan rakkautta helposti ja kulkemaan tällä planeetalla onnellisena ja luottavaisena.

Tarkoitan vapautta voimakkaista peloista...tai fobioista... tai ahdistuksesta... tai paniikkikohtauksista... tai trauman jälkeisistä stressihäiriöistä... tai riippuvuutta aiheuttavista himoista... tai masennuksesta... tai syyllisyydestä...tai...tai...tai...

Kuten sanoin, uskon, että EFT muuttaa ratkaisevasti maailmasi.

- EFT:ssä on ei ole pitkää, kyllästyttävää ”kerro elämäntarinasi”- piirrettä.
- Siinä ei ole pillereitä.
- Siinä ei ole kivuliasta menneiden traumaattisten tapahtumien uudelleen elämistä.
- Se ei kestä kuukausia tai vuosia.
- Se kestää murto-osan tavallisesta ajasta ja se tapahtuu usein minuuteissa. Ihmiset vain pääsevät tunnelasteistaan, tavallisesti pysyvästi ja jatkavat elämäänsä tehokkaammin.

EFT perustuu löytöön, että kehon energioiden epätasapainolla on syvällisiä vaikutuksia ihmisen psyykeen. Näiden epätasapainojen korjaaminen, joka tapahtuu näpyttelemällä tiettyjä kehon pisteitä, johtaa usein nopeaan parantumiseen. Nopealla tarkoitan, että useimmat ongelmat katoavat minuuteissa!!! (Näin erikoisesti silloin, kun ongelmat johtuvat erityisistä negatiivisista elämäntapahtumista. Lisää tästä myöhemmin.)

Tämä tulee esille toistuvasti tapausselostuksissa ja suorissa hoitotilanteissa, joita liittyy tähän kurssiin. Muutamat ongelmat vaativat pidemmän ajan... kenties kaksi tai kolme lyhyttä hoitoa. Vaikeimmat vievät muutamasta päivästä useaan viikkoon.

Onneksi nämä ovat vähemmistönä.

Yksinkertaisuus

Tämän kurssin tarkoituksena ei ole opettaa sinulle kaikkia näitä löytöjä koskevia yksityiskohtia. Se veisi satoja sivuja ja vaatisi sinua penkomaan sellaisia erittäin teknisiä alueita kuin kvanttifysiikkaa ja morfogeenisiä kenttiä. Hyppäämme näiden yli ja annamme yksinkertaisen, erittäin käyttökelpoisen version tavalliselle kansalaiselle.

Tämän kurssin suorittaminen on kuin autolla ajamaan oppimista. Sinun ei tarvitse tietää kaikkea auton fysiikasta, kemiasta, tekniikasta ja matematiikasta oppiaksesi ajamaan. Mutta sinun on tunnettava kaasupoljin, jarrut, ohjauspyörä ja vaihdevipu. Noilla perustiedoilla voit ajaa useimmilla teillä helposti.

Tarkoitukseni on tässä supistaa sangen monimutkainen aihe muutamaksi yksinkertaiseksi, helposti ymmärrettäväksi toimenpiteeksi (kaasupoljin, jarrut jne.). Mitä lyhyemmiksi ja ytimekkäämmiksi voin ne tehdä,

sitä helpompia ne ovat oppia ja käyttää. Ja helppokäyttöinen, tehokas menetelmä on se, josta maksoit. Sen mukaisesti tämä kurssi on ryyditetty helposti ymmärrettävillä esimerkeillä, kuvilla ja vertauksilla, jotta jokainen EFT-menetelmän kohta on selkeä.

Terve epäily

Uusi keksintö kohtaa tavallisesti epäluuloa, koska se loukkaa ihmisten uskomuksia. Ja EFT iskee lähes kaikkiin uskomuksiin psykologiassa ja psyykkisessä parantamisessa. ”Vaikeiden” tunneongelmien nopeaa parantamista pidetään joissakin piireissä mahdottomana ja sitä, joka väittää suorittavansa sen nopeasti, pidetään huijarina. Uskotaan, että ”nämä asiat ovat juurtuneet syvälle ihmisiin ja siksi niiden parantaminen kestää kauan.”

Uskomukset ovat hyvin voimakkaita. Käymme sotia niiden takia. Rakennamme niille muistomerkkejä. Lääketiede, psykologia ja poliittiset järjestelmät perustuvat niille. Mutta joskus ne eivät olekaan totta. Me vain luulemme niin. Joskus uskomme satuihin.

Jos suhtautumiseesi edellä olevilla sivuilla tehtyihin lupauksiin sisältyy *”se on liian hyvää ollakseen totta”* -asenne... tai vastaavaa... silloin olen todennäköisesti jo loukannut uskomuksiasi. Tämä on tervettä ja odotettua. Uudet ideat pitäisi alistaa ankaraan tarkasteluun. Se antaa niille vahvuutta ajan mittaan.

Kädessäsi on tärkeä keksintö. Kuten näet, se perustuu mitä terveimmille tieteellisille periaatteille. Mutta koska se eroaa niin jyrkästi ”konventionaalisesta viisaudesta”, on johdonmukaista ja ymmärrettävää, että siihen suhtaudutaan epäluuloisesti. Tässä EFT ei ole yksin. Muut keksinnöt ovat kohdanneet samanlaisia asenteita. Tässä on muutamia lainauksia historiasta:

”Ilmaa raskaammat lentävät koneet eivät ole mahdollisia.” Lord Kelvin, Royal Societyn puheenjohtaja

”Kaikki, mikä voidaan keksiä, on keksitty.” Charles H. Duell, Yhdysvaltojen pantenttiviraston johtaja, 1899

”Järkevät ja vastuuntuntoiset naiset eivät halua äänestää.” Grover Cleveland, 1905

”Ei ole todennäköistä, että ihminen voi koskaan hyödyntää atomin voimaa.” Robert Milikan, fysiikan nobelisti, 1923

”Kuka helkkarissa haluaa kuulla näyttelijöiden puhuvan?” Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Mutta vaikka et olisi lainkaan epäuskoinen ja omaksut tämän nopeasti ja innokkaasti... kuten minä... takaan, että törmäät suureen epäuskoon niiden taholta, joita yrität auttaa. Kuinka tiedän tämän? Vuosien kokemuksesta. Tätä epäuskoa ei pidä kuitenkaan kritisoida. Mutta on tarpeellista ymmärtää sitä, koska siinä on joitakin EFT:tä koskevia ainutlaatuisia piirteitä.

Tässä on yksi esimerkki. Monissa tilaisuuksissa olen esitellyt näitä tekniikoita (tulokkaille) yleisön edessä, jonne olen pyytänyt 5–10 vapaaehtoista yleisön joukosta. Muutaman minuutin kuluessa ainakin 80 % heistä on saanut selvää helpotusta fyysisiin tai psyykkisiin ongelmiinsa, tai ongelmat ovat kokonaan poistuneet. Pelot laantuvat, päänsäryt katoavat, hengitys avautuu ja psyykkinen trauma katoaa. Sitten kysyn yleisöltä: *”Kuka täällä suhtautuu epäuskoisesti tähän?”* ja poikkeuksetta vähintään puolet käsistä nousee.

Sitten kysyin heiltä, uskovatko he, että muutokset näissä ihmisissä olivat todellisia ja... kyllä...he ovat aina samaa mieltä, että muutokset olivat todellisia. Muutoksen kokeneet ihmisethän ovat melkein aina vieraita minulle ja yleisön tuttuja. He tietävät, että ihmiset kertovat rehellisesti. *”Miksi siis olette epäuskoisia?”* kysyn. Ja silloin suorastaan satelee syitä siihen, miksi se toimii...

- Minulle kerrotaan, että minä hypnotisoin ihmiset... Tämä on mielenkiintoista, koska en tunne hypnoosin alkeitakaan...eivätkä nekään, jotka tarjoavat tämän syyn.

- Minulle kerrotaan, että kyseessä on vain positiivinen ajattelu. Vaikka he eivät ole koskaan ennen nähneet positiivisen ajattelun saavan aikaan tällaisia muutoksia näin nopeasti.
- Minulle kerrotaan, että ihmiset vain halusivat päästä ongelmistaan. Siinä oli yksinkertaisesti kyse ”mielen voimasta aineeseen”. Miksi he eivät sitten päässeet ongelmistaan, ennen kuin he tulivat yleisön eteen?
- Minulle kerrotaan, että se ei ole pysyvää, koska ei ole olemassa sellaista kuin ”nopea korjaus”. Silti he ottavat lääkkeitä kuten penisilliiniä ”korjatakseen nopeasti” muita vaivoja.
- Minulle kerrotaan, että näppäilymenetelmillä saatiin ihmisten mielet irtoamaan ongelmistaan. Tässä ei oteta huomioon, että ihmisten edellytetään ”virittäytyvän” ongelmiinsa, jotta EFT toimii. Se on täysin vastakohtainen mielen irrottamiselle niistä.

Tässä ilmiössä todella kiehtovaa on se, että mitkään annetuista syistä eivät sisällä EFT:tä. EFT jotenkin suljetaan pois mahdollisuuksien luettelosta!

Mikä omituinen reaktio. Luulisi, että ihmiset nähtyään nämä kiistämättömät edut, pommittaisivat minua kysymyksillä siitä, kuinka tekniikat toimivat, jotta he voisivat ymmärtää paremmin tapahtumaa. Sen sijaan he ovat taipuvaisia jättämään tapahtuman huomioimatta ja tarjoamaan muita selityksiä. He eivät kysy minulta, mitä tapahtui. Sen sijaan he kertovat minulle.

Kukin heistä kurkottaa omaan tiedon ja kokemuksen pussiinsa ja yhdistää juuri tapahtuneen siihen, minkä he jo ”tietävät” olevan totta. EFT ei ole siinä pussissa (vielä) ja niin heillä on vaikeuksia yhdistää asioita. Nyt tiedän, miltä tiedemiehistämme tuntui useita vuosisatoja sitten, kun he yrittivät kertoa litteään maahan uskoville, että maailma on pyöreä.

Tuskin koskaan kukaan sanoo minulle ”Voi... se on kuten sanoit. Sinä tasapainotit heidän energiajärjestelmänsä, kun he olivat virittäytyneenä ongelmaan ja poistit siten syyn.” Näin kuitenkin tapahtui. Ja juuri tämä on se, johon käytin edellisen puolituntisen kertoessani kuulijoille, mitä tapahtuisi. Se on ainut, mitä tapahtui niiden harvojen minuuttien aikana, jolloin nämä ihmiset olivat yleisön edessä, ja se on ainut asia, joka aikaansai muutokset.

Ennen suhtauduin tähän kriittisesti ja ajattelin, että ihmiset olivat riitaisia, itsepäisiä tai tyhmiä. *”Miksi he eivät voi nähdä selvää asiaa?”* sanoin itsekseni. Mutta sitten tajusin, että ihmiset eivät olleet riitaisia, itsepäisiä tai tyhmiä, koska tämä reaktio tuli ihmisiltä kaikilta elämänaloilta. Ei ollut merkitystä olivatko he sitten bussinkuljettajia tai filosofian tohtoreita. Jotkut parhaat ystäväni saattoivat yksinkertaisesti ”selittää pois” hämmästyttävät tulokset ja irvailla hieman tapahtuman ”typeryydelle”.

Usein muutoksen kokeneet ihmiset saattoivat antaa ansion muutoksen aikaansaamisesta jollekin muulle. Ja se oli tavallisesti jotakin asiaan liittymätöntä kuten äskeinen maanjäristys tai heidän juuri saamansa palkankorotus. Huomatkaa, että he eivät kieltäneet, että muutos tapahtui tai että se tapahtui EFT:n suorittamisen aikana. He vain eivät pystyneet liittämään sitä näpyttelytekniikkoihin. Heille siinä ei yksinkertaisesti ole järkeä. Tohtori Roger Callahan, jolta sain alkujohdatuksen näihin menetelmiin, nimittää tätä APEX-ongelmaksi.

Tätäkään ei pidä arvostella. Mutta sitä on tärkeää tarkkailla ja ymmärtää, koska sitä tapahtuu erittäin usein. Itse asiassa useimmat ihmiset kokevat sen, ja on sangen todennäköistä, että sinä olet heidän joukossaan.

Siksi kerron sinulle tämän. Ellet tiedosta sitä, saatat keksiä selityksiä ja kääntää selkäsi pääsylipulle emotionaaliseen vapauteen ja koko elämän kestäville eduille, joita se tarjoaa.

Toinen syy epäuskoon on se, että EFT näyttää oudolta. Tarkoitan todella, todella oudolta. Nämä tekniikat panevat sinut puhumaan itseksesi, pyörittämään silmiäsi ympäri ja hymisemään laulua näpytellessäsi kehosi eri osia. Ne eivät vähimmässäkään määrin muistuta psykologiaa sellaisena kuin useimmat sen tuntevat, ja ne saattavat olla todella kaukana uskomusjärjestelmäsi ulkopuolella. Mutta kun kerran ymmärrät näiden tekniikkojen takana olevan logiikan, niistä tulee ilmiselviä. Ja saatat ihmetellä, miksi niitä ei keksitty aikaisemmin.

Edellä sanotun lisäksi tässä on mielenkiintoinen seikka. Sinun ei tarvitse uskoa näihin tekniikkoihin, jotta ne toimisivat. Jotkut erehtyvät päättelemään, että EFT:llä saadaan tuloksia, koska ihmiset uskovat siihen.

Tämä on erityisen kummallinen johtopäätös, koska sen esittävät tavallisesti ne, jotka ovat epäuskoisia.

Ihmiset nimittäin harvoin uskovat näihin tekniikkoihin aluksi. Heidän suhtautumisensa on melkein aina epäuskoista... ainakin osittain. Huolimatta tulokkaiden tavanomaisesta uskon puutteesta EFT:llä saavutetut tulokset tapahtuvat vähentymättöminä. Ihmiset paranevat epäuskoisuudestaan huolimatta.

Tapausselostuksia

Lapsena baseball teki minuun suuren vaikutuksen ja tapasin uneksia pelaavani keskikenttää New York Yankees -joukkueessa. Lyöminen näytti niin helpolta. Ei tarvitse muuta kuin seisoa ja iskeä palloa, kun se heitetään sinulle.

Palloon osuminen on tietenkin taito ja vaaditaan kokemusta, jotta siinä tulee taitavaksi. Mitä enemmän nopeita palloja, kurveja ja liukuja näet, sitä paremmaksi tulet. Sama koskee EFT:tä.

EFT:n tekniikan muistaminen on helppoa

Sen käyttäminen on melkein yhtä helppoa ja pystyt oppimaan tekniikan vain muutamien yritysten jälkeen. Jos kuitenkin haluat hallita sen, sinun on opiskeltava EFT-kurssin nauhoja (ja muita nauhasarjojamme) ahkerasti ja käyttää niitä moniin eri ongelmiin (nopeat pallot, kaaret ja liu'ut) hioaksesi taitoasi. Lyhyesti, tarvitset enemmän harjoitusta ja kokemusta kuin mitä saat tästä käsikirjasta.

Ehkä suurin rajoitus, jonka kohtaat käyttäessäsi EFT:tä, on se, että et tiedosta, kuinka paljon voit sillä tehdä. Tämä on yksi syy, miksi vaivaan sinua tapausselostuksilla tässä kurssissa. Löydät ne kirjoitettuina tähän käsikirjaan. Mikä tärkeämpää, niitä on tuntikausia videoilla ja vieläkin enemmän ääninauhoilla. Nämä äänitetyt hoidot ovat välttämättömiä näiden tekniikoiden hallitsemiseksi, koska ne tuovat EFT:n "ulos kirjoitetuilta sivuilta" ja esittävät tekniikoiden tehokkuuden todellisessa elämässä. Opiskele ne yksityiskohtaisesti. Ne ovat todellisia tapauksia... suoritettuna todellisten ihmisten ja todellisten ongelmien parissa... joilla voit laajentaa horisonttiasi.

Näet joidenkin ihmisten selviytyvän hetkessä elämän kestäneistä ongelmista, kun taas toiset vaativat pitkäjänteisyyttä. Kuulet EFT:tä sovelletun joihinkin vaikeisiin ongelmiin ja nauhalla näet niiden sulavan pois. Näet myös osittaista helpotusta ongelmiin, jotka eivät poistu kokonaan. Lyhyesti, nämä nauhat antavat sinulle koko kirjon todellisia kokemuksia. Tämä on välttämätön tausta, jos haluat valmistua ja saavuttaa EFT:n hallinnan.

Vielä eräs syy tapausselostuksien runsauteen on se, että haluan antaa sinulle kokemuksen niin monista ihmisistä, joissa on tapahtunut dramaattisia muutoksia EFT:n ansiosta, että et kerta kaikkiaan voi olla epäuskoinen.

Pinttyneinkään skeptikko ei pysty vastustamaan näiden selvien näyttöjen patteristoa. EFT on kaikkea, mitä sanon sen olevan...ja enemmän.

Toisto

Uskon vahvasti toistoon. Se on vanhin opetusmenetelmä planeetalla ja käytän sitä säälimättä.

Mitä enemmän sinua altistetaan jollekin, sitä paremmin opit sen. Siksi kuulet minun lähestyvän näitä käsitteitä monilta eri kulmilta tässä kurssissa. Käytän samoja käsitteitä toistuvasti tässä käsikirjassa, videoissa ja äänityksissä.

Jos väsyt kuulemaan jotakin toistuvasti... ole kiitollinen. Se merkitsee, että olet oppinut sen niin hyvin, että se jo hieman pitkästyttää sinua. Se on paljon parempi kuin joutua oppimaan jotakin vain kerran niin, ettei se ehdi juurtua muistiisi. Koska nämä tekniikat ovat erittäin tärkeitä elämäsi laadulle, teen sinulle karhunpalveluksen, ellen rummuta näitä ratkaisevia käsitteitä mieleesi.

Joten...toistan. Valmistaudu toistoon tämän kurssin aikana.

P. S. Pyydän muistamaan johdannosta, että EFT:n aikaansaama psyykkinen ja energiatason vapautuminen johtaa usein syvälliseen fyysiseen paranemiseen.

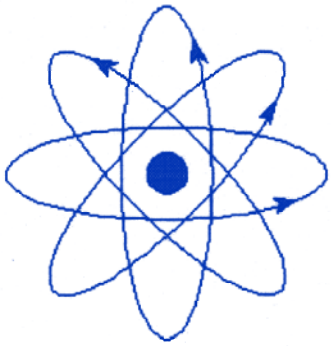
EFT:n takana oleva tiede

Insinööri tarkastelee psykologian tiedettä

Kehon energiajärjestelmä
Tohtori Callahanin ensimmäinen kokemus
Keksintöväittämä – 100 %:n huoltokonsepti

Insinööri tarkastelee psykologian tiedettä

Tämän kurssin on kirjoittanut Stanfordin insinööri. En ole psykologi, jolla on pitkä luettelo kirjaimia nimeni edessä. Ihmisille minä olen Gary eikä tohtori se ja se.



Jos ajattelet sovinnaisesti, tämä saattaa vaivata sinua. Sillä mitä asiaa on insinöörillä tunkeutua psykologian alueelle? Fysiikan tieteillä ja mielen tieteillä ei näytä olevan mitään yhteistä. Totta.

Mutta vuosia sitten oivalsin, että elämän laatu liittyi suoraan tunnetason terveyteen. Tunnetason terveys perustuu itseluottamukseen ja itseluottamus on ponnahduslauta saavuttamiseen kaikilla elämän alueilla. Tämä ei tietenkään ole uusi idea. Käytännöllisesti katsoen jokainen on samaa mieltä tästä ja jokaisen kirjakaupan itsehoito-osasto on pullollaan kirjoja aiheesta.

Useimmat ihmiset pitävät tätä käsitystä itsestään selvänä ja lukevat kirjan tai osallistuvat sitä käsittelevään seminaariin silloin tällöin. Mutta minä otin sen vakavasti...hyvin vakavasti. Koska kerran vietän muutamia vuosikymmeniä tällä planeetalla, voisin aivan hyvin tehdä siitä iloisen kokemuksen itselleni ja muille. Joten ryhdyin 40-vuotiseen etsintään löytääkseni keinot, jotka auttaisivat ihmisiä tässä suhteessa.

Luin kaikki mahdolliset kirjat (sadoittain) ja käytin tuhansia dollareita seminaareihin ja nauhoihin. Jäljitin jokaisen johtolangan, jonka saatoin löytää metsästäessäni lehtitoimittajan innolla sitä ”suurta juttua”. Keskustelin kaikenlaisten psykiatrien, psykologien ja psykoterapeuttien kanssa löytääkseni jotakin, joka toimisi. Ja EFT on kaikista kiehtovin, palkitsevin, tehokkain itseparantamisväline, jonka olen koskaan löytänyt. Se toi-

mii nimensä mukaisesti ja antaa todellakin vapauden negatiivisista tunteista.

Mutta menen asioitten edelle. Haluan käydä läpi joitakin etsintäni virstanpylväitä, koska ne muodostavat tärkeän perustan, jolle tämän nerokkaan keksinnön johdanto voidaan rakentaa.

Ensiksi haluan sinun tietävän, etten ole koskaan käyttänyt virallisesti insinöörikoulutustani. Olen aina valinnut ihmisiin suuntautuneita ammatteja ja olen samalla pyrkinyt toteuttamaan todellista intohimoani henkilökohtaisen suorituskyvyn valmentajana.

Mutta tämä ei tarkoita, etteikö tieteellisellä koulutuksellani olisi ollut vaikutusta minuun. Tuo koulutus todellakin johti minut moniin hyödyllisiin persoonallisen suorituskyvyn menetelmiin. Insinööritaito on nimittäin tarkka tiede. Se on hyvin käytännöllinen. Kaksi ynnä kaksi on neljä. Kaikella on syy. Logiikka tahtoo hallita insinöörin ajattelua.

Näin ollen, kun ryhdyin etsimään itseparannusmenetelmiä, pidin tuota ajatustapaa mielessäni. Halusin menetelmän, jonka piti olla järkevä...sen piti olla käytännöllinen... sen piti olla tieteellinen. Lyhyesti... ellei se toimisi todellisessa maailmassa, minä en olisi kiinnostunut.

Joten aloin lukea noita kirjoja ja osallistua psykologian seminaareihin. Se oli ”loogista”. Psykologia oli kuitenkin arvoitus minulle. Etsin samaa johdonmukaisuutta ja tarkkuutta, johon olin tottunut insinöörinä, mutta psykologiassa sitä ei näyttänyt olevan. Tutkittuani monia vuosia psykologiana tunnettua instituutiota voin vakuuttaa sinulle, että insinööritaidon tieteellä ja psykologian tieteellä on vähän liittymäkohtia toisiinsa.

Pinnallisesti katsoen psykologia näyttää hyvin tieteelliseltä. Lähes kaikissa suurissa Amerikan yliopistoissa on laboratorioita, jotka ovat omistautuneet psykologisten ongelmien tutkimiseen. Esitetään teorioita ja niitä testataan tiukasti. ”Vertailututkimuksia” tehdään tulosten oikeellisuuden varmistamiseksi. Sitten näitten tutkimusten pohjalle syntyy autolastillisia ammattimaisia tutkimuksia, jotka alan arvostetuimmat harjoittajat ovat kirjoittaneet. Kaikki näyttää hyvin vaikuttavalta ja monilla tavoin onkin.

Kaikki tämä tutkimus paljastaa monia arvokkaita puolia ajattelutapahtumastamme ja käyttäytymisestämme. Niitä käytetään tehokkaasti myynnissä ja mainonnassa ja monilla muilla alueilla. Mutta valtaosa antaa ihmisille vain hyvin vähän nopeaa, kestävää helpotusta heidän tunneongelmiinsa.

Tiedän, että tämä kuulostaa hieman epäkunnioittavalta eikä tarkoitukseni ole halventaa ketään. Mutta insinöörin normien mukaan...tämä on hyvin tosi väite. Muutamia poikkeuksia on luonnollisesti, mutta valtaosalla tavanomaisista tekniikoista on huonot ansioluettelot.

Toivon sinun ymmärtävän, että tämä ei ole psykoterapeuttien arvostelua. Mielestäni tuon ammatin edustajat kuuluvat antaumuksellisimpiin ihmisiin maan päällä, ja monet heistä ovat henkilökohtaisia ystäviäni. He ovat hyvin huolehtivia yksilöitä, jotka ovat suuresti kiinnostuneita potilaistaan. He tekevät pitkää työpäivää ja etsivät jatkuvasti uusia keinoja parantaa menetelmiä, jotka he ovat saaneet työvälineikseen. Heidän ”ihmisten auttamispakkiinsa” EFT on uusi työkalu, joka sisältää selvästi tieteellisen komponentin. Tuo tieteellinen komponentti tyydyttäisi vaativintakin insinööriä. Sen pitää parantaa kaikkien terapeuttien suoritusta.

Jotkut ihmiset käyvät terapiassa kuukausia tai vuosia saadakseen helpotusta pelkoihinsa, vihaansa, syyllisyyteensä, suruunsa, masennukseensa, traumaattisiin muistoihinsa jne. ja edistyvät vähän tai ei lainkaan. Joten he vaihtavat terapeuttia siinä toivossa, että jollakulla muulla on ”vastaus”. Tulokset ovat usein samanlaiset. He vaihtavat uudestaan... ja uudestaan... ja uudestaan. He kuluttavat rahaa. He kuluttavat aikaa. He kokevat tunnetasolla kivuliaita hoitoja. Mutta jos jotakin positiivista tapahtuu, useimpien kohdalla se ei näytä olevan paljonkaan.

Mielestäni tämä oli melko kummallista. Minusta näissä menetelmissä oli selvästi jotakin vialla, koska (1) ne eivät toimineet (ainakaan minun vaatimusteni mukaan) ja (2) ne olivat kiduttavan hitaita. Joten kysyin terapeuteilta ja potilailta, *”Miksi kestää niin kauan tehdä niin vähän?”* Vastaukset vaihtelivat tietenkin, mutta yleisesti ottaen ne olivat tämän tapaisia...

- ”Tuota, ongelma on juurtunut syvään” tai
- ”Se on syvä haava” tai

- ”Emme tiedä varmasti... olemme nimittäin tekemisissä mielen mysteerien kanssa.”

Insinöörin mieleni hylkäsi nämä vastaukset mukavina keinoina selitellä tai järkeistää menetelmät, joilla ei saatu paljoa aikaan. Useimmista ne kuitenkin kuulostivat hyviltä. Ne kuulostivat järkeviltä. Joten ne hyväksyttiin ja niitä jatkettiin. Sitä paitsi, mitä muuta olisi voitu tehdä? Todellisia vastauksia ei ollut tarjolla.

Tarkoitukseni ei ole vihjata tässä, että terapiasta ei kukaan saa apua tai helpotusta. Näin ei ole. Jotkut saavat. Mutta yleensä se on maailman hitaimpia, tehottomampia tieteitä maailmassa.

Tälle insinöörille ainut tieteellinen laboratorio, jolla on merkitystä, on todellinen maailma ja on vain yksi kriteeri sille, onko tietty psykologinen teoria pätevä vai ei. Nimittäin... toimiiko se asiakkailla?

Jos insinööri suunnittelee esimerkiksi tietokoneen, sen on parasta toimia todellisessa maailmassa ja toimia täydellisesti. Muuten kuluttajat palauttavat sen nopeasti ja haluavat rahansa takaisin, ja he voivat lisäksi kirjoittaa ilkeän kirjeen. Psyykkisessä terveydessä kuitenkin, jos uusi menetelmä näyttää toimivan toisinaan (ja mikäli se ei ole liian radikaali), sitä tervehditään usein läpimurtona ja menetelmän keksijä rikastuu kirjoittamalla kirjoja ja pitämällä luentoja. Mielenkiintoista... mutta näin se on.

Alkuaikoina etsiessäni itseparantamismenetelmiä harkitsin arvosanojen hankkimista psykologiassa. Mutta mitä enemmän perehdyin tähän alaan, sitä enemmän päättelin, että se olisi ollut minulle haitaksi. Miksi? Koska minun olisi pitänyt oppia menetelmiä, jotka eivät toimineet... ainakaan minun mittapuuni mukaan.

En yksinkertaisesti voinut nähdä mitään hyötyä siinä, että kävisin läpi kaiken tuon koulutuksen oppiakseni jotakin, minkä arvo oli minusta kyseenalainen. Se olisi, niin nurinkurista kuin se onkin, ohjannut minut pois todellisesta tavoitteestani löytää itseparantamismenetelmät, jotka toimivat. Vuosien kuluessa löysin joukon hyödyllisiä menetelmiä, joita käytin itseeni ja opetin muille. Mikään niistä ei muuten ollut peräisin psykologian oppikirjoista. Oikein käytettyinä kaikki olivat suosittuja ja tehokkaita.

Yksi menetelmistä, joka mielestäni oli melko hyödyllinen, oli Neuro Linguistic Programming (NLP). Sukelsin siihen pää edellä ja kehityin siinä aika taitavaksi. Minut sertifioitiin mestariterapeutiksi ja autoin paljon ihmisiä sen avulla. Suositan sen opiskelua kaikille, jotka ovat kiinnostuneita itseparantamisesta.

Sitten luotettavan itseparantamismenetelmän etsintäni otti megahyppäyksen uudelle tasolle. Sain kuulla eräästä psykologista Etelä-Kaliforniassa, tohtori Roger Callahanista, joka antoi ihmisille helpotusta voimakkaisiin pelkoihin (fobioihin) muutamassa minuutissa. Joten aina valmiina kuin partiolainen soitin hänelle heti tiedustellakseni hänen menetelmistään. Hän kertoi, että hänen menetelmänsä eivät rajoittuneet vain fobioihin. Niitä käytettiin kaikkiin negatiivisiin tunteisiin.

Näihin kuului masennus, syyllisyys, viha, suru, trauman jälkeinen stressihäiriö ja mikä tahansa muu negatiivinen tunne, jonka tunsin. Sitä paitsi menetelmän suorittaminen kesti vain minuutteja ja tulos oli tavallisesti pysyvä.

Toisaalta olin innostunut hänen väitteistään. Mutta minun on myönnettävä, että suhtauduin niihin melko epäilevästi. Hänen sanomansa vaikutti hieman suurisuuntaiselta... minustakin. Kuuntelin silti. Sitten hän kertoi, että menetelmässä näpyteltiin sormenpäillä kehon energiameridiaanien päätepisteitä.

”Tarkoitat meridiaaneja kuten akupunktiossa?”, sanoin.

”Juuri niitä”, hän vastasi.

”Hmmm”, ajattelin, *”Se on hieman vaikeasti ymmärrettävää.”*

Tässä oli eräs filosofian tohtori, joka esitti hämmästyttäviä väitteitä ja yritti selittää niiden olevan hienon hienoa sähköä, joka kiertää kehossa. Psykologia ja sähkö olivat minusta aika kaukana toisistaan. Mutta ostin silti joitakin hänen videoistaan nähdäkseni esittelyn.

Näkemäni hämmästytti minua suuresti. Ihmiset vapautuivat selvästi erittäin voimakkaista tunteista ja se tapahtui hetkessä ja...tulokset olivat pysyviä.

En ollut koskaan nähnyt mitään sellaista... missään.

En vieläkään ymmärtänyt tunteiden ja kehon välistä energiajärjestelmää, mutta minusta se kuullosti tieteelliseltä. Ehkä olin löytämässä todella tieteellisen lähestymistavan psykologiaan. Ja sen todellakin löysin.

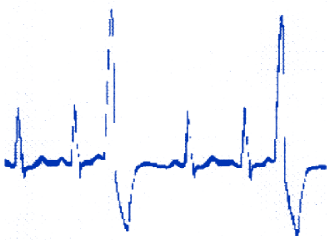
Loppujen lopuksi, negatiivisten tunteitten todellinen syy ei ole siellä, missä kaikki kuvittelevat sen olevan. Se ei ole siellä, mistä psykologit ovat sitä etsineet. Siksi he eivät ole sitä löytäneet. He ovat etsineet väärästä paikasta. Kaikkien negatiivisten tunteitten syy liittyy kehon energiajärjestelmään. Tämä on tärkeä seikka, joka edellyttää paradigman muutosta... vaikka se vaikuttaakin hieman oudolta.

Mutta todistus näkyy tuloksissa. Minulle ainut hyväksyttävä laboratorio on todellinen maailma ja siellä nämä tekniikat ovat parhaimmillaan. Näet sen jatkuvasti tämän kurssin nauhoissa, jotka ovat aidoista tilanteista. Näiden menetelmien nopeus, teho ja pysyvyys voittavat kaiken, mitä olen tavannut 40-vuotisen etsintäni aikana.

Tämä keksintö on moottori, jolla EFT käy. Ilman sitä tätä kurssia ei olisi olemassa. Jotta voisimme antaa sinulle paremman käsityksen siitä, meidän on paneuduttava hiukan tuohon elintärkeään energiajärjestelmään.

Kehon energiajärjestelmä

Kehomme toiminta perustuu laajaan sähköjärjestelmään. Kaikissa anatomian alkeiskursseissa käsitellään sitä. Jos vedät jalkojasi matolla ja sitten kosketat metalliesinettä, voit nähdä sormenpäistäsi purkautuvaa staattista sähköä. Tämä ei olisi mahdollista, ellei kehossasi olisi sähköä.



Jos kosketat kuumaa liettä, tunnet heti kivun, koska se siirtyy sähköisesti hermoja pitkin aivoihisi. Kipu kulkee sähkön nopeudella ja siksi tunnet kivun niin nopeasti. Kehossasi jatkuvasti kulkevat sähköiset viestit ilmoittavat mitä tapahtuu. Ilman tätä energiavirtausta et kykenisi näkemään, kuulemaan, tuntemaan, maistamaan tai haistamaan.

EEG ja EKG ovat konkreettinen todistus sähkön olemassaolosta kehossa. EEG ilmaisee aivojen sähköisen toiminnan. EKG ilmaisee sydämen sähköisen toiminnan. Lääketiede on käyttänyt näitä laitteita vuosikymmeniä ja TV:n sairaalasarjoissa niitä nähdään kytkettyinä kuoleviin potilaisiin. Kun ”piippaus” ruudussa lakkaa, potilas on kuollut.

Sähköjärjestelmämme ovat elintärkeitä fyysiselle terveydellemme. Mikä voisi olla selvempää? Kun energia lakkaa virtaamasta... kuolemme. Kysykää lääkäriltänne tästä. Kukaan ei kiistä sitä.

Itse asiassa tämä on tunnettu sivistyksessä tuhansia vuosia. Noin 5000 vuotta sitten kiinalaiset keksivät energiapiirien monimutkaisen järjestelmän. Nämä energiapiirit kulkevat koko kehossa. Nämä energiapiirit...eli meridiaanit, joiksi niitä kutsutaan... ovat keskeinen asia itämaisissa terveydenhoitomenetelmissä ja ne muodostavat perustan nykyaikaiselle akupunktuurille, akupainannalle ja monille eri parantamistekniikoille.

Tämä energia virtaa kehossa ja on näkymätön silmälle. Sitä ei voi nähdä ilman korkean tekniikan laitteita. Vastaavasti et myöskään näe televisiovastaanottimen läpi virtaavaa energiaa, mutta vaikutusten perusteella tiedät sen olevan siinä. Äänet ja kuvat ovat jatkuva todiste, että energiavirta on olemassa.

Samalla tavalla EFT on konkreettinen todistus siitä, että energia virtaa kehossasi, koska se aikaansaa energian olemassaoloa ilmaisevat vaikutukset. Näpyttelemällä pelkästään energiameridiaanien päätepisteitä voit kokea syvällisiä muutoksia psyykkisessä ja fyysisessä terveydessäsi. Näitä muutoksia ei tapahtuisi ilman energiajärjestelmää.

Länsimainen lääketiede pyrkii keskittymään kehon kemialliseen luonteeseen eikä ole kiinnittänyt paljonkaan huomiota näihin hienojakoisiin, mutta voimakkaisiin energiavirtauksiin ennenkuin vasta viime vuosina. Ne ovat kuitenkin olemassa ja kiinnostavat laajenevaa tutkijaryhmää. Seuraavista teoksista voit lukea asiasta yksityiskohtaisemmin:

- Becker, Robert O. and Selden, Gary. The Body Electric. Morrow, NY, 1985
- Becker, Robert O. Crosscurrents. Tarcher, NY, 1992
- Burr, H.S. Blueprint for immortality: the electric patterns of life. Neville Spearman, London, 1972
- Nordenström, B. Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system. Nordic, Stockholm, 1983.

Kasvava määrä terapeutteja etsii keinoja käyttää tätä elämänenergiajärjestelmää edistämään fyysistä parantamista. Akupunktio, hieronta ja

kiropraktiikka ovat muutamia esimerkkejä. Kirjakauppojen hyllyt ovat täynnä kirjoja energiameridiaanitekniikoista, joilla voidaan edistää hyvää fyysistä terveyttä.

Tohtori Callahanin ensimmäinen kokemus

EFT:n perustana olevaa tiedettä ei kehitetty kuten monet muut keksinnöt. Toisin sanoen sitä ei luotu laboratoriossa ja sitten testattu todellisissa tilanteissa. Sen sijaan hämmästyttävä tapahtuma todellisessa maailmassa osoitti ensimmäiseksi suunnan. Tässä on tarina.

Vuonna 1980 tohtori Roger Callahan hoiti erästä potilasta, Maryä, voimakkaasta vedenpelosta. Tämä kärsi usein päänsäryistä ja hirvittävistä painajaisista. Molemmat liittyivät hänen vedenpelkoonsa. Vuosikausia hän oli kulkenut terapeutilta toiselle etsien apua, mutta mitään merkittävää parantumista ei ollut tapahtunut.

Tohtori Callahan yritti auttaa häntä perinteisin keinoin puolitoista vuotta. Hänkään ei edistynyt paljoa.

Sitten eräänä päivänä hän astui psykoterapian normaalien ”rajojen” yli. Uteliaisuudesta hän oli opiskellut kehon energiajärjestelmää ja päätti taputella sormenpäillään potilaan silmien alapuolella olevaa vatsameridiaanin päätepistettä. Tähän hän sai kimmokkeen, kun hänen potilaansa valitti vatsavaivoja.

Callahanin hämmästykseksi potilas ilmoitti heti, että hänen pelkonsa oli poissa ja ryntäsi läheiseen uima-altaaseen ja alkoi pärskyttää vettä kasvoilleen. Ei pelkoa. Ei päänsärkyä. Ne kaikki häipyivät... painajaiset mukaan lukien. Eivätkä ne ole koskaan palanneet. Hän on täysin vapaa vedenpelostaan. Tällaiset tulokset ovat harvinaisia psykoterapiassa... mutta tavanomaisia EFT:ssä.

Keksintöväittämä

Yllämainittu mielessä meillä on tässä EFT:n ydin. Nimitämme sitä ”keksintöväittämäksi” tästä eteenpäin.

Katsokaamme, mitä se tarkoittaa Maryn vedenpelon suhteen. Kun hän koki pelkoa, hänen vatsameridiaaninsa läpi virtaava energia häiriintyi. Tuo energian epätasapaino aiheutti tunteen vahvistumisen. Hänen silmiensä alapuolelle kohdistuva näpyttely lähetti pulsseja meridiaanin läpi ja

korjasi häiriön. Näpyttely tasapainotti sen. Kun energiameridiaani oli tasapainotettu, pelko lakkasi. Tässä on tehokkain asia, jonka milloinkaan opit epätoivotuista tunteista. Ne johtuvat energiahäiriöistä.

Tarkastelkaamme nyt keksintöväittämää yksityiskohtaisemmin. Huomaa ensiksi, mitä siinä ei sanota. Siinä ei sanota, että negatiivinen tunne johtuu aikaisemman traumaattisen kokemuksen muistamisesta. Tämä on tärkeää tunnistaa, koska tuo traumaattisten muistojen oletettu yhteys negatiivisiin tunteisiin on keskeinen asia perinteisessä psykoterapiassa.

Joissakin piireissä hyväksyttynä käytäntönä on ”käsitellä muistoa” ja sen kuluessa pyytää asiakasta uudelleen kokemaan jokin emotionaalisesti tuskallinen tapahtuma. Vastakohtana tälle EFT kunnioittaa muistoa, mutta hoitaa todellista syytä...häiriötä kehon energiajärjestelmässä.

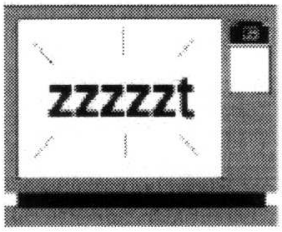
Ihmiset ympäri maata soittavat minulle pyytäen apua. Pyytämättäni he poikkeuksetta alkavat kertoa minulle yksityiskohtaisesti menneistä traumoistaan. Se johtuu siitä, että he uskovat erheellisesti, että minä tarvitsen kaikki nämä yksityiskohdat auttaakseni heitä. Heille nämä muistot ovat heidän ongelmiensa syy.

Haluan sydämestäni auttaa ihmisiä, jotka tarpeettomasti kuljettavat mukanaan näitä tunnelatauksen sisältäviä muistoja. Siksi loin tämän kurssin. Mutta ihmisistä tuntuu aina oudolta, kun kerron heille, että heidän ei tarvitse tuskallisesti elää uudestaan noita kauheita yksityiskohtia, jotta EFT auttaisi heitä. Nämä muistot saattavat olla osallisina epätoivotun tunteen syntymisessä (näette myöhemmin miten), mutta ne eivät ole suora syy. Näin ollen meidän ei tarvitse käyttää aikaa vatvomalla niitä tuskallisesti. Se on tarpeetonta.

EFT:hen liittyy siis suhteellisen vähän kärsimystä tunnetasolla. Se on suhteellisen kivuton. Sinua pyydetään palauttamaan lyhyesti mieleen ongelmasi. Se saattaa olla hieman epämukavaa, mutta siinä kaikki. Ei ole

tarpeen elää tuskaa uudestaan. Itse asiassa EFT:ssä pitkäaikaisen, ikävän tunteen aikaansaamista ei hyväksytä. Tämä on vain yksi esimerkki siitä, missä EFT poikkeaa jyrkästi perinteisistä menetelmistä.

Oppimistasi auttaa, jos vertaat kehosi energiavirtausta televisiovastaanottimeen. Niin kauan kuin sähkö virtaa televisiosi läpi normaalisti, ääni ja kuvat ovat selviä. Mutta mitä tapahtuisi, jos irrottaisit television takakannen ja tökkisit ruuvimeisselillä kaiken ”elektronisen spagetin” sekaan? Melko varmasti sotkisit sähkövirran ja sisällä tapahtuisi sähköinen ”zzzzzt”. Kuva ja ääni vioittuisivat ja televisiossa ilmenisi ”negatiivista tunnetta” vastaava tila.



Samalla tavalla, kun energiajärjestelmämme joutuu epätasapainoon, meidän kehossamme tapahtuu sähköinen ”zzzzzt”-vaikutus. Kun korjaat tämän ”zzzzzt”-tilan, negatiivinen tunne poistuu. Näin yksinkertaista se on. Olen hyvin tietoinen siitä, kuinka oudolta tämä saattaa kuulostaa ja kuinka vaikeata voi olla uskoa...ainakin aluksi. Itsekään en uskoisi, ellen olisi nähnyt niin ihmeellisiä muutoksia ihmisissä sovellettuani näitä tekniikoita.

Välivaihe...puuttuva pala. Kun sitten hyväksyt sen...kun omaksut sen... johdonmukaisuutta ei voi kieltää. Siitä tulee päivänselvä ja alat nähdä muiden menetelmien kaikki heikkoudet.

Esimerkiksi edellä mainitusta ”käsittele muistoa” -menetelmästä tulee täysin virheellinen näiden löytöjen valossa. Tuossa menetelmässä oletetaan, että trauman jälkeinen muisto on tunnehäiriön suora syy. Näin ei ole. Muiston ja tunnehäiriön välillä on välivaihe... puuttuva osa. Ja tuo välivaihe on tietenkin kehon energiajärjestelmän häiriö. Tuo häiriö, ”zzzzzt”, on tunnehäiriön suoranainen syy. Tämä esitetään alla graafisesti.

Huomaa, että, jos vaihetta 2, välivaihetta, ei esiinny, silloin vaihe 3 ei ole mahdollinen. Toisin sanoen...ellei muisto aiheuta häiriötä kehon energiajärjestelmässä, negatiivista tunnetta ei voi esiintyä.

Tästä johtuen joitakin ihmisiä heidän muistonsa vaivaavat ja toisia ei. Erona on se, että joidenkin ihmisten energiajärjestelmillä on taipumus mennä epätasapainoon tällaisen muiston vaikutuksesta, mutta toisten ei.

Kun muistamme tämän, on helppo ymmärtää, miksi ”käsittele muistoa” -menetelmä ei osu oikeaan. Se kohdistuu vaiheeseen 1 ja jättää vaiheen 2 huomioonottamatta.

Tästä syystä ihmisillä on taipumus tulla sairaammiksi, kun perinteinen psykologia kohdistuu muistoon eikä sen syyhyn (energiahäiriö). Kun keskitytään vaiheeseen 1 ja vaaditaan jotakuta elämään uudestaan ahdistava muisto, se aiheuttaa lisää häiriötä energiajärjestelmässä. Ja tämä merkitsee lisää ahdistusta, ei vähemmän. Se voi pahentaa ongelmaa ja usein tapahtuukin juuri niin. Jos vaiheen 1 sijasta hoito kohdistettaisiin vaiheeseen 2, ahdistusta olisi suhteellisen vähän. Energiajärjestelmä tasapainottuisi (asianmukaisella näpyttelyllä), ja sisäinen tyyneys korvaisi negatiivisen tunteen. Tuloksena olisi nopea helpotus, koska hoito kohdistettiin todelliseen syyhyn. Näin tapahtuu toistuvasti EFT:ssä.

Nyt takaisin ”keksintöväittämään”. Huomaa, että se on kaiken kattava. Siinä sanotaan: *”Kaikkien negatiivisten tunteitten syy on häiriö kehon energiajärjestelmässä.”* Tämä sisältää pelot, fobiat, vihan, surun, ahdistuksen, masennuksen, traumaattiset muistot, trauman jälkeisen stressihäiriön, murehtimisen, syyllisyyden ja kaikki rajoittavat tunteet urheilussa, liike-elämässä ja esittävissä taiteissa. Se on kattava luettelo ja käsittää lähes kaikki rajoittavat tunteet, joita voimme tuntea.

Toisin sanoen tämä merkitsee, että kaikilla näillä negatiivisilla tunteilla on sama syy... sähköinen ”zzzzzt” kehossa. Se tarkoittaa myös...näitä kaikkia voidaan helpottaa samalla tavalla.

Surulla on siis sama perussyy kuin traumalla, syyllisyydellä, pelolla ja baseball-pelaajan hutilyönnillä. Näin ollen samaa yleismenetelmää voidaan käyttää kaikkiin näihin ongelmiin. Tämä ”yhden syyn” käsite on myös siunaus mielenterveyden ammattilaisille. He ovat tottuneet loputtomaan, alati muuttuvaan määrään selityksiä asiakkaittensa näennäisesti lukemattomissa tunneongelmissa. Tieto siitä, että on olemassa vain yksi syy, yksinkertaistaa suuresti heidän ponnistuksiaan.

Voiko energian epätasapainoja diagnosoida? Voi, minkä tahansa energian epätasapainon olemassaolo voidaan havaita käyttämällä muutamia ainutlaatuisia diagnostisia lihastestaustekniikoita. Nämä tekniikat hallitseva henkilö voi erottaa, mitkä energiameridiaanit ovat epätasapainossa ja tietää siten näpyteltävät pisteet – ainakin teoriassa. Sinun on kuitenkin tarpeen tietää, että lihastestaus vaatii paljon harjoitusta ja hyvin harvoista tulee siinä taitavia.

Diagnoosin kiertäminen. Sinun ei kuitenkaan tarvitse tietää mitään diagnoosista onnistuaksesi EFT:ssä. Tämä on minun panokseni näihin löytöihin. EFT-diagnoosi voidaan kiertää tehokkaasti.

Se ei tarkoita, että diagnosoimiskyky ei olisi tärkeä. Todellisuudessa opetan hienon diagnoosiversion nauhoituksessamme ”Mestariterapeutiksi tulemisen vaiheet”. Ammattiterapeutit, erityisesti kliinisesti häiriintyneitä potilaita hoitavat, haluavat suorittaa tämän lisävaiheen.

”100 %:n täyshuollon käsite” (kuvataan seuraavaksi) toimii ihailtavasti korvikkeena. Diagnoosi ei ole välttämätön valtaosassa useimpien ihmisten ongelmista.

100 %:n täyshuollon käsite

Ymmärtääksemme, miten tämä kiertotie toimii voimme palata televisiovertaukseemme. Olettakaamme, että televisiosi kuva on rakeinen... jossakin on ”zzzzzt”... ja haluat, että se korjataan. Olettakaamme edelleen, ettei televisiosi korjaajalla ole työkaluja ongelman diagnosoimiseen. Hänellä ei ole mitään keinoa selvittää, tarvitaanko jokin tärkeä osa kuten

kuvaputki tai vähemmän tärkeä kuten uusi kondensaattori. Miten hän silloin korjaa television?

Tässä on vastaus: korjatakseen television hän huoltaa koko laitteen... aivan kuten autonasentaja huoltaa koko moottorin. Hän vaihtaa kaikki näkyvät elektroniset laitteet...kuvaputken, vastukset, kaikki johdot, kaikki kondensaattorit jne. Liioitteleeko hän hieman? Kyllä! Mutta tärkeä kysymys on ”Korjaako hän todennäköisesti vian?” Kyllä, jälleen! Koska hän itse asiassa vaihtaa kaiken, hänen mahdollisuutensa lähestyvät 100 %:a.

Täyshuollosta on luonnollisesti rajoitetusti apua, jos televisio sijaitsee huonolla vastaanottoalueella, missä on häiriöitä. Mutta tilanne ei tavallisesti ole näin. Vastaavasti muutamilla ihmisillä (vähemmän kuin 5 %) on energiajärjestelmä, joka on altis merkittävälle häiriölle johtuen allergian kaltaisista reaktioista. Käsittelemme tätä aihetta lisää myöhemmin.

Perusresepti. 100 %:n täyshuollon käsitteellä kierretään diagnoosi. Liioittelemme sitä. Käytämme ulkoa oppimaamme menetelmää nimeltä perusresepti, jossa me käytämme riittävästi näpyttelyä huoltaaksemme koko energiajärjestelmämme. Tällä tavalla mahdollisuutemme korjata tietty energiaepätasapaino eli ”zzzzzt” lisääntyy suuresti... vaikka emme kykenekään diagnosoimaan.

Ainut ero television korjaajan ja EFT:n välillä on, että täyshuoltomme kestää vain muutamia minuutteja, ei päiviä. Sen tähden se on hyvin käytännöllinen.

100 %:n huoltokäsite edellyttää, että näpyttelet lukuisten energiameridiaanien päätekohtia tietämättä, mitkä niistä ovat ehkä häiriintyneitä. Tällä tavalla ”näpyttelet ylimääräistä” ja samalla näpyttelet siten joitakin energiameridiaaneja, jotka virtaavat normaalisti. Saatat miettiä, aiheutuuko tästä vahinkoa. Vastaus on ei. ”Liikanäpyttelyllä”, jota EFT edellyttää, on sama vaikutus kuin koko television huollolla. Ei vahinkoa...ja todennäköisesti korjaat vian.

Yhteenveto tähän mennessä. Tähän asti olemme käsitelleet perustavia taustoja ja sitä, mitä on odotettavissa. Olemme myös kehittäneet tekniikan perustana olevan tieteen ja olemme oppineet, että *”Kaikkien nega-*

tiivisten tunteitten syy on häiriö kehon energiajärjestelmässä.” Tämä on radikaalisti uusi löytö ja edellyttää normaalit rajat ylittävän ajattelun ymmärtämistä.

Opimme myös, että epätasapainossa olevien energioiden diagnosoiminen voi olla tärkeää, mutta epäkäytännöllistä ja tarpeetonta opetettavaksi tässä kurssissa. Onneksi diagnoosi voidaan välttää valtaosassa tapauksia käyttämällä 100 %:n huoltokäsitettä.

100 %:n huoltokäsite edellyttää ulkoa opittua näpyttelymenetelmää. Tämä menetelmä on keskeisintä EFT:ssä ja sitä nimitetään perusreseptiksi. Se on sinun ensisijainen välineesi ja ”paras ystäväsi” tunteitten vapauttamiseen. Nyt sinulla on tarvittava taustatieto ymmärtääksesi sen tehokkuuden. Käsittelemme sitä seuraavaksi.

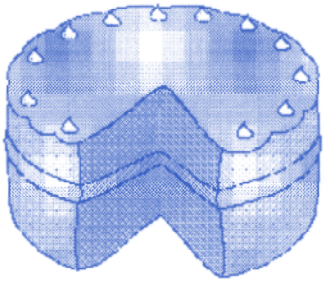
P. S. Muistanet käsikirjan alkukommenteista, että EFT:n aikaansaama tunteiden ja energioiden vapautuminen johtaa syvälliseen fyysiseen parantumiseen.

Perusresepti

Kuin leipoisi kakkua – Valmistelu
Sarja – 9 asteikon menetelmä – Sarja (uudestaan)
Muistutussanonta – Tarkennus myöhempiä kertoja varten

Kuin leipoisi kakkua

Tämän kurssin tavoite on varustaa sinut helppokäyttöisellä reseptillä tunteitten vapauttamisen laajentamiseksi. Nimitän sitä perusreseptiksi ja seuraavat sivut on omistettu sen kehittämiselle.



Reseptissä on luonnollisesti tietyt ainesosat, jotka täytyy lisätä tietyssä järjestyksessä. Jos leivot esimerkiksi kakun, sinun on käytettävä sokeria pippurin sijasta ja sinun täytyy lisätä sokeri ennen kuin laitat kakun uuniin.

Muuten...ei kakkua

Perusresepti ei ole poikkeus. Kukin ainesosa on suoritettava tarkalleen ohjeen mukaan ja ne on otettava oikeassa järjestyksessä. Muuten...ei tulosta.

Vaikka selitän perusreseptin sangen yksityiskohtaisesti, se on yksinkertainen ja helppo tehdä. Kun se on kerran opittu ulkoa, jokainen kerta voidaan suorittaa noin minuutissa. Tietenkin tarvitaan harjoitusta, mutta muutaman yrityksen jälkeen koko prosessi tulee tutuksi ja voit leipoa tuon tunteitten vapauttamiskakun vaikka unissasi. Silloin olet edistynyt melko pitkälle EFT:n hallinnassa ja saat kaikki sen tarjoamat palkkiot.

Saanen sanoa tässä välissä, että on olemassa erilaisia oikoteitä, joita kuvataan tämän käsikirjan II osassa ja II osan videossa 1. Selitän täydellisen perusreseptin tässä, koska se muodostaa tärkeän perustan koko prosessille. Taitava käyttäjä saattaa kuitenkin haluta käyttää oikoteitä. Ne vähentävät tarvittavan ajan vähintään puolella.

Täydellinen perusresepti koostuu neljästä ainesosasta... joista kaksi on samanlaista. Ne ovat:

1. Valmistelu
2. Sarja
3. 9 asteikon menetelmä
4. Sarja

Jokaista käsitellään yksityiskohtaisesti alla.

Ainesosa No. 1...Valmistelu

Perusreseptin soveltaminen muistuttaa keilaamista. Keilailussa on kone, joka pystyttää keilat poimimalla ja järjestämällä ne oikeaan järjestykseen keilaradan päähän. Kun tämä pystytys on valmis, ei tarvitse tehdä muuta kuin vyöryttää pallo rataa alas kaatamaan keilat.

Samalla tavalla perusreseptissä on aloitusrutiini energiajärjestelmän valmistelemiseksi ikään kuin se olisi keilasarja. Tämä toimenpide (nimeltä valmistelu) on elintärkeä koko prosessille ja valmistelee energiajärjestelmän siten, että loput perusreseptistä (pallo) voi tehdä tehtävänsä.

Energiajärjestelmäsi ei todellisuudessa ole keilasarja. Se muodostuu hienoista sähköpiireistä. Esitän vain tämän keilausvertauksen antaakseni sinulle käsityksen valmistelun merkityksestä ja välttämättömyydestä varmistaa, että energiajärjestelmäsi on oikein orientoitunut, ennen kuin sen häiriöitä yritetään poistaa.

Energiajärjestelmäsi on altis sähköhäiriölle, joka voi estää näpyttelyjen tasapainottavan vaikutuksen. Kun häiriö esiintyy, tämä este on poistettava, muuten perusresepti ei toimi. Valmistelun tehtävä on poistaa tämä häiriö.

Teknisesti tämä häiriöeste ilmenee napojen polaarisuuden kääntymisenä energiajärjestelmässäsi. Tämä ei ole samaa kuin ne energiahäiriöt, jotka aiheuttavat negatiiviset tunteesi.

Toinen vertaus voi auttaa tässä. Ajattele tavallista kädessä pidettävää sähkölaitetta kuten nauhuria. Kaikkien tällaisten laitteiden tapaan se tarvitsee paristot toimiakseen ja yhtä tärkeää on, että paristot on asennettu oikein. Olet varmaan huomannut, että paristoissa on + ja - merkit. Nuo merkit osoittavat niiden napaisuuden. Jos asetat nuo + ja - merkit ohjeiden mukaisesti, sähkö virtaa normaalisti ja nauhurisi toimii hyvin.

Mutta mitä tapahtuu, jos asetat paristot väärin päin? Kokeile sitä joskus. Nauhuri ei toimi. Vaikuttaa siltä kuin paristot olisi poistettu. Näin

tapahtuu, kun energiajärjestelmäsi napaisuus on vaihtunut. Tuntuu kuin paristot olisivat väärin päin. En tarkoita, että lakkaat kokonaan toimimasta...oikaiset koipesi ja kuolet... mutta elintoimintosi estyvät joillakin alueilla.

Tällä napaisuuden kääntymisellä on virallinen nimi. Sitä kutsutaan psykologiseksi kääntymiseksi (Psychological Reversal) ja se edustaa kiehtovaa löytöä, joka huomioidaan laajasti kaikilla parantamisen ja henkilökohtaisen suorituskyvyn alueilla.

Se on syynä siihen, miksi jotkut sairaudet ovat kroonisia ja vastaavat huonosti perinteisiin hoitoihin. Siitä johtuu myös, miksi joidenkin ihmisten on niin vaikea laihtua tai luopua riippuvuutta aiheuttavista aineista. Kokonainen kurssi voitaisiin omistaa sen käyttötavoille ja sitä käsitellään yksityiskohtaisesti tämän kurssin II osassa.

Mutta toistaiseksi meidän tarvitsee tietää psykologisesta kääntymisestä vain joitakin EFT:tä koskevia perusasioita, ja nimenomaan kuinka se korjataan.

Psykologinen kääntyminen johtuu itsetuhoisesta, negatiivisesta ajattelusta, joka tapahtuu usein tiedostamatta ja siten havaitsemattamme. Keskimäärin sitä esiintyy ...ja siten haittaa EFT:tä... noin 40 %:lla

Joillakin ihmisillä sitä on hyvin vähän (tämä on harvinaista), kun se taas vaivaa toisia suurimman osan ajasta (tämäkin on harvinaista). Se ei aiheuta sinussa tunteita, joten et tiedä, esiintykö sitä vai ei. Positiivisimmatkin ihmiset ovat alttiita sille...sinä mukaan lukien.

Kun sitä esiintyy, se estää heti alkuunsa kaikki parantamisyritykset, EFT mukaan lukien. Sen tähden se on korjattava, jos halutaan, että loppuosa perusreseptistä toimii.

Uskollisena 100 %:n huoltokäsitteelle korjaamme psykologisen kääntymisen, vaikka sitä ei olisikaan. Siihen menee vain 8–10 sekuntia ja, jos sitä ei esiinny, siitä ei ole vahinkoa. Jos sitä kuitenkin esiintyy, suuri este onnistumisesi tieltä on poistettu.

Valmistelu toimii tällä tavalla. Siinä on kaksi osaa...

1. Toistat vahvistuksen 3 kertaa, sillä aikaa kun...
2. Hierot ”arkaa pistettä” tai vaihtoehtoisesti näpyttelet ”karatepistettä” (nämä selitetään pian).

Vahvistus

Koska psykologiseen kääntymiseen liittyy negatiivista ajattelua, ei liene hämmästyttävää, että sen korjaaminen sisältää neutraloivan vahvistuksen. Tässä on kysymys sellaisesta ja se on tässä.

Vaikka minulla on tämä... , hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.

Aukko täytetään lyhyellä kuvauksella ongelmasta, jota haluat hoitaa. Tässä on joitakin esimerkkejä.

- Vaikka minulla on tämä yleisölle esiintymisen pelko, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on tämä päänsärky, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on tämä viha isääni kohtaan, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on tämä sotamuisto, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on tätä jäykkyyttä niskassani, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on nämä painajaiset, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on tämä alkoholinhimo, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on tämä käärmeiden pelko, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on tämä masennus, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.

Tämä on tietenkin vain osa luettelosta, koska mahdolliset ongelmat, joihin EFT kohdistetaan, ovat loputtomat. Huomaa, että tähän kurssiin sisältyvillä videoilla ja nauhoilla Adrienne ja minä sovellamme eri muo-

toja tästä vahvistuksesta. Saatat kuulla meidän käyttävän vahvistuksia kuten...

- *”Hyväksyn itseni, vaikka minulla on tämä...”*
  tai
- *”Vaikka minulla on tämä..., hyväksyn itseni syvästi ja perusteellisesti.”*
  tai
- *”Rakastan ja hyväksyn itseni, vaikka minulla on tämä....”*

Kaikki nämä vahvistukset ovat oikeita, koska ne noudattavat samaa yleistä muotoa. Eli ne tunnustavat ongelman ja luovat itsensä hyväksymisen huolimatta ongelman olemassaolosta. Tämä on tärkeää, jotta vahvistus tehoaa. Voit käyttää mitä tahansa niistä, mutta ehdotan, että käytät suositeltua, koska sen oppii ulkoa helposti ja sillä on saatu hyviä tuloksia.

Tässä on joitakin mielenkiintoisia seikkoja vahvistuksesta...

- Ei ole merkitystä, uskotko vahvistukseen vai ei...tarvitsee vain sanoa se.
- On parempi sanoa se tunteella ja korostetusti, mutta sen sanominen rutiininomaisestikin tehoaa.
- On parasta sanoa se ääneen, mutta jos olet sosiaalisessa tilanteessa, missä mieluummin mumiset sen hiljaa... tai teet sen äänettömästi... tee niin. Se todennäköisesti tehoaa.

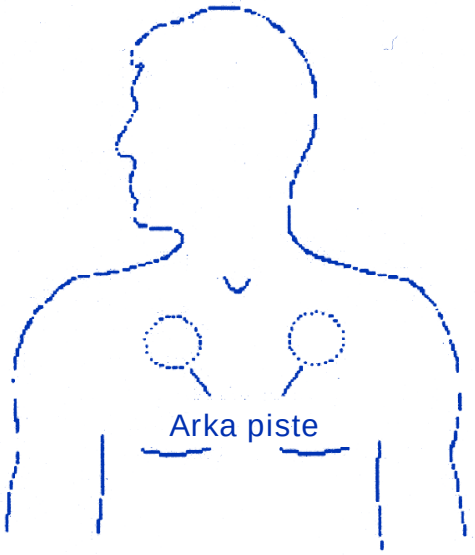
Vahvistuksen tehokkuuden lisäämiseksi valmistelu sisältää myös ”aran pisteen” hieromisen tai karatepisteen näpyttelyn samanaikaisesti. Ne esitetään seuraavaksi.

Arka piste

Arkoja pisteitä on kaksi eikä ole väliä kumpaa käytät. Ne sijaitsevat rinnan yläosan oikealla ja vasemmalla puolella, ja löydät ne seuraavasti:

Mene kurkun alaosaan kohtaan, johon mies tavallisesti solmii solmionsa. Jos liikutat sormeasi tällä alueella, löydät U:n muotoisen kuopan rintalastasi yläosassa. Siirry tuosta kuopasta noin 7 senttiä alas kohti napaasi ja noin 8 senttiä vasemmalle (tai oikealle). Nyt sinun pitäisi olla rintasi vasemmassa (tai oikeassa) yläosassa. Jos painat voimakkaasti tuota aluetta

(5 sentin säteellä), löydät ”aran kohdan”. Tätä pistettä sinun on hierottava sanoessasi vahvistuksen.



Piste on arka, kun hierot sitä voimakkaasti, koska siellä on lymfatukos. Hieroessasi sitä hajotat tuon tukoksen. Onneksi muutaman kerran jälkeen tukos hajoaa kokonaan, ja arkuus lakkaa. Silloin voit hieroa sitä ilman mitään epämukavuutta.

Tarkoitukseni ei ole liioitella arkuutta, jota tunnet. Aran pisteen hierominen ei aiheuta välttämättä voimakasta kipua. Se on varmasti siedettävää eikä sen pitäisi aiheuttaa mitään epätavallista hankaluutta. Jos näin tapahtuu, kevennä painamista hiukan.

Samoin, jos rinnan tätä aluetta on operoitu tai jos on jokin lääketieteellinen syy, miksi et saisi koskea tuohon alueeseen, siirry toiselle puolelle. Molemmat puolet ovat yhtä tehokkaita. Joka tapauksessa, jos epäröit, ota yhteys terapeuttiisi, ennen kuin jatkat...tai näpyttele ”karatepistettä” sen sijaan.

Karatepiste

Karate(isku)piste (lyhennettynä KP) sijaitsee kämmenesi ulkoreunan lihaksikkaan osan keskellä ranteen ja pikkusormen tyven välissä eli on toisin sanoen se osa kämmentä, jota käyttäisit antaaksesi karateiskun.

Sen sijaan, että hieroisit sitä kuten arkaa pistettä, näpyttele sitä tarmokkaasti toisen käden etu- ja keskisormenpäillä. Vaikka voisit käyttää jomman kumman käden karatepistettä, yleensä on mukavinta näpytellä ei hallitsevan käden karatepistettä hallitsevan käden kahdella sormella. Jos olet esimerkiksi oikeakätinen, näpyttelet vasemman käden karatepistettä oikean käden sormenpäillä.

Tulisiko käyttää arkaa pistettä vai karatepistettä? Vuosien kokemus molemmilla menetelmillä on osoittanut, että aran pisteen hierominen on hieman tehokkaampaa kuin karatepisteen näpytteleminen. Sillä ei ole mitenkään hallitsevaa johtoasemaa, mutta sitä pidetään parempana.

Koska valmistelu on niin tärkeä, jotta perusresepti toimisi, kehotan sinua käyttämään arkaa pistettä mieluummin kuin karatepistettä. Se parantaa mahdollisuuksiasi hieman lisää. Karatepiste on kuitenkin täysin hyödyllinen, ja se avaa mahdollisen häiritsevän tukoksen valtaosassa tapauksia. Joten käytä sitä vapaasti, jos arka piste ei jostakin syystä sovi.

Videoilta havaitset, että neuvon usein ihmisiä näpyttelemään karatepistettä aran pisteen hieromisen sijasta. Tämä johtuu siitä, että sitä on helpompi opettaa ollessani yleisön edessä.

Askel kerrallaan

Nyt, kun ymmärrät valmisteluun kuuluvat osat, sen suorittaminen on helppoa. Lisäät sanan tai lyhyen ilmaisun vahvistuksessa olevaan aukkoon ja sitten...toistat vain vahvistuksen korostetusti 3 kertaa hieroessasi jatkuvasti arkaa pistettä tai näpytellessäsi karatepistettä.

Siinä kaikki. Muutamien harjoituskertojen jälkeen sinun pitäisi pystyä suorittamaan valmistelu noin 8 sekunnissa. Kun nyt olet suorittanut valmistelun, olet valmis seuraavaan ainesosaan perusreseptissä... sarjaan.

Ainesosa No. 2...sarja

Sarja on hyvin yksinkertainen vaihe. Se sisältää tärkeiden energiameridiaanien päätekohtien näpyttelyn kehossa ja on se menetelmä, jolla ”zzzzzt” energiasysteemissä tasapainotetaan. Ennen kuin osoitan sinulle näiden kohtien paikan, tarvitset kuitenkin muutamia vihjeitä siitä, kuinka näpyttely tapahtuu.

Näpyttelyvihjeitä: Voit näpytellä kummalla kädellä tahansa, mutta tavallisesti on kätevämpää tehdä se hallitsevalla kädellä (esimerkiksi oikealla kädellä, jos olet oikeakätinen).

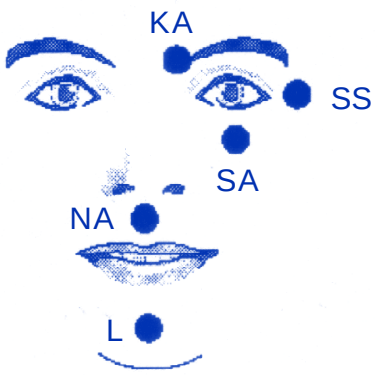
Näpyttele etu- ja keskisormesi päillä. Tämä kattaa hieman suuremman alueen kuin vain yhden sormen päällä näpytteleminen ja mahdollistaa näpyttelykohtien peittämisen helpommin.

Näpyttele vankasti, muttei koskaan niin kovaa, että se koskee tai aiheuttaa mustelmia.

Näpyttele noin 7 kertaa kutakin näpyttelypistettä. Sanon noin 7 kertaa, sillä toistat ”muistutussanontaa” (käsitellään myöhemmin) näpytellessäsi ja laskeminen on vaikeaa samalla kertaa. Jos näpyttelet vähän enemmän tai vähemmän kuin 7 kertaa (esimerkiksi 5–9 kertaa), se riittää.

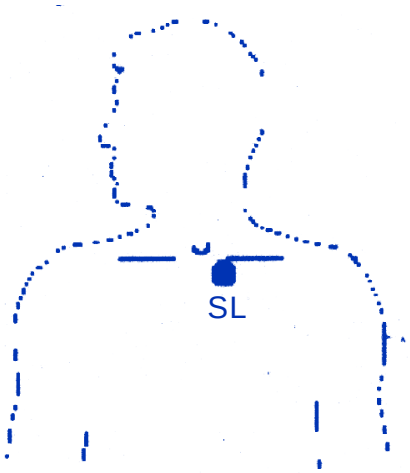
Useimmat näpyttelypisteet ovat kehon kummankin puolen. Ei ole väliä, kumpaa puolta käytät eikä haittaa, jos vaihdat puolia jakson aikana. Voit näpytellä esimerkiksi oikean silmäsi alapuolelta ja jaksossa myöhemmin vasemman käsivartesi alapuolelta.

Pisteet: Kullakin energiameridiaanilla on kaksi päätepistettä. Perusreseptissä sinun tarvitsee näpytellä vain toista päätepistettä tasapainottaaksesi siinä mahdollisesti olevan häiriön. Nämä päätepisteet ovat kehon pinnan lähellä ja näin niihin pääsee käsiksi helpommin kuin muihin meridiaanin pisteisiin, jotka voivat olla syvemmällä. Seuraavassa on ohjeita siitä, kuinka voi paikantaa niiden meridiaaninen päätepisteet, jotka ovat tärkeitä perusreseptissä. Yhdessä ja esitetyssä järjestyksessä tehtyinä ne muodostavat sarjan.



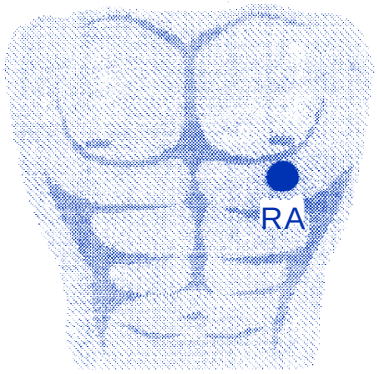
- Kulmakarvojen alussa nenän yläpuolella ja siitä sivulle. Tämä piste lyhennetään KA, joka merkitsee kulmakarvojen alkupäätä.
- Silmän ulkokulmaa rajoittavassa luussa. Tämä piste lyhennetään SS, silmän sivu.
- Silmän alapuolella olevassa luussa noin 2,5 cm silmäterän alapuolella. Tämä piste lyhennetään SA, silmän alla.
- Pienellä alueella nenänalusen ja ylähuulen välissä. Tämä piste lyhennetään NA, nenän alla.
- Leuan kärjen ja alahuulen puolivälissä. Vaikka tämä piste ei ole aivan leuan kärjessä, nimitämme sitä leuan pisteeksi. Nimitämme sitä leuan pisteeksi, koska se on kyllin kuvaava, jotta ihmiset ymmärtävät sen helposti. Tämä piste lyhennetään L, leuka.

- Piste, missä rintalasta, solisluu ja ensimmäinen kylkiluu kohtaavat. Paikantaaksesi sen aseta ensin etusormesi U:n muotoiseen koloon rintalastan yläosassa (johon mies tapaa sitoa solmionsa). Siirrä etusormesi U:n pohjasta alaspäin napaa kohti 2,5 senttiä ja siirry sitten vasemmalle (tai oikealle) 2,5 senttiä. Tämä piste lyhennetään SL, solisluu, vaikka se ei ole varsinaisesti solisluulla. Se on solisluun alussa ja nimitämme sitä solisluupisteeksi, koska se on paljon helpompi sanoa kuin ”rintalastan, solisluun ja ensimmäisen kylkiluun yhtymäkohta.

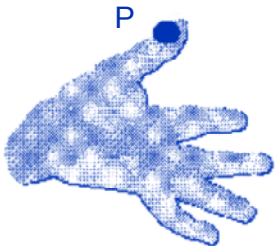


- Kehon sivulla nännin (miehet) tai rintaliivien nauhan keskikohdalla (naiset). Se on noin 10 senttiä kainalokuopan alapuolella. Tämä piste lyhennetään KäA, käsivarren alapuolella

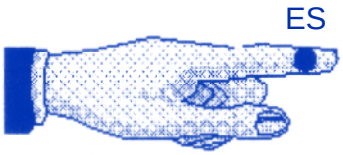
- Miehillä 2,5 senttiä nännin alapuolella. Naisilla kohdassa, missä rinnan alainen iho yhtyy rintakehään. Tämä piste lyhennetään RA, rinnan alapuolella. Kuten edellä kerrottiin, tämä piste on lisätty tähän painokseen.



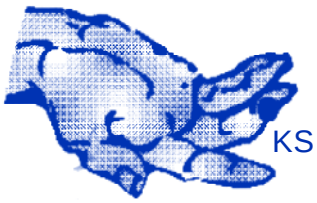
- Peukalon ulkosyrjässä kohdassa, joka on samalla tasolla peukalon kynnen alareunan kanssa. Tämä piste lyhennetään P, peukalo.



- Etusormen sivussa (peukalon puoleinen sivu) kynnen alaosan kanssa samassa tasossa. Tämä piste lyhennetään ES, etusormi.



- Keskisormen sivussa (peukaloa lähimpänä oleva puoli) linjassa kynnen alaosan kanssa. Tämä piste lyhennetään KS, keskisormi.



- Pikkusormen sisäpuolella (lähimpänä peukaloa oleva puoli) linjassa kynnen alareunan kanssa. Tämä piste lyhennetään PS, pikkusormi.

- Viimeinen piste on karatepiste... joka on kuvattu aikaisemmin valmisteluosassa. Se sijaitsee käden lihaisessa ulkosyrjässä ranneluun alareunan ja pikkusormen tyven puolivälissä. Se lyhennetään KP, karate(isku)piste.

Näiden pisteiden lyhennykset ovat yhteenvetona alla edellä esitetyssä järjestyksessä.

KA = kulmakarvojen alkupää
SS = silmän sivu
SA = silmän alla
NA = nenän alla
L = leuka
SL = solisluu
KäA = käsivarren alla
RA = rinnan alla
P = peukalo
ES = etusormi
KS = keskisormi

PS = pikkusormi
KP = karate(isku)piste

Huomaa, että nämä näppäilypisteet etenevät kehoa alas. Eli kukin näppäilypiste on edellisen alapuolella. Tämän pitäisi helpottaa muistamista. Muutama matka niiden kautta ja ne ovat omaisuuttasi ikuisesti.

Huomaa myös, että RA-piste (rinnan alla) on lisätty kurssiin liittyvien videoiden valmistumisen jälkeen. Alunperin se jätettiin pois, koska naisten oli kiusallista näpytellä sitä sosiaalisissa tilanteissa (ravintoloissa jne.). Vaikka EFT:n tulokset ovat olleet erinomaisia ilman sitä, otan sen mukaan täydellisyyden vuoksi.

Ainesosa No. 3...9 asteikon menetelmä

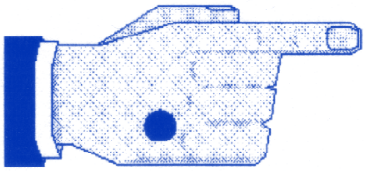
9 asteikon menetelmä on kenties omituisimman näköinen tapahtuma EFT:ssä. Sen tarkoitus on ”hienosäätää” aivot ja se tapahtuu silmäliikkeiden, hyräilemisen ja laskemisen avulla. Hermojen yhdistämisen avulla tietyt aivojen osat stimuloituvat, kun silmiä liikutetaan. Samalla tavalla aivojen oikea puoli (luova puoli) tulee mukaan, kun hyräillään laulua ja vasen puoli (numeropuoli) tulee mukaan, kun luetellaan numeroita.

9 asteikon menetelmä kestää 10 sekuntia, jossa 9:ää näistä ”aivoja stimuloivista” toimista suoritetaan näpytellen samalla jatkuvasti yhtä kehon energiapisteistä, sävelasteikon pistettä. Vuosien kokemuksen jälkeen on todettu, että tämä toiminto voi lisätä EFT:n tehokkuutta ja nopeuttaa edistymistä tunteitten vapauttamiseen... erityisesti, kun ne ovat kahden sarjan välissä.

Yksi tapa auttaa perusreseptin muistamisessa on katsoa sitä ikään kuin se olisi kinkkuleipä. Valmistelu on valmistautumista kinkkuleipään ja itse leipä muodostuu kahdesta leipäviipaleesta (sarjasta), jossa kinkku eli keskiosa on 9 asteikon menetelmä. Se on tämän näköinen...

	Valmistelu
kinkku-	sarja (leipä)
leipä	9 asteikko (kinkku)
	sarja (leipä)

Tehdäksesi 9 asteikon menetelmän sinun täytyy ensin paikallistaa sävelasteikkopiste. Se on kummankin käden rystysessä vajaa 2 senttiä keskikohdan takana nimettömän tyven ja pikkusormen välissä. Jos kuvittelet viivan nimettömän tyven ja pikkusormen välissä ja ajattelet tuon linjan olevan tasakylkisen kolmion kannan, jonka muut sivut yhtyvät huipussa ranteen suunnassa, silloin sävelasteikkopiste sijaitsee kolmion huipussa.



9 asteikon piste

Seuraavaksi sinun on suoritettava 9 eri toimintoa näpytellessäsi asteikkopistettä jatkuvasti. 9 asteikkotoimintoa ovat:

1. Silmät suljettuina
2. Silmät avoimina
3. Silmät tiukasti alas oikealle pitäen pää paikallaan
4. Silmät tiukasti alas vasemmalle pitäen pää paikallaan
5. Pyöritä silmiä ympyrässä myötäpäivään ikään kuin nenä olisi kellon keskellä ja yrittäisit nähdä numerot järjestyksessä.
6. Sama kuin nro. 5, mutta vaihtaen silmien pyörittämissuuntaa.
7. Hyräile 2 sekuntia laulua (esim. Happy Birthday).
8. Laske nopeasti 1:stä 5:een.
9. Hyräile jälleen laulua 2 sekuntia.

Huomaa, että nämä 9 toimintoa suoritetaan tietyssä järjestyksessä ja ehdotan, että opettelet ne ulkoa annetussa järjestyksessä. Voit kuitenkin sekoittaa järjestyksen, jos haluat, mikäli teet kaikki 9... ja... suoritat 7, 8 ja 9 peräkkäin. Eli hyräilet laulua 2 sekuntia... sitten lasket... sitten hyräilet laulua jälleen, tuossa järjestyksessä. Vuosien kokemus on osoittanut, että tämä on tärkeää.

Huomaa myös, että joillakin ihmisillä Happy Birthdayn hyräileminen aiheuttaa vastustusta, koska se tuo muistoja onnettomista syntymäpäivistä. Tässä tapauksessa voit käyttää joko EFT:tä noihin onnettomiin muistoihin ja purkaa ne... tai...voit sivuuttaa tämän ongelman toistaiseksi antamalla heidän hyräillä jotakin muuta laulua.

Ainesosa No. 4... Sarja (uudestaan)

Neljäs... ja viimeinen... ainesosa perusreseptissä mainittiin edellä. Se on samanlainen matka sarjan läpi.

Muistutussanonta

Ulkoa opittuna perusreseptistä tulee ystävä koko elämäksi. Sitä voidaan soveltaa melkein loputtomaan luetteloon psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia ja se antaa helpotusta useimpiin. On kuitenkin vielä yksi käsite, joka meidän on kehitettävä, ennen kuin voimme soveltaa perusreseptiä tiettyyn ongelmaan. Sen nimi on muistutussanonta.

Kun jalkapallossa pelinrakentaja heittää pallon, hän tähtää sen tietylle vastaanottajalle. Hän ei vain heitä palloa ilmaan toivoen, että joku saa sen kiinni. Samalla tavalla perusresepti on kohdistettava tiettyyn ongelmaan. Muuten se kimpoilee päämäärättömästi ja sillä on vähän tai ei lainkaan vaikutusta.

”Kohdistat” perusreseptin soveltamalla sitä ollessasi ”virittäytyneenä” ongelmaan, johon haluat helpotuksen. Tämä kertoo elimistöllesi, minkä ongelman pitää olla vastaanottaja.

Muista, että keksintöväittämässä sanotaan...

”Kaikkien negatiivisten tunteitten syynä on häiriö kehon energiajärjestelmässä.”

Negatiivisia tunteita syntyy, koska olet virittäytynyt tiettyihin ajatuksiin tai olosuhteisiin, jotka vuorostaan saavat energiajärjestelmäsi häiriöön. Muuten toimit normaalisti. Jollakulla ei esimerkiksi ole korkean paikan pelkoa, kun hän lukee sunnuntailehden sarjakuvia (eikä siksi ole virittäytyneenä ongelmaan).

Ongelmaan virittäytyminen voi tapahtua yksinkertaisesti puhumalla siitä. Itse asiassa virittäytyminen merkitsee ongelman ajattelemista. Ongelman ajatteleminen aikaansaa kyseiset energiahäiriöt, jotka silloin... ja vain silloin... voidaan tasapainottaa soveltamalla perusreseptiä. Ilman ongelmaan virittäytymistä ja noiden energiahäiriöiden tuottamista... perusresepti ei tee mitään.

Virittäytyminen on näennäisesti sangen yksinkertainen tapahtuma. Ajattelet vain ongelmaa soveltaessasi perusreseptiä. Siinä kaikki... ainakin teoriassa.

Voi kuitenkin tuntua hieman vaikealta ajatella jatkuvasti ongelmaa näpytellessäsi, hyräillessäsi, laskiessasi jne. Siksi otan käyttöön muistutussanonnan, jota voit toistaa jatkuvasti suorittaessasi perusreseptiä.

Muistutussanonta on vain sana tai lyhyt fraasi, joka kuvaa ongelmaa ja jota toistat ääneen joka kerta, kun näpyttelet jotakin sarjan pistettä. Tällä tavalla ”muistutat” jatkuvasti elimistöllesi hoidon kohteena olevasta ongelmasta.

Paras muistutussanonta käytettäväksi on tavallisesti samanlainen kuin valmistelussa valitsemasi vahvistus. Esimerkiksi, jos käsittelet esiintymispelkoa, valmisteluvahvistus saattaa kuulua näin...

Vaikka minulla on tämä julkisen esiintymisen pelko, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.

Tässä vahvistuksessa alleviivatut sanat...julkisen esiintymisen pelko... ovat paras valinta käytettäviksi muistutussanontana.

Ehkä havaitset, että Adrienne ja minä käytämme joskus hieman lyhyempää muotoa tästä muistutussanonnata hoitaessamme ihmisiä tähän kurssiin kuuluvilla nauhoilla. Saatamme käyttää esimerkiksi sanoja ”esiintymispelko” tai vain ”esiintyminen” edellä olevan vähän pidemmän muodon sijasta. Tämä on vain yksi oikoteistä, joihin olemme tottuneet vuosien kokemuksen jälkeen. Mutta sinun tarkoituksiasi varten voit yksinkertaistaa elämääsi käyttämällä yksinkertaisesti samoja muistutussanonnan sanoja, joita käytät vahvistuksena valmistelussa. Tällä tavalla minimoit virheen mahdollisuuden.

Tässä on mielenkiintoinen seikka, jonka varmasti havaitset ääninauhoilla ja joillakin videoilla. Kun Adrienne ja minä autamme ihmisiä EFT:llä, emme aina pyydä heitä toistamaan muistutussanontaa. Tämä johtuu siitä, että aikojen kuluessa olemme havainneet, että pelkästään vahvistuksen sanominen valmistelun aikana riittää ”virittäytymään” kyseiseen ongelmaan. Alitajunta tavallisesti kiinnittyy ongelmaan perusreseptin kuluessa, vaikka kaikki näpyttely, hyräily, laskeminen jne. näyttäisivät häiritseviltä.

Mutta tämä ei ole aina totta ja laajan koulutuksemme ja kokemuksemme perusteella pystymme tunnistamaan, onko muistutussanonnan käyttäminen välttämätöntä. Kuten sanottu, se ei ole tavallisesti välttämätöntä,

mutta...kun se on välttämätöntä se on todella välttämätöntä ja sitä on käytettävä.

Hienoa EFT:ssä on se, että sinulla ei tarvitse olla meidän kokemustamme tässä suhteessa. Sinun ei tarvitse miettiä, onko muistutussanonta välttämätön vai ei. Voit vain olettaa, että se on aina välttämätön ja siten varmistua siitä, että olet aina virittäytyneenä ongelmaan toistamalla muistutussanontaa ohjeen mukaan. Toistamisesta ei ole haittaa silloinkaan, kun se ei ole välttämätöntä ja palvelee korvaamattomana työkaluna silloin, kun se on välttämätön. Tämä on osa aikaisemmin mainittua 100 %:n huoltokäsitettä. Perusreseptissä teemme monia asioita, jotka eivät ehkä ole välttämättömiä tietylle ongelmalle. Mutta kun tietty osa perusreseptistä on välttämätön... silloin se on ehdottoman tärkeä.

Ei haittaa ottaa kaikki mukaan... sellainenkin, mikä saattaa olla tarpeetonta... ja se vie vain muutaman minuutin hoitokertaa kohden. Tämä merkitsee muistutussanonnan toistamista joka kerta, kun näpyttelet pistettä sarjan aikana. Sen sisällyttäminen ei maksa mitään... ei edes aikaa... koska se voidaan toistaa samanaikaisesti näpyteltäessä kutakin energiapistettä 7 kertaa.

Tämä käsite muistutussanonta on helppo. Mutta täydellisyyden vuoksi esitän muutamia näytteitä:

- päänsärky
- viha isääni kohtaan
- sotamuisto
- niskan jäykkyys
- painajaiset
- alkoholinhimo
- käärmeiden pelko
- masennus

Muutoksia myöhempiin hoitokertoihin

Olettakaamme, että käytät perusreseptiä johonkin ongelmaan (pelko, päänsärky, viha jne.). Toisinaan ongelma yksinkertaisesti katoaa vain

yhden hoitokerran jälkeen, kun taas toisinaan yksi hoitokerta antaa vain osittaista helpotusta. Kun saadaan vain osittaista helpotusta, sinun pitää suorittaa yksi tai useampia hoitokertoja.

Noita myöhempiä kertoja on muutettava hieman parhaiden tulosten saamiseksi. Yksi syistä, miksi yksi kerta ei aina poista ongelmaa täydellisesti, johtuu psykologisen kääntymisen... tuon häiritsevän tukoksen... palautumisesta, jonka valmistelun on tarkoitus korjata.

Tällä kertaa psykologinen kääntyminen (Psychological Reversal) ilmenee vähän erilaisessa muodossa. Sen sijaan, että se estää edistymisesi kokonaan, se estää kaiken jäljellä olevan edistymisen. Sinussa on tapahtunut jo edistystä, mutta se on pysähtynyt puoliväliin täydellistä parantumista, koska psykologinen kääntyminen tulee väliin tavalla, joka estää lopullisen parantumisesi.

Koska alitajuisella mielellä on taipumus olla hyvin sananmukainen, perusreseptin myöhempien hoitokertojen on kohdistuttava jäljellä olevaan ongelmaan. Näin ollen valmisteluun sisältyvä vahvistus on sovitettava kuten muistutussanontakin.

Tässä on valmisteluvahvistuksen sovitettu muoto:

Vaikka minulla on vielä hieman tätä .....
hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.

Huomaa korostetut sanat (vielä ja hieman) ja kuinka ne muuttavat vahvistuksen painotusta ongelman jäljellä olevaan osaan. Tämän muunnoksen tekemisen pitäisi olla helppoa pienen kokemuksen jälkeen ja pääset siihen aika luonnollisesti.

Opiskele alla olevia sovitettuja vahvistuksia. Ne kuvaavat sovituksia aikaisemmin tässä osassa esitettyihin alkuperäisiin vahvistuksiin.

- Vaikka minulla on vielä hieman tätä esiintymispelkoa, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on vielä hieman tätä päänsärkyä, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on vielä hieman tätä vihaa isääni kohtaan, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on vielä hieman tätä sotamuistoa, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.

- Vaikka minulla on vielä hieman tätä jäykkyyttä niskassani, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on vielä hieman näitä painajaisia, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on vielä hieman tätä alkoholinhimoa, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on vielä hieman tätä käärmeiden pelkoa, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.
- Vaikka minulla on vielä hieman tätä masennusta, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.

Muistutussanonta on myös helppo sovittaa. Lisää vain sana jäljellä aikaisemmin käytetyn sanan jälkeen.

- päänsärkyä jäljellä
- vihaa isääni kohtaan jäljellä
- sotamuistoa jäljellä
- jäykkyyttä niskassa jäljellä
- painajaisia jäljellä
- alkoholinhimoa jäljellä
- käärmeiden pelkoa jäljellä
- masennusta jäljellä

Tässä olivat perusreseptin ohjeet. Tarvitset nyt kaksi asiaa tehdäksesi sen tehokkaasti. Sinun on osattava se ulkoa ja tarvitset muutamia vihjeitä sen soveltamisesta. Nuo vihjeet ovat seuraavassa.

EFT:n soveltamisvihjeitä

Testaus ? Aspektit – Sitkeys kannattaa – Ole tarkka missä mahdollista – Yleistymisvaikutus – Kokeile sitä kaikkeen

EFT pähkinänkuoressa

EFT on huomattavan yksinkertainen käyttää. Räätälöi ongelmaasi kohdistuva yhden minuutin perusresepti valmisteluvahvistuksen ja muistutussanonnan kanssa. Tee se sitten niin monta kertaa kuin on välttämätöntä, kunnes ongelma on poissa.

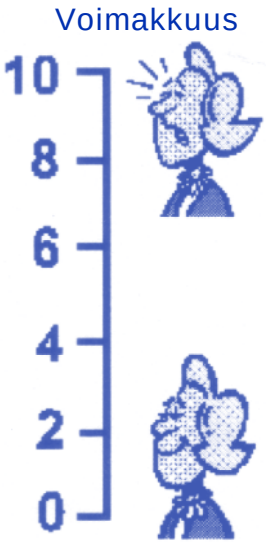
Tätä helppoa prosessia voidaan käyttää pitkäjänteisesti kirjaimellisesti uudistamaan elimistösi.

Se laukaisee pelot, vihan, surun, masennuksen ja muut negatiiviset tunteet, jotka saavat ihmiset ajamaan elämän läpi jarrut päällä. Ja...matkan varrella... se saattaa antaa helpotusta päänsärkyihin, astmaan, kipuihin ja loputtomaan luetteloon fyysisiä vaivoja.

Kurssin tämä osa antaa lisää vihjeitä... joitakin hyödyllisiä oivalluksia... siten voit hyödyntää EFT:tä paremmin. Se päästää sinut kulissien taakse ja auttaa sinua rakentamaan lujemman perustan uusille taidoillesi.

Testaus

Videoista ja ääninauhoista huomaat, että Adrienne ja minä pyydämme jatkuvasti ihmisiä arvioimaan heidän ongelmiensa laajuutta asteikolla 0–10 (missä 10 edustaa suurinta voimakkuutta ja 0:ssa ei ole mitään voimakkuutta). Tämä muodostaa kriteerin, johon edistystäsi verrataan. Saatat aloittaa esimerkiksi 6:sta ja siirtyä sitten 3:een... ja sitten 1:een... ja lopulta 0:aan käytettäessä perusreseptin eri hoitokertoja.



Sinun pitää aina mitata voimakkuus sellaisena, kuin se on NYT... ajatellessasi sitä... eikä sellaisena kuin se olisi todellisessa tilanteessa. Muista, perusresepti tasapainottaa energiajärjestelmäsi häiriöt sellaisina kuin ne ovat NYT ollessasi virittäytyneenä ajatukseen tai olosuhteeseen.

Tässä on esimerkki sen toiminnasta. Sanokaamme, että sinulla on hämähäkkien pelko, josta haluaisit päästä eroon. Ellei hämähäkkiä ole läsnä aiheuttamassa sinulle mitään tunteiden vahvistumista, sulje silloin silmäsi ja kuvittele näkeväsi hämähäkin tai kuvittele aikaisempi kerta, jolloin hämähäkki pelästytti sinut. Arvioi voimakkuutesi asteikolla 0–10 sellaisena kuin se on NYT ajatellessasi sitä. Jos arvioit sen esimerkiksi 7:ksi, silloin sinulla on vertailukohde, johon voit mitata edistystäsi.

Suorita nyt perusresepti kerran ja kuvittele hämähäkkiä jälleen. Jos aikaisemmasta tunteen voimakkuudesta ei ole minkäänlaista jälkeä, silloin olet vapautunut. Toisaalta, jos tunteen voimakkuus on esimerkiksi 4, sinun on tehtävä lisää kertoja, kunnes päästään 0:aan.

Näkökulmia (aspekteja)

Tässä vaiheessa saatat ihmetellä, pysyykö tunteen voimakkuus 0:ssa, kun kohtaat todellisen hämähäkin. Vastaus on tavallisesti... kyllä!!

Useimmissa tapauksissa energiahäiriöt, joita esiintyy ajatellessasi hämähäkkiä, ovat samat kuin ollessasi todellisen hämähäkin lähellä. Siksi alkuperäinen energian tasapainottaminen yleensä säilyy todellisissa olosuhteissa.

Poikkeuksena tähän on todellisessa tilanteessa ilmaantuva uusi ongelman puoli, jota ei ollut, kun juuri ajattelit sitä. Olet esimerkiksi saattanut ajatella paikallaan olevaa hämähäkkiä. Jos tuo liike on tärkeä puoli pelkoasi ja... jos se oli poissa ajattelustasi, kun alkuperäiset hoitokerrat suoritettiin... silloin tuo osa pelkoa ilmaantuu, kun näet liikkuvan hämähäkin. Tämä on suhteellisen yleinen tapahtuma eikä se merkitse, ettei EFT toiminut.

Se merkitsee vain, että on jatkettava. Käytä vain perusreseptiä uuteen puoleen (liikkuva hämähäkki), kunnes tunnereaktiosi laskee 0:aan. Kun kaikki puolet on poistettu, pelkoreaktiosi hämähäkkeihin on historiaa ja olet täysin tyyni niiden läsnäollessa.

Näkökulmien käsite on tärkeä EFT:ssä. Kuten edellä olevassa hämähäkkiesimerkissä joillakin ongelmilla on monta osaa... tai näkökulmaa... eikä ongelma helpotu täysin, ennen kuin kaikki osat on käsitelty. Itse asiassa kukin näistä puolista käy erillisestä ongelmasta, vaikka ne kaikki näyttävät kuuluvan yhteen. Esimerkiksi paikallaan olevan käärmeen pel-

ko ja liikkuvan käärmeen pelko näyttävät olevan yhtä. Todellisuudessa ne ovat erillisiä ongelmia ja ne on käsiteltävä erikseen EFT:llä.

Erilaiset näkökulmat ovat mahdollisia lähes missä tahansa ongelmassa, jota haluat käsitellä EFT:llä. Joskus ne ottavat traumaattisten muistojen muodon, kuten sotamuistot, hyväksikäyttö tai raiskaus. Kukin noista muistoista voi olla erillinen ongelma tai näkökulma ja ne on käsiteltävä yksitellen, ennen kuin saadaan täydellinen helpotus.

On hyvä ymmärtää, että siellä missä on useita tunneongelman puolia (näkökulmia) et ehkä havaitse helpotusta, ennen kuin kaikki puolet on hoidettu 0:aan perusreseptillä. Tämä tulee selväksi, kun vertaat sitä sen vastineeseen fyysisessä parantamisessa. Jos sinulla on esimerkiksi samaan aikaan päänsärky, hammassärky ja vatsakipu, et tunne olevasi terve, ennen kuin kaikki kolme ovat poissa. Kipu saattaa näyttää siirtyvän, mutta siitä huolimatta se on edelleen kipua. Tunneongelmat sisältävät siis erilaisia puolia. Ennen kuin kaikki puolet ovat poissa, sinusta ei tunnu, että saat helpotusta, vaikka olet hoitanut yhden tai useampia puolia.

Sitkeys kannattaa

Vasta-alkajana EFT:ssä sinulta saattaa puuttua kokemusta voidaksesi tunnistaa erityiset puolet käsitelläksesi ne yksilöllisesti perusreseptillä. Tämä on OK. Sinun tarvitsee vain virittäytyä siihen tunteeseen, joka sinulla on ja hoitaa tuota tunnetta perusreseptillä. Alitajuntasi tietää, mitä työstät. Saatat hoitaa tätä ”tunnetta” valmisteluvahvistuksella, joka kuuluu... *”Vaikka minulla on tämä* tunne, hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.*”* ja muistutussanonnalla... *”tämä tunne”*.

Pyydän ymmärtämään, että valtaosassa ongelmia, joita perusresepti hoitaa, ei ole lukuisia puolia. Useimmat ongelmat on helppo tunnistaa ja niitä voidaan aivan yhtä helposti helpottaa. Mutta sitä varalta, että sinulla sattuisi olemaan jokin monimutkaisempi ongelma ja että et pysty tunnistamaan sen erityisiä puolia, silloin ehdotan, että teet perusreseptin kolmesti ”tätä tunnetta” tai ”tätä ongelmaa” varten kerran päivässä (noin 3 minuuttia/päivä) 30 päivän ajan. Alitajunnallasi on keino tuoda esiin se, mikä on välttämätöntä ja sinun pitäisi saada helpotusta paljon ennen kuin 30 päivää on kulunut. Kuten voit havaita, EFT on sangen

joustava tapahtuma... ja edistystä tapahtuu usein ongelmissa, jotka eivät ole tietoisuutesi piirissä.

Ole tarkka siinä, missä se on mahdollista

On tietenkin parasta olla tarkka aina, kun voit. Tällä tavalla voit paikallistaa tehokkaasti pelon, kivun, muiston jne. ja poistaa sen elämääsi rajoittavasta kuormasta.

Joskus kokoamme yhteen useita erityisongelmia suuremman otsikon alle. Tämä voi haitata edistystäsi EFT:ssä. Useimmat ihmiset haluaisivat esimerkiksi paremman ”itsekuvan/itsetunnon”, mutta eivät huomaa, että tuo termi on yleisnimitys, joka toimii kokonaisilmaisuna useille erityisongelmille (esim. muistoille hyväksikäytöstä, hylkäämisestä, epäonnistumisesta ja/tai erilaisista peloista).

Ihmiset, jotka ovat joutuneet kokemaan voimakkaan hylätyksi tulemisen lapsena, kokevat todennäköisesti riittämättömyyttä monilla elämän aloilla. Tämä aiheuttaa energiahäiriöitä (ja siten negatiivisia tunteita) ja on osaltaan syynä heidän heikkoon itsekuvaansa, kun he pelkäävät mahdollista hylätyksi tulemista. Näin ollen heillä on jatkuva tunne riittämättömyydestä erilaisissa tilanteissa ja heillä on taipumusta juuttua paikoilleen elämässä. Negatiivisten energioiden kasautuminen merkitsee, että itsetunto-ongelmat pahenevat ja tällöin ihminen tuntee olevansa estynyt vieläkin useammalla alueella.

Käytän vertausta ja asetan itsetunnon ja muut yleiset tunnenimitykset oikeaan EFT-perspektiiviin. Vertaan yleistä ongelmaa sairastuneeseen metsään, missä kunkin tietyn ongelman syynä on negatiivinen puu. Ensin metsässä on niin tiheä puusto, että saattaa näyttää mahdottomalta löytää tietä ulos. Joistakin se saattaa tuntua viidakolta.

Kun neutraloit kunkin erityisen negatiivisen tapahtuman elämässäsi perusreseptillä, kaadat tehokkaasti negatiivisen puun. Kun jatkat näiden puiden kaatamista, vähän päästä metsä on harvennut ja voit kävellä pois sieltä aivan helposti. Kukin kaadettu puu edustaa uutta tunteitten vapautumisen astetta ja... jos teet sitkeästi perusreseptiä... havaitset vähitellen negatiivisten reaktioittesi laantuvan. Havaitset, että olemuksesi on levol-

linen ja tyyni kohdatessasi uusia tilanteita. Uudenlainen seikkailun tunne ohjaa sinua riittämättömyyden tunteiden sijasta.

Eräs hyvin hyödyllinen käytäntö tässä yhteydessä on purkaa ongelmat yksittäisiksi tapahtumiksi, jotka ovat ongelmien syinä ja käyttää EFT:tä kuhunkin yksittäiseen tapahtumaan. Jos sinulla on esimerkiksi vihaa, koska isäsi pahoinpiteli sinua, käytä EFT:tä yksittäisiin tapahtumiin kuten ”Kun isä löi minua keittiössä ollessani 8-vuotias.” Tämä on usein parempi tapa kuin yleisluontoinen ”Isäni pahoinpiteli minua”.

EFT yhdellä sivulla

Keksintöväittämä

Kaikkien negatiivisten tunteiden syynä on häiriö kehon energia-järjestelmässä.

Tehdessäsi perusreseptiä älä pidä jalkojasi ristissä, sillä se vaikeuttaa meridiaanien avautumista.

EFT pähkinänkuoressa

Opettele perusresepti ulkoa. Kohdista se mihin tahansa psyykkiseen tai fyysiseen ongelmaan räätälöimällä se asianmukaisella valmisteluvahvistuksella ja muistutussanonnalla. Ole yksityiskohtainen aina kun se on mahdollista ja kohdista EFT elämän yksittäisiin tunnetapahtumiin, jotka saattavat olla ongelman syynä. Ole tarvittaessa pitkäjänteinen, kunnes kaikki ongelman osat ovat kadonneet. Kokeile sitä kaikkeen.

Perusresepti

1. Valmistelu... Toista tämä vahvistus 3 kertaa:

”Vaikka minulla on tämä .....
hyväksyn itseni syvästi ja täydellisesti.”

samalla kun hierot arkaa pistettä tai näpyttelet karatepistettä.

2. Sarja... Näpyttele kaikkia seuraavia energiapisteitä noin 7 kertaa toistaessasi muistutuslauseketta jokaisessa pisteessä.
KA, SS, SA, NA, L, SL, KäA, RA, P, ES, KS, PS, KP

3. 9 asteikon menetelmä... näpyttele asteikkopistettä suorittaessasi kunkin näistä 9 toiminnosta.
(1) Silmät suljettuina (2) Silmät auki (3) Silmät tiukasti alhaalla oikealla (4) Silmät tiukasti alhaalla vasemmalla (5) Pyöritä silmiä ympyrässä (6) Pyöritä silmiä toiseen suuntaan (7) Hyräile laulua kaksi sekuntia (8) Laske 5:een (9) Hyräile laulua 2 sekuntia.
4. Sarja (uudestaan)... Näpyttele kutakin seuraavaa energiapistettä noin 7 kertaa toistaessasi muistutuslauseketta kussakin pisteessä.
KA, SS, SA, NA, L, SL, KäA, RA, P, ES, KS, PS, KP

Huom! Myöhemmillä kerroilla valmisteluvahvistus ja muistutussanonta sovitetaan vastaamaan sitä, että hoidat jäljellä olevaa ongelmaa

Ehkä suurin aloittelijoiden tekemä virhe on, että he yrittävät käyttää EFT:tä ongelmiin, jotka ovat liian yleisiä. He etenevät hyvin sinnikkyydellä, mutta eivät luultavasti näe tuloksia heti. Tästä johtuen he saattavat luovuttaa liian pian. Jos jaat ongelman yksittäisiksi tapauksiksi, huomaat heti tuloksia näiden erillisten tapahtumien kohdalla. Tämä menettelytapa kohdistuu useimmiten myös todelliseen syyhyn ja on tavallisesti tehokkaampi.

Yleistymisvaikutus

Nyt haluan perehdyttää sinut erääseen EFT:n kiehtovaan ominaisuuteen. Nimitän sitä yleistymisvaikutukseksi, sillä käytettyäsi EFT:tä muutamiin toisiinsa liittyviin ongelmiin, prosessi alkaa yleistyä noihin kaikkiin ongelmiin. Esimerkiksi joku, jolla on 100 traumaattista muistoa pahoinpitelyistä, huomaa tavallisesti, että EFT:n käytön jälkeen ne katoavat kaikki, kun vain 5 tai 10 niistä on neutraloitu.

Tämä saattaa hämmästyttää ihmisiä, koska heillä on niin paljon traumoja elämässään, että he luulevat joutuvansa käymään loputtomasti hoidossa näillä tekniikoilla. Näin ei ole... ainakaan tavallisesti. EFT raivaa usein koko metsän, kun vain muutamia puita on kaadettu.

Esimerkkinä tästä yleistymisvaikutuksesta lue uudestaan Richin tapaus. Hän on ensimmäinen veteraani ”6 Days at VA” -videossa, joka sisältyy tähän kurssiin.

Kokeile sitä kaikkeen!

Tässä kurssissa on runsaasti tapausselostuksia. Niiden tarkoitus on teroittaa mieleesi, kuinka EFT toimii todellisessa elämässä. Tässä käsikirjassa niistä on kokonainen luku ja videot sekä ääninauhat sisältävät paljon lisää. Ne käsittelevät ongelmia

- esiintymispelosta voimakkaisiin sotamuistoihin
- suklaanhimosta unettomuuteen ja
- nikotuksesta MS-tautiin

En tiedä yhtäkään psyykkistä tai fyysistä ongelmaa, johon EFT:tä ei voitaisi kohdistaa.

Siksi KOKEILEN SITÄ KAIKKEEN! ja kehotan sinua tekemään samoin. Ihmiset kyselevät minulta: *”Tehoaako se...?”* ja minä vastaan aina: *”Kokeile sitä!”* Olen lakannut hämmästymästä tuloksista. Parannusta tapahtuu yleensä aina.

Tämä ”Kokeile sitä kaikkeen”-ajatus on kuitenkin tulkittava terveellä järjellä. Sen tarkoitus on laajentaa tietoasi EFT:n mahdollisuuksista. Se ei ole lupakirja vastuuntunnottomaan toimintaan. Näin ollen et saa kokeilla EFT:tä vakaviin mielisairauksiin tai johonkin muuhun, ELLEI sinulla ole oikeaa koulutusta tai pätevyyttä kyseisellä alueella.

EFT pähkinänkuoressa

Arvostan selkeyttä ja pyrin liittämään sen opettamaani. Minulle lopullinen todistus selkeydestä on kyetä supistamaan aihe yhteen kappaleeseen. Olen tehnyt niin EFT:n kanssa. Seuraavassa onkin EFT pähkinänkuoressa.

Opettele perusresepti ulkoa. Kohdista se mihin tahansa psyykkiseen tai fyysiseen ongelmaan räätälöimällä se asianmukaisella valmisteluvahvistuksella ja muistutussanonnalla. Ole mahdollisimman tarkka ja kohdista EFT yksittäisiin tunnepitoisiin tapahtumiin, jotka saattavat olla ongelman takana. Jatka tarvittaessa sinnikkäästi, kunnes ongelman kaikki puolet ovat poissa. Kokeile sitä kaikkeen!

Siinä kaikki. Nämä ovat olennaisimmat asiat, jotka opit tässä. Jos haluat laajennetun version tästä yhteenvedosta, löydät sen sivulta 66. Siinä on yhdellä sivulla esitettynä keksintöväittämä, perusresepti ja EFT pähkinänkuoressa. Nimitän sitä yhden sivun EFT:ksi. Haluat ehkä käyttää sitä pikaohjeena, kunnes hallitset nämä toimenpiteet.

P.S. Palautan mieleesi huomautuksen, joka esitettiin käsikirjan alussa. EFT:n aikaansaama psyykkinen ja energeettinen vapautuminen johtaa syvään fyysiseen parantumiseen.

Yleisesti esitettyjä kysymyksiä ja vastauksia EFT:stä

Jotkut ihmiset hämmästelevät sitä, mitä he näkevät EFT:ssä. Heidän kysymyksensä ovat avoimen innostuneita.

Toiset taas eivät oikein tiedä, kuinka suhtautua, koska EFT loukkaa useimpia heidän käsityksiään itseparantamisesta. Heidän kysymyksensä ovat varautuneita... ikään kuin he olisivat puoliavoimia, mutta heillä on edelleen tarve suojella vanhoja käsityksiään.

Riippumatta syystä nämä kysymykset ovat tärkeitä EFT-koulutukselleesi, koska ne auttavat täydentämään aukot, joita sinulla mahdollisesti on EFT:n ymmärtämisessä. Tämän takia esitän tässä luvussa vastauksia vakiokysymyksiin, joita olen saanut vuosien kuluessa.

K. Kuinka EFT:n tulokset eroavat ”nopeasta korjauksesta?”

”Nopea korjaus” -ilmaisulla on negatiivinen leima ja sitä käytetään usein tarkoittamaan kyseenalaisia huijareitten parantamismentelmiä. Tämä sanapari vastaa ”huijari”-sanaa ja se herättää usein epäluuloa ja varovaisuutta.

EFT tarjoaa nopeaa helpotusta lukemattomiin psyykkisiin ja fyysisiin vaivoihin ilman, että se ansaitsee negatiivista leimaa ”nopea korjaus”. Tämä selviää kurssin tapausselostuksia lukeville ja on vieläkin selvempää niille opiskelijoille, jotka ovat jo kokeneet tuloksia. Käytän ilmausta nopea helpotus ”nopea korjaus” -ilmaisun sijasta esittääkseni saman ajatuksen, mutta ilman negatiivista sävyä.

Tässä on tärkeä huomio: kautta historian erilaiset parantamismenetelmät ovat tavallisesti olleet hitaita ja tehottomia, kunnes joku löytää todellisen parannuskeinon vaivaan. Kun todellinen parannuskeino löytyy, kaikki muuttuu ja vanhoista menetelmistä tulee menneisyyden jäänteitä.

Polio on kuvaava tässä suhteessa. Ennen kuin Salk-rokote keksittiin, poliomyelitistä pidettiin parantumattomana ja kaikkia lääkitystapoja ja hoitoja (rautakeuhko mukaan lukien) käytettiin auttamaan kärsiviä. Ne eivät tietenkään auttaneet paljon. Ne helpottivat hieman vaivoja ja korja-

sivat vähän sairauden aiheuttamia pitkäaikaisia vaurioita. Siihen se sitten loppuikin.

Sitten tuli Salk-rokote. Se poisti kaikki vanhanaikaiset, tehottomat yritykset parantaa polio ja korvasi ne todellisella hoidolla. Se oli todellakin ”nopea korjaus” ilman negatiivista leimaa

Polion poistaminen on vain yksi esimerkki siitä, missä tehottomat menetelmät väistyvät todellisten parannuskeinojen tieltä.

Esimerkiksi penisilliini on ollut toinen ”nopean korjauksen” ihmelääke, jolla on voitu nopeasti hoitaa tauteja hengityssairauksista tippuriin.

Esimerkkejä riittää tietenkin, mutta kysymys on siitä, että nämä menetelmämme korvaavat kaikki tehottomat tekniikat, joita käytetään psyykkisen terveyden hyväksi. Niiden antama nopea helpotus selvästi vaikeisiin psyykkisiin ongelmiin on vaikuttava todiste siitä, että ne edustavat todellista parannuskeinoa. Jos vähäisten tulosten aikaansaaminen niillä kestäisi ikuisuuden, silloin niiden pitäisi kuulua muiden menneisyyden tyhjänpäiväisten tekniikoiden joukkoon.

Mutta ne eivät kuulu niihin. Ne osuvat kymppiin ja toimivat kuten todellisen parannuskeinon tuleekin. Nopeasti, helposti, pysyvästi.

K. Onko se pysyvää? Tämä kysymys on tavallisesti edellä mainitun ”nopean korjauksen” seuralainen. ”Logiikkahan” sanoo, että ongelman näin nopean poistumisen täytyy olla tilapäistä. Kestävien tulosten saavuttamisen, ainakin useimpien ihmisten käsityksen mukaan, täytyy kestää kauan.

Näin ei ole. EFT:n tulokset ovat tavallisesti pysyviä.

Tämän kurssin tapausselostukset ovat täynnä ihmisiä, jotka ovat saaneet pysyviä tuloksia... vaikka ongelma helpottui hetkessä. Tämä on vielä lisätodisteena siitä, että EFT kohdistuu ongelman todelliseen syyhyn. Muuten parantuminen ei olisi niin kestävä.

Muista kuitenkin, että EFT ei tee kaikkea kaikille. Jotkut ongelmat näyttävät palaavan ja se johtuu tavallisesti siitä, että alkuperäisen ongelman eri puolia ilmaantuu myöhemmin. Kokenut EFT:n opiskelija tunnistaa tämän ja yksinkertaisesti soveltaa perusreseptiä uudestaan tähän uuteen puoleen. Kokenut opiskelija hajottaa ongelman yksittäisiksi tapahtumiksi ja käyttää EFT:tä niihin taustalla oleviin syihin. Vähitellen, kun

kaikki näkökulmat ja yksittäiset tapahtumat on käsitelty, ongelma tavallisesti poistuu kokonaan eikä palaa.

K. Kuinka EFT:llä käsitellään psyykkisiä ongelmia, jotka ovat hyvin voimakkaita ja/tai jotka ovat olleet henkilöllä hyvin pitkään? Samalla tavalla kuin sillä käsitellään muita psyykkisiä ongelmia.

EFT:lle ongelman voimakkuus tai se, kuinka kauan se on esiintynyt, on epäolennaista. Syy on aina häiriintynyt energiajärjestelmä ja perusreseptin käyttäminen sen tasapainottamiseksi antaa helpotuksen... ongelman voimakkuudesta riippumatta.

Tämä kysymys herää tavallisesti, koska uskotaan, että voimakkaat ja/tai pitkäaikaiset ongelmat ovat ”syvempään iskostuneita” kuin muut ongelmat. Sen tähden niiden helpottamisen pitäisi vaatia enemmän ponnistusta. Tämä tuntuu hyvin johdonmukaiselta perinteisten menetelmien kannalta katsottuna, koska perinteisillä menetelmillä ei käsitellä todellista syytä.

Perinteiset menetelmät kohdistuvat yleensä muistoihin tai muihin mielentoimintoihin ja jättävät huomioimatta energiajärjestelmät (missä todellinen syy on). Kun edistytään hitaasti, on mukavaa syyttää ongelmaa, koska sen oletetaan olevan ”syvään iskostunut” tai muuten vaikea käsitellä. Tällä tavalla perinteiset menetelmät keksivät selityksiä tehottomille tuloksille.

Kun EFT vaatii peräänantamattomuutta, se EI johdu ongelman voimakkuudesta tai pitkäaikaisuudesta. Se johtuu tavallisesti ongelman monimutkaisuudesta.

EFT:n kannalta monimutkaisuus merkitsee useita näkökulmia (aspect), joista kutakin pitää helpottaa, ennen kuin ongelma helpottuu kokonaan. Näkökulma-käsite tulee esille toistuvasti tässä ohjekirjassa, videoissa ja ääninauhoilla.

Huom! Edellä olevat mielipiteet saattavat tai eivät saata koskea vakavia mielisairauksia. EFT:n soveltaminen tällaisiin häiriöihin on osoittautunut hyödylliseksi, mutta vain ammattitaitoiset henkilöt saavat käyttää sitä.

K. Kuinka EFT käsittelee käyttäjän tarvetta ymmärtää ongelmaansa? Tämä on EFT:n hämmästyttävimpiä ominaisuuksia. Muutos ihmisen ymmärryksessä ongelmiaan kohtaan tapahtuu samanaikaisesti hel-

potuksen kanssa. EFT:n jälkeen ihmiset puhuvat ongelmistaan eri tavalla. He asettavat sen terveeseen perspektiiviin. Esimerkiksi tyypillinen raiskauksen uhri ei enää kanna mukanaan syvää pelkoa ja epäluottamusta miehiä kohtaan. Hänen mielestään pikemminkin ahdistelijalla on ongelma, johon tämä tarvitsee apua.

Ihmiset, jotka käyttävät EFT:tä päästäkseen syyllisyydestä, eivät enää syytä syyllisyyden aiheuttanutta tilannetta. Viha muuttuu objektiivisuudeksi. Suru muuttuu terveeksi, rauhallisemmaksi käsitykseksi läheisen kuolemasta.

Kun havaitset, miten sinä ja muut suhtaudutte aikaisempiin ongelmiinne, ymmärrät, mitä tarkoitan. Ymmärryksenne muuttuu saamanne helpotuksen mukana.

Tässä on vielä viimeinen toteamus siitä, kuinka voimakkaasti EFT muuttaa ymmärrystä. Niiden satojen ja taas satojen ihmisten joukosta, joita Adrienne ja minä olemme auttaneet, yksikään ei ole koskaan esittänyt pyyntöä haluta paremmin ymmärtää ongelmaansa.

K. Kuinka EFT:llä käsitellään stressiä ja ahdistusta? EFT:ssä stressillä ja ahdistuksella on sama syy kuin kaikilla muilla negatiivisilla tunteilla... häiriö kehon energiajärjestelmässä. Niitä siis käsitellään perusreseptillä samalla tavalla kuin muita tunneongelmia. Ahdistuksella on erityinen merkitys kliinisessä psykologiassa. Se tarkoittaa voimakasta pelkoa, jolla ei ole yksiselitteistä syytä tai erityistä uhkaa. Mutta EFT:ssä annamme sille paljon laajemman määritelmän, joka sisältää sen yleisen epämukavan tilan, joka tunnetaan yleisemmin ahdistuksena. Tuon määritelmän mukaan stressi ja ahdistus kuuluvat samaan luokkaan.

Stressi ja ahdistus ovat usein jatkuvia ongelmia, koska niiden aiheuttamat olosuhteet ovat jatkuvia. Väkivaltainen perhetilanne tai stressaava työympäristö ovat vain kaksi pitkästä mahdollisuuksien luettelosta. EFT ei luonnollisestikaan poista olosuhteita, mutta se on tärkeä apu, joka vähentää ahdistusreaktioitasi. Useimmissa tapauksissa EFT:tä on käytettävä sinnikkäästi (todennäköisesti päivittäin), koska stressaavat olosuhteet myös ilmestyvät päivittäin.

Vähän päästä sinun pitäisi huomata, että suhtautumisesi vaikeisiin tilanteisiin on paljon rauhallisempi. Asiat vain eivät kaadu päällesi kuten

ennen. Hymyilet enemmän. Terveytesi paranee ja elämä tuntuu helpommalta.

K. Kuinka EFT auttaa urheilusuorituksessa? Kysy keneltä tahansa lahjakkaalta urheilijalta ja hän kertoo painokkaasti, että hänen mielentilansa on ratkaiseva hänen suoritukselleen. Hyvien ja huonojen päivien ero urheilijalla johtuu lähes aina psyykkisistä syistä. Sairautta lukuun ottamatta urheilija tuo aina saman trimmatun kehon taistelukentälle. Ainut, joka muuttuu on tunteiden vaikutus kehoon.

Kaikilla, urheilijat mukaan lukien, on negatiivisia ajatuksia ja itseluottamuksen puutetta. Olet jo melko hyvin tietoinen siitä, että nuo negatiiviset mielentilat häiritsevät kehon energiajärjestelmää ja aiheuttavat negatiivisia tunteita. Nämä kielteiset tunteet näkyvät kehossa monilla eri tavoilla (jyskyttävä sydän, kyyneleet, hikoilu jne.) ja näihin kuuluu myös lihasjännitys.

Urheilussa ajoitus on ensiarvoista ja vähäisinkin lihasjännitys vaikuttaa siihen. Baseball-, tennis- ja golfpalloon osuminen vaatii täydellistä ajoitusta.

Urheilijat ovat hyvin tietoisia tästä ongelmasta ja saattavat palkata urheilupsykologeja auttamaan heitä tässä suhteessa. Mikä tahansa negatiivinen tunne... lieväkin...myös alitajuinen tunne... voi olla ratkaiseva urheilusuoritukselle.

EFT tarjoaa huomattavan tehokkaan ratkaisun tähän ongelmaan. Perusreseptin tarkoitus on neutraloida negatiiviset tunteet ja niiden vaikutukset. Eräs yleisimpiä reaktioita siihen on, että ihmiset tuntevat olonsa rennoksi, mikä on muuten toinen tapa sanoa, että jännitys on lähtenyt heidän lihaksistaan. Tämä on ihanteellista urheilijoille, sillä EFT neutraloi kaiken tarpeettoman tunneperäisen jännityksen lihaksissa vaikuttamatta muihin urheilijan kykyihin. Se mahdollistaa heidän kykyjensä virtaamisen ilman, että lihasvastus sitä estää.

K. Miksi EFT antaa hämmästyttävän hyviä tuloksia fyysisissä ongelmissa? Tämä on helppo ymmärtää mieli-kehoyhteyden olemassaoloa kohtaan lisääntyvien asenteiden valossa. EFT tarjoaa hämmästyttäviä todisteita tästä yhteydestä. Mitä muuta selvempää näyttöä tarvittaisiin kuin nähdä sekä mielen että kehon muutosten tapahtuvan kehon energiajärjestelmään kohdistuvan näpyttelyn seurauksena?

Mutta todisteet ovat tätäkin syvällisempiä. EFT:n käyttäminen psyykkisiin ongelmiin saa usein aikaan fyysisten ongelmien lakkaamisen. Hengitysongelmat poistuvat. Päänsäryt katoavat. Nivelkivut lievittyvät. MS-oireet paranevat. Olen nähnyt tämän ilmiön vuosia. EFT:n aikaansaamien fyysisten parantumisten luettelo on loputon.

Johdonmukainen päätelmä tästä on, että EFT käsittelee tehokkaasti kaikkia fyysisten oireiden tunnetekijöitä. Kun tunnetekijät ovat poissa, oireet lievittyvät.

On tietenkin niitä, jotka uskovat, että ihmisen tunteet ja mielen prosessit ovat heidän fyysisten sairauksiensa ainut syy. En pysty osoittamaan oikeaksi tai vääräksi tuota käsitystä, mutta esitän tässä melko selvän tosiasian, että tunteet vähintäänkin merkittävästi vaikuttavat fyysiseen terveyteen. Ja tässä suhteessa EFT on tehokas lievitystä aikaansaava menetelmä.

Vielä viimeinen huomio tästä. Saatat ihmetellä, mitä tapahtuu ”tunnetapahtumien takana” käyttäessäsi perusreseptiä suoraan fyysiseen oireeseen (esimerkiksi päänsärky) kohdistamatta sitä tiettyyn tunteeseen. Toisin sanoen, jos fyysinen oire aiheutuu jostakin tunneongelmasta, miksi fyysinen oire lievittyy, kun hoitoa ei kohdistettu mihinkään yksittäiseen tunteeseen?

En tiedä varmasti. Näissä tekniikoissa on paljon oppimista ja tulevaisuus tuo varmasti jännittäviä paljastuksia monilla rintamilla. Toistaiseksi uskon, että alitajunta tuo esiin kaikki tunneongelmat, jotka osaltaan vaikuttavat fyysisten oireiden syyhyn. Perusreseptin käyttäminen hoitaa automaattisesti tuota tunnetta.

K. Kuinka pysyn mukana EFT:n viimeisimmässä kehityksessä?
Vaikka voit saada aikaan vaikuttavia tuloksia EFT:llä, sinun täytyy myöntää, että olet vasta-alkaja. EFT pystyy paljon enempään kuin mitä opit tällä kurssilla. Tässä on kolme lähdettä:

1. www.emofree.com/products.htm, jossa on luettelo edistyneistä videotuotteista.
2. www.emofree.com/tutorial.htm, jossa on kuvaus joistakin uusimmista tekniikoista ja löydöistä.
3. www.emofree.com/faq.htm, jossa on luettelo usein esitetyistä kysymyksistä.

Tapausselostuksia

Esiintymispelko yleisön edessä – astma
seksuaalinen hyväksikäyttö – ahdistus ja kynsien pureskelu
hämähäkkien pelko – kahviriippuvuus – alkoholismi
suru – neulojen pelko
riippuvuus maapähkinäpastilleista – fyysinen kipu – alaselän kipu
syyllisyys ja unettomuus – ummetus – oman kehon häpeäminen
ihohukka – haavainen paksusuolentulehdus
paniikkikohtaus – hissien pelko

Seuraavat ovat todellisia EFT:llä saatuja tuloksia. Niissä esitellään EFT:tä toiminnassa monissa eri ongelmissa. Ne antavat korvaamattoman käsityksen siitä, mitä odottaa. Lue ne kaikki... vaikka jotkut niistä eivät näytä koskevan sinua suoraan. Näiden tekniikoiden toiminnassa on paljon päällekkäisyyttä, ja se, mikä soveltuu yhteen ongelmaan voi soveltua myös toiseen.

Tärkeä osa EFT-koulutustasi on tunnistaa ne erilaiset lähestymistavat, joita voidaan käyttää monissa eri vaivoissa. EFT soveltuu melkein kaikkiin fyysisiin ja tunne-elämän ongelmiin, jotka ihmiskunta tuntee. Itse menetelmä on pohjimmiltaan sama jokaisessa vaivassa. Lähestymistavat voivat kuitenkin vaihdella suuresti. Vaikka seuraavat tapausselostukset antavat sinulle jonkinlaisen käsityksen eri menetelmistä, tähän kurssiin liittyvät videot ovat paljon hyödyllisempiä tässä suhteessa. Painetulla sanalla on rajoituksensa tässä suhteessa.

Tapausselostus nro 1 – Esiintymispelko

Suella oli puhevika, josta johtui voimakas esiintymispelko. Hän osallistui seminaariimme ja pyysi Adriennelta ja minulta apua lounastauolla. Hän näytti meille arpea kaulassaan, mistä oli leikattu kurkkusyöpä. Leikkauksen takia hän ei pystynyt puhumaan normaalisti ja häntä oli vaikea ymmärtää. Ymmärrettävästi esiintyminen kauhistutti häntä ja kaiken kukkuraksi hän oli armeijan kersantti ja joutui usein ”esiintymään” joukkojensa edessä.

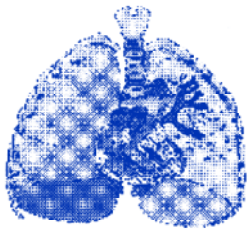
Teimme perusreseptin kaksi kertaa ja hän voitti pelon muutamassa minuutissa... ainakin ajatellessaan sitä. Kun seminaari kokoontui uudestaan, pyysin häntä tulemaan korokkeelle testaamaan esiintymispelkoaan. Kun hän käveli koroketta kohti, hän kertoi pelon olevan hänessä jälleen, mutta se oli ”vain 3”, hän sanoi. Se oli paljon vähemmän kuin mitä hän tavallisesti tunsi, mutta aivan ilmeisesti sitä oli vielä jäljellä. Tämä on selvä todiste siitä, että jokin uusi puoli hänen pelostaan, jota hänellä ei ollut tauolla, oli tulossa pintaan.

Hoidimme häntä vielä kerran perusreseptillä korokkeella (kun hän oli yleisön edessä), ja pelko laski nollaan. Sitten hän sieppasi mikrofonini, pyysi minua istumaan ja ihastutti tätä 100 hengen yleisöä kertomalla, mitä tauolla tapahtui. Hän esiintyi tyynesti ja hallitusti. Puhevika oli olemassa tietenkin edelleen, mutta pelko oli poissa.

Tekeekö esiintymispelon poistaminen ihmisestä suuren puhujan? Ei tietenkään. Esiintyminen on taito ja täydellistyminen vaatii harjoitusta. Se kuitenkin poistaa sydämen jyskytyksen, kuivan suun ja muut pelon oireet niin, että ihminen on vapaa ja rento kehittäessään esiintymistaitojaan.

Tapausselostus nro 2 – Astma

Kelly istui eturivissä erään esitykseni aikana. Hänen astmaansa ei voinut olla havaitsematta, koska kuulin hänen vaivalloisen hengityksensä koko puheeni ajan. Se oli niin vaikea, että se kuulosti lievältä kuorsaukselta ja selvästi kiusasi joitakin lähellä olevia.



Esityksen jälkeen hän pyysi minulta apua esiintymispelkoonsa. Oli mielenkiintoista, että hän ei ”tajunnut”, että EFT voisi lievittää astmaa, joten hän ei pyytänyt apua tässä selvässä ongelmassa. Häntä ei auttaisi mikään muu kuin lääke.

Hoidimme siis hänen esiintymispelkoaan. Kun EFT:tä oli annettu noin kolme minuuttia, hän huomautti hieman hämmästyneellä äänellä, että

hänen hengityksensä oli helpottunut. Näin todellakin oli. Astmasta ei ollut jälkeäkään.

Saamme usein ”tällaisia bonustuloksia”. Kehon energiajärjestelmien tasapainottaminen voi tuottaa suuria osinkoja.

Tähän mennessä olen hoitanut vain kourallisen (ehkä 8–10) astmatapauksia ja hengitys- tai poskiontelo-ongelmia. Jokaisessa tapauksessa olen nähnyt selvää edistystä. Tarkoitan tällä, että oireet helpottuivat joka kerta, kun EFT:tä käytettiin. En kuitenkaan väitä, että EFT poisti ongelman lopullisesti, kuten usein tapahtuu tunneongelmissa. Joskus hengitysongelmat uusiutuvat ja vaativat lisää hoitokertoja EFT:llä.

On tärkeää ymmärtää, että käytän EFT:tä lukemattomiin ihmisiin ja siksi on epäkäytännöllistä suorittaa kaikkien jatkoseurantaa. En siis tiedä, kuinka monen on toistettava menetelmät astmaoireiden helpottamiseksi.

Tiedän vain, että lievitystä saadaan erittäin todennäköisesti. Jos kärsit astmasta, sinulla on erinomainen mahdollisuus saada lievitystä ongelmaasi. Pyydän kuitenkin tekemään sen lääkärin avustuksella.

Tapausselostus nro 3 – Seksuaalinen hyväksikäyttö

Bob joutui poikasena jatkuvasti seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi. Hänen muistonsa siitä olivat hyvin voimakkaita ja ne aiheuttivat suurta vihaa hänessä. Hyväksikäytön tapahtumat olivat melkein 30 vuotta vanhoja ja hän tiesi itsekin, että pidätelty viha maksoi hänen mielenrauhansa. Mutta tunnetasolla hän ei kuitenkaan pystynyt vapautumaan siitä.

Tämän ongelman helpottamiseksi tarvittiin kaksi epätavallista hoitokertaa. Sanon epätavallista, koska ne tapahtuivat seminaariympäristössä muiden ihmisten edessä. Ymmärrettävästi hän ei halunnut keskustella tästä muiden kanssa, joten autoin häntä käyttämään EFT:tä muistoihin samalla, kun hän piti ne omana yksityisasianaan.

Tämä on helppo tehdä EFT:llä, koska ei vaadita muuta kuin että asiakas ”virittäytyy” ongelmaan suorittaessaan näpyttelyohjelmaa. Tämä ”virittäytyminen” voidaan tehdä yksityisesti.

Tapasin Bobin noin kuukausi myöhemmin ja hän sanoi, että hän *”ei ajatellut sitä enää”*. Tämä on tyypillinen vastaus EFT:n käytön jälkeen. Mitä voimakkaimmatkin ongelmat häipyvät tavallisesti. Joskus ihmiset kertovat, että EFT:n jälkeen he eivät voi edes ajatella muistoa. Ilmaisu on epätarkka. Mutta asia näyttää siltä.

Muisto ei todellisuudessa katoa, koska pyytäessäni heitä kuvailemaan sitä, he voivat vieläkin tehdä sen hyvin yksityiskohtaisesti. Kysymys on siitä, että kirvelevä tunne katoaa ja näin muisto ei tule esiin samalla tavalla. Se on nyt vain lievä menneisyyden tapahtuma.

Näyttää kuin he eivät enää voisi ajatella sitä, koska siitä puuttuu siihen aikaisemmin kuulunut voimakas tunnelataus. Tätähän sinä tietenkin haluat. Etsimme tässä tunteiden vapautusta... ei muistinmenetystä.

Tässä tapauksessa EFT ei kuitenkaan onnistunut 100-prosenttisesti, koska Bobilla oli toisinaan suhteellisen lieviä muistopalautumia. Mutta ne eivät ole läheskään sellaisia kuin ne olivat ennen. Hän voi todennäköisesti eliminoida ne kokonaan, mikäli hän käyttää näitä tekniikoita sitkeästi pitkän ajan kuluessa.

Tapausselostus nro 4 – Ahdistus ja kynsien pureskelu

Susan kärsi jatkuvasta ahdistuksesta ja hän päätti tehdä EFT:tä usein päivän aikana. Hän teki niin useita kuukausia ja kun hänen ahdistustasonsa laantui, hän lakkasi pureskelemasta kynsiään (elämänikäinen tapa)... ilman yrittämistä. Eräänä päivänä hän otti esiin kitaransa ja huomasi, että hänen kyntensä olivat liian pitkät soittamiseen.

EFT toimii joskus huomaamatta hienovaraisesti ja tällaisia positiivisia sivuvaikutuksia tapahtuu usein tiedostamattasi. Kun elämäsi palaa normaaliin jollakin alueella (esimerkiksi ahdistus), se näyttää niin... niin normaalilta. Ei kellojen soittoa ja vihellyksiä... vain rauhallinen mieli. Useinkaan et edes havaitse muutosta, ennen kuin joku kiinnittää siihen huomiosi.

Näin tapahtui Susanille ja hänen kynsilleen. EFT vähensi hänen ahdistustaan huomaamatta, mutta tehokkaasti siinä määrin, että kynsien pureskelu ei ollut enää välttämätöntä.

Tapausselostus nro 5 – Hämähäkkien pelko

Molly jännittyi heti ajatellessaan hämähäkkejä ja hän näki niistä painajaisia viitenä yönä viikossa. Hän pääsi kokonaan pelostaan vain kahdella EFT-hoidolla.

Ensimmäisellä kerralla Adrienne käytti EFT:tä vähentääkseen Mollyn pelkoa, kun tämä vain ajatteli hämähäkkejä. Tämä riittää useimmiten ja pelko pysyy nollassa kohdatessamme oikean hämähäkin

Mutta varmuuden vuoksi Adrienne vei Mollyn lemmikkikauppaan katsomaan tarantellaa. Jälleen Molly alkoi pelätä kovasti ja juoksi huutaen pois lemmikkikaupasta. Tämä ei ollut ensimmäisen EFT-hoitokerran vika. Sen sijaan se osoitti, että oikea hämähäkki herätti uusia pelon puolia, joita ei ollut, kun hän vain ajatteli sitä.

Saatuaan vielä muutaman minuutin EFT-hoitoa Molly meni lemmikkikauppaan ja silmäili tyynesti tarantellaa. Pelko oli poissa.

Muutamia päiviä myöhemmin Molly soitti Adriennelle kertoen olevansa ystävänsä luona, joka omisti lemmikkitarantellan (se oli tehty vaarattomaksi leikkauksella).

Molly kertoi, että he ottivat hämähäkin häkistä ja Molly antoi sen ryömiä päällään.

Tässä on tyypillinen esimerkki näiden tekniikoiden tehosta. Eivät edes ihmiset, joilla ei ole havaittavaa hämähäkkien pelkoa antaisi tarantellan ryömiä päällään, vaikka se ei olisikaan enää vaarallinen. Mutta Molly suhtautui siihen täysin vapautuneesti ja pelkäsi vähemmän kuin kuka tahansa tavallinen ihminen. Huomaa kuitenkin, että EFT ei tee ihmisistä tyhmiä. Molly ei olisi antanut hämähäkin ryömiä kehollaan, jos se todellakin olisi ollut vaarallinen. EFT poistaa fobioiden irrationaalisen pelon, mutta ei vähennä normaalia varovaisuutta.

Kuukausia myöhemmin keskustelimme Mollyn kanssa eikä pelko ollut vieläkään palannut. Hänellä ei myöskään ollut enää painajaisia niistä.

Tapausselostus nro 6 – Kahviriippuvuus

Joe lopetti kahvin juonnin. Hän osallistui erääseen seminaariini ja seurasi, kun sovelsin EFT:tä johonkin toiseen, joka halusi päästä kahvinhimosta. Hän näpytteli meidän kanssamme ja vaikka hän teki ohjelman taustalla, hänen kahvinhimonsa lakkasi... pysyvästi. Viimeinen kuppi kahvia oli juotu. Tässä tapauksessa EFT katkaisi riippuvuuden yhdellä kerralla.

Tehän tiedätte, että näin ei tavallisesti tapahdu. EFT on erinomainen keino päästä mielihaluista ja helpottaa näin suuresti vieroitusoireita. Mutta tavallisesti se vaatii monia toistoja, ennen kuin riippuvuus katoaa. Noin 5 % ihmisistä reagoi Joen tapaan. Muilla menee pidempään.

Tällä samalla tavalla Susan, psykoterapeutti, pääsi virvokeriippuvuudesta yhdellä kahden minuutin hoitokerralla, ja samoin Robb suklaasta.

Tapausselostus nro 7 – Alkoholismi

Aaron pääsi eroon alkoholiriippuvuudestaan. Tämä on luonnollisesti paljon vakavampi riippuvuus kuin kahvi, virvokkeet tai suklaa. Joka ilta hän meni nukkumaan humalassa ja vietti päivänsä krapulassa. ”Alkoholi oli minun jumalani,” hän sanoi

Tarvitsimme useita hoitokertoja EFT:llä ja hän kävi läpi ohjelman useita kertoja päivässä. Tämän ansiosta vieroitus oli helppoa.

Toipumisensa alkuvaiheissa hän tunsi ylpeyttä kävellessään mielioluensa ohi supermarketissa. Nyt vuotta myöhemmin hänestä se on vastenmielistä. Hänellä ei ole minkäänlaista alkoholinhimoa. Hän on saanut elämänsä takaisin. Hän jopa jätti väliin uuden vuoden juhlat, koska hän *”ei halunnut olla juopposakin seurassa”.*

Tässä on järkevä käytännön ohje. Kun riippuvuus on katkaistu, se ei merkitse, että et voi tulla riippuvaiseksi uudestaan samasta tai jostakin muusta aineesta. Pysy erossa siitä tai muuten joudut katkaisemaan riippuvuuden uudelleen. EFT ei salli sinun ottaa riippuvuutta aiheuttavaa ainetta ”vähän silloin tällöin”.

Tapausselostus nro 8 – Suru

Alicia kantoi sisällään sellaista surua veljensä kuolemasta, että kahden vuoden kuluttuakaan hän ei voinut puhua siitä. Hänen tunteensa olivat liian voimakkaat, jotta hän olisi saanut sanoja ulos.

Minua pyydettiin pitämään ryhmätyö kokouksessa, johon hän osallistui ja sain soveltaa näitä tekniikoita muutamaan vapaaehtoiseen esitystä edeltävänä iltana. Alicia ilmoittautui vapaaehtoiseksi ja käsittelimme hänen suruaan 15 minuutin hoidossa, johon kuului seitsemän muuta ihmistä.

Seuraavana aamuna, kun ryhmätyö oli puolessa välissä, hän nousi vapaaehtoisesti seisomaan 80 ihmisen edessä ja esitti hämmästyksensä, että hän saattoi puhua rauhallisesti veljensä kuolemasta.

Se ei vieläkään ollut hänen mieliaiheensa... mutta syvä murhe oli poissa.

Muuten, jokainen tuossa pienessä ryhmässä edistyi tuon 15-minuuttisen hoidon aikana. Eräs nainen pääsi korkean paikan kammostaan (hän testasi sitä useita minuutteja myöhemmin katselemalla alas hotellin korkealta parvekkeelta... ongelmitta). Eräs mies pääsi menneisyydessä tapahtuneen tilanteen aiheuttamasta vihasta, ja muut saivat havaittavaa helpotusta moniin eri tunneongelmiin.

Tapausselostus nro 9 – Neulojen pelko

Connie oli hyvin ahdistunut neulojen läheisyydessä. Hän voi pahoin ja pyörtyi usein, kun oli välttämätöntä ottaa hänestä verikoe. Tämä oli todella rajoittavaa, mikäli hän halusi mennä säännöllisiin terveystarkastuksiin ja säilyttää hyvän terveyden. Adrienne sovelsi EFT:tä häneen vain muutaman minuutin. Pelko lakkasi ja

hänen seuraavat verikokeensa neuloilla sujuivat ilman minkäänlaista pelkoa.

Tämä on tyypillistä erityisesti tällaisille fobiareaktioille. Tavallisesti vain muutaman minuutin hoito näillä tekniikoilla saa aikaan pysyvän tuloksen. Tämä pitää paikkansa, vaikka fobian kohteita (tässä tapauksessa neuloja) ei ole läsnä sillä hetkellä. Niinä harvoina kertoina, missä tilanne saa aikaan pelkoa, tarvitaan tavallisesti vain toinen kerta EFT:tä poistamaan se pysyvästi.

Tapausselostus nro 10 – Riippuvuus ”maapähkinäpastilleista”

Nancyä odotti leikkaus ja hänen lääkärinsä neuvoi häntä laihduttamaan, jotta leikkaus sujuisi helpommin. Osa hänen laihdutushaasteestaan oli ”maapähkinäpastilleista” luopuminen. Hän oli ollut riippuvainen niistä vuosia.

Hän käytti EFT:tä vähentääkseen pahinta himoaan ja huomasi hämmästyksekseen, että hän katkaisi riippuvuuden kokonaan noin kolmessa minuutissa.

Tällainen ”bonustulos” tapahtuu silloin tällöin. Tämän jälkeen Nancyllä ei ollut mitään vaikeuksia kävellä ”maapähkinäpastillien” ohi.

Riippuvuuksilla on yhteys ja syy erilaisiin ahdistuksen muotoihin. Jos ahdistusta hoidetaan, mikä tapahtuu tehokkaasti EFT:llä, silloin tarve riippuvuutta aiheuttaviin aineisiin vähenee.

Tapausselostus nro 11 – Fyysinen kipu

Lea osallistui yhteen ryhmätöistä, jotka vedin hypnoterapiaopiskelijoille. Ennen ryhmätyötä hän kertoi minulle, että hänellä oli paljon kireitä lihaksia ja fyysistä kipua. Suoritin hänelle EFT:n helpottaakseni hänen niska- ja hartiakipujaan. Ne lievittyivät kahdessa minuutissa.

Kun kolmituntisesta ryhmätyöstä oli kulunut noin tunti, kysyin, oliko hänen niska- ja hartiakipunsa palannut. Hän vastasi kieltävästi ja sanoi sitten, että loputkin kivusta hänen kehossaan oli lievittynyt, muttei ollut lakannut kokonaan.

Tässä on toinen esimerkki, kuinka hoidamme yhtä ongelmaa EFT:llä ja muita parantumisia tapahtuu samanaikaisesti. Lean tapauksessa lievi-

tys, jota annoimme hänen niska- ja hartiakipuihinsa, oli levinnyt muualle kehoon.

Sitten teimme toisen EFT-hoidon ja loput kivusta lakkasi... ja se pysyi poissa ryhmätyön loppuun.

Tällainen kipu aiheutuu usein emotionaalisesta ahdistuneisuudesta ja siksi EFT:llä voidaan hoitaa sitä niin tehokkaasti. Uudet tunnestressit saattavat kuitenkin tuoda kivun takaisin. Tässä tapauksessa EFT:n toistaminen useasti antaa todennäköisesti helpotuksen.

Tapausselostus nro 12 – Alaselän kipu

Donna on toinen samantapainen esimerkki. Hänkin osallistui seminaariini ja hänellä oli niin ankara ala-selän kipu, että hänestä tuntui, ettei hän voisi kestää koko seminaaripäivää. *”En yksinkertaisesti pysty istumaan niin pitkään.”* hän sanoi.

Autoin häntä EFT:llä eikä hänen selkäkipunsa vaivannut häntä koko päivänä.

Tapausselostus nro 13 – Syyllisyys ja unettomuus

Audrey on vakavasti häiriintynyt nainen, jonka tapasin hänen terapeuttinsa pyynnöstä. Häntä oli pahoinpidelty fyysisesti, psyykkisesti ja seksuaalisesti koko hänen elämänsä ajan ja hänellä oli pitkä luettelo psyykkisiä ongelmia, jotka olivat haaste kenelle tahansa terapeutille.

Tapasin Audreyta vain 45 minuuttia. Tuossa ajassa minulle selvisi, että hän kantoi suurta syyllisyyttä talonsa palamisesta. Hän oli ilmeisesti nukahtanut eräänä iltana kynttilän palaessa. Hänen kissansa kaatoi kynttilän, joka vuorostaan sytytti tulipalon.

Vaikka saattaa näyttää selvältä, että syyllisyys ei ole paikallaan tässä, näin ei kuitenkaan ollut Audreyn kohdalla. Hän ei voinut puhua tapahtumasta ilman kyyneleitä. Hän syytti itseään koko tapahtumasta.

Tein hänelle koko EFT:n, ja hänen syyllisyytensä näytti häviävän. Testatakseni sitä vaihdoin puheenaihetta ja annoin kulua noin 20 minuuttia. Sitten pyysin häntä kertomaan, kuinka hänen talonsa paloi. Terapeuttinsa hämmästykseksi hän sanoi asiallisesti, ”Se ei ollut minun syytäni” ja vaihtoi puheenaihetta. Ilman kyyneleitä, ilman tunnelatausta. Syyllisyys oli yksinkertaisesti kadonnut... muutamassa minuutissa.

Kerron sinulle tämän havainnollistaakseni erästä seikkaa. EFT voi olla niin tehokas, että muutokset tuntuvat hyvin normaaleilta. Näin ollen sinusta ei ehkä ”tunnu erilaiselta” käyttäessäsi EFT:tä tiettyihin ongelmiin (kuten syyllisyys). Mutta pane merkille, miten puhut siitä jonkin ajan kuluttua. Ongelma poistuu mielestäsi ja se lakkaa hallitsemasta tunnetilaasi.

Se katoaa ilman fanfaareja. Se on todella tehokasta ja on juuri sitä, mitä haluat. Se on ratkaisevaa psyykkisessä vapautumisessa.

Audreylla oli myös unettomuusongelma. Hän nukkui hyvin vähän... ehkä kaksi tuntia yössä... ja hän joutui ottamaan lääkkeitä siihenkin. Hoitomme lopussa pyysin häntä asettumaan makuulle pöydälle hänen terapeuttinsa vastaanottohuoneessa ja käytimme EFT:tä nukkumiseen. 60 sekunnin kuluessa hän oli sikeässä unessa. Jäin keskustelemaan terapeutin kanssa vielä 30 minuutiksi ja tuon ajan lopussa Audrey kuorsasi äänekkäästi. Hän oli ”poissa”. Ei lääkkeitä, ei pillereitä, ei muuta kuin häiriintyneen energiajärjestelmän näpyttelyä.

Tapausselostus nro 14 – Ummetus

Richard oli kärsinyt ummetuksesta 25 vuotta. Hän otti Metamucilia kahdesti päivässä ja silti hänellä oli vaikeuksia ”olla säännöllinen”.

Opetin hänelle EFT:n tähän ongelmaan ja hän teki menetelmää ahkerasti useita kertoja päivässä. Kahden viikon kuluttua ei ollut tapahtunut mitään havaittavaa parannusta. Kehotin häntä olemaan sitkeä ja jatkamaan hoitoa. Joskus nämä asiat vaativat aikaa.

Keskustelin hänen kanssaan kaksi kuukautta myöhemmin ja tilanne oli parantunut merkittävästi. Hän otti nyt Metamucilia vain kahdesti viikossa kahden päiväannoksen sijasta.

EFT:n opiskelijana sinun on ymmärrettävä, että sitkeys on tärkeää. Tunne-elämän ongelmat poistuvat usein nopeasti, samoin monet fyysiset ongelmat. Jotkut tilanteet kestävät kuitenkin pidempään eikä ole helppo ennustaa, mitkä ovat sellaisia. Jos Richard olisi luovuttanut kahden viikon kuluttua, hän ei olisi edistynyt tällä tavalla.

Viesti?...ole sitkeä.

Tapausselostus nro 15 – Kehon häpeäminen

Adrienne ja minä tapasimme Bingon kurssilla, jonka pidimme Los Angelesissa. Hän oli kehonrakentaja ja hänellä oli niin upea vartalo, että kuntolehdet tarjosivat hänelle toistuvasti useita tuhansia dollareita kuvauksista.

Mutta Bingo hylkäsi usein nämä tarjoukset, koska kehon paljastaminen julkisesti oli hänestä epämiellyttävää. Hän oli syntyperältään aasialainen ja selitti, että hänen perheessään kehon paljastaminen oli häpeällistä.

Hän tuli korokkeelle päästäkseen tästä ongelmasta ja hermostui heti. Itse asiassa hän sanoi, *”Jos pakotatte minut riisumaan paitani, tapan teidät.”* Hän ei tietenkään tarkoittanut sitä sananmukaisesti, mutta se osoitti selvästi, kuinka vahvoja hänen tunteensa olivat siinä suhteessa.

Kolmen tai neljän minuutin EFT-käsittelyn jälkeen hän hymyili ja riisui rauhallisesti paitansa kuulijoiden taputtaessa innokkaasti. Parin päivän päästä hän hyväksyi 3000 dollarin kuvaustarjouksen, jonka eräs aikakauslehti oli tehnyt.

En kuitenkaan usko, että hän pääsi ongelmastaan kokonaan. Hänessä tapahtui selvää edistystä, mutta kun hän riisui paitansa, hän piti sitä kädessään ikään kuin hän haluaisi pukea sen uudestaan. Hän ei vain heittänyt sitä sivuun. Hän tarvitsisi mahdollisesti muutamia EFT-hoitoja lisää päästäkseen ongelmasta kokonaan.

Muista kuitenkin, että tämä tapahtui mahdollisimman epäedullisissa olosuhteissa... yleisön edessä. Edistymisemme näinkin pitkälle, minkä arvioin olevan noin 70 %, on merkittävä olosuhteet huomioon ottaen.

Tapausselostus nro 16 – Ihohukka (lupus)

Carolyn oli ensimmäinen suuri hämmästykseni aihe siitä, kuinka hyvin nämä tekniikat voivat toimia. Hän osallistui erääseen päivän kestävään kurssiimme EFT-opetukseni alkuvuosina. Käytin vain tunnin esittäen keskeisiä asioita EFT:n toiminnasta ja autoin muutamia ihmisiä pääsemään korkean paikan kammostaan (Carolyn mukaan lukien) ja suklaanhimostaan.

En tiennyt, että Carolynillä oli vakava rappeuttava sairaus, ihohukka eli lupus. Olin yksinkertaisesti niin kiireinen hoitaessani monia ihmisiä yhdellä kertaa, etten huomannut hänen käsiensä ja jalkojensa olevan turvoksissa sairaudesta. Itse asiassa hän kertoi minulle myöhemmin, että hän ei voinut käyttää normaaleja kenkiä turvotuksen takia.

Seminaarin kuluessa opetin lyhennetyn version siitä, mitä opit tässä kurssissa. Carolyn päätti näpytellä useita kertoja päivässä ihohukkavaivaansa ja hänen hämmästyksekseen kaikki oireet talttuivat.

Kaksi kuukautta myöhemmin hän tuli toiseen esitykseeni ja kertoi minulle, mitä oli tapahtunut. Ainut, minkä hän teki eri tavalla, oli EFT. Hän näytti minulle käsiään ja jalkojaan ja sanoi, että turvotus oli lähtenyt kokonaan. Hän sanoi myös, että hänen energiatasonsa oli kohonnut siinä määrin, että hän nyt käy usein tanssimassa. Sitä hän ei voinut tehdä aikaisemmin.

Joten... merkitseekö tämä, että EFT parantaa ihohukan. En väitä sitä, vaikka on hyvin vaikea sivuuttaa, mitä tapahtui.

Se lievensi selvästi hänen oireitaan. Kerron tämän hämmästyttävän esimerkin todistuksena EFT:n tehosta ja rohkaisen sinua käyttämään sitä vaikeisiinkin tauteihin. Mutta pyydän hartaasti, että teet sen lääkärin valvonnassa.

Seurannan vuoksi soitin Carolynille useita kuukausia myöhemmin kuullakseni, mikä oli hänen ihohukkansa tilanne. Hän oli lopettanut päivittäiset näpyttelyt, ja oireet olivat alkaneet ilmestyä uudelleen. Joskus fyysiset vaivat häviävät kokonaan tarvitsematta enää hoitoa ja joskus ei. Tässä tapauksessa hoitoa tarvittiin.

Tärkeää tässä on huomata se, mitä tapahtui... eikä se mitä ei tapahtunut. Vakavat oireet talttuivat, kun energiajärjestelmä tasapainotettiin. Tätä ei pidä jättää huomioon ottamatta.

Tapausselostus nro 17 – Haavainen paksusuolentulehdus

Tässä on tapaus, jossa on kysymys toisesta vaikeasta sairaudesta. Dorothyllä oli haavainen paksusuolentulehdus ja hänellä oli vahva lääkitys, jolla oli monia negatiivisia sivuvaikutuksia.

Haavainen paksusuoli on kivulias paksusuolen sairaus, ja Dorothyn tapauksessa se oli vaikea. Kun hänen lääkärinsä tutkivat sen, he ilmoittivat maallikkotermeillä, että se oli ”tulehtunut 90-prosenttisesti”.

Hän työskenteli Adriennen kanssa ja he tekivät kaksi asiaa: (1) hän ryhtyi kasvissyöjäksi ja (2) hän alkoi käyttää EFT:tä sairauteensa päivittäin. Muutaman viikon kuluessa hän alkoi voida paljon paremmin ja päätti vähentää lääkitystään. (Huom! Me emme koskaan neuvo asiakasta lopettamaan lääkitystä kysymättä hänen lääkäriltään.)

Noin puoli vuotta myöhemmin hänen lääkärinsä tutkivat hänen paksusuolensa uudestaan ja ilmoittivat sen olevan ”tulehtunut 10-prosenttisesti”. Tämä tapahtui kolme vuotta sitten ja sen jälkeen siitä on ollut vain vähän vaivaa tai ei ollenkaan. Itse asiassa hän synnytti lapsen vuosi sitten.

Minkä arvelet saaneen hänen sairautensa talttumaan? Johtuiko se kasvisruokavaliosta... vai EFT:stä... vai molemmista? Sitä ei pysty millään sanomaan varmasti. Ihmiset kokeilevat usein monia parantamismenetelmiä yhtäaikaa, joten on vaikea sanoa, minkä osuus on suurin.

Kun saat lisää kokemusta EFT:stä, voit päätellä, kuten minäkin, että sen tulisi kuulua aina mukaan parantamismenetelmiin.

Tapausselostus nro 18 – Paniikkikohtaus

Kerry soitti Adriennelle Lake Tahoen hotellista keskellä paniikkikohtausta. Jos paniikkikohtaukset ovat teille tuttuja, tiedätte sen suunnattoman kauhun, jonka ne aikaansaavat. Ihmiset, jotka ovat paniikkikohtauksen vallassa, luulevat usein kuolevansa.

Kerryn tapaus oli tällainen. Kun hän soitti Adriennelle, hänen äänestään kuului selvästi kauhu. Kiireesti hän antoi Adriennelle huoneensa numeron siltä varalta, että jonkun piti tulla etsimään häntä.

Adrienne teki hänelle EFT:n puhelimessa ja pelasti hänet paniikin vakavasta vaiheesta muutamassa minuutissa. Toisin kuin tässä tapauksessa vaivasta kärsivät joutuvat usein kestämään kohtauksen voimakasta pelkoa useita tunteja. Pahimman pelon poistaminen muutamassa minuutissa on todella tervetullut helpotus. Kerryn tapauksessa tarvittiin vielä 20 minuuttia, jotta se saatiin laantumaan.

Tapausselostus nro 19 – Hissien pelko

Ellen käytti EFT:tä poistamaan hissien pelkonsa. Hän tuli puheilleni tauolla eräässä seminaarissani ja kysyi minulta, voisinko auttaa häntä tässä koko elämän kestäneessä pelossa. Ymmärrettävästi hän oli arka ja varovainen pyynnössään, kuten useimmat, jotka kärsivät tällaisista voimakkaista peloista. Perinteisessä psykologiassa kammosta kärsivien edellytetään kohtaavan pelkonsa suoraan. Pelon valtaamaa ihmistä pyydetään yleensä puremaan hampaansa yhteen, puristamaan kätensä nyrkkiin ja menemään hissiin. Ajatellaan, että tällä tavalla pelokkaan ihmisen herkkyys vähenee eli hän tottuu pelkoon. Mielestäni tämä on hyvää tarkoittava, mutta tarpeeton käytäntö, joka EFT:hen verrattuna luo aiheetonta ahdistusta.

Usein se on omiaan pelästyttämään ihmiset perinpohjaisesti ja aiheuttaa heille yhden trauman lisää voitettavaksi. Tällaiset menetelmät eivät ole enää välttämättömiä.

Koska EFT on niin ahdistukseton kuin voi olla, kerroin Ellenille, että emme menisi hissin lähelle, ennen kuin hän tuntisi olonsa täysin mukavaksi.

Siksi pysyimme seminaarihuoneessa ja käytimme 3–4 minuuttia EFT:n soveltamiseen. Sitten hän sanoi, ettei ollut koskaan suhtautunut näin rauhallisesti hisseihin kuin nyt ja oli valmis menemään sellaiseen.

Onneksi olimme hotellissa ja noin 30 askeleen päässä hissistä. Normaalissa tapauksessa olisin ollut varovainen ja estänyt Elleniä menemästä hissiin ja toistanut näpyttelyn. Tässä tapauksessa en saanut mahdollisuutta, koska hän astui nopeasti avoimeen hissiin ja alkoi painella nappeja ilmeisen riemullisesti.

Pääsin sisään hänen kanssaan juuri, kun ovet sulkeutuivat ja vietimme seuraavat 10 minuuttia hississä. Menimme ylös, alas, pysähdyimme, toistimme saman, avasimme ovet, suljimme ne ja testasimme hänen pelkoaan kaikin mahdollisin tavoin. Hän oli täysin rauhallinen... ei minkäänlaista pelkoa... ei edes jälkeä siitä.

Hänen koko elämän kestänyt pelkonsa katosi. Minulla oli jälleen etuoikeus ojentaa jollekulle avaimet psyykkiseen vapautukseen... aivan ku-

ten Vietnamin veteraaneille ja muissa tapausselostuksissa, jotka olet lukenut tässä kurssissa.

Olet matkalla hankkimaan saman kyvyn.

Tämä kurssi sisältää lisää tapausselostuksia videoilla ja äänitteillä, jotka laajentavat ymmärrystäsi EFT:stä. Seuraavassa on tärkeä selostus noista I osan videoista...

I osan videot

(Kaikista EFT-videoista on myös yhteenveto liitteessä)

Huom! Alunperin I osassa oli kolme videonauhaa. Myöhemmin videot siirrettiin CD:eille (mikä alensi kustannuksia suuresti). Tällöin oli välttämätöntä jakaa melko pitkät videonauhat 1 ja 2 osiin 1a, 1b, 2a ja 2b. Videonauhaa 3 ei tarvinnut jakaa.

Video 1 a

Tässä videossa Adrienne ja minä täydennämme tätä käsikirjaa esittämällä visuaalisesti kunkin näpyttelypisteen ja kuinka kukin perusreseptin vaihe suoritetaan. Tässä osassa oletamme, että olet jo lukenut käsikirjan.

On elintärkeää, että seuraat Adriennen ja minun opastusta ja kertaat tämän osan, kunnes olet oppinut ulkoa koko yhden minuutin jakson. Kun muistat sen ulkoa, se on sinun ikuisesti.

Video 1 b

Tässä on täydellinen esitys koko perusreseptistä ilahduttavan Davenimisen herran kanssa. Siinä autamme häntä voittamaan elinikäisen voimakkaan vedenpelon. Opiskele tämä jakso. Katso se useita kertoja. Se on erinomainen opetushoito, koska se havainnollistaa kaikkien puolten käsittelyä erinomaisen hyvin.

Video 2a

Tämä video sisältää tärkeimmät kohdat kurssista suorana esityksenä, missä selitetään EFT:n perustana oleva teoria ja sitten EFT:tä sovelletaan kahteen ihmisryhmään yleisön edessä. Yksi ryhmä käsittelee pelkoja ja toinen kipua.

Video 2b

Tässä videossa näytämme sinulle lisää tapausselostuksia EFT:stä toiminnassa. Seuraavassa tärkeimmät osat siitä, mitä näet:

- Larry: Hän voittaa voimakkaan ahtaan paikan kammon tehdessään sellaista, mikä olisi normaalisti pelontäyteinen kokemus hänelle... matkustaa pienen auton takaistuimella San Fransiscon vilkkaassa liikenteessä
- Pam: Hänellä oli krooninen suklaanhimo, mutta hän ei välitä enää suklaasta.
- Becci: Hänen rottien pelkonsa saa hänen kätensä hikoilemaan pelkästä ajatuksestakin. Lopulta hän antaa elävän rotan nuolla sormiaan ja sanoo, *”Uskomatonta, että teen tällaista... että minä teen tällaista.”*
- Stephen: Isä opettaa 6-vuotialle pojalleen nämä tekniikat ja tämä lopettaa kynsiensä pureskelun.
- Adam: Tässä on minun poikani, joka käyttää EFT:tä pudottaen 14 lyöntiä golftuloksestaan.
- Cheryl: Hän ilmestyy eräälle kurssillemme ja selittää, kuinka hän käytti EFT:tä kanssani esiintymispelkoon. Alkuperäinen hoitomme suoritettiin yli vuosi sitten eikä hän ole sittemmin tuntenut pelkoa.
- Jackie: Hän oli 10 vuotta sitten onnettomuudessa, jonka seurauksena hän ei kykene kohottamaan kättään 10 senttiä enempää tuntematta voimakasta kipua olkapäässään. Muutaman minuutin kuluessa yleisön edessä hän saa täydellisen helpotuksen ongelmaan ja voi nostaa kätensä ilman kipua. Tämä osa sisältää kurssin jälkeisen keskustelumme, missä puhumme tästä ”ihmeestä”.

- Cindy: Kuten Jackie edellä, myös Cindy oli onnettomuudessa kolme vuotta sitten eikä hän ole kyennyt kohottamaan käsivarttaan tuntematta kipua. Hän on käynyt lukemattomilla lääkäreillä ja terapeuteilla ilman sanottavaa tulosta. Muutaman minuutin EFT-käsittelyn jälkeen hän nostaa käsivartensa niin korkealle kuin voi ilman minkäänlaista kipua.
- Veronica: Hänellä on voimakas savukkeiden tarve. Hän käyttää EFT:tä katkaistakseen himon. Tämän jälkeen hän käy läpi voimakkaita tunteita jouduttuaan isänsä raiskaamaksi. Tämän yhden ainoan hoitokerran jälkeen (jonka näette kokonaan) hän pääsee täysin eroon traumaattisesta muistostaan.
- Norma: Hänellä on lukihäiriö ja hän on aina joutunut lukemaan kaiken neljä tai viisi kertaa, ennen kuin hän on ymmärtänyt lukemansa. Hän selviää vaivasta muutamassa minuutissa ja saa uuden työpaikan, jossa hänen pitää lukea ääneen ihmisille.

Video 3

Tämän videon nimi on Kuusi päivää VA:ssa ja se esittää parhaat palat käynnistämme Veteraanien sairaalassa Los Angelesissa, missä autoimme psyykkisesti vammautuneita Vietnamin sodan veteraaneja. Siinä EFT asetetaan lopulliseen koetukseen, koska useimmat näistä sotilaista ovat olleet terapiassa yli 20 vuotta ja edistystä on tapahtunut vain vähän tai ei lainkaan. Näette heidän psyykkisten ongelmiensa sulavan pois hetkessä.

Millään ei ole suurempaa todistusvoimaa sille menetelmälle, jota nyt opiskelette. Mainitsen tämän koskettavan tapahtuman ”Avoimessa kirjeessäni” tämän käsikirjan alussa.

Tärkeä huomautus

Pyydän huomaamaan, että videoissa 2a, 2b ja 3 Adrienne ja minä käytämme koko ajan oikoteitä, jotka olemme oppineet vuosien kuluessa. Laajan koulutuksemme avulla tiedämme milloin lyhentää prosessia ja teemme aina niin tehokkuuden takia. Muista, olemme tavallisesti tekemisissä epäilevien vieraiden ihmisten kanssa ja toimimme usein erittäin vaikeissa olosuhteissa... yleisön edessä. Näin ollen käytämme oikoteitä (ku-

vattu tämän kurssin II osassa) aina, kun se on mahdollista ja teemme harvoin koko perusreseptin.

Voit kuitenkin olla varma, että jos olisimme suorittaneet perusteellisemman prosessin, jonka opettelet tämän kurssin I osassa, olisimme saavuttaneet samat tulokset. Se olisi kestänyt muutamia sekunteja kauemmin hoitokertaa kohti... siinä kaikki.

Näiden käsittelyjen päätarkoitus on antaa sinulle esimakua kokemuksesta esittämällä sinulle, kuinka nämä menetelmät toimivat todellisissa tilanteissa... todellisilla ihmisillä... monissa eri ongelmissa. Ne vievät sinut pois luokasta ja esittävät sinulle, miten nämä tekniikat suoritetaan ja kuinka ihmiset reagoivat.

Joissakin tapauksissa osaa näpyttelystä on lyhennetty niin, että istunto etenee filmillä. Tämä mahdollistaa laajemman kokemuksen esittämisen ilman, että toistamme sarjoja, jotka olet oppinut muualla tässä kurssissa. En opeta perusreseptiä videoilla 2a, 2b ja 3. Se tehdään melko perusteellisesti tämän käsikirjan aikaisemmissa osissa ja videossa 1. Videot 2a, 2b ja 3 koskevat kaikki kokemusta.

I osan äänitteet

Ne sisältävät seuraavaa:

Laajentaakseni lisää EFT-kokemustasi olen ottanut mukaan useita tunteja tapausselostuksia äänitteille. Niissä, kuten videoissa, et vain kuuntele teoriaa. Nämä ovat todellisia ihmisiä, joilla on todellisia ongelmia.

Kuulet joidenkin ihmisten selviytyvän elinikäisistä ongelmista hetkessä, kun taas toiset vaativat pitkäjänteisyyttä. Kuulet Adriennen ja minun käyttävän EFT:tä joihinkin vaikeisiin psyykkisiin ongelmiin ja kuulet nauhalta niiden katoavan siinä hetkessä. Kuulet myös osittaista helpotusta vaivoihin, jotka eivät lakkaa kokonaan. Lyhyesti, äänitteet lisäävät kokemustasi ja sillä tavalla saat hyödyllistä taustaa, jota voit käyttää EFT:ssä.

Lue seuraavat kohdat, ennen kuin kuuntelet ne.

- Nämä äänitteet sisältävät sarjan puhelinhoitoja, jotka liikekumppanini Adrienne Fowlie ja minä suoritamme. Ne ovat kokoelma autenttisia hoitoja, jotka on äänitetty pöytänauhurilla. Vaikka äänen laatu on varmasti riittävä, kuuluu, että äänitys ei tapahtunut äänitysstudion moitteettomassa ympäristössä.
- Joissakin näissä tilanteissa on ihmisiä, jotka todellisuudessa käyvät läpi EFT:tä. Kuunnellessasi olet sananmukaisesti ensikäden tarkkailija, kun ihmiset käyttävät näitä tekniikoita moniin eri psyykkisiin ja fyysisiin ongelmiin. Tämä antaa sinulle korvaamattoman tunnun siitä, mitä voit odottaa, kun käytät EFT:tä itseesi ja muihin.
- Muissa tilanteissa on ihmisiä, jotka ovat käyttäneet EFT:tä aikaisemmin ja kertovat kokemuksistaan sen jälkeen. Tämä antaa sinulle hyvän käsityksen näiden tekniikoiden kestävästä luonteesta.
- Näiden äänitteiden tarkoituksena on laajentaa kokemustasi näistä tekniikoista. Niitä ei ole tarkoitettu opettamaan itse näpyttelymenetelmiä. Se tapahtuu käsikirjassa ja videolla 1a. Kuten

videoilla 2a, 2b ja 3 olen leikannut pois suuren osan näpyttelystä, joten voit keskittyä ihmisten vastauksiin ja tekniikkoihin sisältyviin muihin yksityiskohtiin.

- Kuulet joitakin erittäin henkilökohtaisia ongelmia ja teet niin asianosaisten luvalla. He suostuivat tähän, jotta muut (kuten sinä) voisit hyötyä näistä hienoista tekniikoista. Olemme kiitoksen velkaa heille kaikille.
- Kertaus on hyvin tärkeää oppimisessa. Näin ollen kuulet minun toistavan joitakin tärkeitä kohtia, eri näkökulmista, monta kertaa näillä nauhoilla. Tätä ei ole tarkoitettu pitkästyttämään sinua. Sen tarkoitus on iskostaa tärkeitä käsitteitä ajatteluusi.
- Näiden tapahtumien tarkoitus on opettaa sinua, ei viihdyttää (vaikka jotkut niistä ovatkin hyvin hauskoja). Olisin voinut tehdä niistä lyhyitä ja ytimekkäitä... muokkaamalla niitä saadakseni pari seikkaa perille joka kerta.. ja sitten siirtynyt eteenpäin. Jos olisin tehnyt niin, olisin riistänyt sinulta ”tuntumaa” ja ”syvyyttä” näihin prosesseihin. Toisaalta muutamat keskustelut menevät asian sivuun ja koskevat tähän kurssiin kuulumattomia aiheita. Muokatessani näitä äänitteitä koulutustasi varten olen valinnut yhdistelmän näiden kahden ääripään väliltä pyrkien aina sisällyttämään mahdollisimman paljon hyödyllistä tietoa.
- On tärkeää huomata, että näillä äänitteillä kuuluva näpyttely kuulostaa erilaiselta kuin se, mitä sinulle opetetaan. Todellisuudessa se ei ole erilaista. Se on vain kovempaa ja kuuluu hieman erilaiselta.

Kuten mainitsin videoita koskevassa luvussa, Adrienne ja minä olemme kehittyneet pitkälle näiden tekniikoiden harjoittamisessa ja olemme tehneet niitä monia vuosia. Siksi käytämme joitakin aikaisemmin maitsemiani oikotietä.

On kuitenkin eräs toinen tekniikka, jota käytetään äänitteissä.

Adrienne ja minä olemme käyttäneet aikaa ja rahaa oppiaksemme tohtori Callahanin ääniteknologian pyrkiessämme arvioimaan paremmin näpyttelypisteet, psykologisen käänteisyyden olemassaolon jne. Käytimme tätä diagnoositapaa näillä äänitteillä säästääksemme aikaa, mutta käytämme koko ajan samoja näpyttelypisteitä, joita opettelet. Kun ensimmäisen kerran kuulin ääniteknologiasta, ajattelin, että se olisi tärkeä apu näiden

menetelmien käyttämisessä. Mutta vuosien kokemuksen jälkeen en enää usko, että se tuo lisäarvoa ja olen lakannut käyttämästä sitä.

Olen kehittänyt hyödyllisemmän diagnoosimenetelmän, joka opetetaan hyvin yksityiskohtaisesti videosarjassamme ”Mestariterapeutiksi tulemisen vaiheet”. Tästä edistyneestä opetuksesta kiinnostuneiden olisi katsottava nuo videot.

Kuten edellä sanottiin, diagnoosi ei kuulu tämän kurssin piiriin. Sen sijaan opetetaan perusresepti (käyttäen 100 %:n huoltokäsitettä), koska se riittää valtaosaan tapauksia. Hoitokerran suorittaminen kestää muutamia sekunteja kauemmin, ja sinun pitää ehkä tehdä se muutamia kertoja (sinnikkyys) saadaksesi samat tulokset. Joka tapauksessa puhumme tässä ylimääräisistä sekunneista tai minuuteista (ongelmaa kohden)... ei viikoista tai kuukausista.

Huomaa, että ei vain ihmisten sanojen sisältö muutu vaan myös heidän äänensävynsä on erilainen ennen ja jälkeen EFT:tä. Huomaa myös, että ihmiset päästävät usein vapautuneen ”huokauksen” näpyttelyn jälkeen. Tämä osoittaa, että he vapautuvat tunnetaakoista.

Joissakin äänitteissä kuulet ”tsamp, tsamp, tsamp” -äänen taustalla. Tämä johtuu nauhurini reistailusta eikä ole kenenkään sydänlyöntejä.

Sinulla saattaa olla houkutus katsoa yhteenveto hoitotilanteista seuraavassa ja jatkaa suoraan ”ongelmaasi” äänitteillä. Se on kai inhimillistä, mutta älä jätä kuuntelematta loppuosaa äänitteistä vain siksi, että ne eivät näytä koskevan sinua sillä hetkellä. Ne sisältävät arvokasta tietoa, joka laajentaa EFT-taitojasi.

Yhteenveto hoitotilanteittain

1. Barbarasta Pauletteen

Barbara (7 min. 35 sek.): Helpotus traumaattisesta muistosta (törmääminen tuulilasiin), päänsärystä ja unettomuudesta.

Del (9 min. 56 sek.): Hän seisoo katolla kädessään autopuhelin ja voittaa koko elämän kestäneen ankaran korkean paikan pelon. Pelko poistuu niin täydellisesti, että hän ryhtyy harrastamaan laskuvarjohyppyä. Niska- ja nivelkipu hellittävät myös.

Mike (3 min. 28 sek.): Psykologian tutkinnon suorittaneena hän pitää tätä menetelmää hämmästyttävänä. Hän pääsee sydänsuruistaan (rakkaussuhteen loppuminen) hyvin nopeasti... mutta hänen on vaikea uskoa sitä.

Ingrid (9 min. 23 sek.): Hänellä on ollut lähes jatkuva ärtyneen suolen oireyhtymä, päänsärkyjä, ”polttavat silmät” ja ummetus monia vuosia. Hän saa merkittävää helpotusta näistä kaikista ja alkaa laskea leikkiä ummetuksestaan hoidon loppupuolella.

Paulette (4 min. 40 sek.): Koko elämän jatkunut lentopelko katoaa. EFT:n jälkeen hän tekee kaksi lentomatkaa ilman minkäänlaista ahdistusta.

2. Buz:ista Bruce:iin

Buz (9 min.10 sek.): Buz kärsi ankarasta trauman jälkeisestä stressihäiriöstä. Kuuntele, kuinka hän kertoo voimakkaimman sotamuistonsa ikään kuin se olisi kuvaus ostosmatkasta.

Donna (1 min. 35 sek.): Hän käyttää EFT:tä parantamaan näköään.

Kieve (9 min. 45 sek.): Kiinnitä erikoista huomiota tähän. Kieve oppi nämä tekniikat samoin kuin sinä opit ne tässä ja käytti niitä 150 ihmiseen hämmästyttävin tuloksin. Hän kertoo vain muutamista ihmisistä, joita hän auttoi fobioissa, kuukautisia edeltävässä oireyhtymässä, migreenissä, päänsäryissä, lonkkakivussa, liikavarpaiden kivuissa ja muissa vaivoissa. Kun hallitset nämä tekniikat, voit tehdä samoin.

Cathy (7 min. 23 sek.): Tämä nainen kärsi päivittäisestä selkäkivusta 24 vuotta sitten tapahtuneen auto-onnettomuuden johdosta ja on kokeillut kaikki mahdolliset menetelmät saadakseen helpotusta... ilman todellista apua. Hän kertoo, kuinka selkäkipu lakkasi kokonaan hänen käytettyään näitä näpyttelytekniikoita. Hän helpotti ratkaisevasti myös päivittäistä ahdistustaan ja unettomuuttaan.

Bruce (11 min. 22 sek.): Hänellä on ollut MS-tauti seitsemän vuotta ja hänen raajojensa lihasvoima on nyt kasvanut tuntuvasti. Hän on sidottu pyörätuoliin ja nousee seisomaan hoitojen aikana. Hän on saanut tunnon takaisin käsiinsä ja jalkoihinsa. Lisäksi selkäkipu ja unihäiriö ovat vähentyneet.

3. Geristä Bonnieen

Geri (10 min. 15 sek.): Tällä ammattipsykoterapeutilla oli voimakas hammaslääkärien pelko. Kuten käy ilmi, hänellä oli enemmän pelkoja kuin hän luuli. Tämä tapaus auttaa meitä ymmärtämään, että peloillamme ja muilla negatiivisilla tunteilla on erilaisia puolia.

Shad (4 min. 43 sek.): hoitaa tehokkaasti päivittäisen stressin ja ahdistuksen EFT:llä. Hän käyttää myös tekniikkaa golfpistemääränsä parantamiseen yli 10 lyönnillä.

Margie (3 min. 50 sek.): vähentää riippuvuutta aiheuttavan suklaanhimonsa nollaan hetkessä. Hän sanoo, ettei se enää maistu edes hyvältä.

Mary (12 min. 16 sek.): voittaa pelkonsa, joita hän nimittää globaalisiksi ja planetaarisiksi ja vähentää polvi- ja selkäkipujaan.

JoAnn (4 min. 11 sek.): nopea kurkkuvaivojen ja allergisten oireiden poistaminen.

Bonnie (8 min. 38 sek.): Tunnehäiriöt estävät häntä nielemästä ruokaa normaalisti. Yhdellä hoitokerralla hän voittaa joitakin tunnistamattomia tunteita ja nielee sitten helposti.

4. Stevestä Dorikseen

Steve (13 min. 0 sek.): Tämä vähän tunnetusta sairaudesta (hemolyyttinen anemia) kärsivä henkilö saa merkittävää lievitystä väsymykseen, raskaisiin tai kutiaviin silmiin, selkäkipuun (lihaskramppeja) ja lukuisiin muihin oireisiin. Hän poistaa myös vihaongelman ja siihen liittyvät painajaiset.

Rachel (3 min. 53 sek.): Hän neutraloi vaikean tunteen liittyen poikaystävän tekemään häneen kohdistuneeseen murhayritykseen. Hän pääsee samalla hengitysongelmastaan.

Geoff (11 min. 50 sek.): Hän oli aikaisemmin käynyt viidellä psykiatrilla, mutta ei ollut saanut lievitystä masennukseensa. Kahdella hyvin lyhyellä EFT-hoidolla hänen masennuksensa häviää.

Karen (6 min. 17 sek.): Hänellä on unettomuudesta aiheutuva väsymys eikä hän siten milloinkaan tunne itseään levänneeksi. Helpotus tapahtuu yhden EFT-hoidon jälkeen.

Mike (7 min. 50 sek.): Hänen äärimmäisen voimakas esiintymispelkonsa parantuu ratkaisevasti. Hän kertoo, että piti moitteettoman esitelmän käytettyään EFT:tä.

Doris (1 min. 44 sek.): Hän on syöpäpotilas ja hän kertoo helpotuksen tunteestaan käytettyään EFT:tä ja kuvailee oloaan ”ikään kuin omistaisi uuden kehon”.

5. Bonnie

Bonnie (35 min. 9 sek.): Bonnien itsetunto paranee ratkaisevasti hänen käytettyään sitkeästi EFT:tä. Bonnie oli lapsena lukuisten hyväksikäyttöjen uhri ja hän on ollut 28 vuotta perinteisessä terapiassa, mikä on maksanut 50 000 dollaria. Hän saa verratonta apua lukemattomiin traumaattisiin muistoihinsa, päänsärkyihinsä, kehonhäpeäänsä, riittämättömyyden tunteisiinsa, kynsiensä pureskeluun, pelkoihinsa, ahdistukseensa, unettomuuteensa ja masennukseensa.

6. Jimistä Dorothyyn

Jim (2 min. 40 sek.): Hänen ahtaan paikan kammonsa seurauksena pimeään komeroon sulkemisesta häviää kokonaan viidessä minuutissa.

Patricia (5 min. 11 sek.): Tämä raiskauksen uhri pääsee 10:stä nollaan traumaattisen kokemuksensa kahdessa eri puolia käsittelevässä hoidossa.

Juanita (1 min. 57 sek.): Hänen jatkuva ahdistuksensa lievittyy hetkessä.

Susan (2 min. 12 sek.): Kipu, joka johtui golf-kentällä sattuneesta selkävammasta, lakkaa alle minuutissa.

Geri Nicholas (9 min. 28 sek.): Tämä ammattipsykoterapeutti esiintyy toisen kerran nauhoilla. Tällä kertaa hän antaa lisää oivalluksia siitä, miten hän käyttää EFT:tä itseensä ja miten hän käyttää sitä muihin.

Dorothy Tyo (12 min. 1 sek.): Viimeisenä ammattihypnoterapeutin kiehtova haastattelu. Hän on käyttänyt EFT:tä, aivan kuten sinä opettelet sitä tässä, auttaakseen ihmisiä ongelmissa, jotka vaihtelevat fyysisestä kivusta esiintymispelkoon, hämähäkkien pelkoon, tupakointiin, nikotteluun.

EFT II osa

Huom! Tämä osa edellyttää, että olet jo opiskellut EFT:n I osan ja olet pitkäjänteisesti käyttänyt perusreseptiä omaan kehitykseesi.

Seuraavassa on EFT:n edistynyt osa. Tässä tutustumme EFT:n I osan sisäiseen toimintaan ja laajennamme taitojamme tällä ainutlaatuisella tekniikalla. Tässä osassa

- tutkimme esteitä, jotka joskus haittaavat EFT:tä ja opimme, mitä niille voi tehdä.
- otamme perusreseptin ja opimme joitakin oikoteitä saadaksemme tuloksia nopeammin.
- tutustutamme sinut perusteellisesti EFT-taitoon lukuisilla videoesityksillä, jotka valaisevat hyvin monia seikkoja.

Näistä edistyneistä alueista saa paljon hyötyä ja ne ovat aivan yhtä kiehtovia kuin tähän saakka oppimasi asiat. Mutta ennen kuin jatkamme, haluan varmistaa, että olet saanut peruskäsityksen EFT:n I osasta. Nimittäin... perusresepti on erittäin tehokas keino ilman edistyneitäkin yksityiskohtia... ja...

...jos sitkeästi käytät perusreseptiä
ollessasi virittäytyneenä ongelmaasi,
on hyvin todennäköistä,
että ongelma häipyy.

Vaikka sinun on tärkeä tuntea edistyneet käsitteet, perusreseptin pitkäjänteinen käyttö on usein riittävä. Perusresepti on lahja ja se on tiivistelmä monien vuosien kokemuksesta. Pidä tämä aina mielessäsi laajentaessasi tietoasi tämän osan avulla.

Täydellisyyden esteet

Suhteellisen taitavien aloittelijoidenkin käsissä perusresepti tuottaa tehokkaita tuloksia noin 80 %:ssa tapauksista, erityisesti, kun sitä käytetään yksittäisiin negatiivisiin elämäntapahtumiin. Tämä on erinomainen

onnistumissuhde, harvat, jos mitkään perinteisistä tekniikoista voivat esittää saman väitteen. Mutta vieläkin suurempi onnistumisprosentti on mahdollinen, kun osaat käsitellä täydellisyyden esteitä. Tällaisia esteitä on neljä ja ne voivat haitata perusreseptin tuloksia. Ne ovat:

1. Näkökulmat (aspektit)
2. Psykologinen käänteisyys
3. Solisluuhengitysongelma
4. Energiakuona

Este nro 1 – Näkökulmat

Tässä ei ole syytä käyttää paljoa aikaa eri näkökulmiin, koska ne on käsitelty aikaisemmin. Sisällytin ne esteet-otsikon alle, vaikka ne eivät varsinaisesti olekaan esteitä. Ne ovat näennäisiä esteitä, koska ne näyttävät estävän edistystä.

Kukin erillinen puoli on vain uusi ongelman osa, joka kaipaa käsittelyä, ennen kuin saavutetaan täydellinen helpotus. Se käsitellään perusreseptin kanssa ikään kuin se olisi erillinen ongelma (jota se tavallaan onkin). Nämä esitetään sinulle toistuvasti lukuisilla EFT:n II osan videoilla. Ellei mitään muita esteitä ole, sitkeys neutraloi usein eri näkökulmat.

Este nro 2
Psykologinen käänteisyys (PK)

EFT:n I osa esitteli sinulle valmistelun otsikkona teknisempään ilmiöön, joka tunnetaan psykologisena käänteisyytenä (tohtori Roger Callahanin keksimä termi, mutta jonka ensimmäisenä toi yleisön tietoisuuteen tohtori John Diamond). Tämä on kiehtova keksintö sinänsä ja ansaitsee erityisen kohtelun tässä kurssissa.

Oletko koskaan ihmetellyt, miksi...

...urheilijat kokevat romahduksia? Tämä uhmaa normaalia logiikkaa. Heillä ei ole fyysistä syytä suoriutua niin paljon ihannetulosta heikommin. Urheilija on sama huippuun treenattu ihminen ennen romahdusta, sen jälkeen ja sen aikana. Mutta kaikki urheilijat kokevat tämän monta kertaa uransa aikana. Miksi?

...riippuvuuksia on vaikea voittaa? Riippuvuudesta kärsivä haluaa kuitenkin tavallisesti vapautua tuhoisasta käyttäytymisestään. He tietävät ja usein myöntävätkin, että heidän riippuvuutensa maksaa heille heidän terveytensä, ihmissuhteensa ja jopa elämänsä! Silti he jatkavat sitä. Miksi?

...masennusta on kovin vaikea korjata? Se on psyykkisistä ongelmista kaikkein vaikeimpia hoitaa. Jos ihminen menee perinteiseen terapiaan päästääkseen masennuksestaan, hän joutuu tavallisesti käymään vuosia tässä kalliissa terapiassa. Ja edistymistä, jos sitä tapahtuu, saavutetaan pikkuaskelin. Miksi?

...joskus sabotoimme itseämme? Kun esimerkiksi yritämme laihtua tai lukea nopeammin, onnistumme usein ”pysäyttämään itsemme” ja putoamaan takaisin aikaisempaan mukavuuteemme ilman todellista edistystä. Miksi?

...parantuminen kestää joskus liian kauan? Pitkään kestävä nuha, joka ei tahdo lähteä, nyrjähdys tai luunmurtuma, jonka parantuminen kestää ikuisuuden, päänsärky tai kipu, joka aina vain jatkuu. Joskus parantumista ei tapahdu normaalisti. Miksi?

Syy on kehon energiajärjestelmässä. Se johtuu todellisuudessa siitä, mitä yleisesti nimitetään itsesabotoinniksi. Se on syynä siihen, miksi me joskus näytämme olevan itsemme pahin vihollinen emmekä pääse niille ”uusille tasoille”, joita me todella haluamme.

Edellä olevien esimerkkien lisäksi kehon energiasysteemistä johtuu, miksi ihmiset eivät onnistu ansaitsemaan enempää rahaa ja epäonnistuvat lukuisissa muissa toimissaan, vaikka he tietävät, että heillä on kyky saavuttaa ne. Se on myös tekijänä psyykkisissä esteissä (kuten ”kirjailijan este”) ja oppimisvaikeuksissa (kuten lukihäiriössä).

Ennen tätä löytöä ihmisten näennäisestä kyvyttömyydestä edistyä heille ilmeisen tärkeillä alueilla syytettiin esimerkiksi ”tahdonvoiman puutetta”, ”heikkoa motivaatiota”, ”kiinnostuksen hajottamista” tai muita oletettuja luonnevikoja. Asia ei kuitenkaan ole näin. On olemassa toinen syy... ja se on korjattavissa.

Psykologinen käänteisyys (PK) on tuo syy. Se on suunnattoman tärkeä ja käytännöllinen keksintö, joka on tulossa useille aloille.

Se on elintärkeä psykologiassa, lääketieteessä, riippuvuuksissa, painon pudottamisessa ja lukuisilla elämänaloilla muun muassa urheilussa ja liiketoiminnassa. Siellä missä PK esiintyy, edistystä tapahtuu vähän tai ei lainkaan. Se sananmukaisesti estää kehityksen.

Mitä on psykologinen käänteisyys? Kaikki kokevat sen. Se esiintyy, kun kehon energiajärjestelmän polaarisuus muuttuu ja se tapahtuu tavallisesti tiedostamattasi. Sen tapahtumista ei yleensä tiedosta. Se merkitsee sananmukaisesti, että kehon energiajärjestelmä vaihtaa suuntaa ikään kuin ”paristot olisivat väärin päin” kuten EFT:n I osassa selitetään.

Mielenkiintoista on, että se ottaa muodon, jota psykologit nimittävät ”sekundaariksi voitoksi tai menetykseksi”. Esimerkiksi henkilöllä, joka tietoisesti uskoo, että hän haluaa laihtua, on usein tiedoton ”stoppari” kuten, *”Jos laihdun, lihon kuitenkin takaisin ja vaatteiden vaihtaminen uusiin maksaa minulle paljon.”* Tällä henkilöllä on tapahtunut psykologinen käänteistyminen laihduttamista vastaan.

Kuinka PK löydettiin? Psykologinen käänteisyys perustuu alaan, joka tunnetaan sovellettuna kinesiologiana. Yksi tämän opinalan menetelmistä tunnetaan lihastestauksena. Siinä potilas ojentaa käsivartensa jäykkänä suoraan sivulle. Sitten lääkäri painaa sitä alaspäin saadakseen selville potilaan voiman.

Seuraavaksi lääkäri keskustelee potilaan kanssa ja painaa käsivartta alaspäin potilaan esittäessä väitteitä. Jos väitteen kanssa on tiedoton ristiriita, lihas tulee heikoksi ja käsivarren voi helposti painaa alas. Muussa tapauksessa käsivarsi pysyy vahvana. Tämä tekee lääkärille mahdolliseksi “”keskustella kehon kanssa” ja tämä auttaa diagnosoimaan, missä ongelma sijaitsee.

Tohtori Roger Callahan käytti tätä menetelmää naiseen, joka halusi laihtua. Kirjassaan How Executives Overcome the Fear of Public Speaking and Other Phobias hän kertoo siitä näin.

> ”Ei ole käytännön terapeuttia, joka ei olisi kohdannut potilasta, jota ei yksinkertaisesti voi parantaa oli sitten hoito kuinka tehokasta tahansa tai riippumatta siitä kuinka tunnollisesti potilas ja terapeutti antautuvat tehtävälle. Tämä hoidon vastustus on turhauttavaa te-

rapeuteille ja koettelemus potilaille. Sille on annettu monia nimiä, kuten kuoleman vaisto, häviäjän oireyhtymä, itsetuhoinen käyttäytyminen tai negatiivisuus. Näitä kiusattuja potilaita kutsutaan monilla nimillä: vastahankaiset potilaat, negatiiviset persoonallisuudet, itsetuhoiset yksilöt – mutta kaikkien tilanne on kuitenkin melko samanlainen, he näyttävät vastustavan kaikkea apua menetelmästä riippumatta. He väittävät, että he haluavat parantua – mutta he eivät vastaa hoitoon.

Työskennellessäni ylipainoisen naisen kanssa, joka vakuutti haluavansa laihtua, kohtasin tämän negatiivisen esteen. Hän oli laihduttanut huonolla menestyksellä vuosikausia. Vaikka hän ei ollut onnistunut vähentämään syömistä, hän väitti haluavansa laihtua.

Käyttäen lihastestiä pyysin häntä kuvittelemaan itsensä solakkana, sellaisena kuin hän halusi olla. Tulos hämmästytti minua. Kun hän onnistui kuvittelemaan itsensä ilman ylipainoa, hänen käsivartensa testi osoitti heikkoa.

Olimme molemmat hämmästyneitä. Negatiivisista tuloksista huolimatta hän väitti, että hän halusi laihtua.

Siksi kokeilin eri menetelmää. Pyysin häntä kuvittelemaan itsensä 15 kiloa painavampana kuin mitä hän oli. Nyt hänen testituloksensa näytti vahvaa.

Esitin kysymyksen uudestaan vielä suoremmin. Pyysin häntä sanomaan ääneen ’Haluan laihtua’. Testi osoitti, että hänen väitteensä ei ollut totta.

Nyt pyysin häntä sanomaan ’Haluan lihoa’. Tällä kertaa hänen testinsä osoitti vahvaa. Ilmeisesti oli ristiriita sen välillä, mitä hän sanoi haluavansa ja sen, mitä hän testin mukaan halusi.

Omituista, kokeilin samaa testiä kuudella muulla asiakkaalla, jotka olivat laihduttaneet kuukausia tai vuosia onnistumatta. Kaikilla oli sama käyttäytymiskaava. Se, mitä he sanoivat haluavansa oli käänteinen sille, mitä heidän osoitettiin haluavan, kun testasin heidät käyttämällä samaa lihastestiä.

Tämä ei varmasti ollut ensimmäinen kerta, jolloin olin kohdannut vastustuksen hoitoa kohtaan. Mutta nyt minulla oli väline, jolla tunnistaa vastustus ja mahdollisesti voittaa se. Halusin tämän tilan nimen kuvaavan sitä ja nimitin sen psykologiseksi käänteisyydeksi.

...Ryhdyin nyt testaamaan kaikkia muita asiakkaitani heidän suurimpien ongelmiensa suhteen (eli: 'Haluan päästä ahdistuskohtauksistani', 'Haluan paremman suhteen vaimoni/aviomieheni/rakastettuni kanssa', 'Haluan voittaa frigiditeettini/impotenssini/ennenaikaisen siemensyöksyn' tai 'Haluan menestyväksi ja/tai hienoksi näyttelijäksi/laulajaksi/muusikoksi/säveltäjäksi' jne.) Kussakin tapauksessa pyysin potilasta esittämään päinvastaisen väitteen (eli 'En halua päästä ahdistuskohtauksistani' jne.) Ja jokaisessa testissä käytin käsivarsitestiä.

Hämmästyin suuresti näiden testien tuloksia. Harmikseni totesin, että suuri määrä asiakkaistani tuli heikoksi, kun he ajattelivat tulevansa paremmiksi... ja vahvemmiksi, kun he ajattelivat tulevansa huonommiksi...

Ei ihme, että psykoterapia on vaikeaa..."

Mikä aiheuttaa PK:n? Pääasiallinen syy on negatiivinen ajattelu. Positiivisimmillakin ajattelijoilla keskuudessamme on alitajuisia, itsetuhoisia ajatuksia. PK on tavallinen seuraus. Yleissääntönä on, että mitä hallitsevampi tällainen ajattelu on, sitä alttiimpia olemme psykologiselle käänteisyydelle.

Joillakin ihmisillä se on kaiken läpäisevä ilmiö. Se pysäyttää heidät lähes kaikessa, mitä he yrittävät. Tavallisesti erotat keitä nämä ihmiset ovat, koska mikään ei näytä koskaan onnistuvan heiltä. He valittavat paljon ja pitävät itseään maailman uhrina. Ihmisiä, joilla on tällainen käänteistyminen, nimitetään massiivisesti käänteisiksi.

PK on myös krooninen seuralainen niillä, jotka kärsivät masennuksesta. Masennus, negatiivinen ajattelu ja PK asuvat samassa talossa.

On tärkeää ymmärtää, että PK ei ole luonnevika. Nämä ihmiset kärsivät tietämättään sähköisten napojen polaarisuuden kroonisesta kääntymisestä kehossaan. Heidän energiajärjestelmänsä toimii sananmukaisesti heitä vastaan. Tästä johtuen he ovat estyneitä kaikissa tilanteissa. Maailma ei ole heitä vastaan...vaan heidän oma energiajärjestelmänsä. Heidän paristonsa ovat väärin päin.

Useimmat ihmiset tietävät, ainakin intuitiivisesti, että negatiivinen ajattelu estää heidän kehityksensä. Siksi on niin paljon kirjoja ja seminaareja

positiivisesta ajattelusta. Mutta tähän saakka kukaan ei ole kyennyt selittämään, miten negatiivinen ajattelu luo nämä esteet saatikka sitten esittämään keinoa sen korjaamiseksi. Psykologisen käänteisyyden käsite sisältää nämä molemmat.

Useimmilla ihmisillä PK näkyy tietyillä alueilla. He voivat onnistua hyvin monilla elämänsä aloilla, mutta savukkeista luopuminen näyttää olevan heidän ulottumattomissaan. Tietoisesti he saattavat haluta lopettaa ja voivat haluta kovasti. Itse asiassa he saattavat jopa luopua tavasta hetkeksi. Mutta jos heillä on PK, he lopulta sabotoivat omat yrityksensä ja alkavat polttaa uudestaan. He eivät ole heikkoja, heillä on PK.

Kehomme energian on virrattava oikein, jos haluamme suoriutua kykyjemme mukaisesti. Psykologinen käänteisyys on yksi tärkeistä syistä, miksi energia estyy.

PK on korjattavissa ja korjaus, jota EFT:ssä nimitetään valmisteluksi, kestää vain muutamia sekunteja. Tätä prosessia käsitellään yksityiskohtaisesti osana perusreseptiä.

PK on mahdollinen kaikissa inhimillisissä pyrkimyksissä. Mahdollisuuksia on sananmukaisesti tuhansia. Havainnollistamme tätä muutamilla esimerkeillä.

Joitakin esimerkkejä psykologisesta käänteisyydestä

Oppimisvaikeudet. Kirjoittajan este (writer's block) ja useimmat oppimisvaikeudet ovat usein suora seuraus PK:sta. Opiskelija voi onnistua hyvin kaikissa oppiaineissa paitsi yhdessä (esimerkiksi kemia) ja on erittäin todennäköistä, että PK on heikon oppiaineen taustalla.

Opiskelijat eivät tiedä, että heillä on PK, koska tähän saakka he eivät edes tienneet ilmiön olemassaolosta.

Mutta heillä on taipumus esittää syitä ”riittämättömyyteensä”. He saattavat sanoa, ”Kemia vain ei sovi minulle”, tai ”En näytä pystyvän keskittymään siihen”, tai ”Inhoan sitä”.

Nämä syyt ovat tavallisesti epätarkkoja. Todellinen syy on tavallisesti PK. Kun he ajattelevat heikkoa ainettaan, heidän polaarisuutensa kääntyy päinvastaiseksi ja suoritus kärsii vastaavasti. Kun PK korjataan, heidän arvosanansa tavallisesti paranevat.

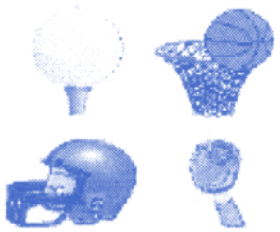
Joillakin opiskelijoilla PK vaikuttaa koulumenestykseen yleensä. Tämä on suurimpia syitä heikkoihin arvosanoihin ja se jää usein käsittelemättä. Opiskelijoita pidetään ”hitaina” tai ”oppimisesteisinä”. Mikä leima kannettavaksi tarpeettomasti läpi koko elämän!

Terveys. PK esiintyy melkein aina rappeuttavien sairauksien kuten syövän, AIDS:in, MS-taudin, fibromyalgian, ihohukan, nivelrikon, diabeteksen jne. yhteydessä. EFT:n näkökulmasta se on pääasiallisimpia parantumisen esteitä. Uskon, että länsimainen lääketiede hyväksyy aikanaan tämän tosiasian ja liittää PK:n menetelmiensä joukkoon.

Käänteisyyden poistaminen (kohdistamalla valmistelu tiettyyn vaivaan) näyttää mahdollistavan, että kehon luonnolliset parantumistapahtumat toimivat sujuvammin. Tämä on ymmärrettävää, kun muistetaan, kuinka tärkeää on energian oikea virtaus koko kehossa. Luunmurtumat näyttävät paranevan nopeammin, kun ”paristosi on asennettu oikein”, ja monenlaisten fyysisten sairauksien paraneminen edistyy nopeammin.

Lääkärit, akupunktioterapeutit, kiropraktikot ja muut terveysalan harjoittajat, joiden potilaat eivät edisty tyydyttävästi, haluavat varmaankin opettaa potilaitaan vaihtamaan kehonsa polaarisuuden. Se saattaa vapauttaa lisää parantavia voimia toipumisen nopeuttamiseksi.

Urheilijat. Veikkaan, että ihmisillä on PK aina, kun heidän edistymisensä jollakin elämän alueella on pysähtynyt. Urheilijat ovat oiva esimerkki tästä.



Suurella koripallon pelaajalla, joka heittää huonosti vapaaheittoja, on melko varmasti PK. Väärän polaarisuuden korjaaminen saa todennäköisesti aikaan dramaattisen parannuksen.

Sama koskee maalintekijöitä jalkapallossa, korkeushyppääjiä, koripalloilijoita ja kaikenlaisia urheilijoita. Ammattimaisten urheilujoukkueiden omistajat ja valmentajat voisivat käyttää tätä käsitettä hämmästyttävällä tavalla.

Lukihäiriö. Tarkemmin ajateltuna lukihäiriö on tyypillinen esimerkki napojen kääntymisestä. Itse asiassa käänteisyys on sen pääoire. Ihmiset muun muassa vaihtavat numeroita ja kirjaimia ja näin heidän on vaikea oppia.

Annie lähestyi minua erään seminaarini jälkeen ja kysyi minulta, voisinko auttaa häntä lukihäiriössä, jonka kanssa hän oli elänyt lapsesta saakka. Hän oli 49-vuotias. Hän kertoi, että hän ei kyennyt kirjoittamaan puhelinnumeroita tarkasti. ”Saan kolme ensimmäistä numeroa oikein”, hän sanoi, ”mutta sekoitan viimeiset neljä numeroa”.

Luettelin sitten hänelle 10 puhelinnumeroa ja pyysin häntä kirjoittamaan ne. Totta tosiaan kaikki 10 olivat väärin.

Autoin häntä korjaamaan PK:n ja luettelin sitten 10 muuta puhelinnumeroa. Tällä kertaa hän sai oikein niistä yhdeksän... ja se tapahtui vaivattomasti.

En halua antaa väärää vaikutelmaa. Emme ehkä poistaneet hänen lukihäiriötään kokonaan. Kysymys oli siitä, että saimme psykologisen käänteisyyden pois tilapäisesti. Kun se oli poissa, hän suoriutui normaalisti. Tämä on hämmästyttävä esimerkki PK:n voimasta. Lukihäiriötapauksessa PK palaa todennäköisesti aikanaan ja sen mukana seuraa lukihäiriö. Annien on tehtävä lisää harjoitusta. Mutta ilman PK:n ymmärtämistä hänen edistymisensä on todennäköisesti hyvin hidasta, mikäli sitä tapahtuu lainkaan.

PK estää edistyksen. Erityisen tärkeää EFT:ssä on, että PK:n läsnäollessa näpyttely ei tehoa. Muistakaa, että PK sananmukaisesti estää edistyksen ja tämä pitää yhtä hyvin paikkansa EFT:ssä kuin missä muussa tekniikassa hyvänsä.

Minulla on monia ystäviä, jotka ovat psykoterapeutteja. Heillä kaikilla on lukuisia asiakkaita, jotka eivät vastaa edes parhaisiin tekniikkoihin. Ennen kuin he saivat tietää psykologisesta käänteisyydestä, tämä este oli heille arvoitus.

Vuosien EFT-kokemuksen jälkeen tiedämme nyt, kuinka usein PK esiintyy. Se esiintyy 40 %:ssa ongelmia, joita ihmiset käsittelevät EFT:llä. Mutta joissakin ongelmissa PK melkein aina estää edistyksen. Masennus, riippuvuudet ja rappeuttavat sairaudet ovat parhaita esimerkkejä. Mutta useimmissa ongelmissa PK saattaa tai ei saata olla tietyllä yksilöllä. Jollakin saattaa olla PK esimerkiksi astman lievittämisessä toisella taas ei.

Mitenkä tiedät, esiintyykö sinulla PK:ta? Ei mitenkään. Siksi perusresepti sisältää automaattisen korjauksen siihen (valmistelu). Sen suorittaminen kestää vain muutamia sekunteja, eikä sen korjaamisesta ole haittaa, vaikka sitä ei olisikaan. Jos siis PK:ta ei korjata, onnistumisasteesi näillä menetelmillä kärsii ratkaisevasti.

Siksi PK on liitetty perusreseptiin.

Este nro 3 – Solisluuhengitysongelma

Harvoissa tapauksissa... ehkä 5 %:ssa... kehossa esiintyy ainutlaatuinen energiahäiriö, joka estää perusreseptin edistymisen. Sen yksityiskohdat eivät kuulu tämän kurssin piiriin, mutta voin näyttää, kuinka se korjataan. Nimitän sitä solisluuhengitysongelmaksi, ei siksi, että jonkun solisluussa tai hengityksessä olisi jotakin väärää. Se on pikemminkin nimetty sen korjauksen ... solisluuhengitysharjoituksen mukaan.

Tämän korjauksen kehitti tohtori Callahan ja sitä tarvitaan vain tapauksissa, missä peräänantamattomuus perusreseptissä ei tuota tuloksia. Sen suorittaminen kestää noin kaksi minuuttia ja voi edistää muuten estyneen perusreseptin suorittamista.

Vaikka seuraavassa kuvaan sitä sanoin, kehotan sinua katsomaan EFT:n II osan videot, joissa on suora esitys.

Solisluuhengitysharjoitus

Vaikka voit aloittaa jommasta kummasta kädestä, oletan, että aloitat oikeasta. Pidä kyynärpäät ja käsivarret irti kehosta niin, että ainoastaan sormenpäät ja rystyset koskettavat sitä kuten on selitetty.

Aseta kaksi oikean kätesi sormea oikeaan solisluupisteeseesi. Näpyttele jatkuvasti kahdella vasemman käden sormella asteikkopistettä suorittaessasi seuraavat viisi hengitysharjoitusta:

- Hengitä puoleksi sisään ja pidätä hengitystä seitsemän näpytyksen ajan.
- Hengitä kokonaan sisään ja pidätä hengitystä seitsemän näpytyksen ajan.
- Hengitä puoleksi ulos ja pidätä hengitystä seitsemän näpytyksen ajan

- Hengitä kokonaan ulos ja pidätä hengitystä seitsemän näpytyksen ajan.
- Hengitä normaalisti seitsemän näpytyksen ajan.

Aseta kaksi oikean kätesi sormea vasempaan solisluupisteeseesi ja näpytellessäsi jatkuvasti asteikkopistettä, tee nuo viisi hengitysharjoitusta.

Taivuta oikean kätesi sormet niin, että toinen nivel eli rystyset ovat koholla. Aseta ne sitten oikeaan solisluupisteeseen ja näpyttele jatkuvasti asteikkopistettä tehdessäsi viisi hengitysharjoitusta. Toista tämä asettamalla oikean käden rystyset vasempaan solisluupisteeseen.

Nyt olet puolessa välissä. Suoritat solisluuhengityksen toistamalla koko jakson käyttäen vasemman käden sormenpäitä ja rystysiä. Näpyttelet tietenkin asteikkopistettä oikean käden sormenpäillä.

Kuinka käytät solisluuhengitysharjoitusta? Ensiksi oleta, että et tarvitse sitä ja jatka kuten normaalisti perusreseptillä. Tämä on looginen olettamus, koska tämä ongelma ei haittaa EFT:tä kovin monilla ihmisillä.

Mutta jos olet käyttänyt perusreseptiä sitkeästi ja tuloksesi ovat joko hitaita tai niitä ei ole, niin aloita jokainen perusreseptikerta solisluuhengitysharjoituksella. Saatat havaita, että se ”avaa tien” ja mahdollistaa hämmästyttävän edistyksen.

Este nro 4 – Energiakuona

Elämme viemärissä

Avasin uuden saippuan tänä aamuna ja luin tuoteselosteen. Siinä oli kahdeksan kemikaalia, joista en ollut koskaan kuullut. Kaikki menevät kehooni ottaessani suihkun.

Partavaahdossani on seitsemän tällaista ainesosaa ja käsivoiteessani on kolmetoista. Nämäkin imeytyvät kehooni.

Hammastahnassani ei näkynyt mitään ainesosia, mutta siinä on varmasti useita kemikaaleja, joita lääkärini ei neuvoisi minua syömään. Silti ne imeytyvät elimistööni suuni herkkien limakalvojen kautta.

Sitten on deodoranttini, jossa on yhdeksän vierasta kemikaalia. Ja jos olisin nainen, altistuisin lukuisille kosmeettisille aineille. Kulmakynä ja huulipuna mainitakseni vain kaksi.

Kuinkahan monia haitallisia kemikaaleja joutuu kehoomme esimerkiksi kasvovoiteista, hiuslakasta, kölninvedestä, hajuvedestä, shampoos-

ta ja hiustenhoitoaineesta. Sen täytyy olla pelottava luettelo emmekä ole vielä edes ehtineet poistua kylpyhuoneesta.

Hanoista tuleva vesi sisältää jälleen luettelon myrkyllisistä aineista. Silti kylvemme siinä, keitämme siinä ruokamme ja keitämme siihen aamukahvimme.

Kemialliset jäänteet pyykkisaippuastamme, jossa pesemme vaatteemme, tulevat kosketuksiin kehomme kanssa koko päivän. Nukumme lakanoissa, joissa on näitä samoja jäänteitä.

Kodeissamme ja toimistoissamme on kemiallisia ilmanraikastajia ja deodorantteja, jotka tuoksuvat hyvältä, mutta hintana on ilmamme täyttyminen vierailla aineilla.

Elokuvateattereissa syömme härskiintyneitä popcorneja, jotka ovat täynnä suolaa. Juomme virvokkeita, jotka eivät ole enempää kuin kemiallisia cocktaileja. Kulutamme valtavia määriä jalostettua sokeria. Ruokamme on lastattu lukuisilla väriaineilla, säilöntäaineilla ja torjunta-aineilla, joiden lista kilpailisi kooltaan pienen puhelinluettelon kanssa.

Nautimme alkoholia, nikotiinia, aspiriinia, antihistamiineja ja lukuisia lääkkeitä. Hengitämme autojen pakokaasuja, teollisuuden savuja ja kotiemme eristysaineita. Lyhyesti sanottuna me kohtaamme kokonaisen armeijan kemiallisia hyökkääjiä 24 tuntia vuorokaudessa.

Kuten sanoin me elämme viemärissä.

Erilainen ”allergia”

Kehomme on suunniteltu torjumaan myrkkyjen vaikutukset, ja tekeekin sen kaiken kaikkiaan ihailtavasti. Mutta liika on liikaa! Ennemmin tai myöhemmin tämä hyökkäys näkyy terveydessämme.

Allergiat ovat yleisimmät reaktiot, joita kaikki nämä myrkylliset aineet aiheuttavat. Haavaumat, ihottumat ja joukko poskiontelovaivoja ovat vain osa allergisista oireista, joista kärsimme.

Yleisesti ajatellaan allergioiden aiheutuvan kemikaaleista. Eli nämä myrkyt aiheuttavat kehossamme kemiallisia reaktioita, jotka vuorostaan ovat syynä ärsytysoireisiimme.

Energiajärjestelmän ”allergia”.

Mutta on olemassa erilainen allergia, joka on syytä ottaa käsiteltäväksi tässä. Se ei välttämättä ärsytä sisäistä kemiaamme, joten se ei sovi

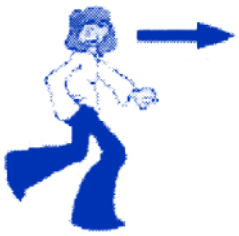
perinteiseen allergian määritelmään. Se on pikemmin kuin allergia, joka ärsyttää energiajärjestelmäämme. Paremman termin puutteessa nimitämme niitä ”energiakuonaksi”, ”energiatoksiineiksi”.

Keinoja välttää energiatoksiineja

Jos olet toistuvasti kokeillut EFT:tä ja onnistunut huonosti JA olet hoitanut perusteellisesti kaikki ongelman puolet JA olet käyttänyt EFT:tä yksittäisiin tapahtumiin, jotka saattavat olla ongelman syynä, silloin mahdollinen syyllinen on jokin energiatoksiinin muoto, joka ärsyttää energiajärjestelmääsi ja tällä tavalla kilpailee näiden menetelmien kanssa. Se ei johdu siitä, etteikö EFT toimisi. Päinvastoin se toimii hienosti, jos sille annetaan oikea ympäristö.

On useita keinoja välttää energiatoksiinien vaikutukset, vaikka et tiedä, mikä tietty myrkky saattaa haitata sinua. Luettelen nämä alla:

Energiatoksiinien välttämismenetelmä nro 1 – Siirry pois paikasta, missä olet. Lähiympäristössäsi on joskus jotakin, mikä aiheuttaa ongelman. Se saattaa olla elektroninen laite kuten tietokone tai televisio tai se voi johtua läheisestä tehtaasta, matostasi tai ilmastoinnistasi tulevista kaasuista. Olet ehkä herkistynyt tuolille, jolla istut tai huone, missä oleskelet, on saatettu maalata hiljattain.



Siirry

Pelkkä fyysinen siirtyminen voi poistaa sinut jostakin, joka haittaa. Ehkä nouset seisomaan ja menet muualle huoneessa. Jos se ei onnistu, mene toiseen huoneeseen tai ulos.

Koska EFT:n suorittaminen kestää niin lyhyen ajan, voit siirtyä useisiin eri paikkoihin ja kokeilla sitä. Jos onnistut siirtymällä, voit olla varma, että olet siirtynyt pois jostakin energiajärjestelmääsi vaikuttavasta toksiinista. Jos et vieläkään onnistu, niin käytä...

Energiatoksiinien välttämismenetelmää nro 2 – Riisu vaatteesi ja ota perusteellinen kylpy tai suihku ilman saippuaa. Päällämme olevissa vaatteissa on kemikaaleja, jotka saattavat häiritä energiajärjestelmäämme. Itse kankaat voivat aiheuttaa herkkyyttä, esim. eri kemikaalit, joista

ne on valmistettu. Pesuloitten käyttämät kemikaalit sekä käyttämäsi pesuaineiden jäämät voivat myös ärsyttää energiajärjestelmääsi.

Kehossasi voi olla jäämiä lukuisista muista aineista; hajuvettä, partavaahtoa, saippuaa, kosmetiikkaa, hiuslakkaa, shampoota, hoitoainetta jne. Kokemukseni on osoittanut, että joskus hyvinkin pieni määrä myrkyllistä ainetta riittää aiheuttamaan ongelman.

Muista, että aine, joka on myrkyllinen sinun energiajärjestelmällesi, ei ehkä ole sitä jonkun muun energiajärjestelmälle. Energiakuonan vaikutukset ovat sangen yksilöllisiä.

Jos jokin näistä seikoista häiritsee edistystäsi, sinun on syytä käydä kylvyssä tai suihkussa ja pestä itsesi perusteellisesti saippuattomalla pesusienellä.

Varmista, että peset myös herkät alueet kuten kainalot ja sukuelimet. Pese huolellisesti alueet, missä olet käyttänyt hajuvettä tai kosmetiikkaa. Huuhtele hiuksesi perusteellisesti. Älä käytä saippuaa tai shampoota, koska niistä voi jäädä niiden omia jäämiä. Nämä toimenpiteet poistavat tavallisesti kehossasi olevat kemikaalit.

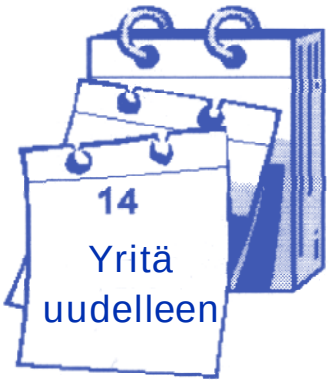
Aloita sitten uudestaan EFT:llä. Mutta tee se tällä kertaa alastomana.

Tiedän, että tämä tuntuu hieman oudolta, mutta useimmiten tämä auttaa onnistumaan. Näin kemikaaleja ei ole kehossasi ja minimoit mahdollisuuden, että ne haittaavat energiajärjestelmääsi. Voit varmuuden vuoksi seisoa jolloin et kosketa tuoleja tai vuoteita tai muita mahdollisia haittaavia esineitä ja aineita. Olet luonnollisesti paljain jaloin ja olisi parasta seisoa puulattialla tai levyn tai muovin päällä. Tällä tavalla vältät matossasi mahdollisesti olevat kemikaalit.

Jos edellä oleva menetelmä auttaa onnistumaan EFT:ssä, silloin energiamyrkyt olivat todennäköisesti esteenä. Ellet kuitenkaan edisty tästä ponnistuksesta huolimatta, niin käytä...

Energiatoksiinien välttämismenetelmää nro 3 – Odota pari päivää. Jos menetelmät nro 1 ja nro 2 eivät tuota tulosta, jota tuolloin etsit, on mahdollista, että ihollasi tai vaatteissasi ei ole energiamyrkkyjä. Ne ovat todennäköisesti kehosi sisällä.

Tämä merkitsee, että myrkyt nautittiin sisäisesti. Joko söit tai joit ne. Jos odotat pari päivää, annat nautittujen toksiinien poistua. Kun ne ovat poistuneet, niitä ei ole kilpailemassa näiden tekniikoiden kanssa.



Jos nautittu toksiini on kuitenkin sellainen, mitä syöt jatkuvasti, elimistössäsi on parhaimmillaan vain lyhyitä hetkiä, jolloin EFT voidaan suorittaa onnistuneesti. Jos esimerkiksi kahvi muodostaa sinulle energiatoksiinin, silloin päivittäinen juontisi minimoi EFT:n onnistumismahdollisuuden. Se joutuu kilpailemaan jatkuvan sisäisen vihollisen kanssa.

Olemme usein riippuvaisia aineista, joita nautimme jatkuvasti, siksi niistä luopuminen muodostaa ongelman. EFT tarjoaa arvokkaan keinon niille, jotka haluavat päästä riippuvuuksista. Tätä käsitellään muualla tässä kurssissa.

Tästä pääsemme mielenkiintoiseen seikkaan. Energiamyrkyt eivät aina ole sellaisia, joiden yleisesti tiedetään olevan vahingollisia. Esimerkiksi ranskalaiset perunat eivät pääse ”terveellisten ruokien joukkoon” kenenkään ravintoasiantuntijan luettelossa. Mutta tämä ei merkitse, että ne haittaisivat energiajärjestelmääsi. Päinvastoin havaitsen usein, että ranskalaiset eivät estä näitä tekniikoita. Tämä ei tietenkään tee niistä suositeltavaa syötävää. Toisaalta muuten terveelliset ruoat voivat olla sangen kiusallisia energiajärjestelmällesi.

Yleissääntönä on, että ruoat, joita nautit paljon, tahtovat muodostua sinulle energiatoksiineiksi. Tämä pätee terveellisimpienkin ruokien suhteen... jopa lehtisalaatin. Lehtisalaatissa, kuten kaikissa muissakin kasveissa, kehittyy omia sisäisiä myrkkyjä tuholaisia vastaan. Se on luonnollinen itsesäilytysmuoto. Nautimme tietenkin näitä myrkkyjä aina, kun syömme isäntäkasvia. Normaalisti kehomme hoitaa nämä toksiinit helposti. Mutta jos syömme paljon lehtisalaattia, silloin alamme kuormittaa elimistöämme näillä ”lehtisalaatin toksiineilla”. Tämä kuonakuormitus alkaa sitten haitata kehoamme ja voi erityisesti ärsyttää kehon energiajärjestelmää.

Tämä koskee perunoita, herneitä, luumuja ja kaikkia muita ruokia, joita syömme. Lyhyesti sanoen ruoilla, joita syömme usein toistuvasti, on mahdollisuus muodostua energiatoksiineiksi. Olisi suositeltavaa vähentää niiden kulutusta. Vaikka käytännöllisesti katsoen mikä tahansa voi olla myrkyllistä energiajärjestelmällesi, on joitakin lajeja, jotka näkyvät melko usein. Ne saattavat olla tai eivät ole myrkkyjä sinulle, mutta ne ovat kuitenkin yleisiä. Luettelen ne alla:

hajuvesi	jalostettu sokeri	alkoholi
yrtit	kahvi	nikotiini
vehnä	tee	maitotuotteet
maissi	kofeiini	pippuri

Kuinka tiedät, mitkä ruoat saattavat ärsyttää riittävästi energiajärjestelmääsi estämään perusreseptin onnistumisen? Et mitenkään. Mutta jos poistat kaikki edellä olevat aineet ruokavaliostasi viikoksi, on hyvin mahdollista, että perusresepti alkaa tehdä ihmeitä. Ellei niin tapahdu, kysy itseltäsi intuitiivisesti, mikä se voisi olla. Intuitio on usein hyvin tarkka.

Kaikissa ihmisissä on toksiineja, mutta se ei merkitse, että ne haittaavat näitä tekniikoita. Päinvastoin useimpia ihmisiä energiatoksiinit eivät vaivaa siinä määrin, että ne haittaisivat näitä hienoja menetelmiä.

Toisaalta meidän on myös muistettava, että jotkut vaivat ovat allergeenien tai muiden saasteiden aiheuttamia. On vain käytettävä tervettä järkeä. Tästä huolimatta pystymme usein lievittämään oireita, vaikka syy olisikin peräisin ympäristöstä. Itse asiassa voimme joskus estää itse allergisen reaktion käyttämällä EFT:tä. Esimerkiksi...

Vaikka olen allerginen vehnälle...
Vaikka olen allerginen kissalleni...
Vaikka saippuani aiheuttaa ihottumaa.. jne.

Olen nähnyt monia tapauksia, missä allergiset reaktiot häviävät kokonaan EFT:llä. Näin ei tapahdu aina, mutta sitä kannattaa kuitenkin kokeilla.

Saanen myös mainita, että joissakin tapauksissa pelkästään tietyn aineen poistaminen ruokavaliosta tai ympäristöstä voi antaa hämmästyttäviä parantumistuloksia. Esimerkiksi eräällä tuttavallani oli masennuskausia

monia vuosia. Hän söi prozacia ja muitakin lääkkeitä eikä saanut mitään todellista helpotusta... vain tilapäistä ongelman peittämistä. Lopulta hän havaitsi, että hän oli herkistynyt vehnälle ja poistettuaan sen ruokavaliostaan, masennus lakkasi kokonaan. Ei pillereitä, ei EFT:tä tai mitään muutakaan. Ainoastaan vehnän välttäminen ruokavaliossa.

Sinnikkyyden merkitys

Aloitin EFT:n II osan seuraavalla muistutuksella...

> ...jos käytät perusreseptiä sitkeästi ollessasi ”virittäytyneenä” ongelmaasi, on hyvin todennäköistä, että se häipyy.

Peräänantamattomuus sinänsä voi toimia monien näiden esteiden poistamisessa. Suoritat sitkeästi perusreseptiä eri aikoina päivästä... sisällä ja ulkona... toimistossa... kotona... ollessasi eri vaatteissa... ja noudattaessasi eri ruokavalioita. Tämä merkitsee, että toksinen ympäristösi vaihtuu jatkuvasti ja voit todennäköisesti löytää hetkiä, jolloin energiatoksiinit eivät (olettaen että ne muodostavat ongelman) ole tielläsi.

Myöskään solisluuhengitysongelma ei ole jatkuvasti vallitsevana. Se tulee ja menee ja peräänantamattomuudella löydät hetken, jolloin solisluuhengitysharjoitus ei ole välttämätön (olettaen että se oli sitä alussa).

Peräänantamattomuuden avulla suoritat toistuvasti valmistelun ja käsittelet ongelmaa eri puolilta ja tällä tavalla hoidat useimmat näihin ilmiöihin liittyvät ongelmat. Painotan sitä, että... peräänantamattomuus kannattaa.

Kun käytät perusreseptiä ahkerasti ja sitkeästi kaikkiin sinua kiinnostaviin ongelmiin, kohotat todennäköisesti onnistumisastettasi ilman, että sinun täytyy viipyä näissä teknisissä esteissä. Onnistumisasteesi on vieläkin korkeampi, jos käytät EFT:tä kaikkiin yksityisiin elämäntapahtumiisi, jotka voivat olla syynä hoitamiisi ongelmiin.

Oikotiet

Koska perusreseptin suorittaminen kestää yhden minuutin, saatat ihmetellä, miksi otan esille oikotiekäsitteen. Kuinka paljon alle minuutin sinun on päästävä?

Vaikka on mahdollista hypätä tämän luvun yli kokonaan ja olla silti tehokas EFT:ssä, paneutuminen oikoteihin antaa sinulle kaksi etua:

1. Voit syventää ymmärtämystäsi perusreseptistä, koska useimmat oikotiet edellyttävät prosessin hajottamista osiin ja osien tarkastelua yksittäin.
2. Terapeutit, lääkärit ja muut ihmisten auttajat arvostavat näin saatua tehokkuutta ja ajan säästöä. Voit usein selvitä 15–20 sekunnin versiolla perusreseptistä ja tuo ajansäästö on merkittävä, jos käsittelet monia potilaita.

Aloitetaan kertaamalla perusresepti. Se muodostuu seuraavista osista:

- valmistelu
- sarja
- 9 asteikko
- sarja

Jos voimme poistaa jonkin näistä vaiheista tai lyhentää niitä, säästämme selvästi aikaa.

Sarjan lyhentäminen

Sarja on perusreseptin työhevonen. Sen osuus on merkittävin emotionaalisten keilojen kaatamisessa sitten, kun valmistelu on hoitanut osansa. Mutta vaikka emme voi poistaa sitä, voimme tavallisesti lyhentää sitä.

Kuten olemme huomanneet, kaikki kehossa kiertävät energiameridiaanit liittyvät toisiinsa ja kokemuksen mukaan näyttää siltä, että yhden meridiaanin näpyttely vaikuttaa usein toiseen meridiaaniin. Joten yrityksen ja erehdyksen kautta olen havainnut, että muutamankin meridiaanin näpyttely hoitaa homman. Aloitan KA:lla (kulmakarvojen alkupää) ja lo-

petan KäA:han (käsivarren alapuoli). Ei ole tavallisesti välttämätöntä jatkaa sormien ja käsien näpyttelyllä.

Videoilla näette minun tekevän näin toistuvasti. Harvoin teen koko sarjaa. Sarjan oikotieversio näyttää seuraavanlaiselta:

KA = kulmakarvojen alkupää
SS = silmän sivu
SA = silmän alla
NA = nenän alla
L = leuka
SL = solisluun alku
KäA = käsivarren alla

Valmistelun pois jättäminen

Muista, että psykologista kääntymistä esiintyy melkein aina masennuksessa, riippuvuuksissa ja rappeuttavissa sairauksissa ja näissä tapauksissa valmistelu on siis melkein aina välttämätön.

Mutta muissa tapauksissa PK:ta esiintyy vain noin 40 %:lla tapauksista. Loput 60 % ovat ilmeisesti sellaisia tapauksia, missä valmistelu ei ole välttämätön. Uskallammeko jättää pois valmistelun senkin uhalla, että ne 40 %, joilla PK:ta esiintyy, epäonnistuvat?

Varmasti. Siihen on ratkaisu. Mutta tavallisesti sisällytän myös valmistelun, koska sen tekeminen kestää vain muutamia sekunteja. Mutta jos päätän jättää pois valmistelun, on olemassa menetelmä, jonka avulla minun on mahdollista nopeasti tietää, tarvitseeko minun palata takaisin ja tehdä se.

Aloitan sarjalla (oikotieversio kestää vain 10 sekuntia) sitten pysähdyn ja arvioin, tapahtuiko edistystä. Kysyn henkilöltä, onko hänen tunteensa voimakkuus laskenut alkuperäisestä luvusta, esimerkiksi 8:sta. Jos hän vastaa kyllä, silloin tiedän, että valmistelu ei ollut välttämätön ja jatkan perusreseptillä.

Kuinka tiedän, että valmistelu ei ollut välttämätön? Yksinkertaista. Tiedän, että PK estää edistyksen tykkänään...ja... koska edistystä tapahtui tässä esimerkissä, PK ei ollut mukana. Jos toisaalta minkäänlaista edis-

tystä ei tapahtunut, silloin minun on oletettava, että PK oli mukana ja aloitan perusreseptin uudestaan... aloittaen tällä kertaa valmistelulla.

Kokemuksen perusteella havaitset, että joillakin on vähän tai ei lainkaan PK:ta käsiteltävänä. Tämän havaitseminen on ilahduttavaa, koska voit tavallisesti käydä heidän ongelmansa läpi uskomattoman nopeasti.

9 Asteikon menetelmän pois jättäminen

Myöskään 9 asteikon menetelmä ei aina ole välttämätön. Itse asiassa sitä tarvitaan vain noin 30 %:ssa tapauksista. Sekin voidaan joskus jättää pois. Usein jätän sen pois yksinkertaisesti siksi, että 70 %:ssa tapauksista se on tarpeeton. Ellen edisty haluamallani tavalla, voin aina ottaa sen takaisin. Jos se on välttämätön, edistyksen pitäisi jatkua.

Silmien pyörittäminen lattiasta kattoon

Tämä on hyödyllinen oikotie, kun olet saattanut ongelman voimakkuuden alhaiselle tasolle... kuten 1 tai 2 asteikossa 0–10. Sen suorittaminen kestää vain kuusi sekuntia ja kun se onnistuu, pääset nollaan ilman, että sinun täytyy suorittaa perusresepti toiseen kertaan.

Se suoritetaan näpyttelemällä vain asteikkopistettä jatkuvasti (pitäessäsi päätä paikallaan) siirtäessäsi katseesi kuudessa sekunnissa hitaasti aivan alhaalta lattiasta ylös kattoon. Toista muistutussanontaa tehdessäsi niin.

Tämä tapahtuma esitetään sinulle videoilla. Ensimmäisen videon oikotieosassa (II osan videosarja) Adrienne näyttää, kuinka se tehdään.

Taito tehdä oikoteitä

Koska näiden oikoteiden tekeminen edellyttää taitoa tosi tilanteissa, niiden esittäminen kirjallisesti on vaikeaa. Tämä on yksi syy, miksi olen sisällyttänyt lukuisia videoesityksiä tähän kurssiin. Näet minun käyttävän näitä oikoteitä lukuisissa tilanteissa ja saat tunnun siitä, miten menetellä. Kokemus on paras opettaja oikoteiden käytössä. Tämä luku perehdyttää sinut vain perusteisiin.

Muista kuitenkin, että perusreseptin suorittaminen kestää vain minuutin. Sinun ei tarvitse käyttää oikoteitä. Ne ovat vain vähän nopeampia ja mukavampia, siinä kaikki.

II osan videot

(Asian helpottamiseksi kaikista EFT:n nauhoista on yhteenveto liitteessä.)

Video 1 – Yleiskatsaus

Tämä nauha muodostaa sillan I osan ja II osan välille. Siinä I osa kerrataan ja monet II osaan sisältyvät käsitteet käydään läpi uudestaan. Siinä käsitellään täydellisyyden esteitä, oikoteitä ja metsä ja puut-vertausta.

Video 2 – Yleisöesimerkkejä

Loput näistä videoista sisältävät tiivistelmän kahdesta kolmipäiväisestä seminaarista. Tämä video alkaa noiden seminaarien alusta ja niissä tarkastellaan hyvin monenlaisia ongelmia... sekä psyykkisiä että fyysisiä... ja ne antavat verrattoman näköalan EFT:n kauaskantoiseen tehoon. Siinä käsitellään ongelmia, jotka liittyvät esiintymispelkoon, avoimen paikan kammoon, ahdistukseen, migreeniin, päänsärkyihin, fyysisiin kipuihin, lentopelkoon, masennukseen, fibromyalgiaan ja korkeaan verenpaineeseen.

Niissä tarkastellaan myös keksintöväittämää ja joitakin tärkeitä psykologisen käänteisyyden havaintoesityksiä. Näiden jälkimmäisten esitysten opiskelu on sinulle elintärkeää.

Video 3 – Tunneongelmia I

Tällä nauhalla on kolme hoitoa. Ensimmäisessä on Jason, joka työstää vihaa ja petosta. Hänen vaimonsa oli jättänyt hänet ja hakenut lähestymiskiellon, joka esti häntä tapaamasta tytärtään.

Toisessa tapauksessa on Veronica, joka käytti EFT:tä koska oli joutunut isänsä raiskaamaksi. Tunnistat saman naisen, jonka tapausta käsiteltiin jo I osan toisessa videossa. Tässä hän esiintyy 3–4 kuukautta myöhemmin eikä hänellä ole ilmennyt enää mitään psyykkisiä ongelmia

tuosta tapahtumasta. Tämä on kiistaton todiste EFT:n voimasta kaikkein vaikeimmissakin ongelmissa.

Tällä videolla hän työstää täysin erilaista ongelmaa. Hänellä on nyt voimakkaita hylätyksi tulemisen, yksinäisyyden ja rakkauden puutteen tunteita, joita hän koki myös pienenä lapsena. EFT-hoitomme poistaa ongelman ja seuraavana päivänä hän palaa kertomaan, että hän tuntee olonsa *”höyhenen keveäksi.”*

Tässä kolmannessa hoidossa on Sanhya, joka käy läpi tunteensa, jotka liittyvät hänen isänsä kokemuksiin keskitysleirillä toisen maailmansodan aikana.

Video 4 – Tunneongelmia II

Tällä videolla on kaksi hoitoa. Ensimmäisessä hoidossa Marlys käyttää EFT:tä selviytyäkseen ”rakkauden tuskasta” ... pakkomielteestä romanttisten ihmissuhteiden menetykseen. Kun tämä EFT-hoito alkaa, useita puolia ilmaantuu ja ongelmat vaihtelevat. Lopultakin selviää, että hänen äitinsä ei rakastanut häntä ja käytettyään EFT:tä hän nauraa asialle.

Toisessa hoitotilanteessa Kathyllä on kolme ongelmaa: (1) kosketelluksi (halatuksi) tulemisen pelko, (2) traumaattinen tapahtuma, missä hänen äitinsä heitti kiehuvaa vettä hänen päälleen ja (3) kipeä olkapää, joka johtui siitä, että hän oli joutunut torjumaan selkäsaunoja. Hän vastaa hienosti EFT:hen ja valmistelu (psykologinen käänteisyys) ei ole välttämätön, vaikka EFT suoritetaan lukuisia kertoja.

Video 5 – Fyysiset ongelmat

Tällä videolla on neljä hoitotapahtumaa.

Ensiksi, Connie J:n leuassa on kireyttä, joka johtuu yöllisestä hampaiden kiristelystä. Kiristely on niin voimakasta, että hänen on käytettävä purulevyä yöllä hampaidensa suojana. EFT:llä hän saavuttaa muutamassa minuutissa täydellisen vapauden tästä ongelmasta, vaikka sitä on kestänyt 2–3 vuotta. Hänellä oli myös päänsärky, jonka hän poisti itse käyttämällä EFT:tä.

Toiseksi, Patricia tuli yleisön eteen astman takia, josta hän oli kärsinyt yli 10 vuotta. Hän saa hämmästyttävää apua EFT:stä ja seuraavana

aamuna sanoo sen olevan edelleen poissa. Hän kokee myös suurta helpotusta selkäongelmaansa, vaikka hänellä on välilevyn siirtymiä.

Dorothy tuli korokkeelle epäsäännöllisen pulssin takia. Tämä oli vaiva, johon EFT:tä ei oltu koskaan käytetty. Koska kokeilemme sitä kaikkeen, käytimme EFT:tä siihen erinomaisin tuloksin.

Connie M. käyttää EFT:tä niskakipuunsa, joka hänen mukaansa johtui psyykkisistä ongelmista. Hän saa täydellisen helpotuksen.

Video 6 – Riippuvuutta aiheuttavat mielihalut

Tämä hoitotapahtuma alkaa keskustelulla kahden syömishäiriöklinikkaa pitävän naisen kanssa. Tämän keskustelun käsitteet johtavat kaikkien riippuvuuskäyttäytymisten takana oleviin syihin, syömishäiriöt mukaan lukien.

Sitten seuraa (1) tärkeä keskustelu riippuvuuksien syistä ja (2) kokonainen hoitotoimenpide, missä EFT:tä käytetään ihmisryhmään suklaan, savukkeiden ja alkoholin himon voittamiseksi.

Video 7 – Energiakuona, fobiat & peräänantamattomuus

Tämä tärkeä video painottaa energiatoksiinien vaikutusta ja peräänantamattomuuden arvoa EFT:n käytössä.

Ensimmäisessä osassa haastatellaan Toddia, joka ei edisty lainkaan seminaarin aikana, koska energiatoksiinit ovat hänen tiellään. Kuukautta myöhemmin hän sitten palaa kertomaan toisen seminaarin jäsenille siitä hämmästyttävästä vaikutuksesta, jonka ruokavalion muutos on tehnyt hänen unihäiriöönsä, silmäkipuunsa ja masennukseensa.

Seuraava on epätavallinen hoitotapahtuma, missä useat ihmiset kokevat parantuneensa käärmeiden peloistaan. Mutta vaikka parantumiset ovat hämmästyttäviä perinnäisten mittapuiden mukaan, EFT-mittapuun mukaan niitä pidetään hitaina ja suhteellisen tehottomina. Tämä johtuu epäillyistä energiatoksiineista huoneessa. Tarvitaan sitkeyttä, jotta saadaan helpotusta joukolle ihmisiä.

Lopuksi esitämme peräänantamattomuuden merkityksen Gracen hoitotilanteessa. Häntä vaivasi voimakas masennus ja monet muut ongelmat. Edistyminen on vähäistä yleisön edessä, mutta hänen sitkeytensä ja ruokavaliosta huolehtiminen seuraavina viikkoina saa aikaan paljon pa-

rantumista hänen psyykkisessä hyvinvoinnissaan. Hän kertoo tästä innostuneena puhelinkeskustelussa.

Video 8 – Yleiset ongelmat sekä kysymyksiä ja vastauksia

Tämä on koontivideo, jossa selitetään EFT:n käyttö sellaisilla alueilla kuten urheilu (golf), liike-elämä, esiintyminen, viivyttely (asioiden lykkääminen), itsetunto ja ihmissuhteet.

Siinä esitetään myös lukuisia yleisiä kysymyksiä yleisöltä täydentämään ymmärtämystäsi EFT:stä..

Liite

Gary Craigin kirjoittamia artikkeleita...

- EFT:n käyttö pelkoihin ja fobioihin
- EFT:n käyttö traumaattisiin muistoihin
- EFT:n käyttö riippuvuuksiin
- EFT:n käyttö fyysiseen paranemiseen
- EFT:n käyttö parantamaan itsetuntoa
- EFT-nauhojen yhteenveto

EFT:n käyttö pelkoihin ja fobioihin

Noin 10 % väestöstä kärsii yhdestä tai useammasta fobiasta. Ne voivat aiheuttaa voimakasta pelkoa ja rajoittavat usein vakavasti niistä kärsivien ihmisten elämää. On satoja mahdollisia fobioita ja EFT voi tehota niihin kaikkiin. Luettelen alla tavallisimpia:

- esiintyminen
- korkeat paikat
- käärmeet, hämähäkit ja hyönteiset
- ahtaan paikan kammo
- hammaslääkärit
- neulat
- autolla ajaminen
- hissit
- lentäminen
- sillat
- hylätyksi tuleminen
- seksi
- vesi
- vauhti
- puhelin
- avioliitto
- miehet
- epäonnistuminen
- sairaus
- koirat
- tietokoneet
- mehiläiset
- yksin oleminen

Mikä on fobia? Tarkoitamme fobialla kaikkea ”liiallista pelkoa”, joka ylittää normaalin varovaisuuden tai harkinnan. Saanen selittää...

Pelkomme ovat välttämättömiä... tiettyyn määrään saakka. Ne ovat tärkeitä hengissä säilymisellemme. Ilman niitä saattaisimme kävellä alas

korkeiden rakennusten katoilta, syödä arsenikkia tai pelata tennistä moottoritiellä. Ne ovat automaattisia mekanismeja, jotka kytkeytyvät päälle, kun vaara uhkaa. Ne saavat jarrumme päälle ja estävät meitä vahingoittumasta.

Mutta joskus pelot ylittävät niiden tehtävän. Ne ylittävät normaalit varovaisuuden rajat ja aiheuttavat tarpeettoman pelkoreaktion. Esimerkiksi on yksi asia varoa, kun näet käärmeen tai hämähäkin. Jotkut niistä ovat vaarallisia ja voivat aiheuttaa vahinkoa. Mutta on aivan toinen asia saada sydämen tykytystä, päänsärkyä, pahoinvointia, oksentelua, hikoilua, kyyneleitä tai monia muita äärimmäisiä pelko-oireita. Nämä jälkimmäiset reaktiot ovat tarpeettomia, sillä ne eivät paranna turvallisuuttasi enempää kuin normaali varovaisuus. Ne ovat ”liiallista pelkoa” ja aiheuttavat vain kurjuutta fobiasta kärsivälle ihmiselle.

Tämän tarpeettoman ”liiallisen pelon”, joka ylittää normaalin varovaisuuden tai harkinnan, määrittelemme fobiaksi.

EFT:ssä on tässä suhteessa kiehtovaa se, että EFT poistaa pelon fobiaosan, mutta jättää normaalin varovaisuuden tai harkinnan rauhaan. Ihmiset ovat usein hämmästyneitä, kuinka nopeasti elämänikäinen fobia katoaa. Mutta tapahtuma ei tee heistä tyhmiä. He eivät yhtäkkiä hyppää alas korkeasta rakennuksesta tai suutele harmaakarhuja.

Mielenkiintoista on kuitenkin se, että ihmisillä, jotka poistavat fobian EFT:n avulla, on yleensä vähemmän pelkoa kuin ihmisillä yleensä fobiaa aiheuttavissa tilanteissa. Melkein jokaisella on esimerkiksi fobianomaista korkean paikan pelkoa. Jos pyydät 100 ihmistä katsomaan alas korkeasta rakennuksesta, useimmat heistä tuntevat hieman huimausta. Tämä on luonnollisesti fobiareaktio, mutta useimmilla ihmisillä se on aika lievä. Se ei aiheuta heille todellista ongelmaa arkielämässä.

Vastakohtana ovat ne, jotka poistavat täydellisesti korkean paikan kammonsa EFT:llä. He eivät tunne edes huonoa oloa. Heille on jäänyt vain normaali varovaisuus ja he voisivat viettää päivän katsellen tyynesti alas korkeasta rakennuksesta.

Ei ole merkitystä sillä, miten voimakas pelko on eikä myöskään sillä miten kauan se on ollut. Se on suuri yllätys monille ihmisille, koska sovinnainen tieto on sanonut vuosikymmeniä, että pitkäaikaiset, voimak-

kaat pelot ovat ”juurtuneet syvälle” ja niiden poistamisen täytyy kestää kuukausia. Näin ei ole EFT:ssä.

Joidenkin pelkojen hajottaminen kestää kauemmin kuin toisten, mutta se ei johdu niiden voimakkuudesta tai pitkäaikaisuudesta. Se johtuu pikemminkin niiden monimutkaisuudesta eli niiden eri puolten määrästä.

Jos fobia on itsepintainen, kokeile EFT:n käyttöä yksittäisiin tapahtumiin, jotka saattavat olla pelon syynä. Esimerkkejä voisivat olla...

- Vaikka käärme puri minua ollessani 8-vuotias...
- Vaikka putosin koulun katolta neljännellä luokalla...
- Vaikka luokka nauroi minulle, kun unohdin puheeni sanat...

Ja niin edelleen.

Muistaen tämän soveltakaamme tämän käsikirjan aikaisemmissa osissa oppimaamme. Palauta mieleen keksintöväittämä, johon EFT perustuu:

> *”Kaikkien negatiivisten tunteitten syynä on häiriö kehon energiajärjestelmässä.”*

Kaikki fobiareaktiot ovat negatiivisia tunteita ja ne johtuvat ”zzzzzt”:stä energiajärjestelmässäsi. Tämä merkitsee, että ongelmasi ratkaisu on käsitteellisesti hyvin helppo. Poista vain ”zzzzzt” ja fobia häipyy vähitellen nollaan. Ei päänsärkyä. Tunneintensiteetti neutraloituu.

Työkalumme tähän on perusresepti. Muutamien hoitokertojen pitäisi poistaa ongelman lopullisesti. Hoitokertojen määrä riippuu kuitenkin siitä, kuinka monta puolta fobialla on.

Näkökulmat (aspektit) ovat tärkeitä. Kuten aikaisemmin esitettiin, aspektit ovat fobian eri puolia, jotka vaikuttavat tunteittesi voimakkuuteen. Otetaanpa esimerkki korkean paikan kammosta uudelleen tämän käsitteen selvittämiseksi. Useimmilla korkean paikan kammosta kärsivillä on ollut monia yksittäisiä tapahtumia elämässään, jolloin he olivat korkealla ja heidän fobiareaktionsa jättivät heihin ahdistavia muistoja. Esimerkiksi eräällä miehellä, jota autoin korkean paikan kammossa, oli pelottava muisto (aspekti) siitä, että hän istui vesitornissa pienenä poikana. Ei ollut mitään keinoa päästä alas ja hän pelkäsi kuollakseen. Tällaiset muistot ovat yksittäisiä korkean paikan kammon aspekteja, jos ne erillisinä muistoina aiheuttavat pelkoreaktion.

Koska useimmissa fobioissa tarvitaan vain yhden aspektin käsittely, ainoastaan 1–3 lyhyttä hoitokertaa perusreseptillä tavallisesti riittää. Pääset ongelmasta muutamassa minuutissa ja useimmissa tapauksissa se ei koskaan palaa.

Tässä vaiheessa et tiedä enkä minäkään, kuinka monta fobiasi aspektia on hoidettava. Näin siitäkin huolimatta, että voimme edetä edelleen hyvin tehokkaasti. Meidän tarvitsee vain olettaa, että sinulla on useita aspekteja, jotka tarvitsevat käsittelyä ja käsitellä ne yksitellen, kunnes tunneintensiteettiä ei enää ole. Kun tunteen voimakkuus on kadonnut, tiedät, että olet valmis ja kaikki siihen liittyvät aspektit on hoidettu.

Kysymyksiä ja vastauksia

K. Kun fobia on poistettu, onko tulos pysyvä? On. Jos se kuitenkin näyttää palaavan, se johtuu melkein aina siitä, että on uusia aspekteja, joita ei ensi kerralla käsitelty kunnolla. Jos tiedustelet asiakkaalta, miten heillä menee, kuulet tavallisesti heidän puhuvan pelosta eri tavalla. Esimerkiksi käärmeiden pelosta kärsivä saattaa kertoa inhostaan käärmeen lipovaan kieleen. Jos tämä aspekti ei tullut esille EFT:tä käytettäessä, silloin se jää ongelmaksi. EFT:n käyttämisen kielen lipomiseen pitäisi poistaa tuon aspektin ja tuoda täydellisen helpotuksen fobiaan edellyttäen tietenkin, ettei ole vielä muuta käsittelemätöntä näkökulmaa.

Muissa tapauksissa aivan uusi traumaattinen kokemus voi aloittaa fobian uudestaan. Tässä tapauksessa sinun tarvitsee vain toistaa prosessi uudestaan, ikään kuin se olisi aivan uusi fobia (jota se onkin). Helpotuksen pitäisi tulla aivan pian.

K. Mitä teen, jos minulla on useita fobioita? Käsittele ne yksi kerrallaan. Varmista esimerkiksi, että hämähäkkien pelkosi on kokonaan neutraloitu, ennen kuin käsittelet ahtaan paikan kammoa. Varmista sitten, että ahtaan paikan kammosi on kokonaan poistettu, ennen kuin käsittelet autolla ajofobiaasi jne.

Joitakin fobioita nimitetään monimutkaisiksi, koska ne sisältävät useita fobioita. Lentopelko on joskus tällainen, koska siihen voi liittyä myös (1) ahtaan paikan kammo, (2) putoamisen pelko, (3) kuoleman pelko, (4) myrskypyörteiden pelko, (5) nousukiidon pelko, (6) laskeutumisen pel-

ko, (7) ihmisten pelko jne. Jos voit eritellä ne mielessäsi, ne osoittautuvat eri aspekteiksi ja niitä pitäisi käsitellä erikseen.

Jos sinulla on monifobia, mutta et ole tietoinen siitä, perusreseptin sitkeän suorittamisen pitäisi tuottaa tulosta. Mutta se saattaa vaatia monia kertoja, ennen kuin ”zzzzzt” on neutraloitu. Voimakkuus voi nousta ja laskea, kun eri aspekteja käsitellään ”kulissien takana”.

EFT:n käyttö traumaattisiin muistoihin

(mukaan lukien sota, onnettomuudet, raiskaus, trauman jälkeinen stressihäiriö ja kaikki menneet pahoinpitelyt ja hyväksikäytöt)

Tämä osa on jyrkässä vastakohdassa kaikkiin perinteisiin menetelmiin verrattuna. Me kasaamme lähes loputtoman luettelon psyykkisiä ongelmia yhteen luokkaan (traumaattiset muistot) ja käsittelemme niitä kaikkia ikään kuin ne olisivat samanlaisia. Itse asiassa ne ovatkin samanlaisia, koska kaikilla on sama syy... häiriö kehon energiajärjestelmässä.

Traumaattiset muistot aiheuttavat hyvin monia erilaisia tunnereaktioita ihmisten muistaessa ne. Joittenkin reaktiot ovat hyvin voimakkaita. He saattavat saada päänsärkyä tai vatsakipuja. Heidän sydämensä jyskyttää. He hikoilevat. He itkevät. Heillä voi olla seksuaalisia toimintahäiriöitä, painajaisia, surua, vihaa ja lukuisia muita psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia.

Aloitetaanpa soveltamalla sitä, mitä opit aikaisemmin. Pyydän palauttamaan mieleen keksintöväittämän, johon EFT perustuu.

> *”Kaikkien negatiivisten tunteitten syynä on häiriö kehon energiajärjestelmässä.”*

Jokainen negatiivinen tunne, joka sinulla on traumaattista muistoa kohtaan, johtuu siis ”zzzzzt”:stä energiajärjestelmässäsi. Se merkitsee, että ongelmasi ratkaisu on käsitteellisesti hyvin helppo. Poistetaan vain ”zzzzzt” ja tunnelataus haalistuu nollaan. Ei enää painajaisia. Ei enää päänsärkyjä. Ei enää jyskyttävää sydäntä. Ei enää minkäänlaisia ongelmia. Sinulla on luonnollisesti yhä muisto, mutta siinä kaikki. Tunnelataus on neutraloitu.

Työkalumme tätä varten on tietenkin perusresepti. Muutaman käsittelykerran pitäisi tuottaa helpotuksen. Kertojen määrä riippuu kuitenkin muiston eri näkökulmien määrästä.

Aspektit ovat tärkeitä. Kuten muistat, aspektit ovat muiston eri osia, jotka vaikuttavat tunteittesi voimakkuuteen.

Useimmilla traumaattisilla muistoilla on vain yksi pääaspekti. Siten 1–3 lyhyttä käsittelyä perusreseptillä tavallisesti riittää. Pääset ongelmasta muutamassa minuutissa ja useimmissa tapauksissa se ei koskaan palaa.

Joillakin traumaattisilla muistoilla on kuitenkin useita aspekteja. Ne vaativat enemmän aikaa, koska tarvitaan enemmän käsittelyjä perusreseptillä. Mutta vaikka tarvitaan ylimääräisiä kertoja, tavallisesti puhumme tässä vain minuuteista. Ehkä 20 tai 30 minuuttia 5:n tai 6:n minuutin sijasta.

Aivan ilmeisesti tarvitsemme keinon paikallistaa nämä aspektit. Kun ne on paikallistettu, niiden käsittely yksitellen on yksinkertaista, kunnes kaikki muiston aspektit on neutraloitu. Voimme tehdä tämän melko tehokkaasti käyttämällä ”mielesi lyhytfilmi” -käsitettä.

Mielesi lyhytfilmi. Kuvittele traumaattista muistoa lyhyenä elokuvana, jota esitetään mielesi teatterissa. Sillä on alku. Siinä on päähenkilöt ja tapahtumat. Ja sillä on loppu.

Tavallisesti ”filmi” pyörähtää hetkessä ja loppuu tuttuun ei-toivottuun tunteeseen. Koska filmi pyörii niin nopeasti, emme tiedosta, että sillä saattaa olla eri aspekteja, jotka aiheuttavat negatiivisen tunteen. Tunne näyttää olevan peräisin koko filmistä.

Jos voisimme esittää filmin hidastettuna, eri aspektit voitaisiin paikallistaa ja käsitellä. Joten teemme niin. Esitämme filmin hidastettuna.

Filmin kertominen. Paras tapa on kertoa filmi ääneen. Kerro se ystävälle tai peilille tai nauhurille. Ja tärkeintä on kertoa se yksityiskohtaisesti. Tämä hidastaa filmiä automaattisesti, koska sanat ovat paljon hitaampia kuin ajatukset.

Kertoessasi sitä yksityiskohtaisesti kukin aspekti tulee sinulle tutuksi. Pysähdy heti, kun tunne voimistuu (muista, täten me minimoimme ahdistuksen) ja käsittele se perusreseptillä, ikään kuin se olisi erillinen trau-

maattinen muisto. Todellisuudessa se on erillinen traumaattinen muisto. Se vain katosi laajempaan filmiin.

Jatka sitten aspektien käsittelyä nollaten jokaisen, kunnes voit kertoa koko tarinan ilman minkäänlaista negatiivisten tunteitten latausta.

Kuten sanottu, useimmilla traumaattisilla muistoilla on vain yksi aspekti. Toisilla on 2 tai 3. Harvoin niitä on enemmän kuin 3, mutta sekin on mahdollista. Ole silloin sitkeä. Helpotus ei ole kaukana.

Kysymyksiä ja vastauksia

K. Mitä teen, jos minulla on useita traumaattisia muistoja? Käsittele ne yksi kerrallaan. Ota voimakkain muistosi ensin ja nollaa se, ennen kuin siirryt seuraavaan. Noudata tätä mallia, kunnes kaikki traumaattiset muistosi on neutraloitu. Kun laitat traumaattiset muistosi ”pussiin”, tunnet todennäköisesti vapautta ja olosi voi olla lähes riemukas. On uskomaton lahja, kun voi purkaa tällaisen hyödyttömän painolastin.

Joillakin ihmisillä (kuten sotaveteraanit) on satoja traumaattisia muistoja. Jos kuulut heihin, voit odottaa, että yleistymisvaikutus toimii sinun kohdallasi. Jos sinulla on esimerkiksi sata traumaattista muistoa, sinun tarvitsee todennäköisesti käsitellä niistä 10 tai 15. Tämän jälkeen sinun on todennäköisesti vaikea tuntea voimakkaasti jäljellä olevien kohdalla. Yleistymisvaikutus on neutraloinut ne.

K. Eikö psyykkisten ongelmien nopea poistaminen ”riistä” joltakulta mahdollisuutta tutkia ongelmaa perin juurin ja ”päästä sen perussyihin”? Perinteiset menetelmät edellyttävät, että näiden ”syvälle juurtuneiden” psyykkisten ongelmien syy sijaitsee jossakin mielen sopukassa, joka täytyy jotenkin löytää ja purkaa. Jos näin ei tapahdu, sitä pidetään asiakkaan ”pettämisenä” ongelman jäädessä ratkaisematta. EFT hylkää tämän käsityksen kokonaan.

Olen auttanut satoja traumaattisista muistoista kärsiviä ihmisiä. Jotkut näistä muistoista olivat erittäin voimakkaita. EFT-käsittelyn jälkeen yksikään näistä ihmisistä ei ole osoittanut kiinnostusta paneutua niihin syvemmin. Heidän kohdallaan ongelmat on ratkaistu täysin ja he ovat kiitollisia päästyään taakasta.

Kokemukseni mukaan EFT tunkeutuu ongelman ytimeen ja tekee sen hyvin tehokkaasti. Ihmisten suhtautuminen muistoon muuttuu lähes hetkessä. He keskustelevat siitä eri tavalla. Heidän sanansa muuttuvat pelosta ymmärtämykseen. Heidän käyttäytymisensä ja ryhtinsä heijastavat tätä jyrkkää asennemuutosta muistoon. Se poistaa häiritsevän ”zzzzzt”:n energiajärjestelmästä.

He eivät edes ota puheeksi sitä enää, koska se on asetettu oikeaan suhteeseen. Siksi ”zzzzzt” on todellinen syy.

EFT:n käyttö riippuvuuksiin

(Riippuvuuksien syiden uusajattelu)

Riippuvuudet ovat arvoitus useimmille ammattilaisille. Riippuvuudesta kärsivät ihmiset tulevat heidän luokseen hakemaan apua ja haluavat... todella haluavat... vapautua riippuvuudestaan. Mutta huolimatta hyvistä aikomuksistaan ja huolimatta siitä, että he ovat käyttäneet paljon aikaa ja rahaa, he palaavat tavallisesti aikaisempaan käytökseensä.

Silloinkin, kun joku pääsee riippuvuudesta, hän jotenkin onnistuu saamaan toisen sen tilalle. Useimmat ihmiset, jotka esimerkiksi lopettavat tupakoinnin, lihoavat tavallisesti, koska he korvaavat savukkeet ruoalla. Samoin ihmiset, jotka pääsevät alkoholista, alkavat usein käyttää runsaasti savukkeita ja kahvia. Näissä tapauksissa riippuvuutta ei ole voitettu... se on vain vaihtunut.

Syynä useimpien riippuvuushoitojen heikkoon onnistumiseen on se, että niissä ei käsitellä todellista syytä!!! Jos niissä käsiteltäisiin, ihmisten ei tarvitsisi korvata yhtä riippuvuutta toisella.

Mikä on siis riippuvuuden todellinen syy? Aloitetaan luettelemalla, mitä se ei ole. Se ei ole sitä, miksi perinteiset menetelmät ovat yrittäneet tehdä sen monia vuosikymmeniä. Esimerkiksi

Se ei ole huono tapa.
Se ei ole peritty.
Se ei johdu siitä, että se on suvussa.
Se ei johdu siitä, että riippuvainen henkilö on heikko.
Se ei ole tahdonvoiman puutetta.
Se ei johdu siitä, että riippuvainen henkilö hyötyy siitä jotenkin.

Kokemukseni mukaan nämä ”syyt” esitetään, koska ne näyttävät olevan selityksiä ei-toivotulle käyttäytymiselle. Niissä näyttää olevan johdonmukaisuutta ja siksi niitä ylläpidetään. Niillä on kuitenkin yksi yhteinen piirre... huono maine riippuvuuden helpottamisessa. Tässä tarvitaan todellinen syy... ei luetteloa näennäisyyksistä.

> Kaikkien riippuvuuksien todellinen syy on ahdistus... epämiellyttävä tunne, joka peitetään tilapäisesti tai rauhoitetaan jollakin aineella tai käyttäytymisellä.

Monille tämä on virkistävä ”Ahaa”... koska se paljastaa syyn, jota he eivät ole osanneet ilmaista. Sisimmässään he ovat aina tienneet, että heidän tarvettaan polttaa, juoda, ylensyödä jne. ajaa heidän tarpeensa rauhoittaa epämukavaa tunnetta. Mutta he eivät ole suoraan yhdistäneet tuota tunnetta riippuvuutensa todelliseen syyhyn.

Jos ajattelet sitä, tästä yhteydestä tulee aivan selvä. Esimerkiksi:

Riippuvuudesta kärsivät henkilöt puhuvat usein riippuvuuksistaan ahdistuneina tapoina ja
he lisäävät niiden käyttöä ollessaan kasvavan stressin (ahdistus) alaisina.

Jos otat pois riippuvaisen henkilön aineen (rauhoittava aine), heistä tulee hyvin ahdistuneita. Itse asiassa he ahdistuvat usein, kun heiltä uhataan viedä tuo aine. Jos kuuntelet riippuvaisia ihmisiä, kun he puhuvat riippuvuudestaan, kuulet heidän sanovan usein ”Se rauhoittaa minua”. Tämä on kaikista selvin vihje. Miksi heidän pitäisi rauhoittua, elleivät he tuntisi jonkinlaista ahdistusta? Mistä muusta heillä olisi tarve rauhoittua?

Tutkitaanpa tätä tarkemmin tarkastelemalla sitä väärää käsitystä, että riippuvuudet ovat vain ”huonoja tapoja”. Vaikka siihen saattaa liittyä tavaksi tullutta käyttäytymistä, riippuvuudet ovat enemmän kuin vain huonoja tapoja. Tämä on ilmeistä, koska tapoja on hyvin helppo murtaa.

Tässä on esimerkki. Minulla on tapana panna oikea kenkä jalkaan ennen vasenta. Jos haluaisin muuttaa tämän tavan, se olisi hyvin helppoa. Laittaisin vain kenkieni viereen lapun, joka muistuttaisi minua panemaan jalkaani ensin vasemman kengän. Toistettuani tämän muutaman kerran tapani muuttuisi eikä lappu olisi enää välttämätön. Tällaisen puhtaan tavan muuttaminen on helppoa, koska siihen ei liity ahdistusta.

Mutta tämä sama menetelmä epäonnistuisi surkeasti, jos sitä sovellettaisiin tupakointitapaan. Pelkästään lappujen sijoittaminen muistutukseksi olla polttamatta on hyödytön toimenpide. Nuo laput ovat tehottomia sellaiselle, jolla on ahdistuksen ylläpitämä mielihalu.

Kun riippuvaisilla ihmisillä on mielihaluja, he etsivät mieliaineensa (savukkeita, alkoholia jne.) tyynnyttääkseen ahdistustaan. Luonnollisesti he tekevät niin pyrkiessään rentoutumaan, rauhoittamaan hermojaan, saadakseen vaihtelua, pitääkseen tauon jne. Kaikki nämä heijastavat ahdistuksen eri muotoja, jotka ajavat heitä riippuvuutta aiheuttavia aineita tai käyttäytymistä kohden.

Riippuvuuskäyttäytyminen ei ole siis vain paha tapa. Se on ahdistuksen aikaansaama tarve, joka vaatii helpotusta.

Riippuvaisen todellinen ongelma on se, että heidän aineensa tai käyttäytymisensä helpottaa heidän ahdistustaan vain tilapäisesti. Se vain peittää ongelman hetkeksi. Siksi se on rauhoittava aine. Kun rauhoittava aine lakkaa vaikuttamasta, ahdistus tulee pintaan uudelleen.

Asia on selvästi näin. Muuten riippuvuutta aiheuttavan käyttäytymisen tai aineen käyttö yhden kerran helpottaisi ongelman pysyvästi. Kuten hyvin tiedät, näin ei koskaan tapahdu. Sen sijaan riippuvaisten on toistettava käyttäytymisensä saadakseen helpotusta. Sitten heistä tulee riippuvaisia ja lopulta he liittävät ahdistuksen rauhoittavaan aineeseen tai käyttäytymiseen. Tästä tulee luonnollisesti noidankehä, jonka loukkuun he joutuvat.

Usein heidän ahdistuksensa pahenee, kun heiltä riistetään heidän rauhoittajansa. Tämä lisää heidän vieroitusoireitaan ja muodostaa esteen riippuvuudesta luopumiselle. Vieroituksen aiheuttamasta tuskasta tulee liian suuri hinta maksettavaksi. He asettavat riippuvuuden vaarat etusijalle.

Vieroittamisen vaikeus

Tästä pääsen EFT:n miellyttävään ominaisuuteen. Se vähentää merkittävästi vieroituksen aiheuttamaa ahdistusta ja poistaa sen usein kokonaan. Tämä on vain yksi monista EFT:n ominaisuuksista, joka erottaa sen kaikista muista menetelmistä.

Vieroittaminen muodostuu sekä fyysisistä että psyykkisistä tekijöistä. Kun ihmiset lopettavat riippuvuutta aiheuttavan aineen käytön, fyysinen tarve siihen lähtee tavallisesti kolmessa päivässä. Tämä on luonnollinen tapahtuma, missä keho vapautuu epätoivotuista toksiineista. Mutta psyyk-

kinen tekijä (ahdistus) säilyy viikkoja, jopa kuukausia ja joskus se ei poistu koskaan.

Kokemukseni mukaan ahdistus on vieroituksen tärkein tekijä. Tämä on ilmeistä käyttäessämme EFT:tä, koska ahdistus laantuu tavallisesti nollaan hetkessä. Kun ahdistus lakkaa, useimmat vieroitusoireet lakkaavat myös.

Siirtykäämme nyt ratkaisuun. Aloitamme käyttämällä tässä käsikirjassa aikaisemmin oppimaamme. Muistakaa keksintöväittämä, johon EFT perustuu.

> *”Kaikkien negatiivisten tunteitten syynä on häiriö kehon energiajärjestelmässä.”*

Koska ahdistus on negatiivinen tunne, siitä seuraa, että se aiheutuu kehon energiajärjestelmän häiriöstä. Ja se voidaan luonnollisesti käsitellä helposti perusreseptillä. Poista ”zzzzzt” niin poistat mielihalun/himon. Se on melkein näin helppoa.

Sanon melkein, koska esittääkseni asian täydellisesti minun on käsiteltävä toista tärkeää estettä tielläsi... psykologista käänteisyyttä. Sen merkityksen korostamiseksi omistin sille kokonaisen luvun tämän käsikirjan aikaisemmassa osassa. Kehotan sinua nyt lukemaan sen uudestaan, koska se on tärkein tekijä riippuvuudessa.

Pyydän muistamaan, että PK johtuu itsetuhoisuudesta. Se on syy, miksi ihmiset tekevät tyhjäksi omat ponnistuksensa ja käyttäytyvät vastoin omia etujaan.

Kaikki riippuvaiset tietävät, että heidän riippuvuuskäyttäytymisensä johtaa heitä väärään suuntaan. Monet pyrkivät toistuvasti voittamaan sen ja vaikka he edistyvät, he lopulta tuhoavat sen luiskahtamalla aikaisempaan käytökseensä. Tämä on tyypillinen esimerkki PK:sta.

Psykologista käänteisyyttä esiintyy yli 90 %:ssa riippuvuuskäyttäytymisistä. Siksi meidän on niin vaikeaa jättää riippuvuudet taaksemme. Energiajärjestelmämme vaihtavat polaarisuuttaan ja ne toimivat huomaamattamme hyvää tarkoittavia pyrkimyksiämme vastaan.

Tästä johtuu myös, että voimme poistaa riippuvuutta aiheuttavat himot/mielihalut ja silti meidän on vaikea lopettaa riippuvuuskäyttäytymistämme. Tiedän, että tämä tuntuu oudolta... mutta näin tapahtuu jatkuvas-

ti. Jos olet jatkuvasti epäonnistunut pääsemään riippuvuudesta, takaan, että PK oli epäonnistumisen päätekijä.

Onnistuaksemme meidän on siis poistettava sekä välittömät himot että PK. Perusresepti on tietenkin työkalumme. Se sopii erityisen hyvin tehtävään, koska se sisältää valmistelun, jonka tehtävänä on korjata PK.

Kuinka riippuvuutta käsitellään

Se on yksinkertaista. Kohdista vain perusresepti riippuvuuteen ja toista sitä pitkin päivää. Se auttaa vähentämään ahdistusta, joka ylläpitää riippuvuutta sekä korjaamaan psykologisen käänteisyyden.

Meidän pitää kuitenkin muistaa, että valmistelu ei poista PK:ta pysyvästi. PK tulee tavallisesti takaisin ja riippuvuuksissa näin tapahtuu usein.

Näin ollen... ja tämä on tärkeää... sinun on suoritettava perusreseptiä vähintään 15 kertaa päivässä. Suositus on 25 kertaa päivässä.

Tämä pitää ahdistuksesi (ja myös himosi) alhaisella tasolla ja estää jatkuvasti PK:n huomaamattomat (mutta vahingolliset) vaikutukset. Aikanaan PK:n pitäisi haalistua ja vähetä ongelmana.

25 kerran suositus tulisi ajoittaa siten, että näpyttelyä suoritetaan pitkin päivää. Jotta tämä onnistuisi, voisit (1) hankkia kellon, joka soi puolen tunnin välein muistuttamaan sinua tai (2) suorittaa ohjelman tavanomaisten päivärutiinien kanssa, kuten...

kun nouset vuoteesta aamulla
kun menet nukkumaan illalla
ennen jokaista ateriaa
joka kerta, kun menet kylpyhuoneeseen
joka kerta, kun astut autoon tai nouset siitä
joka kerta, kun lopetat puhelun
joka kerta, kun istuudut
joka kerta, kun nouset seisomaan
joka kerta, kun tulet kotiin tai lähdet kotoa
joka kerta, kun kuljet ovesta.

Ihmisillä on luonnollisesti erilaisia rutiineja ja jotkut edellä mainituista eivät ehkä sovellu sinulle. Ne on lueteltu vain, jotta saisit käsityksen ideasta. Räätälöi oma luettelosi olosuhteisiisi sopivaksi.

Joskus olet sosiaalisissa tilanteissa (kuten kutsuilla tai ravintolassa), missä perusreseptin suorittaminen saattaa saada muut epäilemään mielenterveyttäsi. Siinä tapauksessa mene kylpyhuoneeseen tai autoosi tai johonkin muuhun sopivaan paikkaan.

Kuinka himoa/mielihalua hoidetaan

Jos noudatat edellä mainittuja toimenpiteitä tarkasti, sinulla ei todennäköisesti ole paljon vieroitusoireita tai himoja päivän kuluessa. Mutta jos niitä on, sinun on suoritettava yksi tai useampi kerta perusreseptiä, kunnes himo laantuu. Tämä niiden 25 toiston lisäksi, joita suositellaan riippuvuuteen.

Hoito yksittäisiin tapauksiin, jotka aiheuttavat sinulle ahdistusta

Vaikka edellä olevan rutiinin tunnollisesti noudatettuna pitäisi auttaa sinua katkaisemaan riippuvuuden, minun on perusteellisuuden nimissä kehotettava sinua käsittelemään ahdistuksen syinä olevia yksittäisiä tapahtumia, joita riippuvuuskäyttäytymiset pyrkivät rauhoittamaan.

Tämä voi tuntua masentavalta tehtävältä, koska useimmat ihmiset eivät ole tietoisia niistä erityisistä tapahtumista, joista riippuvuuskäyttäytyminen suoraan johtuu. Ilman tuota tietoisuutta, kuinka he voivat sitten käyttää EFT:tä? Myös henkilöstä riippuen, tällaisia erityisiä tapahtumia voi olla määrättömästi.

Onneksi tähän on ratkaisu, jonka laitoin EFT:n websivulle. Sitä kutsutaan henkilökohtaisen rauhan prosessiksi. Tässä sen tarkoitus on murtaa kaikki yksittäiset elämäntapahtumasi, jotka aiheuttavat ahdistusta, riippuvuuksia tai mitä tahansa rajoituksia. Tässä on kopio henkilökohtaisen rauhan prosessista.

Henkilökohtaisen rauhan prosessi

Hei kaikki,

Henkilökohtaisen rauhan prosessi, jonka esitän tässä, ei ole vain keino ”tuntea itsensä hieman rauhallisemmaksi”. Oikein ymmärrettynä tämän menetelmän tulisi olla keskeinen parantamisväline jokaiselle ihmiselle maan päällä. Kaikkien lääkärien, terapeuttien, henkiparantajien ja henkilökohtaisten valmentajien maailmassa tulisi käyttää sitä pääasiallisena välineenä muiden (ja itsensä) auttamiseen.

Lyhyesti sanottuna henkilökohtaisen rauhan prosessissa tehdään luettelo kaikista kiusallisista yksittäisistä tapahtumista elämässä ja käytetään järjestelmällisesti EFT:tä poistamaan kokonaan niiden vaikutukset. Suorittamalla sen tunnollisesti voimme kitkeä kaiken negatiivisuuden tunnetasoltamme ja poistaa näin psyykkisten ja fyysisten vaivojemme pääasialliset syyt. Tämä luonnollisesti kehittää kutakin yksilöä henkilökohtaista rauhaa kohti, joka vuorostaan edistää voimallisesti maailmanrauhaa.

Tässä on joitakin käyttötapoja...

1. ”Kotiläksynä” lääkärin tai terapeutin antamien hoitojen välillä. Tämä jouduttaa ja syventää varmasti parantumista.
2. Päivittäisenä toimenpiteenä puhdistamaan elämän aikana kertyneen kuonan. Tämä parantaa itsetuntoa, vähentää epävarmuutta ja antaa syvällisen vapauden tunteen.
3. Keinona poistaa vakavan sairauden osasyy (jos ei ainoa syy). Jossakin yksittäisten syiden joukossa ovat ne vihat, pelot ja traumat, jotka ilmenevät sairautena. Käsittelemällä niitä kaikkia katat todennäköisesti sairauden syyt.
4. Hyödyllisenä korvaavana keinona löytää ydinongelmat. Jos neutraloit kaikki yksittäiset ongelmat, olet automaattisesti käsitellyt ydinongelmat.
5. Keinona jatkuvaan rentoutumiseen.
6. Tulla muille esimerkiksi siitä, mikä on mahdollista.

Tämän yksinkertaisen käsitteen pitäisi muuttaa koko parantamisalueen. Voin esittää sen yhdellä lauseella...

USEIMMAT PSYYKKISISTÄ JA FYYSISISTÄ ONGELMISTAMME JOHTUVAT (KOKONAAN TAI OSITTAIN) RATKAISEMATTOMISTA YKSITTÄISISTÄ TAPAHTUMISTA, JOISTA VALTAOSA VOIDAAN KÄSITELLÄ HELPOSTI EFT:LLÄ.

Ei huono saavutus insinööriltä, vai? Jos jokainen parantaja ja potilas omaksuisi tuon lauseen, se (1) todennäköisesti nostaisi parantumisprosenttiamme merkittävästi kun se samalla (2) laskisi kustannuksiamme jyrkästi.

Huomannet, että tässä jätetään kokonaan huomioon ottamatta lääketieteellisen mallin kemialliset syyt. Tämä johtuu siitä, että olen toistuvasti nähnyt parantumisia potilailla, joiden kohdalla lääkkeet ja muut kemialliset ratkaisut ovat epäonnistuneet surkeasti.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö lääkkeillä, oikealla ravinnolla jne. olisi sijaansa. Niillä on todellakin sijansa. Ne voivat usein olla elintärkeitä. Mutta kokemukseni mukaan ratkaisemattomat, yksittäiset tapahtumat ovat lähempänä sairauden perussyytä kuin mikään muu. Ne ansaitsevat siis ensisijaisen huomiomme.

Kuinka itsestään selvää! Kokeneet EFT:n käyttäjät ovat hyvin tietoisia EFT:n kyvystä pyyhkäistä pois yksittäiset negatiiviset tapahtumat psyykestämme. Tämä on alue, missä suurimmat onnistumisprosenttimme ilmenevät. Toistaiseksi olemme kuitenkin keskittäneet ponnistuksemme niihin negatiivisiin tapahtumiin, jotka ovat syynä tiettyihin vaivoihin kuten fobia, päänsärky tai traumaattinen tapahtuma. Tämä on hyvä... erittäin hyvä... ja meidän pitäisi jatkaa sitä. Toisaalta, miksi emme käyttäisi EFT:tä KAIKKIIN muihin yksittäisiin tapahtumiin, joista johtuvat yleisemmät (mutta ERITTÄIN tärkeät) ongelmamme kuten (vain muutama mainitakseni)...

- itsetunto
- ahdistus
- masennus
- itsepintainen unettomuus
- riippuvuudet
- pakkotoiminnot
- hylätyksi tulemisen tunteet

Eliminoidessasi psyykkisen painolastin yksittäisistä tapahtumistasi, sinulla on luonnollisesti yhä vähemmän sisäisiä ristiriitoja käsiteltävänä. Sisäisten ristiriitojen väheneminen merkitsee suurempaa henkilökohtaista rauhaa ja vähemmän fyysistä kärsimystä. Monien kohdalla tämä menetelmä merkitsee, että koko elämän kestäneet ongelmat, joihin muut menetelmät eivät ole ulottuneet, lakkaavat

Sama koskee myös fyysisiä vaivoja. Tarkoitan tässä kaikkea päänsäryistä, hengitysvaikeuksista ja ruoansulatushäiriöistä AIDS:iin, MS-tautiin ja syöpään. Aletaan yhä laajemmin hyväksyä, että fyysiset sairautemme johtuvat kokonaan tai osittain ratkaisemattomasta vihastamme, traumoistamme, syyllisyydestämme, surustamme jne. Viime vuosina olen keskustellut monien lääkärien kanssa ja yhä useammat heistä pitävät psyykkisiä ristiriitoja vakavien sairauksien pääasiallisena syynä. Vasta nyt on löydetty tehokas tapa poistaa nämä terveysrosvot. Voimme tietenkin peittää ne lääkkeillä, mutta todellisia parannuskeinoja on ollut vaikea löytää. Onneksi EFT ja sen monet serkut voivat nyt antaa helpot ja tyylikkäät työkalut, jotka auttavat vakavaa parantajaa tappamaan sairauden juuret... potilaan sijasta.

Tässä kertomani EI korvaa laadukasta EFT-koulutusta EIKÄ se korvaa taitavan EFT-terapeutin laadukasta apua. Se on pikemminkin väline, joka oikein käytettynä pystyy antamaan laajamittaista helpotusta (laadukas koulutus tai laadukas apu lisäävät sen tehoa). EFT:n yksinkertaisuus ja kauaskantoinen tehokkuus tekevät siitä vaikeimmissakin ongelmissa varteenotettavan menetelmän apua etsivälle. Tiedän, että tämä on rohkea väite, mutta olen toiminut EFT:n parissa jo yli vuosikymmenen ja nähnyt monia vaikuttavia tuloksia niin monissa eri ongelmissa, että tämän väitteen esittäminen on helppoa, joskaan ei olennaista.

Tämä menetelmä on yksinkertainen (oletan, että osaat jo käyttää EFT:tä).

1. Tee luettelo kaikista kiusallisista yksityisistä tapahtumista, jotka voit muistaa. Ellet löydä vähintään 50, ryhdyit tähän puolinaisesti tai olet elänyt jollakin toisella planeetalla. Monet löytävät satoja.

2. Tehdessäsi luettelon saatat havaita, että jotkut tapahtumat eivät näytä aiheuttavan sinulle mitään vaivaa. Se on hyvä. Luettele ne silti. Jo se, että muistat ne, osoittaa tarvetta niiden ratkaisemiseen.
3. Anna kullekin yksittäiselle tapahtumalle nimi... ikään kuin se olisi pienoiselokuva. Esimerkkejä: Isä löi minua keittiössä – Varastin Suzien voileivän – Liukastuin ja melkein putosin Grand Canyoniin – Kolmasluokkalaiset pilkkasivat minua, kun pidin puheen – Äiti lukitsi minut komeroon 2 päiväksi – Mrs. Adams sanoi minua tyhmäksi.

Kun luettelo on valmis, valitse suurimmat punapuut kielteisyyden metsästäsi ja käytä EFT:tä kuhunkin, kunnes joko naurat sille tai ”et voi ajatella sitä enää”. Pidä huoli, että havaitset kaikki aspektit, jotka saattavat ilmaantua ja pidä niitä erillisinä puina kielteisyyden metsässäsi. Käytä EFT:tä niihin asianmukaisesti.

Ellet voi saada 0–10 voimakkuustasoa tietyssä lyhytkuvassa, oleta, että torjut sen ja käytä 10 täyttä EFT-hoitokertaa kaikista kuviteltavissa olevista näkökulmista.

Tämä antaa sinulle suuren mahdollisuuden ratkaista ongelma.

Kun suuret punapuut on poistettu, siirry seuraavaksi suurimpiin puihin.

5. Tee vähintään yksi lyhytfilmi (yksittäinen tapahtuma) päivässä... mieluummin kolme... ainakin kolme kuukautta. Se vie vain muutamia minuutteja päivässä. Tällä vauhdilla olet ratkaissut 90–270 yksittäistä tapahtumaa kolmessa kuukaudessa. Pane sitten merkille, kuinka paljon paremmin kehosi voi. Huomaa myös, kuinka ”parantumiskynnyksesi” on paljon alempi. Pane merkille, kuinka ihmissuhteesi ovat paremmat ja kuinka terapiaa tarvitsevia ongelmia on monta vähemmän. Käy uudestaan läpi joitakin yksittäisistä tapahtumista ja huomaa, miten nuo aikaisemmin voimakkaat tapahtumat ovat häipyneet olemattomiin. Huomaa kaikki parannukset verenpaineessasi, pulssissasi ja hengityskyvyssäsi.

Pyydän sinua tietoisesti havaitsemaan nämä seikat, koska, ellet tee niin, kokemasi laadukas parantuminen on niin hienovaraista, että et ehkä huomaa sitä. Saatat jopa huitaista sen pois sanomalla ”No, se ei ollut

koskaan mikään ongelma.” EFT:sssä tapahtuu näin toistuvasti ja siksi kiinnitän siihen huomiosi.

6. Jos otat lääkkeitä, sinulla saattaa olla tarve lopettaa ne. Tee niin VAIN pätevän lääkärin neuvosta.

Toiveeni on, että henkilökohtaisen rauhan prosessista tulee maailmanlaajuinen käytäntö. Muutamia minuutteja päivässä tekee valtavan eron koulusuorituksissa, ihmissuhteissa, terveydessä tai elämämme laadussa. Mutta nämä ovat merkityksettömiä sanoja, elleivät muut (sinä) toteuta ideaa käytännössä.

Henkilökohtaista rauhaa kaikille, Gary

Mitä odotettavissa

Käyttäessäsi EFT:tä edellä annettujen ohjeiden mukaan himosi/mielihalusi vähenevät merkittävästi ensimmäisenä päivänä ja niiden pitäisi tulla lievemmiksi ja harvemmiksi, kun päivät etenevät. Lopulta sinulla ei pitäisi olla minkäänlaisia mielihaluja/himoja ja jokainen siihen liittyvä riippuvuutta aiheuttava aine tuntuu inhottavalta. Olet vapaa. Asenteesi sitä kohtaan muuttuu ja ihmettelet, mitä ylipäätään näit riippuvuudessa.

Nämä ovat tietenkin terveellisiä merkkejä. Kun pääset tähän vaiheeseen, sinun tulisi jatkaa koko päivärutiinia muutaman päivän ajan vakiinnuttaaksesi sen..

Kun riippuvuus on murrettu, olet kuitenkin vielä altis retkahtamaan riippuvuuteen. Kaikkien tulevien houkutusten välttäminen on suositeltavaa. Tämä pitää luonnollisesti paikkansa kaikessa riippuvuudesta toipumisessa.

Kysymyksiä ja vastauksia

K. Kuinka kauan riippuvuuden voittaminen kestää? Se vaihtelee suuresti. Kokemukseni mukaan riippuvuudet suhteellisen lieviin aineisiin kuten suklaaseen, kahviin, virvokkeisiin ja eri ruokalajeihin ovat poissa muutamassa päivässä. Todellisuudessa riippuvainen henkilö kokee ne vastenmielisinä. Autoin juuri erästä naista, joka voitti riippuvuuden vir-

vokkeisiin, pekoniin, sipulirenkaisiin, suklaaseen, makeisiin ja ranskalaisiin tekemällä pari kierrosta perusreseptiä kunkin aineen kohdalla. Ne eivät enää houkuttele häntä. Toisilla ihmisillä menee luonnollisesti pitempään.

Riippuvuuden murtaminen voimakkaampiin aineisiin kuten savukkeisiin, alkoholiin, kokaiiniin ym. kestää tavallisesti pitempään... ehkä pari viikkoa. Työskentelin erään miehen kanssa, joka poisti usean vuoden riippuvuutensa alkoholiin tekemällä perusreseptin 3–4 kertaa. Tämä tulos ei ole harvinainen, mutta tällaisia asioita en pysty ennustamaan.

Ei ole pitävää säännönmukaisuutta. Se on ohi, kun se on ohi... ja tiedät milloin se on ohi, koska yksinkertaisesti et halua sitä enää.

Vieroitusoireiden pitäisi olla vain nimellisiä.

K. Voinko käsitellä useita riippuvuuksia samalla perusreseptikierroksella? Et... voit käsitellä vain yhden riippuvuuden kerrallaan. Älä yhdistä kahta tai useampaa riippuvuutta samaan hoitokertaan perusreseptillä. Käytä erillistä kierrosta kuhunkin riippuvuuteen.

Älä kuitenkaan hämmästy, jos yhden riippuvuuden hoitaminen katkaisee muita riippuvuuksia samalla kertaa. Näin tapahtuu joskus, koska näpyttely vähentää ahdistusta siinä määrin, ettei tarvita mitään rauhoittavia aineita. Tätä melko ilahduttavaa ilmiötä ei voi mitenkään ennustaa, mutta sitä tapahtuu.

K. Kuinka EFT auttaa painonpudotuksessa? Jos haluat laihtua, sinun on käsiteltävä perussyytä. Ja tuo syy on ruokariippuvuus, jonka käyttövoimana on ahdistus... samoin kuin minkä tahansa muunkin riippuvuuden. Itse asiassa eniten riippuvuutta aiheuttava aine Amerikassa on ruoka. Tupakan, alkoholin ym. tapaan sillä on kyky peittää tilapäisesti ahdistusta. Montako kertaa olet käynyt jääkaapilla, kun et ollut todella nälkäinen? Miksi teit niin? Peittääksesi ahdistuksen tunteen? Et ehkä nimittänyt sitä ahdistukseksi. Olet ehkä nimittänyt sitä ikävystymiseksi tai ”hermostuneeksi syömiseksi” mutta se oli silti yksi ahdistuksen muoto.

Ahdistus, joka ylläpitää riippuvuutta ruokaan... tai johonkin muuhun aineeseen tai käyttäytymiseen... voi johtua monista seikoista. Se voi olla peräisin stressistä perheessä tai työpaikalla tai se voi johtua hyväksikäytöstä lapsuudessa tai traumaattisista muistoista.

Laihtuaksesi sinun on ilmeisesti poistettava ahdistus, joka ylläpitää ylensyöntikäyttäytymistä. Mikä olisi parempi keino siihen kuin EFT? Henkilökohtaisen rauhan prosessin lisäksi (esitetty edellä) käytä sitkeästi perusreseptiä liikasyöntiisi niin, että sen syynä oleva ahdistus laantuu. Käytä sitä uudestaan vähentääksesi tarpeetonta ruoanhimoasi, kun se herää (Vaikka himoitsen tuota piirakkaa...) ja ajan mittaan ruokariippuvuutesi syyn... ja sen mukana lihavuutesi... pitäisi haihtua.

EFT:n käyttö fyysisessä parantamisessa

Missään ei ole selvempiä todisteita mieli-keho yhteyden olemassaolosta kuin EFT:ssä. Olet jo nähnyt (ja toivottavasti kokenut) dramaattisia, fyysisiä parantumisia useilla tasoilla.

Tässä on alkajaisiksi luettelo fyysisistä vaivoista, joita on käsitelty EFT:llä joko osittaisella tai täydellisellä onnistumisella.

Päänsäryt, selkäsärky, niskan ja hartioiden jäykkyys, nivelkivut, syöpä, krooninen väsymysoireyhtymä, ihohukka, haavainen paksusuolen tulehdus, psoriasis, astma, allergiat, syyhyävät silmät, kehon haavaumat, ihottumat, unettomuus, ummetus, ärtyneen suoliston oireyhtymä, näkö, lihasten kireys, mehiläisten pistokset, virtsaamisongelmat, aamupahoinvointi, kuukautisia edeltävä oireyhtymä, seksuaaliset toimintahäiriöt, hikoilu, heikko lihaskoordinaatio, tenniskyynärpää, nivelrikko, vapina, MS-tauti.

On monia, monia muita. Täydellinen luettelo on useita kertoja näin pitkä.

Kokeile sitä kaikkeen.

Kokeilen EFT:tä jokaiseen minulle esitettyyn fyysiseen vaivaan ja olen jatkuvasti yllättynyt tuloksista. En saa 100 %:n onnistumista (kuka saisi?), mutta EFT antaa usein hämmästyttävää helpotusta tapauksissa, joissa mikään muu ei näytä tehoavan.

On tuhansia fyysisiä vaivoja, jotka kohtaavat ihmisiä ja joihin parantamistieteet ovat kehittäneet laajan valikoiman hoitoja. Näitä parannuskeinoja on käsillä parantamisesta lääkkeisiin ja kirurgiaan, paastoon ja mielikuvaharjoitteluun. Niillä kaikilla näytetään toisinaan saatavan tuloksia joillakin ihmisillä. Mikään niistä ei kuitenkaan tehoa aina ja kaikkiin ihmisiin. Kokemukseni mukaan EFT tehoaa niin hyvin, että sen tuli-

si olla mukana jokaisen parantajan työkalupakissa. Ja minä menen askelen pidemmälle. Mielestäni sen tulisi olla ensimmäisiä välineitä, joita parantaja käyttää. Tässä ovat syyt:

Helpotus oireisiin tapahtuu tavallisesti heti.
Se toimii usein siinä, missä mikään muu ei toimi.
Sitä on helppo käyttää.
Se vie hyvin vähän aikaa.
Siitä ei muodostu tapaa.

En tunne mitään muuta parantamismenetelmää, joka pystyy esittämään kaikki nämä väitteet. Tunnetko sinä? Silti EFT ei korvaa lääketiedettä tai mitään muuta parantamismenetelmää. On parasta olla yhteistyössä muiden parantamisen alalla toimivien kanssa.

Se, että EFT ansaitsee merkittävän paikan maineikkaiden fyysisten parantamismenetelmien joukossa, on kiistämätön. Satunnaisimmankin tarkkailijan on tervehdittävä tuloksia suurella kunnioituksella. Mutta eittämätön kysymys on... miksi se toimii?

Jos sen alkuperäinen tarkoitus on käsitellä psyykkisiä ongelmia, miksi sama menetelmä tehoaa niin hämmästyttävän hyvin fyysisiin ongelmiin? Parantamistieteitä ympäröi monia arvoituksia ja siksi tutkimus tällä alalla on loputon tapahtuma. EFT ei tee poikkeusta.

Aivan kuten oikea verenvirtaus koko kehossa on elintärkeää fyysiselle terveydelle, sitä on myös oikea kehon energioiden virtaus. Siten sen tasapainottaminen EFT:llä edistää pakostakin fyysistä parantumista.

On kiistatonta, että negatiiviset tunteet osaltaan vaikuttavat fyysisiin vaivoihin. Siinä määrin kuin EFT neutraloi negatiiviset tunteet, fyysiset oireet näyttävät katoavan.

Kysymyksiä ja vastauksia

K. Kuinka kauan kestää saada helpotus? Tähän ei ole valmiita sääntöjä. Oireet häipyvät usein minuuteissa, vaikka joskus on muutaman tunnin viivereaktio. Helpotus syvällä olevasta sairaudesta voi kestää päiviä, viikkoja tai kuukausia. Ole siis sitkeä. Ja muista neuvotella lääkärisi kanssa.

Monilla ihmisillä on houkutus lopettaa lääkitys, kun parantumista tapahtuu. Näin tulisi tehdä vain lääkärin valvonnassa.

K. Voinko käsitellä useita oireita yhdellä kertaa? Et! Käytä perusreseptiä kuhunkin oireeseen itsenäisesti. Aloita vaikeimmasta oireesta ja etene helpompiin. Älä kuitenkaan hämmästy, jos yhden oireen käsittely tuottaa helpotusta muihinkin. Näin tapahtuu usein.

K. Voinko todella odottaa tuloksia EFT:stä pitkäaikaisissa, vaikeissa sairauksissa? Olen hyvin tietoinen, että sovinnaisen käsityksen mukaan monet pitkäaikaiset sairaudet ovat kiinteää kalustoa kunkin terveysprofiilissa. Näin ollen väite, että niitä voitaisiin vähentää merkittävästi tai poistaa kokonaan johdonmukaisella energiajärjestelmään kohdistuvalla näpyttelyllä, on todella radikaali. Se ylittää lähes jokaisen tapaamani henkilön käsityskyvyn. Mutta olen nähnyt tästä monia ensi käden hämmästyttäviä esimerkkejä ja laiminlöisin työni, ellen kertoisi niitä teille.

K. Kuinka usein minun tulisi käyttää perusreseptiä ongelmaani? Käytä perusreseptiä aina, kun haluat helpotusta esimerkiksi päänsäryn, kivun, vatsavaivojen ym. oireisiin. Vaikeissa sairauksissa sitä tulisi käyttää 10 kertaa päivässä, kunnes olet tyytyväinen tuloksiin. 10 perusreseptihoitoa pitäisi jakaa pitkin päivää. On hyvä ottaa tavaksi tehdä ne omien tavanomaisten rutiinien lomassa... esimerkiksi:

Noustessasi aamulla.
Mennessäsi nukkumaan illalla.
Juuri ennen jokaista ateriaa.
Joka kerta, kun käyt kylpyhuoneessa.

Tärkeää on myös käyttää EFT:tä jokaiseen yksityiseen tapahtumaan, joka saattaa olla fyysisen vaivan syynä. Myös henkilökohtaisen rauhan prosessin käyttäminen auttaa.

K. Voitko käsitellä joitakin kokemuksiasi erilaisissa fyysisissä vaivoissa? Kyllä, mutta muista, että alla luetellut esimerkit edustavat pikkuruista osaa mahdollisista vaivoista, joita voidaan käsitellä EFT :llä.

Selkäkipu

Tunnen monia ihmisiä, joilla on huomattavia selkävammoja, ja niiden aiheuttamien kipujen syyt näkyvät selvästi röntgenkuvissa. Tästä huolimatta muutaman minuutin EFT-hoidon jälkeen heidän kipunsa häipyivät dramaattisesti.

Tämä ei ilmeisestikään tunnu mielekkäältä, ennen kuin oivallat, että stressi ilmenee lihaksissa, jotka vuorostaan kuormittavat niveliämme. Lihasjännityksen laukaiseminen EFT:llä vähentää tarpeetonta kuormitusta niveliin. Seurauksena on kivun väheneminen. En pysy enää laskuissa, kuinka monen selkäkivun olen nähnyt hellittävän. Jotkut kivut häipyvät kokonaan eivätkä palaa koskaan, kun taas toiset vaativat päivittäisiä näpyttelyjä pitämään kivun poissa.

Päänsäryt ja vatsakivut

Arvioin, että vähintään 90 %:lla tapauksista, joiden olen nähnyt kärsivän näistä oireista, on ollut erittäin hyvä hoitovaste. Useimmat niistä häipyivät täysin muutamassa minuutissa perusreseptillä.

Rannekanavan oireyhtymä

Olin eräänä iltana liikepäivällisellä Annen kanssa, jonka rannekanavakipu oli 7:ssä. Alle puolen minuutin hoidon jälkeen perusreseptillä kipu katosi kokonaan eikä palannut tapaamisemme aikana.

Tuskin tarvitsee sanoa, että hän oli hämmästynyt, koska hän ei ollut koskaan saanut apua mistään muusta. Tiemme eivät ole yhtyneet sen jälkeen, joten en tiedä, kuinka kauan se kesti. Tämä on sen tapainen ongelma, joka tahtoo uusiutua, joten lisänäpyttely olisi todennäköisesti välttämätöntä.

Psoriasis

Donnan psoriasis oli niin paha, että hänen oli vaikea käyttää kenkiä. Hänen lääkkeensä eivät auttaneet. Hän näpytteli säännöllisesti muutamia päiviä ja 90 % siitä lakkasi.

Allergiat

Näillä on tavallisesti hyvä hoitovaste. Olen nähnyt monien ihmisten poistavan poskiontelovuodon, kutiavat silmät, aivastelun ja joukon muita allergiaoireita.

Ummetus

Ummetuksen kohdalla tulokset vaihtelevat suuresti, mutta kokemukseni mukaan tässä tavallisesti onnistutaan. Eräs henkilö sai nopean ja pysyvän avun yhdellä näpyttelykerralla. Muiden oli näpyteltävä päivittäin muutamia viikkoja, ennen kuin vuosien ummetus helpotti.

Pyydän muistamaan, että et saa aina välitöntä apua fyysiseen vaivaasi ja joskus näpyttely ei näytä tehoavan. Ole kärsivällinen... ja pitkäjänteinen. Sinulta ei kulu muuta kuin aikaa. Onni suosii sinua, jos jatkat. Tämä koskee kaikkia vaivoja... ei vain ummetusta.

Näkökyky

Olen nähnyt monien ihmisten parantavan näkökykyään EFT:llä... ainakin tilapäisesti. Ihmiset tulevat kanssani yleisön eteen, hoitavat näköään perusreseptillä ja kertovat näkevänsä huomattavasti selvemmin. En ole vienyt tätä loppuun, joten en voi kertoa pysyvistä muutoksista. Arvelen kuitenkin, että pysyvä parantuminen on mahdollista pitkäjänteisyydellä.

Niveltulehdus

Niveltulehduskipu vähenee usein perusreseptillä. Olen nähnyt tämän monta kertaa. Vaivan perussyistä johtuen se tahtoo kuitenkin palata. Sinun täytyy käsitellä sekä oireita että niiden takana olevaa sairautta.

Voiko EFT:llä pysäyttää niveltulehduksen ja päästä siitä lopullisesti? En tiedä, koska käsittääkseni kukaan ei ole sinnikkäästi käyttänyt näitä menetelmiä tässä tarkoituksessa. Sovinnaisen käsityksen mukaan niveltulehdusta ei voi pysäyttää. Sitä ei voi parantaa. Sitä voidaan vain hillitä.

Vuonna 1986 minulla todettiin nivelrikko eikä siitä ole merkkiäkään tänään. Tuolloin en käyttänyt EFT:tä, koska en tuntenut sitä. Vaiva lakkasi paaston, ruokavalion, elämäntapojen ja ajattelun muutoksen tuloksena. Olen vakuuttunut, että EFT olisi nopeuttanut parantumistani.

EFT:n käyttö itsetunnon parantamiseksi

Huonon itsetunnon syy

”Huono itsetunto” -termi tarkoittaa yleistä negatiivista tunnetta itsestä. Aiheen asiantuntijat eivät ole kehittäneet sille tarkkaa määritelmää eivätkä ole osoittaneet tarkkaa syytä. Näin ollen sen hoitamiseen ei ole sovittua tapaa.

> EFT:n lähestymistapa sitä vastoin on paljon tarkempi ja osoittaa tarkan syyn. Se on tässä:

Huonon itsetunnon syynä on itseen kohdistuvien negatiivisten tunteiden kasautuma.

Tämä on itsestään selvää ja esitetään tässä, koska tämän määritelmän mukaan EFT on erittäin mielekäs menetelmä. Jos poistamme negatiiviset tunteet, silloin poistamme syyn. Ja ilman syytä heikko itsetunto hiipuu pois.

Onko parempaa keinoa negatiivisten tunteiden eliminoimiseen kuin EFT?

Heikko itsetunto on ehkä maailman yleisin sairaus. Se on niin yleinen, että lähes jokainen kantaa sitä jossakin määrin. Itsetuntomme ja itseluottamuksemme välille asetetaan usein yhtäläisyysmerkki. Meillä on taipumus ”säteillä” sitä maneeriemme, ryhtimme, sanojemme ja eleittemme kautta, ja muut ”rekisteröivät sen” haluamme sitä tai emme. Sillä on siis suuri vaikutus liiketoimiimme sekä sosiaaliseen ja henkilökohtaiseen käyttäytymiseemme.

Joskus voitetaan tai menetetään työpaikkoja, ylennyksiä ja myyntiä riippuen siitä, miten säteilemme sisäisiä ajatuksiamme muille. Ystävyydet ja romanttiset kohtaamiset voivat kukoistaa tai kuolla riippuen siitä, miten projisioimme tunteemme itsestämme. Mitä alempi itsetuntomme on, sitä helpommin häiriinnymme ja sitä voimakkaammaksi tulevat vihamme, syyllisyytemme, kateutemme ja muut tunnereaktiomme. Kun itsetuntomme on alhainen meillä on taipumus juuttua paikoillemme. Emme uskaltaudu uuteen liiketoimeen tai irtautumaan tuhoisasta ihmissuhteesta

tai kokeilemaan jotakin uutta. Jotkut osat elämästämme voivat olla hyvin tylsiä ja masentavia.

Lyhyesti sanottuna, itsetuntomme on keskeisin asia psyykkisessä vahvuudessamme. Elämämme laatu riippuu usein siitä.

Jos menet jonkin suuren kirjakaupan itsensäkehittämisosastolle, löydät sieltä lukuisia kirjoja, jossa tarjotaan ratkaisuja itsetunto-ongelmaan. Yleensä niissä korostetaan positiivisia asenteita ja annetaan harjoituksia elämän valoisamman puolen näkemiseksi. Niissä rohkaistaan keskittymään vahvuuksiin mieluummin kuin heikkouksiin ja joissakin korostetaan visualisointia ja affirmaatioita (vahvistuslauseke) näiden asioiden saavuttamiseksi. Arvostan niitä kaikkia.

Kannatan kaikkea, mikä auttaa ja monet näistä lähestymistavoista todella auttavat ihmisiä parantamaan itsetuntoaan. Tulokset ovat kuitenkin hieman kirjavia. Parannusta täällä, uusi asenne tuolla. Harvoin kukaan saavuttaa kautta linjan ratkaisevasti parantuneen itsetunnon näillä menetelmillä.

Miksi monet näistä tekniikoista eivät tuota tulosta johtuu siitä, että ne onnistuvat huonosti neutraloimaan kaikkea epävarmuutta ja negatiivisia tunteita, jotka muodostavat heikon itsetunnon. Ne pikemminkin pyrkivät hukuttamaan heidät mega-annoksilla positiivisuutta.

Tämä on tietenkin kiitettävä ponnistus, mutta syvälle juuttunut epävarmuus ja negatiiviset tunteet voivat olla melko pinttyneitä. Jos elämänmatkasi on kuin bussikyyti, silloin nämä epävarmuudet ja negatiiviset tunteet ovat bussisi matkustajia. Olet ohjauspyörän takana ja he ovat ”takapenkkikuskeja”, jotka luulevat omistavansa etupenkit. Perinteiset menetelmät eivät paljonkaan liikuta heitä.

EFT tarjoaa tähän ongelmaan uuden virkistävän lähestymistavan, missä ratkaisevia muutoksia todella tapahtuu kautta linjan. Olen nähnyt ihmisten muuttuvan täysin näillä tekniikoilla. Heidän maneerinsa, ryhtinsä, sanansa ja eleensä muuttuvat heijastaen positiivisempaa, itsevarmempaa ihmistä. Heidän ystävänsä ja työtoverinsa huomaavat ”uuden” ihmisen, joka on kehittynyt heidän silmiensä edessä.

EFT vapauttaa ihmiset epävarmuudesta ja negatiivisista tunteista vastakohtana perinteisille menetelmille, joissa pyritään teroittamaan uusia

asenteita ja näkökantoja. EFT irrottaa nuo epätoivotut matkustajat etuistuinasemistaan ja potkaisee nämä ulos bussista. Kun ne on kerran poistettu bussista, ne eivät enää osallistu heikon itsetunnon muodostamiseen.

Epävarmuudet ja negatiiviset tunteet, jotka muodostavat heikon itsetunnon, ovat ”negatiivisten tunteiden” muotoja, joiden käsittelemiseen EFT luonnollisesti suunniteltiin. Muista keksintöväittämä, johon EFT perustuu...

> *”Kaikkien negatiivisten tunteitten syynä on häiriö kehon energiajärjestelmässä.”*

Kun muistamme tämän, menetelmä itsetunnon parantamiseksi on yksinkertainen. Käsittele vain kaikki negatiiviset tunteesi perusreseptillä. Ne lähtevät yksitellen ja kun näin tapahtuu, positiivisten ja negatiivisten tunteittesi välinen tasapaino siirtyy väistämättä positiiviseen suuntaan. Virkistävä ja varma, uusi itsetunto kuplii pintaan. Painolasti on heitetty ulos bussista.

Tämä on täydellinen paikka käyttää aikaisemmin mainittua henkilökohtaisen rauhan prosessia. Se kohdistuu automaattisesti kaikkiin noihin negatiivisiin yksittäisiin tapahtumiin, jotka tunkeutuvat muuten terveeseen itsetuntoon.

Metsä ja puut -vertaus

Tässä on vertaus, joka auttaa sinua lisää tämän käsitteen ymmärtämisessä. Ajattele jokaista negatiivista tunnettasi tai yksittäistä tapahtumaa puuna negatiivisen itsetunnon metsässä. Ne saattavat heijastaa jotakin menneisyydestäsi, kuten hylätyksi tuleminen, hyväksikäyttö, epäonnistumisia, pelkoja, syyllisyyttä jne. Niitä voi olla satoja ja niitä saattaa olla niin tiheässä, että ne muistuttavat viidakkoa.

Olettakaamme kuitenkin, että itsetuntosi metsässä on 100 sairasta puuta. Jos kaadat niistä yhden (neutraloimalla sen EFT:llä), sinulla on vielä 99 jäljellä. Vaikka tunnet selvää ja hyvin tervetullutta psyykkistä helpotusta tuon yhden puun poistamisesta, et ole vielä saanut suurtakaan lovea itsetunnon metsään.

Mutta mitä tapahtuisi, jos johdonmukaisesti kaataisit yhden puun päivässä? Vähitellen metsä harvenisi. Sinulla olisi enemmän tilaa liikkua siellä ja se olisi vapaampi paikka oleskella.

Lopulta... EFT:n hellittämättömällä käytöllä... kaikki puut katoavat ja niiden tilalla on psyykkisesti paljon vapaampi olemuksesi. Maailma näyttää erilaiselta, kun metsä (tai viidakko) on poissa ja tilalle nousee uusi itsetunto.

Yleistyminen

Onneksi sinun ei tarvitse kaataa kaikkia 100 puuta päästäksesi tulokseen. Tämä johtuu siitä, että EFT:n käyttäminen neutraloimaan muutamia tietyn tyyppisiä negatiivisia tunteita pyrkii yleistymään jäljellä oleviin saman tyyppisiin negatiivisiin tunteisiin.

Olettakaamme esimerkiksi, että metsässäsi on 10 puun ryhmä, joka tunnetaan ”hyväksikäyttökokemuksina”. Ota suurimmat (voimakkaimmat) puut tuosta ryhmästä ja kaada ne EFT:llä. Kun olet kaatanut 3–4 niistä, havaitset tavallisesti, että loput 6–7 kaatuvat itsestään. Joidenkin puiden energiajärjestelmän tasapainottaminen leviää sitten muihin saman tyyppisiin puihin.

Voit sitten toistaa tämän yleistymiskäsitteen muiden ryhmien kohdalla, joita voisi nimittää ”epäonnistumisiksi” tai ”hylkäämisiksi”. Tällä tavalla 100 puun metsä voitaisiin raivata kaatamalla noin 30 puuta.

Ole tarkkailija

EFT:llä itsetunnon muutokset tapahtuvat paljon nopeammin ja paljon tehokkaammin kuin perinteisillä menetelmillä. Mutta muutokset eivät tapahdu niin nopeasti kuin fobioiden ja ahdistavien muistojen kohdalla. EFT käsittelee nämä hetkessä, kun taas itsetunnon muuttuminen täydellisesti kestää usein viikkoja. Tämä johtuu siitä, että itsetunnon muutokset ovat seuraus lukuisten negatiivisten tunteiden (puiden) aikaa vievästä eliminoimisesta... yksi kerrallaan.

Sanoessani, että itsetunnon muuttuminen täydellisesti kestää usein viikkoja en tarkoita, että tällä välin ei tapahdu mitään. Päinvastoin, jokaisen metsästä poistetun puun mukana tapahtuu muutos itsetunnossa. Mutta välitön psyykkinen vapautuminen, joka tulee tuon yhden puun poista-

misesta, ei tavallisesti saa aikaan havaittavaa muutosta paljon suuremmassa itsetunto-ongelmassa. Kumulatiivinen muutos, joka tulee useiden puiden poistamisesta voidaan kuitenkin havaita, jos ryhdyt tapahtuman ”tarkkailijaksi”.

Sinussa tapahtuvat sisäiset muutokset ovat asteittaisia, hienovaraisia ja voimakkaita. Ne tuntuvat niin luonnollisilta, että et edes huomaa muutoksen tapahtumista. Lopulta ystäväsi huomauttavat muutoksistasi ja silloin sinulla on kiistaton todiste. Mutta siihen saakka sinun on oltava ”tarkkailijana” ja virittäydyttävä siihen, mitä tapahtuu.

Huomaa esimerkiksi, miten suhtauduit äskeiseen hylätyksi tulemiseen entistä asiallisemmin. Huomioi, miten puhut kuuluvammin useammin ja kuinka hoidat itseäsi paremmin. Kuuntele, miten omien keskustelujesi sävy siirtyy positiivisuutta kohti. Seuraa muiden reaktioita itseäsi kohtaan säteillessäsi varmempaa itsetuntoa.

”Tarkkailijana” oleminen on tärkeää, koska ilman sitä saatat päätellä, että mitään ei tapahdu ja luovut prosessista.

Kuinka edetä

Menetelmä siihen on yksinkertainen. Se on henkilökohtaisen rauhan prosessin ydin. On vain kaksi vaihetta:

1. Tee luettelo kaikista aikaisemmista negatiivisista tunteista, jotka voit muistaa. Ota mukaan jokainen hetki, jolloin tunsit pelkoa, hylätyksi tulemista, syyllisyyttä, vihaa, jouduit hyväksikäytetyksi, kyyneleitä tai muita negatiivisia tunteita. Ota mukaan niin suuret kuin pienet, mutta laita suuret päällimmäiseksi. Tämä siksi, että haluat neutraloida ne ensin. Älä huolestu, jos et aluksi muista kaikkia. Voit lisätä ne luetteloon, kun ne tulevat mieleesi ajan kuluessa.
2. Käytä sitten perusreseptiä joka päivä ”kaataaksesi puun” luettelostasi. Tee niin päivittäin, kunnes negatiivisia tunteita (puita) ei enää ole. Muista ”tarkkailla” edistystäsi koko ajan. Voit tehdä tämän useammin kuin kerran päivässä, jos aikataulusi sallii ja voit kaataa useampia kuin vain yhden puun yhdellä hoitokerralla. Sinun täytyy kuitenkin käsitellä kukin puu erikseen. Älä niputa niitä yhteen samalla perusreseptikerralla.

Kun olet tehnyt ohjelmaa muutaman päivän, havaitset, että niitä ”suuria puita”, joilla aloitit, ei näy enää elämässäsi. Tämä on tyypillistä ja siinä on paljon vapautta. Nauti siitä.

Yhteenveto EFT-videoista ja äänitteistä

Huom! EFT-videoita ja- äänitteitä käsitellään ja niistä on yhteenveto tämän käsikirjan eri osissa. Koska koko käsikirjan selaaminen näiden kohtien löytämiseksi on hankalaa, esitän yhteenvedon niistä tässä uudestaan.

I osan videot

Huom! Alunperin I osassa oli kolme videonauhaa. Myöhemmin videot siirrettiin CD:eille (mikä alensi kustannuksia suuresti). Tällöin oli välttämätöntä jakaa melko pitkät videonauhat 1 ja 2 osiin 1a, 1b, 2a ja 2b. Videonauhaa 3 ei tarvinnut jakaa.

Video 1 a

Tässä videossa Adrienne ja minä täydennämme tätä käsikirjaa esittämällä visuaalisesti kunkin näpyttelypisteen ja kuinka kukin perusreseptin vaihe suoritetaan. Tässä osassa oletamme, että olet jo lukenut käsikirjan.

On elintärkeää, että seuraat Adriennen ja minun opastusta ja kertaat tämän osan, kunnes olet oppinut ulkoa koko yhden minuutin jakson. Kun muistat sen ulkoa, se on sinun ikuisesti.

Video 1 b

Tässä on täydellinen esitys koko perusreseptistä ilahduttavan Davenimisen herran kanssa. Siinä autamme häntä voittamaan elinikäisen voimakkaan vedenpelon. Opiskele tämä jakso. Katso se useita kertoja. Se on erinomainen opetushoito, koska se havainnollistaa kaikkien puolten käsittelyä erinomaisen hyvin.

Video 2a

Tämä video sisältää tärkeimmät kohdat kurssista suorana esityksenä, missä selitetään EFT:n perustana oleva teoria ja sitten EFT:tä sovelletaan kahteen ihmisryhmään yleisön edessä. Yksi ryhmä käsittelee pelkoja ja toinen kipua.

Video 2b

Tässä videossa näytämme sinulle lisää tapausselostuksia EFT:stä toiminnassa. Seuraavassa tärkeimmät osat siitä, mitä näet:

- Larry: Hän voittaa voimakkaan ahtaan paikan kammon tehdessään sellaista, mikä olisi normaalisti pelontäyteinen kokemus hänelle... matkustaa pienen auton takaistuimella San Fransiscon vilkkaassa liikenteessä
- Pam: Hänellä oli krooninen suklaanhimo, mutta hän ei välitä enää suklaasta.
- Becci: Hänen rottien pelkonsa saa hänen kätensä hikoilemaan pelkästä ajatuksestakin. Lopulta hän antaa elävän rotan nuolla sormiaan ja sanoo, *”Uskomatonta, että teen tällaista... että minä teen tällaista.”*
- Stephen: Isä opettaa 6-vuotialle pojalleen nämä tekniikat ja tämä lopettaa kynsiensä pureskelun.
- Adam: Tässä on minun poikani, joka käyttää EFT:tä pudottaen 14 lyöntiä golftuloksestaan.
- Cheryl: Hän ilmestyy eräälle kurssillemme ja selittää, kuinka hän käytti EFT:tä kanssani esiintymispelkoon. Alkuperäinen hoitomme suoritettiin yli vuosi sitten eikä hän ole sittemmin tuntenut pelkoa.
- Jackie: Hän oli 10 vuotta sitten onnettomuudessa, jonka seurauksena hän ei kykene kohottamaan kättään 10 senttiä enempää tuntematta voimakasta kipua olkapäässään. Muutaman minuutin kuluessa yleisön edessä hän saa täydellisen helpotuksen ongelmaan ja voi nostaa kätensä ilman kipua. Tämä osa sisältää kurssin jälkeisen keskustelumme, missä puhumme tästä ”ihmeestä”.
- Cindy: Kuten Jackie edellä, myös Cindy oli onnettomuudessa kolme vuotta sitten eikä hän ole kyennyt kohottamaan käsivart-

taan tuntematta kipua. Hän on käynyt lukemattomilla lääkäreillä ja terapeuteilla ilman sanottavaa tulosta. Muutaman minuutin EFT-käsittelyn jälkeen hän nostaa käsivartensa niin korkealle kuin voi ilman minkäänlaista kipua.

- Veronica: Hänellä on voimakas savukkeiden tarve. Hän käyttää EFT:tä katkaistakseen himon. Tämän jälkeen hän käy läpi voimakkaita tunteita jouduttuaan isänsä raiskaamaksi. Tämän yhden ainoan hoitokerran jälkeen (jonka näette kokonaan) hän pääsee täysin eroon traumaattisesta muistostaan.
- Norma: Hänellä on lukihäiriö ja hän on aina joutunut lukemaan kaiken neljä tai viisi kertaa, ennen kuin hän on ymmärtänyt lukemansa. Hän selviää vaivasta muutamassa minuutissa ja saa uuden työpaikan, jossa hänen pitää lukea ääneen ihmisille.

Video 3

Tämän videon nimi on Kuusi päivää VA:ssa ja se esittää parhaat palat käynnistämme Veteraanien sairaalassa Los Angelesissa, missä autoimme psyykkisesti vammautuneita Vietnamin sodan veteraaneja. Siinä EFT asetetaan lopulliseen koetukseen, koska useimmat näistä sotilaista ovat olleet terapiassa yli 20 vuotta ja edistystä on tapahtunut vain vähän tai ei lainkaan. Näette heidän psyykkisten ongelmiensa sulavan pois hetkessä.

Millään ei ole suurempaa todistusvoimaa sille menetelmälle, jota nyt opiskelette. Mainitsen tämän koskettavan tapahtuman ”Avoimessa kirjeessäni” tämän käsikirjan alussa.

Tärkeä huomautus

Pyydän huomaamaan, että videoissa 2a, 2b ja 3 Adrienne ja minä käytämme koko ajan oikoteitä, jotka olemme oppineet vuosien kuluessa. Laajan koulutuksemme avulla tiedämme milloin lyhentää prosessia ja teemme aina niin tehokkuuden takia. Muista, olemme tavallisesti tekemisissä epäilevien vieraiden ihmisten kanssa ja toimimme usein erittäin vaikeissa olosuhteissa... yleisön edessä. Näin ollen käytämme oikoteitä (kuvattu tämän kurssin II osassa) aina, kun se on mahdollista ja teemme harvoin koko perusreseptin.

Voit kuitenkin olla varma, että jos olisimme suorittaneet perusteellisemman prosessin, jonka opettelet tämän kurssin I osassa, olisimme saavuttaneet samat tulokset. Se olisi kestänyt muutamia sekunteja kauemmin hoitokertaa kohti... siinä kaikki.

Näiden käsittelyjen päätarkoitus on antaa sinulle esimakua kokemuksesta esittämällä sinulle, kuinka nämä menetelmät toimivat todellisissa tilanteissa... todellisilla ihmisillä... monissa eri ongelmissa. Ne vievät sinut pois luokasta ja esittävät sinulle, miten nämä tekniikat suoritetaan ja kuinka ihmiset reagoivat.

Joissakin tapauksissa osaa näpyttelystä on lyhennetty niin, että istunto etenee filmillä. Tämä mahdollistaa laajemman kokemuksen esittämisen ilman, että toistamme sarjoja, jotka olet oppinut muualla tässä kurssissa. En opeta perusreseptiä videoilla 2a, 2b ja 3. Se tehdään melko perusteellisesti tämän käsikirjan aikaisemmissa osissa ja videossa 1. Videot 2a, 2b ja 3 koskevat kaikki kokemusta.

II osan videot

Video 1 – Yleiskatsaus

Tämä nauha muodostaa sillan I osan ja II osan välille. Siinä I osa kerrataan ja monet II osaan sisältyvät käsitteet käydään läpi uudestaan. Siinä käsitellään täydellisyyden esteitä, oikoteitä ja metsä ja puut-vertausta.

Video 2 – Yleisöesimerkkejä

Loput näistä videoista sisältävät tiivistelmän kahdesta kolmipäiväisestä seminaarista. Tämä video alkaa noiden seminaarien alusta ja niissä tarkastellaan hyvin monenlaisia ongelmia... sekä psyykkisiä että fyysisiä... ja ne antavat verrattoman näköalan EFT:n kauaskantoiseen tehoon. Siinä käsitellään ongelmia, jotka liittyvät esiintymispelkoon, avoimen paikan kammoon, ahdistukseen, migreeniin, päänsärkyihin, fyysisiin kipuihin, lentopelkoon, masennukseen, fibromyalgiaan ja korkeaan verenpaineeseen.

Niissä tarkastellaan myös keksintöväittämää ja joitakin tärkeitä psykologisen käänteisyyden havaintoesityksiä. Näiden jälkimmäisten esitysten opiskelu on sinulle elintärkeää.

Video 3 – Tunneongelmia I

Tällä nauhalla on kolme hoitoa. Ensimmäisessä on Jason, joka työstää vihaa ja petosta. Hänen vaimonsa oli jättänyt hänet ja hakenut lähestymiskiellon, joka esti häntä tapaamasta tytärtään.

Toisessa tapauksessa on Veronica, joka käytti EFT:tä koska oli joutunut isänsä raiskaamaksi. Tunnistat saman naisen, jonka tapausta käsiteltiin jo I osan toisessa videossa. Tässä hän esiintyy 3–4 kuukautta myöhemmin eikä hänellä ole ilmennyt enää mitään psyykkisiä ongelmia tuosta tapahtumasta. Tämä on kiistaton todiste EFT:n voimasta kaikkein vaikeimmissakin ongelmissa.

Tällä videolla hän työstää täysin erilaista ongelmaa. Hänellä on nyt voimakkaita hylätyksi tulemisen, yksinäisyyden ja rakkauden puutteen tunteita, joita hän koki myös pienenä lapsena. EFT-hoitomme poistaa ongelman ja seuraavana päivänä hän palaa kertomaan, että hän tuntee olonsa *”höyhenen keveäksi.”*

Tässä kolmannessa hoidossa on Sanhya, joka käy läpi tunteensa, jotka liittyvät hänen isänsä kokemuksiin keskitysleirillä toisen maailmansodan aikana.

Video 4 – Tunneongelmia II

Tällä videolla on kaksi hoitoa. Ensimmäisessä hoidossa Marlys käyttää EFT:tä selviytyäkseen ”rakkauden tuskasta” ... pakkomielteestä romanttisten ihmissuhteiden menetykseen. Kun tämä EFT-hoito alkaa, useita puolia ilmaantuu ja ongelmat vaihtelevat. Lopultakin selviää, että hänen äitinsä ei rakastanut häntä ja käytettyään EFT:tä hän nauraa asialle.

Toisessa hoitotilanteessa Kathyllä on kolme ongelmaa: (1) kosketelluksi (halatuksi) tulemisen pelko, (2) traumaattinen tapahtuma, missä hänen äitinsä heitti kiehuvaa vettä hänen päälleen ja (3) kipeä olkapää, joka johtui siitä, että hän oli joutunut torjumaan selkäsaunoja. Hän vastaa hienosti EFT:hen ja valmistelu (psykologinen käänteisyys) ei ole välttämätön, vaikka EFT suoritetaan lukuisia kertoja.

Video 5 – Fyysiset ongelmat

Tällä videolla on neljä hoitotapahtumaa.

Ensiksi, Connie J:n leuassa on kireyttä, joka johtuu yöllisestä hampaiden kiristelystä. Kiristely on niin voimakasta, että hänen on käytettävä purulevyä yöllä hampaidensa suojana. EFT:llä hän saavuttaa muutamassa minuutissa täydellisen vapauden tästä ongelmasta, vaikka sitä on kestänyt 2–3 vuotta. Hänellä oli myös päänsärky, jonka hän poisti itse käyttämällä EFT:tä.

Toiseksi, Patricia tuli yleisön eteen astman takia, josta hän oli kärsinyt yli 10 vuotta. Hän saa hämmästyttävää apua EFT:stä ja seuraavana aamuna sanoo sen olevan edelleen poissa. Hän kokee myös suurta helpotusta selkäongelmaansa, vaikka hänellä on välilevyn siirtymiä.

Dorothy tuli korokkeelle epäsäännöllisen pulssin takia. Tämä oli vaiva, johon EFT:tä ei oltu koskaan käytetty. Koska kokeilemme sitä kaikkeen, käytimme EFT:tä siihen erinomaisin tuloksin.

Connie M. käyttää EFT:tä niskakipuunsa, joka hänen mukaansa johtui psyykkisistä ongelmista. Hän saa täydellisen helpotuksen.

Video 6 – Riippuvuutta aiheuttavat mielihalut

Tämä hoitotapahtuma alkaa keskustelulla kahden syömishäiriöklinikkaa pitävän naisen kanssa. Tämän keskustelun käsitteet johtavat kaikkien riippuvuuskäyttäytymisten takana oleviin syihin, syömishäiriöt mukaan lukien.

Sitten seuraa (1) tärkeä keskustelu riippuvuuksien syistä ja (2) kokonainen hoitotoimenpide, missä EFT:tä käytetään ihmisryhmään suklaan, savukkeiden ja alkoholin himon voittamiseksi.

Video 7 – Energiakuona, fobiat & peräänantamattomuus

Tämä tärkeä video painottaa energiatoksiinien vaikutusta ja peräänantamattomuuden arvoa EFT:n käytössä.

Ensimmäisessä osassa haastatellaan Toddia, joka ei edisty lainkaan seminaarin aikana, koska energiatoksiinit ovat hänen tiellään. Kuukautta myöhemmin hän sitten palaa kertomaan toisen seminaarin jäsenille siitä hämmästyttävästä vaikutuksesta, jonka ruokavalion muutos on tehnyt hänen unihäiriöönsä, silmäkipuunsa ja masennukseensa.

Seuraava on epätavallinen hoitotapahtuma, missä useat ihmiset kokevat parantuneensa käärmeiden peloistaan. Mutta vaikka parantumiset ovat hämmästyttäviä perinnäisten mittapuiden mukaan, EFT-mittapuun mukaan niitä pidetään hitaina ja suhteellisen tehottomina. Tämä johtuu epäillyistä energiatoksiineista huoneessa. Tarvitaan sitkeyttä, jotta saadaan helpotusta joukolle ihmisiä.

Lopuksi esitämme peräänantamattomuuden merkityksen Gracen hoitotilanteessa. Häntä vaivasi voimakas masennus ja monet muut ongelmat. Edistyminen on vähäistä yleisön edessä, mutta hänen sitkeytensä ja ruokavaliosta huolehtiminen seuraavina viikkoina saavat aikaan paljon parantumista hänen psyykkisessä hyvinvoinnissaan. Hän kertoo tästä innostuneena puhelinkeskustelussa.

Video 8 – Yleiset ongelmat sekä kysymyksiä ja vastauksia

Tämä on koontivideo, jossa selitetään EFT:n käyttö sellaisilla alueilla kuten urheilu (golf), liike-elämä, esiintyminen, viivyttely (asioiden lykkääminen), itsetunto ja ihmissuhteet.

Siinä esitetään myös lukuisia yleisiä kysymyksiä yleisöltä täydentämään ymmärtämystäsi EFT:stä..

I osan äänitteet

Laajentaakseni lisää EFT-kokemustasi olen ottanut mukaan useita tunteja tapausselostuksia äänitteille. Niissä, kuten videoissa, et vain kuuntele teoriaa. Nämä ovat todellisia ihmisiä, joilla on todellisia ongelmia.

Kuulet joidenkin ihmisten selviytyvän elinikäisistä ongelmista hetkessä, kun taas toiset vaativat pitkäjänteisyyttä. Kuulet Adriennen ja minun käyttävän EFT:tä joihinkin vaikeisiin psyykkisiin ongelmiin ja kuulet nauhalta niiden katoavan siinä hetkessä. Kuulet myös osittaista helpotusta vaivoihin, jotka eivät lakkaa kokonaan. Lyhyesti, äänitteet lisäävät kokemustasi ja sillä tavalla saat hyödyllistä taustaa, jota voit käyttää EFT:ssä.

Lue seuraavat kohdat, ennen kuin kuuntelet ne.

- Nämä äänitteet sisältävät sarjan puhelinhoitoja, jotka liikekumppanini Adrienne Fowlie ja minä suoritamme. Ne ovat kokoelma

autenttisia hoitoja, jotka on äänitetty pöytänauhurilla. Vaikka äänen laatu on varmasti riittävä, kuuluu, että äänitys ei tapahtunut äänitysstudion moitteettomassa ympäristössä.

- Joissakin näissä tilanteissa on ihmisiä, jotka todellisuudessa käyvät läpi EFT:tä. Kuunnellessasi olet sananmukaisesti ensikäden tarkkailija, kun ihmiset käyttävät näitä tekniikoita moniin eri psyykkisiin ja fyysisiin ongelmiin. Tämä antaa sinulle korvaamattoman tunnun siitä, mitä voit odottaa, kun käytät EFT:tä itseesi ja muihin.
- Muissa tilanteissa on ihmisiä, jotka ovat käyttäneet EFT:tä aikaisemmin ja kertovat kokemuksistaan sen jälkeen. Tämä antaa sinulle hyvän käsityksen näiden tekniikoiden kestävästä luonteesta.
- Näiden äänitteiden tarkoituksena on laajentaa kokemustasi näistä tekniikoista. Niitä ei ole tarkoitettu opettamaan itse näpyttelymenetelmiä. Se tapahtuu käsikirjassa ja videolla 1a. Kuten videoilla 2a, 2b ja 3 olen leikannut pois suuren osan näpyttelystä, joten voit keskittyä ihmisten vastauksiin ja tekniikkoihin sisältyviin muihin yksityiskohtiin.
- Kuulet joitakin erittäin henkilökohtaisia ongelmia ja teet niin asianosaisten luvalla. He suostuivat tähän, jotta muut (kuten sinä) voisit hyötyä näistä hienoista tekniikoista. Olemme kiitoksen velkaa heille kaikille.
- Kertaus on hyvin tärkeää oppimisessa. Näin ollen kuulet minun toistavan joitakin tärkeitä kohtia, eri näkökulmista, monta kertaa näillä nauhoilla. Tätä ei ole tarkoitettu pitkästyttämään sinua. Sen tarkoitus on iskostaa tärkeitä käsitteitä ajatteluusi.
- Näiden tapahtumien tarkoitus on opettaa sinua, ei viihdyttää (vaikka jotkut niistä ovatkin hyvin hauskoja). Olisin voinut tehdä niistä lyhyitä ja ytimekkäitä... muokkaamalla niitä saadakseni pari seikkaa perille joka kerta.. ja sitten siirtynyt eteenpäin. Jos olisin tehnyt niin, olisin riistänyt sinulta ”tuntumaa” ja ”syvyyttä” näihin prosesseihin. Toisaalta muutamat keskustelut menevät asian sivuun ja koskevat tähän kurssiin kuulumattomia aiheita. Muokatessani

näitä äänitteitä koulutustasi varten olen valinnut yhdistelmän näiden kahden ääripään väliltä pyrkien aina sisällyttämään mahdollisimman paljon hyödyllistä tietoa.

- On tärkeää huomata, että näillä äänitteillä kuuluva näpyttely kuulostaa erilaiselta kuin se, mitä sinulle opetetaan. Todellisuudessa se ei ole erilaista. Se on vain kovempaa ja kuuluu hieman erilaiselta.

Kuten mainitsin videoita koskevassa luvussa, Adrienne ja minä olemme kehittyneet pitkälle näiden tekniikoiden harjoittamisessa ja olemme tehneet niitä monia vuosia. Siksi käytämme joitakin aikaisemmin maitsemiani oikotietä.

On kuitenkin eräs toinen tekniikka, jota käytetään äänitteissä.

Adrienne ja minä olemme käyttäneet aikaa ja rahaa oppiaksemme tohtori Callahanin ääniteknologian pyrkiessämme arvioimaan paremmin näpyttelypisteet, psykologisen käänteisyyden olemassaolon jne. Käytimme tätä diagnoositapaa näillä äänitteillä säästääksemme aikaa, mutta käytämme koko ajan samoja näpyttelypisteitä, joita opettelet. Kun ensimmäisen kerran kuulin ääniteknologiasta, ajattelin, että se olisi tärkeä apu näiden menetelmien käyttämisessä. Mutta vuosien kokemuksen jälkeen en enää usko, että se tuo lisäarvoa ja olen lakannut käyttämästä sitä.

Olen kehittänyt hyödyllisemmän diagnoosimenetelmän, joka opetetaan hyvin yksityiskohtaisesti videosarjassamme ”Mestariterapeutiksi tulemisen vaiheet”. Tästä edistyneestä opetuksesta kiinnostuneiden olisi katsottava nuo videot.

Kuten edellä sanottiin, diagnoosi ei kuulu tämän kurssin piiriin. Sen sijaan opetetaan perusresepti (käyttäen 100 %:n huoltokäsitettä), koska se riittää valtaosaan tapauksia. Hoitokerran suorittaminen kestää muutamia sekunteja kauemmin, ja sinun pitää ehkä tehdä se muutamia kertoja (sinnikkyys) saadaksesi samat tulokset. Joka tapauksessa puhumme tässä ylimääräisistä sekunneista tai minuuteista (ongelmaa kohden)... ei viikoista tai kuukausista.

Huomaa, että ei vain ihmisten sanojen sisältö muutu vaan myös heidän äänensävynsä on erilainen ennen ja jälkeen EFT:tä. Huomaa myös,

että ihmiset päästävät usein vapautuneen ”huokauksen” näpyttelyn jälkeen. Tämä osoittaa, että he vapautuvat tunnetaakoista.

Joissakin äänitteissä kuulet ”tsamp, tsamp, tsamp” -äänen taustalla. Tämä johtuu nauhurini reistailusta eikä ole kenenkään sydänlyöntejä.

Sinulla saattaa olla houkutus katsoa yhteenveto hoitotilanteista seuraavassa ja jatkaa suoraan ”ongelmaasi” äänitteillä. Se on kai inhimillistä, mutta älä jätä kuuntelematta loppuosaa äänitteistä vain siksi, että ne eivät näytä koskevan sinua sillä hetkellä. Ne sisältävät arvokasta tietoa, joka laajentaa EFT-taitojasi.

Yhteenveto hoitotilanteittain

1. Barbarasta Pauletteen

Barbara (7 min. 35 sek.): Helpotus traumaattisesta muistosta (törmääminen tuulilasiin), päänsärystä ja unettomuudesta.

Del (9 min. 56 sek.): Hän seisoo katolla kädessään autopuhelin ja voittaa koko elämän kestäneen ankaran korkean paikan pelon. Pelko poistuu niin täydellisesti, että hän ryhtyy harrastamaan laskuvarjohyppyä. Niska- ja nivelkipu hellittävät myös.

Mike (3 min. 28 sek.): Psykologian tutkinnon suorittaneena hän pitää tätä menetelmää hämmästyttävänä. Hän pääsee sydänsuruistaan (rakkaussuhteen loppuminen) hyvin nopeasti... mutta hänen on vaikea uskoa sitä.

Ingrid (9 min. 23 sek.): Hänellä on ollut lähes jatkuva ärtyneen suolen oireyhtymä, päänsärkyjä, ”polttavat silmät” ja ummetus monia vuosia. Hän saa merkittävää helpotusta näistä kaikista ja alkaa laskea leikkiä ummetuksestaan hoidon loppupuolella.

Paulette (4 min. 40 sek.): Koko elämän jatkunut lentopelko katoaa. EFT:n jälkeen hän tekee kaksi lentomatkaa ilman minkäänlaista ahdistusta.

2. Buz:ista Bruce:iin

Buz (9 min.10 sek.): Buz kärsi ankarasta trauman jälkeisestä stressihäiriöstä. Kuuntele, kuinka hän kertoo voimakkaimman sotamuistonsa ikään kuin se olisi kuvaus ostosmatkasta.

Donna (1 min. 35 sek.): Hän käyttää EFT:tä parantamaan näköään.

Kieve (9 min. 45 sek.): Kiinnitä erikoista huomiota tähän. Kieve oppi nämä tekniikat samoin kuin sinä opit ne tässä ja käytti niitä 150 ihmiseen hämmästyttävin tuloksin. Hän kertoo vain muutamista ihmisistä, joita hän auttoi fobioissa, kuukautisia edeltävässä oireyhtymässä, migreenissä, päänsäryissä, lonkkakivussa, liikavarpaiden kivuissa ja muissa vaivoissa. Kun hallitset nämä tekniikat, voit tehdä samoin.

Cathy (7 min. 23 sek.): Tämä nainen kärsi päivittäisestä selkäkivusta 24 vuotta sitten tapahtuneen auto-onnettomuuden johdosta ja on kokeillut kaikki mahdolliset menetelmät saadakseen helpotusta... ilman todellista apua. Hän kertoo, kuinka selkäkipu lakkasi kokonaan hänen käytettyään näitä näpyttelytekniikoita. Hän helpotti ratkaisevasti myös päivittäistä ahdistustaan ja unettomuuttaan.

Bruce (11 min. 22 sek.): Hänellä on ollut MS-tauti seitsemän vuotta ja hänen raajojensa lihasvoima on nyt kasvanut tuntuvasti. Hän on sidottu pyörätuoliin ja nousee seisomaan hoitojen aikana. Hän on saanut tunnon takaisin käsiinsä ja jalkoihinsa. Lisäksi selkäkipu ja unihäiriö ovat vähentyneet.

3. Geristä Bonnieen

Geri (10 min. 15 sek.): Tällä ammattipsykoterapeutilla oli voimakas hammaslääkärien pelko. Kuten käy ilmi, hänellä oli enemmän pelkoja kuin hän luuli. Tämä tapaus auttaa meitä ymmärtämään, että peloillamme ja muilla negatiivisilla tunteilla on erilaisia puolia.

Shad (4 min. 43 sek.): hoitaa tehokkaasti päivittäisen stressin ja ahdistuksen EFT:llä. Hän käyttää myös tekniikkaa golfpistemääränsä parantamiseen yli 10 lyönnillä.

Margie (3 min. 50 sek.): vähentää riippuvuutta aiheuttavan suklaanhimonsa nollaan hetkessä. Hän sanoo, ettei se enää maistu edes hyvältä.

Mary (12 min. 16 sek.): voittaa pelkonsa, joita hän nimittää globaalisiksi ja planetaarisiksi ja vähentää polvi- ja selkäkipujaan.

JoAnn (4 min. 11 sek.): nopea kurkkuvaivojen ja allergisten oireiden poistaminen.

Bonnie (8 min. 38 sek.): Tunnehäiriöt estävät häntä nielemästä ruokaa normaalisti. Yhdellä hoitokerralla hän voittaa joitakin tunnistamattomia tunteita ja nielee sitten helposti.

4. Stevestä Dorikseen

Steve (13 min. 0 sek.): Tämä vähän tunnetusta sairaudesta (hemolyyttinen anemia) kärsivä henkilö saa merkittävää lievitystä väsymykseen, raskaisiin tai kutiaviin silmiin, selkäkipuun (lihaskramppeja) ja lukuisiin muihin oireisiin. Hän poistaa myös vihaongelman ja siihen liittyvät painajaiset.

Rachel (3 min. 53 sek.): Hän neutraloi vaikean tunteen liittyen poikaystävän tekemään häneen kohdistuneeseen murhayritykseen. Hän pääsee samalla hengitysongelmastaan.

Geoff (11 min. 50 sek.): Hän oli aikaisemmin käynyt viidellä psykiatrilla, mutta ei ollut saanut lievitystä masennukseensa. Kahdella hyvin lyhyellä EFT-hoidolla hänen masennuksensa häviää.

Karen (6 min. 17 sek.): Hänellä on unettomuudesta aiheutuva väsymys eikä hän siten milloinkaan tunne itseään levänneeksi. Helpotus tapahtuu yhden EFT-hoidon jälkeen.

Mike (7 min. 50 sek.): Hänen äärimmäisen voimakas esiintymispelkonsa parantuu ratkaisevasti. Hän kertoo, että piti moitteettoman esitelmän käytettyään EFT:tä.

Doris (1 min. 44 sek.): Hän on syöpäpotilas ja hän kertoo helpotuksen tunteestaan käytettyään EFT:tä ja kuvailee oloaan ”ikään kuin omistaisi uuden kehon”.

5. Bonnie

Bonnie (35 min. 9 sek.): Bonnien itsetunto paranee ratkaisevasti hänen käytettyään sitkeästi EFT:tä. Bonnie oli lapsena lukuisten hyväksikäyttöjen uhri ja hän on ollut 28 vuotta perinteisessä terapiassa, mikä on maksanut 50 000 dollaria. Hän saa verratonta apua lukemattomiin traumaattisiin muistoihinsa, päänsärkyihinsä, kehonhäpeäänsä, riittämättömyyden tunteisiinsa, kynsiensä pureskeluun, pelkoihinsa, ahdistukseensa, unettomuuteensa ja masennukseensa.

6. Jimistä Dorothyyn

Jim (2 min. 40 sek.): Hänen ahtaan paikan kammonsa seurauksena pimeään komeroon sulkemisesta häviää kokonaan viidessä minuutissa.

Patricia (5 min. 11 sek.): Tämä raiskauksen uhri pääsee 10:stä nollaan traumaattisen kokemuksensa kahdessa eri puolia käsittelevässä hoidossa.

Juanita (1 min. 57 sek.): Hänen jatkuva ahdistuksensa lievittyy hetkessä.

Susan (2 min. 12 sek.): Kipu, joka johtui golf-kentällä sattuneesta selkävammasta, lakkaa alle minuutissa.

Geri Nicholas (9 min. 28 sek.): Tämä ammattipsykoterapeutti esiintyy toisen kerran nauhoilla. Tällä kertaa hän antaa lisää oivalluksia siitä, miten hän käyttää EFT:tä itseensä ja miten hän käyttää sitä muihin.

Dorothy Tyo (12 min. 1 sek.): Viimeisenä ammattihypnoterapeutin kiehtova haastattelu. Hän on käyttänyt EFT:tä, aivan kuten sinä opettelet sitä tässä, auttaakseen ihmisiä ongelmissa, jotka vaihtelevat fyysisestä kivusta esiintymispelkoon, hämähäkkien pelkoon, tupakointiin, nikotteluun.