



AZ ÉFT (Érzelmi Felszabadulás Technika) Kézikönyve
4. kiadás (2009. február 5.)

Fordította:
Csontos Ágnes @ www.emotionalfreedom.net

A fordítás Gary Craig
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES
6. kiadása alapján készült

Érzelmi Felszabadulás Technika

A megdöbbentő érzelmi felszabadulás mélyreható fizikai gyógyulást
hoz.
- az orvos szerint is -

Minden problémára alkalmazható, mint például.....

- | | |
|---|---------------------------|
|Fájdalomcsillapítás |Félelmek & Fóbiák |
|Düh/Méreg |Allergiák |
|Káros Szenvedélyek |Légzési Problémák |
|Fogyás |Vérnyomás Problémák |
|Szorongás Oldása |Kapcsolati Problémák |
|Trauma Oldása |Női Problémák |
|Depreszió |Gyerek Problémák |
|Iskolai-, Sport- és Szexuális Teljesítményt Érintő Problémák | |
|Súlyos Betegségek (a Migréntől a Rákig bezárólag) | |

“Egy nap az orvosi szakma ráébred majd arra, hogy a betegségek
85 %-nak a megoldatlan érzelmi problémák a fő kiváltó okai. Amint
ezt a tényt elfogadják, ők is – akárcsak én már most - az ÉFT
módszert használják majd legfőbb gyógyító eszközükként.”

- Eric Robins -

Az orvostudományok doktora

Különleges Üzenet azoknak, akik letöltik ezt a kézikönyvet a Web-oldalunkról:

Ez a kézikönyv egy kiindulási pont - egy bevezető - az Érzelmi Felszabadulás Technikába (ÉFT). Ezenkívül ez a kézikönyv a kiterjedtebb és alaposabb videó/DVD tréning kiegészítője és kísérőkönyve is, azonban önmagában nem ad teljes képzést.

Tanulmányozd ezt az anyagot szorgalmasan és alkalmazd az itt leírt technikákat magadon és ismerőseiden, és minden valószínűség szerint azonnali, gyakran mélyreható változást fogsz tapasztalni. Ez az, amit az Érzelmi Felszabadulás Technika (ÉFT) biztosíthat számodra, bár biztosan előfordul majd, hogy minden igyekezet ellenére az eredmény elmarad.

Vajon ebben az esetben miért nem működik..?

Miért működik mindenki másnak, csak nekem nem..?

Miért van az, hogy egyes esetekben a hatás tartós, máskor meg nem..?

És így tovább...

Ezekre a kérdésekre mind megvan a válasz, de nem ebben a kézikönyvben. A válaszokat a részletesebb tréning és a tapasztalat hozza meg. Egy kezdő sebész sem tanulhatja meg mestersége minden csínját-bínját pusztán könyvekből. Arra is szüksége van, hogy tapasztaltabb kollégák, mesterek munkáját megfigyelve, megtapasztalva tanuljon és emelkedjen mesterfokra. Tréning videóink és audió felvételeink gazdag forrásai annak, amit én úgy hívok, hogy ÉFT (Érzelmi Felszabadulás Technika) mesterfokon. Akik ezt a fokot el akarják érni, további képzésre lesz szükségük.

Ami az ÉFT módszer meglepő fizikai gyógyító hatását illeti

Az Érzelmi Felszabadulás Technika (ÉFT) eredeti célja az volt, hogy a pszichoterápiát forradalmasítsa. Ez a cél el is lett érve azzal, hogy az ÉFT alkalmazása a terápia időtartamát az előtte szükséges hónapokról vagy évekről órákra, sőt gyakran percekre csökkentette le. Ezzel párhuzamosan azonban újra és újra észleltük azt a tényt, hogy az érzelmi felszabadulást mélyreható spontán fizikai gyógyulás is kíséri, mint például látásjavulás, fizikai fájdalom, mint például fejfájás megszűnése, rák okozta fájdalom és egyéb szimptómák csökkenése. Ennek oka – mi úgy gondoljuk – az, hogy az Érzelmi Felszabadulás Technikák a betegségek azon mélyebb kiváltó okait célozzák meg, amelyeket a nyugati gyógyító gyakorlatok többnyire teljesen semmibe vesznek. Az általános orvosi gyakorlat például nemigen foglalkozik

a test energia rendszerében esetlegesen fennálló zavarral, és nem fektet súlyt az érzelmi okokra sem, amelyek ugyanakkor az ÉFT sarkkővét alkotják. Így hát nem csoda, hogy az ÉFT eredményt ér el ott, ahol a hagyományos orvostudomány tehetetlennek mutatkozik. Egyszerűen azért, mert mi a felszín alatt lévő okokat célozzuk meg, melyeket eddig teljes egészében figyelmen kívül hagytak. Amikor ezt az ÉFT Kézikönyvet írtam, még nem voltam tisztában azzal, hogy milyen széleskörű és mélyreható fizikai gyógyulást vagyunk képesek elérni az ÉFT segítségével. Következésképpen a hangsúlyt az érzelmi gyógyulásra fektettem, és a kézikönyv távolról sem foglalkozik annyit a drámai fizikai gyógyulásokkal, amennyire ezek gyakoriak, és amennyit a téma érdemelne. De mivel ez a kézikönyv annyira hatékony oktató eszköznek bizonyult, úgy döntöttem, hogy inkább meghagyom eredeti formájában, mintsem újra írjam azért, hogy a fizikai gyógyulásra több hangsúlyt fektethessek. Végeredményben arra kell ráébrednünk, hogy a mélyebb okok érzelmi és energetikai természetűek, és ezt bőségesen illusztrálják az alábbi oldalak. Mindazonáltal, mintegy emlékeztetőül, a kézikönyvben itt-ott beillesztettem fizikai gyógyulásról szóló referenciákat. Szintén fontos tudatosítani, hogy e kézikönyvben leírt technikák nem helyettesítik a szakszerű orvosi ellátást!

Megjegyzés terapeuták, orvosok, papok, és egyéb hivatásos gyógyítók részére:

Ez a kurzus radikálisan eltér minden konvencionális technikától. Megfelelően használva ezek a technikák megsokszorozzák képességedet a gyógyításra.

Azonban kérek, vedd figyelembe, hogy ez a kézikönyv egyaránt készült hivatásos és nem-hivatásos gyógyítók részére, ezért köznapi, könnyed stílusban íródott. Az író minden erejével azon volt, hogy ezt a fantasztikus gyógyító módszert a nagyközönséggel megismertesse, ezért tudatosan kerülte a tankönyvek kissé bonyolult, nehezen érthető stílusát.....Mindazonáltal, a szakmabeliek által megkívánt pontosság és teljesség követelményének a könyv minden tekintetben megfelel, még ha itt-ott fel is üdíti az olvasót egy-egy metafora, rajz vagy ábra. Ez persze a szokványtól eltér, de az Érzelmi Felszabadulás Technika is ezt teszi. Ha a megszokottra vágysz, nem itt a helyed!

Hogyan tanulhatjuk meg ezt az anyagot a legkönnyebben

Ez a rész nagyon fontos. Rengeteg időt takarítasz meg, és jelentősen javítod hatékonyságodat az ÉFT terén, ha az alábbi tanácsokat megszívleled.

Emberileg teljesen érthető (magam is bűnösnek vallom magam ebben), ha csak felületesen, egyes izgalmasnak látszó részekre koncentrálni nézed át ezt a kézikönyvet, és azonnal el akarod kezdeni a videók tanulmányozását. Hosszú távon azonban ez nem hatékony, mert a tananyagot nem a megfelelő sorrendben tapasztalod meg. Például számodra úgy tűnhet, hogy a későbbi videó (DVD) kazettákon sorozatosan megszegem azokat a szabályokat, amelyekre én magam fektettem olyan nagy hangsúlyt a kézikönyvben. Ez azonban nem így van. Mindössze arról van szó, hogy egy rövidített, de ugyanolyan hatékony változatot használok, amellyel mintegy 50%-al le lehet csökkenteni a kezelés időtartamát, de ugyanakkor azokra a koncepciókra építek, amelyeket a kurzus első részében fejtettem ki. Ezen felül a szükséges háttértudás híján a specifikus kifejezéseket, mint például „aspektusok”, „pszichológiai reverzió” vagy „energiaméreg”, nem fogod tudni helyesen értelmezni. Ha a kurzust az előírt sorrendben tanulmányozod, meglátod, hogy minden kérdésre megtalálod a választ és minden pont lépésről lépésre könnyen érthetővé válik. Két évet és rengeteg pénzt fektettem abba, hogy az ÉFT módszert úgy kifejlesszem ki, hogy azt bárki könnyedén megtanulhassa. Tehát kérek, tisztelj meg azzal, hogy betartod az előírt sorrendet...Különbén is, ez a könnyebb tanulási mód! Ha itt is, ott is belekapsz az anyagba, csak a saját dolgodat nehezíted meg. Ugyanúgy, mintha egy könyvet úgy próbálnál elolvasni, hogy először az első, majd a nyolcadik, aztán a negyedik fejezetet olvasod csak el, gondolván, hogy a többi is tudod.

Erről ennyi elég is.

Hogyan sajátíthatjuk el az EFT kurzus anyagát a legkönnyebben

Első rész – Az alapok

1. Először is - a sorrendet betartva - olvasd el a kézikönyv első részét. Ez még abban az esetben is fontos, ha Te már gyakorlott terapeuta vagy, hiszen a kézikönyv további fejezetei azokra a gondolatokra és terminológiára építenek, amelyeket az első részben fejtettem ki.

Az első rész fő fejezetének címe „Az alaprecept”. Ez a fejezet részletesen leírja az ÉFT rutin gyógyító módszerét, és ez az alap, amelyre minden más épül. Mindazonáltal, amint ezt a második részben látod majd, nem túl

gyakran fordul elő, hogy a teljes Alapreceptet szükséges alkalmaznod. Majdnem mindig elegendő egyik vagy másik rövidített verziót használni. De ahhoz, hogy a rövidített kezeléseket a leghatékonyabban tudd használni, és az ÉFT mesterévé válhass, a teljes Alapreceptet tökéletesen el kell sajátítanod. Amikor elolvastad az első részt, még ne kezdj bele a második rész olvasásába. Ez csak később következik.

2. Először tanulmányozd át az első részhez tartozó videókat. Három ilyen videó/DVD van a programban, és arról ismered fel őket, hogy kék színű címke van rajtuk. Az 1a videó/DVD a kézikönyv első részét egészíti ki azzal, hogy pontosan bemutatja az összes meridián pontot, és az összes rutin szekvenciát, amelyet az Alaprecepthez használunk. Az 1b videó/DVD egy olyan ülést mutat be, ahol végig az Alapreceptet használjuk, és sikerül egy Dave nevű férfi intenzív víz-fóbiáját teljesen feloldani! A cél itt az volt, hogy bemutassuk a gyakorlatban, hogy az Alaprecept hogy is működik. Az összes többi bemutatott kezelésnél egyik vagy másik rövidített változatot alkalmaztunk. Dave víz-fóbiája bonyolult eset volt, mivel több aspektust is felfedeztünk, mielőtt sikerült volna a problémát teljesen megoldanunk. Ez tette ezt az ülést ilyen ideális alannyá oktatási célokra. Bár az egész ülés, egy előzetes meglehetősen hosszú interjút is beleértve, mindössze 1 órát vett igénybe – ez ÉFT mértékkel mérve rendkívül terjedős. Ha egy rövidített változatot használtunk volna, ugyanezt a problémát ezen idő töredéke alatt meg tudtuk volna oldani!

A 2a, 2b és 3-as számú videók további oktatást nyújtanak Neked azzal, hogy bemutatnak egy műhelyfoglalkozást és számos egyedi ülést is. Itt gyakorlatban tapasztalhatod meg az ÉFT rövidített kezeléseket hatékonyságát a legkülönbözőbb problémák esetén. Ebben a részlegben azonban nem adunk részletes magyarázatot a rövidített változatokról. Ez majd csak a II.(Haladó) részben következik.

3. Ezután nézd át a kézikönyv hangfelvételekről szóló oldalait és tanulmányozd át ezeket a további esettanulmányokat és hasznos megjegyzéseket tartalmazó hangfelvételeket. E hangfelvételeknek nem az a céljuk, hogy az Alapreceptet megtanítsák. Ez a kurzus egy másik részében történik. Itt inkább az a cél, hogy: (1) Megtapasztalhasd az ÉFT szélesebb körű alkalmazásait, (2) érzékelj, hogy az "aspektusok" milyen gyakori és fontos szerepet játszanak ebben a folyamatban (3) érzékeltesse Veled, hogy különböző emberek mennyire másképpen reagálnak erre a folyamatra, egyesek lelkesedéssel, míg mások az óvatos hitetlenség álláspontjára helyezkednek.

II. Rész – Haladó

1. Először olvasd el a II. részt a kézikönyvben megadott sorrendben. Itt ismerkedhetsz meg a különböző rövidített változatokkal és azzal, hogy milyen tényezők gátolhatják a lehető legjobb eredmény elérését. Itt tárgyaljuk az energia toxinok szerepét, és számos hasznos tanácsot és tippet is adunk ahhoz, hogy minél több hasznod legyen ebből a módszerből.

2. Ezután tanulmányozd a II. rész videóit/DVD-it. Ezekből nyolc darab van, és a piros színű címkéről ismered fel őket. Nagyon fontos a II. rész első videó/DVD-jének az alapos tanulmányozása, hiszen ez mintegy hidat alkot az első és a második rész között. A második rész anyaga ÉFT üléseket és az azokat, követő megbeszéléseket mutat be élőben, és jól illusztrálja azt, amit én úgy hívok, hogy "ÉFT művészfokon". Ezek ugyanolyan ülések, amilyeneket Te is - akár mint terapeuta, akár mint kliens - megtapasztalhatsz, és a praktikus tanácsok és példák valóságos kincstára. Ezek a példák újra és újra, mesterfokon mutatják be az ÉFT technikákat, ezért a legjobb hatásfok eléréséért többszöri megtekintésük ajánlott.

TARTALOMJEGYZÉK

EFT I. Rész

Nyílt levél

Megfizethetetlen ajándék

Ajánlólevelek

A jogi oldal

Mit várhatsz ettől a kurzustól

Érzelmi Felszabadulás

Egyszerűség

Egészséges kételyek

Esettanulmányok

Ismétlés

Az ÉFT tudományos magyarázata

Pszichológia mérnöki szemmel

A test energiarendszere

Dr. Callahan első esete

A felfedezési nyilatkozat

A generáljavítás koncepciója

Az Alaprecept

Mintha tortát sütnél

Hozzávaló #1 .. Az Alapállítás

Hozzávaló #2 ...a szekvencia

Hozzávaló # 3 ...a 9-es skála procedúra

Hozzávalók #4 ...a szekvencia (újra)

Az emlékeztető mondat

További módosított körök
Hogyan használjuk az ÉFT technikákat – tippek

Tesztelés

Aspektusok

A kitartás kifizető

Minél specifikusabb annál jobb

Az általánosítás effektus

Minden problémára alkalmazható!

ÉFT dióhéjban

ÉFT egy oldalra tömörítve

Kérdések és válaszok

Esettanulmányok

Esettanulmány #1 - Lámpaláz

Esettanulmány #2 - Asztma

Esettanulmány #3 - Nemi Erőszak

Esettanulmány #4 - Szorongás és körömrágás

Esettanulmány #5 - Póktól való túlzott félelem

Esettanulmány #6 - Kávéfüggőség

Esettanulmány #7 - Alkoholizmus

Esettanulmány #8 - Gyász

Esettanulmány #9 - Tűtől való túlzott félelem

Esettanulmány #10 - Földimogyoró - függőség

Esettanulmány #11 - Fizikai fájdalom

Esettanulmány #12 - Gerinc fájdalmak

Esettanulmány #13 - Büntudat és álmatlanság

Esettanulmány #14 - Székrekedés

Esettanulmány #15 - Szégyellem a testemet

Esettanulmány #16 - Lupus

Esettanulmány #17 - Colitis ulcerosa (fekélyesedő
vastagbélgyulladás)

Esettanulmány #18 - Pánikroham

Esettanulmány #19 - Lift fóbia

Az I. rész videói/DVD-i

Video/DVD 1a

Video/DVD 1b

Video/DVD 2a

Video/DVD 2b

Video/DVD 3

Az I. rész hangfelvételei

Olvasd el ezeket a szempontokat, mielőtt meghallgatnád a
hangfelvételeket

Összefoglaló ülésenként

ÉFT II. Rész

Akadályok a tökéletesség útjában

Aspektusok

Pszichológiai reverzió

Kulccsont-légzés probléma

Energia toxinok

Rövidített változatok

A szekvencia lerövidítése

A Ráhangolódás elhagyása

A 9-es skála procedúra elhagyása

Szemforgatás a plafontól a mennyezetig

A rövidített változatok művészete

A II. rész videói/DVD-i

Video/DVD 1 - Áttekintés

Video/DVD 2 – Példák a közönség köréből

Video/DVD 3 – Érzelmi problémák I.

Video/DVD 4 – Érzelmi problémák II.

Video/DVD 5 – fizikai problémák

Video/DVD 6 – Kóros sóvárgás (függőség)

Video/DVD 7 – Energia toxinok, fóbiák és a kitartás dicsérete

Video/DVD 8 – Gyakran felmerülő problémák, kérdések és válaszok

Függelék

Hogy használjuk az ÉFT-t félelmek és fóbiák esetén

Kérdések és válaszok

Hogy használjuk az ÉFT-t traumatikus emlékek esetén

Kérdések és válaszok

Hogy használjuk az ÉFT-t függőség esetén

Elvonási tünetek problémája

Hogyan kezeljük a függőség problémáját

Hogyan kezeljük a beteges sóvárgást

Hogyan kezeljük a különböző szorongást keltő specifikus eseményeket

Mit várhatunk a kezeléstől

Kérdések és válaszok

Hogy használjuk az ÉFT-t fizikai problémák gyógyítására

Próbáld alkalmazni bármilyen probléma esetén – Minden problémára alkalmazható!

Kérdések és válaszok

Hogy használj az ÉFT-t énképed javítására

Mi okozhatja a negatív énkép kialakulását

Az erdő és fa metafora

Általánosítás

Légy jó megfigyelő

És mindez a gyakorlatban

Az ÉFT videók és hangfelvételek ismételt összegzése

Az ÉFT kezelés formátuma

ÉFT I. rész

Az ÉFT alapjai és gyakorlati útmutató a technika használatához

Figyelem: A rövidített változatokat és az egyéb haladó technikákat csak az ÉFT kézikönyv II. részében mutatjuk be. Ehhez azonban az első részt maradéktalanul el kell sajátítani

Nyílt levél

Minden Érzelmi Felszabadulás Technika (Emotional Freedom Techniques TM) tanítványhoz, amelyben lefektetem az alapszabályokat, és beszélek a miértekről is

“Belső békénkhez építjük fel a hidat együtt.”

Jó Barát,

Amint ezt a levelet írom, egyedül ülök itthon, estefelé, egy keddi napon. Odakünn szemerkél az eső, csendesen kopognak az esőcseppek az ablakomon. Két év írás és filmezés után végre kész az ÉFT anyag. Majdnem hogy “sajtókészek” vagyunk.

És nincs öt perce, hogy könnyek kezdtek peregni a szememből, mert végre tudatosult bennem, hogy miért is alkottam meg ezt a kurzust. Jobban mondva mindig is tudtam, hogy miért, csak nem tudtam hogyan kifejezni ezt az érzést. Most végre képes vagyok szavakba önteni e kurzus megírásának történetét.

Öt perce sincs, hogy újra végignéztem azt a filmet, amelyet munkatársam, Adrienne Fowley és én magam készítettem a Los Angeles-ben lévő Veteránok Adminisztrációs Kórházában. 6 napot töltöttünk ott, hogy az ÉFT technikákat felhasználva segítsünk vietnami veteránoknak, hogy a háború okozta szörnyű emlékeiket feldogozhassák. Ezt a filmet, mint a kurzus részét Te is látni fogod.

Ezek a veteránok mind poszt-traumatikus stressz szindrómában – az egyik legsúlyosabb ismert pszichológiai rendellenesség - szenvedtek (PTSD). Ezek a férfiak minden egyes nap újraélték és lelkileg újra, és újra megtapasztalták a háború szörnyűségeit.. amint rákényszerültek, hogy ártatlan lakosokra, köztük kicsi gyerekekre is rálőjenek, ahogy a holttesteket csak úgy egymásra hajigálták egy árokban, ahogy a legkedvesebb barátaik sorra haltak meg, vagy váltak nyomorékká... Éjjel és nappal hallják a puskaropogást, a bombák robbanását és a sikoltozást. Sokszor csak állandó gyógyszereléssel képesek valamennyire elviselhetővé tenni az állandóan kísértő háborús emlékeket.

Kiáltoznak és izzadnak álmukban. A fejük fáj, és pánikrohamot kapnak. Depressziósak és fáj minden tagjuk. Félelmek és fóbiák gyötrik őket, és este nem mernek elaludni, annyira rettegnek a minden éjjel eljövő rémálmodtól. Sokuk már 20 éve jár terápiára – kevés eredménnyel.

Még mindig emlékszem, mennyire felvillanyozott bennünket, amikor a Veteránok Adminisztrációs Központja meghívott minket – Adrienne-t és engem -, hogy megismertessük az ÉFT-t ezekkel a volt katonákkal. Engedélyt kaptunk, hogy bármilyen módszert használhatunk ezekkel a katonákkal folytatott terápiánk során. Ez volt a döntő próba, amely bebizonyította, hogy az ÉFT mennyire hatásos. Ha csak annyi történik, hogy ezek a súlyosan sérült emberek csupán szerény, de tartós javulást tapasztalnak, már az is a legtöbb ember szerint hatalmas eredmény lett volna. De ennél jóval több történt.

A Veteránok Adminisztrációs Kórháza nem fizetett nekünk ezért a munkáért. A költségvetésükben nem volt efféle külső segítségre előirányzott összeg. Valójában még a repülőjegyeket, az étkezési és szállodaköltséget is saját zsebből kellett fedeznünk. De nem törődtünk vele. Ennél jóval többet is fizettünk volna ezért a lehetőségért.

Tehát, visszatérve a videofilmhez, ez mindannak ami e hat nap alatt történt a tömör összefoglalása volt. Egy része Rich-ről szólt, aki akkor már 17 éve járt hagyományos terápiára, hogy könnyebbséget nyerjen a következő problémákra:

- ** több mint 100, naponta kísértő háborús emlék
- ** súlyos tériszony, ami még rosszabbodott, miután több mint 50 ejtőernyős ugrást kellett végrehajtania
- ** álmatlanság..még erős altatóval is minden este 3-4 órát kellett várnia, mielőtt el tudott volna aludni.

A fenti problémák mind nyomtalanul eltűntek az ÉFT kezelés után. Mint az emberek túlnyomó többsége, Rich is nehezen tudta elképzelni, hogy ezek a furán festő technikák esetleg hatásosak lehetnek. De hajlandó volt kipróbálni őket. A tériszonnal kezdtünk, és kb. 15 perces ÉFT kezelés után a tériszonynak nyoma sem volt többé. Rich azzal tesztelte le az eredményt, hogy felment az épület egyik legfelső emeletére, és ott a tűzlépcső tetejéről lenézett. Legnagyobb megdöbbenésére semmiféle félelmet sem tapasztalt. Az ezt követő 1 órában ÉFT meridián kezelést alkalmaztunk több rendkívül intenzív érzelmi töltésű háborús emlékére, és sikerült valamennyit semlegesíteni. Természetesen az emlékkép nem tűnt el, de a negatív érzelmi töltés igen.

Rich-nek megtanítottuk a technikát, (ahogy ezt Te is megtanulod majd a kézikönyv olvasása során), hogy önmagán is tudja alkalmazni, és ily módon semlegesíthesse valamennyi háborús élményét. Néhány napon belül Rich el is érte ezt a célt azzal, hogy önállóan is dolgozott problémáin. Minden fájdalmas, kísértő emlék semlegessé vált. Ennek eredményeképpen megszűnt az álmatlanság, és Rich abbahagyhatta (természetesen orvosa jóváhagyásával) az erős altatók szedését. Két hónappal később beszéltem

Rich-el telefonon, aki megerősítette, hogy a pozitív hatás tartósnak bizonyult, a problémák nem tértek vissza.

Ez valóban érzelmi felszabadulás. Ez a felszabadulás évtizedek szenvedése alól bizonyos értelemben olyan, mintha az ember börtönből szabadult volna ki. És...az én privilégiumom volt az, hogy a kulcsot átnyújthattam! Ha valami, akkor ez valóban felemelő érzés! Ez az, amit Te is megtapasztalhatsz az ÉFT segítségével. Sajátítsd el ezeket a technikákat és megtapasztalhatod az érzelmi felszabadulás gyógyító élményét magadon, és megadhatod azt másoknak!

Aztán ott volt még Robert, Gary, Philip és Ralph, akik szintén traumatikus háborús emlékekkel küzdöttek. Néhány perces ÉFT kezelés elegendő volt ahhoz, hogy megkönnyebbedjenek. Látni az ő mosolyukat és hálás szavaikat hallani olyan örömet jelentett, hogy még ma is csak könnyekkel a szememben tudok beszélni róla. És ezután jött az Anthony-val készített film interjú.

Anthony-ban olyan mély nyomokat hagyott a háború, hogy nem mert semmilyen nyilvános helyre belépni, attól való félelmében, hogy ott védtelen célt nyújt esetleg hirtelen felbukkanó ellenséges katonáknak. Már maga a gondolat is szinte megdermesztette. Persze nagyon jól tudta, hogy ez a félelem teljesen illogikus, de mégis képtelen volt uralkodni rajta. Ez mindössze egy része volt a (PTSD-nek) poszt-traumatikus stressz szindrómának.

Az ÉFT kezelés után meghívtuk Anthony-t egy zsúfolt vendéglőbe, és ő boldogan, saját kifejezésével élve, "a legkisebb aggodalom nélkül" lépett be az emberektől nyüzsgő terembe. Mindhárman – Adrienne, Anthony és én – fesztelenül csevegtünk és viccelődtünk, mialatt kényelmesen elköltöttük vacsoránkat, több mint 200 ember társaságában. Anthony teljesen nyugodtan viselkedett. Minden hajdani indokolatlan félelme eltűnt. Micsoda különbség. Milyen fantasztikus érzés, hogy ilyen óriási változást vagyunk képesek létrehozni valaki életében.

Ezt az élményt követően, a videóra vett interjú során, Anthony egyszer csak elhallgatott egy pillanatra, majd így szólt: "Szavamra, úgy érzem, hogy Isten áldása volt rajtam. Ő akarta, hogy találkozzam Veletek!"

És amikor az imént újra néztem ezt a videót, ez volt az a rész, ahol a könnyek elkezdtek folyni a szememből.

Ebben a kurzusban az emberi érték az, ami a legfontosabb, ami a legmagasabb prioritást kapja. Magasabb, teljesen új szintekre emelkedhetsz általa. És míg saját magadon dolgozol, másoknak is segítségére lehetsz. Szeretnéd újra és újra hallani a legmélyebb hála szavait? Ez az az ajándék, amelyet átnyújtok most Neked ebben a kézikönyvben. És nincs ennél értékesebb ajándék. Azt hiszem, most már érted, miért éreztem annyira fontosnak, hogy megalkossam ezt a kurzust: "Szavamra, úgy érzem, hogy Isten áldása van rajtam. Ő akarta, hogy találkozzam Veled!"

Együtt fogunk felépíteni egy belső hidat, amely a teljes lelki béke országába vezet. Ha egyszer felépült, ez a híd egész hátralévő életedben képessé tesz arra, hogy érzelmi szabadságot és örömet teremts magadban,

és sugározz mások felé is. És ez a kincs, akár az arany, tartós érték! **..ez nem rozsdásodik meg, nem fakul el, nem veszi el értékét. Ha egyszer megtanulod, erre a módszerre mindig számíthatsz.**

Te meg én talán sohasem találkozunk személyesen, így talán sohasem érzékelhetem szíved melegét, úgy ahogy ezt Anthony esetében érzékeltem. Lehet, hogy az egyetlen kapcsolat köztünk ez a kézikönyv. De ez nem baj. Ha emberek bármikor, bárhol azzal a céllal kapcsolódnak egymáshoz, hogy gyógyítsanak, szent hivatást teljesítenek Isten nevében. Szeretet tölti ki a közöttük lévő távolságot, bármilyen nagy legyen is az, és segít abban, hogy elérjék céljukat. Isten nem kívánja meg a személyes találkozást.

Te meg én most kezdjük el ezt az utazást, amely érzelmi felszabaduláshoz vezet, és ígérem, hogy semmi eddigi élményedhez nem lesz hasonlítható. Ez nem egy misztikus utazás lesz a varázsszőnyegen az illúziók földjére. Ez valós eredményt hozó mély transzformáció lesz, akár csak a vietnami veteránok esetében, akikkel együtt dolgoztunk. Ki fogod fejleszteni magadban a képességet arra, hogy megszabadulj félelmeidtől, fóbiáktól, dühtől, traumatikus emlékeidről, büntudattól, gyásztól, és minden más korlátozó hiedelemtől. És ez nem fog évekig tartani, és nem kell költséges pszichológiai kezelések sorozatán részt venni. Gyakran a legfájdalmasabb érzéseket is percek alatt semlegesíteni tudjuk ezzel a technikával. De túlságosan előrefutottam most. Magad fogod megtapasztalni mindezt, amint lépcsőről lépésre elsajátítod a kurzus anyagát, és saját magadon próbálsz ki a technikákat.

Azt is meg fogod tapasztalni, hogy ezeknek a technikáknak is vannak korlátai. Ennek ellenére, meg fog döbbenni a hatékonysága. Én még a mai napig is elcsodálkozom ezen, pedig már évek óta használom ezt a módszert. Egyébként az ÉFT sokkal többre képes, mint amit felvázoltam ebben a levélben. Csak egy kicsit nyitottam ki az ajtót, hogy bekukucskálhass a kincsek tárházába. A többi lépésről lépésre fedezed majd fel, ahogy forgatod ezeket a lapokat.

Üdvözlettel:

Gary H. Craig

Utóirat: emlékeztetni szeretnék arra, hogy (amint azt már előbb is említettem), az ÉFT technikák amellet és azáltal, hogy felszabadítják az érzelmi és energetikai blokkokat a szervezetből, gyakran jelentős fizikai gyógyulást IS eredményeznek!!

Egy megfizethetetlen ajándék
Különleges dedikáció és köszönetnyilvánítás azok felé, akik
segítettek abban, hogy az ÉFT útnak indulhatott

“Mi még most csak a gyógyítás felhőkarcolójának a földszintjét értük el”

Te meg én egy fantasztikusan értékes, megfizethetetlen ajándékot kaptunk.



Sajnos jótevőinkkel soha sem találkozhatunk személyesen, mivel kb. 5000 évvel ezelőtt taposták e földtekét. Ezek a zseniális emberek fedezték fel és írták le azt, ami az ÉFT lényegét alkotja, nevezetesen, a testben áramló finomabb energia útvonalait.

Ezek a finomabb energiák alkotják az akupunktúra alapját is, ezért mondhatjuk hát, hogy az ÉFT és az akupunktúra közeli unokatestvérek. Mindkét tudományág gyorsan fejlődik, és idővel bizonyára döntő szerepet játszanak majd mind a fizikai mind az érzelmi gyógyításban.

A közelmúltban néhány elhivatott lélek vállalta magára azt a feladatot, hogy ezeket az ősi technikákat újra népszerűsítse. A legfontosabb közülük dr. George Goodheart, aki jelentősen hozzájárult az alkalmazott kineziológia tudományához, amely bizonyos fokig az ÉFT előfutárának mondható.

Dr. John Diamond munkássága kiemelkedően fontos, mivel – tudomásom szerint – ő volt az első pszichiáter, aki ezeket a finom energiákat munkájában használta, és eredményeit dokumentálta is. Az ő forradalmi elképzelései, és az alkalmazott kineziológia haladó gondolatai alkotják azt az alapot, amelyre a gyógyítás ezen új “felhőkarcolója” épül.

Dr. Roger Callahan volt az, akitől én magam is először hallottam ezekről az új eljárásokról, és ő valóban megérdemel minden elismerést, amit csak a történelem megadhat. Ő volt az első, aki ezeket a technikákat publikálta, saját munkatársai nyílt ellenségességét semmibe véve. Talán Te is érzékeled milyen mély meggyőződés kell ahhoz, hogy a tradicionális gondolkodás belénk sulykolt hitrendszerét valaki tökéletesen felforgassa. Roger Callahan hittérítőket is megszégyenítő elszántsága nélkül talán még ma is ott tartanánk, hogy tetszetős teóriákat próbálunk felépíteni erről az “érdekes jelenségről”.

Ezeknek a szellemi óriásoknak vagyok én szerény követője. Az én hozzájárulásom ehhez a gyorsan fejlődő új területhez mindössze annyi, hogy

sikerült lényegesen leegyszerűsíteni, és a nagyközönség számára könnyen hozzáférhetővé tenni ezt az eredetileg talán túl komplex rendszert.

Mi még most csak a gyógyítás felhőkarcolójának a földszintjét értük el, így hát még sok tanulnivalónk van. Éppen ezért hálával tartozom azoknak az ÉFT terapeutáknak, akik fáradhatatlan munkájuk eredményeivel, és újításaikkal weblapunkat – www.emofree.com - gazdagították. Ők azok, akik újabb szintekre kalauzolnak minket.

Íme néhány levél Olyanoktól, akik kipróbálták az ÉFT technikákat

I N D E P E N D E N T D I S T R I B U T O R
I N T E R I O R D E S I G N
N U T R I T I O N A L S
B O B & D E B R A A C K E R M A N
I N T E L L I G E N T W E I G H T M A N A G E M E N T H E A L T H & F I T N E S S

Kedves Gary és Adrienne,

Szeretném megköszönni mindkettőjüknek, hogy személyesen ismertettek meg az ÉFT módszerrel. Sajnos régóta szenvedek egy nyaki becsípődött ideg miatt. Időnként a jobb karom és kezem annyira fáj, hogy nem is tudom őket használni. A legutóbbi alkalommal a fájdalom olyan erővel támadt, hogy már semmilyen gyógyszer vagy módszer sem használt – egészen addig, amíg el nem jutottam az Önök szemináriumára. Az ott tanultak segítségével, nemcsak, hogy azonnal meg tudtam szüntetni a fájdalmat, de a későbbiek során is képes voltam azt bármikor kontrollálni.

Nagyon köszönöm:
Debra Ackerman

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

Kedves Adrienne,

Július 21.-én, keddi napon, részt vettem egy "Hogyan vezessük életünk buszát" című Gary Craig szemináriumon. Különböző személyes problémáimra akartam megoldást találni, de álmomban sem képzeltem, hogy **megszabadulhatok súlyos tériszonyomtól** is. Fel sem merült bennem ez a lehetőség, míg egyszer csak Gary meg nem kérdezte, hogy van-e valaki a teremben, aki tériszonyban szenved. Felemeltem a kezem, és szinte azon nyomban ideges lettem, elkeztem remegni és nyirkos lett a

tenyerem. **Nekem mindig is szörnyű tériszonyom volt, olyannyira, hogy még egy székre sem tudtam felállni.**

Nos, fantasztikus dolog történt. Gary végigvezetett az ÉFT procedúrán, és a **félelem szinte azonnal nyomtalanul eltűnt.** Mindez olyan gyorsan történt, hogy még most is hihetetlennek tűnik. Mint bizonyára emlékszel rá, Te meg én ezek után úgy teszteltük le az eredményt, hogy felmentünk az emeletre, és kinéztünk az ablakon, ami egyáltalán nem okozott semmiféle nehézséget számomra. A következő nap a munkahelyemen, kísértáram egy második emeleti erkélyre, és teljes nyugalommal áthajoltam a korlátot.

És a tesztek tesztje: egész életemben, talán ha összesen háromszor ültem óriáskeréken. Erre tegnap elmentem a Sonomában tartott vásárra, és felültem az óriáskerékre – és még csak nem is izgultam! Előzőleg minden egyes alkalommal szinte belehaltam a rettegésbe! Nem kaptam levegőt, remegtem, izzadtam, fuldokoltam az irreális rémülettől. Ezzel szemben tegnap teljesen nyugodt és kiegyensúlyozott voltam. Ez szinte csoda! **A gyerekeim nem akartak hinni a szemüknek! Ők tudják a legjobban mennyire blokkolt engem ez a félelem korábban, és most úgy viselkedtem, mintha az soha sem létezett volna!**

Mellesleg, a szeminárium után, amikor Gary segített nekem az ÉFT procedúrával, csak egyszer **gyakoroltam** néhány nappal a vásár előtt, a vásár napján már nem is volt szükségem további kezelésre.

Adrienne, annyira örülök, hogy megismerhettelek Benneteket, és ezt a módszert, és remélem, hogy hamarosan találkozunk ismét.

Baráti üdvözlettel:

Barbara Woolman
Santa Rosa, CA

Megjegyzés: Tim Clark, az alábbi levél írója, aki jelenleg a Folsom Börtönben tölti büntetését, már évek óta szenved poszt-traumatikus stressz-szindrómában (PTSD). Mindössze néhány perces ÉFT kezelés után valamennyi szimptóma eltűnt. Ez a kimondhatatlanul értékes levél egy börtön írógépén íródott, és itt is megtartottuk az eredeti formájában.

Kedves,

Nem is tudom, hogyan mondhatnék köszönetet azért a segítségért, amit Gary nyújtott nekem, így hát csak egyszerűen leírom, hogy mi történt.

1980 januárjában börtönbe kerültem. 1982 áprilisában feltételesen szabadlábra helyeztek. Ekkor derült ki, hogy poszt-traumatikus szindrómám van. (PTSD)

Míg nem találkoztam Garyvel, kb. 12 évig együtt éltem ezzel a betegséggel – nem volt más választásom.

Hála Gary-nek – ma már más a helyzet. Gary meglátogatott a Folsom Börtönben, és ott helyben, néhány perc alatt, tökéletesen meggyógyított. Eleinte én sem hittem el egy szót sem a magyarázataiból; de ma már mindent elhiszek! Nagyon köszönök mindent barátom!

Tisztelettel:

TIMOTHY CLARK

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

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

Kedves Gary,

Egyike vagyok azoknak, akik részt vettek a múlt hónapban a "National Veterans Foundation" által Los Angeles-ben rendezett szemináriumon, ahol bemutattad nekünk az ÉFT technikákat.

Az az állításod, hogy "Minden negatív érzés oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás" kissé túl merésznek tűnt.

Az a feltételezés, hogy a test bizonyos pontjain való kopogtatás ezeket az érzelmeket varázsütésre megváltoztathatja, kissé próbára tette a hitrendszeremet.

Az hogy főbiák percek alatt feloldhatók, hogy sport- és üzleti eredmények jelentősen növelhetők, hogy súlyos függőségek megszüntethetők az ÉFT segítségével, mind csak hihetetlen tündérmesének tűnt.

Miután tanúja voltam, milyen rendkívüli eredményeket értél el a szemináriumon jelentkezőkkel elhatároztam, hogy én is kipróbálom a módszert, hogy golf eredményeimen javítsak.

Legnagyobb örömömre és csodálkozásomra, mindössze három ÉFT kezelés után, képes voltam golf-eredményeimet mintegy tíz

ponttal javítani – jelenleg az egykori közép 90-es ütécsoportból, átkerültem a közép-alsó 80-as csoportba!

Mind a mai napig rendszeresen használom a technikát, és ennek köszönhetően, többnyire az alsó 80-as kategóriában ütök szinte minden golfpályán manapság.

Alig várom, hogy más területen is kipróbálhassam ezt a nagyszerű módszert, amelyben most már teljes szívvel hiszek.

Köszönöm Neked ezt a hasznos, és ráadásul érdekes, és mulatságos eszközt!

Üdvözlettel:

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025

A dolog jogi vetülete
Ez a rész rendkívül fontos – kérlek figyelmesen olvasd el

Mivel az ÉFT módszer:

Nem jelent sebészeti beavatkozást

Nem használ tűket

Nem kell kemikáliákat vagy gyógyszereket bevenni

Még csak erősebb húzást vagy nyomást sem alkalmaz a test felületén

Logikus azt feltételezni, hogy nem szükséges semmiféle mellékhatással számolni.

Az ÉFT kezelés mindössze néhány látszólag ártalmatlan procedúrából áll, úgymint néhány meridián ponton való könnyed kopogtatás, számolás, szemek forgatása, és dúdolás. Mostanára mintegy 100 000-re tehető azoknak a száma, akik eredményesen használták a módszert (fordító megjegyzése – ez a szám most már jóval nagyobb). A visszajelzések szerint mindössze az esetek kevesebb, mint 1%-ban volt negatív mellékhatás tapasztalható.

Időnként előfordul, hogy a kezelés után a kliens esetleg enyhe hányingert érez, és nagyon ritkán az is, hogy az eredeti tünetek esetleg rosszabbra fordulnak. Mivel olyan kevés megbízható adatunk van erről, nagyon nehéz megállapítani, hogy a rosszabbodást valóban az ÉFT kezelés okozta-e. Néhányan például olyan súlyos problémákkal küszködnek, hogy már maga a probléma felidézése is hányingert, vagy az egyéb tünetek súlyosbodását eredményezik, függetlenül attól, hogy vajon használták-e az ÉFT technikákat, vagy sem.

Az ÉFT még a kezdeti állapotban van, és még rengeteg a felderítetlen terület. Így hát nem kizárt az sem, hogy léteznek olyan emberek, akik számára az ÉFT használata esetleg káros lehet. Amikor az ÉFT technikákat alkalmazod hát, mindig abból indulj ki, hogy ez a módszer jelenleg még kísérleti stádiumban van, tehát csak óvatosan és a józan eszedet használva alkalmazd a technikákat magadon és másokon.

Ezen alapelveket figyelembe véve csatoltam alább azt a szöveget, melyet a minden az e-mail listámon szereplő személy is megkapott, és arra kérlek most, hogy Te is olvasd el figyelmesen.

Ne menj oda, ahol semmi keresnivalód

Üdvözöllek!

Ez egy fontos üzenet, és rengeteg időt töltöttem azzal, hogy megpróbáltam pontosan megfogalmazni, és jó néhányszor kénytelen voltam újra írni. Szerencsére, mindaz, amit itt leírtam, minden józan gondolkodású ember számára nyilvánvaló, és biztos vagyok abban, hogy olvasóim 99%-a magától is követné ezeket a vezérelveket.

A lényeg az, hogy mint minden más esetben is, az ÉFT alkalmazásánál is a józan eszünkre kell hallgatni: tehát ne alkalmazzuk a technikát súlyos betegek esetében, HACSAK nem rendelkezünk a megfelelő képzettséggel az illető baj szakszerű kezelésére! Bár érthető, hogy lelkesek vagyunk, és segíteni szeretnénk, de tegyük mindezt a józanész határain belül. Hadd világítsam meg kicsit jobban, mit is értek ez alatt.

Először is, az ÉFT és egyéb energia pszichológia ágazatok egyik legelragadóbb tulajdonsága az, hogy a legtöbb esetben mindenféle kellemetlenség vagy fájdalom nélkül alkalmazható rendkívül jó eredménnyel. Olyannyira kesztyűs kézzel bánik a klienssel, hogy ez több pszichiátert is arra indított, hogy a nagyközönség számára is elérhetővé tegye azzal, hogy könyvet ír a módszerről. És miért is ne? Miért is tagadnánk meg az emberek nagy tömegétől ezt a lehetőséget arra, hogy egy egyszerűen alkalmazható, az esetek túlnyomó többségében fájdalommentes módszerrel mély transzformációt érjenek el az életük legkülönbözőbb területein?

Gondold csak meg, hogy...

Terapeuták rutinszerűen tanítják ezt a módszert klienseiknek otthoni magánhasználatra.

Tanárok tanulják meg, és megtanítják diákjaiknak

Sportedzők megtanulják a módszert, és a sportolóknak megtanítják, hogyan használhatják sporteredményeik jobbítására

Orvosok megtanítják pácienseiket, hogyan használják a módszert fájdalomcsillapításra

Masszőrök örömmel ötvözik az ÉFT módszert saját gyakorlatukkal, és a jótékony hatás jelentékenyebb, és tovább is tart

Lelki vezetők ezzel a módszerrel is segítik a rászorulókat

Csontkovácsok, akupunktúra terapeuták, és homeopata gyógyítók ezzel a módszerrel bővítik ki gyakorlatukat, és a klienseknek magánhasználatra is megtaníjták és ajánlják az ÉFT kezelést

És így tovább...

Nem tudom pontosan meghatározni, hány ÉFT rajongó használja maga és mások megsegítésére a technikát, de számukat legalább 100. 000-re saccolom, és úgy gondolom, hogy már legalább 1 millió alkalommal alkalmazták a földön.

Ez nem történhetett volna meg, ha a módszer nem lenne hatékony, vagy ha veszélyes lenne, vagy az esetleges mellékhatások nem minimálisak lennének.

Míg nincs olyan tapasztalt ÉFT terapeuta, aki el ne ismerné, hogy ez a módszer fantasztikus sikereket hozhat, nem mindenki van tisztában azzal, hogy előfordulhatnak esetleg súlyos mellékhatások is. Engedd, hogy elmagyarázzam, mikor és hogyan.

Sajnos vannak olyan emberek, akik olyan súlyos traumákon mentek keresztül, akiket esetleg olyan mértékben bántalmaztak életük során, hogy ennek eredményeképpen súlyosan sérültté váltak, és olyan pszichológiai problémák alakulhattak ki náluk, mint például paranoia, többszörös személyiség, skizofrénia és egyéb súlyos lelki betegségek. Bár tudunk esetekről, amikor az ÉFT ilyen komoly bajokban is segített, **IYEN ESETEKBEN CSAKIS AZ ILLETŐ BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSÁRA KÉPZETT SZAKEMBER ALKALMAZHATJA AZ ÉFT TECHNIKÁT.**

Miért hangsúlyozzuk ezt ki ennyire? Azért, mert az ilyen betegségekkel küzdő pacienseknél időnként úgynevezett abreakciót tapasztalhatunk, vagyis a beteg teljesen elveszítheti az önuralmát, és sokkos állapotba kerülhet. Ezalatt az idő alatt ön- és közveszélyessé válhat, tehát szükség lehet azonnali gyógyszeres - vagy esetleg kórházi - kezelésre. Ez a terület nyilvánvalóan nem való kezdőknek, bármennyire lelkesek legyenek is az ÉFT terápiát illetően.

Egyébként nem lehet tudni, hogy vajon az efféle abreakciót az ÉFT kezelés okozta-e, vagy pedig egyszerűen a traumára való emlékezés váltotta ki a súlyos reakciót. Mindazonáltal, ha nincs tapasztalatod ilyen súlyos betegségekkel, ne próbálkozz olyasmit megoldani, amihez nem értesz.

Milyen gyakorisággal fordulnak elő efféle abreakciók? A kórházak pszichiátriai osztályán elég gyakoriak. A mindennapi életben viszont nagyon ritkák. A közelmúltban több rendkívül tapasztalt ÉFT terapeutával is kapcsolatba léptem, és erre a kérésemre azt a választ kaptam, hogy kb. 1000 páciens közül mindössze egy reagál ilyen komoly abreakcióval.

Ezt a számot azonban csak viszonyítási alapként adom meg. Ez semmiképpen sem jelenti azt, hogy az ÉFT-t gyakorlók megkockáztathatják, hogy olyan eseteken is dolgozzanak, amelyekhez nincs meg a megfelelő képzettségük. Épp ellenkezőleg, egy ÉFT újoncnak feltétlenül a józan eszére és ítélőképességére kell hagyatkoznia, és **SEMMI ESETRE SEM SZABAD OLYAN BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSÁVAL PRÓBÁLKOZNI, AMELYEKHEZ NINCS MEG A MEGFELELŐ ELŐKÉPZETTSÉGE.**

Mindenki tudja rólam, hogy az a szavamjárása: "Minden problémára alkalmazható." Ez a mondat újra és újra felbukkan az ÉFT kézikönyvben, az ÉFT kurzus anyagában, és a weboldalunkon (www.emofree.com) is. Azért ismételve ezt a mondatot olyan gyakran, mert szeretném, ha nyitottan állnál hozzá a problémamegoldáshoz, és nem korlátoznád saját hitedet azzal kapcsolatban, hogy mit lehetséges megoldani az ÉFT segítségével. De ez nem jelenti azt, hogy felelőtlenül lehet viselkedni. Szerencsére az emberek többségének elég belátása van arra, hogy felelősségteljesen értelmezzék ezt a mondatot, és eszükbe sem jut az ÉFT technikákat arra használni, hogy például rávegyenek valakit, hogy leugorjon egy magas épület tetejéről.

Előfordul, hogy az ÉFT technikát használók a kezelés során sírnak, vagy egyéb kellemetlen tünetet tapasztalnak, melyek természetes megnyilvánulásai annak, hogy fájdalmas élményeiket felidézték. Előfordulhat az is, hogy a fizikai fájdalmak átmenetileg rosszabbodhatnak. Az igazán tehetséges és gyakorlott ÉFT terapeuta ezeket a szimptomákat örömmel üdvözli, mint a gyógyulás első jeleit, és ennek megfelelően beépíti őket a további kezelés folyamatába. Újra csak azt mondhatom, hogy a szimptomák kezelésénél és értelmezésénél támaszkodjunk a józan eszünkre. Ha az ÉFT terapeuta úgy érzi, hogy a páciens reakciójával nem tud mit kezdeni, vagy az elsőprő erejű, mindenki érdeke az, hogy a páciens a lehető leghamarabb megfelelő szakemberhez forduljon!!

Üdvözlettel:

Gary

A fentiekkel egybehangzóan az alábbi szöveg jogi terminusban fogalmazza meg ezeket az alapelveket, és mint a kettőnk közötti jogérvényű megállapodás fog funkcionálni. **Kérlek, olvasd el** figyelmesen.

**Mi – Adrienne és én – nem vagyunk pszichológusok, terapeuták, és nincs hivatalos orvosi diplománk vagy engedélyünk. Én mérnöki diplomával rendelkezem, amelyet a Stanford-i egyetemen szereztem meg.

**Életmód és Teljesítmény Tanácsadókként működünk, és az a célunk, hogy személyiségfejlesztő módszerekkel segítsük klienseinket.

***Mindketten felszentelt lelkészek vagyunk, mivel a mi utunk spirituális út
***Ez a kurzus egy rendkívül hatékony személyiségfejlesztő módszer demonstrálására szolgál, nem pedig pszichológiai vagy pszichiátriai oktatást szolgáló anyag.

**Ha tiszteletben tartod az ebben a dokumentumban lefektetett alapszabályokat, szabadon használhatod az ÉFT technikákat magad és mások megsegítésére.

*** Adrienne és én azonban nem vállalhatunk semmiféle felelősséget azért, hogy Te milyen módon használod a technikákat.

Ennek megfelelően, beleegyezel abba, hogy:

**Saját magadnak kell teljes felelősséget vállalnod fizikai és lelki egészségedért, mind a kurzus időtartama, mind a későbbiek folyamán.

**Szintén a Te felelősséged, hogy ha valakinek megtanítod a módszert, vagy alkalmazod a módszert rajtuk, számukra is egyértelművé teszed, hogy nekik is saját maguknak kell teljes felelősséget vállalniuk fizikai és lelki egészségükért.

**Adrienne-t és engem semmilyen kártérítési követelmény – akár anyagi, akár erkölcsi - nem terhelhet senki részéről, akár használta, akár tanította az ÉFT technikát.

**Azt ajánljuk, hogy az ÉFT technikákat csak megfelelő orvosi, vagy pszichológus/pszichiáter felügyelete mellett használd!

**Ne próbálkozz olyan problémák megoldásával, amelyek a józanész szerint meghaladják tudásodat és képességeidet.

Amennyiben nem tudsz teljes egészében egyetérteni a fentiekkel, és úgy érzed, nem tudod követni a fenti egyszerű alapszabályokat, kérlek, ne olvasd tovább ezt a kézikönyvet, hanem küld vissza a feladónak. Amennyiben tovább olvasod az anyagot, ezzel egyetértésedet fejezed ki a fentiekkel, és attól a pillanattól kezdve azok kötelezőek Rád nézve.

Tisztában vagyok azzal, hogy mindez minden józanul gondolkozó ember számára teljesen nyilvánvaló, és ha úgy érzed, hogy szájbarágós stílusban beszélek Hozzád, elnézést kérek. Az ügyvédem ragaszkodott hozzá, hogy ez a jogi irat bekerüljön a könyvbe. Erről ennyit.

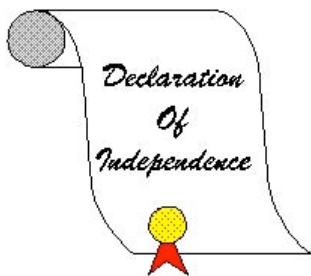
És most gyerünk tovább....

Mit várhatsz ettől a kurzustól

Érzelmi Felszabadulás - Egyszerűség – Egészséges szkepticizmus – Esettanulmányok – Ismétlés

Érzelmi Felszabadulás

Lehet, hogy kicsit szerényebbnek kéne lennem, de őszintén hiszem, hogy az ÉFT módszer gyökeresen megváltoztatja az életedet. Tudom, hogy ebben a pillanatban ez kissé merésznek tűnhet, de ezek a technikák legalább annyira fontosak ma, mint a Függetlenségi Nyilatkozat volt annak idején! Vannak olyanok, akik számára pontosan ezt jelentik – függetlenséget!



Függetlenség alatt azt értem, hogy többé már nem kell negatív érzéseid börtönében élned, szabadon követheted vágyaidat, és fölülemelkedhetsz azokon az akadályokon, amelyek eddig gúzsba kötöttek, és megakadályoztak abban, hogy tehetségednek megfelelően teljesíts.

Azt is értem ezalatt, hogy felszabadulsz a talán évek óta rád nehezedő kétely, gyász, halogatás, düh, vagy negatív emlékek (mint például nemi erőszak, vagy rossz bánásmód) súlyától.

Szabaddá válsz arra, hogy többet keress, fel merd hívni a leendő üzletfeleidet, bele merj kezdeni egy üzletbe, javítsd a golf eredményeidet, fogj le a kívánt testsúlyra, könnyed társalgóvá válj, és teljesen búcsút mondj a lámpaláznak, vagy hogy sikeres előadó, énekes vagy humorista váljék belőled.

Megszabadulhatsz attól az állandóan szorongató feszültségtől, amely arra sarkall, hogy bevedd azokat a tablettákat, vagy elszívd azt a cigarettát, vagy csak még ma ledobj egy korty italt, vagy körülnézz a hűtőben egy falat ennivalóért...

Szabaddá válsz arra, hogy kifejezd a szívedben lévő szeretetet, és méltósággal és (ön)bizalommal éld az életed.

Megszabadulhatsz intenzív félelmektől... és fóbiáktól. és aggodalomtól... és pánikrohamoktól.. és a poszt-traumatikus stressz szindrómától (PTSD)...és kóros vágyakozástól, függőségektől...és depressziótól...és a bűntudattól...és ...és...és...

Mint már említettem, az ÉFT módszer gyökeresen meg fogja változtatni az életedet. És ehhez

**Nem kell elmesélned az egész életed történetét

**Nem kell tablettákat nyelned

**Nem szükséges rendkívül fájdalmas, esetleg traumatikus élményeket felidézni és újra átélni

**Nem tart hónapokig, esetleg évekig

**A szokásos kezelési időtartamnak mindössze töredékrészét igényli, és gyakran már néhány perces kezelés is meghozza az eredményt

Az ember egyszerűen maga mögött hagyja az érzelmi "csomagot", többnyire egyszer és mindenkorra, és attól kezdve egy magasabb energiaszinten éli tovább az életét.

Az ÉFT arra a felfedezésre épül, hogy a test energiarendszerében fennálló kiegyensúlyozatlanság (blokk) befolyásolja a személy lelkiállapotát, pszichéjét. Az egyensúly helyreállítása azáltal, hogy a test bizonyos meridián pontjait ütögetéssel stimuláljuk, gyakran villámgyorsan feloldja a problémát. A villámgyors alatt azt értem, hogy a legtöbb probléma percek alatt teljesen eltűnik!!! (Ez különösképpen igaz azokra az esetekre, amikor a problémát eredetileg kiváltó, specifikus eseményre koncentrálnak alkalmazzuk a meridián technikát. Erről később bővebben szólnak majd.)

Az esettanulmányok, és a kurzus részeként a videókon/DVD-ken látható valóságos kezelések erre bőséges példát és bizonyítékot nyújtanak. Vannak olyan esetek is, amikor a megoldáshoz több időre van szükség... ilyenkor két-három rövid kezelésre lehet szükség a teljes gyógyuláshoz. A

legnehezebb esetek megoldása általában néhány napig, esetleg néhány hétig tarthat. Szerencsére ezek az esetek vannak kisebbségben.

Egyszerűség

Nem állítom, hogy ez a kurzus minden új tényre kiterjed, amit ezen az új téren felfedeztek. De ez nem is célja. Ehhez egy több száz oldalas könyvre lenne szükség, olyan bonyolult tudományágakra kiterjedő információkkal, mint a kvantum fizika és a morfogenetikus mező. Ezek az oldalakon mi kihagytuk ezeket a bonyolult teóriákat, és egy egyszerű, praktikus, mindenki által könnyen használható verziót mutatunk be.

Ez a kurzus éppen olyan, mint amikor autót tanultál vezetni. Nem kell minden technikai és kémiai ténnyel tisztában lenned, vagy ismerned az összes alkatrész funkcióját ahhoz, hogy az autót el tudd vezetni. De arra igenis szükséged van, hogy felismerd a gázpedált, a féket, a kormánykereket és a sebességváltót. Ha ezeket az alapokat ismered, már a legtöbb úton képes leszel elvezetni a kocsit.

A célom itt az volt, hogy egy rendkívül összetett témát leegyszerűsítsek néhány könnyen érthető és végrehajtható eljárásra (gázpedál, fék...stb.). Minél tömörebb és rövidebb a kezelés, annál könnyebb megtanulni, és használni – ez volt a vezérlő elvem. És ez az, amit Te is elvársz tőlem a pénzért – egy egyszerű, mégis rendkívül hatékony, könnyen használható önfejlesztő módszert. Ennek szellemében ez a kurzus könnyen érthető stílusban íródott, itt-ott képek, metaforák, és érdekes példák tarkítják, hogy az ÉFT technikák minden lépése tiszta és világos legyen.

Egészséges szkepticizmus

A valóban új módszereket, gondolatokat nagy ellenérzés fogadja, hiszen ezek általában megsértik az emberek elfogadott hitrendszerét. Az ÉFT módszer is fittyet hány minden - a pszichológiában eddig elfogadott - alaptételnek. Bizonyos körökben az az elfogadott meggyőződés, hogy a bonyolult érzelmi problémákat lehetetlen gyorsan feloldani, és bárki, aki ezt ígéri, szükségszerűen csak valami sarlatán lehet. E hit mögött az a meggyőződés áll, hogy mivel a bonyolult érzelmi problémák kialakulása hosszú időt vett igénybe, logikus, hogy feloldásuk is hosszú ideig tart.

Az emberek hitrendszere rendkívül nagy hatalommal bír. Háborúk robbantak ki és emberek milliói haltak meg bizonyos hitek nevében. Az emberi társadalmakban minden – orvoslás, pszichológia, politikai rendszer..stb. - valamilyen hitre épül. De sajnos előfordul, hogy bár mi teljes szívvel hiszünk az igazában, a hitrendszer alaptétele mégis hamis: amit valóságnak hiszünk, az csak tündérmese!

Ha az előző oldalak olvasásánál azt gondoltad, hogy mindez túl szép ahhoz, hogy igaz legyen, akkor már valószínűleg a Te hitrendszeredbe is

belegázoltam. Ez teljesen normális, és egészséges reakció. Rendjén való, hogy a forradalmian új elképzeléseket alaposan, minden oldalról meg kell vizsgálni, mielőtt elfogadnánk őket! Hosszú távon ez teszi őket maradandóvá.

Amit most kezdedben tartasz, az egy korszakalkotó újítás. Amint hamarosan meggyőződhetsz róla, tudományosan is teljesen megalapozott. De miután annyira különbözik minden eddig elfogadott hagyományos világtól, érthető módon minden oldalról kitartó szkepticizmus fogadja. Ebben nincs semmi különös. A történelem folyamán a legtöbb igazán fontos újítás hasonló szkepticizmussal, vagy nyílt ellenségeskedéssel találkozott. Íme néhány történelmi idézet:

"Lehetetlen olyan repülni képes gépet építeni, amely a levegőnél nehezebb."

Lord Kelvin, a Királyi Társaság Elnöke

"Amit fel lehet találni, azt már mind feltaláltuk"

Charles H. Duell, az U.S. Szabadalmi Hivatal Igazgatója, 1989.

"Az igazán értelmes és felelősségteljes asszonyok nem is akarnak szavazati jogot kapni"

Grover Cleveland, 1905

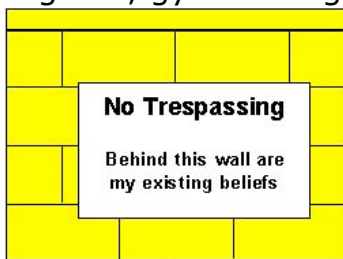
"Nem valószínű, hogy az emberiség valaha is képes lesz arra, hogy felhasználja az atomban lévő energiát"

Robert Milikan, Nobel díjas fizikus, 1923

"Ki a fene akarja a színészeket hallani is a filmen?"

Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

De még ha Te magad lelkesen szívod is magadba ezeket az ideákat, mint ahogy én tettem, garantálom, hogy amikor megpróbálsz másokon segíteni, gyakran fogsz szkepticizmussal találkozni.



Hogy honnan tudom ezt? Hosszú évek tapasztalatai alapján. Míg ezt a szkepticizmust nem lenne helyénvaló kritizálni, életbevágóan fontos, hogy megértsük a működését ahhoz, hogy képesek legyünk az ÉFT módszer iránt felkelteni mások érdeklődését.

Íme egy példa. Számtalanszor elfordult, hogy egy-egy információs bemutató alkalmával megkértem 5-10 önként jelentkezőt, hogy jöjjenek fel a színpadra, és ott rajtuk demonstráltam a technikát. Néhány percen belül legalább 80%-uk számolt be a fizikai vagy lelki problémák nagyfokú

csökkenéséről, vagy teljes megszűnéséről. Gyakran tanúi voltunk a gyógyulás fizikai megnyilvánulásának is. Félelmek hirtelen szertefoszlanak, fejfájás megszűnik, a légzési nehézségek eloszlanak, és súlyos traumák vesztik el érzelmi töltésüket – mindez a közönség szeme láttára, néhány perc leforgása alatt. Ezek után a nézőkhöz fordulok, és felteszem a kérdést: "Van valaki esetleg, aki szkeptikus a most látottakkal kapcsolatban?" és ekkor minden esetben a nézők legalább 50%-a felnyújtja a kezét.

Ezek után megkérdezem a kételkedőket, hogy vajon abban hisznek-e, hogy a szemük láttára bekövetkezett változások, gyógyulás valóságos volt – erre a válasz mindig igenlő. Igen, abban hisznek, hogy a szemük láttára bekövetkezett látványos gyógyulás valóságos, hiszen az alanyok számomra teljesen idegenek voltak, viszont a közönség soraiban esetleg barátaik ismerőseik ültek. Nem valószínű tehát, hogy velem játszanának össze, hamis látszat keltésére. Abban biztosak, hogy az eredmények valóságosak. Akkor hát miért a szkepticizmus? – kérdezem tőlük. Ilyenkor aztán az efféle érvek folyamával árasztanak el:

**Azt mondják nekem, hogy hipnotizáltam az alanyokat, azért javult az állapotuk. Ez csak azért érdekes, mert én az égvilágon semmit sem tudok a hipnózisról, igaz, hogy azok sem, akik ezt az érvet nekem szegezték.

**Egy másik érv az, hogy a szemük láttára bekövetkezett gyógyulás mindössze a pozitív gondolkodás eredménye volt. És mondják ezt, holott soha életükben nem láttak még ilyen gyors és látványos javulást bekövetkezni csupán a pozitív gondolkodás hatására.

**Azzal a magyarázattal is gyakran találkozom, hogy az alanyok egyszerűen csak erősen akarták, hogy problémáik megoldódjanak, és ezért következett be a látványos változás. Egyszerűen a szellem győzelmét látják benne az anyag fölött. Jó, rendben van – de akkor előzőleg miért nem győzedelmeskedett a szellem az anyag fölött? Miért volt szükség ehhez a győzelemhez arra, hogy feljöjjenek a színpadra egy ÉFT kezelésre?

**Azt is gyakran mondják nekem, hogy a javulás nem lesz tartós, mert az efféle csodaszerek nem működnek. Ugyanakkor minden további nélkül felhasználják a penicillin nevű csodaszert egyéb betegségek ellenében.

**Mások szerint a meridián technika azért működött, mert elvonta a kliens figyelmét a problémáról – ez már csak azért sem ül, mert az egyik alapvető kritérium a technika használatánál, hogy a kliensnek végig a problémára kell koncentrálnia, és azt a lehető legjobban átélnie a kopogtatás egész időtartama alatt.

Ami igazán fantasztikus a fenti jelenségnél az az, hogy az érvek egyike sem igazán szól az ÉFT technikákról, vagy azok ellen. Az ÉFT-ről valahogy nem is esik szó. Az lenne a logikus feltételezés, hogy ha az emberek ilyen kézzelfogható bizonyítékát látják az ÉFT módszer hatékonyságának, és végigkövetik, ahogy súlyos problémák percek alatt elenyésznek, a természetes reakciójuk az lenne, hogy kérdésekkel bombáznának, és tudni akarnák, hogyan is működik ez a dolog? Ehelyett úgy tűnik, hogy magáról a módszerről tudomást sem vesznek, hanem azt teljesen kizárva próbálnak

magyarázatot találni a sikerre. Nem kérdezik meg tőlem, hogy mi is történt, hanem inkább ők adnak magyarázatot nekem.

Mi is történik itt valójában? Valamennyien visszanyúlnak emlékeik és tapasztalataik tárházába, és onnan rántanak elő egy ismerős, és épp ezért biztonságos magyarázatot. Az Érzelmi Felszabadulás Technika még teljesen ismeretlen a számukra, nem tudják hová tenni – így inkább teljesen semmibe veszik. Én pontosan el tudom képzelni, hogy érezték magukat azok a tudósok néhány száz évvel ezelőtt, akik a Föld laposságában teljes szívvel hívő emberiségnek megpróbálták bebizonyítani, hogy a Föld gömbölyű!

Szinte soha senki sem mondja a következőket egy-egy demonstráció után: „... hát persze... most már értem! Mindössze annyi történt, hogy míg a kliens beleélte magát a problémájába, ön a meridián pontokon való kopogtatással az energiarendszer egyensúlyát sikeresen visszaállította, és ez által megoldotta a problémát!” Ezt soha senki sem mondja, holott pontosan ez az, ami minden egyes alkalommal történik. És ez az, amit a demonstrációt megelőző fél órában részletesen elmagyaráztam!

Volt idő, amikor úgy éreztem, hogy az emberek egyszerűen ostobák, és csupán makacsságból viselkednek ilyen elvakultan, és ellenségesen. Hogy nem képesek felfogni, amikor olyan egyszerű? – mondogattam magamban. De később rájöttem, hogy nem arról van szó, hogy az emberek ostobák, vagy makacsul ellenségesek lennének, hiszen a fenti reakció szinte kivétel nélkül mindenkire jellemző volt, függetlenül műveltségi, iskolázottsági, vagy munkahelyi különbségektől. Nem számított, hogy az illető buszsofőr, vagy egyetemi tanár. A legjobb barátaim is ugyanúgy reagáltak: a megdöbbentő eredményeket sikeresen „elkenték”, míg kuncogva kidomborították, hogy milyen nevetséges is az egész procedúra.

Gyakran maguk a személyek is, akik megtapasztalták a pozitív hatást, valami mással magyarázzák a változást. És ez többnyire valami teljesen elrugaszkodott magyarázat: mint például az, hogy volt egy földrengés, vagy nemrégén felemelték a fizetésüket. A változást magát nem tagadják le, mindössze azt nem ismerik el, hogy a változás az ÉFT kezelés következménye lett volna. Nem képesek elfogadni ezt a tényt, a kettőt mint okot és okozatot összekötni. Számukra ez megmagyarázhatatlan, nem illik be a világképükbe, így hát minden áron más magyarázat után néznek, bármilyen abszurd is legyen az. Roger Callahan, aki annak idején velem megismertette ezeket a technikákat, ezt úgy nevezte, hogy APEX jelenség.

Újra kihangsúlyoznám, semmi értelme annak, hogy ezt a viselkedést kritizáljuk. De az igenis fontos, hogy megértsük, mi indítja az embereket erre a viselkedésformára, mivel gyakran kell majd számolnunk ezzel a jelenséggel. Az igazat megvallva, szinte mindenki így reagál, amikor először találkozik az ÉFT-vel, és minden valószínűség szerint ebben a pillanatban Te is felfedezheted az összes „hitelenségi” szimptómát saját magadon.

Ezért tartom olyan fontosnak, hogy ezt a jelenséget elmagyarázzam Neked, hiszen ha nem vagy tisztában ezzel az öntudatlan reakcióval, lehet, hogy most rögtön hátat fordítasz az egésznek, és ezzel megfosztod magad egyszer és mindenkorra az érzelmi felszabadulás lehetőségétől, és mindattól

a fantasztikus, hosszú távú jótékony hatástól, amit a technika használata nyújthat Neked.

Van egy másik ok is a szkepticizmusra: az ÉFT procedúra furcsán néz ki! Tényleg furcsán fest, nincs értelme szépíteni a dolgokat. Kénytelen leszel magadban beszélni, a szemedet forgatni, és dallamokat dúdolni, míg a tested különböző pontjain kopogatsz..... ez a procedúra távolról sem hasonlít semmilyen eddig elfogadott pszichológiai gyógymódhoz, és meglehet, hogy szöges ellentétben áll mindennel, amiben valaha is hittél. Ennek ellenére, ha egyszer megérted a folyamat mögött lévő logikát, minden a helyére kerül, és szinte csodálkozol majd, hogy ezt nem fedezték fel hamarabb.

Erről jut eszembe egy érdekes adalék: szerencsére nem kell hinned a módszerben ahhoz, hogy működjék! Voltak olyanok, akik - tévesen - arra a következtetésre jutottak, hogy az ÉFT azért működik egyes embereknél, mert azok hisznek benne - tehát valamiféle placebo hatásra gyanakodtak. Ez már csak azért is érdekes, mert általában azok az emberek jutottak erre a következtetésre, akik maguk rendkívül szkeptikusak voltak.

A tény azonban az, hogy az első találkozásnál elenyésző azoknak a száma, akik hisznek a módszerben. Mielőtt kipróbálták volna, többé vagy kevésbé szinte mindenki szkeptikus. Ennek ellenére, a siker aránya az újonnan jöttek esetében ugyanolyan magas. Hitetlenségük dacára, vagy azzal együtt, az emberek gyógyulnak és változnak.

Esettanulmányok

Amikor kicsi voltam, nagyon kedveltem a baseball játékot, és arról álmodoztam, hogy a New York Yankees csapatában leszek valamikor középcsatár. Olyan egyszerűnek látszott ez akkor, az ember csak kiáll a gyepre, és ha jön a labda, jó alaposan beleüt!

Persze ma már tudom, hogy egy ilyen ütés csak rengeteg gyakorlás és tapasztalat gyűjtése után lehetséges. Minél több példát látsz, és próbálsz ki a gyakorlatban, annál jobbá - "profibbá" válsz! És ez igaz az ÉFT-re is!

Az alap ÉFT kezelést megtanulni, és mechanikusan végrehajtani rendkívül egyszerű. Már néhány tucat alkalom után profi módon tudod végrehajtani a kezelés mechanikus részét. Ha azonban mesteri fokon kívánod elsajátítani, és használni a technikákat, akkor szorgalmasan kell újra és újra tanulmányoznod az ÉFT kurzust kiegészítő filmanyagot az egyéb filmre vett oktatóanyaggal együtt (videón vagy DVD-n kapható), és az ott látottakat a gyakorlatban is ki kell próbálnod, és alkalmaznod a lehető legkülönfélébb problémák megoldására. Tehát ez a kézikönyv csak az első lépés. Ha komolyan akarod használni ezt a technikát, akkor további tréningekre lesz szükséged.

A legnagyobb akadály, amelybe ütközni fogsz az az, hogy eleinte nem leszel képes felfogni, hogy az ÉFT mennyi mindenre alkalmazható - tehát Te magad leszel saját magad legfőbb korlátja. Ezért van az, hogy ebben a kurzusban szinte elárasztottalak esettanulmányokkal; mindenütt ezekben ütközöl majd. Részletes esettanulmányoktól hemzseg ez a kézikönyv, a

filmanyagon órákon keresztül élvezheted egyiket a másik után, a hanganyag szintén több órát tartalmaz belőlük. Ezek a felvételek elengedhetetlenül fontosak ahhoz, hogy az ÉFT technikát a valós életben is megtapasztald, ne csak egy könyv lapjain keresztül, és így a saját szemeddel győződj meg azok hatékonyságáról, és a különböző lehetséges variációkról, amit egy könyvben lehetetlen bemutatni, hiszen gyakran a pillanat hatása alatt, intuitív módon jöttek létre. Kérlek, tanulmányozd ezeket az élő példákat nagyon alaposan és részletesen. Ezek mind valódi esetek, hús-vér emberek valóságos problémáival, és nagyszerű lehetőséget adnak arra, hogy a látókörödet is szélesítsd.

Egyes esetekben annak leszel tanúja, hogy egy életen át tartó problémák egyetlen ülés alatt megoldódnak, míg máskor csak kitartó, hosszas kezelés hoz eredményt. Látni fogsz eseteket, amikor rendkívül súlyos érzelmi problémák a szemed láttára tűnnek el nyomtalanul az ÉFT kezelés során. Azt is megtapasztalod majd, hogy néha csak részleges gyógyulás következik be, és maga a probléma nem oldódik meg véglegesen, teljes egészében. Más szóval, ezek a filmkazetták az ÉFT teljes palettáját adják, amire feltétlenül szükséged lesz akkor, ha a mechanikus ÉFT helyett mesterfokra akarsz fejlődni.

Van egy másik okom is arra, hogy esettanulmányok özönével árásszalak el – ha saját szemeddel látod a drámai változást ilyen sok, egymástól teljesen független ember esetében, **lehetetlen, hogy továbbra is szkeptikus maradj.**

Még a legádázabb kételkedő sem maradhat hideg a kézzelfogható bizonyíték ilyen mennyiségével szemben – ez meg kell, hogy győzzön bárkit, hogy az ÉFT megfelel mindannak, amit eddig állítottam róla...és annál még sokkal többre is képes!

Ismétlés

Én mélyen hiszek az ismétlés hatékonyságában: ismétlés a tudás anyja! Ez a legrégebbi tanítási módszer, és az idő próbáját fényesen kiállta – így hát én is használom, könyörtelenül.

Minél többször találkozol egy fogalommal, annál jobban fogod azt tudni. Ezért van az, hogy ebben a kurzusban ugyanazt a fogalmat számtalan szemszögből fogom újra és újra bemutatni, mind a kézikönyvben, mind a film- és hanganyagon.

Ha úgy érzed, hogy egyes gondolatok már-már unalmassá váltak a sok ismétléstől, légy hálás ezért. Ez azt jelenti, hogy valóban elsajátítottad az anyagot. Sokkal jobb ez, mintha csak halvány képed lenne az új gondolatról, anélkül, hogy a mélyen bevésődhetett volna az emlékezetedbe. Ha belegondolok abba, hogy a technika helyes használata életminőséged milyen fantasztikus javulását fogja eredményezni, rendkívül rossz szolgálatot tennék Neked, ha nem próbálnám minden erőmmel beléd sulykolni ezeket a kulcsfontosságú gondolatokat.

Tehát ..megismétlem: számíts arra, hogy ebben a kurzusban rengeteg ismétlés lesz.

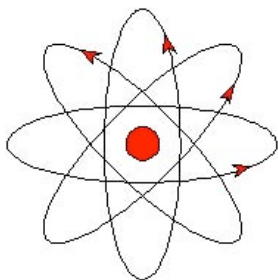
U.i. Kérlek, emlékezz arra, hogy mint már előbb is említettem, az ÉFT kezelés során bekövetkezett energia-egyensúly gyakran vezet mélyreható fizikai változásokhoz/gyógyuláshoz is.

Az ÉFT mögött lévő tudományos teória

A pszichológia tudománya mérnökszemmel – A test energiarendszere – Dr. Callahan felfedezése - Az Alapelmélet – A generáljavítás fogalma

A pszichológia tudománya mérnökszemmel

Ezt a könyvet egy mérnök írta, aki a Stanford Egyetemen végzett. Én nem vagyok pszichológus, és nem szerepel címek hosszú sora a nevem után. Az emberek a keresztnememen szólítanak, nem doktor úrnak.



Ha hagyományosan gondolkodó személy vagy lehet, hogy ez zavar téged. Végül is, mit keres egy mérnök a pszichológia területén? Igaz, hogy a fizika és a lélek tudományágainak látszólag semmi közük egymáshoz, de 40 évvel ezelőtt rájöttem arra, hogy az ember életminősége alapvetően függ lelki, érzelmi egészségétől. Az érzelmi egészség az, amire az egészséges önbizalom épül, és bármilyen vonalon elért siker csak egészséges önbizalom birtokában lehetséges. Persze ez nem újdonság. Szinte mindenki ugyanezt mondja, és ha bemész bármelyik könyvesboltba, a személyiségfejlesztő könyvek polcai csak úgy roskadoznak a könyvektől, amelyek mind ezt az ideát népszerűsítik.

A legtöbb ember számára ez a gondolat magától értetődő, és egymás után olvassák a könyveket, vagy végzik a tanfolyamokat, amelyek mind erről szólnak. Én azonban ezt a gondolatot valóban komolyan is vettem..... nagyon komolyan. Ha már néhány évtizedet el kell töltenem ezen a planétán – gondoltam – akkor miért is ne tehetném ezt az időt kellemessé magam és mások számára? Így hát a következő 40 évet azzal töltöttem, hogy olyan eszközök után kutattam, amelyek ezt a célt elérhetővé tehetnék.

A személyiségfejlesztő könyvek százait olvastam el, és dollár-ezreket költöttem tanfolyamokra, szemináriumokra és hangkazettákra. Minden csalétket lelkesen bekaptam, és egy detektív alaposágával és precizitásával tanulmányoztam minden új módszert, egyre abban reménykedve, hogy végre megtaláltam az igazi, csalhatatlan eljárást! Rengeteg pszichológust és pszichiátert faggattam arról, hogy mely módszerek működnek a gyakorlatban. És csak azt mondhatom, hogy a leghatékonyabb,

leglenyűgözőbb, a minden szempontból legkielégítőbb gyógymód: az Érzelmi Felszabadulás Technika! Ez a technika valóban megadja azt, amit ígér nevében, tehát valóban felszabadít minden negatív érzelem alól.

De túlságosan előreszaladtam. Végig akarom kísérni a kutatásom során felfedezett fontosabb mérföldköveket, hiszen ezek fontos alapját képezik e fantasztikus rendszerbe való bevezetőnek.

Bár mint mérnök végeztem az egyetemen, soha sem dolgoztam ezen a pályán. Ehelyett mindig inkább olyan foglalkozást választottam, ahol emberekkel dolgozhattam, és akkor voltam csak igazán boldog, amikor igazi szenvedélyemet követve, végre mint Személyes Életmód és Teljesítmény Tanácsadó dolgozhattam.

De ez nem jelenti azt, hogy a tudományos háttér nem befolyásolta a gondolkozásomat. Ellenkezőleg, ez a háttér segítségemre volt abban, hogy számos hasznos személyiségfejlesztő módszert fedezzek fel. A mérnöki tudomány egy egzakt tudomány – praktikus és logikus. Kettő meg kettő mindig négy, és minden visszavezethető egy bizonyos okra. Egy mérnök általában logikusan gondolkodik.

Így hát, mikor elkezdtem személyiségfejlesztő módszerek után kutatni, ez volt az a gondolkozásmód, amelyet magammal vittem. Számomra egy módszernek praktikusnak, és logikusnak kellett ahhoz lennie, hogy egyáltalán szóba jöhessen: **működni kellett a valós világban is, vagy nem érdekelt!**

“Logikus” hát, hogy elkezdtem könyveket olvasni, és pszichológiáról szóló szemináriumokra járni. De – őszintén szólva - a pszichológia rejtély volt számomra. Ugyanazt a logikát és pontosságot kerestem, amelyhez mérnökként hozzászoktam, de sehol sem találtam. Miután több évet töltöttem el azzal, hogy a pszichológia tudományát tanulmányoztam, rá kellett ébrednem, **hogy a mérnöki tudományoknak, és a pszichológia tudományának semmi közük egymáshoz.**

Felületesen nézve a pszichológia rendkívül tudományosnak tűnhet. Szinte minden nagyobb amerikai városban vannak olyan laboratóriumok, amelyeket teljes egészében pszichológiai kutatásoknak szentelnek. Egyre másra tűnnek fel az újabb és újabb teóriák, amelyeket szigorú vizsgálatoknak vetnek alá. Ellenőrzött kísérletek biztosítják azt, hogy az újabb felfedezések valóban helytállóak legyenek, és elismert szakemberek tanulmányok tonnáit írják össze ennek alapján. Mindez lenyűgözőnek tűnik, és bizonyos szempontból az is.

Ezek a kutatások valóban rengeteg új dolgot fedeznek fel arról, hogy az emberi elme és psziché hogyan is működik, és mindez hogyan is befolyásolja viselkedésünket. Ezeket az adatokat aztán hatékonyan fel is használják - többek között például - a reklám és marketing szakmákban. De **a legnagyobb részük vajmi keveset tesz azért, hogy az emberek érzelmi problémáikra találjanak könnyebbséget.**

Tudom, mindez kissé tiszteletlennek tűnik, de senkit sem akarok ezzel bántani. Mindössze arról van szó, hogy egy mérnök szemével ez az igazság.

Persze vannak kivételek, de a hagyományos terápiák nagy részének nagyon gyenge a hatásfoka.

Semmiképpen sem az a célom, hogy a pszichiátereket kritizáljam ezzel. Ellenkezőleg, úgy találom, hogy e foglalkozás legtöbb képviselője a legelhivatottabb gyógyítók közé tartozik, akik valaha is e Földet tapodták, és számosan közülük bizalmas barátaim. Olyan emberek ezek, akik valóban szívükön viselik pácienseik sorsát. Rengeteget dolgoznak, és fáradhatatlanul kutatnak új módszerek után, hogy annál hatékonyabban segíthessenek. Az ÉFT ilyen új eszköz lehet a fegyvertárunkban, amelynek szilárd tudományos alapja is van, ráadásul olyan, amely még a legigényesebb mérnököt is kielégíti. Ez az eszköz bármelyik terapeuta sikerességét szükségszerűen csak fokozza.

Sokan hónapokig, évekig járnak terápiára, hogy enyhülést találjanak félelmeikre, dühükre, büntudatukra, gyászukra, depressziójukra, traumatikus emlékeikre..stb. – vajmi kevés eredménnyel. Ilyenkor aztán esetleg terapeutát változtatnak remélvén, hogy az majd tudni fogja a választ minden problémájukra – de többnyire az eredmény megint csak elmarad. Erre megint új specialista után néznek.. és ez a történet ismétlődik a végtelenségig. Persze ez rengeteg pénzbe és időbe kerül, és ráadásul azzal is jár, hogy a fájdalmas emlékeket újra és újra fel kell idézniük. És ha el is érnek valamicske javulást, az általában minimális.

Számomra ez azt bizonyította, hogy valami baj van a használt módszerekkel, hiszen ezek 1) vagy egyáltalán nem működtek (legalábbis az én mértékemmel mérve), vagy 2) ha működtek is, a gyógyulás kétségbeejtően lassú volt. Így hát feltettem a kérdést mind a terapeutáknak, mind a pácienseknek: *"Miért van szükség ilyen hosszú időre ilyen csekély eredmény eléréséhez?"* A válaszok persze a legkülönbébbek voltak, de a lényegük kb. ez volt...

***"Nos, a probléma is mélyreható..."*

***"Ez egy mély sérülés..."* vagy

***"Ezt nem lehet pontosan megmondani, hiszen az elme működésének titkait még csak igen kevéssé ismerjük..."*

Az én mérnök elmém azonban ezeket a magyarázatokat mint kényelmes, racionalizáló kifogásokat rögtön elvetette. Bár ezek a módszerek szemmel láthatólag nem működtek, a legtöbb ember feltétel nélkül elfogadta a fenti magyarázatokat, hiszen azok jól hangzottak, meg aztán mi mást is tehettek volna? Olyan módszerek, amelyek valóban működtek volna, egyszerűen nem léteztek!

Másrészről, igazán nincs szándékomban azt a látszatot kelteni, mintha a pszichoterápia soha, semmilyen körülmények között sem hozhatna eredményt. Előfordul, hogy a páciens állapota javul. De a pszichológia egyike a legkevésbé hatékony, leglassúbb tudományágaknak.

Az én szememben csak egyetlen laboratórium létezik: a valós világ, és egy módszer sikerét egyetlen egy dolog bizonyíthatja be: **ha a páciens meggyógyul!**

Ha egy mérnök például egy új komputert tervez meg, akkor annak a valós világban is működnie kell, mégpedig tökéletesen, mert ha nem, akkor a vevő visszaviszi a boltba, és ráadásul még egy nagyon kellemetlen reklamáló levelet is írhat, és kártérítést követelhet. Ezzel szemben, az érzelmi egészség területén, ha egy új módszer úgy tűnik, hogy hébe-hóba valamelyes eredményt fel tud mutatni (persze csak akkor, ha nem túl radikális), akkor azt rögtön hatalmas felfedezésnek kiáltják ki, és a szerencsés feltaláló meggazdagszik abból, hogy könyveket ír, és tanfolyamokat tart. Furcsa, de így van.

Azokban az években, amikor elkezdtem személyiségfejlesztő eszközök után kutatni, felmerült bennem, hogy esetleg beiratkozom az egyetem a pszichológia szakára. De minél többet tanulmányoztam ezt a tudományágat, annál inkább úgy éreztem, hogy ez inkább hátrányomra lenne. Hogy miért? **Mert éveken keresztül olyan módszereket kellett volna tanulmányoznom, amelyek – legalábbis az én mértékemmel mérve – nem működtek.**

Egyszerűen nem láttam semmi értéket abban, hogy ilyen sok munkát fektessek valamibe, amelynek ennyire kétes eredménye van csak. Paradox módon, ez csak elvont volna valódi célomtól, ami mindig is az volt, hogy hatékony személyiségfejlesztő módszereket fedezzek fel.

Ahogy teltek az évek, fel is fedeztem számos hasznos eszközt, és ezeket sikerrel alkalmaztam magamon, és tanítottam meg másoknak. Mellékesen megjegyezve, ezek közül egy sem szerepelt a hivatalos pszichológia tankönyvekben. De valamennyi népszerűnek, és megfelelően alkalmazva, hatékonynak bizonyult.

Egyike ezen eszközöknek, amelyet különösen hasznosnak találtam, a Neuro-Lingvisztikus Programozás, vagy NLP. Annak idején fejest ugrottam bele, és hamarosan megszereztem az NLP mesterfokozatot is. Rengeteg embernek segítettem ezzel a módszerrel, és ma is ajánlom bárkinek, aki komolyan foglalkozik személyiségfejlesztéssel.

Aztán a megbízható személyiségfejlesztő módszerek után való kutatásom hirtelen végrehajtott egy kvantumugrást, és egy teljesen új szinten landolt. Hallottam egy dél-kaliforniai pszichológusról, Dr. Roger Callahan-ról, aki állítólag néhány perces kezeléssel meg tudott szüntetni intenzív fóbiákat. Mint hamisítatlan buzgó mócsing, persze azonnal felhívtam dr. Callahan-t, hogy kikérdezzem a használt módszerekről. Azt tudtam meg tőle, hogy a módszere nem csak fóbiákra használatos, hanem **minden negatív érzelemre.**

Beleértve a depressziót, bűntudatot, dühöt, gyászt, poszt-traumatikus stressz-szimptómát (PTSD), és bármi más negatív érzést, ami csak eszembe jutott. Ráadásul a kezelés általában csak néhány percet vett igénybe, és mégis tartós gyógyulást eredményezett.

Míg egyrésztől fellelkesített, amit dr. Callahan állított módszeréről, mindazonáltal be kell vallanom, hogy valamennyire azért szkeptikus is voltam. De azért nagyon figyeltem. Ezután kiderült, hogy a módszer lényege az, hogy ujjainkkal a test bizonyos meridián pontjait ütögetéssel stimuláljuk.

“Azokról a meridiánokról beszél, amelyeket az akupunktúrában is használnak?” kérdeztem

“Hát persze,” – mondta ő.

“Hmm” – gondoltam – “Ez egy kicsit erős.”

Íme egy professzor, aki fantasztikus kijelentéseket tesz, és a testben keringő finom elektromossággal magyarázza elméletét. Nekem úgy tűnt, hogy az elektromosságnak és a pszichológiának vajmi kevés köze van egymáshoz, de azért megvettem néhány filmjét, hogy a gyakorlatban is láthassam a teória demonstrációját.

Amit láttam, teljesen levett a lábamról. A filmen szereplő alanyok minden kétséget kizárólag percek alatt szabadultak meg a lehető legerősebb negatív érzelmektől, és a gyógyulás tartósnak bizonyult.

Eddig soha semmit sem tapasztaltam, ami ezt csak megközelíthette volna. Még mindig nem láttam a kapcsolatot az érzelmek és a test energiarendszere között, de már kezdett a dolog összeállni, és a teória tagadhatatlanul tudományosnak tűnt. Lehet, hogy végre fölfedeztem egy igazán tudományos pszichológiai módszert? – gondoltam. És az idő bebizonyította, hogy valóban ez történt. Kiderült, hogy a negatív érzéseket kiváltó okok, ellentétben az eddig elfogadott elmélettel, a test energiarendszerében találhatók. Eddig azért nem fedezték ezt fel, mert rossz helyen keresték. *Minden negatív érzés kiváltó oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyhiány.* Ez a kijelentés paradigmaváltást hordoz magában, akármilyen furcsán hangzik is.

De a puding próbája az evés. Számomra az egyetlen igazi laboratórium a valós világ, és ott jeleskednek ezek a technikák. Ezt Te magad is megtapasztalhatod újra meg újra, amint végignézed e kurzust kísérő filmanyagot (videó kazetták és DVD-k kaphatók). E technikák hatékonysága, gyorsasága, és a gyógyulás tartóssága meghalad mindent, amit 40 éves kutatásom során valaha is láttam.

Ez az a felfedezés, amelyre az egész ÉFT rendszer épül, e nélkül ez a kurzus egyszerűen nem létezhetne. Koncentráljunk tehát most erre az életbevágóan fontos energiarendszerre.

A test energiarendszere

Bármely kezdő anatómia kurzus anyaga világosan leszögezi, hogy fizikai testünk elektromos természetű. Ezt magad is megtapasztalhatod: dörzsöld a lábadat a szőnyeghez néhányszor, majd érints meg egy fémtárgyat. Néha még láthatod is a statikus elektromosságot, amint az ujjhegyeiden keresztül kisül – de érezni mindenképpen fogod, ha látni nem is. Ha tested nem lenne elektromos természetű, ez a jelenség nem következhetne be.

Ha megérintesz egy forró kályhát, azért vagy képes azonnal érezni a fájdalmat, mert azt elektromos impulzusok továbbítják az idegsejteken keresztül az agyba. A fájdalomérzet az elektromos energia sebességével halad, ezért vagyunk képesek a fájdalmat szinte azonnal érzékelni. A

testben állandóan áramló elektromos energia teszi lehetővé az összes érzékszerv működését, e szüntelen elektromosan továbbított impulzusok gondoskodnak arról, hogy képesek vagyunk látni, hallani, ízlelni, és szagokat érzékelni.



Másik nyilvánvaló bizonyíték a test elektromos tulajdonságait illetően az elektorenkefalográfiai (EEG), és az elektrokardiológiai vizsgálatok (EKG). Az EEG az agy, az EKG pedig a szív elektromos működését méri. Ezeket a mérőeszközöket már évtizedek óta használják, még a TV sorozatokban is látható, amint a halál beálltát ezekkel a mérőeszközökkel konstatálják.

Teljesen nyilvánvaló, hogy fizikai jóllétünkhöz az elektromos energia áramlása a testben kulcsfontosságú. Kérdezz meg egy orvost erről a kérdéstről, és meg vagyok győződve róla, hogy ő is ugyanezt fogja mondani. Ezt a tényt senki sem vonja kétségbe.

Sőt, tovább megyek ennél. Ezt a tényt több ezer éve ismeri az emberi civilizáció. Kb. 5000 éve történt, hogy a kínaiak felfedezték az emberi testet behálózó finom energiahálót, vagy meridián vonalakat. Az egész keleti orvoslás ezekre a meridiánokra épül, ugyanúgy, mint a modern akupunktúra, akupresszúra, és egy sereg más gyógy mód.

Ez az energia, bár különleges berendezések nélkül szemmel nem látható, a test minden részét átjárja. De ha belegondolsz, a TV készülékedet, átjáró energiát sem látod szabad szemmel. Mégis tudod, hogy létezik, hiszen az eredményt megtapasztalod. A képernyőn megjelenő képek, és a hang ékesen bizonyítják, hogy ez az energiaáram a készülékben igenis létezik.

Ugyanilyen módon, az ÉFT ékesen bizonyítja a testben áramló elektromos energia létezését, mivel ha nem lenne ilyen energiaáramlás, a technika nem érhetne el eredményt. Tehát ebben az esetben, az okozat megléte bizonyítja az ok létezését: a meridián vonalak kezdő és végpontjain való kopogtatás egyszerűen nem vezethetne a mélyreható lelki és fizikai változásokhoz (amelyeknek tanúi vagyunk nap, mint nap), ha a pontok között nem létezne egy láthatatlan összeköttetés és energiaáram.

A nyugati orvostudomány hajlamos arra, hogy csak a testben lejátszódó kémiai folyamatokra koncentráljon, és egészen a közelmúltig nem sok figyelmet szentelt ezeknek a rendkívül finom energiáknak a tanulmányozására. Ennek ellenére ezek az energiák igenis léteznek, és ma már egyre többen foglalkoznak e területen végzett kutatásokkal. Ha bővebb információra vágysz, olvasd el a következő ajánlott szakirodalmat:

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

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

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

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

Egyre több gyógyító talál módot arra, hogy ezt az életfontosságú energiarendszert felhasználja terápiás célokra, a fizikai gyógyulás elősegítésére. Hogy csak néhány példát mondjak, itt van az akupunktúra, a különböző masszázsterápiák, a csontkovácsok...stb.

A könyvesboltok polcai roskadoznak az olyan könyvektől, amelyek arról szólnak, hogy az energia- és meridián terápiák hogyan segíthetik elő a testi és lelki egészséget.

Dr. Callahan megdöbbentő élménye

Az ÉFT alapját képező teória nem úgy alakult ki, mint egyéb új felfedezések esetében, tehát nem egy laboratóriumban fejlesztették ki először, hogy aztán ezt követően próbálják ki a valós világban. Ehelyett egy fantasztikus véletlen a valós világban vezetett a felfedezéshez, és a teória kidolgozása csak később következett. Íme a történet:

1980-ban dr. Roger Callahan egy Mary nevű páciensét kezelte, aki intenzív víz-fóbiában szenvedett. A víztől való kóros félelem gyakori fejfájás, és szörnyű rémálmok képében jelentkezett. Mary évek óta járt eredmény nélkül egyik terapeutától a másikhoz abban a reményben, hogy bajára enyhülést talál.

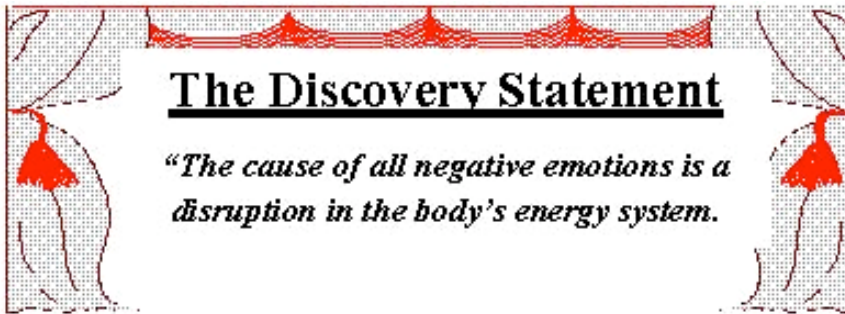
Dr. Callahan is már másfél éve próbálkozott hagyományos pszichoterápiával segíteni rajta – de ő sem ért el sok sikert;

Aztán egy nap átlépett a hagyományos pszichoterápia korlátain. Akkor már jó ideje tanulmányozta (puszta kíváncsiságból) a test meridián pontjait, és amikor Mary gyomorpanaszokat is említett, intuitív módon elkezdte a szem alatt lévő meridián pontot ujjhegyeivel ütögetni (a gyomor meridián végpontja).

Dr. Callahan legnagyobb megdöbbenésére Mary azon nyomban kijelentette, hogy a víz-fóbiája nyomtalanul felszívódott, és ezt bizonyítandó lerohant a közelben lévő uszodába, és elkezdett vizet paskolni az arcába. **Félelemnek, fejfájásnak nyoma se volt többé. A rémálmok sem jelentkeztek soha többé!** Mary egyszer és mindenkorra megszabadult intenzív víz-fóbiájától. Míg az efféle eredmények szinte elképzelhetetlenek hagyományos pszichoterápiával, ÉFT mércével mérve mindennaposak.

Az Alapelmélet

És íme itt van mindennek az alapja, az alapvető felfedezés, amelyre az egész rendszer épül. Ezentúl erre a fogalomra mindig mint az "Alapelmélet"-re fogunk utalni.



Let's put this in terms of Mary's water phobia. When she was experiencing her fear, the energy flowing through her stomach meridian was disrupted. That energy imbalance is what was causing her emotional

tükrében. Abban a pillanatban, amikor a víz-fóbia keltette intenzív félelmet átélte, a gyomor meridián vonalon folyó energia nem volt képes akadálytalanul áramlani, mivel a testben kódolt valamilyen energetikai blokk ezt megakadályozta, és így felborította az energiaáramlás egyensúlyát. Ez az energia-egyensúlyhiány volt az, amely az intenzív negatív érzést okozta valójában. A szem alatti kopogtatás elektromos impulzusokat küldött a meridián vonalakon keresztül, és ezzel helyreállította az energetikai egyensúlyt. Amint a meridián rendszer egyensúlya helyreállt, a negatív érzelmi töltés - az intenzív félelem - is megszűnt. A legfontosabb kulcsinformáció, amit valaha is megtanulhatsz a nemkívánatos érzelmeket illetően az az, hogy valamennyit a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás okozza.

Vizsgáljuk meg most az alapelméletet részletesebben. Először is vegyük észre, hogy mi az, amit *nem* állít. Nem állítja, hogy a negatív érzést egy a múltban átélt trauma okozza! Ezt fontos felismerni, hiszen a hagyományos pszichoterápia azt feltételezi, hogy a negatív érzéseket traumatikus élmények emlékei okozzák.

Egyes körökben elfogadott az a gyakorlat, hogy az emléket próbálják meg kezelni, és ennek keretében a páciensnek újra és újra fel kell idéznie, és ezáltal újra átélnie a traumatikus eseményt. Az ÉFT ezzel szemben tiszteletben tartja az emléket, de kezelni csak az igazi okot fogja, vagyis a testben fennálló egyensúlyhiányt, energiablokkot.

Szerte az országból számtalan páciens hív fel telefonon, hogy segítséget kapjon bajára. Mielőtt bármit is kérdezhetnék, mind elkezdi elmúlt fájdalmas élményeiről mesélni. Azért van ez, mert ezek az emberek mind - tévesen - azt hiszik, hogy a kezeléshez nekem szükségem van ezekre a részletekre. Ők úgy hiszik, hogy ezek az emlékek okozzák a problémáikat.

Én valóban szívemen viselem azoknak az embereknek a jólétét, és gyógyulását, akik fölöslegesen cipelik ezeket a negatív érzelmi töltettel rendelkező emlékhalmazokat, ezért is írtam meg ezt a könyvet. De amikor azt mondom ugyanezeknek az embereknek, hogy nem szükséges újra átélniük mindazt a szörnyűséget, amin életükben keresztülmentek ahhoz, hogy az ÉFT segítsen rajtuk, többnyire igencsak furcsállva néznek rám.

Az Alapelmélet

"Minden negatív érzés oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás."

Vizsgáljuk meg most ezt az állítást Mary víz-fóbiájának

Pedig ezek az emlékek, míg kétségtelenül hozzájárulnak a nemkívánatos érzésekhez (később majd szó lesz arról, hogy pontosan hogyan), nem a közvetlen kiváltó okai azoknak. Így hát teljesen fölösleges, és ráadásul értelmetlen fájdalmat okoz ezeken rágódni.

Az ÉFT kezelés így szerencsére viszonylag fájdalommentes. Szükség lesz arra, hogy rövid időre felidézd a problémát, (és ez okozhat valamicske kellemetlen érzést), de arra semmi szükség, hogy újra átéld az egész traumatikus élményt. Valójában, akik egy ideje már az ÉFT technikákat gyakorolják, rosszállólag néznek az olyan kezelésre, ahol a páciens hosszabban negatív érzések martaléka. Ez csak egyike azoknak a különbségeknek, amelyekben az ÉFT eltér a hagyományos gyógy módoktól.

Tanulmányaid során talán segíthet, ha a testben áramló energiafolyamot egy TV készülékben áramló elektromossághoz hasonlítod. Amíg az elektromosság akadálytalanul áramlik a készülékben, mind a kép, mind a hang minősége jó. De mi történne, ha leszerelnéd a készülék hátsó lapját, és egy csavarhúzóval dugnál az elektronikus kábelek közé? Nyilvánvaló, hogy megszakítanád az elektromos áram szabad áramlását, és egy elektromos "zzzzzt" helyzetet hoznál létre, esetleg egy rövidzárlat is létrejöhetne. A hang és kép valószínűleg elkezdene futni, vagy teljes egészében megszűnne – vagyis a TV készüléked a negatív érzés minden tünetét felmutatná.



Ugyanez történik bennünk is, amikor a testünk energia rendszere elveszíti egyensúlyát, vagyis amikor a testünk elektromos energiarendszerében rövidzárlat keletkezik ("zzzzzt" effektus). Csupán ezt a "rövidzárlatot" kell megszüntetni a meridián pontokon való kopogtatással – igaz, hogy néha ez művészetnek is beillő hozzáértést igényel (lásd videó és DVD filmanyagot) – és a negatív érzés nyomtalanul eltűnik! Tudom, hogy főleg eleinte nehéz elhinni, hogy mindez ilyen egyszerű. Én sem hinném el, ha nem tapasztaltam volna meg a sok csodát, ahogy emberek százai és ezrei változtak meg, és gyógyultak meg az ÉFT használata során.

Ez a közbeeső lépés...ez volt eddig a hiányzó láncszem. Ha azonban egyszer megérted, és elfogadod ezt a gondolatot, minden más a helyére kerül, és kétségtelessé válik, hogy ez a magyarázat valóban logikus, és az előző elméletek válnak gyengévé és támadhatóvá.

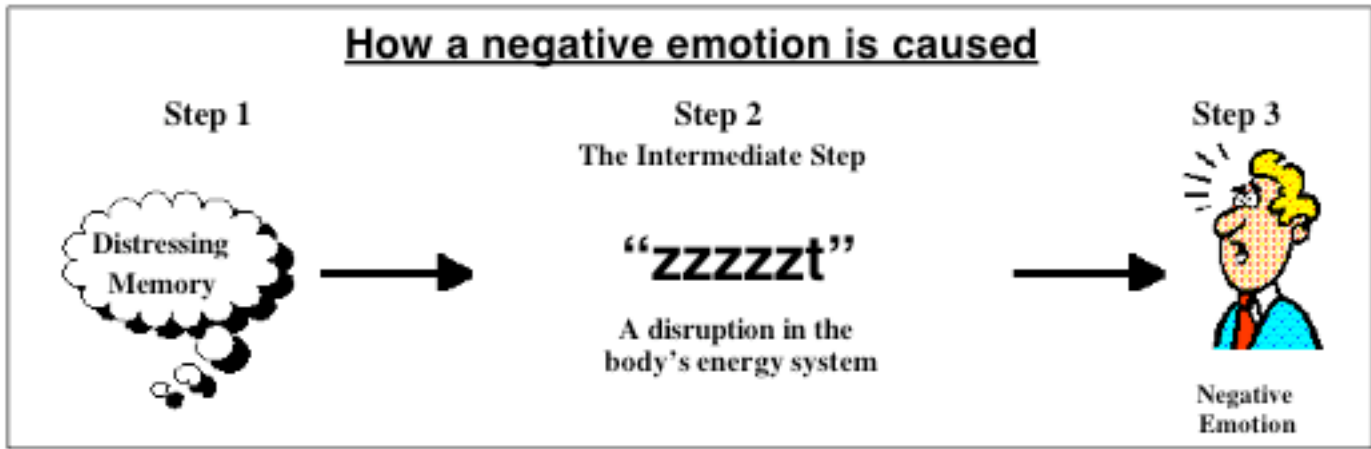
Nézzük meg például, az "emlék kezelése" módszert, amelyet fentebb is említettünk már. Azt feltételezik e szerint a teória szerint, hogy a múltbéli traumatikus élmény a negatív érzés közvetlen okozója. De ez nem így van, ez hibás alapfeltételezés. A traumatikus emlék, és a negatív érzés között van még egy lépés, az a bizonyos hiányzó láncszem: a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás. Ez az egyensúlyfelbomlás, ez a rövidzárlat az, amely valójában előidézi a negatív érzést. Ezt a kapcsolatot próbáltam meg a következő ábrán grafikusán ábrázolni:

Hogyan keletkeznek negatív érzések

1. lépés
Negatív emlék

2. (közbülső)lépés
Az energiarendszer egyensúlyfelbomlása

3. lépés
Negatív érzés



Kérlek, figyeld meg, hogy ha a 2. - a közbülső - lépés nem következik be, akkor a 3. lépés bekövetkezése lehetetlen. Más szóval, **ha az emlék nem hoz létre egyensúlyfelbomlást – rövidzárlatot- a test energiarendszerében, akkor a negatív érzés sem következhet be.**

Ez azt is megmagyarázza, hogy miért háborgatnak emlékek egyes embereket nagymértékben, míg másokat hasonló történések hidegen hagynak. Az előbbieket energiarendszere hajlamos arra, hogy a specifikus emlék hatására rövidzárlatot – egyensúlyfelbomlást - produkáljon, míg az utóbbiaknál ez nem következik be.

Ezt a tényt figyelembe véve érthető, hogy a “kezed az emléket gyógymód” miért nem hoz hatást, hiszen csak az 1. lépést veszi figyelembe, és teljesen ignorálja az igazi okot, vagyis a 2. lépést.

Ezért van az, hogy sokaknak, akik hagyományos pszichoterápián vesznek részt, inkább rosszabbodik az állapotuk. Nem csoda, hiszen a terápia az első lépést célozza meg csak, és teljesen figyelmen kívül hagyja a valós okot. Amikor a páciens újra és újra kénytelen élni a traumatikus élményt, ahelyett, hogy enyhülést találna, újra és újra megerősíti az energiarendszerben bekövetkezett egyensúlyhiányt. Ezzel fokozza a fájdalmat, ahelyett hogy csökkentené, ahelyett, hogy megoldaná, inkább csak súlyosbítja a problémát. Ha a problémát a második lépésnél – tehát a valós okot célozva – próbálnák megoldani, akkor jelentősen kevesebb lenne az elkerülhetetlen fájdalom. Az energiarendszert a megfelelő stimulálás (kopogtatás) kiegyensúlyozná, mivel a valódi okot céloztuk meg, és a negatív érzéseket belső béke válthatná fel. Ez az, amit újra és újra megtapasztalhatunk az ÉFT kezelések során.

És most térjünk vissza az Alapelmülethez. Kérlek, vedd észre, hogy az mindenre vonatkozik. *“MINDEN negatív érzés oka a test*

energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás.” Ebben benne foglaltatik tehát minden rossz érzés, úgymint: félelem, fóbiák, düh, gyász, depresszió, traumatikus emlékek, PTSD (poszt traumatikus stressz szindróma), aggodás, bűntudat, és bármilyen korlátozó hiedelem, amely a sport-, üzleti-, és művészi teljesítményt negatívan befolyásolhatná. Ez egy meglehetősen széleskörű lista, és tartalmazza majd az összes korlátozó érzést, amelyre képesek vagyunk.

Ez azt jelenti, hogy mindezeknek a negatív érzéseknek ugyanaz az okuk: a test energiarendszerében bekövetkezett rövidzárlat, vagy egyensúlyhiány. Következésképpen, **a gyógy mód is ugyanaz lesz!**

Ily módon a gyásznak ugyanaz az alapvető oka, mint a traumának, a bűntudatnak, vagy annak, hogy egy golfjátékos félreüti a labdát. Ha a kiváltó ok azonos, akkor logikus, hogy a megoldás is azonos lesz mindezekre a problémákra. Ez az "azonos kiváltó ok" teória valóságos áldás lesz mindazokon, akik lelki gyógyítással foglalkoznak. Nem kell többé számtalan újabb és újabb teóriát felvonultatni, hogy az ezernyi érzelmi problémát magyarázni tudjuk. Az a gondolat, hogy minden érzelmi problémát vissza lehet vezetni egy azonos okra (a test energiarendszerének kiegyensúlyozatlansága), nagyban leegyszerűsíti a modellt.

Tudjuk-e diagnosztizálni ezt az egyensúlyhiányt az energiarendszerben? Igen, az egyensúlyhiányt ki tudjuk mutatni bizonyos izomtesztelési módszerekkel! Elméletileg bárki, aki ismeri ezeket az izomtesztelési technikákat, képes meghatározni mely meridiánoknál van egyensúlyhiány, és ennek alapján pontosan tudni fogja, hogy mely meridián pontokat kell stimulálnia. A gyakorlatban azonban ez nem mindig követhető módszer, hiszen az izomtesztelést magas fokon megtanulni és használni meglehetősen munka és időigényes feladat.

Végső szó a diagnosztizálásról. Ami az én hozzájárulásom az energia terápiaikhoz, és ahol az ÉFT különbözik a többi hasonló módszertől az az, hogy a hatékony és sikeres ÉFT kezeléshez nincs szükség diagnosztizálásra! Az ÉFT alapkezelés megoldást nyújt minden problémára. Ez persze nem jelenti azt, hogy a diagnosztizálás elhanyagolható volna. Ellenkezőleg, én magam is tanítok egy elegánsan egyszerű, és hatékony diagnosztizáló módszert az "ÉFT a Mester Terapeuta kezében" (Steps toward becoming The Ultimate Therapist) videó/DVD filmanyagon. Ez az anyag főleg a hivatásos pszichológusok, és pszichiáterek részére ajánlott, akik súlyosabb esetekkel is foglalkoznak majd.

Mindazonáltal, az esetek nagy hányadában, és az emberek nagy többségében az ÉFT procedúrába beépített "generáljavítási elv" fölöslegessé tesz bármilyen diagnosztizálást.

A 100%-os generáljavítás elve

Hogy jobban megérthessük, hogy hogyan is működik a 100%-os generáljavítás elve, talán menjünk vissza a TV készülék hasonlatunkhoz. Tegyük fel, hogy a TV készülékkel valami baj van, a kép kásás, életlen,

valamilyen kontaktushiba ("zzzzt") okozhatja a gondot, és szeretné megjavítani. Tegyük fel azt is, hogy a szerelőnél épp nincs semmi olyan műszer, amellyel kideríthetné, hogy pontosan hol is van a hiba. Képtelen ránézésre kideríteni, hogy vajon képcsövet kell-e cserélni, vagy az is elég, ha kicserél egy ellenállást. Hogyan tudja akkor megjavítani a TV-t?

Egyszerű – kicserél mindent: az összes elektronikus mütyürt, a képcsövet, a kábeleket...stb. tehát 100%-os generáljavítást végez. Azt mondd erre, hogy ez enyhén szólva túlzás? Igazad van – de a kérdés az, hogy vajon a problémát meg tudja-e így oldani? De még mennyire, méghozzá – mivel minden egyes alkatrészt kicserélt – valószínűleg 100%-os biztonsággal.

Persze a TV készülék generáljavítása vajmi keveset ér akkor, ha a kásás kép eredetileg a rossz vételi viszonyok következménye volt. De általában nem ez a helyzet. Ugyanezen az alapon, csak nagyon kevés ember energiarendszerét (kevesebb, mint 5%) zavarják meg allergiához hasonló reakciók. Erről a témáról később még sok szó esik.

Az Alaprecept. A 100%-os generáljavítás elve az, ami az ÉFT-ben megoldja a diagnosztizálás problémáját. Mi egy úgynevezett Alapreceptet memorizálunk és használunk, amely elég meridián pontot stimulál (kopogtat) ahhoz, hogy az egész energiarendszer "generáljavítását" (vagyis kiegyensúlyozását) elvégezze. Ily módon, bár nem diagnosztizálunk, mégis szinte biztos, hogy a kezelés végére a specifikus egyensúlyhiány (vagy "zzzzt") az energiarendszerben kiegyensúlyozódik.

Az egyetlen különbség a TV-szerelő generáljavítása, és az ÉFT procedúra között az az, hogy míg az előbbi több napot, és tetemes pénzberuházást igényelhet, az utóbbi mindössze néhány percet vesz igénybe, tehát ez a megoldás rendkívül praktikus.

A 100%-os generáljavítás elvét követve számos meridián vonal kezdő- vagy végpontját fogod kopogtatni anélkül, hogy tudnád, vajon melyikük kiegyensúlyozatlan. Ily módon kétségtelenül "túlkopogtatsz" majd, olyan pontokat is stimulálva, ahol az energiaáramlással nincs semmi baj. Talán attól tartasz, hogy ez káros lehet? A válasz szerencsére nemleges. Így az ÉFT megkívánta "túlkopogtatás", ugyanúgy, mint a TV generáljavítása, semmiképpen sem lehet káros, és ugyanakkor biztosítja a probléma megoldását.

Az eddigiek összefoglalása. Az eddigiekben beszéltünk az alapokról, és arról, hogy mit várhatsz ettől a kurzustól. A technika alapját képező tudományos elméletet is érintettük, és megtanultuk, hogy "*Minden negatív érzés oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás.*" Ez egy forradalmian új gondolat, és el kell rugaszkodni a hagyományos gondolkozásmódtól ahhoz, hogy fontosságát teljes mértékben értékelni tudd.

Beszéltünk arról is, hogy az energiarendszerben lévő egyensúlyfelbomlás pontos diagnosztizálása, bár egyes esetekben fontos lehet, általában nem praktikus, így nem szükséges ebben a könyvben sem tanítani. Szerencsére az esetek többségében a diagnosztizálás szükségtelen,

hiszen a problémát a 100%-os generáljavítás elvét követve meg tudjuk oldani.

A 100%-os generáljavítás elve egy bizonyos kopogtató procedúra memorizálását jelenti. Ez a procedúra, amelyet Alapreceptnek hívunk, az ÉFT alapja: az érzelmi szabadságért vívott harcban a legjobb barátod, a leghasznosabb eszközöd és a legfontosabb segítőd. Most már eleget tudsz ahhoz, hogy képes legyél értékelni a hatékonyságát – így hát ezzel folytatjuk az anyagot!

U.i. Kérlek, emlékezz arra, hogy mint már előbb is említettem, az ÉFT kezelés során bekövetkezett energia-egyensúly gyakran vezet mélyreható fizikai változásokhoz/ gyógyuláshoz is.

Az Alaprecept

Végy egy csipet... - A Ráhangolódás – A Szekvencia – A 9-es Skála – A Szekvencia (megint) – Az Emlékeztető mondat – Módosítás pótlólagos körök esetében

Végy egy csipet...

A végső célunk ezzel a könyvvel az, hogy ellássunk egy könnyen használható recepttel ahhoz, hogy kiterjeszthesd érzelmi szabadságod határait. Ezt nevezem én Alapreceptnek, és ennek a kialakulásáról szól az itt következő néhány oldal.

Persze egy igazi recept bizonyos hozzávalókból áll, amelyeket egy meghatározott sorrendben kell összekeverni. Ha például tortát sütsz, akkor nem borsot, hanem cukrot kell a tésztához keverni, mielőtt a tésztát bedugnád a sütőbe. Másképp a torta ehetetlen lesz.

Ugyanígy van ez az ÉFT Alapreceptnél is. Minden hozzávalót precízen, az előírás szerint, a megfelelő sorrendben kell felsorakoztatni..... másképp az eredmény elmarad.

Bár itt eléggé hosszasan és részletesen magyarázom el az Alapreceptet, az valójában rendkívül egyszerű és könnyen végrehajtható. *Ha egyszer memorizáltad az Alapreceptet, akkor egy kör kezelés kb. 1 percig fog tartani.* Persze ehhez kell egy kis gyakorlat, de néhány próbálkozás után az egész folyamat olyannyira ismerőssé válik, hogy akár álmodban is megsütheted ezt az "érzelmi felszabadulás tortát". És ezzel meg is kezded felfedező utadat, amely az ÉFT mesterfokú gyakorlatához vezet, és mindahhoz az előnyhöz, ami ezzel jár. Hadd említsem itt meg, hogy az Alapreceptnek számos rövidített változata is létezik (a későbbiekben, mint „rövid ÉFT kezelés”-t említjük majd ezeket), amelyeket e kézikönyv második részében tárgyalunk, és a második részhez tartozó 1. számú videón be is mutatunk. Itt viszont a teljes Alapreceptet mutatom be, mivel ez rendkívül fontos alapot teremt az egész ÉFT gyakorlathoz. Ennek ellenére, a gyakorló

terapeuták esetleg csak a rövidített változatot kívánják használni, hiszen így rengeteg időt takaríthatnak meg.

A teljes Alaprecept négy hozzávalóból áll.. melyek közül kettő ugyanazon lépés megismétlése egy későbbi időpontban. Ezek a következők:

1. A Ráhangolódás
2. A Szekvencia
3. A 9-es skála
4. A Szekvencia

Valamennyi részletes magyarázatát találod alább:

1.-es számú hozzávaló...A Ráhangolódás

Amikor az Alapreceptet alkalmazod, az egy kicsit hasonlít a kuglizáshoz. Egy igazi tekepályán egy gép felelős azért, hogy a kuglikat felállítsa újra minden dobás után. Amint ez a felállítás (Ráhangolódás) megtörtént, mindössze annyi a dolgod, hogy a golyót végigold a pályán oly módon, hogy az minél több bábút feldöntsön.

Ehhez hasonlóan az Alaprecept is egy olyan rutinnal kezdődik, amely az egész energiarendszert mintegy előkészíti, beállítja, mintha csak bábuk sorozata lenne. Ezt a rutint Ráhangolódásnak hívjuk, és kulcsfontosságú abban, hogy az energiarendszert előkészítse a kezelésre, és biztosítsa azt, hogy az Alaprecept (a golyó) hatékony legyen.

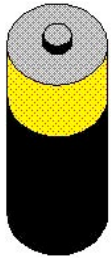
Persze az ember energiarendszere nem úgy működik, mint a kuglibábú. Ellenkezőleg, ez finom, elektromos áramkörök szövevényes hálózata. A kuglizás analógiáját csak azért vettem be, hogy megértsd az ráhangolódás fontosságát. **Ennek az a célja, hogy biztosítsa az energiarendszer megfelelő polaritását ahhoz, hogy az egyensúlyfelbomlásokat a kezelés során kiegyensúlyozhassuk.**

Előfordulhat ugyanis, hogy a páciens energiarendszerében olyan ellentétes polaritású elektromos impulzusok vannak jelen, amelyek megakadályozhatják a kezelés sikerességét, azaz az energiarendszer kiegyensúlyozását. Ha ez a helyzet, ezt az ellentétes polaritású elektromos töltést el kell távolítani, másképp az Alaprecept egyszerűen nem működik. Ezt szolgálja az Ráhangolódás. Ez az ellentétes polaritás azonban nem ugyanaz, mint a már többször említett egyensúlyfelbomlás problémája.

Vegyünk egy másik analógiát. Egy tipikus hordozható magnetofon például csak akkor működik, ha van benne elem, de ugyanilyen fontos az is, hogy az elemek *megfelelő módon legyenek betéve a magnóba*. Bizonyára láttad már, hogy minden elem a két végén + vagy - jellel van ellátva. Ezek a jelek a polaritást mutatják. Ha az instrukciónak megfelelően sorakoztatod fel az elemeket, akkor az elektromosság szabadon áramlik, és a magnó működni fog.

De mi történik akkor, ha fordítva teszed be az elemeket? Ha kipróbálsz, azt fogod tapasztalni, hogy a magnetofon nem működik. Ugyanazt tapasztalod, mintha nem is lenne benne elem egyáltalán. Ugyanez

történik veled is, ha az energiarendszeredben polaritás ellentét áll fenn. Mintha csak fordítva tetted volna be az elemeket.



+ Persze ezalatt nem azt értem, hogy teljes egészében megszűnsz működni - vagyis feldobod a talpad - erről szó sincs. De bizonyos területeken csökkent hatékonyságot fogsz tapasztalni.

- Ennek az ellentétes polaritásnak van hivatalos neve is, úgy hívjuk, hogy *pszichológiai reverzió*. Ez a rendkívül érdekes felfedezés széleskörű alkalmazásra számíthat mind a pszichológiában, mind a gyógyítás és a személyiségfejlesztés egyéb területein.

Ez a fő oka annak ugyanis, hogy egyes betegségek krónikussá válnak, és a hagyományos kezelés csak minimális eredményt ér el. Szintén ez az oka annak, hogy egyes emberek minden erőfeszítés ellenére is képtelenek lefogyni, vagy megszabadulni függőségüktől. Ez az ellentétes polaritás - vagy más szóval *pszichológiai reverzió* - az oka önmagunk sabotálásának is. Egy egész könyvet lehetne írni erről a jelenségről, és a kézikönyv második részében fogunk még róla részletesebben beszélni.

Pillanatnyilag azonban csak néhány olyan alapvető dolgot kell megtanulnunk, ami az ÉFT kezelés kapcsán fontos lehet, és természetesen főleg azt, hogy hogyan tudjuk feloldani a pszichológiai reverziót.

A pszichológiai reverziót olyan önrongáló, negatív gondolatok okozzák, amelyek gyakran még csak nem is tudatosak, így még nehezebb nyakon csípni őket. Átlagosan az esetek 40%-ban van jelen pszichológiai reverzió - ilyenkor az ÉFT kezelés nem hoz eredményt. Egyes embereknél szinte soha sem fordul elő pszichológiai reverzió (ez nagyon ritka), másoknál viszont szinte minden esetben jelen van (ez is nagyon ritka). A legtöbb ember valahol a két véglet között van. A pszichológiai reverziót nem lehet tudatosan érzékelni, tehát nem fogod tudni, hogy mikor van jelen, és mikor nincs. Még a legpozitívabban gondolkozó embereknél is előfordul... én magam sem vagyok kivétel ez alól.

Amennyiben ez az **ellentétes polaritás**, azaz **pszichológiai reverzió** jelen van, ez **minden**, a gyógyulásra irányuló kísérletet (**legyen a módszer ÉFT, vagy bármi más**), meg fog hiúsítani. Ezért a (polaritást) pszichológiai reverziót **mindenképpen előbb ki kell javítani ahhoz**, hogy az **Alaprecept működjön**.

Híven a 100%-os generáljavítás elvéhez, akkor is korigáljuk a pszichológiai reverziót, *ha az esetleg nincs is jelen!* A procedúra mindössze 8-10 másodpercet vesz igénybe: ha nem volt jelen pszichológiai reverzió, akkor sem történt semmi baj, mindössze 8-10 másodpercet veszítettünk. Ha viszont a pszichológiai reverzió jelen volt, akkor a fő akadályt hártottuk el ezzel az egyszerű, és villámgyors eljárással.

És most lássuk mindezt a gyakorlatban: a Ráhangolódás két részből áll...

1. Egy affirmációt vagy alapállítást háromszor megismételsz
2. Mialatt végig az „Érzékeny pontot” dörzsölöd, vagy a „Karate kézelt” ütögeted/kopogtatod (Ezek pontos helyét hamarosan közöljük).

Az Affirmáció/Alapállítás

Miután a pszichológiai reverzió oka a negatív gondolkodásban rejlik, azt hiszem nem meglepő, hogy egy semlegesítő hatású affirmációt használunk a korrigálására.

Például:

Bár van ez a, mégis mélyen és teljes egészében elfogadom magam.

Az üres helyet a probléma/érzés rövid leírása tölti ki. További példák:

**Bár szörnyű lámpalázam van, mégis mélyen, és teljes egészében elfogadom magam.

**Bár rettentően fáj a fejem, mégis mélyen, és teljes egészében elfogadom magam.

**Bár dühös vagyok az apámra, mégis mélyen, és teljes egészében elfogadom magam.

**Bár még mindig kínoz ez a háborús emlék, mégis mélyen, és teljes egészében elfogadom magam.

**Bár a nyakam merev, mégis mélyen, és teljes egészében elfogadom magam.

**Bár szinte minden éjjel rémálmaim vannak, mégis mélyen, és teljes egészében elfogadom magam.

**Bár rettentően kívánom az alkoholt, mégis mélyen, és teljes egészében elfogadom magam.

**Bár rettegek a kígyóktól, mégis mélyen, és teljes egészében elfogadom magam.

**Bár depressziós vagyok, mégis mélyen, és teljes egészében elfogadom magam.

Ez a lista persze nem teljes, hiszen az ÉFT-vel kezelhető problémák sora végtelen. Kérlek azt is vedd tudomásul, hogy a filmanyagon (videó/DVD) Adrienne, és én ennek az alapállításnak számtalan variációját használjuk. Lehet, hogy azt hallod tőlünk például...

**"Elfogadom magam, bár van ez a"

**"Bár van ez a, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam."

**"Szeretem és elfogadom magam, bár van ez a"

Ezek az affirmációk mind helyesek és hatékonyak, hiszen mind azonos elveket és formátumot követnek: azaz elismerik a probléma/érzés létezését, de ugyanakkor az én elfogadását is kihangsúlyozzák. Ez az, ami kulcsfontosságú ahhoz, hogy az affirmáció hasson! Bármilyen állítást alkalmazhatsz, amely ezt a formátumot követi, mégis azt ajánlom, hogy

használd a fenti első verziót, hiszen azt könnyű memorizálni, és már jól kipróbált, azaz bebizonyított, hogy működik.

Néhány érdekesség az affirmációt illetően...

****Nem számít, hogy elhiszed-e amit az affirmációban állítasz – elég ha csak mondasz.**

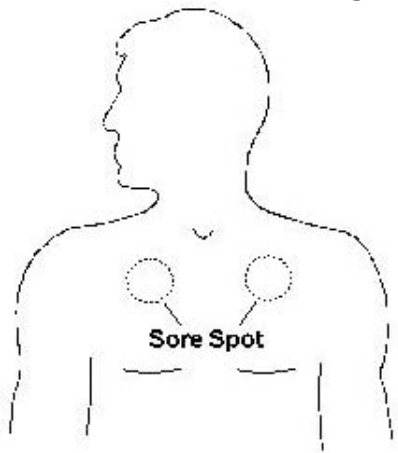
****Jobb, ha érzéssel és nyomatékkal mondasz az affirmációt, de ha csak rutinszerűen ismételed, akkor is működik.**

****Legjobb az affirmációt hangosan ismétetni, de ha olyan helyzetben vagy, hogy ez nem kívánatos, és csak az orrod alatt tudod elmormolni, vagy csak gondolatban elismételni, akkor tedd ezt. Több mint valószínű, hogy így is működni fog.**

Az Érzékeny pont

Két érzékeny pont van, és nem számít melyiket használod. A mellkas felső hányadában a bal és jobb oldalon szimmetrikusan helyezkednek el, és a következőképpen találhatod meg őket:

A nyak tövénél, ahol egy férfinyakkendő csomója lenne, a nyak és szegycsont találkozásánál van egy u-alakú kis mélyedés. Ettől a mélyedéstől indulva, mintegy 7-8 cm-re a köldök felé, majd ugyanennyire a bal vagy a jobb oldalra található az „Érzékeny pont”. Próbáld meg ezen a területen egy mintegy 5 cm átmérőjű körben óvatosan addig nyomkodni, amíg egy „érzékeny pontot” nem találsz. Ez az a pont, amelyet egyfolytában dörzsölnöd kell, amíg a Ráhangolódás részeként az affirmációt ismételted.



Ez a pont azért lehet esetleg egy kicsit fájdalmas ha buzgón dörögölöd, mert egy nyirokcsomó helyezkedik el mögötte, amelyik a dörzsölés hatására kiüríti a felhalmozott nyiroknedveket. Amint a fölösleges nyiroknedvek a nyirokcsomókat hagyják (néhány ÉFT kezelés után), a fájdalom is megszűnik.

Persze nem akarok itt elijeszteni az érzékeny pont használatától: ha fogsz is valamicske fájdalmat érezni, az bizonyára nem lesz elviselhetetlen, intenzív fájdalom. Ha túlzott fájdalmat érzel, akkor az azért van, mert túlságosan nagy erővel dörzsölöd a pontot – erre semmi szükség. Könnyedén, kevés nyomást gyakorolva dörzsöld az Érzékeny pontot.

Azt is vedd figyelembe, hogyha a mellkas egyik oldalán operáltak, vagy valamilyen sérülést szenvedtél, vagy bármilyen egyéb egészségügyi okból nem ajánlott e terület stimulálása, egyszerűen használd a másik oldalt. Mindkét oldal egyformán hatékony. Ha azonban bármilyen kétség merülne fel Benned, konzultáld előbb kezelőorvosoddal...vagy egyszerűen "kopogtass" a Karate kézelen az Érzékeny pont helyett.

A Karate Kézél

A Karate kézél (röviden KK) bármelyik kezeden a külső kézél húsos része, mely a csuklónál kezdődik és a kisujj kezdetéig tart..vagyis az a rész, amelyet a karatéban arra használnak, hogy téglákat..stb. törjenek szét vele.



Ahelyet, hogy dörzsölnéd ezt a pontot – mint tettük ezt az Érzékeny pontnál – itt a másik kéz mutató- és középső ujjával élénken ütögetjük azt. Bár a Karate Kézélt bármelyik oldalon használhatjuk, és egyaránt hatékony mindkét oldal, mégis általában kényelmesebb a domináns kézzel kopogtatni a nem-domináns kéz Karate kézél pontját

Ha tehát jobb kezes vagy, akkor számodra a legkényelmesebb, és "legkézenfekvőbb" a jobb kéz ujaival kopogtatni a bal kéz Karate kézél pontján.

Melyiket használjuk inkább – az Érzékeny pontot, vagy a Karate kézélt? Több éves tapasztalat, és mindkét módszer gyakori használata alapján szögezzük le, hogy az Érzékeny pont egy kicsit hatékonyabbnak bizonyult, de ez csak útmutató, és nem kötelező jellegű ajánlat.

Mivel a Ráhangolódás az ami biztosítja az utat ahhoz, hogy az Alaprecept működjön, én feltétlenül azt ajánlom, hogy amikor csak teheted, használd az Érzékeny pontot, mivel így több esélyed van a gyors sikerre. Ha azonban bármilyen okból ez nem lehetséges, nyugodtan használhatod a Karate kézélt is. Lehet, hogy nem olyan villámgyorsan, de ez a pont is felszámolja a gyógyulást blokkoló akadályokat (pszichológiai reverzió).

A filmanyagon többször láthatod majd, hogy én is a Karate kézél használatát tanítom meg az demonstráció résztvevőinek – ennek egyszerű a magyarázata. Ezt jóval könnyebben és gyorsabban lehet megtanítani a színpadon.

Mindez a gyakorlatban

Most hogy már tisztában vagy azzal, miből áll a Ráhangolódás, végrehajtani pofonegyszerű lesz. Az affirmációt egészítsd ki egy olyan szóval, vagy rövid mondattal, amely pontosan és érzékletesen írja le a problémádat, majd az így kiegészített **teljes affirmációt ismételd el háromszor hangosan és nyomatékosan, mialatt egyfolytában dörzsölöd az Érzékeny pontot, vagy pedig kopogtatod a Karate kézélt.**

Ennyi az egész. Egy kis gyakorlás után a Ráhangolódás mindössze mintegy 8 másodpercet vesz igénybe. És ezzel, miután a Ráhangolódást helyesen végrehajtottad, készen is állsz az Alaprecept következő részére, és ez a Szekvencia.

2.-es számú hozzávaló... A Szekvencia

A Szekvencia elvileg rendkívül egyszerű. Mindössze annyiból áll, hogy egyes fő meridián vonalak kezdő és/vagy végpontjain kopogtatunk, és ezzel az energiarendszert kiegyensúlyozzuk, vagyis a "zzzzzt" blokk feloldódik, és az energia ismét akadálytalanul áramlik. Azonban mielőtt megadnánk a pontok helyét, néhány hasznos tanáccsal szeretnénk szolgálni magára a kopogtatásra vonatkozóan.

Kopogtató tippek: bármelyik kezeddal kopogtathatsz, de általában kényelmesebb a domináns kezet használni (tehát ha jobb kezes vagy, kézenfekvőbb a jobb kézzel kopogtatni).

Kopogtass a mutató- és középső ujjhegyeddel. Így nagyobb területet fedsz le, tehát valószínűbb, hogy eltalálsz a meridián pontot is.

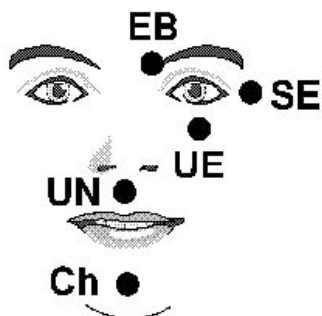
Kopogtass szilárdan, de ne olyan erősen, hogy fájdalom vagy kék folt legyen az eredmény!

Kopogtass minden ponton kb. hétszer. Azért mondom, hogy kb., mert ahogy később még beszélünk róla, mielőtt kopogtatsz, egy úgynevezett "emlékeztető mondatot" kell ismételned majd. Természetesen egy kissé nehéz egyszerre ismételned valamit, és számolni is egyúttal. De ne aggódj emiatt – ha kevesebbszer, vagy többször kopogtatsz is (5-ször vagy 9-szer például), akkor sem történik semmi baj.

A pontok a test mindkét oldalán szimmetrikusan helyezkednek el – bármelyik oldalt használhatod, sőt át is válthatsz egyik oldalról a másikra, akár a Szekvencia kellős közepén is. Például, kopogtathatsz a jobb szemed alatt a Szekvencia elején, és aztán a bal karod alatt a Szekvencia egy későbbi szakaszában.

A pontok: Minden meridián vonalnak két végpontja van (egy kezdő és egy végpontja, de az egyszerűség kedvéért innentől mint végpontokat említjük őket). Az Alaprecept szempontjából csak a meridián vonal végpontját kell kopogtatni ahhoz, hogy az egész meridián kiegyensúlyozódjon. Ezek a végpontok a test felszínéhez közel helyezkednek el, így sokkal könnyebben hozzáférhetőek, mint a meridián vonal mentén a test mélyében elhelyezkedő többi pontok. A következő ábra azt írja le, hogy hogyan lokalizálhatod az Alapreceptben használt meridián pontokat a testeden. A Szekvencia azt jelenti, hogy ezeken a meridián pontokon az itt leírt sorrendben kopogtatsz míg az emlékeztető mondatot ismételned.

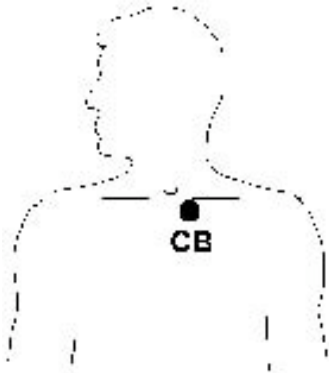
**A szemöldök belső sarka, az ornyereg kezdeténél, rövidíthetjük úgy, hogy szemöldök pont (SZÖ).



**A szem külső sarka a csonton, rövidíthetjük úgy, hogy szemsarok pont (SZS).

**A szem alatt a csonton, a pupillával egy vonalban, rövidíthetjük úgy, hogy szem alatti pont (SZA).

**Az orr és a felső ajak között, rövidíthetjük úgy, hogy orr alatti pont (OA).
 **Félúton az alsó ajak és az áll között, a kis mélyedésben. Bár ez a pont nem az állponton van, mégis általában úgy hivatkozunk rá, mint az "állpont", hiszen ez a legtöbb ember számára elég közeli leírása a pontnak. Rövidíthetjük úgy, hogy AP.

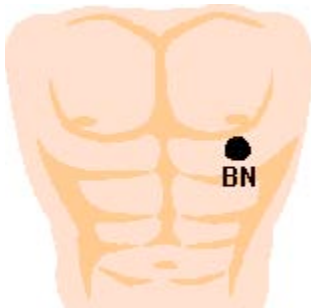


** A kulcscsont, a szegycsont, és az első borda találkozásánál. Úgy találhatod meg ezt a pontot, hogy a nyak tövénél, ahol egy férfinyakkendő csomója lenne, ujjadat az u-alakú kis mélyedésbe helyezed. Ezután ujjaddal mintegy 2,5 cm-t menj lefelé a köldök felé, majd ugyanennyit jobbra, (vagy balra); itt találod meg a kulcscsont pontot. Bár ez a pont szigorúan véve nem a kulcscsonton van, mégis így hívjuk az egyszerűség kedvéért. Végül is jóval egyszerűbb azt mondani, hogy Kulcscsont Pont, mint azt: *a pont, amelyik a kulcscsont*

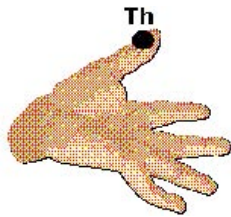
és a szegycsont találkozásánál van ott, ahol az első borda kezdődik! Rövidíthetjük úgy, hogy KCS.



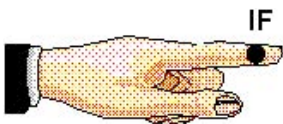
** A test oldalán a kar alatt a hónalj alatt kb. 8-10 cm-re, ahol nőknél a melltartó pántja fut, férfiaknál a mellbimbóval egy vonalban. Rövidíthetjük úgy, hogy kar alatti pont (KA).



**Mell alatti pont – férfiaknál 2,5 cm-re a mellbimbó alatt. Nőknél, ahol a mell a mellkassal találkozik. Rövidíthetjük úgy, hogy (MA). Ahogy később még említjük, ezt a pontot ebben a kiadásban említjük először



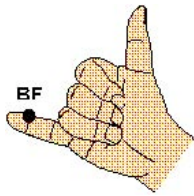
** A hüvelykujj külső éle, ahol a körömágy kezdődik. Rövidíthetjük úgy, hogy HU.



** A mutatóujj külső éle, ahol a körömágy kezdődik. Rövidíthetjük úgy, hogy MU.



** A középső ujj a hüvelykujj felé eső részének külső éle, ahol a körömágy kezdődik. Rövidíthetjük úgy, hogy KU.



** A kisujj a hüvelykujj felé eső részének külső éle, ahol a körömágy kezdődik. Rövidíthetjük úgy, hogy KU.



**Az utolsó pont a Karate Kézél, amelyet már előzőleg a Ráhangolódás folyamán leírtunk. A pont a kéz külső élének a közepe táján helyezkedik el, mintegy félúton a kisujj kezdete és a csuklócsont között. Rövidíthetjük úgy, hogy KK.

A pontok rövidített formáit megadjuk megint abban a sorrendben, ahogy a Szekvencia végrehajtása során egymás után következnek.

SZÖ = szemöldök belső sarka
SZS = szem külső sarka
SZA = szem alatt
OA = orr alatt
ÁP = állon a kis mélyedésben
KCS = kulcscsont
KA = kar alatt
MA = mell alatt
HU = hüvelykujj
MU = mutatóujj
KöU = középsőujj
KU = kisujj

Figyeld meg, hogy a pontok a testen felülről lefelé következnek egymás után, vagyis minden egyes pont az előző alatt helyezkedik el. Ez nagyban megkönnyíti a memorizálást. Néhány kör gyakorlás után örökre elsajátítottad az Alapreceptet.

Azt is vedd figyelembe, hogy az MA (mell alatti) pontot a kurzust kísérő filmanyag készítése után vettük csak be a kézikönyvbe. Eredetileg ezt a pontot azért hagytuk ki az Alapreceptből, mert nyilvános helyen ennek a pontnak a kopogtatása (főleg hölgyek esetében) kínos helyzetet teremthet. Ebben a könyvben a teljesség kedvéért felvettük ezt a pontot is, de meg kell mondanom, hogy e nélkül a pont nélkül is nagyszerű eredményeket értünk el.

3.-as számú hozzávaló...a 9-es Skála procedúra

A 9-es Skála procedúra az egyik legbizarrabb az összes ÉFT eljárás közül. Az a feladata, hogy dúdolással, bizonyos meghatározott szemmozgásokkal, és számolással az agy működését összehangolja. Amikor ugyanis a szemünket bizonyos módon mozgatjuk, egyes idegek az agy meghatározott részeit stimulálják, ugyanúgy, ahogy a dúdolás az agy jobb agyféltekéjére (a kreatív részünkre) hat, míg a számolás az agy bal féltekéjét stimulálja.

A 9-es skála procedúra 10 másodpercet vesz igénybe. Ez alatt az idő alatt 9 különféle agystimuláló akciót hajtunk végre, míg folyamatosan kopogtatjuk a test egyik energiapontját, a 9-es skála pontot. Évek tapasztalata mutatja azt, hogy a 9-es skála procedúra felgyorsíthatja a gyógyulás folyamatát, és az ÉFT kezelést jóval hatékonyabbá teheti, tehát az érzelmi szabadság felé vezető utat lerövidítheti, főleg akkor, ha két kör között, mintegy „szendvicsbe” ékelve használjuk.

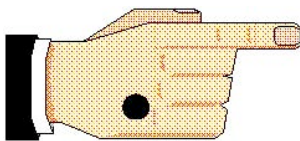
Az Alaprecept memorizálását megkönnyítheti, ha úgy képzeljük el, mintha az egy sonkás szendvics lenne. A Ráhangelődés az előkészület, míg a szendvics maga két szelet kenyérből (A Szekvencia) áll, melyek között a 9-es skála procedúra jelképezi a sonkát. Valahogy így képzelj el...

A Ráhangelődés

A Sonkás Szendvics

A Szekvencia (kenyér) 9-es Skála (sonka) A Szekvencia (kenyér)

Ahhoz, hogy a 9-es skála procedúrát helyesen végre tudd hajtani, előbb meg kell találnod a Skála pontot. Ez a pont bármely kézfejen, ha egy képzeletbeli egyenlőszárú háromszöget rajzolsz a gyűrűsujj és a kisujj-perc közé, ennek a háromszögnek a csúcsán van.



Gamut point

Ezután, 9 különféle dolgot kell végrehajtanod, mialatt a Skála pontot folyamatosan kopogtatod. Ezek a következők:

1. Csukd be a szemed
2. Nyisd ki a szemed
3. Nézz jobbra lefelé amennyire csak lehetséges (fej nem mozdul)
4. Nézz balra le amennyire csak lehetséges (fej nem mozdul)
5. Forgasd a szemed körbe
6. Forgasd a szemed körbe az ellenkező irányba
7. 2 másodpercig (kb.) dúdolj egy dalt (ajánlom a „Boldog Születésnapot”)
8. Számolj 1-től 5-ig

9. Dúdolj megint 2 másodpercig

Kérlek, vedd észre, hogy ez a 9 cselekedet egy meghatározott sorrendben van megadva, és én személy szerint azt ajánlom, hogy ebben a sorrendben tanulj meg, és memorizáld a 9-es Skála gyakorlatot. Mindazonáltal, ha fel akarod cserélni a sorrendet, megteheted, feltéve, hogy mind a 9 cselekvést végrehajtod, és a 7., 8. és 9. pontot mint egységet kezeled. Más szóval, dúdolj 2 másodpercet...aztán számolj 5-ig..aztán dúdolj megint - ebben a sorrendben. Hosszú évek tapasztalata bizonyítja ennek fontosságát.

Azt is vedd figyelembe, hogy vannak olyan emberek, akik nem tudják a „Boldog Születésnapot” anélkül eldúdolni, hogy fájdalmas emlékek áradata ne özönljen el őket. Ebben az esetben vagy használd az ÉFT technikát ezeken az emlékeken, és így old meg azokat.. vagy elkerülheted a problémát egészen azáltal, hogy egy másik dalt választasz.

4.-es számú hozzávaló .. A Szekvencia (megint)

Az Alaprecept negyedik, és egyben utolsó alkotórésze, mint már fentebb említettük, a Szekvencia pontos megisméltése.

Az Emlékeztető mondat

Ha egyszer memorizáltad, az Alaprecept, életre szóló barátoddá válik. Szinte végtelen az érzelmi és fizikai problémák sora, amelyekre alkalmazhatod, és amelyeket szinte kivétel nélkül azonnal megold. Mindazonáltal, mielőtt elkezdhetnéd használni az Alapreceptet, még van egy fogalom, amellyel meg kell ismerkedned, és ez az Emlékeztető mondat. Ha a futballpályán egy hátvéd passzolja a labdát, akkor nem csak úgy vaktában rúg bele, remélvén, hogy valaki majd csak elkapja, hanem egy bizonyos játékos felé irányítja azt. Ugyanilyen módon az Alapreceptnek is egy specifikus problémára kell irányulnia ahhoz, hogy hatékony legyen. Másképp az energia céltalanul szétforgácsolódik, és semmi, vagy csak csekély eredmény tapasztalható.

Hogyan irányíthatjuk az Alaprecept kezelést egy specifikus problémára? Egyszerű: azzal, hogy míg az Alapreceptet végrehajtuk, addig végig rá vagyunk hangolódva a problémára, tehát beleéljük magunkat, figyelmünket ráirányítjuk az érzésre, amit fel akarunk oldani.

Emlékszel, mit szögeztünk le az Alapelméletben?

“Minden negatív érzés oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás.”

A negatív érzés azért jön létre, mert olyan gondolatok, vagy események foglalkoztatnak, amelyek az energiarendszeredben egyensúlyfelbomlást (rövidzárlatot) hoznak létre. Ha nem gondolsz ilyen gondolatokat, vagy nem

emlékezel a zaklató eseményekre, akkor az energiarendszerben az energiák áramlása akadálytalan, tehát normálisan funkcionálsz. A blokk, az energia-egyensúlyfelbomlás a negatív gondolat/emlék hatására jön létre, és ez lesz a negatív érzés közvetlen kiváltója.

Ha például valakinek tériszonya van, ezt nem fogja érzékelni akkor, ha egy viccmagazint olvas éppen, hiszen akkor nem erre az érzésre van ráhangolódva.

Egy problémára ráhangolódni egyszerűen azt jelenti, hogy a problémára gondolunk, ezáltal kiváltjuk az energiarendszerben az egyensúlyfelbomlást, az energetikai rövidzárlatot. Ekkor - és csak ekkor - lehetőség nyílik arra, hogy az energiarendszer egyensúlyát helyreállítsuk. Amikor a problémára koncentrálnak, az energiarendszerben ismételten bekövetkezik az egyensúlyfelbomlás (rövidzárlat), és egyedül ebben az állapotban lesz az Alaprecept hatékony.

A ráhangolódás látszólag rendkívül egyszerű; mindössze a problémára gondolsz, mialatt végrehajtod az Alapreceptben leírtakat. Elméletben valóban nagyon egyszerű.

A gyakorlatban azonban lehet, hogy nehezen tudnál a problémára koncentrálni, mialatt kopogatsz, dúdolsz, számolsz... stb. Ezért vezettem be az Emlékeztető mondatot, amely azzal, hogy ismételtetted az egész idő alatt, míg az Alapreceptet végrehajtod, segít a fókuszálásban.

Az emlékeztető mondat egyszerűen egy szó, vagy kifejezés, amely összefoglalja a problémát, és amelyet minden egyes pontnál megismételsz, mialatt a pontot folyamatosan kopogtatod. Ily módon egyfolytában emlékezteted az energia rendszeredet arra, hogy mely probléma megoldásán dolgozol éppen.

A legjobb Emlékeztető mondat általában ugyanaz, mint amit a Ráhangolódás folyamán az affirmációban használtál. Ha például a lámpalázadon dolgozol, és a Ráhangolódás affirmációja az volt, hogy:

Bár lámpalázam van, mégis mélyen és teljes egészében elfogadom magam.

Akkor ezen az affirmáción belül az aláhúzott rész (ez esetben „lámpalázam van”) ideális Emlékeztető mondat lehet.

A filmanyagon esetleg megfigyelheted, hogy Adrienne és én időnként még ennél is rövidebb emlékeztető mondatokat használunk. Lehet, hogy csak azt mondjuk „lámpaláz”. Hosszú évek tapasztalata tanított meg minket arra, hogy miképpen tudjuk egyre jobban lerövidíteni a folyamatot úgy, hogy ez ne menjen a hatékonyság kárára. A Te esetében azonban talán egyszerűbb, ha (főleg eleinte) egyszerűen a Ráhangolódás problémaleírását használod szóról szóra megint az Emlékeztető mondatban. Így lecsökkentetted a hibalehetőséget.

Van egy másik érdekes tény, amit biztosan észreveszel majd, ha a film- és hanganyagunkat tanulmányozod; előfordul, hogy egyáltalán nem használjuk az Emlékeztető mondatot a kezelés folyamán. Ennek az az oka, hogy – mint idővel felfedeztük – általában elegendő a Ráhangolódás arra,

hogy az energiarendszer az egész kezelés alatt rá legyen hangolódva a problémára. A tudatalatti megkapja a parancsot, és általában végrehajtja azt, még akkor is, ha a tudatos elme a számolással, kopogtatással, dúdolással van elfoglalva.

A kulcsszó azonban itt az „általában” = nem mindig. Adrienne és én, mi meg tudjuk állapítani, mikor van szükség az emlékeztető mondatra, és mikor lehet elhagyni. De nekünk rengeteg tapasztalatunk van ezen a téren. Egy dolog biztos – az emlékeztető mondat gyakran elhagyható lenne, de **amikor szükséges a ráhangolódáshoz, akkor elengedhetetlenül fontos, és feltétlenül használni kell!**

Ami azonban az ÉFT-t olyan csodálatossá teszi az az, hogy Neked semmi szükséged arra, hogy rengeteg tapasztalatot gyűjtsél azért, hogy el tudj dönteni, vajon szükséges-e egyes esetekben használni az Emlékeztető mondatot. Egyszerűen csak feltételezzük, hogy mindig szükség van rá, és mindig használjuk; ezzel biztosítva, hogy a páciens mindig kellőképpen rá legyen hangolódva a problémára.

Az Emlékeztető mondat ismételtetése nem árt akkor, ha nem lett volna szükség rá, ha azonban szükséges volt, akkor ez az egyszerű módszer felbecsülhetetlen értékkel bír. Ez a gondolat része a 100%-os generáljavítás elvének, amelyet korábban bővebben tárgyaltunk. Az Alaprecept végrehajtása folyamán lehetnek olyan dolgok, amelyek egyes speciális esetekben nem lennének feltétlenül fontosak a sikerhez, más esetekben azonban **elengedhetetlenül fontosak lehetnek, és elhagyásuk teljes kudarchoz vezetne.**

Miután az egész eljárás olyan hihetetlenül gyors - mindössze egy percet vesz igénybe - igazán nem árt senkinek, ha minden egyes lépést minden alkalommal teljes egészében végrehajt, még akkor is, ha erre nincs minden alkalommal szükség. Az Emlékeztető mondat esetében ez azt jelenti, hogy minden egyes pontnál elismételjük, míg a pontot kopogtatjuk. Ez még csak extra időbefektetést sem igényel, hiszen a kopogtatásra fordított időt használjuk fel az emlékeztető mondat ismétlésére.

Az Emlékeztető mondat viszonylag egyszerű fogalom, de a teljesség igényével megadok itt néhány példát:

- **fejfájás/fáj a fejem
- **dühös vagyok az apámra
- **ez a háborús emlék
- **merev a nyakam
- **ezek a szörnyű rémálmok
- **kívánom az alkoholt
- **félek a kígyóktól/ irtózom a kígyóktól
- **ez a depresszió/ depressziós vagyok

Módosítás pótlólagos körök esetében

Tételezzük fel, hogy valamilyen probléma megoldására (félelem, fejfájás, düh,...stb.) az Alapreceptet használod. Gyakran előfordul, hogy a

probléma egy kör kopogtatás után egyszerűen nyomtalanul eltűnik. De az is előfordulhat, hogy egy kör enyhíti ugyan az érzést, de ahhoz, hogy az teljesen eltűnjön, további, kiegészítő körök (kezelések) szükségesek.

Ilyenkor a pótlólagos köröknél bizonyos módosításokra van szükség. Miért van ez, kérdezheted most. Nos, az egyik alapvető oka annak, hogy az első kör nem oldotta meg teljesen a problémát, a pszichológiai reverzió felbukkanása lehetett. Ez akadályozta meg a teljes gyógyulást, bár a Ráhangolódás arra volt hivatva, hogy feloldja ezt a blokkot.

Ezúttal azonban, a pszichológiai reverzió egy új formában mutatkozik; ahelyett, hogy a gyógyulást teljes egészében leblokkolná, engedélyez valamelyes javulást, és csak a *fennmaradó gyógyulást* blokkolja. Valamelyest már haladtál célod felé, amikor felbukkant újra a pszichológiai reverzió, és megakadályozott abban, hogy további javulást érjess el.

Miután a tudatalatti elme mindent szó szerint vesz, a pótlólagos köröknél ki kell hangsúlyozni azt, hogy most már csak a *maradék problémán dolgozol*. Tehát eszerint kell módosítani az Ráhangolódás affirmációját, és az Emlékeztető mondatot is.

Íme a módosított Ráhangolódó affirmáció:

Bár még mindig van valamennyi(problémám), mégis mélyen és teljes egészében elfogadom magamat.

Kérlek, vedd észre, hogy a hangsúly ott van, hogy „még mindig” és ott, hogy „valamennyi”. Ezzel az affirmáció a figyelmet a maradék problémára irányítja, tehát valahol elismeri, hogy a probléma egy része már meg lett oldva, és most a maradékon dolgozunk. Ezt az apró módosítást igazán könnyű elvégezni, és egy idő után teljesen természetesnek és magától értetődőnek fogod érezni.

Tanulmányozd át az alább szereplő módosított affirmációkat. Ezek a fenti eredeti Ráhangolódás affirmációk módosításai.

**Bár még mindig van egy kis lámpalázam, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam.

**Bár még mindig fáj a fejem egy kicsit, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam.

**Bár még mindig kissé dühös vagyok az apámra, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam.

**Bár még mindig kínoz kissé ez a háborús emlék, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam.

**Bár egy kissé még mindig merev a nyakam, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam.

** Bár még mindig van néha rémálmom, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam.

**Bár időnként még mindig kívánom az alkoholt, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam.

****Bár még mindig félek egy kissé a kígyóktól, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam.**

****Bár még mindig egy kicsit depressziós vagyok, mégis mélyen, és igazán elfogadom magam.**

Az Emlékeztető mondatot ennek alapján már könnyű módosítani. Mindössze arra van szükség, hogy az előzőleg használt kifejezés elé beszúrjunk egy szót, ami arra utal, hogy most már csak a maradék problémára koncentrálunk. Íme itt van néhány példa a módosított Emlékeztető mondatra.

****maradék** fejfájás

****maradék** düh

****maradék** háborús emlék

****maradék** rémálom

****maradék** vágy az alkoholra

****maradék** félelem a kígyóktól

****maradék** depresszió

Ezzel az Alaprecept tárgyalása befejeződött. Most már csak két dolog kell ahhoz, hogy elkezdhesd hatékonyan használni ezt a módszert. Először is memorizálnod kell az Alapreceptet, majd szükséged lehet néhány tippre a használatot illetően. Ezek a tippek itt következnek.

Tippek az ÉFT használatát illetően

Aspektusok tesztelése – Érdeemes kitartónak lenni – Légy specifikus – Az Általánosító effektus – Minden problémára alkalmazható – ÉFT dióhéjban

Az ÉFT alkalmazása rendkívül egyszerű. Mindössze annyit kell tenned, hogy a Ráhangolódás affirmációját, és az Emlékeztető mondatot a problémádra vonatkoztatóan alkotod meg. Ezután addig ismételed az Alapreceptet, amíg a problémát fel nem oldottad, vagyis az energiarendszer egyensúlya helyre nem állt.

Ez az egyszerű procedúra, ha kitartóan alkalmazod, szó szerint újra építheti a test teljes energiarendszerét.

Képes arra, hogy megszabadítson mindattól a félelemtől, dühtől, gyásztól, depressziótól, és mindazoktól az egyéb negatív érzelmektől, amelyek visszafogják az embert attól, hogy teljes életet éljen. És mindezenközben, ráadásul még könnyen lehet, hogy megszabadít az asztmádtól, fejfájástól, egyéb fájdalomtól, valamint a fizikai problémák szinte végtelen sorozatától.

Ez a fejezet a színtalpak mögé visz Téged, és néhány hasznos tippet, és ötletet ad ahhoz, hogy a módszert alaposabban elsajátíthasd, és kreatívan tudd használni.

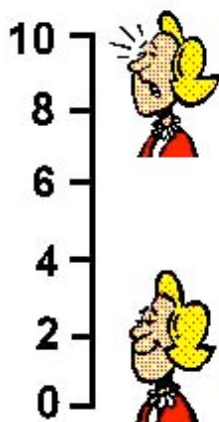
Tesztelés

A videókon egyre-másra láthatod, hogy Adrienne és én arra kérjük az embereket, hogy egy 0-tól 10-ig terjedő skálán (ahol 10 a lehető legerősebb érzést, míg 0 az érzés teljes hiányát jelenti) értékeljék az érzés intenzitását a kezelés előtt, majd minden egyes kör után is. Ez a módszer egy mércét biztosít, amelyen pontosan le lehet mérni a javulást. Lehet például, hogy 6-os intenzitással indultál, aztán ahogy egymás után az Alaprecept újabb és újabb köreit alkalmazod, lejutottál 3-ra, aztán 1-re..és végül 0-ra.

Amikor az intenzitásod megsaccolod, mindig azt kell lemérned, milyen az intenzitás most, amikor a helyzetre gondolsz, nem pedig azt, hogy milyen lenne az intenzitás, ha az illető szituáció bekövetkezne! Emlékezz arra, hogy az Alaprecept azt az egyensúlyhiányt korrigálja, ami a gondolat következtében, és azzal egy időben lép fel az energiarendszerben.

Íme egy példa arra, hogy hogyan is működik ez a valóságban. Feltételezzük most, hogy rettegsz a pókoktól, és szeretnél ettől az irreális érzéstől egyszer és mindenkorra megszabadulni. Ha most épp nincs kéznél egy valóságos pók, akkor csukd be a szemed, és képzelj el, hogy egy pókot látsz közeledni, vagy élénken idézz fel egy esetet, amikor egy élő pókot láttál.

Intensity Meter



Ezután a 0-tól 10-ig terjedő skálán becsüld meg a félelem intenzitását, amelyet *most érzel, mialatt a pókra gondolsz*. Ha most úgy érzed, hogy a pókra gondolva 7-es intenzitású félelmet érzel, akkor, ez a szám mint viszonyítási pont szolgálhat, amikor egy kör után újra elképzeld a pókot, és megint megbecsüld az esetlegesen rád törő félelem erősségét. Ha ekkor mondjuk 4-re értékeled az intenzitást, akkor további körre, vagy körökre van szükség ahhoz, hogy a problémát véglegesen megold, vagyis amíg az intenzitás lemegy 0-ra.

Aspektusok

Most esetleg azon tűnődsz, hogy vajon elegendő-e lemenni 0-ra csak akkor, amikor a pókra gondoltunk ahhoz, hogy félelem nélkül szembe nézhessünk egy valóságos pókkal is. A válasz erre általában..**igen!!**

A legtöbb esetben, az energiarendszerben a pók *gondolatára* bekövetkezett egyensúlyfelbomlás azonos azzal, ami egy *valóságos* pók látványára következne be. Ezért van az, hogy a legtöbb esetben a pók gondolatára szóló energia kezelés a valóságos pók esetében is hatékony.

Előfordulhat azonban, hogy a valóságos helyzetben egy olyan aspektus merül fel, amelyre a kezelés során nem gondoltunk, így azt nem is oldhattuk

fel. Például lehet, hogy Te egy mozdulatlan pókra gondoltál. Ha a póktól való félelmednek az is része, hogy a pók sebesen szalad feléd, vagy a mód, ahogyan mozdul..stb., és ezeket az aspektusokat nem kezelted (vagyis nem gondoltál rájuk a kezelés folyamán), akkor, ha egy mozgó pókot látsz, több mint valószínű, hogy még mindig intenzív félelemmel reagálsz majd. Ez elég gyakran előfordul, és ez *nem azt jelenti, hogy az ÉFT nem működik!*

Ez mindössze azt jelenti, hogy ezen a problémán még dolgozni kell. Alkalmazd az Alapreceptet az új aspektusra (a mozgó pókra) egészen addig, míg az intenzitás a mozgó pókra vonatkozóan is lemegy 0-ra. Amint az összes aspektusra vonatkozó intenzitást sikerült 0-ra redukálni, a pókoktól való rettegés végleg megszűnik, és attól kezdve félelem nélkül szemlélheted ezeket a lényeket. *Amennyiben különböző aspektusok vannak jelen, mindegyiket úgy kezeljük, mint egy-egy különálló problémát.*



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

Az aspektusok fogalma rendkívül fontos az ÉFT kezeléseknél. Mint ahogy a fenti pók-példával megpróbáltam rávilágítani, egyes problémák rendkívül sokrétűek lehetnek, vagyis rengeteg különböző aspektusuk lehet. Az ilyen probléma addig nem oldódik meg, amíg valamennyi aspektust meg nem találtuk, és egyenként sikeresen le nem kezeltük ÉFT-vel. Sőt, az igazat megvallva, valamennyi aspektus különálló probléma, bár egy kupacban jelentkeznek. Úgy tűnhet például, hogy a félelem a mozdulatlan, vagy a mozgó póktól ugyanaz. A valóságban azonban ez a kettő teljesen különálló probléma, és különálló ÉFT kezelést igényel.

Különböző aspektusok jelentkezhetnek bármilyen probléma esetén. Előfordulhat, hogy például háborús emlékek, rossz bánásmód, nemi erőszak esetében, az aspektusok mint traumatikus emlékek sorozata jelentkeznek. Ebben az esetben minden egyes emléket mint egy-egy aspektust kell kezelni, és egyenként megoldani az ÉFT segítségével ahhoz, hogy teljes legyen a gyógyulás.

Fontos tudatában lenni annak, hogy érzelmi problémák esetén előfordulhat, hogy a páciens mindaddig semmiféle könnyebbséget nem tapasztal, amíg a probléma összes aspektusát nem sikerült 0-ra redukálni az Alaprecept kitartó használatával. Ezt a jelenséget még jobban megvilágíthatjuk, ha a fizikai gyógyulás mechanizmusával hasonlítjuk össze. Ha például egy időpontban a fejed, a fogad, és a gyomrod is fáj, akkor mindaddig nem fogod magad tökéletesen egészségesnek érezni, amíg mind a három különböző fájdalomtól meg nem szabadultál. Lehet, hogy azt érzed, hogy a fájdalom helye, vagy jellege változik, de a fájdalom azért még mindig kínoz. Ugyanígy van ez azokkal az érzelmi problémákkal, amelyeknek több aspektusuk is van. Amíg valamennyi aspektust fel nem oldottad, nem érzed, hogy a probléma megoldódott volna, még ha egy

vagy több aspektustól sikerült is már megszabadulni.

Érdeemes kitartónak lenni

Mint kezdő ÉFT gyakorló, elképzeld, hogy nem lesz elegendő tapasztalatod ahhoz, hogy egy érzelmi probléma valamennyi aspektusát könnyedén felismerjed, hogy aztán egyenként dolgozhass rajtuk. Ez nem baj. Elegendő, ha megnevezed az érzést – bármi legyen is az – és aztán ezen dolgozol az Alaprecepttel. A tudatalatti tudja, hogy mi a pontos probléma, és oda fogja irányítani az energiákat. *„Bár van ez az érzésem, mégis mélyen és teljes egészében elfogadom magam.”*

Mint emlékeztető mondat, használhatod a kifejezést... *“ez az érzés”*.

Szerencsére az esetek nagy hányadában nem kell aggódni az aspektusok miatt, hiszen az Alaprecepttel kezelhető problémák nagy hányada egyszerű, és néhány kör ÉFT kezelés teljes gyógyulást hoz. Ha azonban mégis találkozna egy olyan problémával, amelynek gyanúd szerint több aspektusa is van, amelyeket nem tudsz beazonosítani, a következő tanácsot adhatom: naponta egyszer alkalmazd az Alapreceptet háromszor egymás után arra, hogy *„ez az érzés”*, vagy *„ez a probléma”*. Ez naponta kb. 3 percet vesz igénybe. Ismételd el ezt a procedúrát minden nap 30 napon keresztül. A tudatalatti elméd felszínre dobja majd mindazt, amin dolgozni kell, és valószínűleg jóval a 30 nap letelte előtt már enyhülést találsz problémádra. Mint már bizonyára rájöttél, az ÉFT egy rendkívül rugalmas módszer, és gyakran úgy és ott hat, ahol ennek nem is vagy tudatában.

Légy specifikus

Persze az a legjobb, ha mindig a lehető legspecifikusabb vagy. Ily módon tudsz a leghatékonyabban 0-ra csökkenteni egy meghatározott félelmet, fájdalmat, emléket... stb. és ezáltal megszabadulni a problémától egyszer és mindenkorra.

Az emberek hajlamosak arra, hogy több különböző problémát egy kalap alá vegyenek. Ez nagymértékben hátráltathatja az ÉFT hatékonyságát. Például sokan vannak, akik szeretnék az „énképükön” javítani. De azt nem veszik észre, hogy ez az általános megfogalmazás egy egész sereg teljesen különböző problémát foglalhat magába: például rossz bánásmód emlékei, visszautasítás, különböző félelmek, vagy kudarcok emlékei.

Azok, akik gyerekkorukban gyakran tapasztaltak visszautasítást, valószínűleg számos területen érzik majd magukat alkalmatlannak felnőtt korukban is. Mivel későbbi életük során valahányszor a visszautasítás réme fenyegeti őket energiarendszerük egyensúlya felbomlik, és ennek következtében negatív érzéseket tapasztalnak, ez nagymértékben hozzájárul majd egy negatív énkép kialakulásához is. Ennek megfelelően, valahányszor az életben egy új lehetőség merülne fel, ezek az emberek hajlamosak arra, hogy *„alkalmatlannak”* érezzék magukat, így aztán több mint valószínű, hogy soha sem viszik semmire. Az önértékelési problémák ilyenfajta

összekeverése egyéb negatív érzelmekkel olyan általánosításokhoz vezet, amely az illető személyt végképp megakadályozza abban, hogy előbbre jusson.

Én általában a következő metaforát használom arra, hogy rávilágítsak az „énkép” és egyéb általánosítások és az ÉFT kölcsönhatására. Én az általánosítást egy **beteg erdőhöz hasonlítom, ahol minden egyes fa egy-egy specifikus probléma**. Az erdő olyan sűrű, hogy lehetetlennek látszhat kitalálni belőle. Lehetnek olyanok, akik számára valóságos dzsungel hatását kelti.

Amikor az Alaprecept segítségével egy-egy meghatározott (specifikus) emléket, vagy érzést semlegesítünk, akkor ez olyan, mintha egy-egy fát vágunk volna ki az erdőből. Ha tovább vágod a fákat, előbb utóbb az erdő olyannyira megritkul, hogy már képes leszel könnyedén kitalálni belőle. Minden kidöntött fa érzelmi felszabadulásodnak egy-egy újabb állomását jelképezi, és ha kitartóan használod az Alapreceptet, a negatív érzések fokról fokra eltűnnek. Azt tapasztalod majd, hogy új lehetőségek láttán egyfajta kiegyensúlyozott belső erő és nyugalom tölt el, és már nem attól való félelmedben cselekszel, hogy „alkalmatlan” vagy, hanem egyfajta új izgalom és kalandvágy vezérel.

Jó módszer erre az, ha a túl általános problémát az azt okozó specifikus események sorozatára bontjuk fel, és ezeket az eseményeket egyenként oldjuk fel az ÉFT segítségével. Például ha az a (túl általános) problémád, hogy dühös vagy az apádra, mert az rosszul bánt veled, akkor alkalmazd az ÉFT kezelést az olyan specifikus eseményekre, mint „amikor 8 éves koromban apa megvert a konyhában.” Ha az ÉFT kezelést erre a specifikus eseményre fókuszálod, sokkal több eredményt érsz el, mintha azon dolgoznál „az apám rosszul bánt velem.”

A kezdők által elkövetett talán leggyakoribb hiba az, hogy túlságosan globálisan fogalmazzák meg a problémát. Ha kitartóan dolgoznak, így is jó eredményt érhetnek el, de ezt valószínűleg nem képesek tudatosan érzékelni. Mivel nem érzékelnek azonnali megfogható eredményt, hajlamosak lehetnek arra, hogy feladják a küzdelmet, lehet épp akkor, amikor már csak egy fél lépésre vannak a megoldástól. Ha azonban az általános problémát specifikus eseményekre lebontjuk, és ezeken egyenként dolgozunk, az eredmény azonnal érzékelhető lesz ezekre az eseményekre vonatkozóan. Ez már csak azért is célravezetőbb, hiszen ekkor valóban a mélyebb okon dolgozunk, tehát szükségszerűen hatékonyabbak leszünk.

Az Általánosító effektus

A fentiek után most szeretnék megismertetni az ÉFT egy másik fantasztikus jellegzetességével, amit én úgy hívok, hogy az Általánosító effektus. A jelenség lényege az, hogy ha néhány egymással összefüggő problémát sikeresen megoldottál az ÉFT segítségével, nagy esély van arra, hogy az energiarendszered általánosított, és az összes többi hasonló jellegű problémád is megoldódott. Ha például valakinek van legalább 100

traumatikus emléke arról, hogy milyen rosszul bántak vele, és mondjuk 5-10 specifikus emlékét az ÉFT segítségével semlegesítette, minden valószínűség szerint azt találja, hogy **az összes többi emlékekkel kapcsolatos negatív érzése is elpárolgott.**

Van, akik számára ez meglepő, hiszen annyi traumát éltek át éltükben, hogy hitük szerint csak végtelen kezelések hosszú sorozata hozhat enyhülést a szenvedésre. Szerencsére ez nem így van... legalábbis nem ez a jellemző. Az ÉFT gyakran az egész erdőt lepucolja a színről mindössze fél tucat fa kidöntése által.

Ha a kurzust kísérő filmanyagon tanulmányozod Rich esetét a „6 nap a VA (Veteránok Adminisztrációs Központja)-ban” című videón, ennek az Általánosító effektusnak egy klasszikus példáját láthatod.

Minden problémára alkalmazható

Ez a kurzus telis teli van esettanulmányokkal. Ezeknek a legfőbb célja az, hogy bemutassa az ÉFT működését a valós életben. Egy teljes fejezetet szenteltünk ezeknek az esettanulmányoknak e kézikönyvben, és a film- és hanganyag még több példát sorakoztat fel. A kezelt problémák a következő témákat ölelik fel:

**lámपालáztól egészen intenzív háborús emlékekig

**csokoládékívánástól egészen az álmatlanságig

**csuklás elmulasztásától a szklerózis multiplex gyógyításáig

Mind a mai napig még nem találkoztam olyan problémával, legyen az érzelmi vagy fizikai, amelyet ne lehetett volna ÉFT-vel kezelni. Ennek jegyében mondom azt, hogy próbáld ki mindenben, hiszen az MINDEN PROBLÉMÁRA ALKALMAZHATÓ! Ez az én mottóm, és teljes szívemből ajánlom ezt a mottót Neked is. Lépten-nyomon találkozom emberekkel, akik mind azt kérdezik tőlem, „Fog ÉFT működni erre vagy arra a problémára?” És én mindig azt mondom: próbáld ki! Az ÉFT **minden problémára alkalmazható.** És ma már meg sem lepődöm, amikor lelkesen számolnak be az eredményekről.

Mindazonáltal ezt a „minden problémára alkalmazható” vezérelvet némi józan ésszel keverve kell követni! A cél itt az, hogy tisztában legyél az ÉFT nyújtotta lehetőségekkel; de ez semmiképpen sem jogosít fel arra, hogy felelőtlenül cselekedjél. Tehát semmiképpen sem szabad például ÉFT kezelést alkalmaznod komoly pszichológiai rendellenességek esetén, HACSAK nincs megfelelő képesítésed és szakértelmed ezen a területen is.

ÉFT dióhéjban

Én szeretem a világos beszédet, és igyekszem ezt átvinni abba is, amit tanítok. Számomra akkor világos valami, ha egy bekezdésre le lehet redukálni. Megtettem ezt az ÉFT módszerrel is, íme itt következik:

ÉFT dióhéjban

Memorizáld az Alapreceptet. Irányítsd gyógyító szándékodat az érzelmi vagy fizikai problémára a megfelelő Ráhangolódással és Emlékeztető mondattal. Ahol csak lehetséges légy specifikus, és irányítsd az ÉFT kezelést azokra az érzelmi töltéssel rendelkező eseményekre, amelyek okozói lehetnek a problémának. Ha szükséges, légy kitartó, és ismételd meg a kezelést újra és újra, mindaddig, amíg valamennyi aspektust sikerrel fel nem oldottad. Alkalmazd minden felmerülő problémára!

Ennyi az egész. Ez a lényege mindannak, amit itt együtt tanulmányozunk. Ha e rövid összefoglalónak kissé bővebb változatára vágysz – ezt megtalálod a következő oldalon. Ezen az oldalon egy helyen szerepel az Alapelmélet, az Alaprecept és az ÉFT dióhéjban. Én ezt úgy hívom, hogy „ÉFT egy oldalon”. Talán segítségére lehet ez az oldal, ha mint referenciát használod egészen addig, amíg teljesen el nem sajátítottad a módszert.

U.i: Kérlek, emlékezz arra, hogy mint már előbb is említettem, az ÉFT kezelés során bekövetkezett energia-egyensúly gyakran vezet mélyreható fizikai változásokhoz/ gyógyuláshoz is.

ÉFT egy oldalon

<p><u>Az Alapelmélet</u> "Minden negatív érzés oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás."</p>	<p>ÉFT dióhéjban Memorizáld az Alapreceptet. Irányítsd gyógyító szándékladat az érzelmi vagy fizikai problémára a megfelelő Ráhangolódással és Emlékeztető mondattal. Ahol csak lehetséges légy specifikus, és irányítsd az ÉFT kezelést azokra az érzelmi töltéssel rendelkező eseményekre, amelyek okozói lehetnek a problémának. Ha szükséges, légy kitartó, és ismételd meg a kezelést újra és újra, mindaddig, amíg valamennyi aspektust sikerrel fel nem oldottál. Alkalmazd minden felmerülő problémára!</p>
---	---

Az Alaprecept

1. **A Ráhangolódás** .. ismételd el háromszor az affirmációt:

„Bár van ez a, mégis mélyen és teljes egészében elfogadom magam.”

mialatt egyfolytában dörzsölöd az Érzékeny pontot, vagy pedig a Karate kézelt kopogtatod.

2. **A Szekvencia**...kopogtass mintegy hétszer a következő energia-pontokon, mialatt az Emlékeztető mondatot megismétled valamennyinél
SZÖ, SZS, SZA, OA, ÁP, KCS, KA, MA, HU, MU, KÖU, KU, KK,

3. **A 9-es Skála eljárás**..folyamatosan kopogtasd a Skála pontot mialatt a következő műveleteket hajtod végre:

**(1) Csukd be a szemed, (2) Nyisd ki a szemed, (3) Nézz jobbra le
(4) Nézz balra le, (5) Forgasd a szemed körbe, (6) Forgasd a szemed körbe az ellenkező irányba, (7) 2 másodpercig dúdolj egy dalt (8) Számolj 5-ig, (9) Dúdolj megint 2 másodpercig**

4. **A Szekvencia (újra)**...kopogtass mintegy hétszer a következő energia-pontokon, mialatt az Emlékeztető mondatot megismétled valamennyinél

**SZÖ, SZS, SZA, OA, ÁP, KCS, KA, MA, HU, MU, KÖU, KU, KK,
FIGYELEM: a pótlólagos körök során változtasd meg az Alapállítást (a Ráhangolódás affirmációja), és az Emlékeztető mondatot oly módon, hogy azok azt fejezzék ki, hogy most már csak a probléma maradékán dolgozol..**

Gyakran feltett Kérdések és Válaszok Az ÉFT-re vonatkozóan

Vannak, akiket őszintén megdöbbsent, hogy mi mindenre képes az ÉFT. Az ő kérdéseik őszintén lelkesek, és nyíltak.

Mások nem igazán tudják, hogyan is reagáljanak, hiszen az ÉFT szemben áll legtöbb meglévő hitrendszerükkel. Az ő kérdéseik általában valamivel óvatosabbak, félig meddig nyitottak, de azért ügyelnek arra, hogy a fennálló hitüket megóvják.

Bárhonnan jönnek is ezek a kérdések, fontos segítséget nyújtanak ÉFT tanulmányaidban, hiszen olyan hiányokat pótolhatnak, amelyeknek talán magad sem vagy tudatában. Ezért hát alább közlöm az elmúlt évek során felmerülő tipikus kérdéseket, és az azokra adott válaszaimat.

K. „Miben különbözik az ÉFT módszer az egyéb csodaszerektől?”

A „csodaszer” elnevezés hordoz magában bizonyos negatív felhangot, hiszen gyakran utalnak ezzel a szóval csalók és kuruzslók kétes értékű szereire, így már maga a kifejezés is gyanút kelthet, és fokozott óvatosságra sarkallhat.

Az ÉFT gyors enyhülést nyújt számtalan érzelmi és fizikai panaszra, anélkül, hogy a kétes értékű „csodaszer” címkével kellene ellátni. Ez nyilvánvaló mindazok számára, akik a kurzust kísérő esettanulmányokat áttanulmányozták, és még inkább azok számára, akik a saját gyakorlatukban, saját bőrükön tapasztalták meg a hatást. Én a „csodaszer” helyett szívesebben használom a „gyors enyhülés” kifejezést, ily módon elkerülöm az összes negatív asszociációt, amelyet az előbbi magával vonhat.

Fontos gondolat ezzel kapcsolatban: a történelem folyamán újra és újra láttuk, hogy egy-egy betegség gyógyítása hosszas és bizonytalan... egészen addig, amíg valaki fel nem fedezi az igazi gyógymódot arra a bizonyos betegségre. Ekkor azonban egy csapásra minden megváltozik, és az előző gyógymódok mind a süllyesztőbe kerülnek.

Vegyük például a gyermekbénulást. Amíg a Sabin cseppeket fel nem fedezték, ezt a betegséget gyógyíthatatlannak tartották, és az akkoriban létező számos gyógyszer és kúra (egyebek között a vastüdő is) csak arra szolgált, hogy a betegek szenvedéseit enyhítse valamennyire. Persze nem sokat segítettek, legfeljebb a fájdalmat enyhítették, vagy esetleg a betegség rosszabbodását késleltették némileg.

És ekkor feltűnt a színen egy új „csodaszer” – a Sabin cseppek – és egy szempillantás alatt lesöpört a színről minden ősrégi, hatástalan gyógyszert, és kúrát. És teheti ezt minden joggal, hiszen valóban megszünteti a gyermekbénulást, tehát a szó legigazabb értelmében valóban csodaszer.

A gyermekbénulás megszüntetése csak egyike azon példáknak, ahol hatástalan módszerek átadják a helyüket egy valóban hatékony gyógymódnak/gyógyszernek. A penicillin például szintén egy ilyen csodaszer volt, amelyik azonnali gyógyulást hozott rengeteg bajra, a tüdőgyulladástól a nemi betegségekig terjedően.

Rengeteg példát hozhatnék fel még, de azt hiszem világos, hogy mire akarok kilyukadni; az ÉFT technikák a jelenleg a pszichológiában használt kevésbé hatékony módszereket valódi gyógyítással cserélik fel. Az a tény, hogy ez a módszer gyors és tartós gyógyulást biztosít ott, ahol a hagyományos pszichológia lassan ér el keveset, ékesen bizonyítja, hogy ez a valódi gyógymód.

Az ÉFT az igazi okot célozza meg, nem a felszínen lévő szimptomákat, és ott gyógyítja be a sebet – gyorsan, könnyedén és tartósan. Úgy ahogy ezt tenni kell.

K. Meddig tart a hatás? Ez a kérdés általában együtt jár a fenti „csodaszer” kérdéssel. Igaz „logikus” feltételezni, hogy ha valami gyorsan hat, akkor ez a hatás csak időleges lehet. A legtöbben szívük mélyén úgy hiszik, hogy tartós hatást csak hosszú, verejtékes munkával lehet elérni.

Nem így van. Az ÉFT eredmények rendszerint tartósak.

A kézikönyv telis tele van olyan esettanulmányokkal, ahol a gyógyulás tartósan bizonyult, bár a kezelés csak néhány percet vett igénybe. Ez csak egy a sok érvből, amelyek mind azt bizonyítják, hogy az ÉFT a valós okot célozza meg, ezért mondhatjuk róla, hogy valódi gyógymód. Ha ez nem így lenne, akkor a hatás sem lehetne ilyen tartós.

Mindazonáltal, az ÉFT sem old meg minden problémát minden ember esetében azonnal. Előfordul, hogy egyes problémák újra feltűnnek – és ennek többnyire az az oka, hogy az eredeti probléma olyan aspektusai bukkannak elő, amelyekre az illető nem dolgozott még, tehát azokat nem is oldotta még fel. Aki kellőképpen tapasztalt már, az könnyedén felismeri ezt, és egyszerűen alkalmazza az Alapreceptet az újonnan felmerülő aspektusra. Az is fontos, hogy megpróbálja különálló eseményekre lebontani a problémát, és ezeket is mind semlegesítse az Alaprecept segítségével. Idővel, ha már az összes zavaró emléket, és aspektust sikerült semlegesíteni, a probléma teljesen megszűnik, és többé nem is tér vissza.

K. Hogy lehet az ÉFT-vel olyan érzelmi problémákat kezelni, amelyek nagyon intenzívek és/vagy már nagyon régóta tartanak? Ugyanúgy, ahogy minden más problémát kezelünk.

Az ÉFT kezelésnél egyáltalán nem számít, hogy egy probléma mennyire fájdalmas, vagy hogy mennyi ideje tart. Az ok mindig ugyanaz: az energiarendszer egyensúlya felbomlott, és ez vezet a negatív érzéshez. A gyógymód is mindig ugyanaz, és ugyanúgy működik csekély vagy súlyos probléma esetén: az energiarendszer egyensúlyát állítjuk helyre az Alaprecepttel.

Ez a kérdés általában azért jön fel, mert az emberek abban hisznek, hogy a régóta tartó, vagy súlyos problémák mélyebben bevéődtek a lélekbe, és ezért több erőfeszítést igényel a gyógyításuk. Ez a hit rendkívül logikusnak tűnhet, ha a konvencionális gyógyítás tükrében vizsgáljuk meg, de a hagyományos gyógyítás nem a betegség valós okát célozza meg.

A hagyományos gyógyító módszerek többnyire a páciens emlékeit és az

ezzel összefüggő pszichológiai folyamatokat célozzák meg, és teljesen figyelmen kívül hagyják a test energiarendszerét (ahol a probléma valódi oka található). Amikor csak lassú és csekély javulás tapasztalható, a legkönnyebb ezt azzal magyarázni, hogy a probléma túlságosan mélyreható és régóta tartó, vagy valami egyéb okot felhozni arra, hogy miért nem kezelhető könnyebben.

Amikor az ÉFT kezelés is kitartást követel meg, ez nem azért történik, mert a probléma túlságosan súlyos, vagy régóta tartó. Ellenkezőleg, az ok többnyire az, hogy a probléma túlságosan sokrétű. Ez a komplexitás ÉFT nyelvre fordítva azt jelenti, hogy az ügynek sok aspektusa van, tehát valamennyi aspektust meg kell találni, és egyenként ÉFT kezeléssel 0-ra csökkenteni, csak így lehet a problémát teljes egészében és tartósan megszüntetni. Az aspektusokkal többször is kimerítően foglalkozunk mind a kézikönyvben, mind a film- és hanganyagban.

Figyelem: súlyos pszichológiai zavarok esetében előfordulhat, hogy a fenti információ nem, vagy csak részben helytálló. Bár az ÉFT technikákat sikerrel használták ilyen problémák esetében is, mégis kihangsúlyozzuk, hogy használatuk csak az ilyen irányban képzett szakember kezében biztonságos.

K. Segít az ÉFT kezelés abban, hogy az ember jobban megértse problémáját? Ez az ÉFT egyik legmegdöbbentőbb vonása. Az érzelmi megkönnyebbüléssel párhuzamosan egy tudati váltás is bekövetkezik, ami azt eredményezi, hogy az alany teljesen új színben látja a problémát, és arról merőben másképp fog beszélni, új következtetéseket és tanulságokat von le. Egyszóval egy jóval egészségesebb perspektívába helyezi a történeteket. Tipikus eset például, hogy a lány, akit megerőszakoltak, már nem úgy lát minden férfit, mint potenciális agresszort. Még azt is felismerheti, hogy támadója szükségszerűen lelkileg beteg, sérült ember, és mint ilyen, segítségre szorul.

Azok, akik büntudatuk enyhítésére használták az ÉFT-t, azt tapasztalják, hogy már nem marcangolja őket az önvád. A düh tárgyilagossággá, a gyász pedig egy egészségesebb, a szeretett lény halálát inkább elfogadni képes szemléletté szelídül.

Figyeld meg saját ÉFT gyakorlatodban, hogyan viszonyulsz te magad, és a kezelt személyek a problémákhoz a kezelés után, és magad is látni és tapasztalni fogod ezt a tudati változást.

És egy végső szó arról, hogy milyen erőteljes is ez a tudatváltás. Adrienne és én emberek százait kezeltük eredményesen, és közülük soha senki – egyetlen egy sem – kívánta a kezelés után a problémáját jobban megérteni. Valamennyien megelégedtek azzal, hogy a probléma felszívódott... és az igazat megvallva, nem is tudom, hogy kell-e ennél többet kívánni.

K. Hogy alkalmazható az ÉFT stressz és szorongás esetén? Az ÉFT Alapelmélet értelmében a stressznek, és a szorongásnak is ugyanaz az oka,

mint minden más negatív érzésnek, tehát a test energiarendszerében beállott egyensúlyhiány. Ennek értelmében ezeket az érzéseket is az Alaprecept használatával oszlatjuk el.

Míg a szorongás a hagyományos pszichológiában eléggé behatárolt, és csak a megalapozatlan félelmekre alkalmazzák, mi az ÉFT-ben ennél sokkal tágabb körben használjuk ezt a kifejezést. Mi inkább a hétköznapi értelemben használjuk arra a bizonyos kényelmetlen érzésre, ami mögött nehéz felfedezni a kiváltó okot. Ebben a tágabb értelemben a stressz és a szorongás tulajdonképpen ugyanaz.

A stressz és a szorongás általában hosszasabban fennálló problémák, hiszen az őket megteremtő körülmények is tartósan fennállnak. Gondoljunk csak egy rossz családi körülményekkel küszködő, vagy a munkahelyén boldogtalan személy esetére.

Az ÉFT persze nem fogja egyik napról a másikra megváltoztatni az illető családi körülményeit, vagy a munkahelyi viszonyokat, viszont megváltoztathatja érzelmi reakcióit ezekre a körülményekre. Ilyen esetekben naponta kell az ÉFT kezelést alkalmazni, hiszen a feszültséget kiváltó körülmények is naponta újra jelentkeznek.

Ha kitartóan alkalmazod az ÉFT-t ilyen esetekben, azt tapasztalod majd, hogy egy idő után jóval nyugodtabban reagálsz a frusztráló eseményekre. Gyakrabban mosolyogsz, az egészséged javul, és úgy találsz majd, hogy nem is olyan nehéz az élet.

K. Hogyan használhatjuk az ÉFT-t sport teljesítmények javítására? Ha megkérdezed bármelyik gyakorló atlétát, mind azt fogja mondani, hogy a lelkiállapotuknak rendkívül fontos szerepe van abban, hogy hogyan teljesítenek.

A hivatásos sportoló számára egy jó és egy rossz nap közötti különbség szinte mindig érzelmi okokra vezethető vissza. Hacsak nem beteg, az atléta minden nap fizikai ereje csúcsán lép a sportpályára. Az egyetlen különbség az érzelmi állapotában van, abban, ahogyan az érzelmei hatnak a testére.

A negatív érzelmek és kételyek mindenkire hatnak, még az atlétákra is. Mostanra már tisztában vagy azzal, hogy ezek a negatív lelkiállapotok felborítják a test energiarendszerének az egyensúlyát, és ez által negatív érzésekhez vezetnek, amelyek aztán különféleképpen nyilvánulhatnak meg a fizikai síkon/ úgymint szaporábban verő szív, könnyek, fokozott izzadás.....stb., és mindenekelőtt persze izomfeszültség.

A sportpályán minden az időzítéstől függ, amit a legcsekélyebb izomfeszültség is negatív irányba befolyásol. Amikor a játszma sikere a tét, és a sportoló egy baseball vagy teniszlabdába készül éppen beleütni, akkor tökéletes időzítésre van szüksége, hiszen ha csak néhány milliméterre hibázza el a célt, az egész játszmát elveszítheti.

A sportolók tisztában vannak ezzel az aspektussal, és többen közülük saját pszichológussal rendelkeznek, aki segíti őket ezen a területen. Bármilyen negatív érzelmek, bármilyen csekély, még ha nem is tudatos, nagymértékben leronthatja a sportoló teljesítményét.

Az ÉFT módszer figyelemre méltóan hatékony megoldást ajánl erre a problémára. Az Alapreceptnek az a célja, hogy a negatív érzéseket, és azok hatását semlegesítse. Alkalmazásánál az egyik legmindennapibb effektus az, hogy az emberek ellazultnak érzik magukat, vagyis az izmaik válnak lazává. Ez a hatás ideális az atléta számára, hiszen az eljárás semlegesít minden felesleges feszültséget az izmaiban, anélkül, hogy teljesítményének egyéb területeire hatással lenne, tehát képessége teljes egészében kiteljesedhet anélkül, hogy az izmok feszültsége gátlólag hatna.

K. Miért van az, hogy az ÉFT meglepően hatékony fizikai problémák esetén? Ez könnyen érethetővé válik, ha elfogadjuk az egyre gyakrabban hangoztatott elméletet, hogy az elmének, a gondolatnak hatása van a testre, a fizikai valóságra. Az ÉFT hatékonysága is ennek fényes bizonyítéka. Mi is bizonyíthatná ezt a kapcsolatot hathatósabban, mint megfigyelni azt, hogy a test energiarendszerének pozitív stimulálása hogyan hoz változást mind fizikai, mind lelki és tudati téren.

Sőt még ennél is többet bizonyíthatunk: számtalanszor tapasztaltuk azt, hogy amikor érzelmi problémák orvoslására alkalmaztunk ÉFT kezelést, érdekes módon fizikai problémák is eltűntek. Légzési problémák, fejfájás, ízületi fájdalmak gyógyultak spontán, minden célzott kezelés nélkül. Én személy szerint számtalan ilyen esetnek voltam tanúja az évek folyamán. Fel sem tudnám mind sorolni az eseteket, ahol a fizikai probléma mintegy az ÉFT kezelés mellékhatásaként szívódott fel.

Erre az a logikus következtetés, hogy az ÉFT kezelés mindazokat az érzelmi okokat gyógyította meg, amelyek eredetileg hozzájárultak a fizikai tünetek kialakulásához. Amint az érzelmi okok megoldódtak, annak a fizikai síkon érzékelhető szimptomái is eltűnnek.

Sokan vannak, akik abban hisznek, hogy *minden* fizikai betegség kizárólagos oka valamely érzelmi- vagy tudatállapotban keresendő. Ezt a teóriát sem elvetni, sem bebizonyítani nem tudom. De legalább saját tapasztalataimmal alátámaszthatom azt a meglehetősen nyilvánvaló tényt, hogy az érzelmi állapot, ha nem is kizárólagos kiváltója, de legalábbis nagymértékben hozzájárul a fizikai betegség kialakulásához, és a szimptomák megjelenéséhez. És az ÉFT rendkívül hatékony eszköz ezek enyhítésére.

És végül egy érdekes probléma. Lehet, hogy elgondolkoztál már azon, vajon mi is történik akkor, amikor kizárólag egy fizikai szimptomán dolgozunk anélkül, hogy a mögötte meghúzódó érzelmi problémát beazonosítottuk volna, és arra ÉFT kezelést alkalmaztunk volna. Más szóval, ha a fizikai probléma okozója valamilyen negatív érzelem volt, akkor hogy lehetséges az, hogy a fizikai probléma megoldódott anélkül, hogy az azt okozó érzelmi problémán dolgoztunk volna.

Nos, őszintén szólva, nem tudom biztosan. Még rengeteg tanulnivalónk van ezen a téren, és biztos vagyok abban, hogy a jövő meglepő felfedezéseket tartogat számunkra az energia gyógyítás területén. Pillanatnyilag úgy gondolom, hogy a tudatalatti a felszínre hozza a fizikai

szimptomákat okozó érzelmi problémákat is, tehát amikor az Alapreceptet alkalmazzuk, akkor az az érzelmi okokat is automatikusan adresszálja.

K. Hogy tarthatok lépést az ÉFT területén elért legújabb felfedezésekkel? Bár az ÉFT technikákkal lenyűgöző eredményeket érhetsz el, tudatában kell lenned annak, hogy még csak kezdő vagy ezen a területen. Az ÉFT jóval többre képes, mint amit ebből a kurzusból megtanulhatsz. A további tanuláshoz gazdag anyagot találsz itt:

1. www.emofree.com/products.htm - itt találsz a haladóknak szánt filmanyagot (videók és DVD-k)
2. www.emofree.com/tutorial.htm - a legújabb technikák és felfedezések ismertetése
3. www.emofree.com/faq.htm - gyakran feltett kérdések és az ezekre adott válaszok

Esettanulmányok

Lámpaláz – Asztma – Nemi erőszak – Szorongás és körömrágás – Pókfóbia – Kávfüggőség – Alkoholizmus – Gyász – Injekciótól való rettegés – M&M mogyorófüggőség – Fizikai fájdalom – Hátfájás – Bűntudat és álmatlanság – Székrekedés – A test szégyellése – Lupusz – Fekélyes vastagbélgyulladás – Pánikbetegség – Liftfóbia

Az itt következő esettanulmányok a valós életből vett példák mutatják be az ÉFT széleskörű alkalmazását és hatékonyságát – ezzel felbecsülhetetlen segítséget nyújtanak abban, hogy érzékelhesd azt, hogy milyen kontextusban mit várhatsz el. Kérlek, olvasd el valamennyit, még ha némelyik látszólag nem is érint Téged. Az ÉFT technikák gyakran átfedik egymást, tehát ami működött X probléma esetében, több mint valószínű, hogy Y problémára is sikerrel alkalmazható.

Ezenfelül ÉFT tanulmányaidnak fontos része, hogy megismerkedj különböző megközelítési módszerekkel, melyek aztán a legkülönbözőbb panaszokra alkalmazhatók.

Bár az ÉFT kezelés szinte gyakorlatilag minden fizikai és/vagy érzelmi problémára alkalmazható, és a procedúra alapvetően mindig ugyanaz, a megközelítés teljesen eltérő lehet. Az itt következő esettanulmányok ebből adnak ízelítőt, míg a kurzust kísérő filmanyag ennél jóval kimerítőbb és alaposabb információt szolgáltat. Sajnos a nyomtatott szövegnek megvannak a maga korlátai.

1. Esettanulmány – Lámpaláz



Sue beszédhibája azt eredményezte, hogy rendkívül félt attól, hogy nyilvánosság előtt beszéljen. Részt vett egyik tanfolyamunkon, és az ebédszünetben megkért engem és Adrienne-t, hogy segítsünk rajta. Sue-t korábban gégerákkal operálták, emiatt hangja és beszéde nehezen érthetővé vált. Nem csoda hát, hogy rettegett attól, hogy nyilvánosság előtt beszéljen. Ráadásul Sue tisztis rangot töltött be a hadseregben, és gyakran kellett egész csapat katonáknak előtti beszédet mondania.

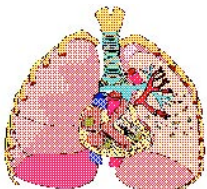
A teljes Alapreceptet alkalmaztuk két körben, és néhány perc leforgása alatt a félelem teljesen szétfoszlott... legalábbis a nyilvános beszéd gondolatára beálló félelem. Mikor a csoport az ebédszünet után újra összegyűlt, megkértem Sue-t, hogy jöjjön fel a színpadra, és szóljon néhány szót, hogy leteszteljük, vajon a lámpaláz valóban teljesen elmúlt-e? Ahogy közeledett a színpadhoz, Sue arról számolt be, hogy a félelem részben visszatért, bár az intenzitás csak mintegy 3-as volt. Ez ugyan jóval alacsonyabb, mint az eredeti 10-es intenzitás, de azért nyilvánvalóan a probléma még nem oldódott meg véglegesen. Ez arra utalt, hogy félelmének **újabb aspektusai merültek fel**, amelyekre nyilván nem gondolt, amikor a problémán dolgoztunk az ebédszünetben.

Amikor Sue felért a színpadra és szembe fordult a nézőközönséggel, még egyszer alkalmaztuk az Alapreceptet, és ezzel a félelem intenzitását 0-ra redukáltuk. Ezután Sue megragadta a mikrofont, rámparancsolt, hogy üljek le, majd azzal bővölte el a mintegy 100 fős hallgatóságot, hogy könnyedén és higgadtan elmesélje a szünetben történeteket. És bár a beszédhiba még mindig jelen volt, félelemnek nyomát sem láttuk.

Azt jelenti ez, hogy ha megszüntetjük valaki lámpalázát, ezzel egy nagyszerű szónokot adunk a világnak? Természetesen nem! Nyilvánosság előtt beszélni bizonyos fokig művészet, és sok gyakorlást igényel. Amit azonban az ÉFT tehet az az, hogy megszabadít az erős szívdobogástól, a kiszáradt szájtól, és a félelem egyéb tüneteitől, ezáltal megvan a lehetőség arra, hogy kényelmesen kialakítsd és tökéletesítsd szónoki stílusodat.

2. Esettanulmány – Asztma

Kelly az egyik előadásomon a második sorban ült. Nyilvánvaló volt számomra, hogy asztmás, hiszen az egész előadás alatt hallottam nehéz légzését. A körülötte ülők közül is néhányukat szemmel láthatólag zavart ez a halk horkoláshoz hasonló zaj.



Az előadás után Kelly odajött hozzám, és arra kért, hogy segítsék neki legyőzni a nyilvános beszédétől való félelmét. Érdekes módon az fel sem merült benne, hogy az ÉFT az

asztmán is segíthetne. Szilárdan hitte, hogy azt csak az orvosság enyhítheti, így erre a nyilvánvaló problémára nem is kért segítséget.

Elkezdünk hát a lámpalázon dolgozni. Mintegy 3 perccel később, néhány kör ÉFT kezelés után Kelly döböntően jegyezte meg, hogy sokkal könnyebben lélegzik – és valóban, az asztma valamennyi tünete nyomtalanul eltűnt.

Az efféle "bónusz" (vagy véletlen nyereség) gyakori jelenség. Az energiarendszer kiegyensúlyozása minden szempontból kifizetődő vállalkozás.

Amikor ezt a kézikönyvet írom, mintegy 8-10 olyan esetem volt, ahol a páciens asztmában, vagy az ezzel kapcsolatos légzési zavaroktól szenvedett. Minden egyes esetről az ÉFT alkalmazása azonnali könnyebbéget hozott. De ezzel nem akarom azt állítani, hogy az ÉFT egyszer és mindenkorra megszüntette a problémát – ahogy ez az érzelmi problémáknál egyébként megszokott. Előfordul, hogy a légzési probléma visszatér, ilyenkor néhány kör pótlólagos kezelés szükséges.

Mivel számtalan embert kezelek naponta ÉFT-vel, lehetetlen valamennyi esetet nyomon követnem, tehát nincsenek pontos adataim arról, hogy hányszor van szükség pótlólagos ÉFT kezelésekre az újra felbukkanó tünetek megszüntetésére. Csak azt tudom, hogy igenis van kiút. Ha asztmában szenvedsz, ez a módszer a gyógyulás lehetőségét kínálja Neked – de kérlek, csak az orvosod tudtával és felügyelete alatt használd ezeket a technikákat.

3. Esettanulmány – Nemi erőszak

Bobot gyerekkorában ismételtelen megerőszakolták. Bob tisztán és izzó haraggal emlékezett ezekre az 30 évvel korábbi eseményekre. Bár tisztában volt azzal, hogy ez a harag csak a saját lelki békéjét teszi tönkre, mégsem volt képes azt lerázni magáról.

30 Years ago

Két szokatlan ÉFT kezelés kellett ahhoz, hogy Bob képes legyen szélnek eresztetni haragját. Azért használom a szokatlan jelzőt, mert az egyik tanfolyamon, idegenek jelenlétében folyt a kezelés. Érthető módon Bob nem kívánta megosztani az élményt másokkal, tehát, bár az emlékeket nyilvánosan kezeltük, a **részletek titokban maradtak**.

Szerencsére ez egyszerű, hiszen az ÉFT procedúra csak azt kívánja meg, hogy a *kliens* fókuszáljon a problémára, és ezt nyugodtan megteheti anélkül, hogy egy szót is szólna.

Egy hónappal később véletlenül összefutottam Bob-bal, és azt hallottam tőle, hogy szinte *sosem gondol már* ezekre az eseményekre. Ez nagyon gyakori jelenség ÉFT kezelés után – a legintenzívebb problémák is szinte észrevétlenül elenyésznek. Sokszor szinte úgy tűnik, hogy nem is tudnak visszaemlékezni az traumatikus eseményre. Ez persze nem igaz, de így tűnhet fel egyeseknek.

Maga az emlék azonban nem tűnik el, hiszen ha rákérdezzük, a páciens még mindig képes arra, hogy részletesen leírja az eseményeket. Ami

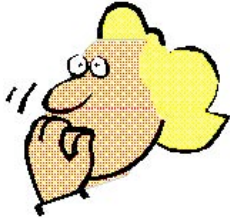
valójában történik az az, hogy az érzelmi intenzitás enyészett el, tehát **egy közömbös esemény** jelenik meg kínzó, traumatikus emlékképek helyett.

Csak azért tűnik úgy, mintha nem emlékeznének a történetekre, mert az emlék érzelmi töltése szűnt meg, és persze ez volt az eredeti célunk, amikor az ÉFT kezelést elkezdjük. És pontosan azt értük el amit akartunk – érzelmi felszabadulást, nem pedig emlékezetvesztést!

A fenti esetben nem volt 100%-os a siker, hiszen Bob időnként még tapasztalt némi kellemetlen érzést, ha a történetekre gondolt, de ennek intenzitása hasonlítható sem volt az korábbihoz. Ha kitartóan használja a technikákat továbbra is, ezt a maradék érzelmi intenzitást is teljes mértékben megszüntetheti.

4. Esettanulmány – Szorongás és körömrágás

Susan hajlamos volt az oktalan szorongásra, és ezért úgy döntött, hogy naponta többször is alkalmazza az ÉFT technikákat e tünetek csökkentésére. Több hónap kitartó munkája után úgy tapasztalta, hogy a szorongás jelentősen csökkent, és ráadásul - anélkül, hogy ezen külön dolgozott volna - leszokott a körömrágásról is. Egy nap megragadta gitárját, hogy néhány akkordot játszó rajta, és ekkor vette csak észre, hogy a körmei túl hosszúak.



Az ÉFT gyakran olyan finoman működik, hogy az efféle pozitív mellékhatás szinte nem is tudatosodik bennünk. Ha például a felfokozott szorongás megszűnik, lehet, hogy először nem is veszünk semmi különöset észre, hiszen ez a normális állapot. Csak akkor figyelünk fel a változásra, ha valaki **megjegyzést tesz rá, és így felhívja a figyelmünket rá.**

Ez történt Susan esetében is. Az ÉFT rendszeres használata olyannyira lecsökkentette belső szorongását, hogy a körömrágás magától megszűnt, de ez csak akkor tudatosult benne, amikor egy külső körülmény – a gitáron játszani akart, és csak akkor jött rá, hogy körmei túl hosszúak, ami addig míg a körmét rágta, nem fordulhatott volna elő – erre felhívta a figyelmét!

5. Esettanulmány – Póktól való túlzott félelem

Molly már attól is intenzív félelmet élt át, ha csak egy pókra gondolt, és hetente legalább ötször pókról álmodott. Ezt az intenzív pókfóbiát két ÉFT kezelés teljesen megszüntette.



Az első ÉFT kezelés során Adrienne-nek sikerült Molly póktól való félelmét 0-ra redukálnia. Ez alatt az ülés alatt Molly mindössze a pók gondolati képével dolgozott. Ez többnyire elég ahhoz, hogy a páciens félelme a valós helyzetben se jöjjön elő többé. Minazonáltal Adrienne le akarta tesztelni az eredményt, ezért elvitte Molly-t egy állatkereskedésbe,

hogy szemtől szembe állítsa egy tarantulával! Ebben a helyzetben Molly rendkívül megrémült, és sírva menekült ki az üzletből. Ez nem azt jelenti, hogy az ÉFT kezelés hiábavaló volt, hanem világosan jelzi azt, hogy az élő, valóságos pók olyan aspektusokat hozott felszínre Molly lelkében, amelyek az eredeti ÉFT kezelés során nem jöttek fel, tehát a kezelés nem semlegesíthette őket. Miután Adrienne még néhány kör ÉFT-t alkalmazott ezeken az újonnan felbukkant aspektusokon, Molly képes volt visszamenni a boltba, és ezúttal minden érzelmi kitörés nélkül, nyugodtan megszemlélni a tarantulát. A félelem most már nem bukkant fel.

Néhány nappal később Molly felhívta Adrienne-t, hogy egy további sikerről számoljon be: Molly egy barátnője otthonában háziállatként tartott egy olyan tarantula pókot, amelyet előzőleg egy sebészeti beavatkozással ártalmatlanná tettek.

Molly és barátnője kivették a pókot a ketrecéből, és Molly hagyta, **hogy a pók végigsétáljon a karján.**

Íme egy klasszikus példa arra, hogy mire képes az ÉFT. Az emberek többsége, még ha nincs is pókfóbiájuk, nemigen lelkesednének azért, hogy tarantulák mászkáljanak rajtuk – mégha az illető tarantula teljesen veszélytelen is. Ezzel szemben Molly teljesen nyugodt maradt, és még a mindennapi ember teljesen normális félelemszintjét sem érte el. Amit fontos azonban észrevennünk itt az az, hogy az ÉFT nem törölte ki a természetes, és szükséges óvatosságot, amit a józan ész megkövetel. Ha a pók veszélyes lett volna, akkor Molly nem engedte volna, hogy az rámászon. Az ÉFT kitörli az irracionális rettegést, amely a fóbiák sajátossága, de az ésszerű, racionális óvatosságot nem befolyásolja.

Néhány hónappal később beszéltünk újra Molly-val, aki arról számolt be, hogy a félelem azóta sem tért vissza, és ráadásul a pókoktól hemzsegő rémálmok is megszűntek.

6. Esettanulmány – Kávéfüggőség

Joe többé már nem kávézik. Ez úgy történt, hogy Joe részt vett az egyik ÉFT tanfolyamunkon, és ott végignézte, amint az egyik résztvevőt a színpadon a kávéfüggőség problémájával kezeltem. Joe is velünk együtt kopogtatott a nézőtéren, és a kávé utáni vágya egyszer és mindenkorra megszűnt. Soha többé nem kívánta meg a kávé, **ezzel az egy kezeléssel** – amit nem is ő személy szerint kapott, csak a háttérben követett – **egy életreszóló függőség gyógyult meg véglegesen.**



Ez azonban nem tipikus eset. Az ÉFT rendkívül hatékonyan képes a hirtelen rántörő sóvárgást enyhíteni, így az elvonási tüneteket szinte teljesen megszünteti. Ily módon fantasztikus eszköz lehet bármilyen függőség gyógyításában. A tartós gyógyuláshoz azonban általában kitartóan ismételt kezelésekre van szükség. Az embereknek mintegy csak 5%-a olyan szerencsés, mint Joe, és képes egyetlen kezeléssel egy függőséget teljes egészében kitörölni az életéből. A maradék

95 %-nak egy kicsit többet kell ezért dolgoznia.

A fenti példához adalékként megemlíteném Susan és Robb esetét is: Susan (egy pszichiáter) egy 2 perces ÉFT kezelés eredményeképpen megszabadult üdítőital-függőségétől, Robb pedig szintén egy kezelés után mondott örök búcsút csokoládé-függőségének.

7. Esettanulmány – Alkoholizmus

Aaronnak sikerült alkoholfüggőségét megszüntetnie. Az alkoholizmus persze jóval komolyabb probléma, mint a kávétól, üdítőitaltól, vagy csokoládétól való függőség. Aaron minden este részegen került ágyba, és minden napja a másnaposság jegyében telt. Ő maga így fogalmazott: *"Számomra az ital volt az Isten."*

Több ÉFT kezelés után arra kértem Aaron-t, hogy otthon is naponta több kör kopogtatást hajtson végre. Ennek eredményeképpen, Aaron egyáltalán **nem szenvedte meg az alkoholelvonás szokásos tüneteit.**



Gyógyulása első fázisában Aaron büszkén sétált el kedvenc söröspalackjai előtt a boltban anélkül, hogy a régi sóvárgás fölébredt volna benne. Ma – egy évvel később – az egykori kedvencek látványa undorral tölti el. Az alkohol iránt már egy csöpp vágy sincs benne. Végre szabadon élheti életét! Még egy újévi buliról is lemondott, mert *nem volt kedve egy csomó részeggel* együtt ünnepelni.

Az ÉFT ebben az esetben is kigyógyította a klienst a függőségéből. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az illető nem betegedhet meg újra, nem válhat függővé újra, ha kapcsolatba kerül a függőséget kiváltó anyaggal. Ha ez bekövetkezne, megint csak ÉFT kezeléseket kell alkalmazni arra, hogy a függőséget újra meggyógyítsuk. De ennél persze jóval egyszerűbb és ésszerűbb gyógyult szenvedélybetegség esetén a jövőben kerülni a függőség eredeti kiváltóját.

8. Esettanulmány – Gyász

Alicia olyan mélyen gyászolta 2 évvel előbb elhunyt bátyját, hogy még csak beszélni sem volt képes erről az eseményről. Az intenzív fájdalom szinte belé folytotta a szót.



Aliciaival akkor volt alkalmam együtt dolgozni, amikor egy konferencia alkalmával lehetőségem nyílt arra, hogy rövid ismertetőt tartsak az ÉFT módszerről. A konferencia előtti este bemutattam a módszert néhány önként jelentkező segítségével. Alicia is jelentkezett, és a 15 perces ülés során az ő gyász-problémáját is kezeltük, még 7 más jelentkező problémájával együtt.

Másnap reggel, amikor az én bemutatómra került a sor, Alicia szólásra jelentkezett, és **80 résztvevő előtt fejezte ki, mennyire meg van**

döbbenve, hogy a bátyja haláláról végre képes nyugodtan beszélni.

Persze ez továbbra sem volt a kedvenc témája, de a mély gyász és bánat érzése már nem öntötte el minden alkalommal, ha erre gondolt.

Egyébként a többi 7 önként jelentkező problémája is pozitívan változott az előző este tartott rövid ülés eredményeképpen. Egy hölgynek sikerült tériszonyától megszabadulnia, amit le is tesztelt azzal, hogy a hotel erkélyéről minden félelem nélkül kihajolt. Egy másik résztvevő egy régi konfliktusból származó dühét és neheztelését győzte le, míg a többiek a legkülönbözőbb érzelmi problémákra nyertek jelentős könnyebbéget.

9. Esettanulmány – Injekciós tűtől való félelem

Connie nagyon félt az injekciótól. Ha vért kellett tőle venni, gyakran hányingere támadt, sőt el is ájult a félelemtől. Ez persze nagyon korlátozóan hatott, hiszen egészsége érdekében időnként az efféle vizsgálatok elengedhetetlenek voltak.



Adrienne néhány perces ÉFT kezelést alkalmazott; a beteges félelem semmivé vált, és a legközelebbi injekciós tűvel Connie teljes nyugalommal, minden félelem nélkül nézett szembe.

Ez tipikus eset, főleg fóbiáknál. Általában néhány perces kezelés elegendő a félelem teljes és tartós megszüntetésére. Ez akkor is igaz, ha a félelmet keltő tárgy (ebben az esetben a tű) nem volt jelen a kezelésnél. Ritkán előfordulhat, hogy a valós szituáció felszínre hoz némi félelmet (valószínűleg nem kezelt aspektusokról van szó ilyenkor) – ezeket ott a helyszínen néhány kör ÉFT tartósan megoldja majd.

10. Esettanulmány – M&M mogyoró függőség

Nancy sebészeti beavatkozás előtt állt, és orvosa fogyókúrát javasolt a műtét sikere érdekében. A fogyást nagymértékben megnehezítette, hogy Nancy már évek óta az M&M mogyoró rabja volt, és úgy érezte nem képes lemondani szenvedélyéről.

ÉFT-t alkalmazott, hogy a hirtelen rátörő sóvárgást megfékezze, és legnagyobb meglepetésére a mintegy **3 perces kezelés után egyszer és mindenkorra megszabadult a függőségtől.**

Efőfordul időnként az efféle "jótékony mellékhatás" a kliens legnagyobb öröme: ezek után Nancy minden nehézség nélkül sétált el az M&M-től roskadozó polcok előtt anélkül, hogy még csak kísértésbe is esett volna.

A függőségeket általában a szorongás valamilyen formája okozza, és váltja ki ismétlődően. Ha a szorongást meg tudod szüntetni ÉFT segítségével, akkor magára az anyagra már nem lesz szükség.

11. Esettanulmány – Fizikai fájdalom

Lea egy olyan bemutatómon vett részt, amelyet hipnoterápiát tanuló

diákoknak tartottam. Már az előadás előtt elmondta, hogy nagyon fáj a nyaka és a válla, valószínűleg azért, mert nem képes az izmait ellazítani. Megtanítottam az Alaprecept használatára, és 2 percen belül sikerült fájdalmát jelentősen leeredukálni.

Körülbelül egy óra múlva megkérdeztem tőle, hogy a fájdalom visszatért-e. A válasz nemleges volt, sőt a test más részein tapasztalt fájdalom is csökkent, bár nem múlt el egészen.

Íme egy példa arra, hogy ha ÉFT kezelést alkalmazunk egy bizonyos problémára, akkor - mintegy "jótékony mellékhatásként" - más területen is bekövetkezhet gyógyulás. Lea esetében, **a nyak és váll izmaiban beállott ellazulás és fájdalomcsökkenés mintegy átterjedt a test többi részére is.**

Ezek után még egy kör ÉFT-t alkalmaztunk, és a fájdalom teljesen megszűnt, és nem is tért vissza a bemutató időtartama alatt.

Az efféle fájdalmak esetében az ÉFT azért lehet ilyen hatékony, mert a kiváltó ok valószínűleg érzelmi eredetű. Újabb érzelmi stressz hatására tehát a fájdalom visszatérhet - ilyenkor ismételt ÉFT kezeléseket valószínűleg újra enyhülést hoznak majd.

12. Esettanulmány – Hátfájás

Donna esete is ehhez hasonló. Egyik egy napos tanfolyamom hallgatója volt, de annyira gyötörte a hátfájás, hogy úgy érezte, nem képes végigülni az egész napot.

Segítettem neki az ÉFT alkalmazásában, és a nap hátralevő részében nem volt semmi problémája.

13. Esettanulmány – Büntudat és álmatlanság

Audrey komoly pszichológiai problémákkal küzdött, és pszichiátere kívánságára (és jelenlétében) találkozott velem. Élete folyamán ismételten fizikai és nemi erőszak áldozata volt, lelkiileg is terrorizálták. Ennek eredményeképpen olyan érzelmi problémákkal küszködött, amelyek megoldása bármely terapeuta számára komoly feladatot jelentettek volna.

Audrey mindössze egy 45 perces ÉFT kezelést kapott. Ennek folyamán rájöttem, hogy rendkívül erős büntudatot érez, mivel hite szerint ő volt az egyedüli oka annak, hogy a háza leégett. Úgy tűnik, hogy egy este elaludt, bár egy gyertya még égett. A macska feldöntötte az égő gyertyát, mire az egész ház lángba borult, és leégett.

Számunkra teljesen egyértelmű lehet, hogy ebben az esetben nincs értelme a túlzott büntudatnak, Audrey mégsem volt képes megszabadulni ettől a kísértő érzéstől. Mégcsak említeni sem volt képes a történeteket anélkül, hogy sírva ne fakadt volna. Teljes egészében saját magát okolta.

Néhány kör ÉFT kopogtatás után úgy tűnt, hogy a büntudat feloldódott. Le akartam tesztelni, hogy vajon az eredmény tarós-e, ezért témát váltottam, és kb 20 percig másról beszéltünk. Ezután megkértem Audrey-t,

hogy mesélje el újra, hogyan is égett le a háza. A pszichiáter megdöbbenésére Audrey a tények rövid vázolója után egyszerűen kijelentette **“nem tehettem róla”**, majd áttért egy másik témára. Mindez könnyek, érzelmi intenzitás nélküla bűntudat egyszerűen felszívódott... néhány perces kezelés eredményeképpen.

Mindezt azért mondom el, hogy egy fontos pontot kiemeljek. Az ÉFT olyan hatékony lehet, hogy a beállott változás teljesen természetesnek tűnik – olyannyira természetesnek, hogy talán nem is érzékeled, hogy bármi változott volna. De figyelj meg saját magad, hogy hogyan beszélsz a problémáról, és hogy az mennyi érzelmi energiát emészt fel – és akkor egyből rádöbben a különbségre; azt fogod tapasztalni, hogy az eredetileg oly súlyos probléma szinte **jelentéktelennek látszik, és már nem kell rá érzelmi energiát pazarolnod.**

Minden csinnadratta nélkül egyszerűen felszívódik, eltűnik. Ez az igazi hatékonyság, és pontosan ez az amire szükségünk van ahhoz, hogy végső célunkat – az teljes érzelmi szabadságot – elérhessük!

Audrey másik problémája az **álmatlanság** volt. Még erős altatók mellett is csak mintegy 2 órát tudott aludni éjszakánként. Az ülés után lefektettem a pszichiáter irodájában lévő asztalra, és álmatlanság ellen is adtam neki egy kezelést. 60 másodpercen belül Audrey mély álomba merült. Én még maradtam egy kicsit, hogy beszélgessek a pszichiáterrel – egy fél órán belül Audrey már hangosan horkolt. Mindez bármilyen gyógyszer, altató nélkül – mindössze azáltal, hogy egy alaposan összezavart energiarendszert egy kicsit kiegyensúlyoztunk.

14. Esettanulmány – Székrekedés

Richard 25 éve szenvedett szorulástól. Annak ellenére, hogy naponta kétszer is vett be hashajtót (Metamucil), még mindig problémái voltak.

Megtanítottam az ÉFT Alapgyakorlatra, és ő naponta többször is alkalmazta azt erre a problémára. Két hét múltán még mindig nem tapasztalt semmi eredményt. Mondtam neki, hogy legyen kitartó, lehet, hogy ennek a problémának a megoldása több időt igényel.

Két hónappal később újra beszéltem vele, és addigra már jelentős javulásról számolt be. Richard ekkor már csak hetente kétszer vett be hashajtót szemben az előző napi kétszeri adaggal.

Meg kell értened ezt a fontos kitételt, ha az ÉFT-t sikeresen akarod használni. Sokszor gyorsan és látványosan meg tudunk szabadulni súlyos érzelmi és/vagy fizikai problémáktól – DE vannak olyan esetek, ahol csak kitartással lehet eredményt elérni, és lehetetlen előre megmondani, melyik esetből lesz “egy perces csoda”, és melyiken kell esetleg hetekig/hónapokig **kitartóan** dolgozni. Ha Richard feladta volna a küzdelmet 2 hét után, akkor semmilyen eredményt sem ért volna el. Kitartással viszont sikerült egy 25 éve húzódó súlyos problémától megszabadulnia, és egészségét jelentősen javítania.

Tanulság: Soha ne add fel!

15. Esettanulmány: A test szégyellése

Bingo egy Los Angeles-i tanfolyamunkon vett részt, amit Adrienne-nel együtt adtam. Bingo sikeres testépítő volt, olyannyira, hogy számos fitness magazin ajánlott már neki dollárezreket azért, hogy a fényképét megjelentesse.

De Bingo kénytelen volt visszautasítani ezeket az ajánlatokat, mivel rendkívül kényelmetlenül érezte magát arra a gondolatra, hogy testét feltárja a nagy nyilvánosság előtt. Ázsiai származású volt, és családjában a test mutogatása szégyenletesnek számított.

Mint önként jelentkező jött fel a színpadra, hogy ezen a problémán dolgozzunk együtt. Bár őszintén meg akart szabadulni ettől a korlátozó érzéstől, mégis azzal kezdte, hogy *"inkább meghalok, mint hogy az ingemet levessem"*. Persze ezt nem gondolta szó szerint, de azért ez eléggé példázza, mennyire intenzív volt az ezzel kapcsolatos érzés.



3-4 perces ÉFT kopogtatás után nyugodtan, és mosolyogva vetette le az ingét, míg a közönség lelkesen tapsolt. Néhány napon belül Bingo örömmel fogadta el **egy képeslap 3000 dolláros ajánlatát azért, hogy modellt álljon nekik.**

Bár Bingo igen jelentékeny javulásról tett tanúbizonyságot, őszintén szólva nem hiszem, hogy ez az egy kezelés teljes egészében megoldotta a problémát. Az ingét levetette ugyan, de ahelyett, hogy félredobta volna, továbbra is a kezében tartotta, mintha szeretne volna minél előbb újra felhúzni. Valószínűleg szüksége lett volna még néhány kör kezelésre ahhoz, hogy félelmétől teljesen és véglegesen megszabadulhasson.

De kérlek vedd figyelembe, hogy mindez a lehető legnehezebb körülmények között játszódott le.....egy tanfolyam keretében, a pódiumon. Ebben a környezetben ez az eredmény is (amit kb. 70%-ra becsülök) jelentősnek mondható.

15. Esettanulmány – Lupusz

Carolyn volt az első azon esetek közül, ahol meglepetéssel tapasztaltam, hogy az ÉFT mennyire hatékony fizikai problémák megoldásában. Még az ÉFT kezdeti időszakában történt, hogy Carolyn részt vett az egyik egynapos szemináriumon.

Az egy órás bevezető előadás során mindössze az alapokat foglaltam össze, és néhány önként jelentkezőn bemutattam a technikát; ekkor főleg fóbiákon dolgoztunk és a jelenlévőket abban a pillanatban kínzó erős (pl. csokoládé után való) sóvárgáson.

Mivel több önként jelentkezővel dolgoztam egy időben, nem is volt időm észrevenni, hogy Carolyn – akivel a tériszonyán dolgoztunk – keze és lába oly mértékben fel van dagadva, hogy nem is tud normál cipőt viselni. Mint később kiderült, ennek az volt az oka, hogy egy degeneratív betegségben –

Lupuszban – szenvedett.

A szeminárium folyamán az ÉFT Alaprecept - amit Te ebből a kézikönyvből már megtanultál - egy rövidebb változatát tanítottam a résztvevőknek. A szeminárium után Carolyn elhatározta, hogy minden nap több alkalommal kopogtat a Lupuszra, és legnagyobb megdöbbenésére **tünetmentes lett.**

Két hónappal később eljött egy másik előadásomra és elmondta, hogy mi történt. Mivel az ÉFT kezeléseket leszámítva semmi más változás nem volt az életrendjében – nem szedett új gyógyszert, nem kezdett semmilyen specifikus diétába – ezt a pozitív változást csak az ÉFT okozhatta. Megmutatta nekem, hogy az előzőleg oly súlyos dagadás mind a kezén, mind a lábán teljesen elmúlt, az energiaszintje lényegesen magasabb lett, olyannyira, hogy gyakran elment esténként táncolni.....Ezt korábban nem tudta megtenni.

Ez azt jelentené, hogy az ÉFT a csodaszer a Lupusz-ra? Ezt nem mondtam, de azért nem könnyű ezt a történetet semmibe venni.

Nyilvánvaló, hogy az ÉFT kezeléseket segítettek abban, hogy a szimptomák megszűnjenek. Ezt a megdöbbenő esetet azért meséltem el, hogy megmutassam milyen fantasztikus eredményes lehet az ÉFT, és arra buzdítsalak, hogy merd használni még súlyos betegség kezelésére is. Persze ebben az esetben kérlek tedd ezt a kezelőorvos felügyeletével!

Néhány hónappal később felhívtam Carolyn-t, mert kíváncsi voltam, hogy hogy áll a lupusszal. Megtudtam tőle, hogy abbahagyta a napi kopogtatásokat, és ezzel párhuzamosan néhány korábbi tünete újra feltűnt. Mint már beszéltünk erről, előfordul, hogy a probléma az ÉFT kezelés nyomán egyszer és mindenkorra eltűnik, de az is, hogy nem. Ebben az esetben ismételt kezeléseket kell alkalmazni.

Carolyn esete ebbe a kategóriába tartozott. De amit fontos felismerni az nem az, hogy mi nem működött, hanem az, hogy mi működött. Mialatt Carolyn energiarendszerét a kopogtatással egyensúlyban tartotta, a lupusz rendkívül súlyos szimptomái teljesen visszahúzódtak. Ez olyan tény, amit nem lehet semmibe venni.

16. Esettanulmány - Fekélyes vastagbélgyulladás

Íme egy másik súlyos betegség eset: Dorothy fekélyes vastagbélgyulladástól szenvedett, és emiatt állandóan erős gyógyszereket kellett szednie, melyeknek súlyos mellékhatásait nap mint nap megtapasztalta. Állapota – kezelő orvosa szerint - olyan súlyos volt, hogy a gyulladás a vastagbél mintegy 90%-át érintette.

Dorothy Adrienne-nel dolgozott együtt, és a következőket tették: (1) vegetáriánus étrendre tért át (2) naponta kezelte betegségét ÉFT-vel. Néhány héten belül állapota olyannyira javult, hogy gyógyszer adagját lényegesen csökkenteni tudta. (Figyelem: mi soha semmilyen körülmények között sem ajánljuk azt senkinek, hogy hagyja abba a gyógyszereszedést! Erre csak a kezelő orvos tudtával és beleegyezésével kerülhet sor).

6 hónappal később Dorothy újabb kivizsgáláson vett részt, és ezúttal az eredmény azt mutatta, hogy a vastagbél mindössze 10%-a van gyulladt állapotban. Ennek immár 3 éve, és Dorothy **azóta is remekül érzi magát**. Sőt...egy éve kisbabája született.

Nos, mit gondolsz, mi gyógyította meg? A vegetáriánus diéta...vagy az ÉFT... vagy a kettő együtt? Biztosan soha sem fogjuk tudni. Gyakran előfordul, hogy a gyógyulás érdekében több gyógyító módszert is bevetünk egyszerre, ilyenkor nagyon nehéz eldönteni, melyik módszer használt a leginkább?

17. Esettanulmány – Pánikbetegség

Kerry egy pánikroham kellős közepén hívta fel Adrienne-t egy Lake Tahoe-i hotelből. Ha már találkozta ezzel a betegséggel, akkor tudod, hogy egy pánikroham milyen mindent elsöprő erejű rémülettel, sokszor kimondott halálfélelemmel jár.



Kerry-nél is ez volt a helyzet. Amint Adrienne felvette a telefont, nyilvánvaló rémülettel a hangjában Kerry rögtön megadta a szobaszámát, hogy szükség esetén könnyebben rá lehessen találni.

Adrienne először is végigvezette Kerry-t egy ÉFT kezelésen a telefonon keresztül – ennek eredményeképpen a pánik néhány percen belül szinte teljesen eltűnt. Vesd össze ezt azzal a ténnyel, hogy egy-egy pánikroham akár órákig is eltarthat. Ehhez képest néhány perc alatt szinte teljesen felszámolni a félelmet valóban jelentős teljesítmény! Kerry esetében további 20 perces kopogtatás volt szükséges minden tünet felszámolásához.

18. Esettanulmány – Liftfóbia

Ellen liftfóbiájától szabadult meg az ÉFT segítségével. Az egyik szeminárium alkalmával a szünetben jött oda hozzám, hogy megkérdezze vajon tudok-e segíteni rajta ezzel az egész életét beárnyékoló félelemmel szemben. Érthető módon - mint sokan mások is, akik intenzív fóbiáktól szenvednek – meglehetősen félt a gyógykezeléstől. A hagyományos pszichológiai kezelés általában azt kívánja a páciens-től, hogy nézzen szembe a félelmeivel ...tehát a rettegéstől félájult személyt arra kényszeríti, hogy szorítsa össze a fogát, vegyen egy nagy lélegzetet, és lépjen be a liftbe! A logika szerint ilyenkor a rettegő személy hozzászokik a félelemhez, és később már nem fog olyan érzékenyen reagálni a szituációra. Számomra ez az eljárás – bár jószándékú – az ÉFT módszerhez viszonyítva **rengeteg fölösleges és indokolatlan szenvedést okoz**.

Gyakran csak arra szolgál, hogy halálra rémítse a páciens-t, így még egy fájdalmas traumát biztosítva a további kezelésekhöz. Az efféle módszerekre ma már semmi szükség sincs.

Mivel az ÉFT az elképzelhető leggyengédebb módszer, biztosítottam

Ellen-t arról, hogy liftnek még csak a közelébe sem megyünk addig, amíg **ő maga nem kéri.**

Így hát bent maradtunk a teremben a szünetben, és mintegy 3-4 percet ÉFT kopogtatással töltöttünk. Ezek után Ellen kijelentette, hogy még soha életében nem érezte magát ilyen nyugodtnak arra a gondolatra, hogy liftbe szálljon, és rögtön próbát is akart tenni.



Szerencsére a hotelben, ahol a szemináriumot tartottuk, mintegy 30 lépésre voltak a liftek. Mire közbeléphettem volna, Ellen kiszaladt az előtérbe, **beugrott egy liftbe, és látható örömmel elkezdte nyomogatni a gombokat....** Normális esetben a tesztelés előtt óvatosságból szoktam még néhány kört kopogtatni, de úgy látszik it erre nem is volt már szükség.

Beugrottam én is a liftbe, mielőtt az ajtó becsukódott volna, és a következő 10 percet le-fel liftezéssel töltöttük. Leteszteltük az összes lehetséges variációt: lefelé, felfelé, ajtó nyitva, ajtó csukva....Ellen tökéletesen nyugodt maradt minden helyzetben, félelemnek nyoma sem volt.

A fóbia, amellyel egész életében kénytelen volt együtt élni, nyomtalanul eltűnt. Újra érezhettem – akárcsak a vietnámi veteránok, és az összes többi esetben, melyeket leírtam itt - , hogy milyen fantasztikus érzés valakinek átnyújtani a kulcsot lelki (érzelmi) szabadságához.

Közel állsz hozzá, hogy Te is megtapasztalhasd ezt az érzést.

Hogy alaposabban megismerd az ÉFT módszert, és világos képet kaphass a különböző használati lehetőségekről, a kurzus további esettanulmányokat kínál a kézikönyvet kiegészítő film- (video/DVD) és hanganyagon. Az I. részhez tartozó anyag leírása következik....

Az I. részhez tartozó filmanyag leírása **(könnyebb referencia kedvéért a filmanyag (videó/DVD) leírása a függelékben is szerepel)**

Figyelem: eredetileg az első részhez 3 videófilm tartozott. Később a filmanyagot DVD lemezre másoltuk át (ez jeletősen csökkentette a költségeket), ami szükségessé tette, hogy a meglehetősen hosszú 1. és 2. videófilmeket 1a, 1b, 2a és 2b videóra osszuk fel. A 3. számú videófilmet nem kellett megváltoztatni.

Video 1a

Ez a film e kézikönyv vizuális kiegészítő anyaga amennyiben itt Adrienne és én bemutatjuk az összes használt meridián pontot, és azt, hogy pontosan hogyan kell végrehajtani az Alapreceptet. Ez azt jelenti, **hogy feltételezzük, hogy már elolvastad az egész kézikönyvet.**

Feltétlenül fontos, hogy a gyakorlatot velünk együtt végrehajtsd, és memorizáld az egész (1 perces) kezelést – ha egyszer megtanultad, ezt a tudást senki sem veheti el tőled.

Video 1b

Ez egy teljes ülés filmanyaga egy Dave nevű, nagyszerű úriemberrel. Ezen a filmen végig az Alapreceptet használjuk, és sikerrel győzzük le Dave gyerekkora óta tartó intenzív víziszonyját. Tanulmányozd alaposan ezt a videót, nézd végig a filmet újra és újra. Azért tartom ezt a filmet különösen hasznos tananyagnak, mivel olyan nagyszerűen illusztrálja azt, hogy hogyan kezeljük a probléma különböző aspektusait.

Video 2a

Ez a film egy valódi ÉFT tanfolyam legfontosabb pillanatait rögzítette. Először az ÉFT mögött lévő teóriát magyarázom el, majd a gyakorlatban is bemutatom a technikát két csoporttal is a színpadon. Az egyik csoporttal különböző félelmeken, a másik csoporttal pedig fizikai fájdalmakon dolgozunk.

Video 2b

Ezen a filmen további valóságos eseteken mutatjuk be, hogy mire képes az ÉFT technika. Röviden ezt fogod látni:

****Larry** legyőzi súlyos klausztofóbiáját, hiszen képes minden félelem nélkül arra, ami korábban a legriasztóbb körülmény lett volna számára: egy apró kocsis hátsó ülésére bepréselve utazza be San Francisco utcáit a legnagyobb csúcsforgalomban.

****Pam** a "csokifüggő" már nem kívánja a napi csokiadagot

****Becci** annyira retteget a patkányoktól, hogy ha csak rájuk gondolt, a keze elkezdett izzadni és remegni. Némi kopogtatás után Becci minden viszolygás nélkül hagyja, hogy egy igazi, élő patkány az ujjain szimatoljon és rágcsáljon, miközben azt hajtogatja: "Ez hihetetlen, hihetetlen..."

****Stephen-t** az édesapja megtanította az ÉFT technikára... eredmény..Stephen leszokott a körömrágásról

****Adam** a fiam, és a filmen azt demonstráljuk, hogy hogyan javította golf eredményét 14 ponttal az ÉFT segítségével.

****Cheryl** korábban részt vett egy másik tanfolyamunkon, ahol lámpalázától sikerült megszabadulnia. Ezen a tanfolyamon, egy évvel később, Cheryl beszámolt arról, hogy a lámpaláz azóta sem tért vissza.

****Jackie** egy 10 évvel korábban elszenvedett baleset következtében csak intenzív fájdalom árán tudta akár csak néhány centiméternyire is felemelni a karját. Néhány perces kezelés után már képes a karját minden fájdalom nélkül jóval magasabba emelni. A film a tanfolyam után folytatott beszélgetésünket rögzítette, amikor megvitatjuk ezt a "csodát".

****Cindy** - csakúgy mint Jackie - balesetet szenvedett 3 évvel korábban, és emiatt a karját csak komoly fájdalom árán tudta felemelni. Rengeteg orvosnál és terapeutánál járt már, de nem tudtak rajta segíteni. Néhány

perces ÉFT kezelés után Cindy képes a karját minden fájdalom nélkül felemelni.

****Veronica** az ülés kezdetén cigaretta utáni sóvárgásán dolgoztunk. Hamarosan azonban erős érzelmek bukkannak fel azzal a traumatikus élménnyel kapcsolatban, hogy Veronicát kislány korában apja sorozatosan megerősöskolta.

Ez az egy ülés (melyet teljes egészében láthatsz ezen a videón) teljes egészében feloldotta ezt a traumatikus élményt.

****Norma** gyermekkorától diszleksziával küszködött, emiatt általában egy szöveget 4-5-ször is el kellett olvasnia, mielőtt megértette volna. Néhány perc alatt olyan fantasztikus haladást ér el problémája megoldásában, hogy hamarosan egy olyan állást vállalhat el, ahol nyilvánosan, hallgatóság előtt kell felolvasnia – és fényesen megfelel a követelményeknek.

Video 3

E videó címe az, hogy „6 nap a VA (Veteránok Adminisztrációs Központja)-ban”. Annak a 6 napnak a legfontosabb eseményeit rögzíti, amelyet Los Angeles-ben, a Veteránok Adminisztrációs Központja nevű kórházban töltöttünk, ahol az ott különböző érzelmi problémákkal kezelt vietnami veteránokon próbáltunk segíteni. Ez az ÉFT végső próbája, hiszen ezek a veteránok minden létező terápiát végigcsináltak az elmúlt 20 év folyamán – csekély eredménnyel. Saját szemeddel láthatod, amint a negatív érzelmek szinte szemünk láttára felolvadnak és eltűnnek – pillanatok alatt!

Ennél jobban semmi sem bizonyíthatja e módszer hatékonyságát. Ezt a meghatározó esetet már említettem a kézikönyv elején a „Nyílt Levél”-ben.

Fontos Megjegyzés

A 2a, 2b és 3-as számú videón azt fogod látni, hogy Adrienne és én többnyire nem az Alapreceptet, hanem annak különböző **rövidített változatait** használjuk. Mi évek tapasztalatai után már meg tudjuk ítélni mikor, és hogyan lehet a folyamatot lerövidíteni, és ezt mindig a még nagyobb hatékonyság érdekében tesszük. Azt se felejtse el, hogy mi többnyire a lehető legnehezebb körülmények között dolgozunk – többnyire szkeptikus személyeknek kell bebizonyítani a módszer hatékonyságát, nem egy kényelmes, nyugodt rendelőben, hanem a színpadon, nézőközönség előtt. Ezért van az, hogy többnyire az ÉFT rövidített változatát használjuk (a kézikönyv II. részében megtalálod a leírást), és viszonylag ritkábban a teljes Alapreceptet.

Mindazonáltal biztos lehetsz abban, hogyha rászántuk volna az időt, és minden egyes alkalommal végrehajtottuk volna a teljes Alaprecept procedúrát (amit itt az első részben megtanultál), az eredmény ugyanez lett volna – mindössze körönként néhány másodperccel több időt vett volna igénybe.

Ezeket az üléseket azért adtuk közzé, hogy megtapasztalhasd, hogyan

is működik az ÉFT a gyakorlatban....igazi, élő emberekkel, különféle problémák esetén. Kikerülsz tehát az osztályteremből, és azt látod, hogy a technika a valóságban hogy néz ki, és valóságos emberek hogyan reagálnak rá.

Az is előfordul, hogy itt-ott kivágtunk részeket, ahol a kezelés túlságosan repetitív volt. Amit már előzőleg alaposan megtanultál, nem akartuk a végtelenségig ismételtetni. Ez lehetővé tette azt is, hogy gazdagabb anyagot bocsássunk rendelkezésedre. A 2a, 2b és 3-as számú videó már nem tartalmaz tananyagot az Alapreceptre vonatkozóan, hiszen azt alaposan átvettük a kézikönyvben, és az 1-es számú videón. A 2a, 2b és 3. videók mind azt demonstrálják, hogy hogyan működik a módszer a **gyakorlatban**.

Az I. részhez tartozó hanganyag Íme a tartalom

**Ezek a hangfájlok olyan valóságos ülések anyagát tartalmazzák, melyeket üzlettársam – Adrienne Fowlie – és én telefonon keresztül vezetünk. Az üléseket normál kazettás magnóval vettük fel, tehát a hangminőség – bár a szöveg mindenütt érthető – meg sem közelíti egy hangstúdióban felvett hanganyagét.

Néhány felvétel magát az ÉFT kezelést rögzíti; amint ezeket hallgatod, **közvetlenül érezheted az ÉFT hatásmechanizmusát amint a módszert érzelmi és fizikai problémák legkülönfélébb megnyilvánulásaira használjuk. Ez segít majd abban, hogy magad is érezni tudd mikor, és hogyan alkalmazd majd az ÉFT technikákat.

Más helyen olyan emberekkel beszélgetünk, akik megtanulták a módszert, és valamilyen problémájuk megoldására alkalmazták az ÉFT-t. **Az ő tapasztalataik azt bizonyítják számodra, hogy az ÉFT nemcsak hatékony, de a hatás tartós is.

****A hanganyagot főleg azzal a céllal tettük közzé, hogy még több gyakorlati tapasztalathoz juttassunk általa.** A cél tehát nem az volt, hogy magát a meridián pontokon való kopogtatást tanítsuk itt. Ezt már alaposan kifejtettük a kézikönyvben, és az 1. számú videón. Mint tettem azt a 2a, 2b és 3. számú videónál, itt is kivágtam egy csomó részletet azért, hogy szigorúan a kopogtatás helyett, inkább a résztvevők reagálására, és egyéb fontos részletekre tudjál fókuszálni.

****A problémák egy része rendkívül személyes jellegű,** de a résztvevők mind engedélyüket adták arra, hogy az anyagot közzétegyük. Ezt azzal a céllal tették, hogy mások (többek között Te is) ennek hasznát lássák, tehát köszönettel tartozunk Nekik.

****Ismétlés a tudás anyja** – ennek jegyében azt fogod tapasztalni, hogy bizonyos dolgokat – igaz különböző szempontokból – de többször is újra és újra elismételek. Ezt nem azért teszem, hogy untassalak, hanem azért, mert így szeretném a legfontosabb gondolatokat beültetni a tudatodba.

****Ez a hanganyag oktatási szándékkal készült, és nem szórakoztató**

jelleggel (bár vannak benne rendkívül mulatságos részek). Amikor az anyagot szerkesztettem az volt a célom, hogy minden - a tanulási folyamatot segítő - információt megtartsak, viszont semmi fölösleges anyag ne maradjon bent: tehát sok esetleg mulatságos vagy érdekes, de a tárgyhoz szorosan nem tartozó anyagot kivágtam.

****Kérlek, vedd figyelembe, hogy a meridián kezeléseket, amelyeket a kazettákon figyelemmel követhetsz gyakran nagyban különböznek attól a procedúrától, amelyet az első részben megtanultál. Valójában azonban az itt bemutatott kopogtatás mindössze az Alaprecept egy rövidebb változata.**

Mint korábban már említettem a videókról szóló részben, Adrienne és én már évek óta intenzíven használjuk ezeket a technikákat, tehát többnyire a megfelelő rövid változatot alkalmazzuk a teljes Alaprecept helyett.

De van egy másik – eddig még nem említett – technika is, ami a hanganyagon előfordul.

Adrienne és én annak idején időt és fáradságot (no meg pénzt) nem kímélve megtanultuk Dr. Roger Callahan Hang-technológiáját azzal a céllal, hogy alaposabban megértsük a meridián pontok, és a pszichológiai reverzió....stb. fogalmát. A hanganyagon szereplő üléseknél gyakran használtuk ezt a fajta diagnosztizálást, de *maguk a meridián pontok, és maga a kopogtatás ugyanaz*, mint amit ebben a kézikönyvben tanítunk. Mikor először találkoztam a Hang-technológiával, úgy gondoltam, hogy ez a diagnosztizáló módszer kulcsfontosságú lesz a kezeléseknél. Ma már azonban – több év tapasztalata alapján – meggyőződésem, hogy ez az eszköz nem nyújt értéktöbbletet, és én magam már nem is használom.

Ehelyett kifejlesztettem egy hasznosabb diagnosztizáló módszert, melyet az "ÉFT a Mester Terapeuta kezében" (Steps toward becoming The Ultimate Therapist) videó/DVD filmanyagon részletesen bemutatok. Javasolom, hogy akiket érdekel ez, és az egyéb haladó technikák, tanulmányozzák az említett filmanyagot.

Mint már előbb is említettem, ez a kurzus nem tanít diagnosztizáló módszereket, hiszen az Alaprecept (amit itt tanulunk) a 100%-os generáljavítás elvére épül, tehát automatikusan az egész energiarendszert kiegyensúlyozza, nincs tehát szükség arra, hogy valamilyen diagnosztizáló módszerrel ki próbáljuk deríteni, hogy pontosan mely meridián pontokon kellene kopogtatni. A teljes Alaprecept mindössze néhány másodperccel tart tovább, mintha diagnózissal beazonosítottuk volna a stimulálandó pontokat. Előfordulhat ugyan, hogy néhány körrel többet kell így kopogtatnunk ahhoz, hogy ugyanazt az eredményt elérjük (a kitartás fontossága), de még akkor is csak másodpercekről, esetleg néhány percről van szó....nem hetekről, vagy hónapokról.

Amint hallgatod az üléseket, ne csak arra figyelj, hogy mit mondanak a páciensek, hanem figyelj a hangszínváltozásokra az ülés kezdetén, és később, ahogy ez az ÉFT hatására megváltozik. Figyelj oda az érzelmi felszabadulás különböző egyéb megnyilvánulásaira is, mint például **sóhajtás, ásítás...stb.**

Néhány hangfelvételen a háttérben ütemes zörejt hallasz majd: ez a felvevőmagnó hibájából származik, és nem szívdobogás.

Lehet, hogy az alábbi ülésenkénti összefoglalót látván kísértésbe esel, hogy egyenesen azt a kezelést hallgasd meg, amelyik a Tiédhez hasonló problémát tárgyal. Ez természetes. Mindazonáltal, kérlek hallgasd meg a többi hangfelvételt is, hiszen ezek is értékes információt tartalmaznak, és segítenek abban, hogy ÉFT tudásodat elmélyíthesd és képességeidet megsokszorozhasd.

Ülésenkénti összefoglaló

1. Barbarától Paulette-ig

Barbara (7 perc 35 mp): Traumatikus emlék (szélvédőhöz csapódás), **fejfájás** és **álmatlanság** feloldása.

Del (9perc 56 mp) : A háztetőn állva, mobil telefont a kezében sikerrel oldja fel egész életében tartó **súlyos tériszonyát**, olyannyira, hogy hobbiként elkezdte az ejtőernyős ugrást gyakorolni. Ezzel párhuzamosan **nyaki és ízületi fájdalma** szintén megszűnt.

Mike (3 perc 28 mp) : mint diplomás pszichológus Mike ezt a módszert fantasztikusnak találta. Maga is csodálkozik azon, hogy milyen gyorsan sikerül **szerelmi csalódása** miatt érzett fájdalmán túltennie magát.

Ingrid (9 perc 23 mp) : Évek óta küszködik állandó **migrénnel, fejfájással, szempanaszokkal, szorulással és irritábilis bélszindrómával**. A kezelés valamennyi panaszát jelentősen csökkenti, és az ülés vége felé már jó adag humorral képes említeni a legkellemetlenebb tüneteket is.

Paulette (4perc 40 mp) : Egész életén át tartó **repülés-fóbiája** tűnik el. Az ÉFT kezelés után hamarosan minden aggodalom nélkül kétszer is repülőre ül.

2. Buz-tól Bruce-ig

Buz (9 perc 10 mp) : komoly **poszttraumatikus stressz-szindrómában szenvedett (PTSD)**. Figyeld meg, hogy a kezelés után képes legintenzívebb **háborús emlékeit** teljes nyugalommal, minden érzelmi töltés nélkül felidézni.

Donna (1perc 35 mp) : az ÉFT-t **látása javítására** használja sikerrel.

Kieve (9 perc 45 mp) : Ez egy rendkívül fontos hangfelvétel. Kieve

ugyanúgy tanulta meg ezeket a technikákat, mint ahogy Te teszed most, majd sikerrel alkalmazta azokat mintegy 150 különböző személy problémájára... fantasztikus eredménnyel. Beszámol arról, hogyan segített **fóbiák, PMS, migrénes fejfájás, csípőfájdalom, valamint lábfájás (tyúkszem)** feloldásában. Sajátítsd el ezeket a technikákat, és Te is megteheted ugyanezt.

Cathy (11 perc 22 mp) : Ezt a hölgyet a 24 évvel korábbi autóbalesete óta állandóan erős **hátfájás** gyötörte, amelyre nem talált gyógyulást, bár minden elképzelhető terápiát kipróbált. Elmeséli itt, hogyan sikerült a fájdalmat teljesen elmulasztania e meridián technikák segítségével. Melléktermékként azt tapasztalta, hogy már nem **szorong** annyira, és **sokkal jobban alszik**.

Bruce (11 perc 22 mp) : már hét éve szenvedett **szklerózis multiplex** nevű betegségben. A kezelés hatására részben visszanyeri lába **mozgásképességét**. Bár addig csak tolószékkel volt képes közlekedni, az ülés folyamán képes felállni a székből. Ezen felül kezében és lábában – mely előtte teljesen zsibbadt volt - **visszanyeri az érzékelés képességét**. **Hátfájása és alvászavarai** jelentősen csökkennek.

3. Geri-től Bonnie-ig

Geri (10 perc 15 mp) : Ez a pszichoterapeuta hölgy maga sem volt tisztában azzal, hogy mennyire **fél a fogorvosoktól**, míg a meridián kezelés felszínre nem hozott néhány váratlan aspektust. Ez az ülés kiváló anyag arra, hogy megértsük: félelmeink és egyéb negatív érzelmeink a legkülönfélébb aspektusokat tartalmazhatják.

Shad (4 perc 43 mp) : Az ÉFT segít neki abban, hogy sikerrel bírkozzék meg a **mindennapi stresszel és szorongással**. **Golfjátéka javítására** is felhasználja a technikát.

Margie (3perc 50 mp): legyőzi **csoki utáni beteges sóvárgását**. "Nemhogy nem vágyom többé rá, mégcsak nem is ízlik, ha megkóstolom!"

Mary (12 perc 16 mp) : legyőzi **globális, az egész világot magába foglaló félelmét**, és jelentősen csökkenti **térd és hátfájását**.

JoAnn (4perc 11 mp) : gyors **torokfájás** és **allergiás szimptomák** megszüntetése.

Bonnie (8perc 38 mp) : érzelmi okokra visszavezethetően nem képes **könnyedén nyelni**. Egyetlen kezelés elegendő ahhoz, hogy a **be sem azonosított érzelmeket** felszabadítsa, miután már minden gond nélkül kortyol könnyedén.

4. Steve-től Doris-ig

Steve (13 perc 0mp) : ritka betegségben szenved: **auto immun hemolytic anemia**. Sikerrel szünteti meg a következő tüneteket: **fáradtság, szemviszketés, hátfájás, izomgörcsök**..stb. Feloldja egy múltbeli eseménnyel kapcsolatos **dühét**, és az ezzel összefüggő **rémálmoktól** is megszabadul.

Rachel (3 perc 53 mp) : sikerrel semlegesíti azt a múltbeli **súlyos érzelmi traumát**, hogy élettársa megpróbálta **megölni**, és az ezzel kapcsolatos **légzési problémák** is megoldódnak.

Geoff (11perc 50 mp): 5 különböző pszichiátert is felkeresett, hogy súlyos **depressziójától** megszabadulhasson – minden eredmény nélkül. 2 rövid ÉFT kezelés után a depressziónak nyoma sincs többé.

Karen (6 perc 17 mp) : állandóan **fáradtnak** érzi magát, ami nem is csoda, hiszen **álmatlanságban** szenved. Egy ÉFT kezelés elegendő a probléma megoldására.

Mike (7 perc 50mp) : rendkívüli **lámpaláza (nyilvános beszédől való félelme)** lényegesen javul. Az ÉFT kezelést követően hibátlan prezentációt tart.

Doris (1 perc 44 mp): ez a **rákos beteg** beszámol arról, hogy az ÉFT kezelést követően szinte úgy érezte, mintha megújult volna a teste, és érzelmileg is jelentősen megkönnyebbült.

5. Bonnie

Bonnie (35 perc 9 mp): kitartó ÉFT használata azt eredményezi, hogy Bonnie **önértékelésében** drámai javulást ér el. Bonnie az elmúlt 28 év alatt számtalan hagyományos terápiát kipróbált (és elköltött erre mintegy 50,000 dollárt), hogy feloldja **gyerekkori megpróbáltatásainak** emlékét. Fantasztikus javulást ér el a következő területeken: számtalan **traumatikus emlék** feldolgozása, **fejfájás, a test szégyellése, alkalmatlanság érzete, körömrágás, fóbia, beteges szorongás, álmatlanság** és **depresszió**.

6. Jim-től Dorothy-ig

Jim (2 perc 40 mp): klausztofóbiája, amit egy sötét szekrénybe való bezártság vált ki, teljesen eltűnik 5 perc kezelés hatására.

Patricia (5 perc 11 mp): aki nemi erőszak áldozata volt, a traumatikus élmény 2 különböző aspektusát 10-es intenzitásról 0-ra csökkenti.

Juanita (1 perc 57 mp): állandó beteges szorongásától szabadul meg néhány perces kezelés eredményeképpen.

Susan (2 perc 12 mp): kevesebb, mint egy perc alatt megszűnik - egy a golfpályán történt sérülésből adódó - hátfájása.

Geri Nicholas (9 perc 28 mp): ez a pszichoterapeuta itt már másodszor jelenik meg ezeken a hangfelvételeken. Ezúttal arról számol be, hogy ő maga hogyan használja az ÉFT technikákat saját, és mások problémáinak megoldására.

Dorothy Tyo (12 perc 1 mp): és végül egy hivatásos hipnoterapeuta - aki ugyanúgy sajátította el a módszert, mint ahogy Te most teszed - beszámol arról, hogy hogyan segített ÉFT-vel embereken a legkülönfélébb problémák megoldásában; a fizikai fájdalomtól kezdve, a pókoktól való félelmen át egészen a dohányzás feladásáig, a lámpaláz feloldásáig és a csuklás megszüntetéséig.

EFT II. rész

Figyelem: ez a rész arra az alapfeltételzésre épül, hogy az I. rész tartalmát figyelmesen áttanulmányoztad, és az Alapreceptet, mint önfelkészítő módszert, rendszeresen használod problémáid megoldására

Ami itt következik, az az ÉFT haladó technikák összefoglalása. Itt továbblépünk az első részben bemutatott alapokon, és tovább fejlesztjük az ezzel az egyedülálló módszerrel elérhető gyógyító lehetőségeinket. Ebben a részben.....

- Felderítjük hogy mi **akadályozhatja** az ÉFT hatékonyságát, és hogyan keredkedhetünk felül ezeken az akadályokon.

- Részekre szedjük az Alapreceptet, és megtanulunk néhány **rövid változatot** a még gyorsabb siker érdekében.

- Gyakorlati példák özőnén át megismertetünk azzal amit én az **ÉFT művészi fokon** való gyakorlásának hívok (lásd videók/DVD-k).

Rengeteg tanulnivaló van e haladóbb technikák terén is, és mindez legalább olyan izgalmas (ha nem izgalmasabb), mint amit az első részben tanultál. De mielőtt tovább haladnánk, szeretném biztosra venni, hogy megértettél valami nagyon fontos dolgot az első résszel kapcsolatban: nevezetesen azt, hogy az ÉFT Alaprecept egy fantasztikusan hatékony technika saját magában, *minden egyéb haladó technika nélkül is.....és ha..*

... kitartóan alkalmazod az Alapreceptet míg érzelmileg a problémádra vagy hangolódva, minden valószínűség szerint a probléma idővel megszűnik.

Bár fontosnak tartom, hogy megismerkedj az alább bemutatott haladóbb koncepciókkal és módszerekkel, az Alaprecept kitartó alkalmazása többnyire elegendő bármely probléma megoldására. Az Alaprecept több éves kutatómunka eredménye, egy sűrített, letisztult formában. Kérlek légy ennek mindig tudatában, míg további tudásra teszel szert ezeken az oldalakon.

Mi áll a tökéletesség útjában?

Még egy teljesen kezdő kezében is az Alaprecept mintegy 80%-os sikerrel kecsegtet, főleg akkor, ha egy specifikus negatív esemény gyógyítására használjuk. Ez olyan fantasztikus sikerszázalék, hogy nagyon kevés hagyományos gyógy mód dicsekedhet hasonlóval. De még ennél is magasabb sikerszázalékot érhetsz el, ha tudod, hogyan kezeld a tökéletesség útjában álló akadályokat. Négy ilyen fő akadály létezik, amelyek gátolhatják az Alaprecept sikerességét. Ezek a következők:

- 1. Aspektusok**
- 2. Pszichológiai reverzió**
- 3. Kulccsont légzési probléma**
- 4. Energiamérgek (toxinok) jelenléte**

1. számú akadály

Aspektusok

Nem szükséges túl sokat beszélni az aspektusokról itt, hiszen korábban már bővebben beszéltünk róluk. Az akadályok címszó alatt szerepelnek itt, hiszen látszólag akadályozhatják a gyors sikert. Valójában egy-egy aspektus csak a probléma egy-egy újabb vetülete, amit fel kell oldani ahhoz, hogy a probléma tartósan és teljes egészében eltűnjön.

Az Alapreceptet használva, minden egyes aspektust úgy kezelünk, mintha teljesen különálló probléma lenne, tehát az Alapreceptet egyenként alkalmazzuk mindaddig, míg az intenzitás az illető aspektusra nézve 0-ra csökken. Ezt a technikát újra és újra demonstráljuk a II. részt kísérő videó (DVD) filmekben is. Ha egyéb akadály nem szerepel a gyógyulás útjában, akkor az Alaprecept ilyen módon való kitartó használata előbb utóbb feloldja az összes aspektus érzelmi intenzitását.

2. számú akadály

Pszichológiai reverzió

Az ÉFT I. részben bemutattuk a Ráhangelődés fontosságát, és ezen belül a pszichológiai reverzió fogalmát és mibenlétét. (Ezt a kifejezést eredetileg dr. Roger Callahan alkotta, de dr. John Diamond volt az, aki a nagyközönséggel megismertette). Ez a fantasztikus felfedezés különleges figyelmet érdemel e kurzus keretein belül.

Elgondolkodtál valaha azon, hogy miért van az, hogy.....



... a hivatásos sportolók időnként olyan rosszul teljesítenek?

Ez a jelenség minden logika ellen szól, hiszen nincs fizikai magyarázata annak, hogy az illető olyan mértékben szintje alatt teljesítsen. A sportoló fizikailag ugyanolyan jó formában van a rossz teljesítmény esetében is, mint amikor jól teljesített, hiszen edzésben van, tehát logikusan mindig szinte ugyanúgy kéne teljesítenie. Miért vannak hát olyan nagy különbségek az eredményben?



....**olyan nehéz függőségektől megszabadulni?** Végül is a függőségtől szenvedő személy általában meg akar szabadulni káros szenvedélyétől. Többnyire nagyon jól tudják, sőt el is ismerik, hogy káros szenvedélyük tönkreteszi az egészségüket, kapcsolataikat, lehet, hogy egész életüket is. Mégis tovább folytatják . Miért?



.....**a depressziót szinte lehetetlen gyógyítani.** Ez az egyik legnehezebben gyógyítható pszichológiai probléma. Ha hagyományos módszerekkel próbáljuk meg kezelni, a páciens évekig járhat költséges kezelésekre, és ha egyáltalán van valami javulás, az csak nagyon lassan következik be. Miért?

....**időnként saját magunkat szabotáljuk,** gyakran úgy, hogy ennek nem is vagyunk tudatában. Ha például megpróbálunk lefogyni, vagy megtanulni gyorsabban olvasni, azon kaphatjuk magunkat, hogy öntudatlanul régi, kényelmes viselkedési mintáinkat használjuk az újak helyett, és így persze saját magunk leszünk minden pozitív változás kerékkötői. Miért?



....**a gyógyulás időnként olyan hosszú időt vesz igénybe?** Az a megfázás például, ami hetekig vissza-visszatér, a kificamított boka, vagy törött csont, ami csak nem akar összeforrni, a fejfájás, vagy egyéb fájdalmak, amelyek életünk állandó kísérőivé válnak..Van úgy, hogy hiába teszünk meg mindent, egyes betegségek egyszerűen ellenállnak minden gyógyítási szándéknak. Miért?



Az ok a test energiarendszerében keresendő. Ez az oka annak a jelenségnek, amit úgy hívunk, hogy saját magunk szabotálása. Ezért van az, hogy időnként úgy tűnik, mintha mi magunk lennénk saját magunk legádázabb ellenségei, és képtelenek vagyunk megteremteni a változást életünkben, amire pedig teljes szívvel vágyunk.

A fenti példákon kívül ez a szabotálási mechanizmus az oka annak is, hogy sokan hiába szeretnének jobb anyagi körülmények közé kerülni, képtelenek a fizikai világban manifesztálni ezt a vágyukat, vagy hiába tehetségesek, nem képesek területükön igazi átütő sikert elérni. Ez az önmagunk szabotálása lehet az oka például az olyan pszichológiai blokkoknak, mint az írói blokk, vagy az olyan tanulási korlátoknak, mint a diszlexia.

A pszichológiai reverzió felfedezése előtt ezt a jelenséget azzal próbálták magyarázni, hogy a páciensnek nincs elegendő akartereje, nem igazán akar változni, szétszórt...és számtalan más jellemhiba számlájára írták. De ez nem így van. Az igazi ok másutt keresendő....és szerencsére könnyen kiigazítható.

A valós okot úgy hívjuk, hogy Pszichológiai Reverzió (rövidítve PR). Ez egy végtelenül fontos, és rendkívül praktikus felfedezés, amelyet már több gyógyító tudományág aktívan használ. Alapvetően fontos a pszichológiában,

orvostudományban, függőségeknél, fogyásnál, és számtalan más területen, mint például sportteljesítmény javítása, vagy üzleti siker elérése. Ha a Pszichológiai Reverzió jelen van, akkor nem, vagy csak minimális haladás érhető el. Ez a jelenség szó szerint **leblokkolja a gyógyító folyamatot!**

Nos hát, **mi is ez a Pszichológiai Reverzió?** Ez olyan valami, amit mindenki megtapasztalt már, bár valószínűleg nem volt ennek tudatában. Pszichológiai Reverzió akkor következik be, ha a test energiarendszerében a polaritás ellentétes irányúvá válik, és ennek szó szerint olyan a hatása, mintha az "elemeket rossz irányba tették volna be". (Ezt a jelenséget az I. részben már részletesen elmagyaráztuk).

Érdekes módon gyakran "másodlagos nyereség, vagy veszteség" formáját öltheti magára. Például előfordulhat, hogy valaki tudatosan biztos abban, hogy le akar fogyni, de tudat alatt ezzel ellentétes gondolatok gátolhatják a siker elérésében, nevezetesen: "Ha most sikerül is lefogynom, biztos, hogy újra visszahízek mindent, és csak megint pénzkidobás lesz lecserélni az egész ruhásszekrényemet." Ez a személy Pszichológiailag Reverzibilis a fogyással kapcsolatban; tehát energiarendszere a fogyás gondolatára polaritást változtat, és ezzel eleve aláássa a siker lehetőségét.

Hogyan fedezték fel ezt a jelenséget? A Pszichológiai Reverzió a kineziológia területén jelent meg először mint fogalom. A kineziológia egyik eszköze az úgynevezett izomtesztelés, mint diagnosztizáló módszer. Ez abból áll, hogy a páciens mereven kinyújtja egyik karját oldalra, a terapeuta pedig megpróbálja a kart teljes erejével lenyomni, hogy a páciens ellenállási erejét ezzel lemérje.

Ezután az orvos beszélget a pácienssel, és közben különböző kijelentéseknél ismételten lenyomja a kliens karját. Ha a páciens tudat alatt nem ért egyet az elhangzott kijelentéssel, akkor az izmok automatikusan elgyengülnek, és a kart könnyedén le lehet nyomni, míg ellenkező esetben a kar erősen ellenáll. Ez a technika lehetővé teszi, hogy a terapeuta mintegy "beszélgessen a testtel", vagyis a tudatos elme kikerülésével egyenest a tudatalattiból szerezzen információt a diagnózis felállításához.

Dr. Roger Callahan könyvében "How Executives Overcome the Fear of Public Speaking and Other Phobias" (Hogy győzhetik le a vezetők lámpalázukat és egyéb félelmeiket?) így ír erről egy kliensével kapcsolatban, aki le szeretett volna fogyni:

"Nincs a földön olyan terapeuta, aki ne találkozott volna még olyan pácienssel, aki a saját és a terapeuta minden erőfeszítése ellenére sem képes haladást elérni, bármilyen hatékony lett legyen is a terápia amit használnak. Ez a fajta ellenállás rendkívül frusztráló a terapeuta, és igazi próbatétel a páciens számára. Sokféle nevet adtak már ennek a jelenségnek: mint például "halálvágy", a "vesztes szindróma", "önpusztító hiedelmek", vagy "negatív hozzáállás". Ezeket a problémás pácienseket sokféle névvel illették: "makacs beteg", "negatív beállítottságú beteg", "önpusztító személyiség"...stb. – de az alapszituáció mindig ugyanaz, bármilyen nevet adunk is neki. Ezek a személyek látszólag ellenállnak minden segítségnek – nem számít milyen módszert próbálunk használni. Azt

állítják, hogy meg akarnak gyógyulni...mégsem reagálnak a gyógymódra.

Volt például egy esetem egy túlsúlyos hölgyel, aki azt állította, hogy minden vágya az, hogy lefogyjon végre. Már évek óta diétázott - csekély sikerrel. Bár szemmel láthatólag nem tartotta be az előírt diétát, mégis azon erősködött, hogy valóban le akar fogyni.

Ekkor az izomteszteléshez folyamodtam. Megkértem a hölgyet, hogy képzelje el magát olyan karcsún, amilyen szeretne lenni – ekkor leteszteltem a karját, és az gyengének bizonyult.

Mindketten meglepődtünk ezen, de a hölgy továbbra is azt hajtogatta, hogy ő valóban le akar fogyni.

Ekkor egy másfajta megközelítéssel próbálkoztam. Megkértem, hogy képzelje el magát 15 kg-mal kövérebbnek – és ekkor a tesztnél erősnek bizonyult!

Ekkor még konkrétabban fogalmaztam meg az állítást. Megkértem a hölgyet, hogy hangosan mondja ki a következő állítást: "Le akarok fogyni." Az izomteszt eredménye azt mutatta, hogy ezt az állítást a tudatalatti mint hamisat értelmezte.

Ezután megkértem, hogy mondja azt: "Hízni akarok." Ezúttal az izomteszt eredménye pozitív volt, tehát a tudatalatti ezt az állítást találta igaznak. Nyilvánvalóan teljes volt az ellentmondás a között amit tudatosan meg akart valósítani, és amit a teszt eredménye szerint a tudatalattija kívánt.

Furcsa, nem? Ugyanezt a tesztet elvégeztem még 6 olyan páciensemvel, akik szintén évek óta hatástalanul próbáltak különböző diéták segítségével lefogyjni. Valamennyien ugyanezt az eredményt produkálták. Amit hitük szerint forrón akartak, pont az ellenkezője volt annak, mint amit az izomteszt szering mélyebb énjük (tudatalattijuk) meg kívánt valósítani.

Természetesen nem ez volt az első eset, hogy a gyógymódra való ellenállással találkoztam – de most végre volt a kezemben egy eszköz, amellyel ezt a jelenséget képes voltam beazonosítani, és esetleg kiigazítani! Ezt a jelenséget elneveztem Pszichológiai Reverziónak, hogy a névvel valamennyire megvilágítsam a mibenlétét is.

...Ezek után pedig elkezdtem valamennyi kliensemét tesztelni az izomteszt segítségével legsúlyosabb/legmakacsabb problémájukat alapul véve (pl. "Meg akarok szabadulni ettől az állandó beteges szorongástól." "Szeretném javítani a kapcsolatomat a férjemmel/feleségemmel/kedvesemmel", "Szeretnék megszabadulni a frigiditásomtól/korai magömléstől.." vagy "Sikert akarok elérni mint színész/énekes/zeneszerző"...stb.). Valamennyi esetben leteszteltük az állítás ellentétét is (pl. "Nem akarok megszabadulni beteges szorongásmtól"..stb.).

És valahányszor végrehajtottam ezt a próbát, legnagyobb bánatomra és megdöbbenésemre a kliensek többsége gyenge izomválaszt mutatott, amikor azt jelentette ki amire tudatosan vágyott, míg izmaik erősen teszteltek, amikor azt mondták, amit (tudatosan) NEM akartak!

Ennek tükrében nem csoda hát, hogy ilyen nehéz a pszichoterápiában

eredményt elérni...

Mi okozza a Pszichológiai Reverziót? A gyökerek a negatív gondolkodásban keresendőek. Még a legpozitívabban gondolkozó személyeknek is lehetnek tudat alatt gyakran ismétlődő negatív, önrongáló hiteik, gondolataik. Minél több ilyen gondolatunk van, annál fogékonyabbak vagyunk a PR jelenségre.

Vannak olyanok, akiknek egész lényét átjárja a negatív gondolkodás. Ez minden tevékenységükre - és végső soron - egész életükre rányomja a bélyegét. Ezek azok akiknek soha semmi sem sikerül - ők az örök vesztesek, akik állandó sirámaikkal környezetük életét is igyekeznek megkeseríteni. Azokat, akik életük minden területén megjelenítik a pszichológiai reverziót, hívhatjuk úgy is, hogy "masszívan reverzibilis személyek".

Akik depresszióban szenvednek, szintén masszívan reverzibilisek. A depresszió, negatív gondolkodás, és a pszichológiai reverzió - mind összefüggő jelenségek, egymásból táplálkoznak.

Szeretnék valamit pontosítani. A pszichológiai reverzió **nem jellemhiba!** Ezek az emberek anélkül, hogy tudnának róla, testük elektromos polaritásának krónikus reverziójától szenvednek. Az energiarendszerük - a szó szoros értelmében - ellenük dolgozik. Ezért van az, hogy nekik soha semmi sem sikerül. Nem a világ van ellenük, hanem a saját energiarendszerük. Az "elemek fordítva vannak betéve" - nem csoda hát, ha nem úgy működik az életük ahogy kéne.

Az emberek többnyire intuitívan érzik, hogy a negatív gondolkodás akadályozza előrehaladásukat. Ezért is van annyi könyv és tanfolyam a piacon, melyek mind a pozitív gondolkodást tanítják. Ennek ellenére eddig még senki sem tudta világosan elmagyarázni, hogy a negatív gondolat valójában hogyan is blokkolja a fejlődést, nem is beszélve a megfelelő technikáról, amellyel a hibát ki lehetne korigálni! A Pszichológiai Reverzió forradalmi koncepciója mindkettőre választ ad.

A legtöbb embernél a PR csak egyes területeken jelenik meg. Vannak olyanok, akik életük minden egyéb területén nagyon jól produkálnak, de esetleg mégis képtelenek leszokni a cigarettazásról. Tudatosan igenis le akarnak szokni. Lehet, hogy le is szoknak egy időre, de előbb vagy utóbb (ha valóban reverzibilisek) saját maguk fogják erőfeszítéseiket szabotálni; és újra elkezdenek dohányozni. Ezek az emberek nem gyengék, nem jellemhibától szenvednek, hanem a pszichológiai reverziótól.

Ahhoz, hogy a bennünk rejlő képességeket maximálisan képesek legyünk kihasználni, életbevágóan fontos, hogy az energiarendszerünkben az energia szabadon tudjon áramolni. A pszichológiai reverzió egyike azon fontos okoknak, amelyek az energiarendszer leblokkolódását, és ezzel az energiaáramlás elakadását előidézheti.

A jó hír az, hogy a PR korigálható, méghozzá nagyon gyorsan és könnyen: az Alaprecepten belül a Ráhangelődés fázisban. Az egész

procedúra (melyet az Alaprecept részeként már előbb részletesen tárgyaltunk) csupán néhány másodpercet vesz igénybe.

A PR megjelenhet bármilyen emberi törekvés kerékkötőjeként. A jobb megértés érdekében álljon itt néhány példa azzal az emlékeztetővel, hogy valójában végtelen a lehetőségek száma.

Néhány példa a Pszichológiai Reverzió illusztrálására

Tanulási nehézségek. Az írói blokk, és az egyéb tanulási nehézségek gyakran a PR egyenes következményei. Előfordulhat például, hogy egy tanuló minden tárgyból jól teljesít, de esetleg kémiából csapanivalóak az eredményei – ilyen esetben szinte biztosak lehetünk abban, hogy a pszichológiai reverzió blokkolja a haladását ebben az egy tárgyban.

Persze szegénynek fogalma sincs erről, hiszen eddig azt sem tudtuk, hogy ez a jelenség egyáltalán létezik.

Ezért hát általában az "áldozat" megpróbálja megmagyarázni sikertelensége okát. Lehet, hogy azt mondja "Nekem nincs tehetségem a kémiához", vagy "hiába próbálkozom, egyszerűen nem vagyok képes odafigyelni, nem köti le az érdeklődésemet.", vagy "Utálok a kémiát".



De ezek nem a valós okok. Az igazi ok a pszichológiai reverzió. Amikor gondolatban ráhangolódnak arra a tárgyra, amely nem megy nekik, a testük energiarendszerének elektromos polaritása megváltozik (ellentétes irányúvá válik), ennek hatására a szabad energiaáramlás blokkolódik, és az erről mit sem sejtő egyén gyengén teljesít. Korrigáld ki a PR-t, és hirtelen az osztályzat is nagymértékben javulni kezd.

Vannak olyanok, akik nem csak egy tárggyal kapcsolatban, hanem az egész iskolarendszerrel kapcsolatban reverzibilisek. Ezeket a tanulókat persze aztán úgy kategorizálják az iskolákban, mint "lassú", "tanulási nehézségekkel küzdő", vagy akár "értelmi fogyatékos" – és ezt a címkét akár egész életükben is magukkal kell cipelniük feleslegesen.

Egészség. Az olyan súlyos betegségeknél, mint a rák, AIDS, szklerózis mutiplex, fibromyalgia, lupusz, köszvény, cukorbetegség..stb. szinte mindig számolni kell a PR jelenlétével. ÉFT szempontból ez a gyógyulás legfőbb akadályozója. Remélhetőleg egy nap a nyugati hagyományos orvoslás is felismeri ezt a ténytet, és rutinszerűen beépíti majd a PR korrekciót minden egyéb gyógymódjába.

A PR korrekciója - tehát a polaritás megfelelő irányba fordítása - úgy tűnik segít abban, hogy a test saját öngyógyító folyamatai szabadon érvényesülhessenek. Ez logikus ha belegondolsz, hogy az energia szabad áramlása a testben mennyire fontos. Hamarabb összeforr a törött csont, ha az "elemeid" jól vannak installálva, és számtalan más fizikai panasz enyhül szinte varázsszóra, ha ez a gyógyító energiafolyam szabadon áramolhat, és végezheti a dolgát: az öngyógyítás belénk épített automatikus mechanizmusát.

Ha az orvosok, akupunkturisták, csontkovácsok és más gyógyítók

rutinszerűen megtanítanak a PR korrekciót makacs betegeknek, ezzel hihetetlenül felgyorsíthatnák a gyógyulás folyamatát.

Sportolók. Valószínűleg leszögezhetjük, hogy az emberek pszichológiailag reverzibilisek minden olyan helyzetben az életükben, amikor látszólag ok nélkül képtelenek előbbre jutni. Sportolók gyakran mutatnak – akaratlanul – példát erre.

Vegyük csak a híres baseball játékost, aki mindig mindent nagyszerűen csinál, de valahányszor szabad-dobása van, azt mindig elpuskázza.



Ebben az esetben a szabad-dobásra reverzibilis az illető, és ha ezt korrigáljuk, akkor biztosak lehetünk a drámai javulásban. És ugyanez vonatkozik a futballistákra, a magasugrókra, atlétákra, és a sportolók bármilyen más típusára. A hivatásos sportolók edzői és támogatói jó hasznát vehetnék ennek az információnak.

Diszlexia. Ha elgondolkozol rajta, a diszlexia tulajdonképpen a reverzió klasszikus formája, hiszen maga az alapszimpómája – betűk és számok transzponálása, felcserélése - is reverzió (vagyis visszafordíthatóság).

Annie egyik szemináriumom után szólított meg azzal a kérdéssel, hogy vajon tudok-e segíteni diszlexiáján, amivel gyerekkora óta (akkor 49 éves volt) kényszerült együtt élni. Azt mondta, képtelen volt telefonszámokat helyesen leírni, mindig összekeverte a számokat. "Még ha az első 3 számot sikerül is pontosan feljegyezni, a következő 4-et biztosan összezavarom." – mondta.

Ezek után 10 telefonszámot adtam Annie-nak, és megkértem, hogy írja le őket pontosan. És valóban, híven ahhoz, amit mondott, mind a 10 telefonszám hibásra sikeredett.

Ekkor korrigáltuk a pszichológiai reverziót a dislexiára vonatkozólag, és ezután minden nehézség nélkül képes volt a 10 számból 9-et korrektül leírni.

Nem akarok itt hamis illúziókat kelteni. Valószínűleg még lett volna több tennivaló is ahhoz, hogy a dislexiát egyszer és mindenkorra száműzzük Annie életéből. Mindössze annyit tettünk itt, hogy a pszichológiai reverziót időlegesen korrigáltuk, és így Annie abban a pillanatban normálisan működött. Ez az eset a PR erejének megdöbbentő illusztrációja. Azonban a diszlexiánál több mint valószínű, hogy a pszichológiai reverzió egy idő után újra megjelenik, és ekkor persze a működési zavar is visszatér. Annie-ra még jócskán vár munka, ha örökre meg akar szabadulni kellemetlen bajától. De ha a kezelések kezdetén nem korrigáljuk ki a pszichológiai reverziót, akkor nem, vagy csak rendkívül csekély eredményt fog az ÉFT kezelésekkkel elérni!

A PR leblokkolja a hatást. A pszichológiai reverzió taglalásánál ez az egyetlen, legfontosabb pont: **ha a PR jelen van, akkor az ÉFT meridián kezelés nem fog működni!** Emlékezz arra, hogy a PR szó szerint leblokkolja a folyamat hatékonyságát, és ez éppúgy igaz az ÉFT esetében, mint bármely más terápiánál.

Sok pszichológus barátom van, akik mindaddig míg nem találkoztak a

PR fogalmával, képtelenek voltak felfogni, hogy egyes pácienseik miért nem reagálnak semmilyen gyógymódra. Évek tapasztalata alapján azt mondhatjuk, hogy a PR mintegy az esetek (a problémát, és nem a személyt véve alapul) 40%-ban van jelen. Vannak azonban olyan problémák, ahol szinte biztosan számíthatunk a PR blokkoló hatására: a fő példák erre a depresszió, függőségek, és súlyos, krónikus betegségek. Ugyanannál a személynél azonban, könnyen lehet, hogy egy másik problémára vonatkozóan nincs PR. Lehet, hogy valaki reverzibilis az asztma gondolatára, míg egy másik személy erre nem reverzibilis (de lehet, hogy például a cigarettafüggőségre igen...stb.).

Honnan tudod, hogy mikor tapasztalsz pszichológiai reverziót? A válasz erre az, hogy nem fogod tudni. Ezért van az, hogy az Alaprecept automatikusan magába foglalja a korrekciót, anélkül, hogy diagnosztizáltuk volna a PR jelenlétét. Miután ez a korrekció mindössze néhány másodpercet vesz igénybe, akkor sem történik semmi baj, ha olyan PR-t korrigálunk, ami nincs is ott. Mindössze néhány másodpercet veszünk ezzel, viszont ha a PR jelen volt és nem korrigáltuk, az egész kezelés hatástalan lesz. Így ezzel az egyszerű technikával tulajdonképpen időt nyerünk, és biztosítjuk a magas sikerarányt.

3. számú akadály

Kulccsont légzési probléma

Rendkívül ritkán..mintegy az esetek 5%-ban.. a test energiarendszerében egy olyan egyedi egyensúlyfelbomlás van jelen, amely teljes egészében megakadályozza az Alaprecept működését. Ennek részletes leírása túlmutat e kurzus keretein, de szerencsére a probléma korrigálása rendkívül egyszerű, és itt be is mutatom a technikát, amelyet Kulccsont Légzésnek neveztem el. Ezt a korrigálási módot dr. Roger Callahan fejlesztette ki, és csak akkor kell "bedobni", ha az Alaprecept kitartó alkalmazása ellenére sem érünk el jelentékeny hatást. A procedúra mintegy 2 percet vesz igénybe, és funkciója az, hogy szabaddá tegye az utat az Alaprecept normál működése számára.

Bár itt megtalálod a teljes leírást, mégis azt ajánlom, hogy a II. rész filmanyagán is tanulmányozd át a demonstrációt.

Kulccsont légzés

Bármely kezeddal kezdheted a gyakorlatot, mégis itt az egyszerűség kedvéért feltételezem, hogy a jobb kezeddal kezdesz. A könyöködet, és karjaidat tartsd egy kissé távol a testedtől, úgy hogy csak ujjhegyeid, vagy ujjperceid érintkeznek a testeddel.

Jobb kezéd két ujját (célszerű a mutató- és középső ujjat használni) helyezd a jobboldali Kulccsont pontra. Bal kezéd két ujjhegyével ütögesd folyamatosan a jobb kézfejen lévő Skála pontot, míg végrehajtod a

következő 5 lézési gyakorlatot:

**Lélegezz be amíg tüdőöd kb. félig megtelik, és tartsd e pozíciót míg 7-szer kopogtatsz

**Lélegezz be egészen, míg tüdőöd teljesen megtelik, és tartsd e pozíciót míg 7-szer kopogtatsz

**Lélegezz ki félig, és tartsd e pozíciót míg 7-szer kopogtatsz

**Fújd ki az összes maradék levegőt, és tartsd e pozíciót míg 7-szer kopogtatsz

**Lélegezz normálisan míg 7-szer kopogtatsz

Most helyezd a jobb kezéd két ujjhegyét a baloldali Kulcscsont pontra, és mialatt folyamatosan ütögeted a Skála pontot, hajtsd végre megint az 5 lézési gyakorlatot.

Ezután hajlítsd be ujjaidat a jobb kezeden oly módon, hogy második ízület, vagy ujjperc előremutatva kitüremkedik. A behajlított ujjperceket ezután helyezd a jobboldali Kulcscsont pontra, és kopogtasd a Skála pontot folyamatosan, míg elvégzed újra a fenti 5 lézési gyakorlatot. Ismételd el az egész procedúrát míg jobb kezéd ujjpercei a baloldali Kulcscsont ponton vannak.

Ezzel a gyakorlat felén már túl vagy. Most az egész eddig leírt procedúrát meg kell ismételned oly módon, hogy a bal kéz ujjhegyeit, és ujjperceit használod. Értelemszerűen a Skála pontot ebben az esetben a jobb kéz ujjaival fogod ütögetni.

Hogyan és mikor használjuk a Kulcscsont lézést? Először mindig azt feltételezzük hogy nincs szükség erre a technikára, és rögtön az Alaprecepttel kezdjük a kezelést. Ez a logikus alapfeltételezés, hiszen mint láttuk, mindössze az esetek mintegy 5%-ban van szükség a Kulccsont lézés bevetésére.

Mindazonáltal, ha már egy ideje kitartóan használod az Alapreceptet, és mégis azt tapasztalod, hogy az eredmény nagyon csekély, a haladás rendkívül lassú, akkor érdemes minden kört a Kulccsont Lézással kezdeni, és csak ezután végrehajtani a teljes Alpareceptet. Azt fogod tapasztalni, hogy a Kulcscsont lézés mintegy felszabadítja az utat ahhoz, hogy az Alparecept teljes hatékonyságával működhessen, és ily módon drámai változást tapasztalhatsz.

4.-es számú akadály

Energiamérgek (toxinok)

Sajnos manapság valamennyien egy szeméttelenen élünk. Ma reggel, mielőtt beszappanoztam volna magam elolvastam a címkén, hogy mi mindent tartalmaz a szappan: 8 olyan kémiai anyagot találtam, amiről még csak nem is hallottam eddig. Ezek mind bekerülnek a szervezetembe, amikor ezzel a szappannal mosakszom.

A borotvahab további 7 ilyen alkotórészt tartalmaz, a kézkrém pedig még egy másik 13-at. Ezek is rákerülnek a bőrünkre.

A fogkrém további érdekes kemikáliákat tartalmaz, melyeket, ha meg akarnék enni, biztos, hogy az orvos ellenjavallatot tenne. Ezek mégis mind beszívárognak a testembe érzékeny nyálkahártyámon keresztül.

Aztán még ott van a dezodor, további 9 testidegen vegyszerrel, és ha nőnek születtem volna, akkor még számos egyéb kozmetikummal is kellene számolni, mint például a rúzs és a szemfesték, hogy csak kettőt említsek közülük.

Jó lenne tudni hány ártalmas vegyszer jut a szervezetünkbe a különböző arckrémek, hajlakkok, kölni, parfüm, sampon és hajbalzsam közvetítésével...**és még a fürdőszobát sem hagytuk el.**

A csapból folyó víz szintén egy rakás mérgező anyagot tartalmaz. De mi azért ezzel mosdunk, ezt használjuk főzésre, és ebből készítjük a reggeli kávékat.

Egész nap testünk közvetlen kapcsolatban van a mosás után a ruhán még fellelhető mosószermaradványokkal. Este pedig fáradtan mászunk be a szintén mosószermaradvánnyal terhes lepedő és takaró közé.

Otthonunkat és munkahelyünket elárasztják a légfrissítők és fertőtlenítők, melyek talán kellemes illatúak (?), de azon az áron, hogy további ártalmas vegyszerekkel töltik fel a körülöttünk lévő levegőt.



A moziban avas-sós pattogatott kukoricát majszolunk, majd leöblítjük egy kis "frissítővel", ami nem más, mint mérgező vegyszerek koktéla. Finomított cukor hegyeket tüntetünk el. Mindennapi eledelünk annyiféle festékanyagot, tartósítószeret, adalékot és növényvédőszermaradványt tartalmaz, hogy egy kisebbfajta telefonkönyvet meg lehetne tölteni velük.

Alkoholt, nikotint, aszpirint, antihisztamint, és számtalan gyógyszert viszünk be testünkbe nap mint nap. Napi 24 órában lélegezzük be a kocsik kipufogógázait, a gyárak által kibocsátott mérgező gázokat, és az otthonunkban használt szigetelőanyagok kipárolgásait.

Mint már előbb is említettem, valóságos szeméttelenen élünk manapság.

Egy másfajta "allergia"

A testünk szerencsére úgy van megtervezve, hogy megvédjen bennünket ezektől az ártalmas kemikáliáktól. És mindent egybevetve, úgy hiszem, nagyon jól ellátja feladatát. De ami sok, az sok. Előbb vagy utóbb az efféle durva támadás az egészségünk rovására megy.

A leggyakoribb reakció: valamilyen allergia kifejlődése. Gyakran jelennek meg fájdalmas, viszkető vörös foltok a bőrön, és/vagy különböző légúti panaszok.

A ma elfogadott teória szerint az allergiás panaszok okozója többnyire

valamilyen kémiai anyag, amely a testben túlzott reakciót vált ki, és ez okozza a kellemetlen tüneteket.

Az energiarendszer "allergiája"

De létezik egy másfajta allergia is, amelyet meg kell említenünk e kurzus keretén belül. Ez az allergia nem meríti ki a klasszikus allergia fogalmát, amennyiben itt nem arról van szó, hogy egy vegyszer a test belső kémiai rendszerét irritálná, hanem arról, hogy az illető anyag a test energiarendszerét irritálja olyannyira, hogy az kellemetlen szimptomákkal reagál. Ezeket az anyagokat - jobb kifejezés híján - "energiamérgeknek", vagy "energiatoxinoknak" fogjuk nevezni.

Hogyan kerülhetjük el az energiamérgeket?

Ha annak ellenére, hogy kitartóan alkalmaztad az ÉFT technikákat problémádra, ÉS az összes létező aspektust kezelted, ÉS az összes a problémával összefüggő specifikus eseményen is dolgoztál, szinte semmi haladást sem érsz el, akkor lehetséges, hogy valamilyen energiaméreg irritálja az energiarendszeredet, és gátolja gyógyulásodat. Nem arról van szó tehát, hogy az ÉFT technika nem működik, hanem arról, hogy a külső vagy belső környezet nem megfelelő.

Több útja van annak, hogy kiküszöbölhessük az energiatoxinok hatását, mégha nem is tudjuk pontosan beazonosítani az illető energiamérget. Íme a lista:

1. számú mód az energiatoxin hatásának kiküszöbölésére

Változtass helyet. Lehet, hogy van valami a közvetlen környezetemben, aminek energiarendszeredre toxikus hatása van. Ez lehet valamilyen elektronikus szerkezet, mint például egy TV, vagy egy kompjuter, de lehet ez valamilyen növény, szőnyeg, vagy szellőző-rendszer kipárolgása is. Lehet, hogy a szék szövetére vagy érzékeny, amelyen ülsz, de az is lehet, hogy a szoba falát nemrégiben festették, és az újonnan festett falak kipárolgása blokkolja energiarendszeredet.

Előfordulhat hát, hogy ha egyszerűen helyet változtatsz a szobán belül, vagy átmész egy másik helyiségbe, esetleg kimész a szabadba, elkerülsz az energiatoxin közeléből, és sikerrel dolgozhatsz problémádon.



Miután az ÉFT procedura olyan kevés időt vesz igénybe, nyugodtan kipróbálhatsz több helyet is. Ha azt találod, hogy egy másik helyen hatékonyan tudod használni az ÉFT technikákat, akkor biztos lehetsz benne, hogy előbbi sikertelenségedet valóban a környezetemben lévő energiatoxin okozta. Ha továbbra sem tapasztalsz javulást, akkor próbáld ki a

2. számú mód az energiatoxin hatásának kiküszöbölésére

Vetkőzz le, és - szappan nélkül - alaposan mosd le magad. Ruháink át vannak itatva kémiai anyagokkal, melyek hatással lehetnek energiarendszerünkre. Maga a szövet is irritálhatja az energiarendszert, nem

is beszélve mindazokról a vegyszerekről, amelyeket a szövet gyártásánál használtak. A tisztítónál használt vegyi anyagok, a mosásnál használt mosószerek szintén irritálóak lehetnek.



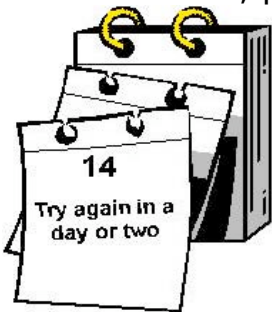
Bőrödön rengeteg egyéb kémiai szer maradványa lehet: parfüm, borotvakrém, kozmetikumok, hajlakk, hajbalzsam..stb. Tapasztalatom szerint gyakran minimális mennyiség is elég a allergén reakció kiváltására.

Fontos tudni, hogy az allergikus reakció teljesen egyéni. Ha Te esetleg allergiás vagy egy bizonyos anyagra, attól az az anyag teljesen ártalmatlan lehet valaki más számára. Az energiatoxinok hatása egyénenként teljesen különböző lehet.

Ha tehát azt gyanítod, hogy testeden valamilyen energiatoxin van jelen, akkor végy egy fürdőt, vagy zuhanyozzál le. Eközben dörzsöld végig testedet alaposan egy – szappan nélküli – mosdókesztyűvel, és a hajadat is alaposan öblítsd le. Ne használj semmilyen szappant, vagy sampont, hiszen pontosan az a cél, hogy minden kémiai anyagot teljes egészében eltávolítsunk a test felszínéről.

Ezek után kezd előlről az ÉFT kezelést – de ezúttal anyaszült meztelenül! Tudom ez furcsán hangzik, de ha csak így tudod kiküszöbölni az ártó vegyszert, akkor ez az egyetlen módja, hogy hatékonyan használhasd a módszert. Lehet, hogy állva kell majd végezned a gyakorlatot, ily módon ugyanis elkerülheted a székkal, vagy egyéb felülettel való ártalmas kontaktust. Természetesen mezítláb leszel majd, és legjobb, ha elkerülöd az esetleges káros vegyszert tároló szőnyeget, és ehelyett fapadlón, vagy esetleg műanyag padlón állva végzed a kezelést.

Ha a fenti intézkedéseket követően az ÉFT kezelés hatékony lesz, akkor biztos lehetsz abban, hogy valamilyen energiatoxin akadályozta sikeredet korábban. Ha azonban minden erőfeszítésed ellenére még mindig nem haladsz előre, próbáld ki a következő módszert:



3. számú mód az energiatoxin hatásának kiküszöbölésére – Várj néhány napot türelemmel. Ha az energiatoxinok kiküszöbölésére ajánlott 1. és 2. számú módszer nem hozott eredményt, akkor az energiatoxin valószínűleg nem rajtad van, hanem benned. Az energiaméreg tehát valami olyan anyag, amit vagy megettél, vagy megittál. Ha vársz néhány napot, akkor ez az anyag ki tud ürülni a szervezetedből, és ekkor az energiaterápia működését már nem akadályozhatja.

Előfordulhat azonban az is, hogy az energiaméreg olyan valami, amit rendszeresen fogyasztasz. Ilyenkor lehet, hogy az energiarendszered csak rövid időkre mentes ettől az anyagtól, tehát több mint valószínű, hogy az ÉFT még mindig nem fog működni, hiszen nagyon nehéz ráhibázni azokra a rövid időszakokra amikor az energiarendszered nincs az energiatoxin hatása alatt (főleg ha nem is tudod, mi az illető toxin). Ha például a Te energiarendszered számára a kávé egy energiatoxin, akkor a napi rendszeres kávéfogyasztásod szinte lehetetlenné teszi, hogy az ÉFT

működjön számodra, hiszen energiarendszerednek szinte állandó harcot kell vívnia ezzel a belső ellenséggel.

Gyakori eset, hogy ha egy bizonyos ételt-italt rendszeresen fogyasztunk, függőségévé válunk tőle. Aki szeretne függőségétől megszabadulni, az ÉFT technikákat erre is felhasználhatja, többek között a beteges sóvárgás enyhítésére. Erről másutt már bővebben írtunk.

Egy érdekes pont ezzel kapcsolatban: általában nem azok az ételek/italok válnak energiáméreggé számunkra, amelyeket általában egészségtelennek tartanak.

A sült krumpli például szinte minden táplálkozás szakember szerint rendkívül egészségtelen – de ettől még nem válik energiatoxinná. Ellenkezőleg, tapasztalatom szerint, a sült krumpli általában nem akadályozza az ÉFT hatékonyságát. Persze ez nem jelenti azt, hogy ajánlatos lenne gyakran fogyasztani. Másrészt viszont gyakran éppen az egészségesnek kikiáltott dolgok blokkolhatják az energiarendszeredet.

Alapszabályként talán azt mondhatjuk, hogy amiből sokat fogyasztasz, az egy idő után energiáméreggé válhat számodra. Ez vonatkozik a legegészségesebb táplálékra is. Vegyük például a salátát...ez a növény, mint a növények általában, kidolgozta a saját védőmechanizmusát, azaz bizonyos toxinokat beépít a levelébe, hogy a bogarakat és egyéb parazitákat elriassza. Ez az önvédelem egy természetes formája, és a természetben mindenütt megtalálható. Amikor megesszük a salátát, akkor persze a levéllel együtt ezeket a toxinokat is bekebelezzük. Normális esetben a testünk könnyedén megbírózik ezekkel a mérgekkel, de ha túl sok salátát eszünk, akkor túlterheljük a testünket, és az addig ártalmatlan "saláta-méreg" elkezd a test energiarendszerét irritálni.

Ez persze megtörténhet bármilyen más élelemmel is, úgymint krumpli, borsó, szilva.....Tehát minden olyan táplálék, amiből túl sokat fogyasztunk, energiáméreggé válhat az energiarendszerünk számára. Ésszerű tehát minden ilyen élelem fogyasztását kissé csökkenteni. Bár tulajdonképpen bármilyen anyag toxinná válhat a Te energiarendszered számára, egyes anyagok nagyobb gyakorisággal bukkannak fel. Felsorolom a leggyakrabban előforduló energiámérgeket:

Parfüm
Gyógyfüvek
Liszt
Kukorica

Finomított cukor
Kávésző
Tea
Koffein

Alkohol
Nikotin
Tejtermékek
Bors

És hogy honnan tudod majd, hogy ezek közül melyik anyag irritálja az energiarendszered olyannyira, hogy az Alaprecept hatástalan marad? Nem fogod tudni. Egyszerűen egy hétig kerüld el az összes fent említett ételféleséget, és több mint valószínű, hogy ha ezek után alkalmazod az Alapreceptet, az csodákat művel majd. Ha ez még mindig nem segít, akkor hallgass az intuíciónra. Egyszerűen tedd fel a kérdést saját magadnak, hogy

milyen anyag blokkolja az energiarendszeredet, aztán csukd be a szemed, és az első eszedbe ötlő gondolatot fogadd el válaszként. Az intuíció gyakran csondálatosan pontos.

Valamennyien kapcsolatba kerülünk toxinokkal, de ez nem jelenti azt, hogy valamennyiünket korlátozna ez energiarendszerünkkel való munkánkban. Ellenkezőleg, a legtöbb embert a toxinok jelenléte egyáltalán nem blokkolja, mert az *ő energiarendszerüket a bennük és körülöttük lévő toxinok nem irritálják.*

Másrésről tisztában kell lennünk azzal, hogy egyes betegségeket allergén anyagok, vagy a környezetszennyezés egyéb formái okozzák. Bár a betegség oka nyilvánvalóan az illető anyag, a tüneteket mégis csökkenteni tudjuk az ÉFT segítségével:

Bár lisztérzékeny vagyok, mégis
Bár allergiás vagyok a macskaszőrre, mégis...
Bár a szappantól kiütést kapok, mégis..
És így tovább....

Több olyan esetet láttam, ahol az allergiás tünetek teljesen eltűntek az ÉFT konzisztens használatával. Persze nem minden esetet kísért ilyen siker, de mindenesetre érdemes kipróbálni!

Másrésről annak is többször tanúja voltam, hogy azáltal hogy valamilyen anyagot kiiktattunk valaki étrendjéből, az illető minden egyéb módszer nélkül is meggyógyult. Itt van például egy barátom esete, aki éveken át küzdött súlyos depressziós tünetekkel olyannyira, hogy kezelőorvosa prozac, és egyéb erős gyógyszereket írt fel számára. A gyógyszerek vajmi keveset segítettek. Barátom egy napon véletlenül felfedezte, hogy lisztérzékeny: ezek után kiiktatott minden liszttartalmú ételt az étrendjéből, és - csodák csodája - minden gyógyszer, ÉFT, vagy egyéb gyógymód nélkül a depresszió egyszerűen eltűnt.

Rövid változatok

Miután a teljes Alaprecept végrehajtása nem vesz többet igénybe, mint egy percet, lehet hogy furcsállod, hogy még ezt is le akarom rövidíteni. Valóban szükség lenne erre?

Bár ahhoz, hogy hatékonyan használd az ÉFT-t nincs igazán szükséged erre a részre, mégis azt ajánlom, hogy próbáld ki a rövid változatokat is, mert azok a következő előnyökkel szolgálhatnak:

1. Mivel a rövid változatok az Alaprecept egyes részeit használják fel részletesebb formában, a rövid változat használata hozzásegít az **Alaprecept mélyebb megértéséhez is**
2. **Orvosok, terapeuták,** és mindazok, akik e módszert **mások segítségére** használják, értékelni fogják az időmegtakarítást is. Gyakran az Alaprecept 1 percét 15-20 mp-re le lehet csökkenteni, és

nagyszámú kliens esetében, ez lényeges időmegtakarítást jelent.

Lássuk hát újra az Alapreceptet. A formája...

Ráhangelődés

Szekvencia 9-es Skála Szekvencia

Ha ezek közül valamelyik elemet kihagyhatnánk, vagy lerövidíthetnénk, akkor nyilvánvalóan rövidebb lenne az egész folyamat, és így valamennyi időt nyerhetnénk.

A Szekvencia lerövidítése

A Szekvencia az Alaprecept sarokköve. A Szekvencia az, ami felborítja azokat a bizonyos érzelmi kuglikat, miután a Ráhangelődés affirmációja előkészítette a terepet. Míg ezt az elemet nyilvánvalóan nem hagyhatjuk ki, általában valamennyire le tudjuk rövidíteni.

Szerencsére a testet behálózó meridiánok mind kapcsolatban állnak egymással, és az a tapasztalom, hogy ha az egyik meridián pontot stimuláljuk ezzel más meridiánpont/pontokra is hatással lehetünk. Elkezdtem kísérletezni, és úgy találtam, hogy kevesebb pont stimulálása is megteszi. Általában az SZÖ (Szemöldök kezdete) pontnál kezdek, és minden pontot kopogtatok egészen a KA (kar alatti) pontig. Én úgy vettem észre, hogy többnyire már nem szükséges a kéz pontjait kopogtatni, mert a hatást már anélkül is elértük.

Ha a filmanyagot tanulmányozod, észre fogod venni, hogy szinte sohasem használom a teljes Alapreceptet, de annál inkább ezeket a rövid változatokat.

A Szekvencia rövid változata így néz ki:

SZÖ = szemöldök belső sarka
SZS = szem külső sarka
SZA = szem alatt
OA = orr alatt
ÁP = állon a kis mélyedésben
KCS = kulcscsont
KA = kar alatt

A Ráhangelődés/Alapállítás kihagyása

Ugye emlékszel még arra, hogy a PR (Pszichológiai Reverzió) szinte mindig jelen van depresszió, függőség, és súlyos/krónikus betegségek esetén, ebből következően ilyenkor a Ráhangelődésre mindig szükség van.

Ettől eltérő esetekben viszont csak mintegy 40%-os a PR aránya. Nyilvánvaló tehát, hogy mintegy 60%-ban a Ráhangolódás elhagyható. Az a kérdés tehát, hogy megkockáztatjuk-e, hogy elhagyjuk a Ráhangolódást, és ha az eset a 40%-ba tartozott, akkor a kezelésünk hatástalan marad?

Bár én többnyire rutinszerűen minden kezelést a Ráhangolódással kezdek, (hiszen mindössze néhány másodpercet vesz igénybe), erre is van egy gyors, kipróbált módszerem:

A kezelést rögtön a Szekvencia fent bemutatott rövid változatával kezdem (mindössze 10 mp-et igényel), aztán megállok, és letesztelem, hogy vajon az intenzitás fok csökkent-e jelentősen. Ha például az illető 8-as intenzitást jelzett a kezelés előtt, vajon ez az intenzitás lecsökkent-e néhány fokkal? Ha a válasz igenlő, akkor tudom, hogy nem volt szükség a Ráhangolódásra, és egyszerűen tovább folytatom a kezelést.

Honnan tudom itt, hogy nem volt szükség a Ráhangolódásra? Egyszerű: tudjuk, hogy a PR jelenléte teljesen **leblokkolja** a procedúrát – ha az intenzitás erőssége csökkent, akkor a kezelés hatékony volt, tehát szükségszerűen PR nem lehetett jelen. Ha viszont a 10 mp-es kopogtatás semmiféle intenzitás-csökkenést nem eredményezett, akkor – értelemszerűen – feltételezem, hogy a PR blokkolta a hatást, tehát újra kezdem az Alaprecepttel a kezelést, és ezúttal beleveszem a Ráhangolódást is.

Ha több tapasztalatot gyűjtesz majd, rá fogsz jönni, hogy vannak olyan emberek, akiket szinte sosem akadályoz Pszichológiai Reverzió. Ezekkel az emberekkel szinte gyönyörűség együtt dolgozni, hiszen villámsebessé tudod egyik problémát a másik után felszámolni.

A 9-es Skála procedúra kihagyása

A 9-es Skála procedúra sem mindig szükséges. Sőt, tulajdonképpen csak az esetek mintegy 30 %-ban van rá szükség. Tehát az esetek 70 %-ban nyugodtan ki lehet hagyni. Én – ennek megfelelően – többnyire ki is hagyom. Ha aztán úgy látom, hogy a haladás nem megfelelő, akkor egyszerűen előveszem a 9-es Skálát a tarsolyomból. Ha valóban szükséges volt a 9-es Skála gyakorlatra, akkor ezek után az intenzitás megint megfelelő módon fog csökkenni.

Szemforgatás a padlótól a plafonig

Ez egy hasznos technika, mely egyben rövid változatként is felfogható. Akkor használjuk, amikor a kliens intenzitása alacsony, tehát a 0-10-es skálán mintegy 1-2. A szemforgatás csak 6 mp-et vesz igénybe, és általában lecsökkenti a maradék érzelmi intenzitást 0-ra, ezzel megkímél minket attól, hogy újra végre kelljen hajtanunk az egész Alapreceptet.

A padlótól a plafonig szemforgatás végrehajtása rendkívül egyszerű: míg folyamatosan kopogtatod a Skála pontot a kézfejedre (és a fejedet mozdulatlanul tartod), szemekkel kövess egy képzeletbeli egyenes vonalat,

mely a padlótól a mennyezetig húzódik. Ez kb. 6 mp-et vesz igénybe, és ezalatt ismételd az emlékeztető mondatot.

Ezt a procedúrát Adrienne bemutatja a gyakorlatban is az egyes videón a II. részhez tartozó szériában.

A rövidítés, vagy rövid változatok művészete

Nem mindig könnyű elmagyarázni, mikor és miként használjuk a rövid változatokat, ezért is vettem fel olyan nagyszámú demonstrációt a kurzust kísérő filmanyagba, ahol ezeket a rövidített változatokat a gyakorlatban is megfigyelheted a legkülönbözőbb helyzetekben és formában. Bár ebben a részben mindössze az alapokkal ismertettelek meg, ne feledd, hogy gyakorlat teszi a mestert – minél több valós kezelést látsz, annál inkább ráérezel majd a gyakorlatban az ÉFT „művészetére”.

De kérek, tartsd észben azt is, hogy a teljes Alaprecept végrehajtása mindössze egy percet vesz igénybe. Valójában nincs is szükséged a rövidített változatokra. Mindössze arról van szó, hogy ezek gyorsabbak, és kényelmesebbek.

A II. részhez tartozó filmanyag (videók/DVD-k)

(könnyebb referencia kedvéért az összes anyag összefoglalása megtalálható újra a Függelékben is)

1. Videó – Áttekintés

Ez a film az első és a második részt köti össze: röviden összegzi az első rész tartalmát, és a II. részben bevezetett új koncepciók nagy részét átismétli, és bővebben illusztrálja. Beszélünk itt a tökéletesség akadályairól, a rövidített változatokról, és az erdő és a fák metaforáról.

2. Videó – Példák a közönség soraiból

A filmanyag többi része két 3 napos szeminárium sűrített anyagát tartalmazza. Ezen a videón az első szeminárium kezdő képei láthatók, és a legkülönfélébb problémákról, és ezek kezelhetőségéről esik szó. Olyannyira eltérő problémákat vizsgálunk itt meg, mint a **lámpaláz, tériszony, kóros szorongás, migrénes fejfájás, repüléstől való kóros félelem, fizikai fájdalom, depresszió, fibromyalgia, és magas vérnyomás.**

Részletesen megbeszéljük az Alapelmélet fogalmát, és a Pszichológiai Reverzió néhány fontos példáját demonstráljuk. Ezeket a demonstrációkat érdemes alaposan többször is áttanulmányozni.

3. Videó – Érzelmi problémák I.

Ezen a videón 3 élő ülés látható. Az első Jasont mutatja be, aki volt

felesége iránt érzett negatív érzéseinek dolgozik, **dühén**, amiért felesége elhagyta, és ráadásul **elárulta** azzal, hogy még kislánya láthatását is megakadályozta.

A második ülés alanya Veronica, akit már korábban láttunk az I. rész egy videóján, ahol azon gyermekkorai traumatikus élményén dolgozott (az apja megerősöztette). Ez a filmfelvétel 3-4 hónappal később készült, és itt megerősíti, hogy ezzel a specifikus problémával kapcsolatban azóta sem érez semmiféle intenzitást. Ez a nyilatkozat megcáfolhatatlanul bizonyítja az ÉFT hatékonyságát még a legsúlyosabb érzelmi problémák esetében is.

Ezen a videón Veronica egy teljesen más ügyön dolgozik, nevezetesen azon az intenzív fájdalomon, hogy gyerekkorában nem kapta meg azt a szeretetet és védelmet, amire szüksége lett volna. Szerencsére ÉFT ülésünk teljesen eloszlatja ezeket az intenzív érzéseket, és másnap Veronica azt állítja, hogy pehelykönnyűnek érzi magát.

Sandhya a harmadik ülés folyamán az édesapja által a **II. Világháborúban, a koncentrációs táborban** átélt érzéseken és emlékeken dolgozik.

4. Videó – Érzelmi problémák II.

Ezen a videón két ülés van. Az első kezelés Marlys „szerelmi bánatát” – szinte rögeszmés fájdalmát több kapcsolata felbomlása miatt – próbálja enyhíteni. Ahogy a kezelés előrehalad – mintegy láncreakcióként – egyik aspektus a másik után kerül felszínre. Végül világossá válik, hogy a probléma gyökere az volt, hogy az anyja nem szerette igazán, és megfelelő kopogtatás után, Marlys eljut oda, hogy képes még nevetni is ezen.

A második ülés folyamán Kathy három problémán dolgozik: (1) **félelem a testi érintéstől (öleléstől)**, (2) az a traumatikus emlék, amikor az **anyja forró vizet öntött rá**, (3) **vállfájás** (valószínűleg maradványa annak, hogy vállával kellett gyerekkorában védenie testét az ütésekkel szemben). Ezen a filmen megfigyelheted, hogy Kathy nagyon pozitívan reagál az ÉFT kopogtatásra, szinte sehol sem kell a Ráhangolódást használni, bár jó néhány kör kopogtatást hajtunk végre.

5. Videó – Fizikai problémák

Ezen a videón négy élő ülést láthatsz.

Connie J. éjszaka álmában annyira **csikorgatja a fogát**, hogy emiatt minden éjjel speciális fogvédővel kell fogait védelmeznie. Nem csoda hát, hogy állkapcsa állandóan merev és fájdalmas. Az ÉFT kezelés néhány perc alatt teljesen feloldja ezt a problémát, amellyel Connie már több mint 2 éve küzdött. Connie annyira belejött az ÉFT kopogtatásba, hogy **fejfájását** már egyedül is el tudta mulasztani.

Második kliensünk, Patrícia, **asztmás panaszokkal** jött fel a színpadra. Bár már 10 éve szenved ebben a betegségben, a kopogtatás drámai változást hoz állapotában, és e javulás még másnap reggel is tart.

Mellékhatásként **porckorongsérvből** adódó **hátfájása** is szinte teljesen megszűnt.

Dorothy **szívritmuszavarban** szenved. Erre a betegségre előzőleg még soha senki sem alkalmazott ÉFT-t, de híven a jelszavamhoz „*az ÉFT minden problémára alkalmazható*”, megpróbáltuk a tüneteket kopogtatással csökkenteni – kitűnő eredménnyel!

Connie M. érzelmi okokra visszavezethető **nyakfájását** mulasztja el teljesen.

6. Videó – Függőségből adódó beteges sóvárgás

A film elején két hölgy - akik klinikát vezetnek **táplálkozási Zavarokkal küzdő** betegek részére – arról beszél, hogy milyen okok vezethetnek táplálkozási zavarok (mint például az anorexia vagy bulémia) kialakulásához.

Ezután (1) egy fontos vita következik a függőségek okairól majd (2) egy csoportos ülés, ahol a jelenlévők sürgető és túlzott **csokoládé, cigaretta, és alkohol** utáni vágyát (sóvárgását) sikerül ÉFT-vel eloszlatni.

7. Videó – Energiamérgek, Fóbiák és Kitartás

Ez a rendkívül fontos videó bemutatja az energiatoxinok hatását, és hogy a kitartásnak milyen fontos szerepe van az ÉFT sikeres használatában.

Az első részben Todd arról mesél, hogy egy előző szeminárium során semmiféle haladást sem ért el – mint később kiderült – energiameérgek jelenléte miatt. Most viszont, egy hónappal később, már drámai pozitív hatásról számol be: azáltal, hogy megváltoztatta az étrendjét, a kopogtatás most már hatékony javulást hozott minden panaszánál, úgymint **alvászavarok, szemfájás és depresszió**.

A következő – meglehetősen szokatlan- csoportos ülés több személyt szabadít meg túlzott **kígyóirtózatától (kígyó-fóbia)**.

Mindazonáltal, bár a javulás normál mértékkel mérve látványos, ÉFT mértékkel mérve mégis lassúnak és viszonylag hatástalannak tűnik. Ennek valószínűleg az az oka, hogy a teremben valamilyen energiamereg volt jelen. Éppen ezért, csak kitartással sikerült javulást elérni ezeknek az embereknek az energiarendszerében.

És végül még egy példa – Grace esetében – a kitartás fontosságára. Grace komoly **depresszióval** és számos egyéb problémával küszködött. Mint a filmanyagon Te is tanúja lehetsz, csak kismértékű haladást értünk el a színpadon, de az elkövetkező hét folyamán Grace kitartó ÉFT alkalmazása, és étrendjének megváltoztatása végül is nagyságrendbeli javulást hozott létre érzelmi életében, amelyről lelkesen számol be a felvett telefonbeszélgetésben.

8. Videó – Gyakori problémák, kérdések és válaszok

Ez egy egyveleg videó, amely bemutatja az ÉFT alkalmazási lehetőségeit olyan széleskörű témákra vonatkozóan, mint a **sport**, (golf), **üzleti élet**, **nyilvános beszéd**től való félelem (lámpaláz), **halogatás**, **énkép** és **kapcsolati problémák**.

Tartalmaz ezen kívül egy kérdés-felelet felvételt, ahol a közönség által feltett leggyakoribb kérdések és az ezekre adott válaszok abban segítenek, hogy tudásod még alaposabbá és széleskörűbbé váljék.

Függelék

Néhány Gary Craig által írt cikk a következő témákban...

Hogyan használjuk az ÉFT-t félelmek és fóbiák esetén
Hogyan használjuk az ÉFT-t traumatikus emlékek esetén
Hogyan használjuk az ÉFT-t függőségek esetén
Hogyan használjuk az ÉFT-t fizikai gyógyításra
Hogyan használjuk az ÉFT-t énképünk jobbítására
Az ÉFT film- és hanganyag ismételt összefoglalása

Hogyan használjuk az ÉFT-t félelmek és fóbiák esetén

A lakosság mintegy 10 %-a szenved valamilyen fóbiától. A kóros félelem bármelyik formája nagymértékben korlátozhatja azok életét, akiket ez a probléma érint. A kóros félelem számtalan formában jelentkezhet, de szerencsére bármelyik fóbiára alkalmazhatjuk az ÉFT technikákat, és azok mindegyikre hatékony javulást kínálnak. Itt következik néhány a leggyakoribb fóbiák közül:

Lámpaláz (nyilvános beszéd

től való kóros félelem)
Tériszony (magasságtól való kóros félelem)
Kígyóktól, pókoktól és rovaroktól való kóros félelem
Klausztofóbia (zárt terektől való kóros félelem)
Fogorvostól való kóros félelem
Injekciós tűtől való kóros félelem
Vezetéstől való kóros félelem
Lift fóbia
Repüléstől való kóros félelem
Hidaktól való kóros félelem
Visszautasítástól való kóros félelem
Sextől való kóros félelem
Vízfóbia (víztől való kóros félelem)
Sebesség fóbia (sebességtől való kóros félelem)
Telefon fóbia (telefontól való kóros félelem)

Házasság fóbia (házasságtól való kóros félelem)
Férfiaktól való kóros félelem
Kudarcc fóbia (sikertelenségtől való kóros félelem)
Betegség fóbia (betegségtől való kóros félelem)
Kutya fóbia (kóros félelem a kutyáktól)
Komputer fóbia
Méh fóbia (kóros félelem a méhektől, darazsaktól)
Egyedüllét fóbia (kóros félelem az egyedülléttől)

Tulajdonképpen mit értünk fóbia alatt? A mi értelmezésünkben fóbiának számít minden olyan félelem, amely meghaladja a normális, természetes és szükséges óvatosság mértékét. Hadd magyarázzam meg...

Félelmeinkre – bizonyos mértékig – szükségünk van. Életünk függhet tőlük. Ha nem lenne a félelem, mint védőmechanizmus beépítve a lényünkbe, akkor simán lesétálnánk egy magas épület tetejéről, vagy megennénk a mérgezett/romlott ételt, vagy esetleg nyugodtan elkezdenénk teniszezni az autópályán. A félelem egy automatikus védelmező mechanizmus, amely tévedhetetlenül bekapcsol, ha fizikai lényünket valamilyen veszély fenyegeti.

Előfordul azonban, hogy a félelmeink eltúlozzák a veszély nagyságát (túllihegik a helyzetet). Messze túllépik a józan óvatosság mértékét, és túlzott félelem reakciót kreálnak. Az egy dolog, hogy ha egy kígyót, vagy pókot látunk, akkor óvatosan közelítjük meg – hiszen az lehet mérges is. Egészen más az azonban, ha egy kígyó vagy pók láttára elkezdi a szívünk sebesen dobogni, fejünkbe éles fájdalom hasít, hirtelen hányingerünk lesz, leizzadunk, sírógörcsöt kapunk...vagy a túlzott félelem valamilyen más tünetét produkáljuk. Ezek a tünetek mind hiábavalóak, hiszen nem segítenek abban, hogy megvédj magad az esetleges támadástól. Sőt, ha a támadás bekövetkezne, ezek a túlzott reakciók még hátráltatnának is. Ha pedig a sors ártalmatlan kígyóval/pókkal hozott össze, akkor csak életed megkeserítésére szolgálnak.

Ez a „túlzott, kóros félelem”... a fölösleges rész. Az a rész, ami a normális, egészséges és természetes óvatosságon túl van.....ezt nevezzük fóbiának.

És éppen ez az a rész, a kóros, túlzott félelem rész, amit meg lehet szüntetni EFT-vel. A természetes óvatosság, az egészséges félelem rész ettől még érintetlen marad. *Ez az, ami olyan fantasztikus az ÉFT technikákban. Csak azt szűri ki, ami kóros. Ami pozitív, egészséges, és természetes, az nem szenved csorbát.* A kezelt személyek gyakran megdöbbennek azon, hogy olyan fóbiák, amelyekről egész életükben szenvedtek, pillanatok alatt szinte felszívódnak. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ezek az emberek elvesztenék természetes létfenntartó ösztöneiket, és felhőkarcolók tetején egyensúlyoznának, vagy szürkemedvékkel csókolóznának. Erről szerencsére szó sincs.

Ami azonban gyakran megfigyelhető az az, hogy a kezelésen átesett személy többnyire kevesebb félelmet mutat az egykori fóbia tárgyától, mint

egy átlagos ember tenné. Majdnem mindenkinek van valamennyi kis tériszonya (fél valamennyire a magasságtól) például. 100 ember közül 99 valószínűleg kissé ódzkodva nézne le egy magas épület tetejéről, és lehet, hogy enyhe szédülésről panaszkodna. Ez ugyan egy kóros félelmi reakció, de szerencsére az esetek többségében olyan enyhe, hogy nem befolyásolja az illető normális életvitelét.

Ezzel szemben azok az „ex-fóbiások”, akik megszüntették tériszonyukat az ÉFT segítségével, teljes nyugalommal, szédülés vagy hányinger nélkül képesek lenézni a magasból. Ők mindössze annyi félelmet éreznek, amennyi szükséges óvatosságra inti őket, de minden rossz érzés nélkül képesek lennének akár egész nap a magasból lefelé bámulni.

A kezelés szempontjából nem számít, hogy mennyire intenzív a fóbia, sem az, hogy milyen hosszú ideje szenved tőle az illető. Ez meglepetésként hat sokakra, hiszen a hagyományos módszerek azt sulykolták belénk, hogy a régóta tartó, súlyos fóbiák mélyen gyökerező megrögzött félelmek, és ezért hónapokra, vagy esetleg évekre van szükség a gyógyításukhoz. Szerencsére ez nem áll az ÉFT-re.

Vannak olyan fóbiák, melyeknek gyógyítása hosszabb időt igényel, de ennek nem a tartósságuk, vagy súlyosságuk az oka, hanem az, hogy komplexebbek, tehát több aspektusuk van.

Ha egy-egy fóbia „makacsnak” bizonyul, próbáld meg megkeresni a specifikus eseményt (eseményeket), amelyek a kóros félelem hátterében lehetnek. Ilyenek lehetnek például....

**Bár 8 éves koromban belém mart egy kígyó, ...

**Bár negyedikes koromban leestem az iskolaépület tetejéről, ...

**Bár az egész osztály rajtam röhögött, amikor belesültem a beszédembe...

És így tovább...

Mindennek tudatában, próbáljuk meg most a gyakorlatban alkalmazni, amit eddig megtanultunk ebből a kézikönyvből. Emlékszel még mi volt az Alapelmélet, amire az ÉFT épül?

"Minden negatív érzés oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás."

Minden kóros félelmi reakció negatív érzélem, tehát szükségszerűen a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás (rövidzárlat/„zzzzt”) következménye. A megoldás pofon egyszerű. Állítsd helyre az energiarendszer egyensúlyát (szüntesd meg a rövidzárlatot, a „zzzzt” blokkot), és a fóbia szükségszerűen magától megszűnik. Megszűnik a fejfájás, a szívdobogás. Minden érzelmi töltet semlegessé válik, ennek következtében minden kellemetlen tünet eltűnik.

Fő eszközünk erre az Alaprecept. Néhány kör meg kell, hogy szüntesse a problémát egyszer és mindenkorra. Hogy hány kezelésre, hány körre van szükség, az attól függ, hogy a fóbiának hány aspektusa van.

Az aspektusok nagyon fontosak. Ha még emlékszel rá, az aspektusok az emlék azon különféle szempontból való részletei, amelyek hozzájárulnak az érzelmi intenzitáshoz. Vizsgáljuk meg újra a tériszony példáját, hogy tisztább képet kapjunk erről a fogalomról. A legtöbb tériszonytól szenvedő emberrel élete folyamán többször is előfordult, hogy magas helyeken találták magukat, ezért a túlzott félelmi reakciók bekapcsoltak, és ez azóta is kellemetlen emlékként kísérti őket. Például tériszonnal kezeltem egy férfit, aki intenzív félelemmel emlékezett egy gyerekkori élményére, amikor egy víztorony tetejéről lenézett (aspektus). Az efféle emlékképek a tériszony különböző aspektusai akkor, hogyha felidézve az emléket, félelmi reakciót váltanak ki.

Mivel a legtöbb fóbiánál csak 1-3 aspektus van jelen, többnyire az Alaprecept néhányszori megismétlése - vagyis néhány perces ÉFT kezelés - egyszer és mindenkorra megoldja a problémát.

Ebben a pillanatban se Te, sem én, nem tudjuk, hogy a Te kezelendő fóbiádnak hány aspektusa van. De ezt nem is kell tudnunk ahhoz, hogy eredményt érzünk el. Mindössze annyit kell tennünk, hogy feltételezzük, hogy több aspektus is van, és lépésről lépésre, mindegyiket semlegesítjük egészen addig, míg minden érzelmi intenzitás megszűnt. Amikor semmi érzelmi intenzitást sem tudsz felfedezni magadban a fóbia tárgyával kapcsolatban, akkor tudni fogod, hogy készen vagy, és valamennyi aspektust feldolgoztad.

Gyakran feltett kérdések

K. Ha sikerült egy fóbiát felszámolni, az eredmény vajon tartós lesz? Igen. Azonban ha úgy tűnik, mintha a fóbia visszatérne, az majdnem mindig abból adódik, hogy a fóbiának egy olyan aspektusa merül fel a valós életben, amellyel a kezelés során nem foglalkoztunk kellőképpen. Ha alaposan kikérdezed a klienst, ki fog derülni, hogy egészen másképp beszélnek a félelemről, mint az eredeti kezelés idején. Például a kígyótól rettegő egyén most már nem a kígyótól való általános félelméről beszél, hanem egyfolytában azt taglalja, hogy a *kígyó kiöltött mozgó nyelve* mennyire megrémíti. Ha ez az aspektus nem lett kezelve az eredeti ÉFT ülés alkalmával, akkor természetesen ez a probléma még mindig fennáll, és ha a kliens kiöltött, mozgó nyelvű kígyót lát, arra még mindig pánikszerűen fog reagálni (bár a csukott szájú kígyók teljesen hidegen hagyják). Ilyenkor az újonnan felmerült aspektust/aspektusokat ÉFT-vel semlegesíteni kell.

K. Mit tegyek akkor, ha több fóbiám is van? Kezeld őket egyenként. Teljes egészében old fel pók-fóbiádat, mielőtt elkezdenéd kezelni klausztrófóbiádat. Ezután pedig csak akkor lépj tovább a vezetéstől való

kóros félelem kezeléséhez, ha klausztofóbiádtól már teljesen megszabadultál...és így tovább...

Vannak nagyon összetett, komplex fóbiák is, de itt többnyire arról van szó, hogy több fóbia is jelen van egy címszó alatt. Ilyen lehet például a repüléstől való kóros félelem: hiszen ez lehet (1) klausztofóbia, (2) zuhanástól való kóros félelem, (3) halálfélelem, (4) légköri turbulenciától való kóros félelem, (5) felszállástól való kóros félelem, (6) leszállástól való kóros félelem, (7) emberektől való kóros félelem (tömegiszony)...stb. Ha képes vagy ezeket a különféle félelmeket tudatodban beazonosítani, akkor ezek mind különféle aspektusai a fóbiának, és egyenként kell őket adresszálni.

Ha komplex fóbiával van dolgod, de ennek nem vagy tudatában (vagyis nem vagy képes beazonosítani az aspektusokat), azért még ne add fel a reményt. Az Alaprecept **kitartó** alkalmazása így is gyógyulást hoz, de lehet, hogy jó néhányszor végig kell csinálnod a kezelést ahhoz, hogy az energiarendszer egyensúlya helyreálljon (a „zzzt” blokk feloldódjon). Az érzelmi intenzitás hullámozhat, ahogy a „színfalak mögött” (a tudatalattiban) a különböző aspektusok végül is megkapják a kezelést.

Hogyan használjuk az ÉFT-t traumatikus emlékek esetén

(Úgymint háború, balesetek, nemi erőszak, poszt-traumatikus stressz szimptóma (PTSD) és a durva bánásmód minden egyéb formája gyógyítására)

Ez a rész minden hagyományos megközelítési móddal ellentétes beállítottságú: minden hagyománnyal ellentétben mi itt számtalan érzelmi problémát hordunk össze egy csoportba, és úgy kezeljük őket, mintha mind ugyanaz lenne. És valójában mind ugyanaz, hiszen mindegyiknek az oka.....az energiarendszerben bekövetkezett egyensúlyfelbomlás.

Traumatikus élmények rendkívül eltérő, gyakran igen heves reakciókat váltanak ki az érintettekből. Az emlék hatására megfájdul a fejük, szívük hevesen dobog, leizzadnak, sírnak. Lehet az is, hogy szexuális problémákkal küszködnek, vagy visszatérő rémálmokkal. Gyakori állandósult érzés a gyász, kóros düh, depresszió és még számtalan más érzelmi és fizikai probléma.

Kezdjük hát el most a gyakorlatban is alkalmazni, amit korábban tanultunk ebből a kézikönyvből. Emlékszel még mi volt az Alapelmélet, amire az ÉFT épül?

"Minden negatív érzés oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás."

Ennek értelmében minden negatív érzélem, ami egy traumatikus élményre való visszaemlékezésre felbukkan, szükségszerűen a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás

(rövidzárlat/„zzzzt”) következménye. Ennélfogva a megoldás elvileg rendkívül egyszerű. Állítsd helyre az energiarendszer egyensúlyát (szüntesd meg a rövidzárlatot, a „zzzzt” blokkot), és az érzelmi intenzitás automatikusan 0-ra fog csökkenni. Eltűnnek a rémálmok, a fejfájás, a szívdobogás. Minden érzelmi töltet semlegessé válik, ennek következtében minden kellemetlen tünet eltűnik. Az emlék persze megmarad (tehát az illető tisztán emlékszik majd mindenre), de az érzelmi töltet semlegesítve lesz.

Az eszköz, amivel ezt elérjük – természetesen – megint csak az Alaprecept. Néhány kör meg kell, hogy szüntesse a problémát egyszer és mindenkorra. Hogy hány kezelésre, hány körre van szükség, az attól függ, hogy a traumatikus eseménynek hány aspektusa van.

Az aspektusok nagyon fontosak. Ha még emlékszel rá, az aspektusok az emlék azon különféle szempontból való részletei, amelyek hozzájárulnak az érzelmi intenzitáshoz.

A legtöbb traumatikus élménynek csak egy aspektusa van. Ilyen esetben néhány (1-3) teljes Alaprecept kör elegendő az emlék tartós semlegesítéséhez. Néhány percnyi munka árán örökre megszabadulhatsz a problémától, és az esetek többségében az soha többé nem tér vissza.

Vannak azonban olyan traumatikus emlékek, amelyeknek számos aspektusa lehet. Ezek feloldásához több időre van szükség, hiszen többször kell végigcsinálni az Alapreceptet ahhoz, hogy eredményt érzünk el. De még ekkor is csak percekről van szó. Ebben az esetben a kezelés lehet, hogy 20-30 percre nyúlik a megszokott 5-6 helyett.

Nyilvánvalóan rendkívül fontos ebben az esetben, hogy képesek legyünk beazonosítani a különféle aspektusokat. Ha már egyszer beazonosítottuk őket, mi sem egyszerűbb, mint egyenként 0-ra csökkenteni valamennyi aspektus érzelmi töltetét. Ebben nyújt hathatós segítséget a „képzeltbeli kisfilm” koncepció.

A képzeltbeli kisfilm koncepció: vedd úgy, mintha a traumatikus élmény egy kisfilm lenne, amelyet elméd mozijában vetítenek. A film különböző részekre tagolódik, úgymint bevezetés, fontos szereplők, végkifejlet.

A mindennapi életben a „film” egy pillanat leforgása alatt pörög le bensődben, de valószínűleg csak a végeredmény - az ismerős nem kívánt érzés fog tudatosulni benned. A „film” maga olyan gyorsan pörög le, hogy lehetetlen a tudatos elem számára a különböző aspektusokat érzékelni, és azt, hogy ezek hogyan járulnak hozzá a negatív érzelemhez. Felületesen szemlélve úgy tűnik, mintha a negatív érzelem a „film” egészéből származna.

Ha lassítva játszanánk le a filmet, akkor egyenként be tudnánk azonosítani az aspektusokat, és így már könnyű lenne kezelni őket. Ezt tesszük hát. Elménkben lassítva pörgetjük le a filmet, és egyenként beazonosítjuk az aspektusokat.

Légy Te a narrátor: mond el, hogy mit látsz a filmen. Legjobb, ha hangosan kimondod, amit látsz, mintha egy barátodnak mesélnéd, vagy

vedd fel a szöveget magnóra, vagy ülj a tükör elé, és mond el magadnak, hogy mit látsz a filmen. És ami a legfontosabb, minél részletesebb a leírásod, annál inkább le tudod lassítani a filmet, hiszen a kimondott szó jóval lassúbb, mint a gondolat.

Amint a részletekről beszélsz, a különböző aspektusok szinte maguktól nyilvánvalókká válnak. Amint érzelmi intenzitást érzel, azonnal állj le, és dolgozz a felmerült aspektuson az Alapreceptet használva mindaddig, amíg az semlegesé nem válik. Úgy kezelj minden aspektust, mintha az egy teljesen különálló probléma lenne – mint ahogy valójában az is (mindössze elkallódott a nagyobb trauma zűrzavarában)!

Ha egy aspektussal végeztél, akkor folytasd a film lassított lejátszását, és egyenként ismételd el a fenti procedúrát minden egyes felmerülő aspektusra vonatkozóan egészen addig, míg valamennyit sikerül 0 intenzitásra redukálni. Akkor vagy kész, ha le tudod pergetni az egész filmet mindenféle érzelmi töltés nélkül, mintha egy teljesen semleges történet lenne.

Mint fentebb már említettem, a legtöbb traumatikus emléknek mindössze egy aspektusa van. De előfordulhat, hogy egy-egy esemény 2-3, vagy még több aspektussal rendelkezik. Ebben az esetben légy kitartó, és biztos lehetsz abban, hogy problémádra hamarosan enyhülést találsz.

Gyakran feltett kérdések

K. Mit tegyek akkor, ha több traumatikus emlék is kínoz?

Egyszerre csak egy emlékkal dolgozz. Először vedd a legnagyobb érzelmi töltettel bíró eseményt, és mindaddig dolgozz ezen az egy élményen, amíg azt teljesen semlegesítetted, vagyis az érzelmi intenzitás minden aspektusra vonatkozóan 0. Ekkor lépj tovább a következő (intenzitásban is a következő) emlékekhez. Kövesd ezt a procedúrát egészen addig, míg valamennyi traumatikus élményed semlegesé nem vált. Ez a folyamat valóságos eufóriát eredményező felszabadító élmény lesz. Szinte hihetetlennek tűnhet ez az újonnan elsajátított képesség: megszabadulni a talán évtizedek óta cipelt lelki tehertől.

Vannak olyanok (például háborús veteránok), akiknek százával van ilyen traumatikus emlékük. Ha Te is egy vagy közülük számíthatsz arra, hogy az „általánosító effektus” működni fog esetedben. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy ha mondjuk 100 traumatikus élményed van, akkor ebből elég mintegy 10–15 emléken dolgozni részletesen. Ha ezeket mind 0 intenzitásra csökkentetted, akkor ha a többi emléket megpróbálsz felidézni, azok már valószínűleg nem fognak kellemetlen érzést kelteni benned, hanem csak mint semleges emlékek léteznek majd tudatodban. Az általánosító effektus ezeket is feloldotta.

K. Az érzelmi problémák ilyen gyors módon való megoldása nem foszt-e meg bennünket attól a tanulási lehetőségtől, amelyet a problémák mélyebb megértésével és gyökereinek feltárásával javunkra fordíthatnánk? A hagyományos terápiák azt feltételezik, hogy a

súlyos érzelmi problémák valahol a mélytudatban gyökereznek, és ezeket innen kell rengeteg munkával kiásni, és értelmezni. Ha ez nem történik meg, akkor valamilyen módon becsaptuk a klienst, és a problémát nem oldottuk meg. Az ÉFT gyakorlat ezt a gondolatot teljesen figyelmen kívül hagyja.

Én magam több száz olyan klienssel dolgoztam, akik traumatikus emlékektől – némelyik rendkívül súlyos – szabadultak meg a segítségével. Az ÉFT kezelés után soha senki - egyetlen egy személy sem - óhajtott a probléma gyökerei után kutatni, vagy okait feltárni. Számukra az ügy le volt zárva, és boldogan és hálásan fogadták, hogy megszabadultak e nehéz tehertől.

Véleményem szerint az ÉFT igenis eljut a probléma gyökeréhez, és éppen azért olyan hatékony, mert a probléma valódi okát célozza meg (az energiarendszerben bekövetkezett egyensúlyhiányt). Ezért van az, hogy az emlékekhez való hozzáállás tüstént megváltozik: az illető egészen másként beszél róla, a félelmet hirtelen mélyebb megértés váltja fel. Mind magatartásuk, mind testtartásuk bizonyítja, hogy drámai változás következett be arra az eseményre vonatkozóan. Már nem érzik szükségét annak, hogy tovább vájkáljanak a problémában, hiszen az valóban múlt idővé vált. Az ÉFT a probléma gyökerét tépte ki, amikor az energiarendszert összekuszáló rövidzárlatot („zzzt” blokkot) kiegyensúlyozta, és ezzel a valódi okot szüntette meg.

Hogyan használjuk az ÉFT-t függőségek esetén (a lehetséges okok újraértékelése)

A káros szenvedélyek a legtöbb gyógyító számára még ma is rejtélyt jelentenek. A segítségre vágyók felkeresik a szakembert, és pénzt és fáradságot nem kímélve, forró vággyal és töretlen akarattal valóban meg akarnak szabadulni függőségüktől.....mégis, minden jó szándék ellenére többnyire hamarosan visszatérnek korábbi káros magatartásukhoz.

És, még ha sikerül is megszabadulni egy káros szenvedélytől, az illető általában belekezd egy másik (nem kevésbé káros) szokásba. Gyakori eset, hogy aki épp leszokott a cigarettáról, hirtelen jócskán meghízik. Vajon miért? Az illető a cigarettát most étellel helyettesíti. Hasonló módon az ex-alkoholisták gyakran buzgó dohányosokká vagy kávézókká válnak. Ezekben az esetekben nem mondhatjuk, hogy a káros szenvedélyt meggyógyítottuk – mindössze arról van szó, hogy a függőség egy másik formában mutatkozik meg.

A káros szenvedélyeket gyógyító terápiáknak azért olyan alacsony a hatásfoka, mert nem a valódi okot célozzák meg!!!! Ha valóban a függőség gyökerét tépnék ki, akkor nem lenne szükség az egyik káros szenvedélyt egy másikkal behelyettesíteni.

Tehát mi akkor a valódi gyökere, az igazi oka a függőségeknek? Először is nézzük meg, hogy mi az ami – ellentétben az elfogadott nézetekkel - **nem** oka a káros szenvedélyeknek. A függőség....

Nem szokás
Nem örökletes
Nem családtól függő
Nem jelenti azt, hogy a szenvedély rabja gyenge
Nem azért van, mert az illetőnek nincs akaratereje
Nem azért van, mert az illető „nyer valamit általa”

Véleményem szerint a fenti „okok” csak látszólag magyarázzák meg ezt a nemkívánatos viselkedésformát. Felszínesen nézve logikusnak tűnnek, ezért is maradhatnak fenn. Mindazonáltal, bármelyik magyarázatot követi is a terápia, egy dologban mind azonos....vajmi csekély eredményt érnek el a függőség megszüntetésében. Amire a gyógyuláshoz szükség van, az az igazi ok felderítése a felszínes látszatok helyett.

Minden káros szenvedély (függőség) valós oka egy kellemetlen érzés, a szorongás valamilyen formája, amit a függő személy időlegesen megpróbál valamilyen anyag vagy magatartásforma segítségével elfojtani, lecsillapítani.

Sokunkra a fenti kijelentés, mint pezsdítő „aha” élmény hat. Végre leírva látjuk azt, ami mindig is ott motoszkált valahol a tudatunk mélyén, de képtelenek voltunk szavakba foglalni. Lényük legmélyén sokan mindig is tudták, hogy csak azért van szükségük arra a plusz falatra, cigarettára, italra, hogy a bennük lévő megmagyarázhatatlan kényelmetlen érzést lecsendesítsék vele. De persze sohasem tudatosodott bennük, hogy ez a kényelmetlen érzés a hiányzó láncszem, a függőség valódi kiváltó oka.

Ha mélyebben elgondolkodsz ezen, akkor nyilvánvalóvá válik ez az összefüggés. Gondolj csak bele:

- Függő személyek gyakran mondják azt, hogy káros szenvedélyük egy (ideges) szokásmechanizmus
- Fokozott stressz hatására a függő személy többnyire emeli adagját

Ha egy függő személytől megvonod az anyagot (csillapító), az rögtön idegessé válik. Sőt, már az anyag megvonásának pusztán gondolatára (fenyegetés) is szorongás tölti el őket. Ha káros szenvedélyükről beszélnek, gyakran mondják, hogy az „megnyugtatja őket”. Miért kellene megnyugodniuk? Nyilvánvaló ebből, hogy a szorongás valamilyen formájától szenvednek, és erre keresnek menedéket káros szenvedélyükben.

Vizsgáljuk meg ezt annak a széles körben elfogadott gondolatnak a tükrében, hogy a káros szenvedélyek valójában csak *rossz szokások*. Míg a függőségek valóban magukon viselik a rossz szokások néhány jellemzőjét, ennél itt jóval többről van szó. Ez nyilvánvaló abból, hogy egy egyszerű szokást viszonylag könnyű megváltoztatni.

Íme egy példa. Van nekem egy olyan szokásom, hogy reggelente először a jobblábas cipőmet húzom fel, mielőtt sort kerítenék a bal cipőmre.

Ha meg akarnám változtatni ezt a szokást, mindössze arra lenne szükségem, hogy a cipőm mellé elhelyezzek egy cetlit azzal a figyelmeztetéssel, hogy ezentúl a bal lábas cipő az első reggelente. Néhány napon belül az új szokás automatikussá válna, és nem lenne szükség többé a cetlire. Egy egyszerű szokás (ami mögött nincs érzelmi töltet) megváltoztatása gyerekjáték.

Ugyanez a módszer azonban csúfosan megbukna, ha mondjuk a cigarettázás „szokására” próbálnánk meg alkalmazni. Hiábavaló erőfeszítés lenne cetlikkel borítani a szenvedélyes dohányos környezetét arra figyelmeztetvén őt, hogy ne dohányozzon. Egy cetli mit sem ér ott, ahol a szorongástól vezérelt alany alig várja, hogy idegességtől remegő szervezetét az illatos cigaretta első szippantásával lecsillapítsa.

Mikor a függő személyt beteges sóvárgás keríti hatalmába (cigaretta, alkohol..stb. után), akkor valójában belső szorongására keres enyhülést. Szeretne kicsit ellazulni, kikapcsolódni, megfeledkezni gondjairól...stb. Ezek mind a szorongás különféle formái, és ez az, ami alanyunkat káros szenvedélye kielégítésére ösztönzi.

Tehát a függőség nem egy rossz szokás, hanem egy belső szükséglet: öntudatlan stratégia az elviselhetetlen szorongás feloldására.

Az igazi probléma a függő személy számára az, hogy az anyag, vagy viselkedésforma csupán időlegesen oldja fel a feszültséget, csupán elkendőzi a problémát egy kis időre. Ezért is mondhatjuk csillapítószernek. Amikor a csillapítószer hatása elmúlik, a szorongás ismét felszínre bukkan.

Ha ez nem így lenne, akkor elég lenne mindössze egyszer élni az addiktív anyaggal vagy viselkedésformával, és a szorongás örökre eltűnne. Sajnos – mint jól tudjuk – ez nem így van. Ehelyett azt tapasztaljuk, hogy a káros szenvedély rabja ahhoz, hogy megkönnyebbüljön, kénytelen újra és újra megismételni addiktív viselkedésformáját. Ez aztán ahhoz vezet, hogy függővé válik, és szorongását tudatában most már összekapcsolja a csillapítószerrel. Ez az a bűvös kör, amiből aztán szinte lehetetlen kitörni.

Gyakran kóros szorongásuk csak fokozódik, ha megpróbálnak leszokni szenvedélyükről. Ez természetesen fokozza az elvonási tüneteket, és ezáltal korlátot emel a leszokás lehetősége elé. Túl nagy az ár, amit fizetni kéne. Inkább kiegyeznek a függőség okozta minden veszéllyel.

Az elvonási tünetek problémája

Itt megint alkalmam nyílik arra, hogy az ÉFT dicséretét zengedezzem, mivel az drámai mértékben lecsökkenti az elvonási szimptomákat, sőt gyakran teljesen meg is szünteti azokat. És ez csak egy a sok jellegzetesség közül, amely az ÉFT-t megkülönbözteti a hagyományos terápiáktól.

Az elvonási tünetek alatt érthetünk mind fizikai mind lelki tényezőket. Amikor valaki abbahagyja egy addiktív anyag használatát, a fizikai szükséglet általában 3 napon belül feloldódik. Ez egy természetes méregtelenítő folyamat: a test megszabadul a nemkívánatos toxinoktól. De az érzelmi tényező (a szorongás) kitartóan, hetekig, hónapokig gyötri tovább

a páciens, és az is lehet, hogy örökös lakótárs marad.

Tapasztalatom szerint a szorongás az, ami a leszokás legnagyobb akadályát képezi. Ez akkor válik nyilvánvalóvá, amikor néhány perces ÉFT kezelés a szorongást 0-ra csökkenti, és ezzel párhuzamosan hirtelen az elvonási tünetek is felszívódnak.

Lássuk most a megoldást. Azzal kezdjük majd, hogy a gyakorlatban alkalmazzuk, amit korábban megtanultál ebből a kézikönyvből. Emlékszel még mi volt az Alapelmélet, amire az ÉFT épül?

"Minden negatív érzés oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás."

Mivel a szorongás negatív érzelem, az szükségszerűen a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás (rövidzárlat/„zzzzt”) következménye. És ezt persze könnyedén rendbe hozhatjuk az Alaprecept segítségével. Állítsd helyre az energiarendszer egyensúlyát (szüntesd meg a rövidzárlatot, a „zzzzt” blokkot), és a káros sóvárgás (és persze ezzel együtt a káros szenvedély is) automatikusan megszűnik. *Majdnem* ilyen egyszerű!

Azért mondom, hogy *majdnem*, mert a teljesség kedvéért egy másik rendkívül fontos akadályozó tényezőt is meg kell vitatnunk...és ez a pszichológiai reverzió (PR). Korábban egy teljes szekciót szántam a pszichológiai reverzió leírására, és most van itt az ideje, hogy újra áttanulmányozd ezt a rendkívül fontos anyagot. Hogy miért? Mert – mint Te is jól tudod már – a káros szenvedélyek esetében szinte mindig számolni kell a pszichológiai reverzió jelenlétével!

Kérlek, emlékezz arra is, hogy a PR az oka önmagunk sabotálásának is: annak, hogy épeszű emberek saját erőfeszítéseiket hiúsítják meg, és saját érdekeikkel tökéletesen ellentmondó módon viselkednek.

Minden szenvedélybeteg tisztában van azzal, hogy függősége rossz irányba vezet. Többségük ismételten megpróbál leszokni, de még ha időlegesen sikert is érnek el, egy idő után erőfeszítéseik kudarcba fulladnak, mert akaratlanul visszacsúsznak régi viselkedésmintáikba. Ez a pszichológiai reverzió klasszikus példája.

Szenvedélybetegségnél az esetek legalább 90 %-ban kell pszichológiai reverzióval számolni. Ezért olyan nehéz a leszokás, hiszen a saját – ezúttal ellentétes polaritású - energia rendszerünk dolgozik ellenünk.

Ezért van az is, hogy még ha meg is tudunk szabadulni a beteges sóvárgás tünetétől, gyakran mégis képtelenek vagyunk feladni magát a függőséget. Tudom, hogy ez furcsán hangzik, de a valós életben ez az, ami újra és újra megtörténik. Ha ismételt próbálkozás ellenére képtelen vagy megszabadulni egy káros szenvedélytől, akkor garantálom, hogy pszichológiai reverzió van a háttérben.

Hogy hatékonyak lehessünk, fel kell számolnunk mind a beteges sóvárgásokat, mind a pszichológiai reverziót. Csak akkor érhetünk el eredményt, ha *mindkettőt* adresszáljuk! Természetesen ehhez is az

Alaprecept lesz az eszközünk. És itt egészen különlegesen helytálló, hiszen az Alaprecept első részébe be van építve a PR korrekciója, és úgy hívjuk, hogy a Ráhangolódás.

Hogyan kezeljük a függőséget

Ez egyszerű: a nap folyamán ismételten végezzünk néhány kör ÉFT kezelést úgy, hogy az Alapreceptet a függőségre adaptáljuk. Ez segít abban, hogy a szenvedélybetegséget okozó szorongás csökkenjen, és egyúttal a pszichológiai reverziót is korrigálja.

De ne felejtsük el, hogy a Ráhangolódás csak időlegesen korrigál, és káros szenvedélyek esetében az a tendencia, hogy a PR hamarosan visszatér.

Ennélfogva...és ez tényleg fontos naponta legalább 15-ször végre kell hajtani az Alapreceptet. Az ajánlott adag 25-ször naponta.

Ez a gyakorlat a szorongást (és ezzel együtt a addiktív anyag utáni sóvárgást is) lecsökkenti, és egyúttal a pszichológiai reverzió finom, de annál károsabb hatását is féken tartja. Egy idő után aztán a PR magától lecsökken és végül meg is szűnik.

Az ajánlott 25-szöri kezelést egyenletesen kell elosztani a nap folyamán. Ennek érdekében esetleg (1) beállíthatod az órát, hogy jelezzen minden fél órában, vagy (2) hozzákötheted a kopogtatást egyéb rutinszerű tevékenységeidhez, mint például...

Amikor reggel felkelsz
Amikor este lefekszel
Minden étkezés előtt
Minden alkalommal, amikor a fürdőszobát használod
Valahányszor csak ki- vagy beszállsz egy kocsiba
Valahányszor leteszed a telefont
Valahányszor csak leülsz egy székre
Valahányszor felállsz egy székről
Valahányszor ki- vagy belépsz egy házba
Valahányszor belépsz egy ajtón

Magától értetődik persze, hogy különböző emberek más-más rutint követnek, tehát lehet, hogy a fentiek közül néhány nem vonatkoztatható rád. Csak mint példákat soroltam fel ezeket, de persze Te majd a saját személyre szabott listádat kell, hogy elkészítsd.

Megeshet az is, hogy a körülmények nem kedveznek az Alaprecept végrehajtásának – egy vendéglőben, vagy egy bulin valószínűleg komolyan megkérdőjeleznék épelméjűségedet, ha rákezenél kopogtatni a meridián pontokon. Van azonban erre is megoldás, egyszerűen kérj elnézést, és menj ki a fürdőszobába, vagy a parkolóba a kocsidba, vagy bárhová, ahol néhány percig egyedül maradhatsz.

Hogyan kezeljük a beteges vágyat az addiktív anyag/viselkedés iránt

Ha a fenti tanácsot híven követed, akkor valószínűtlen, hogy erős sóvárgás, vagy egyéb elvonási tünet törne rád a nap folyamán. Ha ez mégis megesne, akkor be kell iktatnod 1-2 kör további Alaprecept kopogtatást egészen addig, amíg a beteges vágy/elvonási tünet megszűnik. Ez az ajánlott 25-szöri Alaprecept kezelésem felüli, extra kopogtatás.

Hogyan kezeljük azokat a specifikus eseményeket, amelyek a szorongás okozói

Míg a fenti rutin kitartó követése bizonyára nagy segítséget nyújt bármilyen káros szenvedély felszámolásában, a teljesség kedvéért arra biztatlak, hogy azokkal a specifikus eseményekkel is foglalkozz, amelyek a szorongást - amit a szenvedélybeteg az addiktív anyaggal/viselkedésformával csillapítani próbál - eredetileg kiváltották.

Úgy tűnik, hogy sokaknak ez egy ijesztő folyamat, hiszen fogalmuk sincs arról, hogy melyek azok a specifikus események, amelyek hozzájárultak káros szenvedélyük kialakulásához. Akkor hát hogyan alkalmazhatnák az ÉFT módszert. Az is előfordulhat, hogy másoknál szinte végtelen a lista.

Szerencsére erre is van megoldás – a [Belső Béke Eljárás](#) – amelyet a weblapomon (www.emofree.com) külön is publikáltam. Rendkívüli értéke abban áll, hogy ez az eljárás szisztematikusan felkutat és semlegesít minden specifikus emléket, amely szorongást, függőséget, önkorlátozó hiedelmet vagy bármilyen más korlátozottságot okoz az életedben. Íme itt találsz a [Belső Béke Eljárás](#) leírását.

Belső Béke Eljárás

Szeretettel üdvözöllek,

A [Belső Béke Eljárás](#) amit most mindjárt elmagyarázok, nem arról szól, hogy egy "kicsit jobban érezd magad". Helyesen értelmezve ez az eljárás a Föld minden lakosának fő gyógyító eszköze lehet.

A világ minden orvosának, terapeutájának, lelki és életmód tanácsadójának ezt a módszert kellene elsődlegesen alkalmaznia saját maga és mások megsegítésére.

Lényegében a [Belső Béke Eljárás](#) abból áll, hogy az életünk folyamán elszenvedett valamennyi fájdalmas, vagy kellemetlen SPECIFIKUS ESEMÉNYRŐL készítünk egy listát, majd szisztematikusan addig kopogtatunk rajtuk, amíg valamennyi esemény érzelmi hatása megszűnik ránk nézve. Ha szorgalmasan és kitartóan követjük ezt az eljárást, "érzelmi erdőnkből"

hamarosan minden negatív "fát" ki tudunk irtani, ezzel megsemmisítve rengeteg potenciális érzelmi és fizikai betegség gyökerét. Ez persze mindenkit belső békéje elérése felé vezet, ami végső soron nagyban hozzájárul a világbéke megvalósításához.

Néhány ötlet ahhoz, hogyan valósítsuk meg ezt a gyakorlatban...

1. Adjuk fel a belső béke eljárást mint "házi feladatot" a kliensnek, amit két ülés között otthon önállóan végezhet. Ez minden bizonnyal felgyorsítja majd a gyógyulás folyamatát.

2. Kövessük a belső béke eljárást mint egy napi rutin gyakorlatot ahhoz, hogy egy életen át felgyülemlett érzelmi salaktól megszabaduljunk. Ezáltal javul az énképünk, csökkennek belső kételyeink, és mély belső békét és felszabadulást érzünk.

3. Felhasználhatjuk ezt az eljárást arra is, hogy megszabaduljunk egy súlyos betegség esetleges kiváltó okától. Maga az a tény, hogy súlyos betegségben szenvedünk biztos jelzés arra, hogy valamelyik specifikus esemény az életünkben (vagy több együtt) olyan sok dühöt, félelmet vagy egyéb traumatikus érzést halmazott fel az energiarendszerünkben, hogy az most betegség formájában jelenik meg. Ha valamennyi ilyen emléket lekezelted, akkor valószínűleg az/azok is közte lesznek, amelyek hozzájárultak a fizikai betegség kialakulásához.

4. Ha kitartóan alkalmazod a belső béke eljárást, szükségszerűen egy csomó olyan specifikus eseményt is lekezelysz, amelyek különböző problémák okozói lehetnek, bár ennek talán nem is vagy tudatában. Ily módon elkerülheted a szükséges nyomozómunkát, amikor egy-egy probléma gyökerét kell feltárnod ahhoz, hogy a megfelelő specifikus emléken kopogtathass.

5. Használd a belső béke eljárást mint a lazítás egy formáját

6. Használd a belső béke eljárást azért, hogy másoknak példaként szolgálhass arra, hogy mi mindenre vagyunk képesek mint emberi lények

Ez az egyszerű gondolat paradigmaváltást jelenthet az egész gyógyítás területén, és tulajdonképpen egyetlen mondatban meg lehet fogalmazni.....

LEGTÖBB ÉRZELMI ÉS FIZIKAI PROBLÉMÁNKAT MEGOLDATLAN SPECIFIKUS ESEMÉNYEK OKOZZÁK (VAGY AZOKHOZ NAGYBAN HOZZÁJÁRULNAK) – EZEKET KÖNNYEDÉN FEL LEHET OLDANI ÉFT SEGÍTÉGÉVEL.

Nem rossz igaz? – főleg ha hozzávesszük, hogy egy egyszerű mérnök

jött elő ezzel a forradalmi gondolattal. Ez az egyetlen mondat, ha minden hivatásos gyógyító és páciens magáévá tenné, valószínűleg (1) drámai módon javítaná a gyógyulás mértékét, és ugyanakkor (2) meredeken csökkentené a költségeket.

Kérlek vedd figyelembe, hogy ez a gondolat teljesen figyelmen kívül hagyja a hagyományos orvoslás szerint fő szerepet játszó kémiai okokat. Ez abból adódik, hogy én személyesen újra és újra megtapasztaltam amint kliensek állapota - akiknél a gyógyszerek és egyéb kémiai gyógymódok gyászosan megbuktak - nagymértékben javult ÉFT hatására.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a gyógyszereknek, vagy például a megfelelő egészséges táplálkozásnak ne lenne helye a gyógyításban. Ellenkezőleg.....ezek gyakran életfontosságúak lehetnek. Személyes tapasztalatomban azonban azt mondtam velem, hogy a specifikus emlékekből származó megoldatlan érzelmi töltet sokkal inkább okozója problémáinknak, mint bármi más: ez az igazi gyökere a betegségnek. Így hát logikus, hogy erre kell elsősorban figyelmet fordítani.

Gyakorlott ÉFT-zők tisztában vannak azzal, hogy ezzel a módszerrel képesek vagyunk arra, hogy szó szerint letöröljük a negatív eseményt lelkünk "faláról". Ez az a terület, ahol sikerarányunk a legmagasabb. Eddig azonban főleg azokra a specifikus eseményekre fókuszáltunk, amelyek egy bizonyos probléma - mint például fóbia, fejfájás vagy traumatikus emlék - hátterében meghúzódtak. Ez az eljárás rendkívül hatékony, és nagyszerű eredményekkel dicsekedhet....érdemes továbbra is így folytatni. Másrészt viszont miért ne használhatnánk az ÉFT-t az ÖSSZES specifikus emlék semlegesítésére, amelyek esetleg a jóval általánosabb (de azért nem kevésbé fontos vagy zavaró) problémák gyökerét képezik, mint például (hogy csak néhányat említsek).....

Énkép
Szorongás
Depresszió
Álmatlanság
Káros szenvedélyek
Kényszeres cselekvések
Elhagyatottság érzete

Amint egyenként megszabadulsz évek óta cipelt súlyos érzelmi csomagjaidtól, természetes módon egyre kevesebb belső konfliktussal kell majd energiarendszerednek naponta megbírkóznia. Kevesebb belső konfliktus = belső béke és kevesebb érzelmi és fizikai szenvedés. Sokak számára ez az eljárás olyan egész életüket beárnyékoló problémák teljes megszűnését eredményezheti, amelyeket más módszerek még csak meg sem érintettek.

Ugyanez vonatkozik a fizikai betegségekre is. És itt most a fejfájástól kezdve, a légzési zavarokon, emésztési problémákon, szklerózis multiplexen át szó van kb. mindenről egészen az AIDS-ig és a rákig. Manapság már kezdik széles körben elfogadni, hogy fizikai bajainkat, betegségeinket megoldatlan érzelmeink - mint például düh, trauma, bűntudat, gyász..stb. - okozzák, vagy ahhoz legalábbis nagy mértékben hozzájárulnak. Az elmúlt évek során számtalan megbeszélést folytattam ebben a témakörben orvosokkal, és egyre gyakrabban tapasztaltam, hogy ők is az érzelmeik belső küzdelmét nevezik meg, mint a súlyos betegség egyik legfontosabb okát. Eddig azonban nem volt megfelelő módszer arra, hogy felvegyük a harcot ezekkel az egészséget támadó "banditákkal". Persze maszkírozhatjuk őket gyógyszerekkel, de igazi gyógymódot nemigen találtunk eddig rájuk. Szerencsére itt van az ÉFT és a többi energiaterápia, melyek könnyed és elegáns eszközök lehetnek a komoly gyógyító terapeuta kezében ahhoz, hogy a betegség gyökereit tárják fel és irtsák ki - ne a beteget.

Amit itt leírok, az NEM helyettesít egy minőségi ÉFT tréningen való részvételt vagy azt a segítséget, amit egy jó ÉFT terapeuta nyújthat. Ehelyett egy eszközt ajánlok fel Neked, amely - helyesen kezelve - alkalmas arra, hogy nagymértékű javulást hozzon létre érzelmi vagy fizikai állapotodban. Ezt a hatást egy jó ÉFT tréning, vagy egy mester terapeuta segítsége persze csak még fokozza. Ez az eljárás olyan egyszerű és annyira mélyreható és hatékony, hogy mindenkinek, aki segítségért terapeutához fordul, mint kötelező gyakorlatot kellene előírni. Tudom, hogy ez nagyon merészen hangzik, de több mint 10 év alatt olyan sok lenyűgöző siker tanúja voltam olyan széles körben, hogy számomra ezt a kijelentést megtenni nemcsak hogy könnyű, de szükséges is.

Maga az eljárás rendkívül egyszerű (feltételezem, hogy már megtanultad, hogy hogyan kell az ÉFT kezelést alkalmazni) :

1. Készíts egy listát amelyre felírsz minden egyes fájdalmas és /vagy kellemetlen specifikus eseményt amelyet valaha átéltél. Ha nem találsz legalább 50-et, akkor vagy lagymatagon végzed a feladatot, vagy valamely más planétán éltél eddig. Vannak akik százával találnak ilyen eseményeket emlékeikben.

2. Mialatt a listát készíted, lehet, hogy úgy találod, hogy egy-egy múltbeli esemény a jelenben már nem okoz kellemetlen érzést. Ez teljesen normális. Azért vedd fel ezeket az eseményeket is a listádra. Maga az a tény ugyanis, hogy emlékszel rájuk jelzi, hogy dolgoznod kell még rajtuk.

3. Mindegyik emléknek adj egy címet, mintha egy kisfilm lenne. Példák: „Apa megütött a konyhában” - „Elloptam Zsuzsi szendvicset” -

„Megcsúsztam, és majdnem beleestem a szakadékba” – „Harmadikos koromban, amikor beszédet kellett mondanom, az egész osztály rajtam röhögött” – „Anyu 2 napra bezárt a kamrába” – „Mrs. Adams azt mondta, hogy hülye vagyok”.

4. Amikor kész vagy a listával, válaszd ki a legvaskosabb „fákat” a negatív érzelmi „erdőből”, és kezd el ezeket ÉFT-vel kezelni egészen addig, míg vagy nevetsz az egészen, vagy képtelen vagy fókuszálni az emlékre (lehet, hogy egyszerűen unalmasnak tűnik). Figyelj arra, hogy a kezelés során felmerülő aspektusokat, mint „önálló fákat a negatív erdőben” külön le kell kezelni. Az is nagyon fontos, hogy csak akkor lépj át a következő specifikus emlékre, ha az előzőt már teljesen semlegesítetted.

Ha egy-egy eseménynél nem tudod beazonosítani az intenzitást a 0-10-es skálán, feltételezd azt, hogy elfojtod érzéseidet, és alkalmazd 10 teljes kör ÉFT kezelést minden elképzelhető szempontból nézve az ügyet. Nagy az esélye annak, hogy ezzel teljesen semlegesíted az emléket.

Miután a legsúlyosabb eseteket (a legvaskosabb érzelmi fákat az érzelmi erdőben) eltávolítottad, vedd sorra az intenzitásban következő emlékeket.

5. Dolgozz fel legalább egy kisfilmet (specifikus eseményt) naponta...de még jobb, ha 2-t vagy 3-at.....három hónapon keresztül. Ez csak néhány percet vesz igénybe naponta, és ebben az ütemben haladva 3 hónap alatt mintegy 90-270 specifikus emléket tudsz feldolgozni. A 3 hónapos munka letelte után figyelj oda arra, hogy mennyivel jobban érzed magad a bőrödben. Az is feltűnik majd, hogy mennyivel nyugodtabb vagy, és mennyivel nehezebb kihozni a sodrodból. Figyeld meg mennyivel jobbak a kapcsolataid, és hogy egy csomó olyan problémád, amellyel eddig terapeutához jártál észrevétlenül felszívódott. Próbáld meg ekkor felidézni valamelyik specifikus élményedet, és figyeld meg, ahogy az egykor heves érzelmi töltésű emlék szinte jelentéktelennek tűnik. Figyelj fel a vérnyomásodban, szívverésedben és/vagy légzésedben beállott javulásra.

Azért kérek arra, hogy tudatosan figyelj oda ezekre a dolgokra, mert egyébként ez a minőségi ugrás a gyógyulás folyamatában olyan finoman jöhet létre, hogy magad sem veszed észre. Még az is lehet, hogy a javulás olyan észrevétlenül következik be, hogy úgy érzed mintha „tulajdonképpen ez soha sem lett volna olyan nagy probléma”. Ezt a jelenséget újra és újra megtapasztaljuk az ÉFT kezelése során, ezért próbálom tudatosítani Benned is.

6. Ha rendszeresen szedsz gyógyszereket előfordulhat, hogy állapotod olyannyira javul, hogy úgy érzed, abbahagyhatod a gyógyszereszedést. Kérlek ezt CSAK orvosod tudtával, és beleegyezésével tedd meg!

Szívemből remélem, hogy a Belső Béke Eljárás világszerte elterjed, és rutinszerűvé válik. Napi néhány perc időráfordítás óriási különbséget eredményezhet az iskolai teljesítmények, kapcsolatok, általános egészség és életminőségünk terén. De mindez csak értelmetlen szószaporítás addig, amíg TE ezeket a gondolatokat át nem ülteted a gyakorlatba!!!

Kívánok Belső Békét Valamennyiünknek! Gary

Mire számíthatsz

Amint szisztematikusan elkezded alkalmazni a belső béke eljárást, a következőkre számíthatsz: minden esetleges kóros sóvárgás, függőségből adódó heves vágy egyre gyengébbé válik, és ahogy múlnak a napok az is egyre ritkábban jelentkezik. Végül is minden beteges vágy eltűnik, és a káros szenvedély automatikusan semmivé válik. Az addiktív anyag undorítónak tűnik, és magad sem érted, hogy is tarthattad valaha annyira fontosnak.

Ezek persze rendkívül egészséges jelek. Amikor eljutsz idáig, még néhány napig folytasd a belső béke eljárás rutinszerű használatát, hogy a pozitív változásokat rögzítsd az energiarendszeredben.

Ha egyszer sikerült megszabadulni egy függőségtől, ez még nem jelenti azt, hogy immúnissá váltál erre az addiktív anyagra. Ellenkezőleg: ajánlatos, hogy a jövőben elkerüld az illető addiktív anyagot, vagy újra függővé válhatsz. Ez persze igaz minden sikeres elvonókúránál.

Gyakori kérdések és válaszok

K. Mennyi időt vesz igénybe egy szenvedélybetegség legyőzése? Ez esetenként nagyban különbözhet. Tapasztalatom szerint a viszonylag enyhe anyagoktól való függőség – mint például csokoládé, kávé, üdítők és különböző ételféleségek – gyakran néhány nap alatt feloldhatók. A szenvedélybeteg ezután már kimondottan undorítónak találja ezeket az addiktív anyagokat. Nemrég volt egy esetem egy hölgygel, aki mindössze néhány kör EFT segítségével legyőzte üdítő-, sült hagyma-, csokoládé, ragacsos édesség-, és szalma krumpli függőségét! Minden egyes addiktív ételre/italra a teljes Alapreceptet alkalmaztuk 1-2 alkalommal. Ennek eredményeképpen ez a hölgy többé meg csak kísértést sem érez, ha az egykor heves sóvárgást kiváltó valamelyik csábítóval találkozik. Persze másoknál ugyanez a folyamat hosszabb időt vehet igénybe.

Erősebb anyagoktól való függőség gyógyítása – mint például a cigaretta, alkohol, kokain..stb. – több időt igényelhet..esetleg egy-két hetet. Dolgoztam egyszer egy férfival, aki több éves alkoholizmusát az Alaprecept 3-4-szeri végrehajtásával teljesen felszámolta. Ez gyakori jelenség, de persze nem garantálhatom, hogy Te is ilyen sikeres leszel.

Itt nincsenek kőbe vésett szabályok. Senki sem mondhatja meg, hogy Neked mennyi időre van szükséged ahhoz, hogy megszabadulj szenvedélybetegségedtől: de ha kitartóan alkalmazod a belső béke eljárást, eljön a nap, amikor többé nem kívánod az addiktív anyagot többé – és ekkor rájössz arra, hogy megnyerted a csatát. Mindezenközben az elvonási tünetek minimálisak kell, hogy legyenek.

K. Dolgozhatok több függőségen is egy Alaprecept körön belül?

Nem, egyszerre csak egy függőségen érdemes dolgozni. Egy Alaprecept körön belül csak egy függőséget kezelj, ne próbálj többet összekombinálni. Mindegyik káros szenvedélyre egyenként egy-egy újabb teljes Alaprecept kör hajts végre a siker érdekében.

Ne lepődj meg azonban, ha egy függőséged sikeres kezelése más káros szenvedélyeidet is automatikusan megszünteti. Megtörténik olykor ugyanis, hogy a rendszeres kopogtatás olyan mértékben lecsökkenti a belső feszültséget, hogy már nincs szükség nyugtatóként az addiktív anyagra. Ez egy teljeséggel kiszámíthatatlan, de annál lenyűgözőbb ÉFT jelenség.

K. Lehet ÉFT-vel fogyni is? Ha le akarsz fogyni, akkor a túlsúly gyökerét, valódi okát kell adresszálni. És ez az ok az ételtől való függőség, amit - csakúgy, mint minden más szenvedélybetegség esetén - a belső kóros szorongás vezérel. Tulajdonképpen az első számú szenvedélybetegség Amerikában jelenleg az evés. Az evés ugyanúgy megnyugtatója az embert, lecsillapítja belső szorongását, mint az alkohol, a cigaretta,..stb. Hányszor előfordult, hogy feldúltad a hűtőszekrényedet, holott nem is voltál éhes? Mégis miért tetted ezt? Azért, hogy belső szorongásodat lecsillapítsd. Lehet, hogy ennek magad sem voltál tudatában, lehet, hogy a kellemetlen érzést nem azonosítottad be szorongásként, lehet, hogy azt mondtad rá „unalmamban/ idegességemben ettem”. De a háttérben húzódó érzés valójában mindig a szorongás.

Ennek a függőséget vezérlő belső nyugtalanságnak számos oka lehet. Lehet, hogy családi vagy munkahelyi problémák húzódnak meg a háttérben, de lehet gyerekkori trauma, vagy rossz bánásmód is a mélyebb ok.

Ahhoz, hogy lefogyhass, nyilvánvalóan a szorongást kell megszüntetni, amely a túlevési kényszert vezérli. És mi lenne ehhez jobb eszköz, mint az ÉFT. A belső béke eljárás mellett (lásd fentebb a részletes leírást) alkalmazd napi 25 alkalommal a teljes Alapreceptet a túlevési kényszerre – ezáltal a kényszert vezérlő nyugtalanság lecsökken. Ezenfelül alkalmazd azonnal az Alapreceptet bármilyen felbukkanó heves kívánságra (Bár nagyon kívánom ezt a süteményt.....) – ily módon idővel az evéskényszer valós oka, és ezzel természetesen a fölös súly is eltűnik.

Hogyan használjuk az ÉFT-t fizikai gyógyításra

Sehol sem tapasztalhatjuk meg világosabban a test és elme szoros kapcsolatát, mint az ÉFT módszer alkalmazása során. Mostanra már Te is láthatad (és remélhetőleg a saját bőrödön is érezted), hogy milyen drámai

lehetőségek rejlenek ebben a módszerben - több szinten is - a fizikai gyógyításra.

Ide csatolok egy listát azokról a fizikai betegségekről, melyeket eddig teljes vagy részleges sikerrel kezeltünk ÉFT-vel:

Fejfájás, hátfájás, nyak- és hátmerevség, ízületi fájdalmak, rák, krónikus fáradtság, lupusz, colitis ulcerosa (fekélyesedő vastagbélgyulladás), pikkelysömör, asztma, allergiák, szemirritáció, fájdalmas sebek, gyulladások, kiütések, álmatlanság, szorulás, irritábilis bélszindróma, látás, izommerevség, méhcsípés, vizeleti problémák, terhességi hányinger, premenstruális szindróma (PMS), szexuális problémák, izzadás, koordinációs problémák, kéztőcsatorna szindróma, köszvény, kézzsibbadás, gyomorfájás, fogfájás, kóros remegés, sclerosis multiplex.

És még rengeteg más...Egy teljes lista többszöröse lenne a fentinek.

Mindenre alkalmazható

Én minden fizikai problémára amivel bárki hozzám fordul ÉFT-t alkalmazok, és újra és újra meglepődöm az eredményeken. Nem érek el 100 %-os sikert (ki az aki igen?), de nagyon gyakran az ÉFT ott is segít, ahol semmi más nem működött.

Az emberiséget fizikai bajok ezrei gyötrik, melyekre a gyógyító tudományok a gyógyító módszerek széles körét fejlesztették ki. Ezek a kézrátételtől kezdve a gyógyszeres kezelésem, sebészeti beavatkozásokon át egészen a böjtölésig és vizualizációig rengeteg különböző modalitást ölelnek fel. De ezek közül egyetlen egy sem működik mindig mindenkinél. *Tapasztalatom szerint viszont az ÉFT olyan jó működik, hogy ezt a módszert minden egyes gyógyítónak fel kellene vennie az eszköztárába.* És még ennél is tovább megyek. Meg vagyok arról győződve, hogy ez az a módszer, amelyet minden gyógyítónak elsőként kellene alkalmaznia. Ime az érveim:

Gyakran szinte azonnal megszünteti a tüneteket
Gyakran ott is segít, ahol semmi más nem működik
Könnyen alkalmazható
Gyors
Nem lehet rászokni

Én személy szerint nem ismerek egyetlen olyan gyógyító technikát sem, amely az összes fenti igénynek eleget tenne. És Te? Az ÉFT azonban nem váltja fel az orvostudományt, vagy bármely más gyógyító terápiát, hanem akkor nyújtja a legtöbbet, ha más módszerekkel együtt alkalmazzuk.

Kétségtelen, hogy az ÉFT fő helyet érdemel a fizikai betegségeket gyógyító módszerek sorában. Még a felületes szemlélő is tisztelettel hajt

fejet az eredmények láttán. De nyilvánvalóan mindenkiben felmerül a kérdés..... tulajdonképpen miért működik?

Ha a módszert eredetileg *érzelmi* problémák megoldására fejlesztették ki, akkor miért olyan hatékony *fizikai* problémák esetén is? Erre csak azt tudom mondani, hogy a gyógyításban még rengeteg misztérium van, ezért is mondhatjuk, hogy ezen a területen a kutatás egy végtelen folyamat – ugyanez vonatkozik az ÉFT-re is.

Ahogy a vér megfelelő áramlása az egész testen át elengedhetetlen a fizikai jóléthez, ugyanúgy szükség van ehhez az energia megfelelő áramlására is. Így az energiaáramlás kiegyensúlyozása ÉFT-vel szükségszerűen jobb egészségi állapothoz vezet.

Tagadhatatlan, hogy a negatív érzelmek hozzájárulnak a fizikai betegségek kialakulásához. Amilyen mértékben képesek vagyunk a negatív érzéseket ÉFT-vel semlegesíteni - úgy tűnik - ugyanilyen mértékben a fizikai tünetek is enyhülnek.

Gyakori kérdések

K. Mennyi idő múlva várható javulás? Erre nics szabály. A tünetek gyakran néhány perc múlva eltűnnek, bár előfordul, hogy egy késleltett reakció miatt ez csak néhány órával később következik be. A gyógyulás a tünetek mögött lévő betegségből eltarthat napokig, hetekig, vagy akár hónapokig is...tehát légy kitartó. És feltétlenül konzultálj a kezelőorvosoddal! Sokan kísértésbe esnek, hogy abbahagyják a gyógyszerszedést, amint elkezdik a gyógyulás pozitív jeleit észlelni magukon. Ezt csak kezelőorvosod tudtával és beleegyezésével ajánlatos megtenni.

K. Dolgozhatok több tüneten is egyszerre? Nem! Alkalmazd az Alapreceptet minden egyes tünetre külön külön. Kezd a leg súlyosabb tünettől, és ha azt teljesen feloldottad, akkor lépj tovább a súlyosságban következőre. Ne csodálkozz azonban, ha egy tünet feloldása enyhíti a többi tünet súlyosságát is. Ez gyakran megesik.

K. Tényleg remélhetek gyógyulást az ÉFT-től akkor is ha a betegségem súlyos és régóta tartó? Tisztában vagyok azzal, hogy a hagyományos orvoslásban az az elképzelés az elfogadott, hogy sok régóta tartó betegség gyógyíthatatlan, és a betegnek meg kell tanulnia együtt élni ezekkel. Ennek megfelelően radikálisnak tűnhet az az állítás, hogy ezeket a betegségeket meg lehet szüntetni, vagy nagymértékben enyhíteni néhány meridián pont szisztematikus stimulálásával. Ez majdnem mindenkinek, akivel valaha is találkoztam, kívülről esik a hitrendszerén. De én a saját szememmel láttam és tapasztaltam, hogy ez igenis lehetséges, és hanyag lennék, ha ezt nem hoznám tudomásodra.

K. Milyen gyakran alkalmazzuk az Alapreceptet a problémánkra? A tünetek – mint például fejfájás, egyéb fájdalmas, gyomorbántalmak..stb. – csökkentésére hajtsd végre az Alapreceptet valahányszor enyhíteni szeretnéd a tünet kellemetlenségét. Magát a betegséget napi 10 alkalommal célozd meg az Alaprecepttel egészen addig,

míg az eredmények a további kezelést fölöslegessé teszik. A napi 10 kezelést oszd el egyenletesen a nap folyamán. Jó módszer erre, ha a kezelések időpontját egy-egy rutinszerűen végzett tevékenységhez kötöd, mint például:

Reggel felkelés után
Este lefekvés előtt
Minden étkezés előtt
Valahányszor használsz a fürdőszobát

Az is fontos, hogy a betegség mögött esetlegesen meghúzódó minden egyes specifikus eseményt/élményt feldolgozz. A belső béke eljárás kitartó alkalmazása is sokat segíthet.

K. Tudnál beszélni konkrét tapasztalataidról egyes meghatározott fizikai betegségek esetén? Természetesen. De kérek emlékezz arra, hogy az itt következő konkrét példák az ÉFT-vel kezelhető panaszok csupán töredékét képviselik.

Hátfájás

Sokakat ismerek, akik röntgenfelvétellel igazolhatják, hogy hátfájásuk mögött fizikai sérülés húzódik meg. Ennek ellenére néhány perces ÉFT kezelés jelentősen csökkentette fájdalmukat.

Ez látszólag értelmetlen egészen addig amíg fel nem ismered azt a hatást, amit a stressz az izmokra – és ezen keresztül az ízületekre is – gyakorol. Amikor az izmok feszültségét ÉFT-vel lecsökkentetted, akkor ezzel az ízületekre nehezedő nyomást is enyhítetted – az eredmény kevesebb fájdalom. Már nem is számolom, hogy hányszor láttam ezt a gyakorlatban. Előfordul, hogy a fájdalom egyszer és mindenkorra eltűnik. Máskor naponta kell kopogtatni ahhoz, hogy a fájdalmat távol tartsuk.

Fejfájás, gyomorfájás

Becslésem szerint az esetek legalább 90 %-ban ezek a szimptómák az Alaprecept néhány perces alkalmazása után teljesen eltűntek.

Kéztőcsatorna szindróma

Egy este üzleti vacsorán vettem részt Anne-nel, akinek kéztőcsatorna szindrómából eredő csuklófájdalma mintegy 7-es volt a 0-10 skálán. Néhány perc és néhány kör Alaprecept után a fájdalom teljesen eltűnt, és nem is tért vissza az est hátralévő részében.

Mondanom sem kell, hogy Anne teljesen meg volt döbbenve, hiszen korábban semmi egyéb gyógymód nem segített rajta. Azóta nem találkoztunk, így nem tudom, hogy a hatás mennyire volt tartós. Ez a fajta panasz azonban hajlamos arra, hogy visszatérjen. Valószínűnek tartom,

hogy Anne esetében további kezelések is szükségesek lettek volna a probléma tartós megoldásához.

Pikkelysömör

Donna olyan súlyos pikkelysömörben szenvedett, hogy nem tudott többé cipőt húzni. A gyógyszeres kezelés sem segített rajta. Néhány napig rutinszerűen kopogtatott a betegségén, és a tünetek 90 %-a eltűnt.

Allergiák

Általában jól reagálnak az ÉFT kezelésre. Számtalanszor tanúja voltam annak, ahogy orrfolyást, szemirritációt, tüszögést és egyéb allergiás tüneteket ÉFT-vel megszüntettek.

Szorulás

Ezen a területen az eredmények változóak, de tapasztalatom szerint többnyire a kitartó kezelések sikerrel járnak. Egy olyan esetem volt, amikor egyetlen kezelés azonnal megoldotta a problémát. Másoknak heteken át naponta kellett kopogtatni ahhoz, hogy megszabaduljanak évek óta tartó rendszeres szorulásuktól.

Kérlek, emlékezz arra, hogy vannak olyan esetek, amikor csak kitartó, rendszeres kopogtatással lehet eredményt elérni. Nem minden esetből lesz „egy perces csodagyógyulás”. Légy tehát türelmes és kitartó. És ez vonatkozik minden panaszra – nemcsak a szorulásra.

Látás

Sok olyan esettel találkoztam, amikor emberek képesek voltak – legalábbis időlegesen – látásukat az Alaprecept alkalmazásával javítani. Gyakran előfordul, hogy a színpadra feljön egy önként jelentkező kliens, az Alaprecepttel dolgozunk a látásán, és a kezelés végén arról számol be, hogy jóval tisztábban lát. Ezeket az eseteket azonban nem követtem figyelemmel később, így nincs megbízható adatom arról, hogy a változás vajon tartósan bizonyult-e. Azt gyanítom azonban, hogy kitartással tartós javulást is el lehet érni.

Köszvény

A köszvényes fájdalmak – mint ezt személyesen is megtapasztaltam - gyakran enyhülnek ÉFT hatására, de vissza is térnek, hiszen magát a betegséget még nem kezeltük. Logikus, hogy azt is kezelni kell.

Lehetséges a köszvényt gyógyítani ÉFT-vel? – kérdezheted most. Nem tudom, mivel tudtommal még senki sem használta kitartóan ezzel a céllal a módszert. A hagyományos orvoslás szerint ez a betegség visszafordíthatatlan. Meggyógyítani nem lehet, legfeljebb a hanyatlást lehet megállítani.

Ezzel szemben engem 1986-ban köszvénnel diagnosztizáltak, és jelenleg egyetlen tünetem sincs. Akkoriban még nem használtam az ÉFT-t, mert még nem tudtam róla. Gyógyulásomat böjtöléssel, életmód-változtatással, és gondolkodásom megváltoztatásával értem el. Meg vagyok győződve azonban arról, hogy az ÉFT lényegesen felgyorsította volna a gyógyulás folyamatát.

Hogyan használjuk az ÉFT-t énképünk jobbítására

A negatív énkép okai

Ez a kifejezés „negatív énkép” tulajdonképpen egy általános negatív érzésre utal saját magunkat illetően. E téma szakértői soha sem határozták meg pontosan mit is értenek alatta, és a pontos okokat sem sikerült megállapítani. Ennek megfelelően a kezelésére sincs elfogadott módszer.

Az ÉFT – ezzel ellentétben – megközelítésében jóval precízebb, és a valós okot is beazonosítja:

A negatív énkép okozója azon negatív érzelmeink felhalmozódása, amelyeket saját magunkkal szemben érzünk.

Ez persze magától értetődik, és csak azért foglaltam írásba itt, mert ennek a mondatnak a tükrében az ÉFT kiváltképpen helyénvaló. Ha semlegesítjük a negatív érzéseket, akkor ezzel a kiváltó okot is megsemmisítjük. És e nélkül a kiváltó ok nélkül a negatív énkép egyszerűen szétfoszlik.

És mi lenne jobb eszköz a negatív érzések megsemmisítésére, mint az ÉFT? Könnyen lehet, hogy a negatív énkép a világon a legelterjedtebb betegség. Olyan gyakori, hogy valamilyen mértékben szinte mindenki szenved tőle. Önértékelésünk befolyásolja azt is, hogy mennyire vagyunk magabiztosak. Ezt aztán testtartásunkkal, szóhasználatunkkal, mozdulatainkkal tudattalanul is közvetítjük a külvilág felé – és ennek óriási hatása van arra, hogy üzleti-, társasági- vagy magánéletünkben mennyire vagyunk sikeresek.

Az hogy egy állást, egy előléptetést vagy egy üzletet megnyerünk-e, vagy elvesztünk, az nagyon gyakran éppen ezen a kisugárzáson múlik.

Baráti és szerelmi kapcsolataink virágozhatnak, vagy elhalhatnak attól függően, hogy belső lényünk mit sugároz a külvilág felé. Minél alacsonyabb az önértékelésünk, annál könnyebben kijövünk a sodrunkból, és annál intenzívebben érezzük az összes negatív emóciót, úgymint düh, bűntudat,

féltékenység....stb. Ha az önértékelésünk alacsony - vagyis ha az énképünk negatív - akkor nehezen lépünk tovább. Nem merünk belekezdeni abba az ígéretes vállalkozásba, vagy nem merünk szakítani a partnerünkkel, bár az rosszul bánik velünk, és hiába szeretnénk valami új dolgot kipróbálni, egyszerűen nem merjük megtenni. Életünk így egyre szürkébbé és sivárabbá válhat.

Egyszóval az énképünk érzelmi egészségünk kulcspontja. Gyakran egész életminőségünk ezen áll vagy bukik.

A könyvesboltok tele vannak olyan könyvekkel, amelyek az énkép fejlesztésére ajánlanak különböző programokat. Általában főleg a pozitív gondolkodásra helyeznek nagy hangsúlyt, és olyan gyakorlatokat írnak elő, amelyek segítenek abban, hogy az élet napos oldalát lássuk. Arra buzdítanak, hogy hibáid helyett inkább a jó tulajdonságaidra fókuszálj, és gyakran hangsúlyozzák a kreatív vizualizáció és az affirmációk fontosságát ahhoz, hogy ezt a célt elérd.

Nagyszerű könyvek ezek, és ezek a gyakorlatok és programok sokaknak segítettek egy pozitívabb énkép kialakításában.... Mindazonáltal az eredmények általában sporadikusak. Valamennyi javulás bekövetkezhet: esetleg egy új pozitív szokás kialakítása.....de ritka az, hogy ezekkel a módszerekkel valaki drámai, gyökeres változást érne el.

Ezek a módszerek – véleményem szerint – azért érnek el csupán szórványos sikert, mivel nem sokat tesznek azért, hogy a negatív énkép mögött meghúzódó kételyeket és negatív érzéseket semlegesítsék. Ehelyett megpróbálják ezeket óriási adag pozitív gondolkozásba fojtani.

A szándék persze dicséretes, de sajnos úgy tűnik, hogy megrögzött kételyeink és negatív érzéseink meglehetősen makacsnak bizonyulhatnak. Ha életünket egy buszúthoz hasonlítjuk, akkor ezek a negatív érzések - az önbizalomhiány, és a kételyek - az utasok az életed buszán. Hiába próbálsz Te az általad kívánt irányba kormányozni a buszt, ezek az utasok a hátsó üléséről állandóan beavatkoznak a vezetésedbe, és mellékvágányra terelnek. Hagyományos módszerekkel nem sokat tehetsz ellenük.

Az ÉFT módszer ezzel szemben egy üdítően új és másfajta megközelítést ajánl, amellyel drámai, az egész személyiséget érintő változást lehet elérni. Saját szememmel láttam, ahogy emberek az ÉFT kezelés hatására teljesen átalakultak, a modoruk, a testtartásuk, szóhasználatuk, kézmozdulataik mind egy pozitívabb, magabiztosabb személyt tükröztek. Mi több, barátaik, és munkatársaik is mind megjegyzést tettek erre az „új” személyiségre, amely szinte a szemük láttára jött létre.

Ahelyett, hogy megpróbálna új viselkedésformákat beépíteni a személyiségbe – mint azt a hagyományos módszerek teszik többnyire – az ÉFT megszabadítja az embert az ön-kételyektől, és az egyéb negatív érzésektől. Szimbolikusan fogalmazva tehát a nemkívánatos utasokat leszállítja a buszról, ezáltal azok többé nem tudják befolyásolni az útvonalat.

Az önmagunkkal szemben táplált kételyek és negatív érzések alakítják ki a negatív énképet: tehát a negatív énkép nem más, mint az önmagunkkal kapcsolatos negatív érzések összessége....és persze jól tudjuk, hogy az ÉFT

pontosan ezek kezelésére lett kitalálva. Emlékszel még mi volt az Alapelmélet, amire az ÉFT épül?

"Minden negatív érzés oka a test energiarendszerében bekövetkezett egyensúlyfelbomlás."

Ha ez igaz, akkor mi sem egyszerűbb, mint megváltoztatni az önmagadról alkotott képet. Hajtsd végre az Alapreceptet minden egyes negatív érzés vonatkozásában, így azok egyenként elpárolognak. Ily módon az egyensúly lassan a pozitív érzések javára billen. Ennek eredményeképpen egy friss, új, magabiztos én bukkan fel lényünk mélyéből. Lehajítottuk a negatív csomagot életünk buszjáról.

Ennek elérésére tulajdonképpen a tökéletes eszköz a belső béke eljárás alkalmazása. Ez az eljárás automatikusan adresszálja az összes negatív specifikus eseményt, amelyek egy egyébként egészséges énkép aláadásához vezethettek. Ha ezeknek az emlékeknek az érzelmi töltetét semlegesítjük, ezzel töröljük az énképet támadó rossz érzéseket, és a természetes, egészséges önértékelés végre felszínre tud jutni.

Az erdő és a fák metafora

Szeretem az erdő és a fák metaforát használni, mert ez szerintem segít abban, hogy ezt a gondolatot mélyebben megérthesd. Képzeld el, hogy minden negatív érzésed vagy specifikus negatív esemény az életedben egy-egy fa a negatív énkép erdőben. Ezek különböző negatív dolgokat képviselnek a múltadból, úgymint visszautasítás, rossz bánásmód, megaláztatás, sikertelenség, félelmek, büntudat...stb. Lehet, hogy százával vannak, és az erdő olyan sűrű, hogy szinte vadonnak tűnik.

Tegyük fel most, hogy a negatív énkép erdőben mintegy 100 beteg fa áll. Ha ezek közül egyet kivágsz (azáltal, hogy az érzést semlegesíted ÉFT-vel), még mindig marad 90 fa az erdőben. Bár észrevehetően jobban fogod érezni magad az 1 fa kivágása után, az énképed valószínűleg nem sokat fog még változni, hiszen az erdő még mindig meglehetősen sűrű.

De mi történne akkor, ha minden nap szisztematikusan kivágnál egy fát? Fokozatosan az erdő egyre ritkábbá válna. Könnyebben közlekedhetnél benne, és kellemesebb helyé válna.

Végül.....az ÉFT kitartó alkalmazása nyomán ...minden fa ledőlne, és helyettük szabad térség nyílna előtted. Egy érzelmileg szabadabb lény jönne létre. Az egész világ másmilyennek látszik, amikor ez az új énkép felszabadul.

Általánosítás

Szerencsére nem kell mind a 100 fát kivágnod ahhoz, hogy eredményt érhesd el. Ha az ÉFT-t azonos típusú negatív érzelmekre alkalmazod néhány

alkalommal, más – ugyanabba a típusba tartozó - érzelmek is semlegessé válnak.

Tegyük fel például, hogy az erdőben van egy „ rossz bánásmód” nevű facsoport, mely 10 fából áll. Vágd ki először a legnagyobb (legintenzívebb) fákat, és 2-3 után azt fogod tapasztalni, hogy a maradék 6 vagy 7 fa magától kidől. Azzal, hogy kiegyensúlyoztad az energiarendszeredet néhány fát tekintve, a hatás szemmel láthatólag továbbterjed a többi hasonló típusú fára is.

Ezután megismételheted ezt az eljárást más facsoportokra vonatkozólag is. Ezeket talán úgy hívják, hogy „sikertelenség”, vagy „visszautasítás. Ily módon a 100 fából álló rengeteget teljesen felszámolhatod mintegy 30 fa kidöntésével.

Légy jó megfigyelő

Ha az ÉFT módszerrel dolgozol az énképeden, az ugrásszerűen fog javulni a tradicionális módszerekhez képest. De ez a változás nem fog olyan hirtelen megtörténni, mint a főbiák, vagy egyéb kellemetlen emlékeken való dolgozás esetén. Ezeket az ÉFT gyakran pillanatok alatt megoldja, míg az énképeden való munka heteket is felölelhet mire jelentékeny változást észlelsz.

Ennek az az oka, hogy az énképedben bekövetkezett változás az időigényes „egyenként kivágom a fákat a negatív énkép erdőből procedúra” eredményeképpen jön létre.

Amikor azt mondom, hogy az énkép teljes megváltoztatása heteket vehet igénybe, ez alatt nem azt értem, hogy közben semmi különbséget sem tapasztalnál. Ellenkezőleg – minden egyes fa ledöntése után bekövetkezik valamiféle eltolódás abban, hogy hogyan látod önmagadat. Mindazonáltal, az az érzelmi felszabadulás, amely azon egy fa ledöntéséből származik, nem képes a sokkal átfogóbb énképen észrevehetően változtatni. De amint egyre több fát vágysz ki, ezeknek a halmozott hatása igenis észrevehető már – főleg, ha tudatosan odafigyelsz a jelekre, vagyis megpróbálsz jó megfigyelővé válni.

A bensődben végbemenő változások fokozatosan, szinte észrevehetetlenül, mégis rendkívül hatékonyan jönnek létre. *Ez a folyamat olyannyira természetes, hogy szinte észre sem veszed a váltást.*

Idő multával azonban megcáfolhatatlan bizonyíték lesz a kezdedben, amikor a barátaid és ismerőseid ismételten megjegyzik, hogy mennyire megváltoztál. De addig is figyelj oda magadra, és vedd észre az apró jeleket: például azt, hogy a minap azt a visszautasítást mennyivel tárgyilagosabban kezelted, mint korábban tetted volna. Vedd észre, hogy gyakrabban állsz ki magadért, hogy sokkal jobban odafigyelsz magadra, és jobban törődsz magaddal. Figyelj oda a szavaidra, szóhasználatodra, és vedd észre a pozitív felé való eltolódást. Vedd észre, ahogy a környezeted másképp reagál rád, amint egyre pozitívabb a kisugárzásod.

Rendkívül fontos az, hogy odafigyelj ezekre a jelekre. Ellenkező esetben könnyen lehet, hogy azt a következtetést vonod le, hogy semmi sem történt, és feladod az egészet, mielőtt végső győzelmet arattál volna.

Eljárás az énképünk javítására

A módszer maga rendkívül egyszerű, a lényege tulajdonképpen ugyanaz, mint a belső béke eljárásé. Mindössze két lépésből áll:

1. Készíts egy listát minden múltbeli emlékedről/negatív érzésedről. Végezd fel minden olyan eseményt a listára, amikor félelmet, visszautasítást, bűntudatot, dühöt éreztél, amikor valaki rosszul bánt veled, vagy bánatodban, elkeseredettségében sírtál. A lista tetején tüntesd fel az érzelmileg legintenzívebb élményeket – ezeken fogsz először dolgozni - de vedd fel a jelentéktelennek tűnő eseményeket is. Ne aggódj, ha először nem jut minden az eszedbe, ha később felbukkan egy-egy emlék, még mindig hozzáadhatod a listához.

2. Ezután használd az Alapreceptet arra, hogy naponta „vágj ki egy fát” az érzelmi erdőből. Ezt a folyamatot addig ismételd, amíg az összes negatív érzelmek („fa”) el nem tűnt. Figyelj oda magadra ez alatt az idő alatt. Ha elegendő idővel rendelkezel, akkor naponta több kezelést is beiktathatsz, és egy-egy kezelés alkalmával több negatív érzelmeket is semlegesíthetsz. Mindazonáltal, minden egyes „fát” külön-külön kell kezelned. Kérlek ne próbáld több érzelmeket egy Alaprecept körön belül kezelni.

Néhány napon belül azt fogod tapasztalni, hogy a legintenzívebb negatív érzelmek – amelyeket először semlegesítettél - többé nem bukkannak fel az életedben. Ez tipikus jelenség, és ezzel kezdődik érzelmi felszabadulásod. Sok sikert és boldogságot kívánok Neked ehhez az utazáshoz.

Az ÉFT film- és hanganyag ismételt összefoglalása

Figyelem: Az ÉFT film- és hanganyagáról a kézikönyv különböző szekcióiban már adtunk leírást. Itt csak azért foglaljuk őket össze még egyszer, hogy ezzel a kézikönyvben való keresgélés elkerülhető legyen

Az 1. részhez tartozó filmanyag leírása

Figyelem: eredetileg az első részhez 3 videófilm tartozott. Később a filmanyagot DVD lemezre másoltuk át (ez jeletősen csökkentette a költségeket), ami szükségessé tette, hogy a meglehetősen hosszú 1. és 2. videófilmeket 1a, 1b, 2a és 2b videóra osszuk fel. A 3. számú videófilmet nem kellett megváltoztatni.

Video 1a

Ez a film e kézikönyv vizuális kiegészítő anyaga amennyiben itt Adrienne és én bemutatjuk az összes használt meridián pontot, és azt, hogy pontosan hogyan kell végrehajtani az Alapreceptet. Ez azt jelenti, **hogy feltételezzük, hogy már elolvastad az egész kézikönyvet.**

Feltétlenül fontos, hogy a gyakorlatot velünk együtt végrehajtsd, és memorizáld az egész (1 perces) kezelést – ha egyszer megtanultad, ezt a tudást senki sem veheti el tőled.

Video 1b

Ez egy teljes ülés filmanyaga egy Dave nevű, nagyszerű úriemberrel. Ezen a filmen végig az Alapreceptet használjuk, és sikerrel győzzük le Dave gyerekkora óta tartó intenzív víziszonyát. Tanulmányozd alaposan ezt a videót, nézd végig a filmet újra és újra. Azért tartom ezt a filmet különösen hasznos tananyagnak, mivel olyan nagyszerűen illusztrálja azt, hogy hogyan kezeljük a probléma különböző aspektusait.

Video 2a

Ez a film egy valódi ÉFT tanfolyam legfontosabb pillanatait rögzítette. Először az ÉFT mögött lévő teóriát magyarázom el, majd a gyakorlatban is bemutatom a technikát két csoporttal is a színpadon. Az egyik csoporttal különböző félelmeken, a másik csoporttal pedig fizikai fájdalmakon dolgozunk.

Video 2b

Ezen a filmen további valóságos eseteken mutatjuk be, hogy mire képes az ÉFT technika. Röviden ezt fogod látni:

****Larry** legyőzi súlyos klausztrrofóbiáját, hiszen képes minden félelem nélkül arra, ami korábban a legriasztóbb körülmény lett volna számára: egy apró kocsis hátsó ülésére bepréselve utazza be San Fransisco utcáit a legnagyobb csúcsforgalomban.

****Pam** a "csokifüggő" már nem kívánja a napi csokiadagot

****Becci** annyira retteget a patkányoktól, hogy ha csak rájuk gondolt, a keze elkezdett izzadni és remegni. Némi kopogtatás után Becci minden viszolygás nélkül hagyja, hogy egy igazi, élő patkány az ujjain szimatoljon és rágcsáljon, miközben azt hajtogatja: "Ez hihetetlen, hihetetlen..."

****Stephen-t** az édesapja megtanította az ÉFT technikára... eredmény..Stephen leszokott a körömrágásról

****Adam** a fiam, és a filmen azt demonstráljuk, hogy hogyan javította golf eredményét 14 ponttal az ÉFT segítségével.

****Cheryl** korábban részt vett egy másik tanfolyamunkon, ahol lámpalázától

sikerült megszabadulnia. Ezen a tanfolyamon, egy évvel később, Cheryl beszámolt arról, hogy a lámpaláz azóta sem tért vissza.

****Jackie** egy 10 évvel korábban elszenvedett baleset következtében csak intenzív fájdalom árán tudta akár csak néhány centiméternyire is felemelni a karját. Néhány perces kezelés után már képes a karját minden fájdalom nélkül jóval magasabbra emelni. A film a tanfolyam után folytatott beszélgetésünket rögzítette, amikor megvitatjuk ezt a "csodát".

****Cindy** - csakúgy mint Jackie - balesetet szenvedett 3 évvel korábban, és emiatt a karját csak komoly fájdalom árán tudta felemelni. Rengeteg orvosnál és terapeutánál járt már, de nem tudtak rajta segíteni. Néhány perces ÉFT kezelés után Cindy képes a karját minden fájdalom nélkül felemelni.

****Veronica** az ülés kezdetén cigaretta utáni sóvárgásán dolgoztunk. Hamarosan azonban erős érzelmek bukkannak fel azzal a traumatikus élménnyel kapcsolatban, hogy Veronicát kislány korában apja sorozatosan megerőszakolta.

Ez az egy ülés (melyet teljes egészében láthatsz ezen a videón) teljes egészében feloldotta ezt a traumatikus élményt.

****Norma** gyermekkorától diszleksziával küszködött, emiatt általában egy szöveget 4-5-ször is el kellett olvasnia, mielőtt megértette volna. Néhány perc alatt olyan fantasztikus haladást ér el problémája megoldásában, hogy hamarosan egy olyan állást vállalhat el, ahol nyilvánosan, hallgatóság előtt kell felolvasnia – és fényesen megfelel a követelményeknek.

Video 3

E videó címe az, hogy „6 nap a VA (Veteránok Adminisztrációs Központja)-ban”. Annak a 6 napnak a legfontosabb eseményeit rögzíti, amelyet Los Angeles-ben, a Veteránok Adminisztrációs Központja nevű kórházban töltöttünk, ahol az ott különböző érzelmi problémákkal kezelt vietnami veteránokon próbáltunk segíteni. Ez az ÉFT végső próbája, hiszen ezek a veteránok minden létező terápiát végigcsináltak az elmúlt 20 év folyamán – csekély eredménnyel. Saját szemeddel láthatod, amint a negatív érzelmek szinte szemünk láttára felolvadnak és eltűnnek – pillanatok alatt!

Ennél jobban semmi sem bizonyíthatja e módszer hatékonyságát. Ezt a megható esetet már említettem a kézikönyv elején a „Nyílt Levél”-ben.

Fontos Megjegyzés

A 2a, 2b és 3-as számú videón azt fogod látni, hogy Adrienne és én többnyire nem az Alapreceptet, hanem annak különböző **rövidített változatait** használjuk. Mi évek tapasztalatai után már meg tudjuk ítélni mikor, és hogyan lehet a folyamatot lerövidíteni, és ezt mindig a még nagyobb hatékonyság érdekében tesszük. Azt se felejtse el, hogy mi többnyire a lehető legnehezebb körülmények között dolgozunk – többnyire szkeptikus személyeknek kell bebizonyítani a módszer hatékonyságát, nem

egy kényelmes, nyugodt rendelőben, hanem a színpadon, nézőközönség előtt. Ezért van az, hogy többnyire az ÉFT rövidített változatát használjuk (a kézikönyv II. részében megtalálod a leírást), és viszonylag ritkábban a teljes Alapreceptet.

Mindazonáltal biztos lehetsz abban, hogyha rászántuk volna az időt, és minden egyes alkalommal végrehajtottuk volna a teljes Alaprecept procedúrát (amit itt az első részben megtanultál), az eredmény ugyanez lett volna – mindössze körönként néhány másodperccel több időt vett volna igénybe.

Ezeket az üléseket azért adtuk közzé, hogy megtapasztalhasd, hogyan is működik az ÉFT a gyakorlatban....igazi, élő emberekkel, különféle problémák esetén. Kikerülsz tehát az osztályteremből, és azt látod, hogy a technika a valóságban hogy néz ki, és valóságos emberek hogyan reagálnak rá.

Az is előfordul, hogy itt-ott kivágtunk részeket, ahol a kezelés túlságosan repetitív volt. Amit már előzőleg alaposan megtanultál, nem akartuk a végtelenségig ismételtetni. Ez lehetővé tette azt is, hogy gazdagabb anyagot bocsássunk rendelkezésedre. A 2a, 2b és 3-as számú videó már nem tartalmaz tananyagot az Alapreceptre vonatkozóan, hiszen azt alaposan átvettük a kézikönyvben, és az 1-es számú videón. A 2a, 2b és 3. videók mind azt demonstrálják, hogy hogyan működik a módszer a **gyakorlatban**.

A II. részhez tartozó filmanyag (8 videó/DVD)

1. Videó – Áttekintés

Ez a film az első és a második részt köti össze: röviden összegzi az első rész tartalmát, és a II. részben bevezetett új koncepciók nagy részét átismétli, és bővebben illusztrálja. Beszélünk itt a tökéletesség akadályairól, a rövidített változatokról, és az erdő és a fák metaforáról.

2. Videó – Példák a közönség soraiból

A filmanyag többi része két 3 napos szeminárium sűrített anyagát tartalmazza. Ezen a videón az első szeminárium kezdő képei láthatók, és a legkülönbélebb problémákról, és ezek kezelhetőségéről esik szó. Olyannyira eltérő problémákat vizsgálunk itt meg, mint a **lámpaláz, tériszony, kóros szorongás, migrénes fejfájás, repüléstől való kóros félelem, fizikai fájdalom, depresszió, fibromyalgia, és magas vérnyomás**.

Részletesen megbeszéljük az Alapelmelet fogalmát, és a Pszichológiai Reverzió néhány fontos példáját demonstráljuk. Ezeket a demonstrációkat érdemes alaposan többször is áttanulmányozni.

3. Videó – Érzelmi problémák I.

Ezen a videón 3 élő ülés látható. Az első Jasont mutatja be, aki volt felesége iránt érzett negatív érzéseinek dolgozik, **dühén**, amiért felesége elhagyta, és ráadásul **elárulta** azzal, hogy még kislánya láthatását is megakadályozta.

A második ülés alanya Veronica, akit már korábban láttunk az I. rész egy videóján, ahol azon gyermekkori traumatikus élményén dolgozott (az apja megerősökölte). Ez a filmfelvétel 3-4 hónappal később készült, és itt megerősíti, hogy ezzel a specifikus problémával kapcsolatban azóta sem érez semmiféle intenzitást. Ez a nyilatkozat megcáfolhatatlanul bizonyítja az ÉFT hatékonyságát még a legsúlyosabb érzelmi problémák esetében is.

Ezen a videón Veronica egy teljesen más ügyön dolgozik, nevezetesen azon az intenzív fájdalomon, hogy gyerekkorában nem kapta meg azt a szeretetet és védelmet, amire szüksége lett volna. Szerencsére ÉFT ülésünk teljesen eloszlatja ezeket az intenzív érzéseket, és másnap Veronica azt állítja, hogy pehelykönnyűnek érzi magát.

Sandhya a harmadik ülés folyamán az édesapja által a **II. Világháborúban, a koncentrációs táborban** átélt érzéseken és emlékeken dolgozik.

4. Videó – Érzelmi problémák II.

Ezen a videón két ülés van. Az első kezelés Marlys „szerelmi bánatát” – szinte rögeszmés fájdalmát több kapcsolata felbomlása miatt – próbálja enyhíteni. Ahogy a kezelés előrehalad – mintegy láncreakcióként – egyik aspektus a másik után kerül felszínre. Végül világossá válik, hogy a probléma gyökere az volt, hogy az anyja nem szerette igazán, és megfelelő kopogtatás után, Marlys eljut oda, hogy képes még nevetni is ezen.

A második ülés folyamán Kathy három problémán dolgozik: (1) **félelem a testi érintéstől (öleléstől)**, (2) az a traumatikus emlék, amikor az **anyja forró vizet öntött rá**, (3) **vállfájás** (valószínűleg maradványa annak, hogy vállával kellett gyerekkorában védenie testét az ütésekkel szemben). Ezen a filmen megfigyelheted, hogy Kathy nagyon pozitívan reagál az ÉFT kopogtatásra, szinte sehol sem kell a Ráhangolódást használni, bár jó néhány kör kopogtatást hajtunk végre.

5. Videó – Fizikai problémák

Ezen a videón négy élő ülést láthatsz.

Connie J. éjszaka álmában annyira **csikorgatja a fogát**, hogy emiatt minden éjjel speciális fogvédővel kell fogait védelmeznie. Nem csoda hát, hogy állkapcsa állandóan merev és fájdalmas. Az ÉFT kezelés néhány perc alatt teljesen feloldja ezt a problémát, amellyel Connie már több mint 2 éve küzdött. Connie annyira belejött az ÉFT kopogtatásba, hogy **fejfájását** már egyedül is el tudta mulasztani.

Második kliensünk Patrícia, **asztmás panaszokkal** jött fel a színpadra. Bár már 10 éve szenved ebben a betegségben, a kopogtatás drámai

változást hoz állapotában, és e javulás még másnap reggel is tart. Mellékhatásként **porckorongsérvből** adódó **hátfájása** is szinte teljesen megszűnt.

Dorothy **szívritmuszavarban** szenved. Erre a betegségre előzőleg még soha senki sem alkalmazott ÉFT-t, de híven a jelszavamhoz „*az ÉFT minden problémára alkalmazható*”, megpróbáltuk a tüneteket kopogtatással csökkenteni – kitűnő eredménnyel!

Connie M. érzelmi okokra visszavezethető **nyakfájását** mulasztja el teljesen.

6. Videó – Függőségből adódó beteges sóvárgás

A film elején két hölgy - akik klinikát vezetnek **táplálkozási zavarokkal** küzdő betegek részére – arról beszél, hogy milyen okok vezethetnek táplálkozási zavarok (mint például az anorexia vagy bulémia) kialakulásához.

Ezután (1) egy fontos vita következik a függőségek okairól majd (2) egy csoportos ülés, ahol a jelenlévők sürgető és túlzott **csokoládé, cigaretta és alkohol** utáni vágyát (sóvárgását) sikerül ÉFT-vel eloszlatni.

7. Videó – Energiamérgek, Fóbiák és Kitartás

Ez a rendkívül fontos videó bemutatja az energiatoxinok hatását, és hogy a kitartásnak milyen fontos szerepe van az ÉFT sikeres használatában.

Az első részben Todd arról mesél, hogy egy előző szeminárium során semmiféle haladást sem ért el – mint később kiderült – energiameérgek jelenléte miatt. Most viszont, egy hónappal később, már drámai pozitív hatásról számol be: azáltal, hogy megváltoztatta az étrendjét, a kopogtatás most már hatékony javulást hozott minden panaszánál, úgymint **alvászavarok, szemfájás és depresszió**.

A következő – meglehetősen szokatlan- csoportos ülés több személyt szabadít meg túlzott **kígyóirtózatától (kígyó-fóbia)**.

Mindazonáltal, bár a javulás normál mértékkel mérve látványos, ÉFT mértékkel mérve mégis lassúnak és viszonylag hatástalannak tűnik. Ennek valószínűleg az az oka, hogy a teremben valamilyen energiamereg volt jelen. Éppen ezért, csak kitartással sikerült javulást elérni ezeknek az embereknek az energiarendszerében.

És végül még egy példa – Grace esetében – a kitartás fontosságára. Grace komoly **depresszióval** és számos egyéb problémával küszködött. Mint a filmanyagon Te is tanúja lehetsz, csak kismértékű haladást értünk el a színpadon, de az elkövetkező hét folyamán Grace kitartó ÉFT alkalmazása, és étrendjének megváltoztatása végül is nagyságrendbeli javulást hozott létre érzelmi életében, amelyről lelkesen számol be a felvett telefonbeszélgetésben.

8. Videó – Gyakori problémák, kérdések és válaszok

Ez egy egyveleg videó, amely bemutatja az ÉFT alkalmazási lehetőségeit olyan széleskörű témákra vonatkozóan, mint a **sport**, (golf), **üzleti élet**, **nyilvános beszédől való félelem (lámpaláz)**, **halogatás**, **énkép** és **kapcsolati problémák**.

Tartalmaz ezen kívül egy kérdés-felelet felvételt, ahol a közönség által feltett leggyakoribb kérdések és az ezekre adott válaszok abban segítenek, hogy tudásod még alaposabbá és széleskörűbbé váljék.

Az I. részhez tartozó hanganyag Íme a tartalom

****Ezek a hangfájlok olyan valóságos ülések anyagát tartalmazzák, melyeket üzlettársam – Adrienne Fowlie – és én telefonon keresztül vezetünk. Az üléseket normál kazettás magnóval vettük fel, tehát a hangminőség – bár a szöveg mindenütt érthető – meg sem közelíti egy hangstúdióban felvett hanganyagét.**

****Néhány felvétel magát az ÉFT kezelést rögzíti; amint ezeket hallgatod, közvetlenül érezheted az ÉFT hatásmechanizmusát** amint a módszert érzelmi és fizikai problémák legkülönfélébb megnyilvánulásaira használjuk. Ez segít majd abban, hogy magad is érezni tudd mikor, és hogyan alkalmazd majd az ÉFT technikákat.

****Más helyen olyan emberekkel beszélgetünk, akik megtanulták a módszert, és valamilyen problémájuk megoldására alkalmazták az ÉFT-t. Az ő tapasztalataik azt bizonyítják számodra, hogy az ÉFT nemcsak hatékony, de a hatás tartós is.**

****A hanganyagot főleg azzal a céllal tettük közzé, hogy még több gyakorlati tapasztalathoz juttassunk általa.** A cél tehát nem az volt, hogy magát a meridián pontokon való kopogtatást tanítsuk itt. Ezt már alaposan kifejtettük a kézikönyvben, és az 1. számú videón. Mint tettem azt a 2a, 2b és 3. számú videónál, itt is kivágtam egy csomó részletet azért, hogy szigorúan a kopogtatás helyett, inkább a résztvevők reagálására, és egyéb fontos részletekre tudjál fókuszálni.

****A problémák egy része rendkívül személyes jellegű,** de a résztvevők mind engedélyüket adták arra, hogy az anyagot közzétegyük. Ezt azzal a céllal tették, hogy mások (többek között Te is) ennek hasznát lássák, tehát köszönettel tartozunk Nekik.

****Ismétlés a tudás anyja** – ennek jegyében azt fogod tapasztalni, hogy bizonyos dolgokat – igaz különböző szempontokból – de többször is újra és újra elismételek. Ezt nem azért teszem, hogy untassalak, hanem azért, mert így szeretném a legfontosabb gondolatokat beültetni a tudatodba.

****Ez a hanganyag oktatási szándékkal készült, és nem szórakoztató jelleggel** (bár vannak benne rendkívül mulatságos részek). Amikor az anyagot szerkesztettem az volt a célom, hogy minden – a tanulási folyamatot segítő – információt megtartsak, viszont semmi fölösleges anyag ne maradjon bent: tehát sok esetleg mulatságos vagy érdekes, de a tárgyhoz szorosan nem tartozó anyagot kivágtam.

****Kérlek, vedd figyelembe, hogy a meridián kezelések, amelyeket a kazettákon figyelemmel követhetsz gyakran nagyban különböznek attól a procedúrától, amelyet az első részben megtanultál. Valójában azonban az itt bemutatott kopogtatás mindössze az Alaprecept egy rövidebb változata.**

Mint korábban már említettem a videókról szóló részben, Adrienne és én már évek óta intenzíven használjuk ezeket a technikákat, tehát többnyire a megfelelő rövid változatot alkalmazzuk a teljes Alaprecept helyett.

De van egy másik – eddig még nem említett – technika is, ami a hanganyagon előfordul.

Adrienne és én annak idején időt és fáradságot (no meg pénzt) nem kímélve megtanultuk Dr. Roger Callahan Hang-technológiáját azzal a céllal, hogy alaposabban megértsük a meridián pontok, és a pszichológiai reverzió....stb. fogalmát. A hanganyagon szereplő üléseknél gyakran használtuk ezt a fajta diagnosztizálást, de *maguk a meridián pontok, és maga a kopogtatás ugyanaz*, mint amit ebben a kézikönyvben tanítunk. Mikor először találkoztam a Hang-technológiával, úgy gondoltam, hogy ez a diagnosztizáló módszer kulcsfontosságú lesz a kezeléseknél. Ma már azonban – több év tapasztalata alapján – meggyőződésem, hogy ez az eszköz nem nyújt értéktöbbletet, és én magam már nem is használom.

Ehelyett kifejlesztettem egy hasznosabb diagnosztizáló módszert, melyet az "ÉFT a Mester Terapeuta kezében" (Steps toward becoming The Ultimate Therapist) videó/DVD filmanyagon részletesen bemutatok. Javaslom, hogy akiket érdekel ez, és az egyéb haladó technikák, tanulmányozzák az említett filmanyagot.

Mint már előbb is említettem, ez a kurzus nem tanít diagnosztizáló módszereket, hiszen az Alaprecept (amit itt tanulunk) a 100%-os generáljavítás elvére épül, tehát automatikusan az egész energiarendszert kiegyensúlyozza, nincs tehát szükség arra, hogy valamilyen diagnosztizáló módszerrel ki próbáljuk deríteni, hogy pontosan mely meridián pontokon kellene kopogtatni. A teljes Alaprecept mindössze néhány másodperccel tart tovább, mintha diagnózissal beazonosítottuk volna a stimulálandó pontokat. Előfordulhat ugyan, hogy néhány körrel többet kell így kopogtatnunk ahhoz, hogy ugyanazt az eredményt elérjük (a kitartás fontossága), de még akkor is csak másodpercekről, esetleg néhány percről van szó....nem hetekről, vagy hónapokról.

Amint hallgatod az üléseket, ne csak arra figyelj, hogy mit mondanak a páciensek, hanem figyelj a hangszínváltozásokra az ülés kezdetén, és később, ahogy ez az ÉFT hatására megváltozik. Figyelj oda az érzelmi felszabadulás különböző egyéb megnyilvánulásaira is, mint például **sóhajtás, ásítás...stb.**

Néhány hangfelvételen a háttérben ütemes zörejt hallasz majd: ez a felvevőmagnó hibájából származik, és nem szívdobogás.

Lehet, hogy az alábbi ülésekenkénti összefoglalót látván kísértésbe esel, hogy egyenesen azt a kezelést hallgasd meg, amelyik a Tiédhez hasonló problémát tárgyal. Ez természetes. Mindazonáltal, kérlek hallgasd meg a

többi hangfevételt is, hiszen ezek is értékes információt tartalmaznak, és segítenek abban, hogy ÉFT tudásodat elmélyíthesd és képességeidet megsokszorozhasd.

Ülésenkénti összefoglaló

7. Barbarától Paulette-ig

Barbara (7 perc 35 mp): Traumatikus emlék (szélvédőhöz csapódás), fejfájás és álmatlanság feloldása.

Del (9perc 56 mp) : A háztetőn állva, mobil telefontal a kezében sikkerrel oldja fel egész életében tartó súlyos tériszonyát, olyannyira, hogy hobbiként elkezdte az ejtőernyős ugrást gyakorolni. Ezzel párhuzamosan nyaki és ízületi fájdalma szintén megszűnt.

Mike (3 perc 28 mp) : mint diplomás pszichológus Mike ezt a módszert fantasztikusnak találta. Maga is csodálkozik azon, hogy milyen gyorsan sikerül szexuális csalódása miatt érzett fájdalmán túltennie magát.

Ingrid (9 perc 23 mp) : Évek óta küszködik állandó migrénnel, fejfájással, szempanaszokkal, szorulással és irritábilis bélszindrómával. A kezelés valamennyi panaszát jelentősen csökkenti, és az ülés vége felé már jó adag humorral képes említeni a legkellemetlenebb tüneteket is.

Paulette (4perc 40 mp) : Egész életén át tartó repülés-fóbiája tűnik el. Az ÉFT kezelés után hamarosan minden aggodalom nélkül kétszer is repülőre ül.

8. Buz-tól Bruce-ig

Buz (9 perc 10 mp) : komoly poszttraumatikus stressz-szindrómában szenvedett (PTSD). Figyeld meg, hogy a kezelés után képes legintenzívebb háborús emlékeit teljes nyugalommal, minden érzelmi töltés nélkül felidézni.

Donna (1perc 35 mp) : az ÉFT-t látása javítására használja sikkerrel.

Kieve (9 perc 45 mp) : Ez egy rendkívül fontos hangfelvétel. Kieve ugyanúgy tanulta meg ezeket a technikákat, mint ahogy Te teszed most, majd sikkerrel alkalmazta azokat mintegy 150 különböző személy problémájára... fantasztikus eredménnyel. Beszámol arról, hogyan segített fóbiák, PMS, migrénes fejfájás, csípőfájdalom, valamint lábfájás (tyúkszem) feloldásában. Sajátítsd el ezeket a technikákat, és Te is megteheted ugyanezt.

Cathy (11 perc 22 mp) : Ezt a hölgyet a 24 évvel korábbi autóbalesete óta állandóan erős hátfájás gyötörte, amelyre nem talált gyógyulást, bár minden elképzelhető terápiát kipróbált. Elmeséli itt, hogyan sikerült a fájdalmat teljesen elmulasztania e meridián technikák segítségével. Melléktermékként azt tapasztalta, hogy már nem szorong annyira, és sokkal jobban alszik.

Bruce (11 perc 22 mp) : már hét éve szenvedett **szklerózis multiplex** nevű betegségben. A kezelés hatására részben visszanyeri lába **mozgáskéességét**. Bár addig csak tolószékkel volt képes közlekedni, az ülés folyamán képes felállni a székből. Ezen felül kezében és lábában – mely előtte teljesen zsibbadt volt - **visszanyeri az érzékelés képességét**. **Hátfájása és alvászavarai** jelentősen csökkennek.

9. Geri-től Bonnie-ig

Geri (10 perc 15 mp) : Ez a pszichoterapeuta hölgy maga sem volt tisztában azzal, hogy mennyire **fél a fogorvosoktól**, míg a meridián kezelés felszínre nem hozott néhány váratlan aspektust. Ez az ülés kíváló anyag arra, hogy megértsük: félelmeink és egyéb negatív érzelmeink a legkülönfélébb aspektusokat tartalmazhatják.

Shad (4 perc 43 mp) : Az ÉFT segít neki abban, hogy sikerrel bírkozzék meg a **mindennapi stresszel és szorongással**. **Golfjátéka javítására** is felhasználja a technikát.

Margie (3perc 50 mp): legyőzi **csoki utáni beteges sóvárgását**. "Nemhogy nem vágyom többé rá, mégcsak nem is ízlik, ha megkóstolom!"

Mary (12 perc 16 mp) : legyőzi **globális, az egész világot magába foglaló félelmét**, és jelentősen csökkenti **térd és hátfájását**.

JoAnn (4perc 11 mp) : gyors **torokfájás** és **allergiás szimptomák** megszüntetése.

Bonnie (8perc 38 mp) : érzelmi okokra visszavezethetően nem képes **könnyedén nyelni**. Egyetlen kezelés elegendő ahhoz, hogy a **be sem azonosított érzelmeket** felszabadítsa, miután már minden gond nélkül kortyol könnyedén.

10. Steve-től Doris-ig

Steve (13 perc 0 mp) : ritka betegségben szenved: **auto immun hemolytic anemia**. Sikerrel szünteti meg a következő tüneteket: **fáradtság, szemviszketés, hátfájás, izomgörcsök**..stb. Feloldja egy múltbeli eseménnyel kapcsolatos **dühét**, és az ezzel összefüggő **rémálmoktól** is megszabadul.

Rachel (3 perc 53 mp) : sikerrel semlegesíti azt a múltbeli **súlyos érzelmi traumát**, hogy élettársa megpróbálta **megölni**, és az ezzel kapcsolatos **légzési problémák** is megoldódnak.

Geoff (11perc 50 mp): 5 különböző pszichiátert is felkeresett, hogy súlyos **depressziójától** megszabadulhasson – minden eredmény nélkül. 2 rövid ÉFT kezelés után a depressziónak nyoma sincs többé.

Karen (6 perc 17 mp) : állandóan **fáradtnak** érzi magát, ami nem is csoda, hiszen **álmatlanságban** szenved. Egy ÉFT kezelés elegendő a probléma megoldására.

Mike (7 perc 50mp) : rendkívüli **lámpaláza (nyilvános beszédétől**

való félelme) lényegesen javul. Az ÉFT kezelést követően hibátlan prezentációt tart.

Doris (1 perc 44 mp): ez a **rákos beteg** beszámol arról, hogy az ÉFT kezelést követően szinte úgy érezte, mintha megújult volna a teste, és érzelmileg is jelentősen megkönnyebbült.

11. Bonnie

Bonnie (35 perc 9 mp): kitartó ÉFT használata azt eredményezi, hogy Bonnie **önértékelésében** drámai javulást ér el. Bonnie az elmúlt 28 év alatt számtalan hagyományos terápiát kipróbált (és elköltött erre mintegy 50,000 dollárt), hogy feloldja **gyerekkori megpróbáltatásainak** emlékét. Fantasztikus javulást ér el a következő területeken: számtalan **traumatikus emlék** feldolgozása, **fejfájás, a test szégyellése, alkalmatlanság érzete, körömrágás, fóbia, beteges szorongás, álmatlanság** és **depresszió**.

12. Jim-től Dorothy-ig

Jim (2 perc 40 mp): **klausztofóbiája**, amit egy sötét szekrénybe való bezártság vált ki, teljesen eltűnik 5 perc kezelés hatására.

Patricia (5 perc 11 mp): aki **nemi erőszak** áldozata volt, a traumatikus élmény 2 különböző aspektusát 10-es intenzitásról 0-ra csökkenti.

Juanita (1 perc 57 mp): állandó **beteges szorongásától** szabadul meg néhány perces kezelés eredményeképpen.

Susan (2 perc 12 mp): kevesebb, mint egy perc alatt megszűnik - egy a golfpályán történt sérülésből adódó - **hátfájása**.

Geri Nicholas (9 perc 28 mp): ez a pszichoterapeuta itt már másodszor jelenik meg ezeken a hágfelvételeken. Ezúttal arról számol be, hogy ő maga hogyan használja az ÉFT technikákat saját, és mások problémáinak megoldására.

Dorothy Tyo (12 perc 1 mp): és végül egy hivatásos hipnoterapeuta - aki úgyanúgy sajátította el a módszert, mint ahogy Te most teszed - beszámol arról, hogy hogyan segített ÉFT-vel embereken a legkülönfélébb problémák megoldásában; a **fizikai fájdalomtól** kezdve, a **pókoktól való félelmen** át egészen a **dohányzás feladásáig**, a **lámpaláz** feloldásáig és a **csuklás megszüntetéséig**.

Az ÈFT használati táblázat

Alább egy táblázatot találsz amely segíthet abban, hogy az ÈFT kezelés során beazonosítsd, hogy épp hol tartasz. Meglátod majd, hogy e hasznos segédeszköz használata néhány alkalom után szinte automatikussá válik. A II. rész első videó filmjén találsz erről bővebb magyarázatot és egy élő ülést is.

