



# EFT Priročnik

Šesta izdaja

## *Tehnike doseganja čustvene svobode (Emotional Freedom Techniques)*

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

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

*Velja za vse primere, vključno za:*

...lajšanje bolečine  
...strahove in fobije  
...jezo  
...alergije  
...odvisnosti  
...težave z dihali  
...hujšanje

...krvni tlak  
...tesnoba  
...težave v odnosih  
...duševne pretrese  
...ženske težave  
...depresijo  
...otroške težave

...težave v šoli, pri športu, pri spolnih odnosih  
...resne bolezni (od migrene do raka).

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

**Eric Robins, dr.med.**

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

© Gary Craig

v slovenščino prevedli Nina Frua in Pika Rajnar  
[www.eft-slovenija.si](http://www.eft-slovenija.si)

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

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

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

»Zakaj pa v tem primeru ne deluje?«

»Zakaj pa deluje na vseh razen na meni?«

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

... in še in še podobnih vprašanj ...

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

# Opomba o presenetljivih telesnih ozdravitvah z uporabo metode EFT

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

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

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

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

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

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

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

# Preprost način za spoznavanje metode

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

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

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

Naj bo sedaj dovolj o tem.

## Enostaven način za spoznavanje metode EFT

### Prvi del – osnove

#### 1. korak

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

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

#### 2. korak

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

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

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

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

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

### 3. korak

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

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

## **Drugi del – nadaljevanje**

### 1. korak

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

### 2. korak

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

# Kazalo

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

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

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



# **EFT PRVI DEL**

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

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

Slikovne izrezke, ki se pojavljajo v priročniku, so nam prijazno posredovala naslednja podjetja: New Vision Technologies, Inc. Corel, 3G Graphics, Inc., Archive Arts, Image Club Graphics, Inc., Cartesia Software, One Mile Up, Inc., Techpool Studios, Totem Graphics, Inc.

# Odprto pismo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Z najlepšimi pozdravi,

*Gary H. Craig*

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

# Neprecenljivo darilo

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

*»Stojimo pri vznožju silnega zdravilskega vzpona.«*

Vi in jaz sva dobila neprecenljivo darilo.

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

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



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

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

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

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

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

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

Tukaj je nekaj  
**POROČIL**  
dejanskih uporabnikov metode EFT

INDEPENDENT DISTRIBUTOR  
INTERIOR DESIGN  
NUTRITIONALS

BOB & DEBRA ACKERMAN  
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

*Gary in Adrienne,*

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

*Hvala!*

*Debra Ackerman*

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

Draga Adrienne,

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

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

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

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

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

Vaša vdana

*Barbara Woolman*

Barbara Woolman  
Santa Rosa, Kalifornija

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

## IZJAVA

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

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

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

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

Z VELIKIM SPOŠTOVANJEM

TIMOTHY CLARK

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

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

Dragi Gary,

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

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

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

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

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

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

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

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

Hvala ti za to zanimivo in zabavno orodje.

Lep pozdrav,

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard  
Los Angeles, CA 90025



# PRAVNE ZADEVE

## Pomembno. Prosim, preberite pazljivo.

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

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

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

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

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

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

### Ne sili tja, kamor ne sodiš

Pozdravljeni,

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

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

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

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

*Upoštevajte, da na primer*

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

*In tako dalje in tako naprej....*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Z objemi, Gary

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gremo naprej.

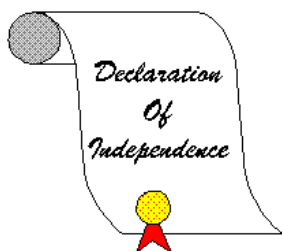
# Kaj lahko pričakujete od tega tečaja

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

## Čustvena svoboda

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

\*\* Ni tablet.

\*\* Ni bolečega podoživljanja preteklih bolečih dogodkov.

\*\* Ne potrebuje mesecev ali let za rezultate.

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

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

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

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

## Enostavnost

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

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

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

učinkovitost. Tudi zato je tečaj zabeljen z enostavno razumljivimi primeri, slikami in prisposodobami, da bo vsak košček metode EFT popolnoma jasen in razumljiv.

## Zdrav dvom

Inovacije običajno naletijo na dvom, saj predstavljajo napad na naša prepričanja. In metoda EFT se naravnost posmehuje skoraj vsem prepričanjem, ki jih imamo o psihologiji in čustvenem zdravljenju. Hitro delujoča zdravila za "težavne" čustvene probleme v nekaterih krogih veljajo za nemogoča. Tisti, ki obljublja kaj takega, je razglašen za šarlatana. *"Konec koncev so te stvari globoko ukoreninjene v ljudeh in normalno je, da je zdravljenje dolgotrajno"* – tako je splošno sprejeto prepričanje.

Prepričanja so zelo močna stvar. Zaradi njih se vojskujemo. Na njih so zgrajeni medicina, psihologija in politični sistemi. Vendar pa včasih žal niso pravilna. Mi samo mislimo, da so. Včasih verjamemo v pravljice.

Če ste se na obljube, ki so bile dane na predhodnih straneh, odzvali v smislu "to je predobro, da bi bilo res" ...ali kaj podobnega, potem sem verjetno že ogrozil vašo prepričanja. Vaš odziv je zdrav in vreden vsake pohvale. Nove ideje namreč treba najprej natančno preučiti in pregledati. To jih dolgoročno okrepi.

V svojih rokah držite veliko novotarijo. Kot boste videli, je osnovana na najbolj zdravih znanstvenih temeljih. Ampak ker se tako dramatično razlikuje od splošno priznanih dejstev, je vedno – kar je konec koncev razumljivo – sprejeta z nezaupanjem. To se ne dogaja samo metodi EFT. Tudi druge novotarije so doživljale podoben sprejem. Naj navedem samo nekaj zgodovinskih primerov:

»Stroji, ki so težji od zraka, ne morejo leteti.« Lord Kelvin, predsednik Royal Society

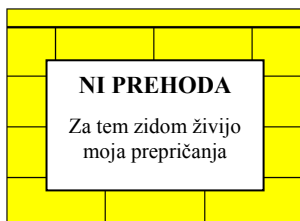
»Vse, kar se je dalo izumiti, je že izumljeno.« Charles H. Duell, direktor podjetja ameriškega Urada za patente (U.S. Patent Office), 1899

»Razumne in odgovorne ženske si ne želijo voliti.« Grover Cleveland, 1905

»Ni verjetno, da bi človek lahko kdaj izkoriščal moč atoma.« Robert Milikan, nobelov nagradjenec za fiziko, 1923

»Le kdo za boga si želi poslušati igralce?« Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Toda celo če nimate nobenih dvomov in ste tole hitro in navdušeno vsrkali,



...kot sem tudi jaz, ... vam zagotavljam, da boste doživeli veliko nezaupljivosti od ljudi, ki jim boste želeli pomagati. Kako to vem? Leta izkušenj. Vendar tega nezaupanja ne smete kritizirati. Morate ga razumeti, saj ima v zvezi z metodo EFT nekaj enkratnih značilnosti.

Naj vam povem primer. Velikokrat sem novincem nazorno prikazal te tehnike in sicer na odru s petimi do desetimi prostovoljci iz občinstva. V nekaj minutah jih je vsaj 80% izkusilo očitno veliko zmanjšanje .... ali celo popolno izginotje ... telesnih in čustvenih težav. Strahovi so se zmanjšali, glavoboli so ponehali, dihanje se je poglobilo in čustvene rane so izginile. Ko potem vprašam občinstvo: »"Naj dvignejo roke tisti, ki so nezaupljivi do teh tehnik!«", jih vedno vsaj polovica dvigne roko.

Potem jih vprašam, ali se jim zdi, da so spremembe, ki so zgodile ljudem na odru, sploh resnične, in vedno se jim zdi, da so. Navsezadnje prostovoljcev na odru sam ne poznam od prej, pač pa jih poznajo ljudje iz občinstva, zato vedo, da si ne izmišljujejo. Potem jih vprašam: »Zakaj ste v dvomih?« in dobim goro odgovorov, kako to, da stvar deluje:

\*\* Povedo mi, da ljudi hipnotiziram. *To je zelo zanimivo, saj o hipnozi nimam najmanjšega pojma niti ga nimajo ljudje, ki ponudijo to razlago.*

\*\* Povedo mi, da je to zgolj posledica pozitivnega razmišljanja. *Čeprav seveda še nikoli niso doživeli, da bi pozitivno razmišljanje povzročilo take spremembe in za povrh še tako hitro.*

\*\* Povedo mi, da so se ljudje pač hoteli znebiti svojih problemov. Bila je pač zmaga "misli nad materijo". *Zakaj se potem niso znebili problemov, preden so prišli na oder?*

\*\* Povedo mi, da rezultati tako ali tako ne bodo trajni, saj "hitre rešitve" ne obstajajo. *Pa vseeno jemljejo zdravila, kot je penicilin, da bi "hitro rešili" druge težave.*

\*\* Povedo mi, da tehnike "tapkanja" zamotijo ljudi, da se "odklopijo" in ne mislijo več na svoje težave. *S tem zanikajo eno od zahtev metode in sicer to, da moraš biti "vklopljen" v svojo težavo, če hočeš, da EFT deluje. To pa je natančno nasprotje "odklapljanja".*

Pri tem pojavu pa je najbolj neverjetno, da nobeden od navedenih razlogov ne vsebuje metode EFT. Ta je popolnoma izključena s spiska možnosti!!

Kakšen nenavaden odziv. Človek bi pričakoval, da me bodo ljudje, ki so se na lastne oči prepričali o očitnih koristih metode naravnost zasuli z vprašanji o tem, kako ta deluje, da bi jo lahko bolje razumeli. Ampak ne. Namesto tega proces kar prezejo in iščejo druge razlage. Ne vprašajo me, kaj se je zgodilo,

ampak mi raje kar sami **povejo**.

Sežejo v svojo vrečo znanja in izkušenj in povežejo to, kar se je pravkar zgodilo, s tistim, za kar "vedo", da je resnično. Metode EFT v tej vreči (še) ni, zato je težko narediti povezavo. Zdaj mi je jasno, kako so se morali počutiti učenjaki stoletja nazaj, ko so poskušali ljudem (ki so bili do takrat trdno prepričani, da je zemlja ravna plošča) povedati, da je v resnici okrogla.

Skoraj nikoli mi nihče ne reče: »Aha, to je tako, kot si rekel. Uravnovesil si njihov energijski sistem med tem, ko so bili "vklopljeni" na svojo težavo in si na ta način odpravil vzrok«. In zgodilo se je prav to. In prejšnje pol ure sem razlagal udeležencem, da se *bo zgodilo*. To je tudi *edino*, kar se je zgodilo v tistih nekaj minutah, ko so bili ljudje na odru, in je tudi *edino*, kar je povzročilo spremembe.

Včasih sem bil strog in sem mislil, da so ljudje bojeviti, trmasti ali neumni. Spraševal sem se: »Kako to, da ne zmorejo videti tega, kar je tako očitno?« Potem pa sem spoznal, da ljudje niso bojeviti, trmasti in neumni, saj je bila reakcija enaka pri ljudeh iz vseh mogočih poklicev – od avtobusnih šoferjev do zdravnikov. Nekateri moji najboljši prijatelji enostavno "najdejo pojasnilo" za te izredne rezultate in se zraven še malo hahljajo "prismojenosti" procesa.

Pogosto celo tisti, ki se jim spremembe zgodijo, pripišejo zasluge za to nečemu drugemu. Navadno gre za kaj takega, kar nima s spremembo prav nobene povezave – kot denimo nedavni potres ali povišica pri plači, ki so jo ravnokar dobili. Naj vas opozorim, da *ne zanikajo niti spremembe niti tega, da se je zgodila med izvajanjem metode EFT*. Niso pa sposobni videti povezave med spremembo in tehniko "tapkanja". Zanje to preprosto ni mogoče. Nima smisla. Mora biti kakšna druga razlaga. Dr. Roger Callahan, ki me je spoznal s temi tehnikami, temu pravi **APEX** problem.

Ponavljam, da tega odziva ne gre soditi. Je pa pomembno, da ga opazujete in razumete, saj se zelo pogosto dogaja. Pravzaprav se na ta način odzove večina ljudi, in **zelo verjetno ste med njimi tudi vi**.

Zato vam to razlagam. Če se tega dejstva ne bi zavedali, bi lahko celo stvar "že nekako pojasnili" in obrnili hrbet možnosti, da dosežete čustveno svobodo in z njo vred vse trajne koristi, ki vam jih omogoča.

Drugi razlog za nezaupanje je ta, da je izvajanje metode EFT milo rečeno videti čudno. *Res zelo, zelo čudno*. Med izvajanjem boste govorili sami s sabo, sukali oči, brundali pesem, med tem pa se boste "tapkali" po različnih točkah na telesu. Ti postopki niti od daleč ne spominjajo na psihologijo, kot si jo predstavlja večina ljudi, verjetno pa bodo tudi *daaaaaaleč* stran od vaših prepričanj. Ko pa boste enkrat razumeli logiko, ki podpira te tehnike, vam bodo postale popolnoma razumljive. In spraševali se boste, zakaj jih niso odkrili že veliko prej.

Ko smo že pri tem, naj vam omenim še eno zanimivo lastnost metode. *Ni vam treba verjeti vanjo, da bi bila učinkovita*. Nekateri ljudje zmotno mislijo, da metoda EFT prinaša rezultate preprosto zato, ker ljudje *verjamejo* vanjo. To je sploh zelo zanimiv sklep, saj do njega navadno pridejo največji dvomljivci.

Dejstvo je, da ljudje na začetku *zelo redko* verjamejo tej metodi. Skoraj vedno so nezaupljivi – vsaj nekoliko. Čeprav novincem navadno manjka zaupanje, se rezultati pojavijo z nezmanjšano močjo. Ljudje kljub dvomom dosegaajo izboljšanje.

## Opisi primerov

Kot otrok sem bil navdušen nad bejzbolom. Sanjaril sem o tem, kako bom postal center v ekipi New York Yankees. Udarjanje je bilo videti tako preprosto. Samo stojš tam in udariš žogo, ko ti jo vržejo.

Udarjanje žoge za bejzbol je seveda cela znanost. Treba je veliko vaditi, da postaneš mojster. Več kot vidiš hitrih žog, zaviti žog in drsečih žog, boljši postajaš. Isto velja za uporabo metode EFT.

Postopek metode EFT je preprost in si ga lahko zelo hitro zapomnite. Uporaba metode EFT je skoraj prav tako preprosta. Po nekaj poskusih boste lahko že kar spretni. Če pa boste hoteli postati mojster, boste morali vztrajno preučevati posnetke, ki so v sklopu tečaja EFT (pa tudi ostale posnetke, ki so na voljo) in tehnike uporabljati za najrazličnejše vrste problemov (hitre žoge, zavite žoge in drseče žoge), da se boste izmojstrili. Na kratko, potrebovali boste več šolanja in izkušenj, kot vam jih lahko nudi tale priročnik.

*Verjetno vas bo pri uporabi metode EFT najbolj oviralo dejstvo, da ne boste niti pomislili, kaj vse lahko naredite z njo*. Zato vas v sklopu tega tečaja kar zasipam z opisi primerov. Napisani so v priročniku. Še pomembnejše so dolge ure video in audio posnetkov. Ti posneti tretmaji so zelo pomembni, če želite obvladati tehnike, saj vam prikažejo učinkovitost metode v resničnem življenju in ne samo na papirju. Prosim vas, natančno si jih oglejte. Na njih so dejanski primeri, posnetki resničnih ljudi z resničnimi težavami. Tako si boste lahko razširili obzorja.

Videli boste, kako se ljudje včasih v trenutku znebijo svojih življenjskih problemov, drugič pa je treba več vztrajnosti. Slišali boste, kako uporabljamo metodo za reševanje resnih čustvenih težav in videli, kako se enostavno raztopijo. Priče boste tudi delnemu olajšanju brez dokončne razrešitve. Skratka, posnetki vam pokažejo celotno mavrico izkušenj, ozadje, ki je nujno potrebno, če želite napredovati od osnovne uporabe do mojstrstva.

Še en razlog je, da vas obsipam s tako številnimi

različnimi opisi primerov. Rad bi, da na lastne oči vidite čimveč dramatičnih rezultatov delovanja metode in da vam potem **ne bo treba več dvomiti**.

Tudi največji skeptiki se ne bodo mogli upreti taki množini dokazov. Metoda EFT je vse, kar sem rekel da je, in še več.

## **Ponavljanje**

Trdno verjamem v ponavljanje. Ponavljanje je eno najbolj učinkovitih orodij za učenje na našem planetu in sam ga neusmiljeno uporabljam.

Bolj ko z nečim prihajate v stik, bolje se tega naučite. Zato me boste v sklopu tečaja slišali, da gledam na te ideje iz različnih zornih kotov. Ves čas pa se ukvarjam z istimi pojmi, tako v tem priročniku kot tudi v video in avdio posnetkih.

Če se boste naveličali poslušati ves čas eno in isto stvar, bodite hvaležni, saj to pomeni, da ste se je tako dobro naučili, da vas že malo dolgočasi. To je namreč veliko bolje kot srečati stvar samo enkrat, saj takrat ne bo pognala korenin v vašem spominu. Te tehnike so tako pomembne za kakovost vašega življenja, da bi vam naredil slabo uslugo, če vam najpomembnejših idej ne bi kar naprej ponavljal.

Torej ponavljam. V tem tečaju pričakujte veliko ponavljanja.

P.S. Naj vam samo osvežim spomin – na začetku smo rekli, da čustvena in energijska olajšanja, ki jih dosežemo z uporabo metode EFT, pogosto omogočijo temeljito telesno ozdravitev.

# Znanstveno ozadje metode EFT

Inženirjev pogled na psihološko znanost – Energijski sistem telesa – Prve izkušnje dr. Callahana – Odkritje – Zamisel o stoozdostnem servisu

## Inženirjev pogled na psihološko znanost

Ta tečaj je napisal inženir, ki je diplomiral na Stanfordu. (Stanford je ugledna ameriška univerza – opomba prevajalca).

Nisem psiholog z dolgo vrsto kratic za mojim imenom. Ljudje me kličejo enostavno Gary in ne dr. ta in ta.

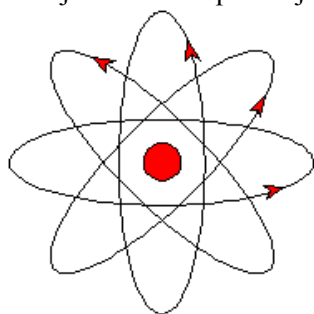
Če razmišljate na običajen način, vas bo to mogoče motilo. Konec koncev - kaj se strojnik vtika na področje psihologije? Fizikalne in psihološke znanosti menda nimajo nič skupnega. Res je.

Vendar sem pred štiridesetimi leti ugotovil, da je kakovost življenja neposredno povezana s čustvenim zdravjem vsakega posameznika.

Čustveno zdravje je namreč temelj samozavesti. Samozavest pa je odskočna deska za vsakovrstne dosežke v življenju. To spoznanje seveda ni nič novega. Skoraj vsak se strinja z njim in vsaka večja knjigarna že ima posebne oddelke, na katerih se bohotijo knjige s področja samopomoči.

Večina ljudi misli, da so te stvari že raziskane in občasno preberejo kakšno knjigo na to temo ali se udeležijo kakšnega seminarja. Sam pa sem to vzel resno – celo zelo resno. Če bom že preživel nekaj desetletij na tem planetu, naj bo ta izkušnja radostna tako zame kot tudi za vse druge. Tako sem se odpravil na štiridesetletno raziskovanje, da bi našel orodja, ki bi ljudem pomagala v tej smeri.

Prebral sem na stotine vseh tistih knjig in porabil na tisoče dolarjev za seminarje in kasete. Vsako sled, ki sem jo našel, sem preiskal z navdušenjem časopisnega novinarja, ki je na lovu za svojo "veliko zgodbo". Pogovarjal sem se s psihiatri, s psihologi in psihoterapevti vseh vrst, da bi ugotovil, kaj sploh deluje. In metoda EFT je daleč najbolj privlačna, najbolj radodarna in najbolj učinkovita izmed vseh metod za osebno rast, ki sem jih kdajkoli spoznal. Je



vredna svojega imena in resnično omogoča, da se osvobodimo negativnih čustev.

Ampak prehitvam se. Rad bi vas popeljal mimo nekaterih pomembnih mejnikov svojega raziskovanja, saj predstavljajo pomembno osnovo za vaše uvajanje v to bistroumno odkritje.

Najprej morate vedeti, da svoje inženirske izobrazbe nikoli nisem uporabljal v praksi. Vedno sem izbiral poklice, ki so se bolj ukvarjali z ljudmi in sem si med tem ves čas prizadeval razvijati svoja resnična nagnjenja kot t.i. trener za osebne dosežke (Personal Performance Coach).

Vendar to ne pomeni, da znanstvena izobrazba na meni ni pustila nobene sledi. Prav nasprotno, to izobraževanje mi je pomagalo do mnogih uporabnih orodij za delo trenerja za osebne dosežke. Veste, inženirstvo je *natančna* znanost. In tudi zelo praktična. Dva plus dva mora biti točno štiri. Vsaka stvar ima svoj vzrok. Razmišljanje inženirja vodi logika.

Ko sem se torej namenil poiskati orodja za osebno rast, sem s sabo vzel svoj način razmišljanja. Zame mora orodje imeti smisel, mora biti praktično, mora biti znanstveno. Na kratko: **če orodje v resničnem svetu ne deluje, me ne zanima.**

Tako sem torej začel brati knjige in se udeleževati seminarjev iz psihologije. To je bil "logičen" korak. Vendar je psihologija zame ostajala neznanka. Iskal sem enaki logiko in natančnost, kot sem ju bil vajen kot inženir, vendar tega v psihologiji nisem našel. Po mnogih letih raziskovanja psihologije vam zagotavljam, da **imata znanosti inženirstva in psihologije zelo malo skupnega.**

Na površju se zdi psihologija zelo znanstvena. Na vseh večjih ameriških univerzah obstojajo laboratoriji, ki raziskujejo psihološka vprašanja. Tam postavljajo teorije, ki jih strogo testirajo. Izvajajo "kontrolne" študije, ki naj zagotovijo pravilnost izsledkov. Pozneje na osnovi teh študij najbolj spoštovani strokovnjaki stroke popišejo gore papirja. Vse to se zdi zelo prepričljivo, in na nek način tudi je.

Vse te raziskave *res* odkrijejo veliko dragocenih vidikov procesa razmišljanja in vedenja. Ta spoznanja se pozneje zelo uspešno uporabljajo na področjih prodaje, oglaševanja in drugod, vendar pa **velika večina ni uporabna za hitro in dolgotrajno lajšanje**

## **čustvenih problemov.**

Čeprav tole zveni rahlo prezirljivo, nimam namena nikogar prezirati. Ampak po inženirskih standardih je ta izjava povsem pravilna. Seveda se vedno najdejo izjeme, vendar je velika večina običajnih tehnik zelo neučinkovita.

*Naj ponovno poudarim, da to **ni** kritika psihoterapevtov. Ljudje, ki delujejo na tem področju, so med najbolj predanimi ljudmi na svetu in mnogi med njimi so moji osebni prijatelji. So zelo skrbni in se zelo zanimajo za svoje paciente. Delajo dolge ure in ves čas iščejo nove načine za izboljšavo orodij, ki so jih dobili za delo. Metoda EFT je novo orodje v njihovi "skrinjici z orodji za pomoč ljudem", ki vsebuje jasno prepoznavni znanstveni element. Ta znanstveni element bi zadovoljil tudi najbolj zahtevnega inženirja. Mora izboljšati učinkovitost vsakega terapevta.*

Ljudje se mesece in leta zdravijo zaradi strahov, jeze, krivde, žalosti, potrtosti, travmatičnih spominov in podobnih težav, a se jim stanje izboljša malo ali sploh ne. Zato zamenjajo terapevta v upanju, da ima nekdo drug "pravi odgovor". Rezultati pa so pogosto enaki. Zato ga spet zamenjajo, pa še enkrat in še enkrat. Porabljajo denar. Porabljajo čas. Med zdravljenjem doživljajo čustveno boleče ure. In če se jim že zgodi kaj pozitivnega, je tega zelo malo.

To se mi je zdelo nenavadno. Po moje je bilo nekaj očitno narobe z metodami, ki jih so jih uporabljali, saj (1) niso delovale (vsaj ne po mojih standardih) in (2) bile so boleče počasne. Zato sem spraševal terapevte in njihove paciente: »Zakaj traja tako dolgo, dosežek pa je tako majhen?« Seveda sem dobival zelo različne odgovore, pogosto pa sem slišal:

*\*\* »Problem je globoko ukoreninjen« ali*

*\*\* »To je globoka brazgotina« ali*

*\*\* »Ne vemo zagotovo, ukvarjamo se s skrivnostmi uma, veste.«*

Moji inženirski možgani so vse te odgovore takoj zavrgli in jih prepoznali le kot pripravne izgovore, zakaj postopki niso kaj prida učinkoviti. Večini ljudi pa so bili všeč. Zveneli so razumno. Zato so jih sprejeli in se jih držali. Kaj drugega pa naj bi storili? Resničnih odgovorov ni bilo na voljo.

Tu nočem namigovati, da tako zdravljenje nikomur prav nič ne pomaga. To enostavno ni res. Nekaterim ljudem pomaga. Vendar gre na splošno za eno od najpočasnejših, najmanj učinkovitih znanosti na svetu.

Za tegale inženirja je edini primeren laboratorij resnični svet in pozna samo eno merilo, ali je posamezna psihološka teorija pravilna ali ne, in sicer: **ali se obnese pri klientu?**

Če inženir na primer izdelava računalnik, mora ta delovati v resničnem svetu in sicer brez napak. V

nasprotnem primeru ga bo kupec takoj vrnil, zahteval svoj denar nazaj in za povrh mogoče napisal še neprijetno pismo. Če pa je pri čustvenem zdravju *videti*, da nova metoda vsaj občasno deluje (in če seveda ni *preveč* radikalna), jo pogosto predstavijo kot veliko odkritje, avtor pa obogati s pisanjem knjig in predavanji o njej. Zanimivo, ampak tako je.

V prvih letih iskanja orodij za osebno rast sem razmišljal o diplomi iz psihologije. Toda bolj ko sem se ukvarjal s tem področjem, bolj mi je postajalo jasno, da bi bila to zame samo izguba. Zakaj? **Ker bi se moral učiti metod, ki ne delujejo, vsaj ne po mojih merilih.**

Preprosto se mi ni zdelo smiselno, da bi se učil stvari, ki so bile – po moje – vprašljive vrednosti. To učenje bi me celo odvrnilo od pravega cilja - najti delujoča orodja za osebno rast.

V naslednjih letih sem našel kar nekaj koristnih orodij, ki sem jih uporabljal pri sebi in drugih. Zanimivo je, da nobeno od njih ni izviralo iz psiholoških knjig. Vsa so bila dobro sprejeta in ob pravilni uporabi tudi učinkovita.

Eno izmed teh koristnih orodij je bila tehnika NLP (Neuro Linguistic Programming oziroma nevrolingvistično programiranje). Na glavo sem skočil vanjo in postal strokovnjak z mojstrsko diplomom. Z njom sem lahko pomagal veliko ljudem. Študij te metode priporočam vsakemu, ki ga zanima osebna rast.

Potem pa je moje iskanje zanesljivega orodja za osebno rast doživelo velik skok na novo stopnjo. Povedali so mi, da je v Kaliforniji živeči psiholog dr. Roger Callahan sposoben v nekaj minutah ljudi rešiti hudih strahov (fobij). Seveda sem ga takoj poklical, da bi se pozanimal o tem. Povedal mi je, da njegove metode niso omejene samo na strahove. **Uporabljati jih je mogoče pri vseh negativnih čustvih.**

To je vključevalo potrtost, krivdo, jezo, žalost, PTSM (posttravmatsko stresno motnjo) in katero koli negativno čustvo, ki sem se ga lahko spomnil. Še več, postopek je navadno trajal samo nekaj minut in rezultati so bili večinoma trajni.

Po eni strani sem bil nad njegovimi izjavami navdušen. Vendar pa moram priznati, da sem bil tudi krepko v dvomih. Izjave so bile kar preveč veličastne - celo zame. Vendar sem poslušal naprej. Potem mi je povedal, da je bistvo metode tapkanje s konicami prstov po končnih točkah energijskih meridianov telesa.

Vprašal sem: »Misliš na meridiane, kot so v akupunkturi?«

»Točno tako,« je odgovoril.

Mislil sem si: »Hmmm, tole je pa malo preveč odbito.«

Govoril sem z doktorjem znanosti, ki je dajal osupljive izjave in jih poskušal razložiti z dejstvom, da po telesu kroži komaj zaznavna količina elektrike. Meni sta se zdeli elektrika in psihologija precej nezdržljivi



stvari, vendar sem kljub temu kupil nekaj njegovih video kaset, da bi videl praktični prikaz delovanja njegove metode.

Kar sem videl, me je osupilo. Bilo je jasno in očitno, da so se ljudje lahko rešili svojih najmočnejših čustev in to **v trenutku ... in rezultati so bili trajni.**

Še nikoli in nikjer nisem videl česa podobnega.

Povezave med čustvi in energijskim sistemom telesa sicer še vedno nisem videl, vendar je neka povezava bila in slutil sem, da bo znanstvena. Mogoče pa bom našel resnični znanstveni pristop k psihologiji? In to se je tudi res zgodilo. Pokazalo se je, da resnični vzrok negativnih čustev ni tam, kjer so vsi mislili, da je. Ni tam, kjer so ga iskali psihologi. Zato ga tudi niso mogli najti. Iskali so na napačnem mestu. *Vzrok vseh negativnih čustev je povezan z energijskim sistemom telesa.* To je pomembno odkritje, ki spreminja dosedanje razumevanje sveta (paradigmo), čeprav zveni nekoliko nenavadno.

Dokaz odkritja pa leži v rezultatih. Zame je edini laboratorij, ki je kaj vreden, resnični svet, in v njem se te tehnike odlikujejo. To boste videli znova in znova na video posnetkih, ki so vključeni v ta tečaj. Hitrost, učinkovitost in dolgotrajnost teh postopkov daleč prekaša vse, kar sem srečal v štiridesetih letih intenzivnega iskanja.

To odkritje je motor, ki poganja metodo EFT. Brez njega ne bi bilo tega tečaja. Da boste torej bolje razumeli, se moramo sedaj osredotočiti na ta življenjsko pomembni energijski sistem.

## Energijski sistem telesa

Naše telo je po naravi nadvse električno. O tem izveste veliko v vsakem začetnem tečaju iz anatomije. Podrsajte z nogami po preprogi in se potem dotaknite kovinskega predmeta. Včasih lahko vidite statično elektriko, kako se sprosti iz vaših prstov. To ne bi bilo mogoče, če telo ne bi imelo električnih lastnosti.

Če se dotaknete vroče peči, boste takoj začutili bolečino, saj se ta

*električno prenaša* preko živcev v vaše možgane. Bolečina potuje s hitrostjo elektrike in zato jo začutite tako hitro. Po telesu ves čas potujejo električna sporočila, da ga obveščajo o vsem, kar se dogaja. Brez tega toka energije ne bi bili sposobni videti, slišati, čutiti, okušati ali vohati.



Naslednji očitni dokaz električnosti telesa sta elektroencefalograf (EEG) in elektrokardiograf (EKG). EEG zapisuje *električno delovanje možganov*, EKG pa zapisuje *električno delovanje srčne mišice*. Oba aparata se uporabljata v medicinske namene že desetletja in sta tista dva, ki ju v televizijskih nadaljevalkah običajno vidite ob posteljah umirajočih bolnikov. Ko aparat preneha piskati, je bolnik mrtev.

Naš električni sistem je življenjsko pomemben za telesno zdravje. Kaj bi lahko bilo še bolj očitno? Ko energija preneha krožiti, umremo. Vprašajte svojega zdravnika, kaj si misli o tem. Nihče ne bo ugovarjal.

Dejstvo je, da človeštvo to ve že tisočletja. Pred približno 5.000 leti so na Kitajskem odkrili zapleten sistem električnih tokokrogov, ki tečejo po telesu. Ti tokokrogi ali meridiani, kot jim rečejo, so bistvo vzhodnjaškega načina zdravljenja in predstavljajo osnovo moderne akupunkture, akupresure in širokega spektra drugih tehnik zdravljenja.

Ta energija teče po telesu in je očem nevidna. Brez visoko razvite tehnološke opreme je ne morete videti. Tudi energije, ki teče skozi vaš televizijski sprejemnik, ne vidite. *Vendar po učinkih, ki jih povzročajo, zagotovo veste, da je tam.* Zvok in slika na televizijskem zaslonu sta stalen dokaz, da tok energije obstoja.

Na enak način vam metoda EFT daje očitni dokaz, da energija teče po telesu, saj vam preskrbi učinke, ki vam to pokažejo. Z enostavnim tapkanjem v območju, kjer se končujejo energijski meridiani, lahko doživite temeljite spremembe pri čustvenem in telesnem zdravju. Brez energijskega sistema se te spremembe ne bi zgodile.

Zahodna medicinska znanost se osredotoča predvsem na kemično zgradbo telesa. Do pred kratkim ni bila kaj posebej pozorna na te nežne, pa vendar močne energijske tokove. Vendar pa obstojajo in privlačijo čedalje več raziskovalcev. Če želite več informacij, lahko preberete naslednje knjige:

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

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

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

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

Vse več zdravnikov spoznava načine, kako uporabiti to življenjsko pomembno energijo pri zdravljenju. Akupunktura, masaža in kiropraktika so samo nekateri od njih. Knjižne police se šibijo pod težo knjig o tehnikah uporabe energijskih meridianov za dobro

telesno zdravje.

## Prva izkušnja dr. Callahana

Znanost v ozadju metode EFT ni bila razvita kot pri mnogih drugih odkritjih. To pomeni, da ni bila ustvarjena v laboratoriju in potem preizkušena v resničnem svetu. Namesto tega je neverjetno zaporedje dogodkov v realnem svetu najprej pokazalo pot. Tukaj imate to zgodbo.

Leta 1980 je dr. Roger Callahan zdravil svojo pacientko Mary zaradi hudega strahu (fobije) pred vodo. Trpela je zaradi pogostih glavobolov in grozljivih mor, oboje pa je bilo povezano z njenim strahom. Leta in leta je romala od enega terapevta do drugega in iskala pomoč, a brez bistvenega izboljšanja.

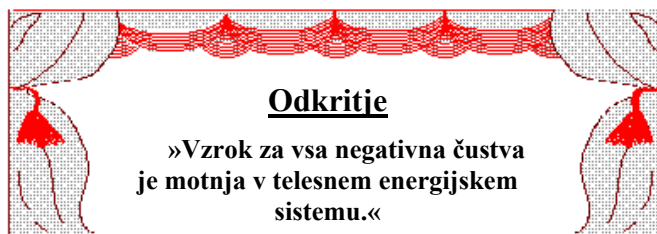
Dr. Callahan ji je leto in pol poskušal pomagati na konvencionalen način. Niti on ni dosegel kaj prida napredka.

Potem pa je nekega dne prestopil mejo običajne psihoterapije. Iz radovednosti je namreč študiral energijske sisteme telesa in se je zato odločil, da bo s konicami prstov tapkal pod njenimi očmi (tam se konča meridian želodca). K temu ga je spodbudilo to, da je Mary tožila nad bolečinami v želodcu.

Bil je osupel, ko je Mary takoj po tem oznanila, da je njena fobija izginila. Zdirjala je k bližnjemu plavalnemu bazenu in si začela pljuskati vodo v obraz. Nič strahu. Nič glavobolov. **Vse je izginilo, vključno z morami. In nikoli se ni vrnilo.** Mary je popolnoma brez strahu pred vodo. Taki rezultati so na področju psihoterapije nenavadni, a pogosti pri uporabi metode EFT.

## Odkritje

Zdaj ko to vemo, prihaja bistvo metode EFT. V prihodnje ga bomo imenovali kar "odkritje".



Poglejmo torej na ta način na Maryjin strah pred vodo. Ko je doživljala strah, je bil moten tok energije, ki teče po meridianu trebuha. To energijsko neravnovesje je bilo razlog za njeno čustveno napetost. Tapkanje pod očmi je poslalo dražljaje po meridianu in

odpravilo motnjo. Uravnovesilo ga je. Ko je bila energija meridiana uravnovešena, je čustvena napetost (strah) izginila. V tem spoznanju leži najmočnejše, česar se boste kadarkoli naučili o svojih nezaželenih čustvih. Povzročajo jih energijske motnje.

Zdaj si podrobneje oglejmo naše "odkritje". Najprej vas opozarjam na to, česar *ne* omenja. *Ne* omeni namreč, da bi bil vzrok negativnih čustev spomin na travmatična doživetja v preteklosti. Tega se je treba zavedati, saj je glavna opora konvencionalne psihoterapije prav domneva o vzročni povezavi med travmatičnimi spomini in negativnimi čustvi.

Uveljavljena praksa v nekaterih krogih je "zdravljenje spomina". Med tem procesom pacienta prosijo, da večkrat podoživi čustveno boleče spomine. Metoda EFT pa prav nasprotno spomin sicer spoštuje, zdravi pa pravi vzrok, to pa je motnja v telesnem energijskem sistemu.

Ljudje iz vse države me kličejo, naj jim pomagam po telefonu. Ne da bi jih vprašal, mi vedno začnejo podrobno razlagati travme iz preteklosti. To počno zato, ker so zmotno prepričani, da vse te podrobnosti potrebujem, da bi jim lahko pomagal. Zanje so spomini razlog za njihove težave.

Močno si želim pomagati ljudem, ki brez prestanka s seboj prenašajo s čustvi nabite spomine. Zato sem tudi ustvaril ta tečaj. Vendar se ljudem vedno zdi zelo čudno, ko jim povem, da jim ni treba z bolečino podoživljati vseh grozljivih podrobnosti zato, da bi jim metoda EFT lahko pomagala. Spomini lahko *prispevajo* k neželenu čustvu (kako, boste videli pozneje), nikakor pa niso neposredni *vzrok*. Zato ni treba, da bi tratili čas za boleče spominjanje. To je popolnoma nepotrebno.

Z metodo EFT je povezano razmeroma malo čustvenega trpljenja. Uporaba metode je razmeroma neboleča. Naprošeni boste, da se na kratko spomnite svoje težave (v tem bo mogoče malo nelagodja), to pa je tudi vse. Nobene potrebe ni, da bi ponovno doživljali bolečino. Pravzaprav metoda EFT ni naklonjena dalj časa trajajočemu čustvenemu nelagodju. To je samo eden od primerov, ki kažejo, kako korenito drugačen je ta način od običajnih.

Kot naslednjo pomoč pri učenju vam predlagam, da primerjate tok energije v vašem telesu s tistim v televizijskem sprejemniku. Dokler elektrika nemoteno teče skozi vaš sprejemnik, sta tako slika kot zvok čista. Kaj pa bi se zgodilo, če bi aparat zadaj odprli in potisnili izvijač nekam med vse tisto kablovje? Jasno je, da bi tok elektrike preusmerili ali pa prekinili in pojavil bi se električen "bzzzzt". Slika in zvok bi postala nejasna in televizijski



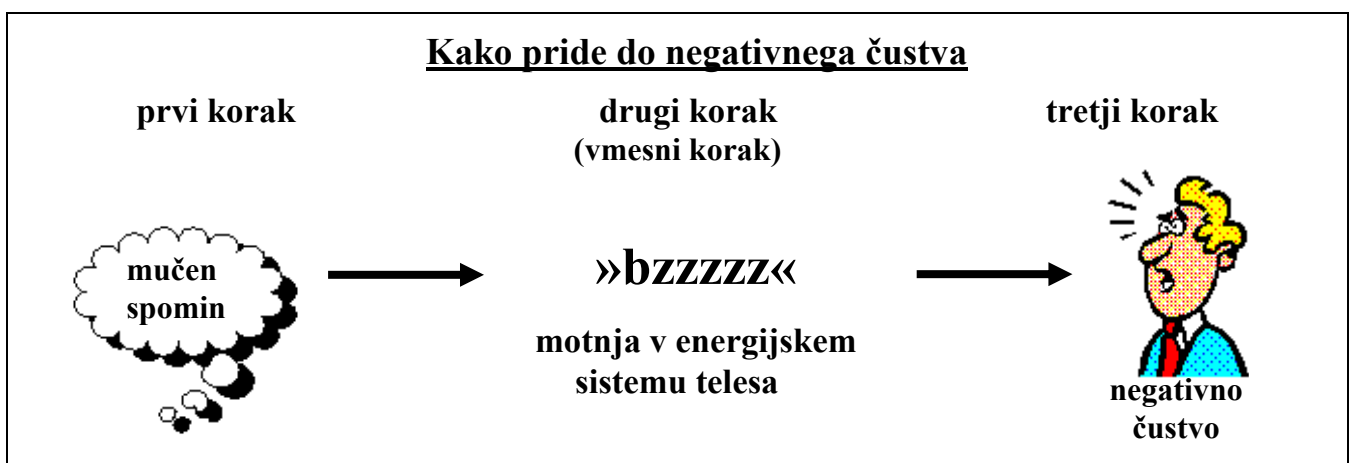
aparati bi doživeli svojo različico "negativnega čustva".

Ko naš energijski sistem pride iz ravnovesja, se enako zgodi v telesu – doživimo učinek "bzzzzz". Ko odpravimo tak "bzzzzz" (s tapkanjem – včasih je potrebno malo umetniške spretnosti – pogledajte video posnetke), negativno čustvo izgine. Tako preprosto je to. Dobro se zavedam, kako čudno se vam zdi in kako težko boste verjeli - vsaj na začetku. Tudi sam ne bi verjel, če ne bi po uporabi teh tehnik pri ljudeh videl toliko neverjetnih sprememb.

**Vmesni korak - manjkajoči delček.** Ko pa »odkritje« enkrat sprejmete, ko ga "dopustite", njegova

logika postane neizpodbitna. Postane vam čisto jasno in takrat začnete videti šibke plati drugih tehnik.

Na primer: metoda "zdravljenja spomina", ki smo jo omenjali prej, postane v luči teh odkritij očitno popolnoma napačna. Izhaja namreč iz predpostavke, da je spomin na doživete travmatične dogodke neposreden vzrok čustvenega nemira. Pa ni. Obstojata vmesni korak, manjkajoči člen med spominom in čustvenim nemiro. In ta manjkajoči člen je seveda motnja v energijskem sistemu telesa. In ta motnja, ta "bzzzzz", je neposreden vzrok čustvenega nemira. To je slikovno prikazano spodaj.



Naj vas opozorim na to, da tretjega koraka sploh ni, kadar se drugi korak ne zgodi. Z drugimi besedami: **Če spomin ne povzroči motnje v energijskem sistemu telesa, se negativno čustvo ne more pojaviti.**

Zato nekaterih ljudi spomini ne mučijo, druge pa. Razlika je v tem, da so nekateri ljudje bolj nagnjeni k temu, da njihov energijski sistem zaradi spominov izgubi svoje ravnovesje, kot drugi.

Zdaj lahko razumemo, zakaj je metoda "zdravljenja spomina" tako neuspešna. Ukvarja se namreč s prvim korakom, ne upošteva pa drugega koraka.

Zato se nekaterim ljudem stanje poslabša, kadar konvencionalna psihologija meri v spomin in ne v vzrok (energijsko motnjo). Kadar se prvega koraka lotite s tem, da od človeka zahtevate, naj intenzivno podoživi mučen spomin, bo to povzročilo samo še več motenj v energijskem sistemu telesa. To pa pomeni več bolečine, ne manj. To lahko težavo samo še poslabša, in pogosto tudi jo. Če bi namesto tega začeli z drugim korakom, potem bi povzročili razmeroma malo bolečine. Energijski sistem telesa bi bil v ravnovesju (z ustreznim tapkanjem) in negativno čustvo bi nadomestil

notranji mir. Rezultat bi bilo hitro olajšanje, saj smo se lotili resničnega vzroka težave. To se z metodo EFT dogaja znova in znova.

Pa se vrnimo k našemu "odkritju". Naj poudarim, da je vseobsegajoče. Izjavlja, da je "vzrok za VSA negativna čustva motnja v telesnem energijskem sistemu." To vključuje strahove, fobije, jezo, žalost, tesnoba, potrto, travmatične spomine, posttravmatsko stresno motnjo (PTSM), skrbi, krivdo in vsa omejujoča čustva pri športu, poslu in umetnostih nastopanja. Seznan je izčrpen in obsega skoraj vsak omejujoč občutek, ki ga lahko doživimo.

Če povem z drugimi besedami, to pomeni, da imajo vsa ta negativna čustva isti vzrok...električni "bzzzzz" v telesu. To pa spet pomeni, **da lahko vsa olajšamo na podoben način.**

Torej ima žalost isti osnovni vzrok kot travma, krivda, strah in kriza pri igralcu bejzbola. Zato lahko uporabimo isti splošni postopek za vse naštetje probleme. Ta princip "enega vzroka" je pravi blagoslov za vse ljudi, ki se poklicno ukvarjajo z duševnim zdravjem. Navajeni so namreč na neskončne, vedno

spreminjajoče se razlage vzrokov za dozdevno neskončne čustvene težave svojih pacientov. Ko spoznajo, da je pravzaprav vzrok vseh težav en sam, se njihov napor močno zmanjša.

**Ali je možno diagnosticirati energijsko neravnovesje?** Da, obstoj kakršnihkoli energijskih neravnovesij je moč ugotoviti z uporabo edinstvenih tehnik mišičnega testiranja. Vsak, ki je več uporabnik teh tehnik, lahko zazna, kateri meridian(i) ni(so) v ravnovesju, in natančno ve, kje je potrebno tapkanje – tako vsaj pravi teorija. Seveda pa morate vedeti, da mišično testiranje zahteva ogromno vaje in samo nekateri znajo ta postopek dobro uporabljati.

**Ovinek okrog diagnosticiranja.** Ni vam treba vedeti ničesar o diagnozi, da bi imeli uspeh pri uporabi metode EFT. To je moj prispevek k tem odkritjem. EFT ustvari učinkovit ovinek okrog diagnoze. To pa ne pomeni, da sposobnost postavljanja diagnoze ni pomembna. V zbirki posnetkov z naslovom "Koraki k stopnji Super Terapevta" učim elegantno verzijo diagnosticiranja. Profesionalni terapevti, posebno tisti, ki se ukvarjajo z resno motenimi pacienti, bodo gotovo želeli osvojiti tudi to znanje.

Diagnozo izvrstno nadomesti zamisel o stoodstotnem servisu (opisana je v nadaljevanju). Diagnoza za veliko večino problemov večine ljudi ni potrebna.

## Zamisel o stoodstotnem servisu

Da bi razumeli, kako ta ovinek deluje, se vrnimo k primerjavi s televizijskim sprejemnikom. Recimo, da je slika na zaslonu meglena, nekje v notranjosti je slišati "bzzzzz", vi pa bi to radi popravili. Predstavlajte si tudi, da serviser nima orodja, s katerim bi ugotovil, kaj natanko je narobe. Ne ve, ali bo potrebno resno popravilo, nemara zamenjava ekrana, ali pa je težava samo v pokvarjenem kondenzatorčku. Kako naj potem popravi vaš televizor?

Odgovor je tak: če naj popravi vaš televizor, bo **pregledal vso zadevo**, kot bi avtomehaničar pregledal ves motor. Zamenjal bo vsako elektronsko oné, ki mu pride pod roko, slikovno cev, upornike, vse žice, vsak kondenzator in tako naprej. Ali malo pretirava? Ja, seveda! Pomembno vprašanje pa se glasi: »Ali bo odpravil težavo?« Spet ja, seveda! Pravzaprav – ker se je že lotil zamenjave vsega, se približuje stoodstotnemu uspehu.

Seveda bo servisni pregled le delno pomagal, če se televizijski sprejemnik nahaja na področju s šibkim signalom, kjer prihaja do motenj. Ponavadi pa ni tako. Iz istega razloga imajo nekateri ljudje (manj kot 5%)

energijski sistem, ki ga znatno motijo alergijske reakcije. O tem bomo več povedali pozneje.

**Osnovni recept.** Zamisel o stoodstotnem servisu je ovinek metode EFT okoli diagnoze. Z njo pretiramo. Uporabimo naučeni postopek, ki se imenuje Osnovni recept, s katerim izvedemo toliko postopkov tapkanja, da z njimi predelamo ves energijski sistem. Tako imamo veliko večjo možnost, da bomo popravili določeno energijsko neravnovesje ali »bzzzzz«, tudi če nimamo sposobnosti za postavljanje diagnoze.

Edina razlika med TV serviserjem in metodo EFT je ta, da pregled traja samo nekaj minut, ne dni. Torej gre za zelo praktično zadevo.

Zamisel o stoodstotnem servisu zahteva, da tapkate v okolici končnih točk številnih energijskih meridianov, ne da bi vedeli, kateri med njimi je prekinjen. Tako boste pretapkali »preveč« in med postopkom tapkali tudi po nekaterih energijskih meridianih, ki imajo normalen pretok. Mogoče se boste vprašali, ali to lahko škoduje. Odgovor je ne. Tako »čezmerno tapkanje«, kot ga zahteva metoda EFT, učinkuje enako kot servisni pregled televizijskega sprejemnika. Nobene škode ne bo, vi pa boste najbrž popravili, kar je narobe.

**Povzetek do tu.** Do tu smo obdelali nekaj temeljnega ozadja in pretresli možnosti, kaj naj pričakujemo. Razvili smo tudi znanost, ki podpira tehnike, in se naučili, da je »vzrok za vsa negativna čustva motnja v telesnem energijskem sistemu.« Gre za povsem novo odkritje, ki terja razmišljanje onstran normalnih meja, če naj ga resnično cenimo.

Naučili smo se tudi, da diagnosticiranje energijskega neravnovesja utegne biti pomembno, ni pa niti praktično niti nujno, da bi se ga učili v tem tečaju. Na srečo se diagnozi lahko v veliki večini primerov izognemo z uporabo zamisli o stoodstotnem servisu.

Zamisel o stoodstotnem servisu zahteva, da si zapomnimo postopek tapkanja. Ta postopek je središče metode EFT, imenujemo pa ga Osnovni recept. Je vaše poglavito orodje in najboljši prijatelj na poti k čustveni svobodi. Zdaj imate potrebno podlago, da boste znali ceniti njegovo moč. O njem bomo spregovorili v nadaljevanju.

P.S. Naj vam samo osvežim spomin – na začetku smo rekli, da čustvena in energijska olajšanja, ki jih dosežemo z uporabo metode EFT, pogosto omogočijo temeljito telesno ozdravitev.

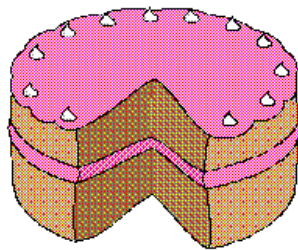
# Osnovni recept

Kot da bi pekel torto – Priprava -- Zaporedje – Postopek 9 Gamut -- Zaporedje (ponovno) – Opomnik – Prilagoditve za naslednje ponovitve Osnovnega recepta

## Kot da bi pekel torto

Končni namen tega tečaja je, da vas opremi s preprostim receptom, ki bo razširil vašo čustveno svobodo. Imenujem ga Osnovni recept. Naslednje strani se posvečajo njegovemu razvoju.

Vsak recept ima določene sestavine, ki jih moramo dodajati v določenem zaporedju. Če denimo pečete torto, morate dodati sladkor, preden jo daste v pečico. Drugače ne bo torte.



Osnovni recept ni nobena izjema. Vsako sestavino je treba uporabiti tako, kot je opisano in v pravem vrstnem redu. Drugače ne bo rezultata.

Čeprav nekoliko na dolgo in podrobno opisujem Osnovni recept, je ta preprost in ga ni težko izvajati. *Ko si ga zapomnite, ga vsakič lahko izvedete v približno eni minuti.* Seveda boste potrebovali nekaj vaje, toda po parih poskusih vam bo ves postopek postal domač. Še v spanju si boste lahko spekli torto čustvene svobode. Takrat boste že krepko na poti proti mojstrstvu uporabe metode EFT in vsem nagradam, ki jih prinaša.

Tu naj dodam, da so na voljo številne **bližnjice**, ki so opisane v drugem delu tega priročnika in na Videu št. 1 za drugi del. *Popolni* Osnovni recept opisujem tukaj, ker predstavlja pomemben temelj za celotni postopek. Izurjen izvajalec pa lahko uporablja bližnjice, saj skrajšajo potrebni čas najmanj za polovico.

Celotni Osnovni recept je sestavljen iz štirih sestavin, od katerih sta dve popolnoma enaki. To so:

1. Priprava
2. Zaporedje
3. Postopek 9 Gamut
4. Zaporedje

Vse so podrobno obdelane v nadaljevanju.

## Prva sestavina - Priprava

Izvajanje Osnovnega recepta je nekaj takega kot kegljanje. Pri kegljanju imate stroj, ki pripravlja keglje tako, da jih pobere in jih na koncu steze razvrsti v popolnem redu. Ko je ta »priprava« končana, morate le še zakotaliti kroglo po stezi in prevrniti keglje.

Podobno se tudi Osnovni recept vsakič začne s »pripravo« vašega energijskega sistema, kot da gre za komplet kegljev. Ta rutinski postopek (ki se imenuje Priprava), je ključnega pomena za ves proces in pripravi energijski sistem tako, da preostanek Osnovnega recepta (krogla) lahko opravi svoje delo.

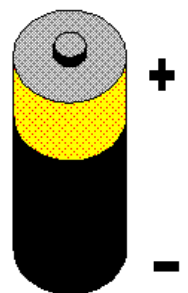
Vaš energijski sistem *seveda ni kot keglji*. Je niz prefinjenih električnih tokokrogov. Analogijo s kegljanjem sem uporabil zgolj zato, da bi dobili občutek, kakšen je namen Priprave, in da je treba vselej **zagotoviti, da je vaš energijski sistem pravilno orientiran, preden poskušate odstraniti motnje.**

Vaš energijski sistem je dovzeten za določeno obliko električne interference, ki lahko ovira uravnavajoči učinek postopkov tapkanja. Če se pojavi interferenčna ovira, jo je treba odstraniti, sicer Osnovni recept ne bo učinkoval. Odstranimo jo s Pripravo.

S tehničnega stališča lahko rečemo, da taka interferenčna ovira nastopa v obliki *zasuka polarnosti* v energijskem sistemu. To ni isto kot *energijske motnje*, ki vam povzročajo negativna čustva.

Pri tem nam lahko pomaga še ena primerjava. Predstavljajte si tipično ročno elektronsko napravo, kot je kasetofon. Kot vse te naprave tudi ta za delo potrebuje baterije. Zelo pomembno je, da so baterije *pravilno vstavljene*. Prepričan sem, da ste opazili, da imajo baterije oznaki + in -. Ti oznaki kažeta njuno polarnost. Če vstavite baterije po navodilih oznak + in -, električni tok pravilno steče in kasetofon lepo dela.

Kaj pa se zgodi, če baterije vstavite napačno? Enkrat poskusite. Kasetofon ne bo deloval. Obnašal se bo kot da smo mu odstranili baterije. To se dogaja, kadar v vašem energijskem sistemu pride do *zasuka polarnosti*. Kot da imate napačno



vstavljenе baterije. Saj ne odpoveste popolnoma, ne umrete, toda na določenih področjih *ne napredujete* več.

Ta zasuk polarnosti ima uradno ime. Imenuje se *podzavestni odpor* (Psychological Reversal) in predstavlja izjemno odkritje s številnimi možnostmi uporabe na **vseh področjih zdravljenja in osebne učinkovitosti**.

Podzavestni odpor je razlog, zakaj nekatere bolezni postanejo kronične in se slabo odzivajo na konvencionalno zdravljenje. Zaradi njega nekateri tako težko shujšajo ali opustijo substance, ki povzročajo odvisnost. Je dobesedno vzrok samosabotaže. Posvetili bi mu lahko cel tečaj, podrobno pa je obdelan v drugem delu tega tečaja.

Za zdaj pa bo zadoščalo, da vemo nekaj temeljnih zadev o podzavestnem odporu, ki se nanašajo na metodo EFT, in, kar je še bolj pomembno, o tem, kako ga odpravimo.

Podzavestni odpor povzročajo uničujoče misli o sebi in negativno razmišljanje, kar se navadno dogaja v podzavesti in s tem zunaj našega zavedanja. V povprečju se pojavlja (in s tem ovira delovanje metode EFT) v približno 40 odstotkih časa. Nekateri ljudje ga imajo zelo malo (to se zgodi poredko), druge pa pesti skoraj ves čas (tudi to se zgodi poredko). Večina ljudi sodi nekam med ti dve skrajnosti. V vas ne ustvarja nobenih občutkov, tako da ne veste, ali obstaja ali ne. Celo najbolj pozitivni ljudje mu podležejo, vključno vaš vdani pisec tega priročnika.

Kadar obstaja, bo v hipu zavrl vsakršen poskus zdravljenja, tudi delovanje metode EFT. Torej ga **moramo** odstraniti, če hočemo, da bo Osnovni recept učinkoval.

V skladu z zamislijo o stoođstotnem servisu bomo podzavestni odpor blažili, *tudi če ga nemara ni*. Vzelo nam bo osem do deset sekund. Če ga ni, ne bo nobene škode. Če pa je, bomo s poti spravili veliko oviro na poti do uspeha.

Zdaj pa si oglejmo, kako Priprava deluje. Poteka v dveh delih.

1. Trikrat ponovite afirmacijo in medtem ...
2. ...masirate "Bolečo točko" **ali** tapkate "Karate" točko (točki bomo razložili v kratkem).

### Afirmacija

Ker podzavestni odpor vsebuje negativno mišljenje, ni presenetljivo, da ga blažimo z afirmacijo, ki ga bo nevtralizirala. To tudi storimo. Sledi primer:

*Čeprav \_\_\_\_\_, se popolnoma in globoko sprejemam.*

Praznino zapolnite s kratkim opisom težave, ki jo želite obdelati. Tu je nekaj primerov.

**\*\*Čeprav me je strah nastopanja v javnosti, se popolnoma in globoko sprejemam.**

**\*\*Čeprav me boli glava, se popolnoma in globoko sprejemam.**

**\*\*Čeprav sem jezen na očeta, se popolnoma in globoko sprejemam.**

**\*\*Čeprav imam te spomine iz vojne, se popolnoma in globoko sprejemam.**

**\*\*Čeprav imam otrpele vrat, se popolnoma in globoko sprejemam.**

**\*\*Čeprav imam nočne more, se popolnoma in globoko sprejemam.**

**\*\*Čeprav hlepim po alkoholu, se popolnoma in globoko sprejemam.**

**\*\*Čeprav me je strah kač, se popolnoma in globoko sprejemam.**

**\*\*Čeprav sem potrta, se popolnoma in globoko sprejemam.**

Ta seznam je seveda nepopoln, kajti težav, ki se jih lahko lotimo z metodo EFT, je nešteto. Bodite pozorni na to, da na video in avdio posnetkih z Adrienne uporabljava različne oblike te afirmacije. Slišali boste, da uporabljava afirmacije, kot so:

**\*\*Sprejemam se, čeprav \_\_\_\_\_.**

**\*\*Čeprav \_\_\_\_\_, se globoko in v celoti sprejemam.**

ali

**\*\*Imam se rad in se sprejemam, čeprav \_\_\_\_\_.**

Vse te afirmacije so pravilne, saj sledijo istemu splošnemu vzorcu. To se pravi, da pripoznajo težavo in ustvarijo stanje, v katerem se sprejemamo kljub obstoječi težavi. To je za afirmacijo nujno potrebno, če naj bo učinkovita. Lahko uporabite katero koli, svetujem pa vam, da se držite priporočene, ker si jo je lahko zapomniti in se je že velikokrat izkazala za zelo učinkovito.

Zdaj pa nekaj zanimivosti o afirmaciji ...

**\*\*Ni pomembno, ali afirmaciji verjamete ali ne – samo izrecite jo.**

**\*\*Bolje je, da jo poveste z občutkom in poudarkom, toda tudi rutinsko povedana bo verjetno učinkovala.**

**\*\*Najbolje jo je izgovoriti glasno. Če pa ste v takem okolju, da bi jo raje potihem zamrmrali ali jo izrekli v mislih, kar dajte. Najbrž bo učinkovala.**

Da bo afirmacija bolj učinkovita, Priprava obsega tudi istočasno masiranje "Boleče točke" ali tapkanje "Karate" točke. Opisani sta spodaj.

### Boleča točka

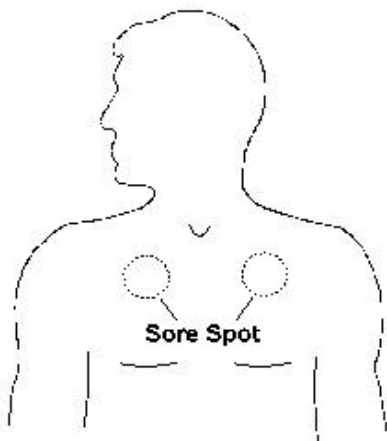
Boleči točki sta dve. Ni pomembno, katero uporabite. Nahajata se na zgornjem levem in desnem delu prsnega koša. Našli ju boste takole:

Začnite pri dnu vratu, tam, kjer bi si moški zavezal vozel kravate. Potipajte to področje, da najdete vdolbino v obliki črke U na vrhu sternuma (prsnice). Z vrha te vdolbine se spustite približno osem centimetrov proti popku in malo več kot osem centimetrov na levo (ali desno) stran prsnega koša. Če boste krepko pritisnili na tem področju (s polmerom približno petih centimetrov), boste našli Bolečo točko. Tu morate masirati, ko izgovarjate afirmacijo.

Ta točka je občutljiva, kadar jo krepko pomasirate, kajti tam prihaja do zastajanja limfe. Z masiranjem razpršujete ta zastoj. Na srečo se po nekaj ponovitvah zastoj sprosti in občutljivost poneha. Potem jo lahko masirate brez kakršnegakoli neugodja.

Ne želim preveč poudarjati bolečine, ki jo utegnete občutiti. Zaradi masiranja vas Boleča točka ne bo bolela tako, da ne bi mogli zdržati. Vsekakor je občutek znosen in ne bi smel povzročati nepotrebne neugodja. Če pa ga, ne pritiskajte tako močno.

Če ste bili na tem področju prsnega koša kdaj operirani ali če iz kakršnega koli zdravstvenega razloga ne smete pritiskati na tem področju, zamenjajte stran. Obe strani sta enako učinkoviti. Če pa imate kakšen pomislek, se pred nadaljevanjem posvetujete s svojim zdravnikom ali pa namesto tega tapkajte po "Karate" točki.



### Karate točka

Karate točka (s kratico **KC** – Karate Chop) se nahaja na sredi mesnatega zunanjšega dela dlani (ene in druge roke) med začetkom



zapestja in osnovo mezinca. Če povem drugače, je to tisti del dlani, s katerim bi izvedli karate udarec.

Karate točke ne masirate kot Bolečo točko, temveč krepko *tapkate* po njej z blazinicami kazalca in sredinca druge roke. Lahko uporabljate Karate točko na eni ali drugi roki, navadno pa je najbolj priročno, da tapkate Karate točko na nedominantni roki s konicami prstov dominantne roke. Če ste desničar, boste tapkali po Karate točki leve roke s prstnimi konicami desne roke.

**Ali je bolje uporabljati bolečo točko ali Karate točko?** Leta izkušenj z obema načinoma so pokazala, da je masiranje Boleče točke malce bolj učinkovito od tapkanja Karate točke. Uporaba Boleče točke nikakor ni prevladujoča, ima pa prednost.

Priprava je tako pomembna zato, ker utira pot delovanju Osnovnega recepta in toplo vam priporočam, da raje uporabljate Bolečo točko od Karate točke. To vam bo še malo bolj pomagalo. Kljub temu pa je Karate točka povsem uporabna in bo v večini primerov odstranila motečo oviro. Zato jo po mili volji uporabljajte, če iz tega ali onega razloga ne morete uporabljati Boleče točke.

Na video posnetkih boste opazili, da ljudem pogosto naročim, naj tapkajo po Karate točki, namesto da masirajo Bolečo točko. To pa zato, ker je tako lažje učiti, kadar sem na odru.

### Korakoma skozi proces

Zdaj, ko razumete dele Priprave, jo boste zlahka izvedli. Najdite besedo ali kratko poved, ki jo vnesete v afirmacijo, potem pa preprosto **s poudarkom trikrat ponovite afirmacijo in neprekinjeno drgnite Bolečo točko ali tapkajte po Karate točki.**

To je vse. Po nekaj poskusih za vajo bi morali opraviti Pripravo v približno osmih sekundah. Ko ste pravilno izvedli Pripravo, ste pripravljeni na naslednjo sestavino Osnovnega recepta, Zaporedje.

### Druga sestavina - Zaporedje

Zaporedje je v zasnovi zelo preprosto. Obsega tapkanje po končnih točkah glavnih energijskih meridianov telesa. Je metoda, s katero uravnovesimo "bzzzzz" v energijskem sistemu. Preden vam povem, kje se točke nahajajo, potrebujete nekaj namigov, kako boste izvedli postopek tapkanja.

**Namigi za tapkanje:** Tapkate lahko z eno ali drugo roko, navadno pa je bolj priročno, če to izvajate z dominantno roko (z desno, če ste desničar).

Tapkajte s konicami kazalca in sredinca. Tako pokrijete nekoliko večjo površino kot z enim samim prstom in s tem z večjo verjetnostjo zadanete pravo

točko.

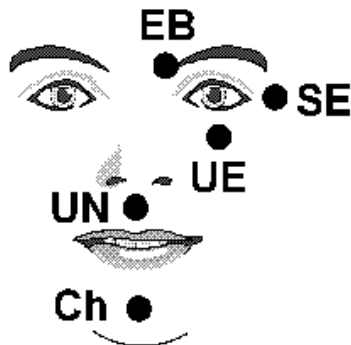
Tapkajte čvrsto, toda nikoli tako močno, da bi bolelo ali oteklo.

Vsako točko potapčajte približno sedemkrat. Sedemkrat zato, ker boste ponavljali »opomnik« (o tem pozneje) in istočasno tapkali, hkrati pa bo težko še šteti. Če potapkate malo več ali manj od sedemkrat (na primer petkrat ali devetkrat), bo čisto v redu.

Večina točk za tapkanje se nahaja na obeh straneh telesa. Ni pomembno, katero stran uporabljate in nič hudega, če med Zaporedjem zamenjate levo in desno stran. Na primer: lahko tapkate pod desnim očesom, pozneje v istem Zaporedju pa pod levo nadlaktjo.

**Točke:** vsak energijski meridian ima dve končni točki. Za namene Osnovnega recepta morate tapkati samo po eni od njiju, da bi uravnovesili morebitne motnje v tem meridianu. Te končne točke se nahajajo bolj pri površju telesa in jih zato najdemo prej kot druge, ki so nemara zakopane bolj globoko. Sledijo navodila, kako boste našli končne točke meridianov, ki so pomembne za Osnovni recept. Te točke, združene in obdelane v opisanem vrstnem redu, tvorijo Zaporedje.

\*\*Na začetku obrvi, tik nad nosom in ob njem. Kratica za to točko je **EB** for beginning of the EyeBrow – na začetku obrvi.



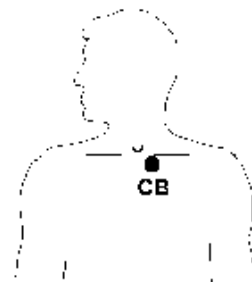
\*\*Na kosti, ki omejuje zunanji očesni kot. Kratica je **SE** for Side of the Eye – na zunanji strani očesa.

\*\*Na kosti pod očesom, približno 2,5 cm pod zenico. Kratica za to točko je **UE** for Under the Eye – pod očesom.

\*\*Na majhnem področju med konico nosu in vrhom zgornje ustnice. Kratica za to točko je **UN** for Under the Nose – pod nosom.

\*\*Na sredi med konico brade in robom spodnje ustnice. Tudi če se ne nahaja neposredno na bradi, jo imenujemo točka brade, ker je dovolj opisna, da jo ljudje zlahka razumejo. Kratica za to točko je **Ch** for Chin – na bradi.

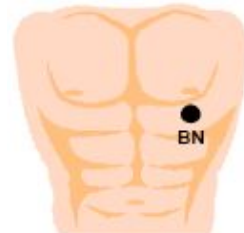
\*\*Stičišče sternuma (prsnice), ključnice in prvega rebra. Najdete jo tako, da položite kazalec na vdolbino v obliki črke U (približno tam, kjer bi si moški zavezal vozel kravate). Od dna črke U spustite kazalec 2,5 cm navzdol proti popku in potem 2,5 cm na levo (ali desno). Kratica za to točko je **CB** for CollarBone - ključnica, čeprav se sama ne nahaja na ključnici (ali klavikuli). Leži na začetku ključnice, »točka ključnice« pa jo imenujemo zato, ker je to veliko lažje povedati kot »točka, kjer se stikajo sternum (prsница), ključnica in prvo rebro.«



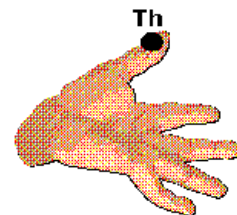
\*\*Na bočni strani telesa, na točki, ki je vzporedna s prsno bradavico (za moške) ali sredino traku modrčka (za ženske). Nahaja se približno 10 cm pod pazduho. Kratica za to točko je **UA** for Under the Arm – pod pazduho.



\*\*Za moške 2,5 cm pod prsno bradavico. Za ženske tam, kjer se koža pod dojko naslanja na prsni koš. Kratica za to točko je **BN** for Below Nipple – pod prsno bradavico. Kot bom pojasnil pozneje, smo to točko dodali v pričujoči izdaji priročnika.



\*\*Na zunanjem robu palca na točki, ki je poravnana z osnovo nohta. Kratica za to točko je **Th** for Thumb – na palcu.



\*\*Na strani kazalca (ki gleda proti palcu) na točki, ki je poravnana z osnovo nohta. Kratica za to točko je **IF** for Index Finger – na kazalcu.



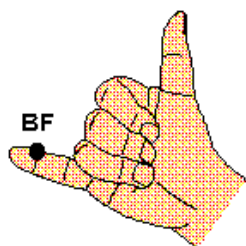
\*\*Na strani sredinca (ki gleda proti palcu) na





točki, ki je poravnana z osnovo nohta. Kratica za to točko je **MF** for **Middle Finger** – na sredincu.

\*\*Na strani mezinca (ki gleda proti palcu) na točki, ki je poravnana z osnovo nohta. Kratica za to točko je **BF** for **Baby Finger** – na mezinca.



\*\*Zadnja točka je Karate točka, ki smo jo opisali prej v delu, ki obravnava Pripravo. Nahaja se na sredi mesnatega zunanjšega dela dlani med zapestno kostjo in osnovo mezinca. Kratica za to točko je **KC** for **Karate Chop** – Karate točka.



Kratice za te točke povzemamo v enakem zaporedju, kot so podane zgoraj.

EB = Beginning of the EyeBrow – na začetku obrvi  
 SE = Side of the Eye – na zunanji strani očesa  
 UE = Under the Eye – pod očesom  
 UN = Under the Nose – pod nosom  
 Ch = Chin – na bradi  
 CB = Beginning of the CollarBone – na ključnici  
 UA = Under the Arm – pod pazduho  
 BN = Below the Nipple – pod prsno bradavico  
 Th = Thumb - na palcu  
 IF = Index Finger – na kazalcu  
 MF = Middle Finger – na sredincu  
 BF = Baby Finger – na mezinca  
 KC = Karate Chop – Karate točka

Prosim, upoštevajte, da se točke za tapkanje vrstijo *po telesu navzdol*. To pomeni, da se vsaka točka za tapkanje nahaja nižje od prejšnje. Tako si jih boste brez truda zapomnili. Nekaj ponovitev in že bodo za zmeraj vaše.

Upoštevajte tudi to, da je točka **BN** dodana po snemanju video posnetkov, ki dopolnjujejo ta tečaj. Prvotno smo jo opustili, ker je za ženske nerodno, da bi jo tapkale v določenih okoljih (v restavraciji ipd.). Čeprav so bili rezultati delovanja metode EFT čudoviti tudi brez nje, jo tu dodajam zato, da bo pregled popoln.

## Tretja sestavina – postopek 9 Gamut

Postopek 9 Gamut je morda najbolj čuden postopek pri metodi EFT. Njegov namen je »fino uglaševanje« možganov. To dosežemo z nekaj premiki oči ter brundanjem in štetjem. Zaradi živčne povezave premiki oči stimulirajo določene dele možganov. Desna (ustvarjalna) stran možganov je zaposlena, kadar zabrundate pesmico, leva stran (logična) pa je zaposlena, kadar štejete.

Postopek 9 Gamut je desetsekundni postopek, pri katerem izvajamo devet dejavnosti za »stimulacijo možganov«, med tem pa neprekinjeno tapkamo po eni od energijskih točk na telesu, točki Gamut. Leta izkušenj so pokazala, da ta rutinski postopek poveča učinkovitost metode EFT in pospeši napredek na poti proti čustveni svobodi, še posebej kadar je stisnjen med dve potovanji skozi Zaporedje.

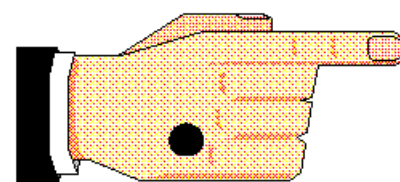
Osnovni recept si lahko zapomnimo tako, da si ga predstavljamo kot sendvič s šunko. Priprava nas pripravi za sendvič s šunko, ta pa je sestavljen iz dveh rezin kruha (Zaporedje) s šunko oziroma nadevom, ki ga predstavlja postopek 9 Gamut. Videti je takole:

### Priprava

#### Sendvič s šunko

*Zaporedje (kruh)*  
**9 Gamut (šunka)**  
*Zaporedje (kruh)*

Preden začnete izvajati postopek 9 Gamut, morate najti Gamut točko. Nahaja se na hrbišču ene in druge roke in sicer centimeter in pol pod sredinsko točko med členkoma prstanca in mezinca. Predstavljajte si črto med členkom prstanca in členkom mezinca. Če ta črta predstavlja osnovo enakostraničnega trikotnika, katerega drugi dve stranici se združujeta v vrhu, obrnjenemu proti zapestju, potem je Gamut točka na vrhu tega trikotnika.



**Gamut point**

Potem morate opraviti devet različnih dejanj in med tem neprekinjeno tapkati Gamut točko. Devet dejanj postopka Gamut je:

1. Zaprte oči.
2. Odprte oči.
3. Oči močno navzdol desno, glava pri miru.
4. Oči močno navzdol levo, glava pri miru.
5. Oči se zasukajo v krogu, kot da je nos središče

- številčnice, na kateri skušate videti vse številke po vrsti.
6. Enako kot pri petem koraku, samo da zamenjate smer zasuka oči.
  7. Dve sekundi brundanja pesmice (predlog: Na planincih).
  8. Hitro štetje od 1 do 5.
  9. Spet dve sekundi brundanja pesmice.

Pomnite, da je teh devet dejanj predstavljenih v določenem vrstnem redu. Predlagam vam, da si jih zapomnite v danem vrstnem redu. Če pa vendarle želite spremeniti vrstni red, to lahko storite, če opravite vseh devet dejanj, od teh pa sedmo, osmo in deveto **kot enoto**. To pomeni: dve sekundi brundanja pesmice, potem štetje in spet brundanje pesmice – v tem vrstnem redu. Leta izkušenj so pokazala, da je to zelo pomembno.

Pomnite tudi to, da brundanje pesmi Na planincih pri nekaterih ljudeh povzroča odpor, ker vzbuja spomine na nesrečne dneve v otroštvu. V takem primeru lahko pri teh nesrečnih spominih uporabite metodo EFT in jih razrešite, lahko pa jih za nekaj časa pustite ob strani in izberete drugo pesmico.

## Četrta sestavina – Zaporedje (ponovno)

Četrta in zadnja sestavina Osnovnega recepta je opisana zgoraj. Je povsem enako potovanje skozi Zaporedje kot prej.

## Opomnik

Ko si enkrat zapomnite Osnovni recept, vam bo postal prijatelj za vse življenje. Lahko ga uporabljate pri skoraj neskončnem seznamu čustvenih in telesnih težav. Pri večini bo prinesel olajšanje. Preden pa lahko uporabimo Osnovni recept pri določeni težavi, moramo razviti še en koncept. Imenuje se Opomnik.

Kadar pri nogometu napadalec poda žogo, meri k določenemu prejemniku. Nikoli ne vrže žoge v zrak v upanju, da jo bo že nekdo ujel. Podobno mora tudi Osnovni recept meriti v določeno težavo. Drugače bo samo brezciljno poskakoval, imel pa bo malo učinka ali sploh nobenega.

Z Osnovnim receptom »namerite« tako, da ga izvajate medtem, ko ste »uglašeni« s težavo, ki jo želite olajšati. To pove vašemu telesu, katera težava naj bo sprejemnik. Pomnite izjavo o odkritju, ki trdi:

*»Vzrok za vsa negativna čustva je motnja v telesnem energijskem sistemu.«*

Negativna čustva se pojavijo, ker ste uglašeni z določenimi mislimi ali okoliščinami, ki v zameno povzročijo motnje v vašem energijskem sistemu. Sicer delujete normalno. Strahu pred višino denimo ne občutite, kadar berete duhovit strip v nedeljskem časopisu (in torej niste uglašeni s težavo).

Uglaševanje s težavo je mogoče doseči že tako, da preprosto pomislimo nanjo. Pravzaprav uglaševanje s težavo pomeni razmišljanje o njej. Razmišljanje o težavi bo povzročilo energijske motnje, ki jih potem - in samo potem – uravnotežimo z uporabo Osnovnega recepta. Brez uglaševanja s težavo, se pravi brez povzročanja motenj, Osnovni recept ne naredi nič.

Na prvi pogled je uglaševanje zelo preprost postopek. Samo mislite na težavo in izvajate Osnovni recept. Tako vsaj pravi teorija.

Vendar se vam bo nemara zdelo nekoliko težko, da bi premišljali o težavi, medtem pa še tapkali, brundali, šteli in tako naprej. Zato uvajam Opomnik, ki ga lahko neprekinjeno ponavljate in medtem izvajate Osnovni recept.

Opomnik je preprosto beseda ali kratka poved, ki opisuje težavo in jo glasno ponovite vsakič, ko v Zaporedju tapkate po eni od točk. Tako nenehno »opominjate« svoj sistem na težavo, ki jo obdelujete.

Najboljši Opomnik je navadno enak tistemu, kar si izberete za afirmacijo, ki jo uporabljate med Pripravo. Če denimo obdelujete strah pred nastopanjem v javnosti, bo afirmacija za Pripravo zvenela nekako takole:

*Čeprav me je strah pred nastopanjem v javnosti, se popolnoma in globoko sprejemam.*

V okviru te afirmacije so podčrtane besede, strah pred nastopanjem v javnosti, idealen kandidat, da jih uporabimo kot Opomnik.

Morda boste na posnetkih, ki jih vključuje ta tečaj, opazili, da z Adrienne uporablja nekoliko krajšo različico Opomnika, kadar delava z ljudmi. Lahko denimo uporabiva samo »strah nastopanja v javnosti« ali samo »nastopanje v javnosti« namesto omenjene nekoliko daljše različice. To je samo ena od bližnjic, ki smo se jih navadili po letih izkušenj s temi tehnikami. Za svoje namene pa si lahko olajšate življenje tako, da za Opomnik uporabite enake besede kot za afirmacijo v Pripravi. Tako bo možnost za napake kar najmanjša.

Zdaj pa nekaj zanimivega, kar boste gotovo opazili pri poslušanju avdio posnetkov in pri gledanju nekaterih video posnetkov. Kadar z Adrienne pomagava ljudem z metodo EFT, *jim ne naročiva vsakič, naj ponavljajo opomnik*. To pa zato, ker sva sčasoma ugotovila, da preprosto izrekanje afirmacije navadno zadošča, da se »uglasimo« z zadevno težavo. Nezavedni um se

navadno oprime težave med izvajanjem Osnovnega recepta, tudi če je videti, da vse tisto tapkanje, brundanje, štetje itd. moti pozornost.

*Vselej* pa ni tako. Z obsežnim usposabljanjem in izkušnjami znava prepoznati, ali je treba uporabiti Opomnik ali ne. Kot sem rekel, navadno ni treba, toda **kadar je treba, je res treba in takrat ga moramo uporabiti.**

Pri metodi EFT je krasno to, da vam v tem oziru ni treba imeti najinih izkušenj. Ni vam treba tuhtati, ali je Opomnik potreben ali ne. Lahko samo *domnevate*, da je vselej potreben in si zagotovite, da se vedno uglasite s težavo tako, da po navodilih ponavljate Opomnik. Nič ne škodi, če Opomnik ponavljamo, kadar ni potrebe. Kadar pa je treba, bo predstavljal neprecenljivo orodje. To je del zamisli o stoozdostotnem servisu, ki smo ga omenili prej. Pri vsaki ponovitvi Osnovnega recepta počnemo stvari, ki nemara niso nujne za določeno težavo. Kadar pa je določen del Osnovnega recepta potreben, je **absolutno nujen**.

Nič ne škoduje, če vključimo vse, celo tisto, kar bo nemara nepotrebno, saj *traja vsakič vse skupaj samo eno minuto*. To vključuje ponavljanje Opomnika *vsakič*, ko tapkate po točki med Zaporedjem. Nič vas ne stane, če ga vključite, še časa ne boste zgubljali, saj ga ponavljate v času, ki je potreben, da sedemkrat potapcate vsako od energijskih točk.

Zamisel o Opomniku je preprosta. Popolnosti na ljubo pa spodaj navajam nekaj primerov:

- \*\*glavobol
- \*\*jeza na očeta
- \*\*spomini iz vojne
- \*\*otrpel vrat
- \*\*nočne more
- \*\*hlepenje po alkoholu
- \*\*strah pred kačami
- \*\*potrtost

## Prilagoditve nadaljnjih ponovitev

Denimo, da uporabite Osnovni recept za določeno težavo (strah, glavobol, jezo itd.). Včasih bo težava preprosto izginila po eni sami ponovitvi, včasih pa ena ponovitev prinese samo delno olajšanje. Kadar nam uspe priti samo do delnega olajšanja, bo treba več dodatnih ponovitev.

Te nadaljnje ponovitve je treba neznatno prilagoditi, če želimo doseči kar najboljše rezultate, in sicer zato: eden od glavnih razlogov, zakaj prva ponovitev ne odstrani problema v celoti, je ponovni pojav podzavestnega odpora, tiste moteče ovire, ki jo je moč odstraniti s Pripravo.

Tokrat se podzavestni odpor pojavi v nekoliko drugačni obliki. Namesto da bi v celoti oviral vaš napredek, zdaj ovira *preostanek* napredka. Nekaj uspeha ste že dosegli, toda na poti do popolnega olajšanja ste obtičali, kajti podzavestni odpor vam je preprečil *nadaljnje izboljšanje*.

Nezavedni um vse jemlje nadvse dobesedno. Zato se moramo pri nadaljnjih ponovitvah Osnovnega recepta ukvarjati s *preostankom težave*. Skladno s tem je treba prilagoditi tudi afirmacijo v Pripravi.

Prilagojena oblika afirmacije za pripravo je takale:

Čeprav imam **še vedno nekaj** \_\_\_\_\_, se popolnoma in globoko sprejemam.

Bodite pozorni na poudarjeni besedi (**še vedno** in **nekaj**) in kako usmerita moč afirmacije proti *ostanku* težave. Take prilagoditve vam ne bi smele povzročati preglavic, z nekaj vaje pa jih boste stresali iz rokava.

Preučite spodnje prilagoditve. Te odsevajo spremembe izvornih afirmacij, ki smo jih že prej pokazali v tem delu.

*\*\*Čeprav me je še vedno malo strah pred nastopanjem v javnosti, se popolnoma in globoko sprejemam.*

*\*\*Čeprav me še vedno malo boli glava, se popolnoma in globoko sprejemam.*

*\*\*Čeprav sem še vedno nekoliko jezen na očeta, se popolnoma in globoko sprejemam.*

*\*\*Čeprav imam še vedno nekaj spominov iz vojne, se popolnoma in globoko sprejemam.*

*\*\*Čeprav imam še vedno nekoliko otrpel vrat, se popolnoma in globoko sprejemam.*

*\*\*Čeprav imam še vedno nekaj nočnih mor, se popolnoma in globoko sprejemam.*

*\*\*Čeprav še vedno nekoliko hlepim po alkoholu, se popolnoma in globoko sprejemam.*

*\*\*Čeprav me je še vedno malo strah kač, se popolnoma in globoko sprejemam.*

*\*\*Čeprav sem še vedno malo potrta, se popolnoma in globoko sprejemam.*

Tudi Opomnik je mogoče zlahka prilagoditi. V prej uporabljeno poved preprosto vstavite besedo preostali. Za primer navajam prilagojene različice prejšnjih Opomnikov.

**\*\*preostali glavobol**

**\*\*preostala jeza na očeta**

**\*\*preostali spomini iz vojne**

**\*\*preostala otrplost vratu**

**\*\*preostale nočne more**

**\*\*preostalo hlepenje po alkoholu**  
**\*\*preostali strah pred kačami**  
**\*\*preostala potrlost**

Tako smo predstavili vse elemente Osnovnega recepta. Če ga želite učinkovito uporabljati, potrebujete dvoje: morate si ga zapomniti, potrebujete pa še nekaj namigov, kako ga boste uporabljali. Namigi sledijo.

## Nasveti za uporabo metode EFT

**Testiranje - Vidiki – Vztrajnost se plača - Bodite določni, kjer le morete – Učinek posplošenja – Preizkusite jo na vsaki zadevi!! – EFT izvleček**

Metodo EFT je nenavadno enostavno uporabljati. Smo prilagodite enominutni Osnovni recept z afirmacijo Priprave in Opomnikom, ki meri v vašo težavo. Potem izvedite toliko ponovitev, kolikor je potrebno, da težava izgine.

Ta enostavni postopek lahko uporabite, da z vztrajnostjo dobesedno **ponovno sprojektirate svoj energijski sistem.**

Razbremenil vas bo strahov, jeze, žalosti, potrlosti in drugih negativnih čustev, zaradi katerih ljudje skozi življenje vozijo z zategnjeno ročno zavoro. Mimogrede vam bo nemara prinesel tudi olajšanje pri glavobolih, astmi, bolečini in dozdevno neskončnem seznamu telesnih težav.

Ta del tečaja prinaša nekaj nasvetov, nekaj koristnih vpogledov, s katerimi boste bolje uporabljali metodo EFT. Popeljal vas bo v zakulisje in vam pomagal zgraditi čvrstje temelje za vašo novo veščino.

tako, da si predstavljate, kolikšna bi utegnila biti. Pomnite: Osnovni recept uravnoveša motnje v vašem energijskem sistemu, ki obstajajo ZDAJ, ko ste uglaseni na določeno misel ali okoliščino.

Poglejmo si primer. Recimo, da se bojite pajkov in bi se tega strahu radi znebili. Če v bližini ni nobenega pajka, ki bi vam povzročal čustveno napetost, zaprite oči in si predstavljajte pajka ali se spomnite zadnje priložnosti, ko ste se ustrašili pajka. Ocenite intenzivnost na lestvici od 0 do 10, kot jo čutite ZDAJ, ko premišlujete o tem. Če ste jo denimo ocenili s 7, imate merilo, s katerim lahko merite svoj napredek.

Zdaj opravite eno ponovitev Osnovnega recepta in si spet predstavljajte pajka. Če ne čutite nobene sledi prejšnje čustvene napetosti, potem ste opravili. Če pa ste prišli denimo na 4, potem morate opraviti nekaj nadaljnjih ponovitev, dokler ne dosežete ničle.

### Vidiki

Zdaj se boste nemara vprašali, ali bo ničla, ki ste jo dosegli, ko ste samo *mislili* na pajka, zadoščala tudi takrat, ko se boste dejansko soočili s *pravim* pajkom. Navadno je odgovor – **da!!**

Največkrat so energijske motnje, ki se pojavijo, kadar *mislite* na pajka, enake tistim, ki jih čutite v prisotnosti *pravega* pajka. Zato se prvotno uravnovešanje energije ohrani tudi v resničnih okoliščinah.

Do izjem pride takrat, kadar se v resnični situaciji pojavi nov vidik težave, ki ga takrat, ko ste mislili na pajka, ni bilo. Recimo, da ste si *predstavljali* pajka, ki se ni premikal. Če so pajkovi premiki

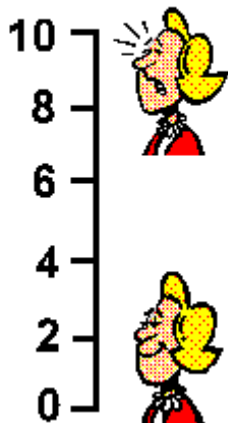


Each aspect, when present, is handled as a separate problem.

### Testiranje

Na video in avdio posnetkih boste opazili, da z Adrienne nenehno prosiva ljudi, naj ocenijo razsežnost svoje težave z lestvico od 0 do 10 (kjer 10 predstavlja največjo intenzivnost, 0 pa odsotnost vsakršne intenzivnosti). Tako dobimo merilo, s katerim merimo napredek. Lahko denimo pričnete pri 6, potem greste na 3, potem na 1 in nazadnje na 0, kakor pač izvajate različne ponovitve Osnovnega recepta. Intenzivnost morate vselej meriti, kakršna je ZDAJ, ko mislite nanjo, ne pa

#### Intensity Meter



pomemben vidik vašega strahu, a med prvimi ponovitvami niste mislili nanje, potem se bo del strahu pojavil, ko boste zagledali premikajočega se pajka. Do tega prihaja precej pogosto in *ne pomeni, da metoda EFT ne deluje*.

Pomeni samo to, da dela še ni konec. Preprosto uporabite Osnovni recept z novim vidikom (premikajoči se pajek), dokler vaš čustveni odziv ne bo enak nič. Ko boste enkrat odstranili vse vidike, bo vaš fobični odziv samo še preteklost in v prisotnosti pajkov boste povsem mirni.

Pojem vidikov je pri uporabi metode EFT zelo pomemben. Kot pri opisanem primeru pajka imajo nekatere težave številne delčke ali vidike. Dokler se ne bomo posvetili vsakemu, težava ne bo dokončno rešena. Pravzaprav vsak posamezni vidik predstavlja problem zase, tudi če je videti, da so sprjeti v kepo. Strah pred mirujočim in premikajočim se pajkom sta samo na videz povezana. Dejansko pa gre za dve ločeni težavi, ki ju je treba z metodo EFT obravnavati posamezno.

Različni vidiki se lahko pojavijo pri čisto vsaki težavi, ki bi se je radi lotili z metodo EFT. Včasih nastopajo kot zbirka travmatičnih spominov, kot so spomini na vojno, na zlorabo ali na posilstvo. Vsak tak spomin lahko predstavlja težavo zase in vsake se je treba lotiti posebej, da lahko dosežemo popolno olajšanje.

Vedeti morate, da v primerih, kjer obstaja več vidikov *čustvenih* težav, nemara ne boste opazili nikakršnega olajšanja, dokler z Osnovnim receptom ne zmanjšate vseh vidikov na ničlo. To postane povsem jasno, kadar si ogledate primerjavo s *telesnim* zdravljenjem. Če vas denimo istočasno bolijo glava, zob in želodec, se ne boste počutili dobro, dokler ne odpravite vseh treh bolečin. Lahko kaže, da se bolečina seli, pa je še vedno samo bolečina. Isto je pri *čustvenih* težavah, ki vsebujejo različne vidike. Dokler ne odpravite vseh, vam morda sploh ne bo odleglo, tudi če ste enega ali več vidikov že uspešno obravnavali.

## Vztrajnost se spleča

Kot začetniku pri uporabi metode EFT vam utegne primanjkovati izkušenj, s katerimi lahko odkrivате določene vidike in jih posamično obravnavate z Osnovnim receptom. S tem ni nič narobe. Kar nadaljujte s tistim, kar pač čutite in ta občutek obravnavajte z Osnovnim receptom. Vaš podzavestni um že ve, s čim se ukvarjate. Tega »občutka« se lahko lotite z afirmacijo za Pripravo, ki se bo glasila nekako takole: »*Čeprav čutim ta občutek, se popolnoma in globoko sprejemam,*« in Opomnikom, ki se glasi: » ... *ta občutek.*«

**Prosim, zavedajte se, da večina težav, ki se jih loteva Osnovni recept, ni obložena z mnogimi vidiki.**

Večino težav je mogoče zlahka odkriti in prav tako zlahka olajšati. Če pa je nanoslo, da vas pesti ena od bolj zapletenih težav in ne morete odkriti njenih posameznih vidikov, potem vam predlagam, da en mesec po enkrat na dan (vsakič boste porabili tri minute) opravite tri ponovitve Osnovnega recepta za »ta občutek« ali »to težavo«. Podzavestni um ve, kako bo privlekel na dan tisto, kar je treba, vi pa bi morali občutiti olajšanje veliko pred iztekom tridesetih dni. Kot lahko vidite, je metoda EFT **zelo prilagodljiva** in bo pogosto prinesla napredek pri težavah, ki se jih niti ne zavedate.

## Bodite določni, kjer le morete

Seveda je najbolje, da ste čim bolj določni, kjer le morete. Tako se lahko učinkovito osredotočite na natanko tisti strah, bolečino, spomin in podobno ter ga odstranite iz svoje omejujoče prtljage.

Včasih več določenih težav nakopičimo pod eno samo obširnejše poglavje. To lahko ovira naše napredovanje z metodo EFT. Mnogi si denimo želijo »boljšo samopodobo«, ne razumejo pa, da je ta izraz splošna oznaka, ki služi kot vseobsežno reklo za številne *določene* težave (npr. spomine na zlorabo, zavrnitev, neuspeh in/ali različne vrste strahov).

Človek, ki je bil v otroštvu pogosto podvržen hudemu zavračanju, se bo verjetno počutil nesposoben na številnih življenjskih področjih. To mu bo povzročalo energijske motnje (in s tem negativna čustva), vse skupaj pa bo samo še poslabšalo njegovo samopodobo vsakič, ko se bo soočil z morebitno zavrnitvijo. Skladno s tem se bo močno zavedal, da »ni dovolj dober«, kadarkoli se mu bo ponudila kakšna priložnost, zato pa bo v življenju ostal tam, kjer pač je. Kadar se taki občutki sprimejo z drugimi negativnimi čustvi, postanejo težave s samopodobo bolj splošne, človek pa čuti, da je obtičal na še več področjih.

Kadar bi rad postavil samopodobo in druge splošne čustvene oznake v primerno perspektivo metode EFT, uporabim prisposodbo. Splošno težavo primerjam z **obolelim gozdom, v katerem vsaka prikrita določena težava predstavlja negativno drevo**. Sprva je gozd tako na gosto poraščen z drevesi, da je videti skoraj nemogoče, da človek najde pot ven. Pri nekaterih je tak kot džungla.

Kadar vsak negativni dogodek v življenju nevtraliziramo z Osnovnim receptom, dejansko sekamo negativna drevesa. Le podirajte ta drevesa, pa se bo gozd čez čas toliko razredčil, da boste zložno prišli ven. Vsako prevrnjeno drevo predstavlja novo stopnjo

čustvene svobode. In če boste vztrajali pri Osnovnem receptu, boste postopoma odkrili, da se vaši negativni odzivi umikajo. Opazili boste, da ste sproščeni in mirni, kadar se soočate z novimi priložnostmi. Pri tem vas bo vodil nov občutek pustolovščine namesto bojazni, da »niste dovolj dobri«.

V tem primeru si boste močno pomagali s tem, da težave razdelite v **posamezne dogodke, ki se skrivajo pod njimi**, in uporabite metodo EFT za vsak tak posamezen dogodek. Na primer: če ste jezni, ker vas je oče zlorabljal, uporabite metodo EFT za točno določen dogodek, kot npr: »Ko mi je bilo osem let, me je oče udaril v kuhinji.« Pogosto to zaleže bolj kot če bi metodo EFT uporabili pri bolj splošni težavi, kot je: »Oče me je zlorabljal.«

**Morda je največja napaka novincev, da skušajo uporabiti metodo EFT pri težavah, ki so preveč splošne. Z vztrajnostjo bi sicer dobro napredovali, vendar verjetno ne bodo takoj opazili rezultatov. Zato lahko prehitro odnehajo. Razlomite težavo v določene dogodke, pa boste nemudoma opazili rezultate v zvezi z njimi. Tako se tudi spoprimate z resničnimi razlogi, kar je navadno bolj učinkovito.**

## Učinek posplošenja

Zdaj ko sem to povedal, bi vas rad seznanil z očarljivim elementom metode EFT. Imenujem ga učinek posplošenja. Kadar se namreč z metodo EFT lotite nekaterih medsebojno povezanih težav, se postopek začne *posploševati* na vse te težave. Na primer: človek, ki ga muči sto travmatičnih spominov na zlorabo, pogosto odkrije, **da so potem, ko jih je nevtraliziral le pet ali deset, izginili vsi.**

Nekatere ljudi to osuplja, saj imajo v življenju toliko travm, da mislijo, da jih čakajo neskončni tretmaji s temi tehnikami. Pa ni tako, vsaj običajno ne. Metoda EFT pogosto poseka ves gozd, potem ko podrete vsaj nekaj dreves.

Primer učinka posplošenja si poglejte na primeru Ricka, prvega veterana iz videa "*6 Days at the VA*", ki ga vključuje ta tečaj.

## Preizkusite jo na vsaki zadevi!!

Ta tečaj je prepoln primerov. Njihov namen je, da vam globoko vsadi spoznanje, kako metoda EFT deluje v resničnem svetu. V priročniku jim je namenjeno celo poglavje, na video- in avdio posnetkih pa jih je še več. Ukvarjajo se s težavami:

\*\*od strahu pred javnim nastopanjem do hudih spominov na vojno,  
\*\*od hlepenja po čokoladi do nespečnosti in  
\*\*od kolcanja do multiple skleroze.

Ne poznam nobene omejitve za čustvene in telesne primere, ki bi se jih dalo obravnavati z metodo EFT. Torej JO PREIZKUŠAM NA VSAKI ZADEVI!! Vas pa rotim, da počnete isto. Ljudje me kar naprej sprašujejo: »*Ali bo delovalo pri \_\_\_\_\_?*« in vselej odgovorim: »*Kar poskusite!*« Nehal sem se čuditi rezultatom. Običajno je vedno videti napredek.

Vendar pa moramo zamisel o preizkušanju na vsem jemati z zdravo pametjo. Njen namen je, da se boste bolj zavedali, kakšne so možnosti metode EFT. Ni pa dovoljenje, da neodgovorno delujete. Zatorej ne bi smeli preizkušati metode EFT v primeru resne duševne bolezni ali česa drugega, RAZEN če niste na tem področju pravilno usposobljeni.

## EFT izvleček

Cenim jasnost in se trudim, da bi jo vdihnil vsemu, kar učim. Zame je največji dokaz jasnosti, da zadevni predmet lahko skrčim v preprost odstavek. Tako sem storil tudi z metodo EFT. Kar sledi je ...

### EFT izvleček

**Zapomnite si Osnovni recept. Z njim namerite v poljubno čustveno ali telesno težavo tako, da po meri oblikujete primerno afirmacijo za Pripravo in Opomnik. Bodite določni, kjer je mogoče. Usmerite metodo EFT v določene čustvene pripetljaje, ki nemara tičijo za težavo. Kjer je treba, vztrajajte, dokler ne izginejo vsi vidiki težave. Metodo EFT preizkusite na vsaki zadevi!**

To je to. To je esenca tega, česar se tukaj učite. Če želite razširjeno inačico tega povzetka, jo boste našli na naslednji strani. Tam na eni sami strani vključujem Izjavo o odkritju, Osnovni recept in EFT izvleček. Imenujem jo EFT na eni strani. Morda jo boste želeli uporabiti, da jo na hitro pogledate, dokler se ne boste izmojstrili v izvajanju postopkov.

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

# EFT na eni strani

## ODKRITJE

»Vzrok za vsa negativna čustva je motnja v telesnem energijskem sistemu.«

## EFT IZVLEČEK

Zapomnite si Osnovni recept. Z njim namerite v poljubno čustveno ali telesno težavo tako, da po meri oblikujete primerno afirmacijo za Pripravo in Opomnik. Bodite določni, kjer je mogoče. Usmerite metodo EFT v določene čustvene pripetljaje, ki nemara tičijo za težavo. Kjer je treba, vztrajajte, dokler ne izginejo vsi vidiki težave. Metodo EFT preizkusite na vsaki zadevi!

## OSNOVNI RECEPT

**1. Priprava.** Trikrat ponovite afirmacijo:

»Čeprav imam/čutim/... \_\_\_\_\_,  
se popolnoma in globoko sprejemam.«

medtem pa neprekinjeno masirajte Občutljivo točko ali tapkajte Karate točko.

**2. Zaporedje.** Približno sedemkrat potapčajte vsako od naslednjih energijskih točk in pri vsaki točki ponavljajte Opomnik.

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

**3. Postopek 9 gamut.** Nenehno tapkajte po Gamut točki, medtem pa izvedite vsako od naslednjih devetih dejanj:

**(1) Zaprte oči. (2) Odprte oči. (3) Oči močno navzdol desno. (4) Oči močno navzdol levo. (5) Zasukajte oči v krogu. (6) Zasukajte oči v nasprotno smer. (7) Dve sekundi brundajte pesmico. (8) Štejte od 1 do 5. (9) Spet dve sekundi brundajte pesmico.**

**4. Zaporedje (ponovno).** Približno sedemkrat potapčajte vsako od naslednjih energijskih točk in pri vsaki točki ponavljajte Opomnik.

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

**Opomba:** V nadaljnjih ponovitvah sta afirmacija za Pripravo in Opomnik prilagojena tako, da zrealita dejstvo, da se ukvarjate s preostankom težave.

# vprašanja in odgovori

## o uporabi metode EFT

Nekateri so zelo začudeni, ko vidijo, kaj se dogaja pri uporabi metode EFT. Njihova vprašanja so odkrito polna navdušenja.

Drugi ne vedo, kako naj se odzovejo, kajti metoda EFT pretresa večino njihovega prepričanja o osebni rasti. Njihova vprašanja vsebujejo kanček previdnosti, kakor da so se napol odprli, a morajo še vedno varovati svoja prepričanja.

Vprašanja lahko pridejo od koder koli, pomembna pa so za vaše izobraževanje v uporabi metode EFT, ker pomagajo polniti praznine, ki jih nemara imate v razumevanju. S tem namenom v tem poglavju prikazujem odgovore na standardna vprašanja, ki sem jih slišal v preteklih letih.

**V: V čem se rezultati metode EFT razlikujejo od »hitrega popravila«?** Oznaka »hitro popravilo« ima negativni stranski pomen. Pogosto ga uporabimo, da označimo vprašljive zdravilne tehnike šušmarjev in prevarantov. Izraz se pogosto uporablja v zvezi s »sleparjem« in pogosto priključuje sumničavost in previdnost.

Metoda EFT ponuja hitro olajšanje pri številnih čustvenih in telesnih težavah, pri tem pa si ne zasluži negativne oznake »hitro popravilo«. To je jasno vsakomur, ki si je ogledal opise primerov, še bolj pa tistim učencem, ki so rezultate izkusili na lastni koži. Izraz hitro olajšanje uporabljam namesto izraza hitro popravilo, da bi predstavil enako zamisel, le brez negativnega prizvoka.

Tule je pomembna opomba: V vsej zgodovini so bile različne tehnike zdravljenja počasne in neučinkovite, dokler nekdo ni odkril pravega zdravila za nadlogo. Ko je pravo zdravilo odkrito, se vse spremeni in stare metode postanejo ostanki preteklosti.

Tak primer je npr. poliomielitisa (otročka paraliza). Do odkritja Salkovega cepiva so imeli poliomielitisa za neozdravljivo bolezen. Trpečim so pomagali z uporabo vseh vrst zdravil in terapij (vključno z železnimi pljuči), seveda pa niso dosti pomagala. Lahko so nekoliko zmanjšala neugodje in nekoliko omejila dolgoročno škodo, ki jo je povzročala bolezen. To pa je bilo tudi vse.

In potem je prišlo Salkovo cepivo. Opravilo je z vsemi zastarelimi, neuspešnimi poskusi zdravljenja poliomielitisa in jih nadomestilo z resničnim zdravilom.

To je bilo zares »hitro popravilo« brez negativne konotacije.

Izkoreninjenje poliomielitisa je samo en primer, kako se neučinkovite metode umaknejo resničnim zdravilom. Penicilin na primer je še eno »hitro popravilo«, čudežno zdravilo, ki je ponudilo takojšnjo ozdravitev pri različnih boleznih od obolenj dihal do gonoreje.

Seveda se primeri kar vrstijo, bistvo pa je, da ti postopki nadomeščajo neučinkovite tehnike, ki se uporabljajo v imenu čustvenega zdravja. Dejstvo, da prinesejo hitro olajšanje pri navidezno težavnih čustvenih problemih, je prepričljiv dokaz, da gre za resnično zdravilo. Če bi trajalo celo večnost, da se pokažejo skromni učinki, bi postopki morali odromati med druge zoprne tehnike preteklosti.

Ampak tehnike metode EFT niso take. Zadenejo žebljico na glavico in učinkujejo, kot resnično zdravilo mora učinkovati. Hitro, preprosto, trajno.

**V: Ali so rezultati trajni?** To vprašanje je navadno spremljevalec prejšnjega vprašanja o »hitrem popravilu«. Navsezadnje »logika« veleva, da mora biti vsaka rešitev, ki tako hitro prinese olajšanje, začasna.

Ni tako. Rezultati metode EFT so navadno trajni.

Opisi primerov v tem tečaju so polni ljudi, pri katerih so rezultati trajni, tudi če je olajšanje težave nastopilo v nekaj trenutkih. To je še en dokaz, da se metoda EFT ukvarja s pravim vzrokom težav. Če se ne bi, izboljšanje ne bi bilo tako trajno.

Vendar prosim, da pomnite, da metoda EFT ne more storiti vsega za vsakogar. Kaže, da se nekatere težave kar naprej spet pojavljajo. Do tega navadno prihaja, ker se pozneje pojavljajo različni vidiki izvirnega problema. Izkušen učenec metode EFT bo to prepoznal in preprosto ponovno uporabil Osnovni recept za novi vidik. Izkušen učenec bo prav tako razdelil težavo na specifične dogodke in uporabil metodo EFT za tiste osnovne vzroke. Po določenem času, ko smo obdelali vse vidike in specifične dogodke, bo težava navadno povsem izginila in se ne bo več vrnila.

**V: Kako se metoda EFT ukvarja s čustvenimi problemi, ki so zelo hudi in/ali spremljajo človeka že zelo dolgo?** Enako, kot se ukvarja z vsako drugo čustveno težavo.



Pri delovanju metode EFT intenzivnost ali trajanje težave nista bistvena. Vzrok je vselej motnja v energijskem sistemu. Uporaba Osnovnega recepta, s katerim ga uravnovesimo, pa prinese olajšanje ne glede na to, kako huda je težava.

To vprašanje se običajno pojavi zaradi prepričanja, da so hude in/ali dolgotrajne težave bolj »globoko ukoreninjene« kot druge. Zato naj bi bilo treba več truda, da bi jih olajšali. S stališča konvencionalnih pristopov je to zelo logično, kajti konvencionalni pristopi se ne ukvarjajo neposredno s pravimi vzroki.

Konvencionalni pristopi se nagibajo k temu, da se usmerijo na spomine ali druge miselne procese, vendar se ne zmenijo za energijski sistem (kjer leži pravi vzrok). Kadar je napredek počasen, je priročno zvaliti krivdo na težavo, ker naj bi bila »globoko ukoreninjena« ali kako drugače težavna za delo. Tako konvencionalni pristopi lahko pojasnijo neučinkovite rezultate.

Kadar metoda EFT terja vztrajnost, to NI zaradi težavnosti ali dolgotrajnosti težave. Navadno pomeni, da gre za zapleteno težavo. Za metodo EFT zapletenost pomeni obstoj številnih vidikov, ki jih je treba olajšati vsakega posebej, preden občutimo popolno olajšanje. Pojem vidikov večkrat obravnavajo ta priročnik ter video in avdio posnetki.

**Opomba:** Prejšnja razlaga se lahko nanaša na resne duševne bolezni ali pa tudi ne. Uporaba metode EFT se je pri teh motnjah izkazala za koristno, vendar jo mora izvajati strokovnjak, usposobljen za to področje.

**V: Kako se metoda EFT ukvarja s človekovo potrebo, da bi razumel svojo težavo?** To je ena od najbolj osupljivih odlik metode EFT. Hkrati z olajšanjem pride tudi do premika pri razumevanju težave. Po uporabi metode EFT ljudje drugače govorijo o svoji težavi. Postavijo jo v drugo perspektivo. Na primer: tipična žrtev posilstva nič več ne vlačí s seboj globokega strahu in nezaupanja do moških. Namesto tega o napadalcu (napadalcih) razmišlja kot o nekom, ki ima težave in potrebuje pomoč.

Ljudje, ki uporabijo metodo EFT, da bi se osvobodili krivde, se ne krivijo več zaradi zadevnega dogodka. Jeza se pretvori v objektivnost. Žalost se spremeni v zdravo, bolj umirjeno perspektivo smrti ljubljene osebe.

Opazujte, kako se vi in drugi odzivete na vaš bivši problem, pa boste videli, kaj hočem reči. Vaše razumevanje se spremeni skupaj z olajšanjem.

Tu je še en sklepní zapis o tem, kako močno EFT spremeni razumevanje. Z Adrienne sva pomagala stotinam in stotinam ljudi, pa nihče, niti en sam, ni kakorkoli izrazil želje, da bi boljše razumel svojo težavo. Zakaj neki? Saj ni potrebe.

**V: Kako se metoda EFT ukvarja s stresom in tesnobljostjo?** Pri metodi EFT imata stres in tesnobljost isti vzrok kot vsa druga negativna čustva - motnja v energijskem sistemu telesa. Torej se ju lotimo z Osnovnim receptom kot katerekoli druge čustvene težave.

V klinični psihologiji ima tesnobljost poseben pomen. Nanaša se na močan strah ali grozo, ki jima manjka nedvoumen vzrok ali izrecna grožnja. Pri metodi EFT pa jo definiramo veliko širše in vključimo tisto splošno stanje nelagodja, ki ga bolj na splošno poznamo kot tesnobljost. Na osnovi take definicije stres in tesnobljost sodita v isto kategorijo.

Stres in tesnobljost sodita v trajne težave, kot so trajne okoliščine, ki ju povzročata. Družinska situacija, v kateri se dogajajo zlorabe, ali stresno delovno okolje sta samo dve z dolgega seznama možnosti. Metoda EFT seveda ne odpravi okoliščin, je pa pomemben pripomoček za zmanjševanje vaših tesnobljnih odzivov. V večini primerov bo treba metodo EFT uporabljati vztrajno (najverjetneje vsakodnevno), ker se stresne okoliščine rade ponavljajo vsak dan.

Čez nekaj časa bi morali opaziti, da se veliko mirneje odzivete na težavne pripetljaje. Stvari vam kar ne pridejo več tako do živega kot nekoč. Več se smejete. Bolj ste zdravi in življenje je videti lepše.

**V: Kako metoda EFT pomaga pri športnih dosežkih?** Vprašajte kakšnega izurjenega športnika, pa vam bo iz svojih izkušenj povedal, da je za dosežke ključnega pomena miselna naravnost. Razliko med dobrimi in slabimi dnevi gre skoraj zmeraj pripisati čustvenim vzrokom. Razen v primeru bolezni športnik na bojno polje vsakič pride z istim, visoko izurjenim telesom. Edino, kar se spreminja, je učinek, ki ga imajo čustva na telo.

Vsak, pa tudi športniki, ima svoj delež negativnih misli in dvoma vase. Do zdaj že precej dobro poznate dejstvo, da te negativne miselne naravnosti povzročajo motnje v energijskem sistemu telesa in povzročajo negativna čustva. Ta se v telesu kažejo na več načinov (razbijanje srca, solze, znoj itd.), kar vključuje tudi nekaj napetosti v mišicah.

Pri športu čas pomeni vse. Celó najmanjša napetost v mišicah lahko vpliva nanj. Udarec žoge za bejzbol, tenis ali golf zahtevajo dovršeno oceno časa. Napaka, velika samo tri milimetre, pomeni razliko med uspešnim udarcem *home run* in udarcem v prazno ali zmagovitim servisom in žogo v mreži ali polno in prazno jamico. In tako naprej.

Športniki se dobro zavedajo te težave in najemajo športne psihologe, da bi jim pomagali v tem pogledu. Kakršno koli negativno čustvo, celo blago in podzavestno, lahko bistveno vpliva na športnikove dosežke.

Metoda EFT ponuja izredno učinkovito rešitev za to težavo. Namen Osnovnega recepta je, da nevtralizira negativna čustva in njihove učinke. Ljudje se nanj najpogosteje odzovejo tako, da so bolj sproščeni, kar je, mimogrede, z drugimi besedami povedano, da je napetost zapustila njihove mišice. Za športnika je kaj takega idealno, saj nevtralizira nepotrebno čustveno napetost v mišicah, ne da bi prizadel druge športne zmožnosti. Omogoča pretok potenciala, ne da bi ga zaviral odpor v mišicah.

### **V: Zakaj uporaba metode EFT prinaša presenetljivo dobro olajšanje pri telesnih težavah?**

To bomo zlahka razumeli, če dopustimo možnost, da med umom in telesom obstaja povezava. Metoda EFT ponuja očitni dokaz za to vez. Ali je treba še bolj očitnega dokaza, kot je opazovanje sprememb, ki se dogajajo v umu in telesu kot posledica tapkanja po energijskem sistemu telesa?

Dokaz pa sega še globlje. Uporaba metode EFT pri čustvenih težavah pogosto prinese prenehanje telesnih težav. Dihalne težave minejo. Glavobol odneha. Sklepne bolečine popustijo. Simptomi multiple skleroze se izboljšajo. Leta in leta sem bil priča temu pojavu. Seznam telesnih olajšanj, ki jih je povzročila uporaba metode EFT, nima konca.

Na osnovi tega lahko logično sklepamo, da se metoda EFT učinkovito spoprijema s čustvi, ki prispevajo k telesnim simptomom. Ko ta sodelujoča čustva niso več v napoto, se simptom umiri.

Nekateri so prepričani, da so njihova čustva ali miselni procesi edini vzrok telesnih bolezní. Ne vem, kako naj bi potrdil ali ovrgel to stališče, vendar tu ponujam precej očitno dejstvo, da čustva vsaj znatno vplivajo na telesno zdravje. In metoda EFT je učinkovito orodje, ki prinaša olajšanje.

Še zadnja opomba v zvezi s tem. Nemara se sprašujete, kaj se dogaja »za čustvenimi kulisami«, kadar uporabljate Osnovni recept neposredno za telesni simptom, kot je glavobol, ne da bi se osredotočili na specifično čustvo. Ali z drugimi besedami: če fizične simptome povzroča čustvena težava, zakaj pride do olajšanja telesnega simptoma, tudi če nismo merili na nobeno določeno čustvo?

Ne vem natanko. O teh tehnikah se je treba še dosti naučiti. Prepričan sem, da bo prihodnost prinesla kar nekaj razburljivih odkritij na mnogih področjih. Za zdaj sem prepričan, da nezavedni um izbrska čustveno težavo, ki sodeluje pri vzroku telesnih težav. Uporaba Osnovnega recepta se avtomatično usmeri na tako čustvo.

**V: Kako lahko spremljam najnovejši napredek v razvoju metode EFT? Z metodo EFT lahko dosegate izredne rezultate, vendar se morate zavedati, da ste šele**

na začetku. Metoda EFT zmore veliko več kot to, kar se boste naučili na tem tečaju. Tule so trije viri:

1. [www.emofree.com/products.htm](http://www.emofree.com/products.htm) s seznamom naprednih video posnetkov.
2. [www.emofree.com/tutorial.htm](http://www.emofree.com/tutorial.htm) z opisom nekaterih najnovejših tehnik in odkritij.
3. [www.emofree.com/faq.htm](http://www.emofree.com/faq.htm) s seznamom pogostih vprašanj in odgovori nanje.

# Opisi primerov

**Strah pred nastopanjem v javnosti – Astma – Spolna zloraba - Tesnoba in grizenje nohtov – Strah pred pajki – Zasvojenost s kavo - Alkoholizem – Žalost – Strah pred iglami - Zasvojenost s ploščico za prigrizek Peanut M&M's – Telesna bolečina – Bolečina v križu - Krivda in nespečnost – Zaprtje - Občutek zadrege v zvezi s svojim telesom – Lupus (sistemski lupus eritematozus) – Ulcerativni kolitis - Napad panike – Strah pred dvigali**

Sledi nekaj primerov dejanskih dosežkov z uporabo metode EFT. Ti prikazujejo, kako metoda EFT deluje pri različnih težavah in vam daje dragoceno predstavo o tem, kaj lahko pričakujete. Prosim, da preberete vse, tudi če se vam bo zdelo, da se nekateri primeri sploh ne nanašajo na vas. Delovanje teh tehnik se velikokrat prekriva. Kar velja v enem primeru, pogosto lahko velja tudi v drugem.

Poleg tega pomemben del vašega izobraževanja v uporabi metode EFT predstavlja spoznanje, da pri zdravljenju široke palete tegob ubirate različne PRISTOPE. Metoda EFT je primerna za skoraj vse čustvene in telesne nadloge, ki pestijo človeštvo, postopek pa je v osnovi enak za vsako težavo. Le PRISTOPI se lahko močno razlikujejo. Naslednji opisi primerov vam bodo dali začutiti različne pristope, toda za to so veliko bolj uporabni video posnetki, ki spremljajo ta tečaj. Na tiskani strani lahko naredimo samo toliko in nič več.

## Primer št.1 – Strah pred nastopanjem v javnosti

Sue je imela govorno motnjo, zaradi katere se je močno bala govoriti v javnosti. Prišla je na našo delavnico in med odmorom za kosilo naju z Adrienne prosila, če ji lahko pomagava. Pokazala nama je brazgotino na vratu, kjer so ji opravili operacijo zaradi raka v grlu. Po operaciji ni mogla več normalno govoriti in bilo jo je težko razumeti. Povsem razumljivo jo je bilo groza pred nastopanjem v javnosti. Še huje pa je bilo, da je bila častnik v vojski in je morala pogosto »govoriti v javnosti« pred svojimi četami.



**KOGA hočete za javni nastop?**

Izvedla sva dve ponovitvi Osnovnega recepta in v nekaj minutah je premagala strah, vsaj v primeru, ko je mislila nanj. Ko se je delavnica nadaljevala, sem jo prosil, naj pride na oder in preveri svoj strah pred nastopanjem v javnosti. Ko je stopala proti odru, je povedala, da se je strah spet pojavil, da pa ga je bilo »samo za trojko«, kot je rekla. To pa je bilo precej manj od desetke, kot jo je navadno čutila. Očitno ga je še nekaj ostalo. To je bil ključni dokaz, da so **se pojavili nekateri novi vidiki njenega strahu**, ki jih ni bilo med odmorom, ko je mislila na svoj strah.

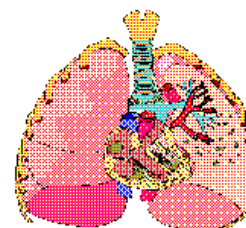
Na odru sva izvedla še eno ponovitev Osnovnega recepta (med tem je bila obrnjena proti občinstvu) in strah je padel na ničlo. Potem pa je pograbila moj mikrofon, me prosila, naj sedem, in očarala stoglavo občinstvo z zgodbo, ki se ji je pripetila med odmorom. Bila je umirjena in samozavestna. Govorna napaka je seveda ostala. Strah pa je izginil.

Ali človek postane izreden govornik, če se reši strahu pred nastopanjem v javnosti? Seveda ne. Govorjenje v javnosti je umetnost in ga je moč izpopolniti samo z vajo. Pride pa do tega, da srce več ne razbija kot ponorelo, usta niso suha in drugih simptomov strahu ni več, tako da človek lahko neovirano in udobno razvija svojo večino nastopanja v javnosti.

## Primer št. 2 - Astma

Kelly je na moji predstavitvi sedela v prvi vrsti. Očitno je imela astmo, saj sem lahko ves čas, ko sem govoril, slišal njeno težko dihanje. Bilo je tako hudo, da se je slišalo kot blago smrčanje in je šlo nekaterim, ki so sedeli blizu nje, očitno na živce.

Po predstavitvi me je prosila, če ji lahko pomagam pri strahu pred nastopanjem v javnosti. Zanimivo je, da se ji



ni posvetilo, da ji uporaba metode EFT lahko olajša astmo, zato niti ni prosila za pomoč pri tej očitni težavi. Zdelo se ji je, da so edina rešitev zdravila.

Tako sva se torej lotila njenega strahu pred nastopanjem v javnosti. Po približno treh minutah uporabe postopkov metode EFT je nekoliko presenečena pripomnila, da **lažje diha**. In res. O astmi ni bilo več ne duha ne sluha.

Pogosto smo deležni takih dodatnih rezultatov, »bonusa«. Uravnoteženje energijskega sistema telesa lahko prinese velike dividende.

Do časa, ko je nastalo tole pisanje sem se dotaknil samo peščice primerov (morda osmih ali desetih), ki obsegajo astmo, težave z dihanjem ali sinusi. Pri vsakem primeru sem videl **takojšen in očitni napredek**. S tem hočem reči, da je bilo opaziti takojšnje olajšanje vsakič, ko smo uporabili metodo EFT. Vendar pa ne trdim, da je metoda EFT za vedno odpravila težavo, kot se to pogosto dogaja pri čustvenih težavah. Težave z dihanjem se včasih povrnejo in terjajo dodatne ponovitve metode EFT.

Vedite, da metodo EFT uporabljam na toliko ljudeh, da jih ne morem niti šteti, zato ni izvedljivo, da bi spremljal vsakogar v njihovem kasnejšem življenju. Tako tudi ne vem, koliko jih mora ponoviti postopek, da bi si ublažili simptome astme. Vem samo to, da bo zelo verjetno nastopilo olajšanje. Če ste astmatik, se vam ponuja odlična priložnost, da dosežete olajšanje svojih tegob. Vendar pa vas prosim, da to storite z vednostjo svojega zdravnika.

### Primer št. 3 – Spolna zloraba

Bob je bil v otroštvu večkrat spolno zlorabljen. Njegovi spomini na to so bili zelo hudi in so mu vzbujali silno jezo. Zlorabe so se dogajale pred skoraj tridesetimi leti. Razumsko je vedel, da mu jeza jemlje dušni mir. Čustveno pa se je ni mogel otresti.

Potreboval je dva nenavadna tretmaja, da sta mu prinesla olajšanje. Nenavadna pravim zato, ker sva ju opravila na delavnici, pred drugimi ljudmi. Razumljivo je, da o tem ni hotel govoriti pred njimi, zato sem mu pomagal uporabiti metodo EFT pri njegovih spominih, **on pa je ohranil svojo zasebnost in ostal samo v svojih mislih**.

To pri uporabi metode EFT zlahka dosežemo, saj se mora klient samo »uglasiti« s težavo, medtem pa izvajati tehnike tapkanja. »Uglaševanje« lahko opravimo sami pri sebi, v zasebnosti svojih misli.

**30 let nazaj**

Čez mesec dni sem spet srečal Boba. Rekel mi je, da »sploh ne premišljuje kaj dosti o tem.« To je tipičen odgovor po uporabi metode EFT. Celo najbolj hude težave rade kar zbledijo. Včasih ljudje poročajo, da po uporabi metode EFT niti ne morejo več misliti na spomin. Ta izraz ni natančen, *videti* pa je res tako.

Spomin v resnici ne izgine. Če koga od njih prosim, naj mi ga opiše, lahko podrobno govori o njem. Čustvena bolečina izgine, zato se spomin ne pojavi v taki obliki kot prej. Zdaj je le še **navaden pripetljaj iz preteklosti**.

Kaže, da ne *morejo* več premišljevat o njem, ker mu manjka prejšnja močno nabita vsebina. Seveda si ravno tega želimo. Pričakujemo namreč čustveno svobodo, ne pa izgube spomina.

Vendar metoda EFT v tem primeru ni bila stoodstotno uspešna. Boba so namreč še vedno mučili občasni in razmeroma blagi napadi spominov. Ni pa več tako hudo, kot je bilo prej. Z vztrajno uporabo teh tehnik jih bo najbrž popolnoma odpravil.

### Primer št. 4 – Tesnoba in grizenje nohtov

Susan je bila nenehno tesnobna. Odločila se je, da bo metodo EFT uporabljala večkrat na dan. To je počela več mesecev. Ko se je tesnoba umirila, je Susan nehala gristi nohte (navada, ki je trajala vse življenje), ne da bi to sploh poskušala. Nekega dne je v roke vzela kitaro in opazila, da ima predolge nohte, da bi lahko igrala.

Metoda EFT včasih deluje na komaj opazne načine. Podobni pozitivni stranski učinki se lahko pojavijo, ne da bi se jih zavedali. Kadar se vam življenje na določenem področju (kot je tesnoba) uredi, je videti, no ja, urejeno. Nobenih zvonov in piščali, samo sorazmeren mir. Spremembe pogosto niti ne opazite, dokler vas kdo ne opozori nanjo.

Tako je bilo tudi s Susan in njenimi nohti. Metoda EFT je nežno, a učinkovito ublažila njeno tesnobo, tako da ji ni bilo več treba gristi nohtov.



### Primer št. 5 – Strah pred pajki

Molly je postala zelo napeta, če je samo pomislila na pajke. Približno pet noči na teden so jo mučile moraste sanje s pajki. Svoj strah je



premagala v samo dveh tretmajih z uporabo metode EFT.

Med prvim tretmajem je Adrienne z metodo EFT zmanjšala Mollyjin strah na ničlo, ko je ta samo mislila na pajke. Pogosto to zadošča, da strah ostane na ničli tudi pri soočenju z resničnim pajkom.

Adrienne je hotela zagotovilo, da bo res tako, zato je peljala Molly v trgovino z živalmi, da bi videla tarantelo. Molly se je spet zelo ustrašila in je jokaje stekla iz trgovine. Do tega ni prišlo zaradi pomanjkljivosti delovanja metode EFT, temveč je nakazalo, da je živi pajek priklical nove vidike strahu, ki jih ni bilo ob sami misli na pajka.

Po nekaj minutah uporabe metode EFT se je Molly vrnila v prodajalno in si mirno ogledala tarantelo. Strahu ni bilo več.

Čez nekaj dni je Molly poklicala Adrienne in poročala, kako je bilo na obisku pri prijateljici, ki je imela udomačeno tarantelo (ki po kirurškem posegu ni bila več nevarna).

Povedala je, da sta vzeli pajka iz kletke, Molly pa je **pustila, da je lezel po njej.**

To je šolski primer, kakšno moč imajo te tehnike. Celo ljudje, ki nimajo opaznega strahu pred pajki, ne bi kar tako pustili pajku, da leze po njih, tudi če ne bi bil nevaren. Molly pa se zaradi tega ni niti najmanj vznemirjala in je čutila manj strahu kot normalni, navadni občan. Vendar pomnite, da metoda EFT ne poneumlja ljudi. Molly pač ne bi pustila pajka, da bi lezel po njej, če bi bil v resnici nevaren. Metoda EFT odstranjuje iracionalni del fobičnega strahu, vendar ne zmanjšuje normalne previdnosti.

Čez nekaj mesecev sva se spet pogovarjala z Molly. Strah se še ni povrnil. Poleg tega *ni več imela morastih sanj o pajkih.*

## Primer št. 6 – Zasvojenost s kavo

Joe je nehal piti kavo. Prišel je na mojo delavnico in opazoval, kako sem uporabil metodo EFT pri nekom drugem, ki je hotel premagati hlepenje po kavi.

Tapkal je z nama. Čeprav je to počel nekje v ozadju, se mu je hlepenje po kavi poleglo – in sicer za vselej. Takrat je bil popil zadnjo skodelico kave. V tem primeru je metoda EFT **premagala odvisnost v enem samem tretmaju.**

Samo da boste vedeli: navadno se to ne dogaja. Metoda EFT je čudovito orodje, s katerim premagamo neposredno hlepenje, s tem pa je v veliko pomoč pri lažšanju odtegnitvenih simptomov. Navadno pa je treba



več ponovitev, preden zasvojenost mine. Približno pet odstotkov ljudi se odziva kot John. Pri ostalih traja dlje.

Med prav tem tretmajem je Susan, psihoterapevtka, premagala zasvojenost s sladkimi brezalkoholnimi pijačami, Robb pa je enako opravil s čokolado.

## Primer št. 7 - Alkoholizem

Aaron je premagal odvisnost od alkohola. Ta je seveda veliko bolj resna kot odvisnost od kave, brezalkoholnih pijač ali čokolade. Vsak večer je zaspal pijan, dneve pa je preživel z mačkom. Kot je sam dejal:

»Alkohol je bil moj bog.«

Opraviti sva morala številne tretmaje z metodo EFT, on pa jih je sam izvajal večkrat na dan. Zato je **odtegnitev potekala z lahkoto.**



V zgodnjem obdobju okrevanja je v trgovini s ponosom šel mimo prej najljubšega piva. Zdaj, po enem letu, se mu zdi ogabno. Sploh nima več želje po alkoholu. Povrnili si je življenje. Preskočil je celo nooletno zabavo, saj »se ni hotel družiti z gručo pijancev.«

Še opomba zdravega razuma. Ko opravimo z odvisnostjo, to še ne pomeni, da ne moremo ponovno postati odvisni. Ko enkrat premagate odvisnost od alkohola, se ga izogibajte, sicer se boste morali spet spoprijemati z odvisnostjo. Metoda EFT vam ne omogoča, da si »samo vsake toliko« privoščite nekoliko svoje substance, ki povzroča odvisnost.

## Primer št.8 - Žalost

Alicia je po bratovi smrti tako žalovala, da še dve leti pozneje ni mogla govoriti o tem. Njena čustva so bila presilovita, da bi lahko spravila besede iz sebe.

Bila je na srečanju, kjer so me prosili, naj izvedem delavnico. Večer pred delavnico so mi dovolili, da tehnike izvedem na peščici prostovoljcev. Prijavila se je tudi Alicia. Njeno žalost sva obdelala med petnajstminutnim tretmajem, ki je vključeval še sedem ljudi.

Naslednje jutro je med delavnico **na svojo željo vstala pred osemdesetimi ljudmi in povedala o presenečenju, da lahko mirno spregovori o bratovi smrti.**

Še vedno ni rada govorila o tem, žalost pa je izginila.



Mimogrede povem še to, da je med petnajstminutnim tretmajem vsak v skupini napredoval. Neka gospa je premagala strah pred višino (in pozneje šla pogledat čez hotelski balkon, ali je to res, pa ni imela nobenih težav), nekdo je premagal jezo zaradi minulega pripetljaja, drugim pa je opazno odleglo zaradi različnih čustvenih težav.

### Primer št. 9 – Strah pred iglami

Connie je bila ob iglah kot na trnih. Kadar je morala na odvzem krvi, ji je postalo slabo, pogosto pa je tudi omedlela. To jo je oviralo pri rednih zdravniških pregledih, ki jih je morala opravljati zaradi svojega dobrega zdravja. Adrienne je z njo le nekaj minut izvajala metodo EFT. Strah je izginil. Njeno naslednje srečanje z iglami je minilo povsem brez strahu.



Gre za tipičen potek, zlasti pri fobičnih odzivih, kot je bil ta. Navadno nekaj minut tehnik prinese trajen rezultat. To velja tudi takrat, kadar objekta fobije (v tem primeru igle) takrat ni v bližini. V tistih redkih primerih, ko dejanska situacija še vedno vzbuja nekaj strahu, je navadno potrebna samo še ena ponovitev metode EFT, da ga trajno odstranimo.

### Primer št. 10 – Zasvojenost s ploščico za prigrizek Peanut M&M's.

Nancy se je pripravljala na operacijo. Zdravnik ji je svetoval, naj shujša, da bo operacija bolj gladko potekala. Pri hujšanju jo je med drugim čakal izziv, naj se odreče ploščicam Peanut M&M's. Z njimi je bila zasvojena več let.

Uporabila je metodo EFT, da bi pomirila trenutno hlepenje. Na njeno veliko presenečenje pa je popolnoma prekinila z odvisnostjo v približno treh minutah.

Tu in tam se pokaže takle dodatni »bonus« rezultat. Po tistem je Nancy brez težav šla mimo ploščic Peanut M&M's.

Odvisnosti so povezane z različnimi oblikami tesnobe, in te jih tudi povzročajo. Če se lotite tesnobe, pri čemer je metoda EFT tako silno učinkovita, se zmanjša potreba po substanci, ki povzroča odvisnost.

### Primer št.11 – Telesna bolečina

Lea je prišla na delavnico, ki sem jo vodil za študente hipnoterapije. Pred delavnico mi je povedala, da ima pogosto napete mišice in trpi zaradi telesnih bolečin. Popeljal sem jo skozi metodo EFT, da bi ji popustila bolečina v vratu in ramenih. Prej kot v dveh minutah se je bolečina polegla.

Približno kakšno uro po začetku triurne delavnice sem jo povprašal, če se ji je bolečina v vratu in ramenih spet oglasila. Rekla je, da ne, in dodala, *da so se ji bolečine drugod po telesu polegle*, da pa niso povsem izginile.

To je še en primer, ki kaže, kako se z metodo EFT lotimo ene težave, ob tem pa pride do olajšanja drugih težav. V Lejinem primeru **se je olajšanje bolečine v vratu in ramenih, ki smo ga dosegli z uporabo metode EFT, razširilo na preostalo telo**. Potem sva opravila še eno ponovitev EFT in bolečina je izginila – in se ni več vrnila do konca delavnice.

Tako bolečino pogosto povzroča čustvena stiska, to pa je tudi razlog, zakaj je metoda EFT tako učinkovita na tem področju. Vendar lahko nove čustvene stiske povrnejo bolečino. Če pride do tega, bo večkratna uporaba metode EFT najverjetneje prinesla olajšanje.

### Primer št. 12 – Bolečina v križu

Donna je še en podoben primer. Tudi ona je prišla na mojo delavnico. Križ jo je tako bolel, da ni nameravala ostati do konca celodnevne delavnice. »*Ne morem sedeti tako dolgo,*« je rekla.

Pomagal sem ji z metodo EFT in hrbet ji je dal mir ves dan.

### Primer št. 13 – Krivda in nespečnost

Audrey je resno motena ženska, s katero sem se srečal na željo njenega terapevta. Vse življenje so jo telesno, umsko in spolno zlorabljali. Trpela je zaradi hudih čustvenih težav, ki bi predstavljale izziv vsakemu terapevtu.

Z Audrey sem bil petinštirideset minut. V tistem času sem spoznal, da jo teži hud občutek **krivde**, ker je zažgala svojo hišo. Menda je nekoč zaspala ob prižgani sveči. Njena mačka je prevrnila svečo, ki je zanetila požar.

Mogoče se komu zdi samoumevno, da tu ni prostora za občutek krivde, ampak pri Audrey ni bilo tako. O tem dogodku ni mogla govoriti brez solza. Krivdo za vse skupaj je pripisovala sebi.

Popeljal sem jo skozi metodo EFT in kazalo je, da je občutek krivde izginil. Hotel sem še preveriti, ali je to res, zato sem počakal dvajset minut in spremenil predmet pogovora. Potem sem jo prosil, naj mi pove, kako je zgorela njena hiša. Na terapevtovo presenečenje je stvarno odvrnila: »**Jaz nisem bila kriva**,« in spregovorila o nečem drugem. Brez solza. Brez čustvene napetosti. Krivda je preprosto izginila – v nekaj minutah.

To vam govorim, da bi vam nazorno pokazal bistvo. Metoda EFT je lahko tako učinkovita, da spremembe pogosto občutimo kot nekaj povsem normalnega. V skladu s tem se mogoče ne boste počutili »nič drugače« potem, ko boste uporabili metodo EFT za določene probleme (krivdo). Prisluhnite pa temu, kaj boste povedali čez čas. Najbrž boste opustili težavo, ta pa bo **nehala zasedati vaš čustveni prostor**.

Izginila bo brez fanfar. To je resnično učinkovita zadeva, in natanko tega si želite. To je namreč končni rezultat čustvene svobode.

Audrey je imela tudi težave z **nespečnostjo**. Spala je zelo malo, morda dve uri na noč, zato je morala jemati uspavala. Na koncu najinega tretmaja sem jo polegel na mizo v terapevtovi pisarni in uporabil metodo EFT za spanje. Po šestdesetih sekundah je trdno spala. Še pol ure sem ostal pri terapevtu in se pogovarjal z njim. Takrat je Audrey že glasno smrčala. »Mrknila« je. Brez zdravil, brez tablet, samo s tapkanjem po hudo razrvanem energijskem sistemu.

### Primer št. 14 - Zaprtje

Richard je petindvajset let trpel zaradi zaprtja. Dvakrat na dan je jemal odvajalo metamucil, a je imel še vedno težave z rednim odvajanjem.

Naučil sem ga uporabiti metodo EFT za to težavo. Postopek je vztrajno ponavljal večkrat na dan. Po dveh tednih ni bilo nobenega opaznega napredka. Povedal sem mu, naj vztraja. Včasih take zadeve trajajo dlje.

Po dveh mesecih sem govoril z njim in stvari so se precej izboljšale. Takrat je jemal metamucil dvakrat na teden namesto dvakrat na dan.

Kot učenec metode EFT morate vedeti, da je **vztrajnost včasih pomembna**. Navadno se čustvene težave hitro razrešijo, enako tudi telesne tegobe. Vendar nekateri primeri trajajo dlje, ni pa lahko predvideti, kateri so taki. Če bi Richard odnehal po dveh tednih, ne bi tako napredoval.

Sporočilo? Vztrajajte.

### Primer št. 15 - Občutek zadrege v zvezi s svojim telesom

Z Adrienne sva spoznala Binga na delavnici, ki sva jo izvajala v Los Angelesu. Bil je *body builder*. Telo si je tako krasno izoblikoval, da so ga pri revijah za fitnes pogosto vabili na fotografiranje in mu za to ponujali več tisoč dolarjev.

Toda Bingo je take ponudbe dostikrat zavrnil, saj je čutil silno čustveno neugodje pri misli, da bi javno razkazoval svoje telo. Izhajal je iz Azije. Pojasnil je, da v njegovi družini razkazovanje telesa velja za sramotno.



Prišel je na oder, da bi rešil to težavo. Takoj je postal strašno živčen. Pravzaprav je rekel: »*Če boš od mene zahteval, da si slečem srajco, te bom ubil.*« Tega seveda ni mislil dobesedno, vsekakor pa kaže, kako močna so bila njegova čustva.

Po treh ali štirih minutah z uporabo metode EFT se je nasmehnil in si mirno slekel srajco pred občinstvom, ki je navdušeno zaploskalo. Čez dan ali dva je **sprejel ponudbo, da bo za 3.000 dolarjev poziral za revijo**.

Vendar menim, da težave ni povsem premagal. Naredil je očiten korak naprej, toda ko si je slekel srajco, jo je obdržal v rokah, kot da si jo bo nemara spet oblekel. Ni je vrgel proč. Verjetno bi potreboval še nekaj ponovitev metode EFT, da bi se popolnoma rešil problema.

Vendar pomnite, da je do tega prišlo v najtežjih možnih okoliščinah: na odru. Tolikšen napredek, ki ga ocenjujem na okoli sedemdeset odstotkov, je izreden, če upoštevamo okoliščine.

### Primer št. 16 - Lupus (sistemski lupus eritematozus)

Pri Carolyn sem bil prvič močno presenečen nad tem, kako dobro se tehnike obnesejo pri telesnih težavah. Prišla je na moj enodnevni seminar v zgodnjih letih razvoja metode EFT. Porabil sem eno uro, da sem pojasnil, kako deluje, in pomagal peščici ljudi, da so premagali fobijo pred višino (vključno Carolyn) in trenutno hlepenje po čokoladi.

Nisem pa vedel, da ima Carolyn lupus, hudo degenerativno bolezen. Bil sem preprosto prezaposlen, ker sem se ukvarjal z več ljudmi hkrati, zato nisem opazil, da ima roke in stopala bolezensko otečene. Pozneje mi je povedala, da zaradi oteklina ne more nositi navadnih čevljev.

Na seminarju sem učil skrajšano inačico tega, kar se vi sedajle učite na tem tečaju. Carolyn je sklenila, da bo večkrat na dan tapkala za svoje težave z lupusom. Presenečena je opazila, da so se **vsi simptomi umirili**.

Čez dva meseca je spet prišla na mojo predstavitev in mi povedala, kaj se je zgodilo. Edino, kar je počela drugače, je bila metoda EFT. Pokazala mi je in stopala in povedala, da so oteklina povsem izginile. Rekla je še, da ima toliko energije, da zdaj lahko redno hodi na ples. Tega prej pač ni mogla početi.

Ali to torej pomeni, da metoda EFT lahko ozdravi lupus? Tega ne trdim, čeprav je **zelo težko prezreti, kar se je zgodilo**.

Očitno ji je pomagalo pri simptomih. Ta izredni primer vam predstavljam kot dokaz, kako močna je metoda EFT, in da vas opogumim, da jo uporabljate celo pri hudih boleznih. Toda prosim, *prosim*, to počnite pod nadzorom svojega zdravnika.

Po več mesecih sem poklical Carolyn in jo povprašal, kako je z njenim lupusom. Prenehala je z vsakodnevnim tapkanjem in simptomi so se začeli spet pojavljati. Včasih telesne težave popolnoma izginejo brez dodatnega tapkanja, včasih pa ne. V tem primeru niso izginile.

Pomembno je, da tu uvidimo, kaj se *je* zgodilo, in ne, kaj se ni zgodilo. Resni simptomi so se vsekakor umirili, energijski sistem pa uravnotežil. Tega ne kaže spregledati.

## Primer št. 17 - Ulcerativni kolitis

Tu je še en primer hude bolezni. Dorothy je imela ulcerativni kolitis. Jemala je močna zdravila, ki so imela številne negativne stranske učinke.

Ulcerativni kolitis je mučna bolezen debelega črevesa. V Dorothyinem primeru je bila huda. Ko so jo zdravniki pregledali, so v laičnem jeziku povedali, da je »devetdesetodstotno prizadeto.«

Delala je z Adrienne in storila dvoje: prvič - postala je vegetarijanka in drugič - začela je vsakodnevno uporabljati metodo EFT za svojo bolezen. Po nekaj tednih se je začela počutiti mnogo bolje, zato je sklenila, da bo nekoliko zmanjšala zdravila. (Opomba: Nikoli nikomur ne svetujemo, da preneha jemati zdravila, ne da bi se prej posvetoval z zdravnikom.)

Čez pol leta so jo zdravniki spet pregledali in poročali, da je »desetodstotno prizadeto«. To se je godilo pred tremi leti. **Od takrat je imela s tem malo težav ali sploh nič**. Pravzaprav je pred enim letom rodila.

No, in kaj menite, zakaj se ji je bolezen pomirila? Zaradi vegetarijanske prehrane ali metode EFT ali obojega? Tega nikakor ne moremo reči zagotovo.

Ljudje pogosto poskušajo z več metodami zdravljenja istočasno, zato je težko reči, katera je najbolj pomagala.

Ko boste enkrat imeli več izkušenj z uporabo metode EFT, boste morda prišli do enakega sklepa kot jaz, in sicer da je treba metodo EFT vedno vključiti kot eno od zdravlilnih tehnik.

## Primer št. 18 – Napad panike

Kerry je med napadom panike poklicala Adrienne iz hotela v Lake Tahoe. Če poznate napade panike, veste, kakšno nepremagljivo grozo povzročajo. Ljudje med napadom panike pogosto mislijo, da bodo umrli.

Tako je bilo tudi s Kerry. Poklicala je Adrienne z očitno paniko v glasu in ji takoj povedala številko sobe, če bi kdo moral priti ponjo.

Adrienne jo je po telefonu vodila skozi metodo EFT in ji v nekaj minutah pomagala premagati najhujši del panike. Za primerjavo naj povem, da bolniki, ki trpijo zaradi napadov panike, pogosto več ur prenašajo silen strah. Če tega v nekaj minutah ublažimo, je tako olajšanje zares dobrodošlo. V Kerryjinem primeru je bilo treba še dvajset minut, da se je skoraj povsem polegel.



## Primer št. 19 – Strah pred dvigali

Ellen je uporabila metodo EFT, da bi odpravila svoj strah pred dvigali. Ogovorila me je med odmorom na seminarju in me vprašala, ali ji lahko pomagam pri tem strahu, ki traja že vse življenje. Vprašala je plaho in previdno, kot to navadno počno ljudje, ki trpijo zaradi podobnih dolgotrajnih in hudih strahov.

Konvencionalna psihologija pogosto zahteva od fobičnega pacienta, da se s strahom sooči. Človeka, prepolnega strahu, navadno prosijo, naj stisne zobe in pesti ter stopi v dvigalo. Na ta način, tako vsaj pravi logika, se boječ človek »desenzitivizira« ali »navadi« na strah. Zame je to dobronamerna, toda nepotrebna praksa, ki v primerjavi z metodo EFT **ustvarja neopravičljivo bolečino**.

Zaradi tega se ljudje pogost na smrt prestrašijo. Tako jih prizadene še ena strašljiva travma, ki jo bodo morali premagati. Taka praksa ni več potrebna.

Ker je metoda EFT tako neboleča, kot se le da, sem rekel Ellen, da ne bova šla niti blizu dvigalom, dokler **s tem ne bo popolnoma pomirjena**.

Ostala sva torej v dvorani za seminarje in porabila tri ali štiri minute za izvajanje metode EFT. Potem je rekla, da še nikoli ni bila tako pomirjena v zvezi z



dvigali in da je pripravljena, da se z enim zapelje.

Na srečo smo bili v hotelu in do dvigala je bilo trideset korakov. Hotel sem ustaviti Ellen, preden stopi v dvigalo, in ponoviti postopke s tapkanjem, kar bi bil običajni previdnostni ukrep. Tokrat pa nisem imel te priložnosti, **saj je hitro stopila v odprto dvigalo in z očitnim veseljem začela pritiskati na gumbе.**

V dvigalo sem stopil, ko so se vrata že zapirala. Naslednjih deset minut sva preživela v tistem dvigalu. Šla sva gor, dol, se ustavila, spet zapeljala, odprla vrata, zaprla vrata in njen strah postavila na vse mogoče preizkušnje. Bila je popolnoma sproščena, brez kakršnega koli strahu, niti trohice.

Njen strah, ki je trajal vse življenje, je izginil. Še enkrat sem imel čast, da sem nekomu izročil ključ do čustvene svobode, kot sem storil tudi za veterane vojne v Vietnamu in za druge ljudi, o katerih sem vam poročal v sklopu tega tečaja.

Vi pa ste na poti, da si pridobite enako zmožnost.

Da boste poglobili razumevanje metode EFT, ta tečaj obsega še več opisov primerov na video in avdio posnetkih. Sledi pomemben opis točk iz prvega dela.

# Video posnetki za Prvi del

(Za lažji pregled boste vse video posnetke delovanja metode EFT našli ponovno naštetje na koncu - v dodatku)

**Opomba:** Prvotno so bili v prvem delu trije video posnetki. Pozneje smo video prenesli na zgoščence (kar je izrazito zmanjšalo stroške). Za to pa je bilo treba nekoliko daljša videotrakova št. 1 in 2 razdeliti na Video posnetke 1a, 1b, 2a in 2b. Videotraku št. 3 ni bilo treba deliti.

## Video 1a

Na tem video posnetku z Adrienne dopolnjujeva priročnik tako, da pokaževa, kje so posamezne točke za tapkanje in kako izvajati vsak korak Osnovnega recepta. **V tem delu domnevava, da ste že prebrali priročnik.**

Zelo pomembno je, da spremljate naju z Adrienne in pregledujete ta del, dokler si ne boste zapomnili celotnega enominutnega postopka. Ko si ga zapomnite, je za vselej vaš.

## Video 1b

To je popoln prikaz celotnega Osnovnega recepta s sijajnim Daveom, ki mu pomaga prebroditi vse življenje trajajoč hud strah pred vodo. Preučite to epizodo. Velikokrat si jo oglejte. Gre za odlični učni prikaz, ker tako dobro kaže obravnavo vidikov.

## Video 2a

Ta video vsebuje najpomembnejše dele delavnice v živo, kjer razlagamo teoretične osnove metode EFT, potem pa metodo EFT uporabimo na dveh skupinah na odru. Prva skupina obravnava strahove, druga pa bolečino.

## Video 2b

Na tem video posnetku vam pokažemo še več primerov, kako deluje metoda EFT. Tole so povzetki tistega, kar boste videli:

**\*\*Larry:** Premaga hudo klavstrofobijo, medtem ko prenaša okoliščine, ki bi mu navadno prinesle najhujšo napetost: vožnjo v gostem prometu San Francisca na zadnjem sedežu majhnega avtomobila.

**\*\*Pam:** Čokoholik, ki noče več svoje čokoladke.

**\*\*Becci:** Tako se boji podgan, da dobi čisto potne dlani, če samo pomisli nanje. Na koncu ji živa podgana oblizuje prste, Becci pa pravi: »*Ne morem verjeti, da to počnem. To počnem!!*«

**\*\*Stephen:** Šestletnik, ki ga je tehnike naučil njegov očka, neha gristi nohte.

**\*\*Adam:** To je moj sin, ki uporablja metodo EFT, s katero rezultat pri golfu zmanjša za 14 točk.

**\*\*Cheryl:** Pojavi se na delavnici in opiše, kako je z menoj uporabila metodo EFT proti strahu pred nastopanjem v javnosti. Prvotni tretma sva opravila pred več kot enim letom. Od takrat ni čutila strahu.

**\*\*Jackie:** Pred desetimi leti je doživela nezgodo, po kateri ne more več dvigniti roke za več kot nekaj centimetrov, ne da bi jo hudo zbolela rama. Po nekaj minutah na odru je njena težava popolnoma olajšana. Roko lahko po mili volji dviguje brez bolečin. Odlomek prikazuje najin pogovor po delavnici, kjer debatirava o tem »čudežu«.

**\*\*Cindy:** Kot Jackie je tudi Cindy pred tremi leti doživela nezgodo, zaradi katere ni mogla dvigniti roke brez bolečin. Obiskala je številne zdravnike in terapevte, a brez oprijemljivega rezultata. Po nekaj minutah uporabe metode EFT je dvignila roko, kolikor je mogla, in sicer brez kakršne koli bolečine.

**\*\*Veronica:** Začne s hudo željo po cigareti, potem pa uporabi metodo EFT, da bi odpravila hlepenje. Potem podoživi silna čustva o tem, da jo je posilil oče. Po tem tretmaju (ki ga boste videli v celoti) povsem odpravi bolečino tega travmatičnega spomina.

**\*\*Norma:** Je dislektik. Vsako stvar je morala prebrati štirikrat ali petkrat, preden jo je dojela. Težava premaga v nekaj minutah in si najde novo službo, v kateri mora glasno brati drugim.

## Video 3

Ta video ima naslov ***6 Days at the VA (Šest dni v bolnici Veterans Administration)*** in kaže ključne utrinke najinega obiska v Veterans Administration v Los Angelesu, kamor sva prišla pomagat čustveno prizadetim veteranom vietnamske vojne. Tu je metoda EFT postavljena pred najtežjo preizkušnjo, saj je večina teh vojakov na terapiji že več kot dvajset let, toda z malo ali nič uspeha. Videli boste, kako se njihova čustvena napetost razblini v nekaj trenutkih.

Nikjer ne boste našli bolj pomembnega pričevanja o silovitosti tega, kar se učite. To ganljivo epizodo omenjam v "Odpitem pismu" na začetku tega priročnika.

### Pomembna opomba

Pomnite, da v video posnetkih 2a, 2b in 3 z Adrienne uporablja različne **bližnjice**, ki sva se jih naučila z leti. Zaradi obsežnega usposabljanja veva, kdaj lahko skrajšava postopek in tako vedno storiva zaradi večje učinkovitosti. Pomnite tudi, da imava

navadno opravka s skeptičnimi tujci in da delava v najtežjih okoliščinah – na odru. Zato uporablja bližnjice (opisane v drugem delu priročnika), kadar le moreva, in redkokdaj izvedeva *celoten* Osnovni recept.

Vendar bodite prepričani, da bi dosegla enake rezultate, če bi si vzela več časa in opravila bolj temeljit postopek, ki se ga učite v prvem delu tečaja. Vsaka ponovitev bi pač trajala nekaj trenutkov dlje.

Poglavitni namen gledanja teh tretmajev je, da vam dajo nekaj osnovnih **izkušenj**, saj vam bodo pokazali, kako tehnike delujejo v resničnem svetu, z resničnimi ljudmi, pri široki paleti težav. Popeljali vas bodo ven iz učilnice in vam pokazali, kako se tehnike uporabljajo in kako se ljudje odzivajo nanje.

V nekaterih primerih so posnetki tapkanja izrezani, da posnetek tretmaja bolj gladko poteka. Tako ste lahko deležni širše izkušnje, ne da bi vas utrujale nenehne ponovitve postopkov, ki ste se jih naučili v drugih delih tečaja. Na video posnetkih 2a, 2b in 3 *ne poučujem* Osnovnega recepta. Ta je temeljito obdelan v začetnih delih tega priročnika in na video posnetku 1. Video posnetki 2a, 2b in 3 so vsi posvečeni **izkušnjam**.

# Avdio posnetki za Prvi del

## Kaj je na njih

Da boste lahko poglobili svojo izkušnjo z metodo EFT, sem dodal več ur primerov na avdio posnetkih. Kot pri video posnetkih tudi tu ne boste poslušali zgolj teorije. Tu gre za resnične ljudi z resničnimi težavami.

Slišali boste, kako nekateri ljudje v nekaj trenutkih premagajo težave, ki so jih pestile vse življenje, drugi pa potrebujejo več vztrajnosti. Poslušali boste naju z Adrienne, kako uporablja metodo EFT pri hudih čustvenih težavah, in na posnetku slišali, kako izginejo. Slišali boste, kako pride do delnega olajšanja pri tegobah, ki ne izginejo popolnoma. Skratka, avdio posnetki bodo razširili mavrico vaših izkušenj in vam dali uporabno podlago, ki jo lahko uporabljate, kadar izvajate metodo EFT.

### Preberite si spodnje opombe, preden prisluhnete posnetkom.

\*\*Ti avdio posnetki vsebujejo zbirko telefonsko opravljenih tretmajev, ki sva jih izvajala moja poslovna

sodelavka Adrienne Fowlie in jaz. To so verodostojni tretmaji, posneti z namiznim kasetofonom. Kakovost zvoka je nedvomno primerna, očitno pa je, da posnetki niso narejeni v neokrnjenem okolju snemalnega studia.

\*\*Nekateri tretmaji potekajo z ljudmi, ki dejansko izvajajo metodo EFT na sebi. Če prisluhnete, boste tako rekoč iz prve roke opazovali, kako ljudje uporabljajo tehnike za vse mogoče čustvene in telesne težave. Tako boste dobili neprecenljiv občutek, kaj lahko pričakujete, če uporabljate metodo EFT pri sebi in pri drugih.

\*\*Na drugih posnetkih so ljudje, ki so uporabljali metodo EFT v preteklosti, zdaj pa govorijo o svojih izkušnjah od takrat. **Tako boste dobili dober občutek o trajni naravi teh tehnik.**

\*\***Namen avdio posnetkov je, da vam razširijo izkušnje s tehnikami.** Njihov namen **ni**, da vas naučijo samih postopkov tapkanja. Te boste našli v priročniku in videu 1a. Zato sem podobno kot v video posnetkih 2a, 2b in 3 izrezal večino tapkanja, tako da se lahko osredotočite na odzive ljudi in druge podrobnosti, ki jih obsegajo tehnike.

**\*\*Slišali boste nekaj zelo osebnih težav**, in sicer z dovoljenjem tistih, ki jih zadevajo. To so storili zato, da bi tudi drugim (na primer vam) koristile te sijajne tehnike. Vsem dolgujemo zahvalo.

**\*\*Ponavljanje je zelo pomemben del učenja.** Zato me boste na posnetkih slišali ponavljati pomembne točke, o katerih bom govoril z različnih gledišč. Tega ne počnem, da bi vas dolgočasil, temveč zato, da se vam pomembni koncepti vtisnejo v misli.

**\*\*Posnetki so namenjeni vašemu izobraževanju in ne zabavi** (čeprav so nekateri zelo zabavni). Lahko bi jih močno skrajšal in pospešil, jih zmontiral tako, da bi vsakič povedal nekaj hitrih točk in se premaknil naprej. Tako pa bi vas oropal "občutka" in "globine" teh postopkov. Po drugi plati pa nekateri pogovori zaidejo in se poglobijo na področjih, ki so onstran meja našega tečaja. Pri urejanju video posnetkov, namenjenih vašemu izobraževanju, sem uporabil mešanico obeh skrajnosti, vsakič pa z namenom, da vključim čimveč uporabnih informacij.

**\*\*Pomnite, da bo tapkanje, ki ga slišite na avdio posnetkih, slišati drugače kot tisto, ki ste se ga učili. Pravzaprav ni nič drugačno. Je le krajše in v nekoliko drugačni obliki.**

Kot sem že omenil v zvezi z videoposnetki, sva z Adrienne izkušena izvajalca teh tehnik, ki jih izvaja že mnogo let. Zato uporabljava bližnjice, ki sem jih že omenil.

Obstaja pa še *druga tehnika*, ki je uporabljena pri avdio posnetkih.

Z Adrienne sva vložila čas in denar v učenje tehnologije *Voice Technology* dr. Rogerja Callahana z namenom, da bova znala bolje oceniti točke za tapkanje, obstoj podzavestnega odpora itd. To obliko diagnostike sva uporabila na avdio posnetkih, da bi prihranila čas, vendar *vselej uporabljava enake točke za tapkanje, kot se jih učite vi*. Ko sem prvič slišal za *Voice Technology*, sem pomislil, da gre za zelo pomemben pripomoček pri uporabi postopkov. Po več letih izkušenj pa sem se prepričal, da ne prinaša dodatne vrednosti in sem ga zato opustil.

Razvil sem bolj učinkovito diagnostično tehniko, ki je podrobno podana v našem kompletu video posnetkov *Steps Toward Becoming The Ultimate Therapist*. Tisti, ki se zanimajo za nadaljevalno usposabljanje, naj si jih ogledajo.

Že prej sem omenil, da diagnoza presega okvir tega tečaja. Namesto tega poučujemo Osnovni recept (z uporabo zamisli o stoodstotnem servisu), ker je ustrezen nadomestek v veliki večini primerov. Pri

vsaki ponovitvi traja nekaj sekund več, da ga izvedemo, in za enake rezultate boste morali opraviti nekaj ponovitev več (vztrajnost). V vsakem primeru pa tu govorimo o nekaj *sekundah* ali *minutah* (za posamezno težavo), ne pa o tednih ali mesecih.

Pri teh avdio posnetkih ne bodite pozorni samo na tisto, kar ljudje govorijo, temveč tudi na razliko v glasu pred uporabo metode EFT in po njej. Bodite pozorni tudi na to, da ljudje po tapkanju pogosto nadvse sproščeno "**vzdihnejo**". To dokazuje, da so se čustvena bremena sprostila.

Na nekaterih avdio posnetkih boste v ozadju slišali zamolklo bitje. Gre za napako v delovanju mojega kasetofona in ni bitje srca.

Mogoče vas že zamika, da bi si ogledali spodnji povzetek posameznih tretmajev in takoj skočili prav k »vaši težavi« na avdio posnetkih. Najbrž je to v človekovi naravi, vendar vas prosim, da **ne zanemarite ostalih avdio posnetkov samo zato, ker se na prvi pogled ne nanašajo na vas**. Vsebujejo dragocene vpoglede, ki bodo okrepili vašo uspešnost pri uporabi metode EFT.

## Povzetek posameznih tretmajev

### 1. od Barbare do Paulette

**Barbara (7 min. 35 s.):** Ublažitev travmatičnega spomina (udarec v vetrobransko steklo), glavobola in nespečnosti.

**Del (9 min. 56 s.):** Stoji na strehi z mobilnim telefonom in premaga vse življenje trajajočo, izredno hudo fobijo pred višino. Fobija je tako temeljito odpravljena, da se odpravi skakat s padalom. Tudi bolečine v vratu in sklepih so se pomirile.

**Mike (3 min. 28 s.):** Kot diplomiranemu psihologu se mu zdi ta postopek osupljiv. Zelo hitro premaga ljubezenske bolečine (razšel se je z dekletom), čeprav tega kar ne more verjeti.

**Ingrid (9 min. 23 s.):** Trpela je zaradi malone nenehnega sindroma razdražljivega črevesja, glavobolov, pekočih oči in večletnega zaprtja. Začuti precejšnje olajšanje pri vsem naštetem. Proti koncu tretmaja se na račun zaprtja že šali.

**Paulette (4 min. 40 s.):** Vse življenje trajajoči strah pred letenjem izgine. Po uporabi metode EFT opravi

dva leta brez kakršne koli tesnobe.

## 2. od Buza do Brucea

**Buz (9 min. 10 s.):** Trpi zaradi hude posttravmatske stresne motnje (PTSM). Prisluhnite mu, kako pripoveduje o najbolj napetih spominih iz vojne, kakor da opisuje nakupovanje.

**Donna (1 min. 35 s.):** Uporablja metodo EFT, da bi ji pomagala pri vidu.

**Kieve (9 min. 45 s.):** Na tole bodite posebej pozorni. Kieve se je teh tehnik naučil tako, kot se jih učite vi, in jih je z izjemnimi dosežki uporabil na stopetdesetih ljudeh. Pripoveduje o ljudeh, ki jim je pomagal pri fobijah, premenstrualnem sindromu, migrenskih glavobolih, bolečinah v kolku, bolečih kurjih očesih in drugih težavah. Izmojstrite se v teh tehnikah, pa boste enako lahko delali tudi sami.

**Cathy (7 min. 23 s.):** Ta gospa je trpela bolečine v hrbtu od avtomobilske nezgode pred štiriindvajsetimi leti. Poskusila je že čisto vse mogoče metode, kar si jih morete misliti, ne da bi ji katera resnično pomagala. Tu pripoveduje, kako se je bolečina povsem podela, ko je uporabila tehnike tapkanja. Opazila je izredno izboljšanje pri vsakdanji tesnobi in nespečnosti.

**Bruce (11 min. 22 s.):** Sedem let ima multiple sklerozo. Začuti opazno krepitev moči v nogah. Privezan je na invalidski voziček, med tretmajem pa vstane. Povrnejo se mu občutki v rokah in stopalih, bolečina v hrbtu se ublaži, tako tudi motnje spanja.

## 3. od Geri do Bonnie

**Geri (10 min. 15 s.):** Je poklicna psihoterapevtka, ki se je strašno bala zobozdravnika. Pokaže se, da ima več strahov, kot si je mislila. Ta tretma nam pomaga razumeti, da naši strahovi in druga negativna čustva včasih vsebujejo različne vidike.

**Shad (4 min. 43 s.):** Učinkovito obvladuje vsakdanji stres in tesnobo z uporabo metode EFT. Tehniko uporablja tudi za izboljšanje rezultatov pri golfu za več kot deset udarcev.

**Margie (3 min. 50 s.):** V nekaj trenutkih zmanjša zasvojenko hlepenje po čokoladi na nič. Pravi, da čokolada zdaj ni niti dobrega okusa.

**Mary (12 min. 16 s.):** Premaga tisto, čemur pravi globalni in planetarni strah, ter ublaži bolečine v kolenu in križu.

**JoAnn (4 min. 11 s.):** Neugodje v grlu in alergijski simptomi so hitro odpravljeni.

**Bonnie (8 min 38 sec):** Čustvene motnje ji preprečujejo, da bi lahko normalno požirala hrano. V enem tretmaju premaga neprepoznana čustva in od tedaj hrano zlahka pogoltne.

## 4. od Steve-a do Doris

**Steve (13 min. 0 s.):** Je bolnik z malo znano boleznijo hemolitično anemijo, ki začuti znatno olajšanje pri utrujenosti, oteklah ali srbečih očeh, bolečinah v hrbtu (z mišičnimi krči) in številnih drugih simptomih. Odpravi tudi težavo, ki mu povzroča jezo, in z njo povezane nočne more.

**Rachel (3 min. 53 s.):** Odpravi hude občutke, ki jo navdajajo, kadar se spomni, da jo je hotel ubiti njen fant. V nadaljevanju premaga težave z dihanjem.

**Geoff (11 min. 50 s.):** V preteklosti je obiskal pet psihiatrov, vendar ni začutil olajšanja pri depresiji. Po dveh zelo kratkih tretmajih z metodo EFT se depresija poleže.

**Karen (6 min. 17 s.):** Utrujena je zaradi nespečnosti, zato se nikoli ne čuti spočita. Olajšanje nastopi po enem tretmaju z metodo EFT.

**Mike (7 min. 50 s.):** Njegov skrajno hudi strah pred javnim nastopanjem se dramatično zmanjša. Poroča, da je po uporabi metode EFT opravil brezhibno predstavitev.

**Doris (1 min. 44 s.):** Je bolnica z rakom, ki pripoveduje o čustvenem olajšanju, ki ga je dosegla z uporabo metode EFT in ga opisuje, kakor da bi imela »novo telo«.

## 5. Bonnie

**Bonnie (35 min. 9 s.):** Z vztrajno uporabo metode EFT se ji dramatično zboljša celotna samopodoba. Bonnie je kot otrok pretrpela številne zlorabe. Že osemindvajset let je hodila na konvencionalne terapije, ki so jo stale 50.000 USD. Dosegla je neprimerljivo izboljšanje pri nešteti travmatičnih spominih, glavobolih, občutku nelagodja v zvezi s svojim telesom, občutkih nesposobnosti, grizenju nohtov, fobiji, tesnobi, nespečnosti in depresiji.

## 6. od Jima do Dorothy

**Jim (2 min. 40 s.):** Njegova klavstrofobija, bolj določno strah pred tem, da bi se znašel v temni omari, povsem izgine po petih minutah.

**Patricia (5 min. 11 s.):** Je žrtev posilstva. Pri dveh ločenih aspektih v zvezi s travmatičnim dogodkom pride od 10 na 0.

**Juanita (1 min. 57 s.):** V nekaj trenutkih začuti olajšanje pri nenehni tesnobnosti.

**Susan (2 min. 12 s.):** Bolečina pri poškodbi hrbta na igrišču za golf je izginila v manj kot minuti.

**Geri Nicholas (9 min. 28 s.):** Je poklicna terapevtka, ki se drugač pojavlja na posnetku. Tokrat pove več o tem, kako metodo EFT uporablja zase in za druge.

**Dorothy Tyo (12 min. 1 s.):** Za konec zanimiv pogovor s poklicno hipnoterapevtko, ki je uporabila metodo EFT, prav kakor se je učite vi, da bi pomagala ljudem s težavami od telesne bolečine do strahu pred javnim nastopanjem, od strahu pred pajki in kajenjem do kolcanja.

# EFT DRUGI DEL

**OPOMBA: V tem delu domnevamo, da ste že preučili prvi del in da vztrajno uporabljate Osnovni recept za osebno izpopolnjevanje.**

Sledi nadaljevalni del tečaja uporabe metode EFT. Tu se bomo poglobili v notranje delovanje metode EFT in se naučili novih veščin pri tej enkratni tehniki. V tem delu bomo:

- raziskali **motnje**, ki včasih ovirajo delovanje metode EFT, in se naučili, kaj naj naredimo z njimi;
- razstavili Osnovni recept in se naučili nekaterih **bližnjic** do hitrejših rezultatov;
- in vas temeljito izpostavili **umetnosti izvajanja metode EFT** s pomočjo nešteti video prikazov široke palete težav.

Na teh naprednih področjih je moč še veliko pridobiti, vse pa je prav tako osupljivo kot tisto, kar ste se naučili do zdaj. Preden pa nadaljujemo, bi se rad prepričal, da sem dokazal ključno perspektivo prvega dela tečaja u uporabi metode EFT. In sicer: Osnovni recept je izredno močan pripomoček *celo brez naprednih podrobnosti*, in:

**če boste vztrajno uporabljali  
Osnovni recept, medtem ko  
ste »uglašeni« s svojo težavo,  
je precej verjetno,  
da bo težava zbledela.**

Čeprav je pomembno, da poznate napredne koncepte, bo vztrajna uporaba Osnovnega recepta navadno učinkovala. Osnovni recept je darilo in predstavlja izvleček mnogih let izkušenj. Prosim, to si za vselej zapomnite, ko si boste širili znanje na tem področju.

# Ovire na poti k popolnosti

Celo v rokah razmeroma sposobnih novincev Osnovni recept prinaša učinkovite rezultate v približno osemdesetih odstotkih, zlasti kadar se nanaša na točno določene negativne dogodke v življenju. Tako razmerje uspešnosti je izredno visoko, in malo konvencionalnih tehnik, če sploh katera, se lahko kosa s tem. Vendar je mogoče doseči še večji uspeh, če veste, kako se je treba spoprijeti z ovirami na poti do popolnosti. Poznamo štiri ovire, ki lahko zavirajo dosežke Osnovnega recepta. Te so:

1. vidiki,
2. podzavestni odpor,
3. dihanje s ključnico in
4. energijski strupi.

## prva ovira

### Vidiki

Ni potrebe, da bi se prav dolgo zadrževali pri vidikih, saj smo jih obdelali že prej. Vključil sem jih med ovire, čeprav to v resnici niso. So *navidezne* ovire, ker je *videti*, da ovirajo napredek.

Vsak vidik je preprosto nov delež težave, ki se ga je treba lotiti, preden dosežemo popolno olajšanje. Lotevamo se jih z Osnovnim receptom, kot da gre za posamično težavo (kar na nek način tudi je). To boste večkrat videli v številnih video posnetkih v drugem delu. Če na poti ni nobenih drugih ovir, bo vztrajnost pogosto nevtralizirala vidike.

## druga ovira

### Podzavestni odpor

Prvi del priročnika za uporabo metode EFT vas je seznanil s Pripravo, ki je oznaka za boj z bolj tehničnim pojavom, znanim kot podzavestni odpor (angl. = Psychological Reversal, op. prev). Izraz je skoval dr. Roger Callahan, prvotno pa ga je javnosti predstavil dr. John Diamond. Gre za izredno odkritje in si v tem tečaju zasluži posebno obravnavo.

#### Ste se že kdaj vprašali, zakaj...

**...športniki padejo v krizo?** To se upira normalni logiki. Nobenega fizičnega razloga ni, da bi morali igrati tako globoko pod svojimi



zmožnostmi. Športnik je ista, skrajno izurjena oseba pred krizo, med njo in po njej. Toda vsak športnik v svoji karieri krize pogosto izkusi.

Zakaj?

**...je tako težko premagati odvisnosti?** Navsezadnje bi se odvisniki navadno radi osvobodili svojih uničujočih vzorcev. Vedo, pogosto pa tudi priznajo, da jih odvisnost stane zdravlja, odnosov in celo življenja! Pa vseeno nadaljujejo.

Zakaj?

**...je tako težko premagati depresijo?** Ta psihološka težava je ena najbolj nepopustljivih. Če se človek odloči za konvencionalno zdravljenje, ga navadno čakajo leta in leta dragih postopkov. Napredek pa, če ga je sploh kaj, prihaja z majčkenimi koraki. Zakaj?

**...včasih sabotiramo sami sebe?** Kadar denimo poskušamo shujšati ali se naučiti hitrejšega branja, nam pogosto uspe, da se »ustavimo« in zdrsnemo v prejšnje »območje udobja«, potem ko smo dosegli malo pravega napredka ali sploh nič. Zakaj?

**...včasih zdravljenje traja tako dolgo?** Trdovraten prehlad, ki noče pojenjati, zvin ali zlomljena kost, ki se celi že celo večnost, glavobol ali druga bolečina, ki kar vztraja. Včasih se zadeve ne celijo, kot bi se morale. Zakaj?

**Razlog tiči v energijskem sistemu telesa.** Ta je dejanski vzrok za tisto, čemur navadno pravimo samosabotaža. Je razlog, zaradi katerega smo včasih sami sebi najhujši sovražnik in ne dosežemo tistih »novih ravni«, ki si jih iskreno želimo.

Poleg tistega, kar smo videli v prejšnjih primerih, se zaradi podzavestnega odpora dogaja tudi to, da ljudje pogosto zaman poskušajo zaslužiti več denarja in da jim spodleti pri nešteti drugih podvigih, čeprav vedo, da so jih sposobni doseči. Pripomore tudi k psihološkim blokadam (kot je »pisateljska blokada«) in učnim težavam (kot je disleksija).

Pred tem odkritjem so krivdo za domnevno nezmožnost napredovanja na področjih, ki so očitno pomembna, zvrčali na zadeve, kot so pomanjkanje volje, nezadostna motivacija, zmedenost ali druge





oblike domnevnih karakternih napak. A ni tako. Razlog tiči drugje ... In lahko ga odpravimo.

Ta vzrok je podzavestni odpor (na kratko PO). Gre za izredno pomembno in praktično odkritje, ki si utira pot v številne stroke.

To odkritje je ključno za psihologijo, medicino, zasvojenosti, hujšanje in nešteta področja, kjer štejejo dosežki - vključno s športom in poslovno učinkovitostjo. Kjer obstaja PO, bo napredka malo ali nič, saj ga **dobesedno blokira**.

**Kaj je podzavestni odpor?** Doživlja ga vsakdo. Pojavi se takrat, ko energijski sistem telesa zamenja polarnost, in tega se največkrat sploh ne zavedamo. Navadno ne »čutimo«, da se dogaja. Gre dobesečno za zasuk polarnosti v energijskem sistemu telesa, to pa je tako, kot da bi imeli »narobe vstavljene baterije«, kot je razloženo v prvem delu EFT priročnika.

Zanimivo je, da se pogosto pojavi v obliki, ki jo psihologi imenujejo »dodatna korist ali izguba«. Na primer: človek, ki je zavestno prepričan, da želi shujšati, ima pogosto podzavestno oviro, kot je tale: *»Če bom shujšal, se bom spet zredil in imel stroške z nakupom nove garderobe.«* Ta oseba čuti podzavestni odpor do hujšanja.

**Kako so odkrili PO?** Podzavestni odpor ima korenine v področju, ki je znano kot Uporabna kineziologija (Applied Kinesiology). Eno od orodij te vede je testiranje trdnosti mišic. Pacient pri tem togo iztegne roko naravnost predse, zdravnik pa jo potisne navzdol in tako oceni pacientovo moč.

Zdravnik se potem pogovori s pacientom in potisne roko navzdol, medtem ko pacient izgovarja trditve. Če gre za podzavestno nestrinjanje s trditvijo, mišice ohlapnejo in roko je moč zlahka potisniti navzdol. Sicer pa roka ostane močna. Zdravnik se tako lahko »pogovori s telesom« in tako pomaga pri odkrivanju, kje tičijo težave.

Dr. Roger Callahan je ta postopek uporabil pri gospe, ki bi rada shujšala. Da boste zadevo videli v pravi luči, navajam, kako o tem pripoveduje v svoji knjigi *How Executives Overcome the Fear of Public Speaking and Other Phobias*.

*»Ni ga terapevta s prakso, ki ne bi naletel na pacienta, ki ga ni mogoče ozdraviti, pa naj je terapija sicer še tako učinkovita in naj se pacient in terapevt še tako marljivo posvečata nalogi. Tako upiranje zdravljenju je frustracija za terapevta in huda preizkušnja za pacienta. Poimenovali so ga z mnogimi imeni: slutnja smrti, sindrom zgube, samouničevalno vedenje ali negativnost. Trpeče paciente so poimenovali z mnogimi imeni: kljubovalni pacienti, negativne osebnosti, osebe s samouničevalnim vedenjem - toda vedno so v precej enakem položaju; videti je, da se*

*upirajo vsakršni pomoči ne glede na pristop. Trdijo, da želijo ozdraviti, a se ne odzivajo na zdravljenje.*

*Ko sem delal s predebelo žensko, ki je hotela biti vitka, sem naletel na to negativno blokado. Že leta in leta je bila na dieti, toda brez posebnega uspeha. Čeprav ji ni uspelo, da bi manj jedla, je poudarjala, da hoče shujšati.*

*Uporabil sem test trdnosti mišic in jo prosil, naj si predstavlja, da je vitka, kakor si po lastnih besedah želi. Rezultat me je osupnil. Ko ji je uspelo, da si je predstavljala sebe brez dodatne teže, je bila njena roka šibka.*

*Oba sva bila presenečena. Kljub negativnemu rezultatu je trdila, da hoče shujšati.*

*Zato sem poskusil z drugačnim pristopom. Prosil sem jo, naj si predstavlja, da je za petnajst kilogramov težja, kot je v resnici. Tokrat je bila roka močna.*

*Vprašanje sem ponovil še bolj neposredno. Rekel sem ji, naj glasno pove: »Rada bi shujšala.« Preskus je nakazoval, da trditev ni resnična.*

*Potem sem ji naročil, naj reče: »Rada bi se zredila.« Tokrat je bila roka čvrsta. Očitno je šlo za neskladje med tem, kar je govorila, in tistim, kar je pokazal test.*

*Z zanimanjem sem opravil enak test s šestimi drugimi pacienti, ki so bili že mesece ali leta brez uspeha na dieti. Vsi so kazali enak vzorec. Kar so govorili, je bilo nasprotno tistemu, kar se je pokazalo, ko sem opravil test trdnosti mišic.*

*Tedaj vsekakor ni bilo prvič, da sem se srečal z odporom do zdravljenja. Toda dobil sem orodje, s katerim ga lahko odkrijem in mogoče tudi premagam. Da bi imel ime, ki stanje tudi opisuje, sem ga poimenoval Podzavestni odpor.*

*Tedaj sem začel testirati vse svoje kliente glede na njihove poglavitne težave (npr.: Rada bi premagala napade panike, Želim si imeti boljši odnos z ženo/možem/partnerjem, Želim premagati frigidnost/impotenco/prezgodnjo ejakulacijo, ali pa: Rad bi bil uspešen in/ali sijajen igralec/pevec/glasbenik/skladatelj, itd.). V vsakem primeru sem prosil pacienta, naj poskusi z nasprotno trditvijo (npr.: Nočem premagati napadov panike itd.). In vsakič sem ga testiral z roko. Rezultati teh testov so me povsem zmedli. Nejevoljen sem odkril, da mnogi moji pacienti postanejo šibki, kadar pomislijo na to, da jim gre na bolje, in močnejši, kadar pomislijo, da jim gre na slabše.*

*Nič čudnega, da je psihoterapija tako težka ...«*

**Kaj povzroča PO?** Poglavitni vzrok je negativno razmišljanje. Celo najbolj pozitivno razmišljujoči ljudje s seboj tvorijo podzavestne negativne samouničevalne misli. Običajni rezultat je PO. Na splošno velja - bolj kot so take misli prodorne, bolj smo nagnjeni k temu, da se začnemo podzavestno upirati.

Pri nekaterih ljudeh gre za vse prežemajoč pojav. Ustavi jih na čisto vsaki poti. Navadno jih lahko prepoznate, saj je videti, da jim nikoli nič ne uspe. Veliko se pritožujejo in mislijo, da so žrtev tega sveta. Kadar je odpor tako razširjen, pravimo, da gre za osebe s hudo obliko podzavestnega odpora.

PO je tudi običajen spremljevalec tistih, ki trpijo zaradi depresije. Depresija, negativno razmišljanje in PO živijo v isti hiši.

Prosim, vedite, da PO ni značajska napaka. Taki ljudje nevede trpijo zaradi zasuka električne polarnosti v telesu. Njihov energijski sistem se je dobesedno obrnil proti njim. Zato naletijo na prepreko, kamorkoli se obrnejo. Ni se ves svet zarotil proti njim, samo njihov energijski sistem. Baterije imajo obrnjene narobe.

Večina ljudi vsaj intuitivno ve, da jim negativno razmišljanje preprečuje, da bi napredovali. Zato obstaja toliko knjig in seminarjev o pozitivnem razmišljanju. Vendar vse do zdaj še nihče ni mogel razložiti, kako negativno mišljenje ustvarja te blokade, kaj šele, da bi ga lahko odpravil. Podzavestni odpor bo opravil oboje.

Pri večini ljudi se PO kaže na določenem področju. Nekomu gre krasno na mnogih življenjskih področjih, vendar kaže, da nikakor ne more opustiti kajenja. Zavestno morda hoče nehati in nemara si tega hudo želi. Morda mu celo uspe za nekaj časa. Če pa se podzavestno upira, bo sabotiral svoj trud in spet začel kaditi. To ni šibkost. To je podzavestni odpor.

Energija mora pravilno teči po telesu, če naj izkoristimo vse svoje zmožnosti. Podzavestni odpor je eden od pomembnih načinov, s katerimi se pretok prekine.

PO je moč popraviti. To popravilo, ki se pri metodi EFT imenuje Priprava, traja samo nekaj sekund. Postopek je podrobno opisan kot del Osnovnega recepta.

PO je možen na vseh področjih človekovih prizadevanj. Možnosti je dobesedno na tisoče. Za ilustracijo si oglejmo nekaj primerov.

### Nekaj primerov podzavestnega odpora

**Težave z učenjem.** Pisateljska blokada in večina učnih težav so pogosto neposreden rezultat PO. Na primer - študentu gre dobro pri vseh predmetih razen pri enem (npr. kemiji). Zelo verjetno se za težavnim predmetom skriva PO.

Študenti ne vedo, da imajo podzavestni odpor, saj vse do zdaj niso niti vedeli, da obstaja.

Radi pa iščejo razloge za svojo »pomanjkljivost«. Morda bodo rekli - jaz nisem za kemijo, ali pa - ne morem se zbrati pri kemiji, ali -



sovražim jo.

Ti razlogi navadno niso točni. Navadno je pravi razlog podzavestni odpor. Kadar se spomnijo svojega slabega predmeta, se polarnost zasuka, temu primerno pa trpi uspeh. Popravite PO, in navadno se bodo popravile tudi ocene.

Nekateri učenci imajo podzavestni odpor do šole na splošno. Ta največ prispeva k slabim ocenam, pogosto pa se z njim nihče ne ukvarja. Za učenca pravijo, da je počasen ali da ima učne težave. In tako oznako brez potrebe vlačijo s seboj vse življenje!

**Zdravje.** PO skoraj vedno najdemo pri degenerativnih boleznih, kot so rak, aids, multipla skleroza, fibromialgia, lupus, artritis, diabetes itd. S stališča metode EFT gre za eno največjih ovir na poti do ozdravljenja. Mislim, da bo zahodna medicina sčasoma prepoznala to dejstvo in vgradila PO v svoje druge metode zdravljenja.

Kaže, da odpravljanje odpora (ko usmerimo Pripravo na določeno težavo) omogoča, da naravni zdravilni procesi v telesu lažje in hitreje potekajo. To je razumljivo, če pomislite, kako pomembno je, da se energija po vsem telesu pravilno pretaka. Kaže, da se zlomljene kosti hitreje zacelijo in številne telesne nadloge hitreje popravijo, kadar so vaše »baterije pravilno nameščene«.

Zdravniki, akupunkturisti, kiropraktiki in drugi zdravstveni strokovnjaki, katerih pacienti ne napredujejo dovolj hitro, jih bodo morda želeli naučiti, kako naj odpravijo svoj odpor. To utegne osvoboditi več zdravilne moči in pospešiti okrevanje.

**Šport.** Zelo verjetno je, da ljudje čutijo PO vselej, kadar se jim zatakne pri napredovanju na določenem življenjskem področju. Odlični primer so športniki.

Sijajen košarkar, ki mu prosti meti ne gredo od rok, ima skoraj zagotovo PO do prostih metov. Odprava odpora bo najverjetneje prinesla presenetljivo izboljšanje.

Enako velja za nogometne strelce, skakalce v višino, tolkače pri bejzbolu in športnike vseh vrst. Lastniki in trenerji profesionalnih športnih klubov bi lahko izredno dobro uporabili to preprosto zamisel.

**Disleksija.** Če premislite, je disleksija klasični primer odpora. Odpor je pravzaprav njen glavni simptom. Ljudje med drugim premešajo številke in črke in imajo zato težave z učenjem.

Po končanem seminarju je k meni prišla Annie in me vprašala, ali bi ji lahko pomagal pri disleksiji, s katero je živel že od otroštva. Imela je 49 let. Povedala mi je, da ne more pravilno zapisovati telefonskih števil. »Prve tri si zapomnim pravilno,« je rekla, »zadnje štiri pa pomešam.«

Zrecitiral sem ji deset telefonskih števil in jo prosil,



naj jih zapisuje. Vseh deset je bilo napačnih.

Pomagal sem ji, da je odpravila PO in ji narekoval še deset števil. Tokrat je imela devet pravih ... in sicer brez napora.

Nočem dajati napačnega vtisa. Nemara nisva popolnoma odpravila njene disleksije. Začasno sva odstranila podzavestni odpor, in ko ga ni bilo več, ji je šlo normalno. To je fantastičen primer, kakšno moč ima PO. V primeru disleksije se bo PO verjetno spet pojavil, z njim pa motnja v delovanju. Annie čaka še veliko dela. Toda brez razumevanja PO bo njen napredek zelo počasen, če ga bo sploh kaj.

**PO blokira napredek.** Pri metodi EFT je še posebej pomembno tole: **kadar obstaja PO, postopek tapkanja ne bo učinkoval.** Pomnite, da PO dobesedno blokira napredek, to pa drži tako za metodo EFT kot tudi za katero koli drugo tehniko.

Imam številne prijatelje, ki so psihoterapevti. Vsi imajo veliko pacientov, ki se ne odzivajo niti na najboljše tehnike. Dokler niso izvedeli za PO, je bila ta blokada zanje skrivnost.

Po letih izkušenj z uporabo metode EFT zdaj vemo, kako pogosto se PO pojavlja. PO je prisoten pri približno 40% težav, ki se jih ljudje lotevajo z uporabo metode EFT. Pri nekaterih težavah PO skoraj vedno blokira napredek – pri depresiji, odvisnosti in degenerativnih boleznih. Pri večini težav pa PO lahko najdemo ali pa tudi ne. Nekdo bo denimo imel PO do lajšanja astme, nekdo drug pa ne.

Kako boste vedeli, ali imate podzavestni odpor? Ne boste. Zato Osnovni recept obsega avtomatsko korekcijo (Priprava). Priprava traja samo nekaj sekund in nobene škode ne bo, če ste PO odpravljali, *ne da bi sploh obstajal*. Torej - če PO ni odpravljen, bo vaš uspeh s temi metodami močno trpel.

Zato je korekcija PO vgrajena v Osnovni recept.

### tretja ovira

## Dihanje s ključnico

V maloštevilnih primerih (morda v petih odstotkih) v telesu pride do edinstvene energijske zmešnjave, ki ovira delovanje Osnovnega recepta. Podrobnosti o tem močno presegajo okvir tega tečaja, *lahko* pa vam pokažem, kako zmešnjavo popravimo. Imenujem jo Dihanje s ključnico, pa ne zato, ker bi bilo kaj narobe z vašo ključnico ali z dihanjem, temveč ker se imenuje po načinu popravila – Dihanju s ključnico.

To popravilo je razvil dr. Callahan. Po njem posežemo v tistih primerih, kjer vztrajno izvajanje Osnovnega recepta ne kaže rezultatov. Izvedba traja približno dve minuti in utegne utreti pot za normalno delovanje Osnovnega recepta, ki je sicer ovirano.

V nadaljevanju ga bom opisal, vendar vam svetujem, da si ogledate video posnetke za drugi del tečaja EFT, da boste videli prikaz v živo.

### postopek Dihanja s ključnico

Čeprav lahko začnete s katero koli roko, bom domneval, da začnete z desno. Komolce in roke držite stran od telesa, tako da se točke dotikate samo s konicami prstov in členki roke.

Položite dva prsta desne roke na *desno točko CB* (for Collar Bone) - ključnico. Z dvema prstoma leve roke nenehno tapkajte Gamut točko na desni roki in medtem izvajajte naslednjih pet dihalnih vaj:

**\*\*Vdihnite do pol, zadržite dih ter vmes sedemkrat potapajte.**

**\*\*Vdihnite do konca, zadržite dih ter vmes sedemkrat potapajte.**

**\*\*Izdihnite do pol, zadržite dih ter vmes sedemkrat potapajte.**

**\*\*Izdihnite do konca, zadržite dih ter vmes sedemkrat potapajte.**

**\*\*Dihajte normalno ter vmes sedemkrat potapajte.**

Položite dva prsta desne roke na *levo točko CB* (for Collar Bone) - ključnico. Z dvema prstoma leve roke nenehno tapkajte Gamut točko na desni roki in medtem izvajajte pet zgoraj opisanih dihalnih vaj.

Skrčite prste desne roke, da se pokaže druga vrsta sklepov (členki). Potem jih položite na *desno točko CB* (for Collar Bone) - ključnico. Z dvema prstoma leve roke nenehno tapkajte Gamut točko na desni roki in medtem izvajajte pet dihalnih vaj. To ponovite tako, da desne členke položite na *levo točko CB*.

Zdaj ste na pol poti. Dokončajte Dihanje s ključnico tako, da ves postopek ponovite z *levimi* konicami prstov in členki. Gamut točko boste seveda tapkali s konicami prstov desne roke.

**Kako boste uporabljali postopek Dihanja s ključnico?** Najprej predpostavite, da ga ne potrebujete, in uporabite Osnovni recept kot ponavadi. To je logičen sklep, saj ta težava ne ovira delovanja metode EFT pri vseh ljudeh.

Če pa ste vztrajno uporabljali Osnovni recept in se dosežki kažejo počasi ali sploh ne, potem vsako ponovitev Osnovnega recepta začnite s postopkom Dihanja s ključnico. Lahko da boste odkrili, da vam odpira pot in omogoča izredno olajšanje.

### četrti ovira

## Energijski strupi

Živimo v kanalizaciji.

Zjutraj sem odvil nov kos mila in prebral deklaracijo. V njem je osem kemikalij, za katere še nikoli nisem slišal. Ko se prham, vse pridejo na moje telo.

Moja brivska krema vsebuje sedem takih sestavin, losjon za roke pa trinajst. Tudi te pridejo na moje telo.

Na zobni pasti ni bilo navedenih sestavin, vendar sem prepričan, da vsebuje precej kemikalij, ki mi jih noben zdravnik ne bi priporočil jesti. Pa vseeno prehajajo v moje telo skozi občutljivo ustno sluznico.

Potem je tu še deodorant, ki vsebuje devet neznanih kemičnih snovi. In če bi bil ženska, bi bil izpostavljen številnim kozmetičnim sredstvom. Vsaj črtalu za oči in šminki za ustnice, če naj omenim samo dve.

Sprašujem se, koliko škodljivih kemikalij prenika v telo s takimi zadevami, kot so kreme za obraz, lak za lase, kolonjska voda, parfum, šampon in regenerator za lase. Že do tu mora biti seznam zastrašujoč, pa **nismo še niti stopili iz kopalnice**.

Voda, ki nam priteče iz pipe, vsebuje še en seznam strupenih snovi. Pa se vseeno kopamo v njej, z njo kuhamo in si pripravljamo jutranjo kavico.

Ostanki kemičnih snovi iz praška, s katerim peremo perilo, so ves dan v stiku z našim telesom. Spimo med rjuhami, ki vsebujejo iste ostanke.

V stanovanjih in pisarnah imamo osvežilce in deodorante za zrak, ki sicer lepo dišijo za ceno tega, da nam zrak polnijo z neznanimi snovmi.

V kinu jemo mastno pokovko, ki je polna soli.

Pijemo »brezalkoholne pijače«,

ki niso nič drugega kot koktajl kemikalij. Uživamo velike količine rafiniranega sladkorja. Naša živila so polna barvil, konzervansov in pesticidov, katerih seznam bi se lahko kosal z manjšim telefonskim imenikom.

Uživamo alkohol, nikotin, aspirin, antihistaminike in nešteta zdravila. Vdihujemo avtomobilske izpušne pline, izpuste industrijskih dimnikov in izolacijo naših hiš. Skratka, štiriindvajset ur na dan se soočamo z vojsko kemičnih napadalcev.

Kot sem rekel, živimo v kanalizaciji.

### Drugačna vrsta »alergije«

Naše telo je oblikovano tako, da nas brani pred učinki strupov. Če upoštevamo vse skupaj, potem opravlja izredno delo. Toda kar je preveč, je preveč! Slej ko prej se ta silni napad pokaže pri zdravju.

Alergije so med najbolj običajnimi reakcijami, ki jih imamo na vse tiste strupene snovi. Kožne infekcije,

osipi in kup težav s sinusi so samo nekateri alergijski simptomi, ki nas pestijo.

Splošno mnenje je, da vzrok za alergije tiči v kemikalijah. Se pravi, da strupi v telesu povzročijo kemične reakcije, ki so odgovorne za naše zoprne simptome.

### »Alergija« energijskega sistema

Tukaj pa moramo predstaviti drugo vrsto alergije. Ni nujno, da draži našo notranjo kemijo, zato ne sodi v klasično definicijo alergije. Bolj gre za alergijo v tem smislu, da *draži naš energijski sistem*. V pomanjkanju boljšega izraza jo imenujemo »energijski strupi«.

### Kako se izogibamo energijskim strupom

Če ste večkrat poskušali z uporabo metode EFT, pa je bil uspeh pičel ali ga sploh ni bilo IN če ste temeljito obdelali vse vidike težave IN če ste uporabili metodo EFT za specifične dogodke, ki so bili v osnovi težave, potem je verjeten krivec za neuspeh določena oblika energijskega strupa, ki draži vaš energijski sistem in se kosa s temi postopki. Vzrok neuspeha ni to, da metoda EFT ne deluje. Nasprotno, deluje prav čudežno, če je v primernem okolju.

Učinkom energijskih strupov se lahko izognete na mnoge načine, celo če ne veste, kateri strup vam utegne povzročati težave. Te načine naštevam spodaj:

#### Metoda za izogibanje energijskim strupom št. 1

Umaknite se iz svojega trenutnega okolja. Včasih je v vašem neposrednem okolju kaj, kar povzroča težave. Lahko gre za elektronsko napravo, kot je računalnik ali televizijski sprejemnik, morda so izparine iz lončnice, hlapi iz preproge ali prezračevalnega sistema. Mogoče ste nekako občutljivi na stol, na katerem sedite ali je bil prostor, v katerem se nahajate, nedavno prepleskan. Torej vas lahko že to, da se premaknete, oddalji od predmeta, ki povzroča težave. Mogoče boste vstali in odšli na drugi konec sobe. Če to ne pomaga, pojdite v drug prostor ali ven.



Ker metoda EFT potrebuje za izvedbo tako kratek čas, se lahko premaknete na več drugih krajev in poskušate tam. Če vam bo uspelo s premikanjem, potem bodite prepričani, da ste se umaknili od strupa energijskega sistema. Če še niste imeli sreče, potem uporabite:

#### Metodo za izogibanje energijskim strupom št. 2

Slecite oblačila in se temeljito okopajte ali oprhajte brez uporabe mila. Oblačila, ki jih nosimo,



vsebujejo kemikalije, ki nam lahko povzročajo motnje v energijskem sistemu. Že samo blago lahko povzroča preobčutljivost, prav tako pa številne kemikalije, ki so jih uporabili pri proizvodnji. Kemikalije, ki jih uporabljajo pralnice in kemične čistilnice, kot tudi ostanki detergenta za pranje perila lahko povzročajo motnje v vašem energijskem sistemu.

Na telesu imate lahko tudi ostanke številnih drugih snovi. Parfum, krema za britje, milo, kozmetična sredstva, lak za lase, šampon, regeneratorski in tako dalje. Moje izkušnje kažejo, da je dovolj celo neznatna količina strupene snovi, da povzroči težave.

*Prosim, vedite, da snov, ki je strupena za vaš energijski sistem, ni nujno strupena za energijski sistem koga drugega. Energijski strupi imajo zelo individualizirane učinke.*

Če vas torej moti kar koli od naštetega, se boste morali okopati ali oprhati in se krepko zdrgniti s krpicco za umivanje brez mila.

Vsekakor ne pozabite na občutljive predele, kot so pod pazduhe in spolovilo. Posvetite se področjem, kjer ste nanašali parfum ali kozmetična sredstva. Temeljito sperite lase. Pri tem ne uporabljajte mila ali šampona, ker tudi lahko pustita ostanke.

Ti postopki bodo navadno odstranili kemične snovi z vašega telesa.

Potem znova začnite z uporabo metode EFT. Toda tokrat jo izvajajte popolnoma goli.

Vem, da je slišati nekoliko čudno, ampak zadeva pogosto učinkuje. Na ta način boste odstranili kemikalije s telesa in s tem karseda zmanjšali možnost, da bi še povzročale motnje v energijskem sistemu. Najbolje bo, da stojite, saj se boste tako izognili stiku s stoli, posteljami ali drugimi snovmi, ki bi utegnile povzročati težave. Seveda boste bos, najbolje pa je, da stojite na lesenih tleh, na deski ali na kosu plastike. Tako se boste izognili preprogi in kemičnim snovem, ki jih ta utegne vsebovati.

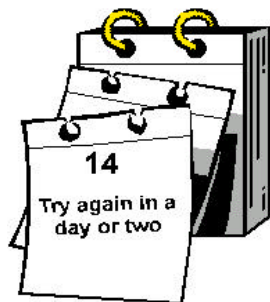
Če opisan postopek prinese uspeh pri uporabi metode EFT, vas je verjetno oviral energijski trup. Če pa kljub temu ne boste napredovali, potem uporabite:

### **Metoda za izogibanje energijskim trupom št. 3**

Počakajte dan ali dva. Če vam metodi št. 1 in št. 2 ne prineseta zelenih rezultatov, obstaja možnost, da energijski strupi niso na vas. Verjetno so v vas.

To pomeni, da ste strupe zaužili – lahko ste jih pojedli ali popili. Če počakate dan ali dva, boste pustili, da se izločijo. In ko so izločeni, tehnikam ne bodo več v napoto.

Če pa je zaužit trup nekaj, kar redno uživate, bo vaš sistem v najboljšem primeru imel na voljo le



kratka časovna okna, v katerih bo metoda EFT uspešno delovala. Če je denimo kava vaš energijski trup, potem vsakodnevno pitje kave karseda zmanjšuje možnost, da bo uporaba metode EFT učinkovita. Saj se mora telo nenehno boriti z vedno prisotnim notranjim sovražnikom.

Pogosto smo zasvojeni s stvarmi, ki jih redno uživamo, zato opuščanje teh snovi predstavlja težavo. Metoda EFT nudi dragoceno pomoč tistim, ki bi radi premagali svoja hlepenja. Tudi o tem je govora na drugem mestu v tem tečaju.

Tako smo prišli do zanimive točke. Energijski strupi niso vedno tiste stvari, za katere vemo, da nam škodijo. Ocvrt krompirček, denimo, se nikoli ne znajde na seznamu zdravih živil, ki jih priporočajo prehranski strokovnjaki. To pa ne pomeni, da bo motil vaš energijski sistem. Nasprotno, pogosto ugotavljam, da ocvrt krompirček ne ovira delovanja teh tehnik. Seveda pa zaradi tega ni kaj bolj priporočljivo živilo. Po drugi plati pa so lahko sicer zdrava živila zelo nadležna za vaš energijski sistem.

Splošno pravilo je, da živila, ki jih pojedete veliko, rada postanejo vaš energijski trup. To velja celo za najbolj zdrava živila, celo za zeleno solato. Solata ravno tako kot vse druge rastline razvija svoje notranje strupe, s katerimi se brani pred škodljivci. Gre za naravno obliko samoobrambe. Seveda zaužijemo te strupe vsakič, ko pojedemo rastlino gostiteljico. Običajno naše telo s takimistrupi opravi zlahka. Če pa jemo veliko solate, potem začnemo preobremenjevati sistem s »solatnimistrupi«. Presežni strupi postanejo nadležni za telo, zlasti pa lahko dražijo energijski sistem telesa.

Enako velja za krompir, grah, slive in vse druge vrste hrane, ki jo jemo. Skratka, živila, ki jih pojedemo preveč, so kandidati za energijske strupe. Bilo bi pametno zmanjšati njihovo porabo. Takorekoč karkoli bi lahko bilo strupeno za vaš energijski sistem, vendar je nekaj snovi, ki se pojavljajo pogosteje. Mogoče so za vas strupi ali ne, so pa pogosti. To so:

<b>dišave</b>	<b>rafiniran sladkor</b>	<b>alkohol</b>
<b>zelišča</b>	<b>kava</b>	<b>nikotin</b>
<b>pšenica</b>	<b>čaj</b>	<b>mlečni izdelki</b>
<b>koruza</b>	<b>kofein</b>	<b>poper</b>

In kako boste vedeli, katera hrana vam morda draži energijski sistem tako močno, da preprečuje delovanje Osnovnemu receptu? Ne boste. Če pa iz prehrane za en teden odstranite naštete snovi, imate odlične možnosti, da bo Osnovni recept začel čudežno delovati. Če tudi to ne bo zadoščalo, se intuitivno vprašajte, kaj bi utegnili biti. Vaša intuicija ima pogosto prav.

Vsakdo izkuša strupe, toda to še ne pomeni, da bodo v napoto tehnikam. *Nasprotno: mnogim energijskim trupim niso toliko mar, da bi jih motili pri teh čudovitih*

*postopkih.*

Po drugi plati pa moramo misliti tudi na to, da alergeni ali druge oblike onesnaženja lahko povzročijo določene težave. Tako pravi zdrava pamet. Vendar bomo pogosto lahko olajšali simptom, tudi če ga povzroča nekaj iz okolja. Pravzaprav včasih lahko pomirimo alergijsko reakcijo z uporabo metode EFT. Na primer:

Čeprav sem preobčutljiv na pšenico, ...  
Čeprav sem alergična na svojo mačko, ...  
Čeprav mi milo povzroča osip, ...  
...in tako naprej.

Videl sem mnogo primerov, kjer so alergijske reakcije popolnoma izginile z uporabo metode EFT. To se ne zgodi vedno, je pa vsekakor vredno poskusiti.

Naj samo omenim še to, da je v nekaterih primerih dovolj, da določeno snov umaknemo iz prehrane ali okolja, da pride do presenetljivega izboljšanja. Na primer: prijateljica je dolga leta trpela zaradi napadov depresije. Jemala je prozac in vsa mogoča zdravila, ne da bi čutila resnično olajšanje, le začasno prikrievanje težave. Končno je odkrila, da je preobčutljiva na pšenico. Ko je umaknila pšenico iz prehrane, se je depresija popolnoma umaknila. Brez tablet, brez uporabe metode EFT ali česar koli drugega. Samo nič več pšenice v prehrani.

### **Pomen vztrajnosti**

Drugi del tečaja EFT sem začel z naslednjim opomnikom:

**Če boste vztrajno uporabljali  
Osnovni recept,  
medtem ko ste »uglašeni«  
s svojo težavo,  
je precej verjetno,  
da bo težava zbledela.**

Vztrajnost sama lahko ublaži učinke mnogih ovir. Z vztrajnostjo boste izvajali Osnovni recept ob različnih urah dneva, v zaprtih prostorih in na prostem, v službi in doma, oblečeni v različna oblačila in ko boste uživali v različnih načinih prehranjevanja. To pomeni, da se bo vaše strupeno okolje nenehno spreminjalo in da boste verjetno našli eno ali več časovnih oken, ko vas energijski strupi (če predpostavimo, da vam oni povzročajo težave) ne bodo ovirali.

Tudi energijska zmeda, ki jo odpravimo z Dihanjem s ključnico, ni vselej tu. Pride in odide, in vztrajnost bo najbrž našla časovno okno, v katerem ne boste več potrebovali vaje Dihanja s ključnico (če predpostavimo, da ste jo sploh potrebovali).

In z vztrajnostjo spet in spet izvajate Pripravo in se lotevate Vidikov, torej se rutinsko spoprijemate z večino težav, ki jih prinašajo ti pojavi. Hočem reči - **vztrajnost se splača.**

Marljivo in vztrajno uporabljajte Osnovni recept pri poljubni težavi, ki vas zanima, pa boste verjetno dosegali boljše uspehe, ne da bi se morali zadrževati pri tehničnih podrobnostih teh ovir. Še bolj vam bo uspevalo, če boste uporabili metodo EFT pri vseh posameznih življenjskih dogodkih, ki so morda prispevali delež k težavi, ki jo razrešujete.

# Bližnjice

Ker izvedba Osnovnega recepta traja samo eno minuto, se boste morda vprašali, zakaj vam predstavljam zamisel o bližnjicah. Ali je navsezadnje res treba krajšati eno minuto?

Čeprav je mogoče preskočiti tole celo poglavje in kljub temu ostati zelo učinkovit pri uporabi metode EFT, vam poglobitev v bližnjice prinaša dve prednosti:

1. Lahko **poglobite razumevanje** Osnovnega recepta, saj večina bližnjic obsega razstavljanje postopka in podrobno obdelavo posameznih delov.
2. **Terapevti, zdravniki** in drugi, ki pomagajo ljudem, bodo znali ceniti časovno učinkovitost, ki jo prinašajo bližnjice. Pogosto lahko opravite s petnajst- ali dvajsetsekundno različico Osnovnega recepta, ta prihranek pri času pa se pozna, kadar imate opravka z veliko pacienti.

Začnimo tako, da si spet ogledamo Osnovni recept. Nastopa v obliki:

## Priprava

### Zaporedje Postopek 9 Gamut Zaporedje

Če lahko opustimo ali skrajšamo katerega od teh korakov, lahko očitno bolje izkoristimo čas.

## Skrajšanje Zaporedja

Zaporedje je vlečni konj Osnovnega recepta. Z Zaporedjem podremo največ čustvenih kegljev, potem ko je Priprava opravila svoje delo. Zaporedja ne moremo opustiti, običajno pa ga *lahko* skrajšamo.

Energijski meridiani, ki tečejo po telesu, so medsebojno povezani. Izkušnje so pokazale, da tapkanje po enem meridianu pogosto vpliva na drugega. Tako sem s poskušanjem odkril, da tapkanje po manj meridianih tudi učinkuje. Začnem na točki **EB** (začetek obrvi) in končam pri točki **UA** (pod roko). Večinoma tapkanje po točkah na prstih in roki ni več potrebno.

Na video posnetkih boste pogosto videli, da delam tako. Redkokdaj me boste videli, da izvedem celotno Zaporedje. Jasnosti na ljubo povem, da je skrajšana različica videti takole:

**EB** = začetek obrvi (**B**eginning of the **E**ye**B**row)

**SE** = ob strani očesa (**S**ide of the **E**ye )

**UE** = pod očesom (**U**nder the **E**ye )

**UN** = pod nosom (**U**nder the **N**ose)

**Ch** = brada (**C**hin )

**CB** = začetek ključnice (Beginning of the Collar**B**one )

**UA** = pod roko (**U**nder the **A**rm)

## Opustitev priprave

Prosim, pomnite, da pri depresiji, zasvojenostih in degenerativnih boleznih skoraj vedno najdemo podzavestni odpor in da je v teh primerih skoraj vsakič treba opraviti Pripravo.

Toda v drugih primerih se PO pojavlja samo v okoli 40% primerov. To pomeni, da ostane očitnih 60%, pri katerih Priprava ni potrebna. Ali se jo upamo opustiti in tvegati neuspeh pri tistih 40%, kjer PO obstaja?

Seveda. Obstoja način, kako to delamo. Običajno pa rutinsko vključim Pripravo, saj vzame samo nekaj sekund. Če pa se odločim, da bom izpustil Pripravo, je na voljo postopek, ki mi bo hitro povedal, ali naj se vrnem in jo opravim.

Začnem z zaporedjem (skrajšano različico, ki traja samo 10 sekund), se ustavim in ocenim, če je prišlo do kakšnega napredka. Človeka vprašam, če se je intenzivnost spustila s prvotne vrednosti, na primer 8. *Če potrdi, potem vem, da Priprava ni bila potrebna, in nadaljujem z Osnovnim receptom.*

Kako vem, da Priprava ni bila potrebna? Preprosto. Vem, da PO na mestu ustavi napredek, če pa smo v tem primeru zaznali napredek, PO ni mogel obstajati. Če pa ni prišlo do nobenega napredka, moram domnevati, da je PO tu, in znova začeti z Osnovnim receptom, le da tokrat začnem s Pripravo.

Z izkušnjami boste začeli ugotavljati, da imajo nekateri ljudje malo ali sploh nič PO. To je sijajno odkritje, saj običajno lahko skozi njihove težave zdrvite z neverjetno hitrostjo.

## Opustitev postopka 9 Gamut

Postopek 9 Gamut tudi ni vselej potreben.

Pravzaprav ga potrebujemo približno 30% časa. Tudi njega lahko včasih opustimo. Sam ga pogosto izpuščam, saj je v 70% časa brez koristi. Če ne napredujem, kot bi si želel, ga še zmeraj lahko uporabim. Če je bil potreben, se uspeh spet povrne.

## Sukanje oči od tal do stropa

Ta bližnjica je koristna, kadar ste intenzivnost težave znižali na primer na 1 do 2 na lestvici od 0 do 10. Njena izvedba traja šest sekund, in kadar je uspešna, vas bo popeljala do ničle, ne da bi morali opraviti še eno ponovitev Osnovnega recepta.

Izvedete jo tako, da nenehno tapkate po Gamut točki (medtem držite glavo pri miru) in si vzamete šest sekund, da počasi pomaknete oči od čimbolj spodaj na tleh do čimbolj zgoraj na stropu. Medtem ponovite Opomnik.

Ta postopek je za vas prikazan na video posnetkih. Adrienne kaže, kako to naredite, na delu o bližnjicah na prvem videu iz zbirke video posnetkov za drugi del.

## Umetnost ubiranja bližnjic

Ker je za to treba nekaj veščine, je težko spraviti na papir, kako naj uporabljamo bližnjice v resničnih situacijah. Med drugim sem tudi zato vključil številne video prikaze v ta tečaj. Videli me boste, kako uporabljam te bližnjice v mnogih situacijah in potem dobili občutek, kako nadaljevati. Kar se tiče bližnjic, je izkušnja najboljši učitelj. To poglavje vas bo le seznanilo z osnovami.

**Vendar vas prosim, da si zapomnite: izvajanje Osnovnega recepta traja le eno minuto. Bližnjic v resnici ne potrebujete. So hitrejša in bolj priročna, to pa je vse.**

# Video posnetki za Drugi del

(Za lažji pregled boste vse video posnetke delovanja metode EFT našli ponovno našete na koncu - v dodatku)

## Video 1 - Pregled

Ta posnetek je most med prvim in drugim delom. Povzema prvi del in pregleduje številne nove zamisli, ki jih obsega drugi del. Tu obdelujemo ovire na poti k popolnosti, bližnjice ter prisodobno o gozdu in drevesih.

## Video 2 – Primeri iz občinstva

Preostali video posnetki vsebujejo zgoščeno kombinacijo dveh tridnevni seminarjev. Video se začne na začetku seminarja in raziskuje široko paleto težav, čustvenih in telesnih, in nam ponuja dragocen pogled na daljnosežne učinke uporabe metode EFT. Obdeluje težave, kot so **strah pred nastopanjem v javnosti, agorafobija, tesnoba, migrena, glavoboli, telesna bolečina, strah pred letenjem, depresija, fibromialgija in visok krvni pritisk.**

Tu je tudi debata o Odkritju ter nekaj pomembnih prikazov delovanja PO (podzavestnega odpora). Slednji prikazi so ključnega pomena za vaše učenje.

## Video 3 – Čustvene težave I

Na tem posnetku so trije tretmaji. Prvi je z Jasonom, ki obdeluje **jezo** in občutek, da je **izdan**, ker ga je žena zapustila in pridobila sodni nalog, ki mu je prepovedal približevanje hčerki.

Drugi je tretma z Veroniko. Prepoznali jo boste kot gospo z drugega videa za prvi del, ki je uporabila metodo EFT, ker jo je posilil oče. Tu se pojavi po treh ali štirih mesecih in še vedno nima čustvenih težav s tem dogodkom. To je neizpodbiten dokaz, kako močno je delovanje metode EFT celo pri najhujših težavah.

Na tem videu obdeluje *povsem drugačno težavo*. Ima očitno boleča čustva, ker so jo **zapustili**, ker je bila **sama** in jo kot majhnega otrok **nihče ni ljubil**. Najin tretma odpravi težavo. Naslednji dan se vrne in poroča, da se počuti »lahka kot peresce«.

Tretji je tretma s Sandhyo, ki predeluje čustva o izkušnjah njenega očeta v holokavstu druge svetovne vojne.

## Video 4 – Čustvene težave II



Na tem videu sta dva tretmaja. Med prvim tretmajem Marlys uporabi metodo EFT, da bi premagala **ljubezensko bolečino** - obsedenost z izgubo ljubezenskih razmerij. Ko se tretma EFT razvija, se pokažejo številni vidiki, težave pa se nizajo kot v venčku iz marjetic. Končno se zadeva razvije v dejstvo, **da je mati ni ljubila**, in po uporabi metode EFT se temu lahko smeje.

Pri drugem tretmaju ima Kathy tri težave: (1) **strah pred dotikanjem (objemanjem)**, (2) spomin na travmatični dogodek, ko jo je **mati polila z vrelo vodo**, in (3) **bolečo ramo**, s katero se je branila pred tepežem. Čudovito se odziva na metodo EFT in Priprava (podzavestni odpor) ni potrebna, čeprav izvedemo številne ponovitve EFT.

## Video 5 – Telesne težave

Na tem videu so štirje tretmaji.

Najprej je tu Connie J., ki čuti **napetost v čeljusti**, ker med spanjem škrti z zobmi. Stiska jih tako močno, da mora ponoči nositi posebno ploščico, ki ji varuje zobe. Z uporabo metode EFT se tega povsem osvobodi v nekaj minutah, čeprav je imela težave že dve ali tri leta. Mučil jo je tudi **glavobol**, ki ga je odpravila tako, da je sama izvajala metodo EFT.

Druga je Patricia. Na oder je prišla z **astmo**, ki jo je mučila več kot deset let. Z uporabo metode EFT začuti veliko olajšanje in poroča, da astme ni imela niti naslednje jutro. Močno ji je odleglo tudi glede **težav s hrbtenico**, čeprav ima **zdrk medvretenčne ploščice**.

Dorothy je prišla na oder z **nerednim srčnim utripom**. To je bila težava, za katero do takrat še nikoli nismo uporabili metode EFT. Ker jo preizkusimo na vsem, smo jo uporabili tudi tu in rezultat je bil odličen.

Connie M. uporabi metodo za **bolečino v vratu**, ki se je po njenih besedah pojavila zaradi čustvenih težav. Doseže popolno olajšanje.

## Video 6 – Odvisnostna hlepenja

Ta tretma se začne z dvema gospema, ki vodita **kliniko za motnje prehranjevanja**. Zamisli iz tega pogovora vodijo k vzroku, ki se skrivajo za vsemi odvisnostnimi vedenji, tudi motnjami prehranjevanja.

Potem sledi (1) pomemben pogovor o vzrokih odvisnosti in (2) celoten tretma, kjer z metodo EFT skupina ljudi premaguje trenutno hlepenje po **čokoladi, cigaretah in alkoholu**.

## Video 7 – Energijski strupi, fobije in vztrajnost

To je pomemben video, ki poudarja učinke energijskih strupov in pomen vztrajnosti, kadar gre za uporabo metode EFT.

V prvem delu je pogovor s Toddom, ki med seminarjem ne pride nikamor, ker ga ovirajo strupi. Čez mesec dni se vrne in pove udeležencem drugega seminarja, kako dramatično je sprememba prehrane vplivala na njegove **motnje spanja, bolečine v očeh in depresijo**.

Sledi nenavaden tretma, kjer precej ljudi začuti olajšanje pri hudem **strahu pred kačami**. Toda čeprav so izboljšanja dramatična po konvencionalnih standardih, so po standardih EFT počasna in razmeroma neučinkovita. Do tega je prišlo zaradi energijskih strupov, ki so se zadrževali v prostoru. Večina bo morala vztrajati, če naj dosežejo olajšanje.

Na koncu pokažemo, kako pomembna je vztrajnost, in sicer na tretmaju z Grace, ki so jo pestile huda **depresija** in še mnoge druge težave. Na odru sva le malo napredovala, toda z vztrajnostjo in premišljeno prehrano je v naslednjih tednih dosegla velik napredek pri čustvenem blagostanju. O tem navdušeno pripoveduje v telefonskem pogovoru.

## Video 8 – Običajne težave ter vprašanja in odgovori

Ta video je kot ropotarnica nasvetov, ki pojasnjuje uporabo metode EFT na področjih, kot so **šport (golf), poslovanje, nastopanje v javnosti, odlašanje, samopodoba in odnosi**.

Ukvarja se tudi s številnimi pogostimi vprašanji iz občinstva, s katerimi boste zaokrožili svoje razumevanje.

# **Dodatek**

**Članki Garyja Craiga o:**

**Uporabi metode EFT pri strahovih in fobijah**  
**Uporabi metode EFT pri travmatičnih spominih**  
**Uporabi metode EFT pri zasvojenostih**  
**Uporabi metode EFT za telesno zdravljenje**  
**Uporabi metode EFT za izboljšanje samopodobe**  
**Povzetek video posnetkov o uporabi metode EFT**

# Uporaba metode EFT pri strahovih in fobijah

Približno desetina prebivalstva trpi zaradi ene ali več fobij. Te lahko povzročijo hud strah in pogosto resno grenijo življenje tistim, ki jih imajo. Raznovrstnih fobij je na stotine, metoda EFT pa lahko deluje pri vseh. Naštel bom nekaj bolj pogostih:

Nastopanje v javnosti  
Višina  
Kače, pajki in žuželke  
Klavstrofobija  
Zobozdravnik  
Igle  
Vožnja  
Dvigala  
Letenje  
Mostovi  
Zavrnitev  
Spolnost  
Voda  
Hitrost  
Telefon  
Poroka  
Moški  
Neuspeh  
Bolezen  
Psi  
Računalniki  
Čebele  
Biti sam

Kaj je fobija? Za naše namene bo fobija vsak »čezmerni strah«, ki daleč presega normalno previdnost ali skrb. Naj pojasnim.

Naši strahovi so do določene mere nujno potrebni. Pomembni so za preživetje. Brez njih bi naredili korak z vrha visoke zgradbe, pojedli arzenik ali šli igrati tenis na avtocesto. So samodejni mehanizmi, ki se sprožijo, kadar se pripravljamo kaj nevarnega. Za nas pohodijo zavoro in nas varujejo pred poškodbo.

Včasih pa strahovi pretiravajo s svojo funkcijo. Močno presežejo normalne meje previdnosti in ustvarijo nepotrebni odziv, poln strahu. Eno je na primer biti previden, če zagledamo kačo ali pajka. Nekateri so nevarni in bi nam lahko škodovali. Nekaj čisto drugega pa je, če nam povzročajo razbijanje srca, glavobol, slabost, bruhanje, potenje, solze ali dolg seznam drugih simptomov čezmernega strahu. Slednji odzivi so nepotrebni, saj nič bolj ne pripomorejo k

varnosti kot običajna previdnost. So »čezmerni strah« in služijo samo temu, da fobično osebo pehajo v stisko.

Ta »čezmerni strah« je nepotrebni del, del, ki presega normalno previdnost ali skrb in ga definiramo kot fobijo.

*Pri metodi EFT je navdušujoče to, da odstrani fobični del strahu in pusti normalno previdnost ali skrb pri miru.* Ljudje so pogosto presenečeni, kako hitro izgine vse življenje trajajoča fobija. Vendar jih postopek ne poneumi. Nihče ne bo na mah skočil s strehe ali šel poljubljat medveda.

Zanimivo je, da ljudje, ki so odstranili fobijo z uporabo metode EFT, izkazujejo manj strahu kot povprečni člani družbe, kar zadeva določeno fobično okoliščino. Skoraj vsak ima denimo nekoliko fobičen odziv na višino. Prosite sto ljudi, naj pogledajo z vrha visoke zgradbe – skoraj vsakemu bo postalo malo slabo. To je seveda fobičen odziv, toda pri večini ljudi je precej blag. V vsakdanjem življenju jim ne povzroča težav.

V nasprotju z njimi pa tisti, ki so z uporabo metode EFT povsem odpravili hud strah pred višino, ne čutijo niti slabosti. Ostala jim je le normalna previdnost, zato bi lahko cel dan mirno gledali dol z vrha zgradbe.

Ni pomembno, kako močna je fobija ali kako dolgo jo imate. Mnogi so zelo začudeni nad tem, saj nam je ljudska modrost desetletja dopovedovala, da so dolgotrajne, hude fobije »globoko vsajene« in da traja mesece ali leta, da se jih znebimo. Pri metodi EFT ni tako.

Pri določenih fobijah traja dalj časa, da jih razrešimo, pa ne zato, ker so intenzivne ali dolgotrajne, temveč zato, ker so zapletene, t.j. ker jih sestavlja veliko vidikov.

Če se fobija trmasto upira metodi EFT, poskusite uporabiti EFT pri specifičnih dogodkih, ki tvorijo osnovo strahu. Nekaj primerov:

*\*\*Čeprav me je pičila kača, ko mi je bilo osem let, ...*  
*\*\*Čeprav sem v četrtem razredu padel s šolske strehe, ...*  
*\*\*Čeprav so se mi sošolci smejali, ko sem pozabil govor, ... ..*

In tako naprej.

S tem v mislih uporabite, kar ste se naučili v prejšnjih delih tega priročnika. Prosim, spomnite se

Odkritja, na katerem je zasnovana metoda EFT:

*»Vzrok za vsa negativna čustva je motnja v telesnem energijskem sistemu.«*

Vsi fobični odzivi so negativna čustva in jih torej povzročajo bzzzzz v vašem energijskem sistemu. To pomeni, da je rešitev vaše težave v osnovi zelo preprosta. Samo odstranite bzzzzz in fobija bo zbledela v nič. Nobenih glavobolov. Nič razbijajočega srca. Sploh nobenih težav. Čustvena intenzivnost se bo nevtralizirala.

Naše orodje pri tem je Osnovni recept. Nekaj sprehodov skozenj bi moralo na vekomaj odstraniti težavo. Koliko sprehodov boste potrebovali, pa je odvisno od tega, koliko vidikov fobije obstaja.

**Vidiki so pomembni.** Kot smo že povedali, so vidiki različni deli fobije, ki pripomorejo k vaši čustveni napetosti. Še enkrat si oglejmo fobijo v zvezi z višino, da bomo boljše razumeli to zamisel. Skoraj vsi, ki čutijo hud strah pred višino, so se kdaj v življenju znašli nekje na visokem, njihovi fobični odzivi pa so jim pustili mučne spomine. Možak, ki sem mu pomagal pri strahu pred višino, je imel grozljiv spomin (vidik) na vodni stolp, kjer je sedel, ko je bil majhen. Nikakor ni mogel dol in se je na smrt prestrašil. Taki spomini so posamezni vidiki hudega strahu pred višino, ki izzovejo odziv, poln strahu, kadar ga posamično prikličemo v spomin.

Pri večini fobij zadošča, da obdelamo samo en vidik, zato bodo navadno zadoščale ena do tri ponovitve Osnovnega recepta. V nekaj trenutkih se boste rešili nadloge, ki se v večini primerov ne bo več vrnila.

V tem trenutku niti vi niti jaz ne vemo, s koliko vidiki vaše fobije se bo treba ukvarjati. Kljub temu lahko še vedno zelo učinkovito nadaljujemo. Le domnevati moramo, da imate več vidikov, ki jih je treba obdelati, in potem jih obdelujemo enega za drugim, dokler ne čutite nobene čustvene napetosti več. Ko se ta razprši, boste vedeli, da ste opravili in da ste obdelali vse zadevne vidike.

## Vprašanja in odgovori

### V. Ali je rezultat, ko enkrat odstranimo fobijo, trajen?

O: Da. Če pa se zdi, da se fobija »vrača«, je to skoraj vedno zato, ker so se pojavili novi vidiki, ki jih prvič nismo ustrezno obdelali. Če povprašate klienta, kaj se dogaja z njim, boste navadno slišali, da drugače govori o strahu. Na primer: Človek, ki se je hudo bal kač, bo spregovoril o tem, da se preveč silovito odziva na *premikajoči se kačji jezik*. Če se ta vidik ni pojavil med uporabo metode EFT, potem težava ostaja. Uporaba metode EFT za premikajoči se kačji jezik bi morala odpraviti ta vidik in prinesiti popolno olajšanje fobije, razen če seveda ni ostal še kakšen neobdelan vidik.

V drugih primerih lahko čisto nova travmatična izkušnja znova sproži fobijo. V tem primeru morate ponoviti ves postopek, kot da gre za popolnoma novo fobijo (kar tudi je). Olajšanje bi moralo priti v nekaj trenutkih.

### V: Kaj pa, če imam več fobij?

O: Obdelujte eno za drugo. Na primer - prepričajte se, da ste povsem nevtralizirali strah pred pajki, preden se lotite klavstrofobije. Potem se prepričajte, da ste povsem odpravili klavstrofobijo, preden se lotite strahu pred vožnjo, itd.

Nekatere fobije imenujemo kompleksne, ker jih sestavlja več fobij, prepletenih v eno. Strah pred letenjem je včasih tak, ker lahko vsebuje tudi: (1) klavstrofobijo, (2) strah pred padanjem, (3) strah pred smrtjo, (4) strah pred turbulencami, (5) strah pred vzletanjem, (6) strah pred pristajanjem, (6) strah pred ljudmi itd. Če jih v mislih lahko osamite, predstavljajo različne vidike in jih morate obdelati posamezno.

Če imate kompleksno fobijo, a se tega ne zavedate, bi moral Osnovni recept z vztrajno uporabo še vedno delovati. Mogoče bo treba postopek ponoviti velikokrat, da bodo odpravljeni vsi bzzzzz-ji. Napetost bo morda naraščala in upadala, kakor boste pač »za kulisami« obdelovali posamezne vidike.

# Uporaba metode EFT pri travmatičnih spominih

(Vključno s spomini na vojno, nezgode, posilstvo, posttravmatsko stresno motnjo (PTSM) in vse zlorabe iz preteklosti.)

To poglavje je živo nasprotje vseh konvencionalnih pristopov. Tu bomo združili navidezno neskončni seznam čustvenih težav v eno kategorijo (travmatični spomini) in z njimi ravnali, kot da so isti. Pravzaprav tudi so, saj imajo vsi skupni vzrok: motnjo v energijskem sistemu telesa. Travmatični spomini sprožijo široko paleto čustvenih reakcij, kadar jih človek priključ v spomin. Nekatera čustva so zelo huda. Ljudje so napeti. Začne jih boleti glava ali želodec. Srce jim razbija. Potijo se. Jočejo. Mogoče jih mučijo spolna nezmožnost, more, žalost, jeza, depresija in mnoge druge čustvene težave.

Začnimo tako, da bomo uporabili tisto, kar ste se naučili doslej. Prosim, spomnite se Odkritja, na katerem temelji metoda EFT:

»Vzrok za vsa negativna čustva je motnja v telesnem energijskem sistemu.«

Torej je vsako vaše negativno čustvo v zvezi s travmatičnim spominom povzročil bzzzzz v vašem energijskem sistemu. To pomeni, da je rešitev vaše težave v zasnovi zelo preprosta. Odstranite bzzzzz in čustveni vpliv bo zbledel na ničlo. Nič več morastih sanj, nič več glavobola, nič več razbijajočega srca. Sploh nobenih težav več. Seveda vam bo spomin še vedno ostal, to pa je tudi vse. Čustveni naboj bo nevtraliziran.

Naše orodje za to je kajpak Osnovni recept. Nekaj ponovitev bi moralo prinesiti olajšanje. Število ponovitev, ki jih boste potrebovali, pa je odvisno od tega, koliko vidikov ima spomin.

**Vidiki so pomembni.** Kot se spomnite, so vidiki različni deli spomina, ki sodelujejo pri vaši čustveni napetosti.

Večina travmatičnih spominov vsebuje en sam glavni vidik. Zato bo navadno zadoščalo, če boste parkrat (do trikrat) izvedli Osnovni recept. V nekaj minutah se boste znebili težave, ki se največkrat ne bo nikoli več vrnila.

Toda nekateri travmatični spomini obsegajo številne vidike. Pri teh je treba več časa, ker je treba večkrat ponoviti Osnovni recept. Tudi če so dodatne ponovitve

potrebne, gre običajno za minute, morda 20 ali 30 minut namesto 5 ali 6.

Potrebujemo pa nekaj, s čimer bomo te vidike odkrili. Ko to storimo, se jih lotimo po vrsti, dokler ne nevtraliziramo vsakega vidika spomina. To lahko zelo uspešno naredimo s pomočjo zamisli o *kratkem filmu v vaših mislih*.

**Kratki film v vaših mislih.** Predstavlajte si, da je travmatični spomin kot kratki film, ki se vrti v kinu vašega uma. Film ima začetek, glavne vloge in zgodbo. In svoj konec.

Običajno se *film* odvrti bliskovito in se konča z dobro znanim, neželenim čustvom. Film se vrti tako hitro, da se niti ne zavedamo, da nemara vsebuje različne vidike, ki stopnjujejo negativno čustvo. Videti je, kot da čustvo prihaja iz filma kot celota.

Če bi film lahko zavrteli počasneje, bi lahko odkrili različne vidike in se jih lotili. To torej storimo. Film si zavrtimo počasi.

**Pripovedujte filmsko zgodbo.** Najbolje, da to naredite NA GLAS. Povejte jo prijatelju, ogledalu ali kasetofonu. Najbolj pomembno pa je, da jo poveste podrobno. Tako se bo film samodejno upočasnili, ker so besede počasnejše od misli.

Ko pripovedujete o podrobnostih, se vam bo vsak vidik prikazal sam. Odnehajte, ko začutite kakršno koli napetost (naj vas spomnim, da želimo bolečino *zmanjšati*) in za tak vidik uporabite Osnovni recept, kot da gre za ločen travmatični spomin. Dejansko je *res* ločen travmatični spomin. Le da se je porazgubil v večjem filmu.

Potem nadaljujte z vidiki in vsakega zmanjšajte na ničlo, dokler ne boste zmožni povedati celotne zgodbe brez vsakršnega čustvenega odziva.

Kot sem že dejal, ima večina travmatičnih spominov en sam vidik. Drugi imajo dva ali tri. Redkokdaj jih je več kot tri, toda tudi to *se zgodi*. V tem primeru bodite vztrajni. Olajšanje ni daleč.

## Vprašanja in odgovori

**V: Kaj pa, če imam več travmatičnih spominov?**

O: Obdelujte enega za drugim. Začnite z najbolj intenzivnim spominom in ga zmanjšajte na ničlo, preden se lotite drugega. Sledite temu vzorcu, dokler ne boste nevtralizirali vseh. Ko boste odlagali breme travmatičnih spominov, boste verjetno občutili svobodo, ki utegne mejiti na evforijo. Kakšno dragoceno darilo je, če se lahko razbremenimo take nekoristne prtljage.

Nekateri ljudje (denimo vojni veterani) imajo na stotine travmatičnih spominov. Če ste med veterani tudi vi, lahko pričakujete, da bo prišlo do učinka posplošenja. Na primer - če imate sto travmatičnih spominov, jih boste verjetno morali obdelati deset ali petnajst. Po tem boste verjetno stežka izvabili kaj čustvene napetosti iz ostalih. Učinek posplošenja bo opravil z njimi.

**V: Ali nas hitro odpravljanje čustvenih težav ne »prikrajša« za pomembno raziskovanje težave v globino, da ji lahko pridemo do dna?**

O: Konvencionalne metode predpostavljajo, da vzrok teh »globoko vsajenih« težav prebiva v skrivnem kotičku uma, ki ga je treba nekako odkriti in razvozlati. Če bi ravnali drugače, bi klienta »ogoljufali« in pustili problem nerazrešen. Metoda EFT povsem ovrže to zamisel.

Pomagal sem stotinam ljudi s travmatičnimi spomini in nekateri so bili res izredno hudi. Po uporabi metode EFT nikoli nihče ni kazal zanimanja, da bi še naprej raziskoval težavo ali ji skušal »priti do dna«. Zanje je težava povsem razrešena in hvaležni so, ker so se znebili njenega bremena.

Po mojih izkušnjah metoda EFT *pride* težavi do dna, in sicer z veliko močjo. Ljudje skoraj v trenutku drugače začutijo spomin. Drugače govorijo o njem. Besede se obrnejo od strahu k razumevanju. Z vedenjem in držo pričajo o dramatično spremenjenem odnosu do spomina. Niti omenjajo ga ne več, ker je postavljen v pravo perspektivo. Vse to se zgodi, ko metoda EFT odstrani moteči bzzzzz iz energijskega sistema, to pa zato, ker je bzzzzz pravi vzrok.

## Uporaba metode EFT pri zasvojenostih

(Ponovni razmislek o vzroku zasvojenosti)

Zasvojenosti so za večino strokovnjakov skrivnosti. Zasvojeni ljudje jih obiščejo, ker pridejo po pomoč in ker se hočejo, res hočejo osvoboditi svoje zasvojenosti. Toda kljub vsem dobrim namenom in kljub temu, da porabijo ogromno časa in denarja, se navadno povrnejo k prejšnjemu vedenju.

In celo kadar se nekdo reši ene odvisnosti, si že nekako nakoplje drugo. Velikokrat se tisti, ki denimo opustijo kajenje, zredijo, ker zamenjajo cigarete za hrano. Podobno se tudi ljudje, ki so premagali alkohol, zatečejo k čezmerni uporabi cigaret in kave. V takih primerih zasvojenosti niso premagali, le zamenjali so jo.

Razlog, da je večina načinov za zdravljenje zasvojenosti tako neučinkovitih, je ta, da se ne ukvarjajo s pravim vzrokom!!! Če bi se, ljudem ne bi bilo treba menjati ene zasvojenosti za drugo.

Kateri je torej pravi vzrok za odvisniško vedenje? Začnimo tako, da bomo našli nekaj stvari, ki to niso. Pravi vzroki niso tisti, ki so jih konvencionalne metode poskušale napraviti za vzrok, na primer:

*Ni* razvada.

*Ni* dedno.

*Ni* nekaj, kar bi »bilo v družini«.

*Ni* zato, ker bi bil zasvojenec slabič.

*Ni* pomanjkanje volje.

*Ni* zato, ker bi zasvojenec imel »drugotne koristi«.

Po mojih izkušnjah se ti »razlogi« navajajo, ker dozdevno pojasnjujejo to nezaželeno vedenje. Videti je, da je v tem nekaj logike, in to je seveda tisto, zaradi česar si prizadevajo zanje. Vendar imajo vsi nekaj skupnega: sloves, da niso prav učinkoviti pri lajšanju zasvojenosti. Tu potrebujemo pravi razlog, ne pa seznam zadev, ki bi to utegnile biti.

*Pravi razlog zasvojenosti je tesnoba, tisti nelagodni občutek, ki ga določena snov ali vedenje začasno prikrijeta ali pomirita.*

Mnogim bo dobro delo, ko se jim bo spričo teh besed posvetilo, saj tega niso znali izraziti z besedami. Globoko v sebi so od nekdaj vedeli, da njihovo potrebo po kajenju, pitju, prenašanju in podobnem poganja potreba po umirjanju določenega nelagodja. Toda tega občutka niso neposredno povezali s pravim vzrokom svoje odvisnosti.

Če dobro premislite, povezava postane očitna. Na primer:

Zasvojenci o svoji zasvojenosti pogosto govorijo

kot o živčni (tesnobnostni) navadi in

Zasvojenci povečajo porabo, kadar se znajdejo pod večjim stresom (tesnobnost).

Poskusite zasvojencu odvzeti njegovo substanco (pomirjevalo), pa bo postal hudo živčen (tesnoben). Pravzaprav se bo vznemiril že pri sami misli, da bi mu kdo vzel substanco. Prisluhnite zasvojencem, kadar govorijo o svoji zasvojenosti, in pogosto jih boste slišali reči, da jih pomirja. Ta ključ je najbolj očiten. Zakaj naj bi se morali pomirjati, razen če ne čutijo nekakšne tesnobe? Od česa bi se sicer morali sproščati?

Zadevo raziščimo še naprej, in sicer tako, da si ogleđamo napačno zamisel, da so zasvojenosti samo »slabe navade«. Zasvojenosti resda obsegajo nekaj vedenja iz navade, a so več kot zgolj slabe navade. Očitno je tako, saj navade same zelo lahko spremenimo.

Naj povem primer. Imam navado, da zjutraj najprej obujem desni in potem levi čevlji. Če bi hotel spremeniti to navado, bi si ob čevlje postavil listek z opozorilom, naj najprej obujem levi čevlji. Ko bi to nekajkrat ponovil, ne bi več potreboval opozorila. Tako navado je moč zlahka spremeniti, saj ne vsebuje nobene tesnobnosti.

Toda enaka metoda bi bedno propadla, če bi jo uporabil pri »navadi« kajenja cigaret. Nič ne koristi razpostavljanje listkov, ki nas opominjajo, naj ne kadimo. Taki listki so brez moči pred nekom, ki hlepi po cigaretah zato, ker ga žene tesnobnost.

Kadar zasvojenci čutijo hlepenje, iščejo svojo najljubšo substanco (cigarete, alkohol itd.), s katero bodo pomirili tesnobnost. Seveda to počno v poskusu, da bi se sprostili, si pomirili živce, nehali skrbeti, si vzeli malo odmora in podobno. Vse to odseva različne oblike tesnobnosti, ki jih ženejo v substance ali vedenje, ki povzročata zasvojenost.

Torej zasvojensko vedenje ni zgolj slaba navada. Je potreba, ki jo žene tesnoba in hlepi po ublažitvi.

Zasvojenčeva prava težava je v tem, da mu substanca ali vedenje lahko le začasno ublažita tesnobnost. Za nekaj časa lahko zakrijeta težavo. Zato delujeta kot pomirjevalo. Ko učinek pomirjevala popusti, tesnobnost spet splava na površje.

Gotovo je res tako, sicer bi enkratna uporaba snovi ali vedenja, ki povzročata zasvojenost, trajno rešila težavo. Dobro vemo, da se to ne zgodi. Namesto tega morajo zasvojenci ponavljati vedenje, da bi dosegli olajšanje. Potem postanejo odvisni in na koncu povezujejo tesnobnost s pomirjevalom. To pa postane začarani krog, ki jih ujame vase.

Pogosto se tesnobnost stopnjuje, kadar jim je pomirjevalo odvzeto. To močno poveča odtegnitvene simptome in gradi pregrado, ki deluje proti opustitvi zasvojenosti. Bolečina odtegnitve postane prevelika

cena, da bi jo bili voljni plačati. Veliko raje imajo tveganja, ki jim jih prinaša zasvojenost.

## Težava pri odtegnitvi

Tako smo prišli do zanimive lastnosti metode EFT in sicer, da izredno zmanjšuje bolečino odtegnitve in jo pogosto povsem odpravi. To je le ena od lastnosti, zaradi katerih se metoda EFT razlikuje od vseh drugih metod.

Odtegnitev je sestavljena iz telesnih in čustvenih dejavnikov. Ko človek neha jemati substanco, ki povzročata zasvojenost, se telesna potreba po njej navadno poleže po dveh ali treh dneh. Gre za naravni proces, med katerim se telo očisti neželenih strupov. Toda čustveni dejavnik (tesnoba) rad ostane tedne ali mesece, včasih pa se zgodi, da se nikoli ne pomiri.

Po mojih izkušnjah tesnobnost tvori največji del odtegnitve. To je posebej očitno pri uporabi metode EFT, kajti tesnobnost se navadno poleže na ničlo v nekaj trenutkih. In ko ni več tesnobnosti, tudi večina odtegnitvenih simptomov izgine.

Posvetimo se zdaj rešitvi. Na začetku bomo uporabili tisto, česar ste se naučili v prejšnjih poglavjih priročnika. Prosim, spomnite se Odkritja, na katerem temelji metoda EFT:

*»Vzrok za vsa negativna čustva je motnja v telesnem energijskem sistemu.«*

Ker je tesnobnost negativno čustvo, iz tega sledi, da jo povzročata motnja v energijskem delovanju telesa. To pa seveda zlahka odpravimo z Osnovnim receptom. Odstranite bzzzzz in odstranili boste hlepenje. *Skoraj* tako preprosto je.

Pravim *skoraj*, kajti če hočem biti dosleden, moram spregovoriti o še eni pomembni prepreki na vaši poti, in sicer o PO (podzavestnem odporu). Hotel sem poudariti, kako pomemben je, in sem mu zato posvetil celo poglavje v prejšnjem delu priročnika. Zdaj vas spodbujam, da ga še enkrat preberete, ker se pomembno nanaša na zasvojenosti.

Prosim, pomnite, da je podzavestni odpor vzrok samosabotaže. Zaradi njega si ljudje kazijo načrte in ravnajo v nasprotju s svojimi najboljšimi interesi.

Vsi odvisniki vedo, da jih zasvojensko vedenje nese v napačno smer. Mnogi znova in znova poskušajo odnehati, in celo če jim gre dobro, se na koncu sami porazijo in zdrsejo v prejšnje vedenje. To je klasičen primer podzavestnega odpora.

PO se pojavlja pri več kot 90% vseh zasvojenskih vedenj. Zato tako težko pustimo zasvojenosti za seboj. Naš energijski sistem zamenja polarnost in zahrbtno

deluje proti našim sicer dobronamernim poskusom.

To je tudi razlog, zakaj lahko odstranimo odvisnostna hlepenja, a nam je še zmeraj težko opustiti zasvojenostno vedenje. Vem, da je videti čudno, toda to se nenehno dogaja. Če so vam poskusi, da bi se znebili zasvojenosti, večkrat spodleteli, vam jamčim, da je bil PO glavni dejavnik neuspeha.

Če hočemo biti učinkoviti, potem moramo odstraniti trenutno hlepenje, pa tudi podzavestni odpor. Seveda bo naše orodje Osnovni recept. Za to nalogo bo še posebej primeren, saj vsebuje Pripravo, ki je vgrajeno orodje za odpravljanje PO.

## Kako se lotimo zasvojenosti

Preprosto. Osnovni recept usmerite proti zasvojenosti in ga ponavljajte čez dan. Pomagal bo omiliti tesnobo, ki žene zasvojenost, in odpravil bo podzavestni odpor.

Vendar si moramo zapomniti, da Priprava ne more trajno odstraniti PO. PO se navadno vrne, v primerih zasvojenosti pa še posebej pogosto.

Zato (in to je pomembno) boste morali Osnovni recept izvajati najmanj petnajstkrat na dan, priporočam pa petindvajset ponovitev.

Tako boste obdržali tesnobo (in s tem hlepenje) na nizki stopnji in se hkrati nepretrgano izogibali komaj opaznim (toda škodljivim) vplivom PO. Sčasoma bi moral PO zbledeti in naj ne bi več povzročal težav.

Priporočenih petindvajset ponovitev gre razporediti tako, da tapkate v razmikih ves dan. To lahko storite tako, da si (1) preskrbite ročno uro, ki vas bo s piskanjem opozarjala vsake pol ure ali da (2) tapkate medtem, ko opravljate vsakodnevne običajne dejavnosti:

- zjutraj, ko vstanete,
- zvečer, ko greste spat,
- pred vsako jedjo,
- vsakič, ko greste na stranišče,
- vsakič, ko sedete v avto ali pridete iz njega,
- vsakič, ko odložite telefon,
- vsakič, ko sedete,
- vsakič, ko vstanete,
- vsakič, ko pridete domov ali odidete ven,
- vsakič, ko greste skozi vežo.

Ljudje imamo seveda različne rutinske navade, zato ni nujno, da bodo našete priložnosti priročne tudi za vas. Naštete so za pokušino. Svoj seznam prilagodite svojim okoliščinam.

Včasih se boste znašli v okoliščinah (kot so zabave ali restavracija), kjer bi izvajanje Osnovnega recepta pri

drugih lahko vzbudilo dvome o vaši prisebnosti. V tem primeru se opravičite in pojdite na stranišče, v svoj avtomobil ali na kakšen drug primeren kraj.

## Kako se spoprimemo s hlepenjem

Če se boste natanko držali naštetega, čez dan verjetno ne boste čutili hlepenja po odtegnjeni substanci. Če pa ga vendarle začutite, morate opraviti eno ali več ponovitev Osnovnega recepta, dokler se hlepenje ne poleže. To pomeni, da jih opravite poleg priporočenih petindvajsetih ponovitev za zasvojenost.

## Kako se spoprimemo z določenimi dogodki, ki povzročajo tesnobo

Zgoraj opisani postopek bi vam moral - pod pogojem, da ga vztrajno izvajate - pomagati pri rešitvi iz zasvojenosti.

Temeljitosti na ljubo pa bi vas rad vzpodbudil, da se lotite tudi določenih dogodkov, ki so osnova za nastanek tesnobe, ki jo pomirjajo odvisnostna vedenja.

Na prvi pogled gre za zastrašujoč proces, saj se večina ne zaveda določenih dogodkov, ki neposredno spodbujajo odvisnostno vedenje. Kako naj torej uporabljajo metodo EFT, če nimajo ustreznega zavedanja? Oz. za nekoga drugega, ki utegne imeti neskončen seznam takih dogodkov, je to ravno tako videti nemogoče.

Na srečo obstaja rešitev, katere opis sem namestil tudi na spletno stran metode EFT. Imenuje se Pot do osebnega miru (The Personal Peace Procedure). Dragocena je zato, ker sistematično razgrajuje vsak določen dogodek, ki se vam je pripetil v življenju in vam povzroča tesnobo, zasvojenost ali omejitve vseh vrst.

## Pot do osebnega miru (The Personal Peace Procedure)

Pozdravljeni,

Pot do osebnega miru, ki vam jo bom pokazal, ni le način, da se počutimo »nekoliko mirnejši«. Če to tehniko pravilno razumemo, bi morala biti ključni zdravilni element vsakega človeka na svetu. Vsak zdravnik, terapevt, duhovni svetovalec in trener za osebne dosežke bi jo moral uporabljati kot vodilno orodje za pomoč drugim (in sebi).

Pot do osebnega miru vključuje to, da naredimo



seznam vseh nadležnih DOLOČENIH KONKRETNIH DOGODKOV v svojem življenju in z uporabo metode EFT sistematično izničimo vpliv vsakega dogodka na svoj obstoj. Z vztrajnim izvajanjem lahko izrujemo vsako negativno drevo iz svoje čustvene hoste in tako odstranimo najpomembnejše vzroke čustvenih in telesnih nadlog. To bo seveda vsakogar gnalo proti osebni miru, ta pa bo mogočno prispeval k svetovnemu miru.

Nekaj načinov uporabe:

1. Kot »domača naloga« med posameznimi obiski pri zdravniku ali terapevtu. Tako boste zagotovo pospešili in poglobili proces zdravljenja.

2. Kot vsakodnevni postopek za čiščenje čustvenih črepinj, ki so se nabirale vse življenje. Tako se vam bo izboljšala samopodoba, manj boste dvomili vase in začutili boste globok občutek svobode.

3. Kot sredstvo za odstranjevanje poglobljenega (če ne celo edinega) vzroka resne bolezni. V določenih dogodkih so jeze, strahovi in travme, ki se pojavijo kot bolezen. Kadar pozornost namenite vsem, boste verjetno zajeli tudi tiste, ki so odgovorni za bolezen.

4. Kot koristen nadomestek za iskanje ključnih težav. Če boste nevtralizirali vse dogodke, boste avtomatično vključili ključne težave.

5. Kot sredstvo za sprostitvev.

6. Lahko postanete vzor drugim in jim pokažete, kaj je mogoče doseči.

Ta preprosta zamisel bi morala spremeniti celotno področje zdravljenja. Lahko jo izrazim z enim stavkom:

**VEČINO ČUSTVENIH IN TELESNIH TEŽAV NAM POVZROČAJO (ALI JIH KREPIJO) NERAZREŠENI KONKRETNI DOGODKI, VELIKO VEČINO LE-TEH PA JE MOGOČE ENOSTAVNO OBRAVNAVATI Z METODO EFT.**

Ni slabo za navadnega inženirja, kaj? Če bi vsak zdravilec in bolnik deloval v skladu s to izjavo, bi se verjetno (1) dramatično povečal delež ozdravitev in (2) stroški strmo zmanjšali.

Prosim, bodite pozorni na to, da ta zamisel povsem prezre kemične vzroke, kakršne predlaga medicinski model. To pa zato, ker sem spet in spet videl izboljšanje pri klientih, pri katerih so poskusi z zdravili in drugimi kemičnimi rešitvami klavrno propadli.

S tem pa nočem reči, da zdravila, primerna prehrana in podobno niso na mestu. Pogosto so lahko ključnega pomena. Vendar so po mojih izkušnjah nerazrešeni specifični dogodki bliže temeljnemu vzroku za bolezen kot karkoli drugega. Torej si zaslužijo našo poglobljeno pozornost.

Kako jasno! Izkušeni izvajalci metode EFT se dobro zavedajo sposobnosti metode EFT, da do čistega pobriše negativne specifične dogodke z naših miselnih zidov. To je področje, kjer se kaže naše največje razmerje uspešnosti. Vendar smo se do zdaj najbolj posvečali tistim negativnim specifičnim dogodkom, ki so osnova nadlog, kot so fobija, glavobol ali travmatični pripetljaj. To je dobro, zelo dobro, in s tem bi morali nadaljevati. Po drugi plati pa: zakaj ne bi metode EFT uporabili na VSEH drugih specifičnih dogodkih, ki stojijo za bolj posplošenimi (toda ZELO pomembnimi) vprašanji, ki so (če jih naštejemo samo nekaj):

Samopodoba  
Tesnoba  
Depresija  
Trdovratna nespečnost  
Zasvojenosti  
Kompulzivne motnje  
Občutek zapuščenosti

Ko odstranite čustveni tovor s specifičnih dogodkov, boste seveda čutili vse manj notranjega konflikta, s katerim naj bi se ukvarjal vaš sistem. Manj notranjega konflikta pomeni višjo raven osebnega miru in manj čustvenega in telesnega trpljenja. Za mnoge bo ta postopek najverjetneje pomenil popolno prenehanje vse življenje trajajočih težav, ki se jih druge metode niso dotaknile. Kaj pravite na tak mir?

Enako velja tudi za telesne težave. Govorim o vsem mogočem - od glavobola, težav z dihanjem in prebavnih motenj do aidsa, multiple skleroze in raka. Vedno bolj se dopušča možnost, da telesna obolenja nastanejo (ali se slabšajo) zaradi nerešene jeze, travme, krivde, žalosti in podobnega. V zadnjih letih sem se veliko pogovarjal z zdravniki in vse več jih ponavlja, da so čustveni konflikti glavni vzrok resnih bolezni. Vendar do zdaj ni bilo na voljo učinkovitega načina za uničevanje teh razbojnikov, ki napadajo zdravje. Seveda jih lahko zakrijemo z zdravili, toda pravo zdravljenje je bilo težko najti. Na srečo metoda EFT in njeni številni sorodniki zdaj ponujajo preprosto in elegantno orodje, ki bo pomagalo preišljenemu zdravitelju, da zatre korenine bolezni, ne pa pacienta.

Kar vam tukaj pripovedujem NI nadomestek za

kakovostno usposabljanje v uporabi metode EFT niti NI nadomestek za kakovostno pomoč izurjenega izvajalca metode EFT. Bolj je orodje, ki pri pravilni uporabi lahko prinese široko paleto olajšanja (kakovostno usposabljanje ali pomoč bosta še povečala učinkovitost). Prav preprostost in daljnosežna učinkovitost jo uvrščata med kandidate za obvezno metodo za vsakogar, ki potrebuje pomoč celo pri najhujših težavah. Vem, da je ta trditev drzna, toda s tem se ukvarjam že več kot desetletje. V tem času pa sem videl toliko prepričljivih rezultatov pri tako raznovrstnih težavah, da jo lahko izrečem z lahkoto, če ne celo iz občutka nujnosti.

Metoda je preprosta (domnevam, da že veste, kako uporabiti metodo EFT).

1. Izdelajte si seznam nadležnih konkretnih dogodkov, ki se jih lahko spomnite. Če jih ne najdete vsaj petdeset, niste s srcem pri stvari ali pa ste živeli na kakšnem drugem planetu. Mnogi jih najdejo na stotine.

2. Ko boste sestavljali seznam, boste morda odkrili, da vam nekateri dogodki trenutno ne povzročajo neugodja. Nič zato. Vseeno jih uvrstite na seznam. Že samo dejstvo, da ste se jih domislili, nakazuje, da jih je treba razrešiti.

3. Vsakemu dogodku dajte naslov, kot da gre za mini film. Na primer - *Oče me je mahnil v kuhinji*. - *Ukradla sem Minkin sendvič*. - *Skoraj sem zdrsnil v Savo*. - *V tretjem razredu so se sošolci norčevali iz mene, ko sem recitiral*. - *Mama me je za dva dni zaklenila v klet*. - *Gospa Novakova mi je rekla, da sem neumen*.

4. Ko bo seznam popoln, izberite največje hraste svojega negativnega gozda in zanje uporabite metodo EFT, dokler se jim ne boste mogli nasmejati ali »ne boste več mogli misliti nanje«. Bodite pozorni na morebitne druge vidike, ki se utegnejo pojaviti, in jih obravnavajte kot posamična drevesa v svojem negativnem gozdu. Skladno s tem uporabite metodo EFT. Vztrajajte pri vsakem dogodku, dokler ne bo razrešen.

Če za določen film ne morete določiti intenzivnosti na lestvici od 0 do 10, potem lahko domnevate, da ste ga potlačili. Zanj uporabite deset popolnih ponovitev Osnovnega recepta z vsakega zornega kota, ki se ga lahko domislite. Tako boste imeli kar največ možnosti, da ga razrešite.

Ko boste odstranili največje hraste, se lotite drugih največjih.

5. Vsak dan obdelajte vsaj en film (konkretni dogodek), po možnosti pa tri, in to počnite tri mesece. Vsak dan boste potrebovali le nekaj minut. S takim tempom boste v treh mesecih razrešili 90 do 270 konkretnih dogodkov svojega življenja. Potem pa opazujte, kako se vaše telo počuti bolje. Opazujte, kako se bo zvišal vaš »prag razburjanja«. Opazujte, kako se vam bodo izboljšali odnosi in kako kaže, da mnogih težav, ki bi jih morali odpravljati s terapijo, ni več. Ponovno preglejte nekatere konkretne dogodke in opazujte, kako so se razblinili v nič. Bodite pozorni na morebitni izboljšani krvni tlak, utrip in dihanje.

Prosim vas, da bodite zavestno pozorni na te stvari, sicer boste doživeli čudovito zdravljenje, ki bo tako nežno, da ga morda ne boste niti opazili. Morda se ga boste celo otepali in rekli: »Ah, saj s tem itak nikoli nisem imel težav.« Pri metodi EFT se to ves čas dogaja, torej bi vas rad spodbudil, da bodite pozorni.

6. Če jemljete zdravila, boste morda začutili potrebo, da jih opustite. Prosim vas, da to storite SAMO po posvetu z zdravnikom. Upam, da bo Pot do osebnega miru postal po vsem svetu nekaj rutinskega. Nekaj minut na dan nam bo veličastno spremenilo šolski uspeh, odnose, zdravje in kakovost življenja. Toda vse to so zgolj prazne besede, če drugi (vi) ne bodo spremenili zamisli v dejanja.

Osebni mir vsem,

Gary

## Kaj lahko pričakujete

Ko boste uporabljali metodo EFT po zgornjih navodilih, bi se moralo vaše hlepenje dramatično zmanjšati že prvi dan, v naslednjih dneh pa bi moralo postajati vse bolj blago in manj pogosto. Končno naj sploh ne bi čutili nobenih hlepenj, ustrezna substanca, ki povzroča zasvojenost, pa naj bi celo dejansko vzbujala odpor. Vaš odnos do nje se bo spremenil in spraševali se boste, kaj ste sploh videli v zasvojenosti.

To so seveda zdravi znaki. Ko boste prispeli do te točke, še nekaj dni nadaljujte z vsakodnevno rutino, da se občutek »ustali«.

Ko prekinete z zasvojenostjo, pa to še ne pomeni, da ne bi mogli ponovno postati zasvojeni. Priporočljivo je izogibanje skušnjavam. To seveda velja za vsakršno zdravljenje zasvojenosti.

## Vprašanja in odgovori

### **V: Kako dolgo bo trajalo, da premagam zasvojenost?**

O: Zelo različno. Po mojih izkušnjah zasvojenost z razmeroma blagimi substancami, kot so čokolada, kava, brezalkoholne pijače in različna živila pogosto izgine po nekaj dneh. Zasvojencu celo vzbujajo odpor. Pravkar sem pomagal gospe, ki je premagala zasvojenost z brezalkoholnimi pijačami, slanino, čebulnimi obročki, čokolado, mehkiimi bonboni in pomfrijem z eno ali dvema ponovitvama Osnovnega recepta za vsako substanco. Te je ne morejo več premamiti. Pri drugih ljudeh lahko seveda traja dlje.

Zasvojenosti z močnejšimi substancami kot so cigarete, alkohol, kokain in podobno ponavadi potrebujejo več časa, morda teden ali dva. Delal sem z možakom, ki je premagal večletno zasvojenost z alkoholom s tremi, štirimi ponovitvami Osnovnega recepta. Taki rezultati niso redkost, toda vam jih ne morem napovedati.

Tu ni brezpogojnih pravil. Ko je končano, je končano, vedeli pa boste po tem, da substance preprosto ne boste hoteli več. Odtegnitveni simptomi bi morali biti neznatni.

### **V: Ali lahko z isto ponovitvijo Osnovnega recepta obravnavam več zasvojenosti hkrati?**

O: Ne, obravnavate lahko le eno zasvojenost naenkrat. Ne mešajte dveh ali več zasvojenosti pri eni ponovitvi Osnovnega recepta. Za vsako zasvojenost opravite posamezno ponovitev. Vendar naj vas ne

presenetijo, da vztrajno odpravljanje ene zasvojenosti spotoma odpravi tudi druge. To se včasih zgodi zato, ker tapkanje tako temeljito opravi s tesnobo, da ni potrebno nobeno pomirjevalo več. Tega čudovitega pojava sicer ne moremo napovedovati, se pa dogaja.

### **V: Kako metoda EFT pomaga pri hujšanju?**

O: Če bi radi shujšali, se morate lotiti temeljnega vzroka. Ta vzrok je zasvojenost s hrano, ki jo žene tesnoba, prav kakor vsako drugo zasvojenost. Pravzaprav je v Ameriki hrana zasvojitvena substanca številka ena. Na določen način lahko začasno prikrije tesnobo podobno kot tobak, alkohol in podobno. Kolikokrat ste izropali hladilnik, čeprav niste bili lačni? Zakaj ste to naredili? Da bi prikrili tesnobo? Mogoče je niste tako poimenovali. Mogoče vam je bilo *dolgčas* ali ste *jedli iz nervoze*, toda vseeno je šlo za določeno obliko tesnobe.

Tesnoba, ki žene zasvojenost s hrano ali drugo substanco ali vedenjem, lahko izvira iz številnih področij. Lahko izvira iz stresa v družini ali na delovnem mestu, iz izkušenj zlorabe v otroštvu ali travmatičnih spominov.

Če hočete shujšati, morate očitno odpraviti tesnobo, ki povzroča prenajedanje. Katero orodje bi bilo boljše od metode EFT? Poleg Poti do osebnega miru (opisanega zgoraj), vztrajno (25 ponovitev na dan) ponavljajte Osnovni recept za prenajedanje, da se pomiri osnovna tesnoba. Ponovno ga uporabite, da ublažite nekoristno hlepenje po hrani, kadar se pojavi (*Čeprav hlepim po tejle torti, ...*). Sčasoma bi moral vzrok za vašo zasvojenost s hrano, se pravi z vzrokom debelosti, izginiti.

# Uporaba metode EFT za telesno zdravljenje

Nikjer ni tako trdnega dokaza za obstoj povezave med umom in telesom kot pri metodi EFT. Do zdaj ste bili priča (upam pa, da ste tudi na svoji koži izkusili) dramatično telesno ozdravljenje na več ravneh.

Tu je začetni seznam telesnih tegob, ki so se delno ali povsem uspešno pozdravile z uporabo metode EFT:

**Glavobol, bolečine v hrbtu, boleči sklepi, rak, sindrom kronične utrujenosti, lupus, ulcerativni kolitis, luskavica, astma, alergije, srbeče oči, vnetja po telesu, osipi, nespečnost, zaprtje, sindrom razdražljivega črevesja, vid, mišična napetost, čebelji piki, težave pri uriniranju, jutranja slabost, predmenstrualni sindrom, težave v spolnosti, potenje, slaba koordinacija, sindrom karpalnega kanala, artritis, neobčutljivost v prstih, bolečine v želodcu, zoboboli, tresavica, multipla skleroza.**

Še veliko, veliko več jih je. Popolni seznam je veliko daljši.

## Preizkusite jo na vsaki zadevi

Sam poskusim z uporabo metode EFT pri vsaki telesni nadlogi in vsakič znova sem presenečen nad rezultati. Ne dosegam stoo odstotnega uspeha (kdo pa ga?), toda uporaba metode EFT bo pogosto prinesla presenetljivo olajšanje tam, kjer ni pomagalo nič drugega.

Človeško bitje lahko doleti na tisoče nadlog, za katere so zdravilske znanosti razvile celo vrsto zdravil. Ta zdravila segajo od polaganja rok, uživanja zdravil ter operacij do posta in miselnih podob. Kaže, da vse te metode pri nekaterih ljudeh nekaj časa delujejo. Nobena pa ne deluje ves čas pri vseh. *Po mojih izkušnjah metoda EFT deluje tako dobro, da bi jo moral vsak zdravilec vključiti v svojo torbo s pripomočki.* Šel bom še dlje. Mislim, da bi morala biti eno od prvih orodij, po katerem seže zdravilec. Razlogi za to so naslednji:

Olajšanje simptomov navadno nastopi takoj.  
Pogosto deluje tam, kjer ne deluje nič drugega.  
Uporaba je preprosta.  
Vzame zelo malo časa.  
Ne povzroča navajenosti.

Ne poznam nobene druge zdravilne tehnike, ki bi ustrezala vsem tem zahtevam. Kaj pa vi? Kljub temu metoda EFT ne nadomešča zdravil ali katere koli druge metode zdravljenja. Najbolje je sodelovati z drugimi izvajalci zdravljenja.

Ni moč zanikati, da si metoda EFT zasluži pomembno mesto v dvorani slave fizičnega zdravljenja. Celo najbolj ravnodušni opazovalec mora z velikim spoštovanjem sprejeti rezultate. Postavlja pa se očitno vprašanje: Zakaj deluje?

Če je bila metoda namreč prvotno oblikovana za zdravljenje *čustvenih* težav, zakaj potemtakem povsem enak postopek tako dobro učinkuje pri *telesnih* težavah? Številne skrivnosti zagrinjajo zdravilske znanosti, zato se raziskovanje teh področij nikoli ne konča. Metoda EFT pri tem ni nobena izjema.

Kot je pravilen pretok krvi po vsem telesu ključnega pomena za telesno zdravje, je prav tako potreben tudi pravilen pretok energije po telesu. Če pretok torej uravnesimo z uporabo metode EFT, bo verjetno spodbujal telesno zdravljenje.

Ne gre zanikati, da negativna čustva krepijo telesne nadloge. Ko z uporabo metode EFT nevtraliziramo ta negativna čustva, kaže, da se telesni simptomi umirijo.

## Vprašanja in odgovori

**V: Kako dolgo bo trajalo, da začutim olajšanje?**

O: pri tem ni splošno veljavnih pravil. Simptomi navadno izginejo v nekaj minutah, čeprav včasih do take reakcije pride z nekajurnim zamikom. Olajšanje pri osnovni bolezni bo lahko nastopilo čez nekaj dni, tednov ali mesecev. Torej bodite vztrajni. In vsekakor se posvetujte s svojim zdravnikom. Mnogi ljudje pridejo v skušnjava, da bi prenehali jemati zdravila, ko nastopi ozdravljenje. To lahko storite samo pod zdravnikovim nadzorom.

**V: Ali lahko obravnavam več simptomov istočasno?**

O: Ne! Uporabite Osnovni recept za vsak posamezen simptom. Začnite pri najbolj hudem simptomu in nadaljujte pri blažjih. Vendar naj vas ne presenetijo, če bo ukvarjanje z enim simptomom prineslo olajšanje drugih simptomov. To se pogosto dogaja.

**V: Ali lahko pričakujem rezultate, če uporabim metodo EFT pri dolgotrajnih, hudih boleznih?**

O: Prav dobro se zavedam, da zdrava pamet

narekuje, da so mnoge dolgotrajne bolezni trajni stanovalci vašega zdravstvenega kartona. V skladu s tem je res radikalno napovedovati, da jih je moč precej ublažiti ali odpraviti z metodičnim tapkanjem energijskega sistema. Kaj takega presega prepričanje skoraj vseh ljudi, ki sem jih spoznal. Toda na lastne oči sem videl mnogo takih osupljivih primerov in bi bil malomaren, če vam o njih ne bi poročal.

#### **V: Kako pogosto naj uporabljam Osnovni recept za svojo težavo?**

Za simptome, kot so glavobol, bolečina, razdražen želodec in podobno uporabite Osnovni recept, kadarkoli potrebujete olajšanje. Za osnovno bolezen ga izvajajte desetkrat na dan, dokler ne boste zadovoljni z rezultati. Deset vsakodnevnih sprehodov po Osnovnem receptu bi bilo treba razporediti enakomerno čez dan. To lahko naredite tako, da si oblikujete navade, povezane z vašimi ustaljenimi navadami, denimo:

Ko vstanete,  
ko greste spat,  
pred vsakim obrokom,  
vsakič, ko greste na stranišče.

Pomembno je tudi, da uporabite metodo EFT za vsak določen dogodek, ki utegne povzročati telesno težavo. Pomagal bo tudi postopek Pot do osebnega miru.

#### **V: Ali nam lahko poveste kaj o svojih izkušnjah z različnimi telesnimi nadlogami?**

O: Seveda. Toda prosim, pomnite, da naštetih primeri tvorijo le droben del nadlog, ki se jih lahko lotimo z uporabo metode EFT.

#### **Bolečine v hrbtu**

Poznam veliko ljudi, ki imajo precejšnje poškodbe hrbta in katerih razlogi za bolečine so vidni na rentgenskih posnetkih. Kljub temu so se njihove bolečine po nekaj minutah uporabe metode EFT dramatično polegle.

To niti ni videti smiselno, dokler ne uvidite, da se napetost pokaže v mišicah, kar povzroča nenormalno obremenitev sklepov. Ko z uporabo metode EFT sprostim mišično napetost, se zmanjša obremenitev sklepov, zato se bolečina zmanjša. Ne štejem več, kolikokrat sem videl, kako se poleže bolečina v hrbtu. Pri nekaterih bolečina popolnoma izgine in se nikoli ne vrne, pri drugih je treba vsakodnevno tapkati, da ostane bolečina pod kontrolo.

#### **Glavoboli in bolečine v želodcu**

Ocenjujem, da se je dobro odzvalo vsaj 90 % primerov, ki sem jih videl v zvezi s temi simptomi. Večina simptomov je po nekaj minutah uporabe Osnovnega recepta popolnoma izginila.

#### **Sindrom karpalnega kanala**

Nekoč sem bil na poslovni večerji z Anne. Bolečino v zapestju, v karpalnem kanalu, je ocenila s 7. Po manj kot dveh minutah uporabe Osnovnega recepta je bolečina povsem izginila in se v času najinega sestanka ni več vrnila.

Ni treba posebej poudarjati, da je bila Anne osupla, saj ji še nikoli ni nič pomagalo. Od tedaj se najini poti nista več prekrizali, zato ne vem, kako dolgo je olajšanje trajalo. Vendar gre za težavo, ki se rada vrne, zato bo verjetno potrebno dodatno tapkanje.

#### **Luskavica**

Donna je imela tako hudo obliko luskavice, da je težko nosila čevlje. Zdravila ji niso pomagala. Nekaj dni je redno tapkala in devet desetih luskavice je izginilo.

#### **Alergije**

Se navadno dobro odzivajo. Videl sem mnogo ljudi, ki jim je ponehal izcedek iz sinusov, nehale so jih srbeti oči, kihanje se je pomirilo, prav tako pa še cela vrsta ostalih alergijskih simptomov.

#### **Zaprtje**

Tu so rezultati različni, toda po mojih izkušnjah vedno dosežemo uspeh. Nekomu odleže takoj in trajno z enim samim tretmajem s tapkanjem. Drugi morajo vsakodnevno tapkati nekaj tednov, preden odjenja zaprtje, ki je trajalo dolga leta.

Prosim, pomnite, da ne boste vselej deležni takojšnjega olajšanja telesnih težav in da bo včasih videti, da tapkanje ne deluje. Bodite potrpežljivi in vztrajni. Vse, kar porabljate, je čas. Če boste vztrajni, imate veliko možnosti. To se nanaša na vse tegobe in ne samo na zaprtje.

#### **Vid**

Poznam mnogo ljudi, ki se jim je vid vsaj začasno izboljšal z uporabo metode EFT. Ljudje pridejo k meni na oder, opravijo Osnovni recept za vid in potem poročajo o opazno boljšem vidu. Tega nisem izpeljal do konca in ne morem poročati o trajnih spremembah. Domnevam pa, da je z vztrajnostjo moč doseči trajno izboljšanje.

## **Artritis**

Artritična bolečina se z uporabo Osnovnega recepta pogosto zmanjša. To sem videl mnogokrat. Zaradi osnovnega vzroka pa se rada povrne. Torej morate obravnavati tako simptome kot tudi osnovno bolezen.

Ali lahko odpravite artritis in se ga za vedno znebite z uporabo metode EFT? Tega ne vem, kajti kolikor vem, nihče ni vztrajno uporabljal tehnik v te namene.

Splošno sprejeto znanje nam pravi, da artritisa ni mogoče odpraviti. Ne da se ga pozdraviti. Samo ustavimo ga lahko.

Kakorkoli že - leta 1986 so mi postavili diagnozo artritis in danes o njem ni sledu. Takrat nisem uporabil metode EFT, ker še nisem vedel zanjo. Artritis je izgubil, ker sem se postil, spremenil prehrano, način življenja in način mišljenja. Prepričan sem, da bi uporaba metode EFT še pospešila moje ozdravljenje.

# Uporaba metode EFT za izboljšanje samopodobe

## Vzrok slabe samopodobe

Izraz *slaba samopodoba* se nanaša na splošno slab občutek o sebi. Strokovnjaki na tem področju niso razvili natančne definicije niti niso odkrili natančnega vzroka za to težavo. Zato ni sporazumno določenega načina, kako naj bi se je lotili.

Za razliko od tega metoda EFT veliko bolj natančno pristopa k natančnemu vzroku in ga določa. In sicer:

*Vzrok za slabo samopodobo je kopičenje negativnih čustev v zvezi s seboj.*

To je jasno kot beli dan, tukaj pa to navajam zato, ker je v tem okviru uporaba metode EFT povsem primerna. Če odstranimo negativna čustva, torej odstranimo vzrok. Brez vzroka pa slaba samopodoba zbledi.

In katero orodje za odstranjevanje negativnih čustev je boljše od metode EFT?

Slaba samopodoba utegne biti svetovna nadloga številka ena. Tako močna je, da jo skoraj vsakdo tovari s seboj vsaj košček. Samopodobo pogosto enačimo s samozavestjo. Nagnjeni smo k temu, da jo »izžarevamo« z vedenjskimi posebnostmi, držo, besedami in kretnjami, drugi pa jih hočeš nočeš »sprejmejo«. Zato močno vpliva na našo poslovno, družabno in osebno učinkovitost.

Včasih izgubimo ali dobimo delo, napredovanje ali posel glede na to, kako izžarevamo najbolj skrite misli drugim. Prijateljstva ali ljubezenska srečanja lahko zacvetijo ali odmrejo zaradi načina, kako drugim posredujemo čutenje o sebi. Slabša kot je naša samopodoba, lažje se razburimo in postanemo napeti zaradi jeze, krivde, ljubosumja in drugih čustvenih odzivov. Ko je naša samopodoba slaba, se radi zadržujemo na enem mestu. Ne lotevamo se novih projektov, ne izstopamo iz razmerij, kjer doživljamo zlorabe niti ne poskušamo kaj novega. Nekatera področja življenja so lahko zelo dolgačasna in v nas vzbujajo potrto.

Skratka, samopodoba je središče naše čustvene moči. Pogosto je od nje odvisna kakovost našega življenja.

Pojdite na oddelek za samopomoč v katerikoli večji knjigarni, pa boste našli nešteto knjig z rešitvami za

težave s samopodobo. Na splošno vse poudarjajo, da je potreben pozitiven odnos in nudijo vaje, s katerimi lahko pogledamo svetlo plat življenja. Spodbujajo nas, da raje poiščemo svoje notranje odlike kot šibkosti, nekatere poudarjajo pomen vizualizacij in afirmacij, ki vam pomagajo vse to doseči. Vse to močno odobravam.

Jaz sem za vse, kar pomaga. Številni pristopi res pomagajo ljudem, da si izboljšajo samopodobo. Toda ti dosežki so nekoliko na redko posejani. Izboljšanje tukaj, nov odnos tam. Redkokdaj pa kdo s temi orodji doseže vseobsegajočo, dramatično izboljšano samopodobo.

Razlog, da vse te številne tehnike ne zadoščajo je v tem, da ne odpravljajo vsega dvoma vase in vseh nakopičenih negativnih čustev, ki tvorijo slabo samopodobo. Namesto tega jih skušajo premagati z ogromnimi odmerki pozitivizma.

Poskusi so seveda hvalevredni, toda ustoličeni dvom vase in negativni občutki znajo biti trdovratni. Če primerjamo življenje z avtobusno vožnjo, so dvomi vase in negativna čustva kot potniki na vašem avtobusu. Vi ste za krmilom, oni pa so »šoferji z zadnjega sedeža«, ki si lastijo pravico do sedeža v prvi vrsti. Konvencionalne metode jih ne bodo kaj prida omajale.

Metoda EFT ponuja osvežujoče nov pristop do te težave, kjer *se dogajajo* dramatične, obširne spremembe. Videl sem ljudi, ki so jih te tehnike povsem spremenile. Vedenjske navade, drža, besede in kretnje so se spremenile tako, da so odražale bolj pozitivnega, vase prepričanega človeka. Prijatelji in sodelavci omenjajo to »novo« osebo, ki je nastala pred njihovimi očmi.

Metoda EFT ne poskuša vgraditi novega odnosa in perspektive, kot to rade počno konvencionalne metode. Namesto tega nas učinkovito reši dvomov vase in negativnih čustev. Tiste nezaželene potnike umakne s prednjih sedežev in jih spodi z avtobusa. Ko jih ni več, tudi ne vplivajo več na slabo samopodobo.

Dvomi vase in negativna čustva, ki tvorijo slabo samopodobo, so oblika »negativnih čustev«, ta pa so razlog za to, da smo izumili metodo EFT. Spomnite se Odkritja, na katerem temelji metoda EFT:

*»Vzrok za vsa negativna čustva je motnja v telesnem energijskem sistemu.«*

S tem v mislih je postopek za izboljšanje

samopodobe preprost. Za vsako negativno čustvo, ki vas teži, opravite Osnovni recept. Eno za drugim bodo negativna čustva izginila, s tem pa se bo ravnovesje med pozitivnimi in negativnimi čustvi neizbežno pomaknilo proti pozitivnim. Na površje bo pribrtotala osvežujoča in samozavestna nova samopodoba. Prtljaga je odletela z avtobusa.

To je odlična priložnost za uporabo prej omenjene Poti do osebnega miru. Ta se avtomatično loti vseh tistih negativnih dogodkov, ki motijo sicer zdravo samopodobo.

## Prispodoba o gozdu in drevesih

Ta prispodoba vam bo še bolj pomagala razumeti to zamisel. Predstavljajte si, da je vsako negativno čustvo ali določen dogodek drevo v gozdu negativne samopodobe. Morda odražajo zadeve iz preteklosti, kot so zavrnitve, zlorabe, neuspehi, strahovi, občutki krivde itd. Lahko jih je na stotine in so tako gosti, da spominjajo na pragozd.

Pa predpostavimo, da je v gozdu vaše samopodobe sto obolelih dreves. Če posekate eno (tako, da ga nevtralizirate z uporabo metode EFT), vam jih ostane še devetindevetdeset. Ko boste posekali eno drevo, boste začutili nekaj otipljivega in zelo dobrodošlega čustvenega olajšanja, vendar ne boste naredili omembe vredne jase v gozdu svoje samopodobe.

Kaj pa bi se zgodilo, če bi metodično sekali eno drevo na dan? Gozd bi se postopoma zredčil. Dal bi vam več prostora, da se gibljete po njem in postal bi bolj svoboden kraj, v katerem lahko živite.

Z vztrajno uporabo metode EFT na koncu vsa drevesa izginejo, namesto njih pa ste vi z veliko več čustvene svobode. Svet je videti drugačen, ko gozd (ali džungla) izgine in se pojavi nova samopodoba.

## Posplošenje

Na srečo vam ni treba posekati vseh sto dreves, da bi dobili rezultate. To pa zato, ker se metoda EFT za odpravljanje nekaterih negativnih čustev določenega tipa navadno razširi na preostala negativna čustva enakega tipa.

Vzemimo za primer, da je v vašem gozdu gruča desetih dreves, znanih pod imenom »izkušnje zlorabe«. Izberite največja (najmočnejša) drevesa v tej gručici in jih posekajte z metodo EFT. Ko boste podrli tri ali štiri, boste navadno odkrili, da je padlo tudi ostalih šest ali sedem. Uravnovešanje energijskega sistema za nekaj dreves se potem razširi na druga drevesa iste vrste.

Potem lahko ponovite koncept posplošenja z drugimi gručkami, ki se nemara imenujejo »neuspehi« ali »zavrnitve«. Na tak način lahko očistite gozd stoterih dreves s tem, da jih posekate približno trideset.

## Bodite opazovalec

Z uporabo metode EFT spremembe samopodobe pridejo veliko hitreje in silneje kot s konvencionalnimi metodami. Do premikov pa ne pride tako hitro kot pri fobijah in bolečih spominih. Metoda EFT s slednjimi pogosto opravi v nekaj trenutkih, popolna sprememba samopodobe pa lahko traja nekaj tednov. To pa zato, ker so spremembe samopodobe rezultat zamudnega odstranjevanja številnih negativnih čustev (dreves), saj jih je treba obdelati enega za drugim.

Ko pravim, da do popolne spremembe samopodobe pogosto pride po nekaj tednih, nočem reči, da se v tem času nič ne dogaja. Nasprotno; z vsakim drevesom, ki ga odstranite iz gozda, pride do spremembe v samopodobi. Toda neposredna čustvena svoboda, ki nastopi po odstranitvi enega drevesa, navadno ne prinese opazne spremembe pri veliko večji težavi s samopodobo. Skupna sprememba, ki nastopi po odstranitvi večjega števila dreves, pa je opazna, če postanete »opazovalec« tistega, kar se dogaja.

Spremembe, do katerih prihaja v vas, so postopne, nežne, a tudi silne. *Tako naravne so, da niti ne dojamete, da se dogajajo.* Nazadnje pa bodo vaši prijatelji začeli omenjati, da se spreminjate, in takrat boste imeli neizpodbiten dokaz. Toda do takrat boste morali biti »opazovalec« in biti pozorni na to, kar se dogaja.

Bodite pozorni denimo na to, da ste nedavno zavrnitev sprejeli bolj stvarno kot prej. Opazujte, kako pogosteje spregovorite in da ste bolj pozorni do sebe. Prisluhnite tonu, ki ga dajete pogovoru in ki postaja vse bolj pozitiven. Opazujte reakcije, ki jih vzbujate v drugih, ko izžarevate bolj samozavestno samopodobo.

Pomembno je biti »opazovalec«, saj brez tega utegneta priti do sklepa, da se nič ne dogaja, in odnehati s postopkom.

## Kako naprej

Metoda je pomembna. Je bistvo Poti do osebnega miru. Samo dva koraka sta:

1. Izdelajte seznam vseh preteklih negativnih čustev, ki se jih lahko domislite. Vključite vsak strah, zavrnitev, krivdo, jezo, zlorabo, solze ali katerokoli drugo negativno čustvo. Vključite



velike in male, toda veliki naj bodo pri vrhu. To pa zato, ker bi se radi najprej znebili velikih. Ne belite si glave, če se ne morete takoj spomniti vsega. Sčasoma jih lahko dodajate na seznam, kakor se pač česa spomnite.

2. Potem vsak dan uporabite Osnovni recept, s katerim boste »sekali drevesa« s svojega seznama. To počnite vsak dan, dokler ne bo nobenih dreves (negativnih čustev) več. Poskrbite, da boste spotoma »opazovali«

napredek. To lahko počnete več kot enkrat na dan, če vam urnik dopušča, in pri eni obravnavi lahko posekate več kot eno drevo. Vendar morate obravnavati le po eno drevo hkrati. Ne združujte jih v gruče za en sam Osnovni recept.

Po nekaj dneh takega postopka boste opazili, da se »velika drevesa«, s katerimi ste začeli, v vašem življenju ne pojavljajo več. To je tipično za postopek in prinaša veliko svobode. Uživate v njej.

## Povzetek video in avdio posnetkov o uporabi metode EFT

**Opomba: Video in avdio posnetki o uporabi metode EFT se v različnih poglavjih tega priročnika pogosto pojavljajo in povzemajo. Da vam ne bo neudobno listati po priročniku in iskati določene posnetke, jih tukaj še enkrat povzemam.**

### Video posnetki za Prvi del

Opomba: Prvotno so bili v prvem delu trije video posnetki. Pozneje smo videe prenesli na zgoščenke (kar je izrazito zmanjšalo stroške). Za to pa je bilo treba nekoliko daljša videotrakova št. 1 in 2 razdeliti na Video posnetke 1a, 1b, 2a in 2b. Videotraku št. 3 ni bilo treba deliti.

#### Video 1a

Na tem video posnetku z Adrienne dopolnjujeva priročnik tako, da pokaževa, kje so posamezne točke za tapkanje in kako izvajati vsak korak Osnovnega recepta. **V tem delu domnevava, da ste priročnik že prebrali.**

Zelo pomembno je, da spremljate naju z Adrienne in pregledujete ta del, dokler si ne boste zapomnili celotnega enominutnega postopka. Ko si ga zapomnite, je za vselej vaš.

#### Video 1b

To je popoln prikaz celotnega Osnovnega recepta s sijajnim Daveom, ki mu pomagava prebroditi vse življenje trajajoč hud strah pred vodo. Preučite to

epizodo. Velikokrat si jo oglejte. Gre za odličen učni prikaz, ker tako dobro kaže obravnavo vidikov.

#### Video 2a

Ta video vsebuje najpomembnejše dele delavnice v živo, kjer razlagamo teoretične osnove metode EFT, potem pa metodo EFT uporabimo na dveh skupinah na odru. Prva skupina obravnava strahove, druga pa bolečino.

#### Video 2b

Na tem video posnetku vam pokažemo še več primerov, kako deluje metode EFT. Tole so povzetki tistega, kar boste videli:

**\*\*Larry:** Premaga hudo klavstrofobijo, medtem ko prenaša okoliščine, ki bi mu navadno prinesle najhujšo napetost: vožnjo v gostem prometu San Francisca na zadnjem sedežu majhnega avtomobila.

**\*\*Pam:** Čokoholik, ki noče več svoje čokoladke.

**\*\*Becci:** Tako se boji podgan, da dobi čisto potne dlani, če samo pomisli nanje. Na koncu ji živa podgana oblizuje prste, Becci pa pravi: »*Ne morem verjeti, da to počnem. To počnem!!*«

**\*\*Stephen:** Šestletnik, ki ga je oče naučil tehnike, neha gristi nohte.

**\*\*Adam:** To je moj sin, ki uporablja metodo EFT, s katero **rezultat pri golfu** zmanjša za 14 točk.

**\*\*Cheryl:** Pojavi se na delavnici in opiše, kako je z menoj uporabila metodo EFT proti strahu pred nastopanjem v javnosti. Prvotni tretma sva opravila pred več kot enim letom. Od takrat ni čutila strahu.

**\*\*Jackie:** Pred desetimi leti je doživela nezgodo, po kateri ne more več dvigniti roke za več kot nekaj centimetrov, ne da bi jo **hudo zbolela rama**. Po nekaj minutah na odru je njena težava popolnoma olajšana. Roko lahko po mili volji dviguje brez bolečin. Odlomek prikazuje najin pogovor po delavnici, kjer debatirava o tem »čudežu«.

**\*\*Cindy:** Kot Jackie je tudi Cindy pred tremi leti doživela nezgodo, zaradi katere **ni mogla dvigniti roke brez bolečin**. Obiskala je številne zdravnike in terapevte, a brez oprijemljivega rezultata. Po nekaj minutah uporabe metode EFT je dvignila roko, kolikor je mogla, in sicer brez kakršne koli bolečine.

**\*\*Veronica:** Začne s hudo željo po **cigareti**, potem pa uporabi metodo EFT, da bi odpravila hlepenje. Potem podoživi silna čustva o tem, da **jo je posilil oče**. Po tem tretmaju (ki ga boste videli v celoti) povsem odpravi bolečino tega travmatičnega spomina.

**\*\*Norma:** Je **dislektik**. Vsako stvar je morala prebrati štirikrat ali petkrat, preden jo je dojela. Težavo premaga v nekaj minutah in si najde novo službo, v kateri mora glasno brati drugim.

## Video 3

Ta video ima naslov **6 Days at the VA (Šest dni v bolnici Veterans Administration)** in kaže ključne utrinke najinega obiska v Veterans Administration v Los Angelesu, kamor sva prišla pomagat čustveno prizadetim veteranom vietnamske vojne. Tu je metoda EFT postavljena pred najtežjo preizkušnjo, saj je večina teh vojakov na terapiji že več kot dvajset let, toda z

malo ali nič uspeha. Videli boste, kako se njihova čustvena napetost razblini v nekaj trenutkih.

Nikjer ne boste našli bolj pomembnega pričevanja o silovitosti tega, kar se učite. To ganljivo epizodo omenjam v "Odpriem pismu" na začetku tega priročnika.

## Pomembna opomba

Pomnite, da v video posnetkih 2a, 2b in 3 z Adrienne uporablja različne **bližnjice**, ki sva se jih naučila z leti. Zaradi obsežnega usposabljanja veva, kdaj lahko skrajšava postopek in tako vedno storiva zaradi večje učinkovitosti. Pomnite tudi, da imava navadno opravka s skeptičnimi tujci in da delava v najtežjih okoliščinah – na odru. Zato uporablja bližnjice (opisane v drugem delu priročnika), kadar le moreva, in redkokdaj izvedeva **celoten** Osnovni recept.

Vendar bodite prepričani, da bi dosegla enake rezultate, če bi si vzela več časa in opravila bolj temeljit postopek, ki se ga učite v prvem delu tečaja. Vsaka ponovitev bi pač trajala nekaj trenutkov dlje.

Poglavitni namen gledanja teh tretmajev je, da vam dajo nekaj osnovnih **izkušenj**, saj vam bodo pokazali, kako tehnike delujejo v resničnem svetu, z resničnimi ljudmi, pri široki paleti težav. Popeljali vas bodo ven iz učilnice in vam pokazali, kako se tehnike uporabljajo in kako se ljudje odzivajo nanje.

V nekaterih primerih so posnetki tapkanja izrezani, da posnetek tretmaja bolj gladko poteka. Tako ste lahko deležni širše izkušnje, ne da bi vas utrujale nenehne ponovitve postopkov, ki ste se jih naučili v drugih delih tečaja. Na video posnetkih 2a, 2b in 3 **ne poučujem** Osnovnega recepta. Ta je temeljito obdelan v začetnih delih tega priročnika in na video posnetku 1. Video posnetki 2a, 2b in 3 so vsi posvečeni **izkušnjam**

# Video posnetki za Drugi del (8 video posnetkov)

## Video 1 - Pregled

Ta posnetek je most med prvim in drugim delom. Povzema prvi del in pregleduje številne nove zamisli, ki jih obsega drugi del. Tu obdelujemo ovire na poti k popolnosti, bližnjice ter prisposodbo o gozdu in drevesih.

## Video 2 – Primeri iz občinstva

Preostali video posnetki vsebujejo zgoščeno kombinacijo dveh tridnevni seminarjev. Video se začne na začetku seminarja in raziskuje široko paleto težav, čustvenih in telesnih, in nam ponuja dragocen pogled na daljnosežne učinke uporabe metode EFT. Obdeluje težave, kot so **strah pred nastopanjem v javnosti, agorafobija, tesnoba, migrena, glavoboli, telesna bolečina, strah pred letenjem, depresija, fibromialgija in visok krvni pritisk**.

Tu je tudi debata o Odkritju ter nekaj pomembnih prikazov delovanja PO (podzavestnega odpora). Slednji prikazi so ključnega pomena za vaše učenje.

## Video 3 – Čustvene težave I

Na tem posnetku so trije tretmaji. Prvi je z Jasonom, ki obdeluje **jezo** in občutek, da je **izdan**, ker ga je žena zapustila in pridobila sodni nalog, ki mu je prepovedal približevanje hčerki.

Drugi je tretma z Veroniko. Prepoznali jo boste kot gospo z drugega videa za prvi del, ki je uporabila metodo EFT, ker jo je posilil oče. Tu se pojavi po treh ali štirih mesecih in še vedno nima čustvenih težav s tem dogodkom. To je neizpodbiten dokaz, kako močno je delovanje metode EFT celo pri najhujših težavah.

Na tem videu obdeluje *povsem drugačno težavo*. Ima očitno boleča čustva, ker so jo **zapustili**, ker je bila **sama** in jo kot majhnega otrok **nihče ni ljubil**. Najin tretma odpravi težavo. Naslednji dan se vrne in poroča, da se počuti »lahka kot peresce«.

Tretji je tretma s Sandhyo, ki predeluje čustva o izkušnjah njenega očeta v holokavstu druge svetovne vojne.

## Video 4 – Čustvene težave II

Na tem videu sta dva tretmaja. Med prvim tretmajem Marlys uporabi metodo EFT, da bi premagala **ljubezensko bolečino** - obsedenost z izgubo ljubezenskih razmerij. Ko se tretma EFT razvija, se pokažejo številni vidiki, težave pa se nizajo kot v venčku iz marjetic. Končno se zadeva razvije v dejstvo, **da je mati ni ljubila**, in po uporabi metode EFT se temu lahko smeje.

Pri drugem tretmaju ima Kathy tri težave: **(1) strah pred dotikanjem (objemanjem)**, **(2) spomin na travmatični dogodek, ko jo je mati polila z vrelo vodo**, in **(3) bolečo ramo**, s katero se je branila pred tepežem. Čudovito se odziva na metodo EFT in Priprava (podzavestni odpor) ni potrebna, čeprav izvedemo številne ponovitve EFT.

## Video 5 – Telesne težave

Na tem videu so štirje tretmaji.

Najprej je tu Connie J., ki čuti **napetost v čeljusti**, ker med spanjem škrti z zobmi. Stiska jih tako močno, da mora ponoči nositi posebno ploščico, ki ji varuje zobe. Z uporabo metode EFT se tega povsem osvobodil v nekaj minutah, čeprav je imela težave že dve ali tri leta. Mučil jo je tudi **glavobol**, ki ga je odpravila tako, da je sama izvajala metodo EFT.

Druga je Patricia. Na oder je prišla z **astmo**, ki jo je mučila več kot deset let. Z uporabo metode EFT začuti veliko olajšanje in poroča, da astme ni imela niti

naslednje jutro. Močno ji je odleglo tudi glede **težav s hrbtenico**, čeprav ima **zdrk medvretenčne ploščice**.

Dorothy je prišla na oder z **nerednim srčnim utripom**. To je bila težava, za katero do takrat še nikoli nismo uporabili metode EFT. Ker jo preskusimo na vsem, smo jo uporabili tudi tu in rezultat je bil odličen.

Connie M. uporabi metodo za **bolečino v vratu**, ki se je po njenih besedah pojavila zaradi čustvenih težav. Doseže popolno olajšanje.

## Video 6 – Odvisnostna hlepenja

Ta tretma se začne z dvema gospema, ki vodita **kliniko za motnje prehranjevanja**. Zamisli iz tega pogovora vodijo k vzroku, ki se skrivajo za vsemi odvisnostnimi vedenji, tudi motnjami prehranjevanja.

Potem sledi (1) pomemben pogovor o vzrokih odvisnosti in (2) celoten tretma, kjer z metodo EFT skupina ljudi premaguje trenutno hlepenje po **čokoladi, cigaretah in alkoholu**.

## Video 7 – Energijski strupi, fobije in vztrajnost

To je pomemben video, ki poudarja učinke energijskih strupov in pomen vztrajnosti, kadar gre za uporabo metode EFT.

V prvem delu je pogovor s Toddom, ki med seminarjem ne pride nikamor, ker ga ovirajo strupi. Čez mesec dni se vrne in pove udeležencem drugega seminarja, kako dramatično je sprememba prehrane vplivala na njegove **motnje spanja, bolečine v očeh in depresijo**.

Sledi nenavaden tretma, kjer precej ljudi začuti olajšanje pri hudem **strahu pred kačami**. Toda čeprav so izboljšanja dramatična po konvencionalnih standardih, so po standardih EFT počasna in razmeroma neučinkovita. Do tega je prišlo zaradi energijskih strupov, ki so se zadrževali v prostoru. Večina bo morala vztrajati, če naj dosežejo olajšanje.

Na koncu pokažemo, kako pomembna je vztrajnost, in sicer na tretmaju z Grace, ki so jo pestile huda **depresija** in še mnoge druge težave. Na odru sva le malo napredovala, toda z vztrajnostjo in preišljeno prehrano je v naslednjih tednih dosegla velik napredek pri čustvenem blagostanju. O tem navdušeno pripoveduje v telefonskem pogovoru.

## Video 8 – Običajne težave ter vprašanja in odgovori

Ta video je kot ropotarnica nasvetov, ki pojasnjuje uporabo metode EFT na področjih, kot so **šport (golf)**,

## poslovanje, nastopanje v javnosti, odlašanje, samopodoba in odnosi.

Ukvarja se tudi s številnimi pogostimi vprašanji iz občinstva, s katerimi boste zaokrožili svoje razumevanje.

# Avdio posnetki za Prvi del

Da boste lahko poglobili svojo izkušnjo z metodo EFT, sem dodal več ur primerov na avdio posnetkih. Kot pri video posnetkih tudi tu ne boste poslušali zgolj teorije. Tu gre za resnične ljudi z resničnimi težavami.

Slišali boste, kako nekateri ljudje v nekaj trenutkih premagajo težave, ki so jih pestile vse življenje, drugi pa potrebujejo več vztrajnosti. Poslušali boste naju z Adrienne, kako uporablja metodo EFT pri hudih čustvenih težavah, in na posnetku slišali, kako izginejo. Slišali boste, kako pride do delnega olajšanja pri tegobah, ki ne izginejo popolnoma. Skratka, avdio posnetki bodo razširili mavrico vaših izkušenj in vam dali uporabno podlago, ki jo lahko uporabljate, kadar izvajate metodo EFT.

## Preberite si spodnje opombe, preden prisluhnete posnetkom.

**\*\*Ti avdio posnetki vsebujejo zbirko telefonsko opravljenih tretmajev, ki sva jih izvajala moja poslovna sodelavka Adrienne Fowlie in jaz. To so verodostojni tretmaji, posneti z namiznim kasetofonom. Kakovost zvoka je nedvomno primerna, očitno pa je, da posnetki niso narejeni v neokrnjenem okolju snemalnega studia.**

**\*\*Nekateri tretmaji potekajo z ljudmi, ki dejansko izvajajo metodo EFT na sebi. Če prisluhnete, boste tako rekoč iz prve roke opazovali, kako ljudje uporabljajo tehnike za vse mogoče čustvene in telesne težave. Tako boste dobili neprecenljiv občutek, kaj lahko pričakujete, če uporabljate metodo EFT pri sebi in pri drugih.**

**\*\*Na drugih posnetkih so ljudje, ki so uporabljali metodo EFT v preteklosti, zdaj pa govorijo o svojih izkušnjah od takrat. *Tako boste dobili dober občutek o trajni naravi teh tehnik.***

**\*\*Namen avdio posnetkov je, da vam razširijo izkušnje s tehnikami. Njihov namen ni, da vas naučijo samih postopkov tapkanja. Te boste našli v priložniku in videu 1a. Zato sem podobno kot v video posnetkih 2a, 2b in 3 izrezal večino tapkanja, tako da se lahko osredotočite na odzive ljudi in druge podrobnosti, ki jih obsegajo tehnike.**

**\*\*Slišali boste nekaj zelo osebnih težav, in sicer z dovoljenjem tistih, ki jih zadevajo. To so storili zato, da**

bi tudi drugim (na primer vam) koristile te sijajne tehnike. Vsem dolgujemo zahvalo.

**\*\*Ponavljanje je zelo pomemben del učenja.** Zato me boste na posnetkih slišali ponavljati pomembne točke, o katerih bom govoril z različnih gledišč. Tega ne počnem, da bi vas dolgočasil, temveč zato, da se vam pomembni koncepti vtisnejo v misli.

**\*\*Posnetki so namenjeni vašemu izobraževanju in ne zabavi (čeprav so nekateri zelo zabavni). Lahko bi jih močno skrajšal in pospešil, jih zmontiral tako, da bi vsakič povedal nekaj hitrih točk in se premaknil naprej. Tako pa bi vas oropal "občutka" in "globine" teh postopkov. Po drugi plati pa nekateri pogovori zaidejo in se poglobijo na področjih, ki so onstran meja našega tečaja. Pri urejanju video posnetkov, namenjenih vašemu izobraževanju, sem uporabil mešanico obeh skrajnosti, vsakič pa z namenom, da vključim čimveč uporabnih informacij.**

**\*\*Pomnite, da bo tapkanje, ki ga slišite na avdio posnetkih, slišati drugače kot tisto, ki ste se ga učili. *Pravzaprav ni nič drugačno. Je le krajše in v nekoliko drugačni obliki.***

Kot sem že omenil v zvezi z videoposnetki, sva z Adrienne izkušena izvajalca teh tehnik, ki jih izvajava že mnogo let. Zato uporabljava bližnjice, ki sem jih že omenil.

Obstaja pa še *druga tehnika*, ki je uporabljena pri avdio posnetkih.

Z Adrienne sva vložila čas in denar v učenje tehnologije *Voice Technology* dr. Rogerja Callahana z namenom, da bova znala bolje oceniti točke za tapkanje, obstoj podzavestnega odpora itd. To obliko diagnostike sva uporabila na avdio posnetkih, da bi prihranila čas, vendar *vselej uporabljava enake točke za tapkanje, kot se jih učite vi*. Ko sem prvič slišal za *Voice Technology*, sem pomislil, da gre za zelo pomemben pripomoček pri uporabi postopkov. Po več letih izkušenj pa sem se prepričal, da ne prinaša dodatne vrednosti in sem ga zato opustil.

Razvil sem bolj učinkovito diagnostično tehniko, ki je podrobno podana v našem kompletu video

posnetkov *Steps Toward Becoming The Ultimate Therapist*. Tisti, ki se zanimajo za nadaljevalno usposabljanje, naj si jih ogledajo.

Že prej sem omenil, da diagnoza presega okvir tega tečaja. Namesto tega poučujemo Osnovni recept (z uporabo zamisli o stoočnem servisu), ker je ustrezen nadomestek v veliki večini primerov. Pri vsaki ponovitvi traja nekaj sekund več, da ga izvedemo, in za enake rezultate boste morali opraviti nekaj ponovitev več (vztrajnost). V vsakem primeru pa tu govorimo o nekaj *sekundah* ali *minutah* (za posamezno težavo), ne pa o tednih ali mesecih.

Pri teh avdio posnetkih ne bodite pozorni samo na tisto, kar ljudje govorijo, temveč tudi na razliko v glasu pred uporabo metode EFT in po njej. Bodite pozorni tudi na to, da ljudje po tapkanju pogosto nadvse sproščeno "*vzdihnejo*". To dokazuje, da so se čustvena bremena sprostila.

Na nekaterih avdio posnetkih boste v ozadju slišali zamolklo bitje. Gre za napako v delovanju mojega kasetofona in ni bitje srca.

Mogoče vas že zamika, da bi si ogledali spodnji povzetek posameznih tretmajev in takoj skočili prav k »vaši težavi« na avdio posnetkih. Najbrž je to v človekovi naravi, vendar vas prosim, da *ne zanemarite ostalih avdio posnetkov samo zato, ker se na prvi pogled ne nanašajo na vas*. Vsebujejo dragocene vpoglede, ki bodo okrepili vaše zmožnosti z metodo EFT.

## Povzetek posameznih tretmajev

### 1. od Barbare do Paulette

**Barbara (7 min. 35 s.):** Ublažitev travmatičnega spomina (udarec v vetrobransko steklo), glavobola in nespečnosti.

**Del (9 min. 56 s.):** Stoji na strehi z mobilnim telefonom in premaga vse življenje trajajočo, izredno hudo fobijo pred višino. Fobija je tako temeljito odpravljena, da se odpravi skakat s padalom. Tudi bolečine v vratu in sklepih so se pomirile.

**Mike (3 min. 28 s.):** Kot diplomiranemu psihologu se mu zdi ta postopek osupljiv. Zelo hitro premaga ljubezenske bolečine (razšel se je z dekletom), čeprav tega kar ne more verjeti.

**Ingrid (9 min. 23 s.):** Trpela je zaradi malone nenehnega sindroma razdražljivega črevesja,

glavobolov, pekočih oči in večletnega zaprtja. Začuti precejšnje olajšanje pri vsem naštetem. Proti koncu tretmaja se na račun zaprtja že šali.

**Paulette (4 min. 40 s.):** Vse življenje trajajoči strah pred letenjem izgine. Po metodi EFT opravi dva poleta brez kakršne koli tesnobe.

### 2. od Buza do Brucea

**Buz (9 min. 10 s.):** Trpi zaradi hude posttravmatske stresne motnje (PTSM). Prisluhnite mu, kako pripoveduje o najbolj napetih spominih iz vojne, kakor da opisuje nakupovanje.

**Donna (1 min. 35 s.):** Uporablja metodo EFT, da bi ji pomagala pri vidu.

**Kieve (9 min. 45 s.):** Na tole bodite posebej pozorni. Kieve se je teh tehnik naučil tako, kot se jih učite vi, in jih je z izjemnimi dosežki uporabil na stopetdesetih ljudeh. Pripoveduje o ljudeh, ki jim je pomagal pri fobijah, premenstrualnem sindromu, migrenskih glavobolih, bolečinah v kolku, bolečih kurjih očesih in drugih težavah. Izmojstrite se v teh tehnikah, pa boste enako lahko delali tudi sami.

**Cathy (7 min. 23 s.):** Ta gospa je trpela bolečine v hrbtu od avtomobilske nezgode pred štiriindvajsetimi leti. Poskusila je že čisto vse mogoče metode, kar si jih morete misliti, ne da bi ji katera resnično pomagala. Tu pripoveduje, kako se je bolečina povsem podela, ko je uporabila tehnike tapkanja. Opazila je izredno izboljšanje pri vsakdanji tesnobnosti in nespečnosti.

**Bruce (11 min. 22 s.):** Sedem let ima multiple sklerozo. Začuti opazno krepitev moči v nogah. Privezan je na invalidski voziček, med tretmajem pa vstane. Povrnejo se mu občutki v rokah in stopalih, bolečina v hrbtu se ublaži, tako tudi motnje spanja.

### 3. od Geri do Bonnie

**Geri (10 min. 15 s.):** Je poklicna psihoterapevtka, ki se je strašno bala zobozdravnika. Pokaže se, da ima več strahov, kot si je mislila. Ta tretma nam pomaga razumeti, da naši strahovi in druga negativna čustva včasih vsebujejo različne vidike.

**Shad (4 min. 43 s.):** Učinkovito obvladuje vsakdanji stres in tesnobo z metodo EFT. Tehniko uporablja tudi za izboljšanje rezultatov pri golfu za več kot deset udarcev.

**Margie (3 min. 50 s.):** V nekaj trenutkih zmanjša

zasvojenjsko hlepenje po čokoladi na nič. Pravi, da čokolada zdaj ni niti dobrega okusa.

**Mary (12 min. 16 s.):** Premaga tisto, čemur pravi globalni in planetarni strah, ter ublaži bolečine v kolenu in križu.

**JoAnn (4 min. 11 s.):** Neugodje v grlu in alergijski simptomi so hitro odpravljeni.

**Bonnie (8 min 38 sec):** Čustvene motnje ji preprečujejo, da bi lahko normalno požirala hrano. V enem tretmaju premaga neprepoznana čustva in od tedaj hrano zlahka pogoltne.

#### 4. od Steve-a do Doris

**Steve (13 min. 0 s.):** Je bolnik z malo znano boleznijo (hemolitično anemijo), ki začuti znatno olajšanje pri utrujenosti, oteklih ali srbečih očeh, bolečinah v hrbtu (z mišičnimi krči) in številnih drugih simptomih. Odpravi tudi težavo, ki mu povzroča jezo, in z njo povezane nočne more.

**Rachel (3 min. 53 s.):** Odpravi hude občutke, ki jo navdajajo, kadar se spomni, da jo je hotel ubiti njen fant. V nadaljevanju premaga težave z dihanjem.

**Geoff (11 min. 50 s.):** V preteklosti je obiskal pet psihiatrov, vendar ni začutil olajšanja pri depresiji. Po dveh zelo kratkih tretmajih z metodo EFT se depresija poleže.

**Karen (6 min. 17 s.):** Utrujena je zaradi nespečnosti, zato se nikoli ne čuti spočita. Olajšanje nastopi po enem tretmaju z metodo EFT.

**Mike (7 min. 50 s.):** Njegov skrajno hudi strah pred javnim nastopanjem se dramatično zmanjša. Poroča, da je po uporabi metode EFT opravil brezhibno predstavitev.

**Doris (1 min. 44 s.):** Je bolnica z rakom, ki pripoveduje o čustvenem olajšanju, ki ga je dosegla z

uporabo metode EFT in ga opisuje, kakor da bi imela »novo telo«.

#### 5. Bonnie

**Bonnie (35 min. 9 s.):** Z vztrajno uporabo metode EFT se ji dramatično zboljša celotna samopodoba. Bonnie je kot otrok pretrpela številne zlorabe. Že osemindvajset let je hodila na konvencionalne terapije, ki so jo stale 50.000 USD. Dosegla je neprimerljivo izboljšanje pri neštetih travmatičnih spominih, glavobolih, občutku nelagodja v zvezi s svojim telesom, občutkih nesposobnosti, grizenju nohtov, fobiji, tesnobe, nespečnosti in depresiji

#### 6. od Jima do Dorothy

**Jim (2 min. 40 s.):** Njegova klavstrofobija, bolj določno strah pred tem, da bi se znašel v temni omari, povsem izgine po petih minutah.

**Patricia (5 min. 11 s.):** Je žrtev posilstva. Pri dveh ločenih aspektih v zvezi s travmatičnim dogodkom pride od 10 na 0.

**Juanita (1 min. 57 s.):** V nekaj trenutkih začuti olajšanje pri nenehni tesnobe.

**Susan (2 min. 12 s.):** Bolečina pri poškodbi hrbta na igrišču za golf je izginila v manj kot minuti.

**Geri Nicholas (9 min. 28 s.):** Je poklicna terapevtka, ki se drugič pojavlja na posnetku. Tokrat pove več o tem, kako metodo EFT uporablja zase in za druge.

**Dorothy Tyo (12 min. 1 s.):** Za konec zanimiv pogovor s poklicno hipnoterapevtko, ki je uporabila metodo EFT, prav kakor se je učite vi, da bi pomagala ljudem s težavami od telesne bolečine do strahu pred javnim nastopanjem, od strahu pred pajki in kajenjem do kolcanja.

# Potek izvajanja metode EFT

Spodaj je diagram, ki prikazuje potek izvajanja metode EFT. Je koristen vodnik, da veste, kje v procesu se nahajate. Ko ga boste nekajkrat uporabili, vam bo prešel v navado. Način uporabe je najbolje opisan na video posnetku. Učno uro o njem boste našli proti koncu prvega videa v zbirki video posnetkov za drugi del.

