

EFT (Emotional Freedom Techniques – Érzelmi Felszabadulás Technika)
A módszer leírása „röviden és velősen”

Írta: N. Dénes Éva, EFT-ADV terapeuta és oktató



Tartalom:

1. Előszó	2
2. Az EFT rövid története	3
3. Hogyan működik?	4
4. Hogyan kezdünk hozzá? Előkészítés	5
5. A kopogtató sorozat rövid változata	6
6. A probléma megközelítése, különböző nézőpontok	8
7. „Pszichológiai reverzió”, vagyis téves csatolás	9
8. Amikor az EFT „nem működik”	10
9. A belső béke megteremtésének programja	11

„Ha teljes életet akarsz élni a mai világban, ahol jóformán mindenki elidegenedett már a természet rendjétől, akkor tudatos összhangban kell lenned tested energiarendszerével. A belső erők mozgósítását könnyebb megtanulni, mint gondolnád.” (Donna Eden: Energiagyógyászat, Édesvíz Kiadó 2008.)

1. Előszó és jogi nyilatkozat

Az EFT alapjait a módszer „atyja”, Gary Craig ingyenesen letölthető EFT Kézikönyvéből egész jól meg lehet tanulni. Az egyetlen hátránya, hogy hosszú, és sok helyen azokra a videókra, DVD felvételekre utal, melyek nem léteznek magyar fordítással. (Sajnos nem is fognak, legalábbis legálisan nem, mert Gary Craig nem járult hozzá ezek lefordításához.) Ezért gondoltam, hogy készítek egy rövid, a leglényegesebb tudnivalókat tartalmazó elektronikus könyvecskét, melyet azoknak is lesz türelme végigolvasni, akik a Kézikönyvet meglátva „elnapolták” az EFT tanulást. Ez a rövid ismertető nem helyettesíti sem a Kézikönyvet, sem egy tanfolyamot, viszont elég információt tartalmaz ahhoz, hogy elkezdhesz barátkozni a módszerrel, és néhány problémádat magadtól megoldd. Az EFT valójában nagyon egyszerű, és egészen kezdők is 50-60%-os sikert képesek elérni. Ugyanakkor egy nagyon kifinomult és intuíciót igénylő, akár művészi szinten művelhető technika is, aminek tanulását szinte soha nem lehet abbahagyni.

A könyv oldalait úgy állítom össze, hogy megkönnyítsem azok dolgát, akik bizonyos részeket ki szeretnék nyomtatni, hogy a gyakorlaskor mindig előttük legyen. Meglátjátok, hogy csak az első néhány alkalommal lesz szükségetek rá, hamar bele fogtok jönni.

Az EFT módszer, annak ellenére, hogy viszonylag rövid múltra tekint vissza, esetek tízezreiben (ha nem százezreiben) hozott érzelmi és fizikai gyógyulást alkalmazóinak. Tudni kell azonban, hogy bizonyos súlyos érzelmi illetve fizikai állapotokban megfelelő tapasztalat nélkül nem ajánlott egészségügyi szakember jelenléte ill. felügyelete nélkül kezelést folytatni.

Az EFT nem szándékozik helyettesíteni az orvosi kezelést. Képes azt kedvező irányba befolyásolni, kiegészíteni ill. megelőzni. Megfelelő körülmények között a szervezet képes meggyógyítani önmagát, az EFT alkalmazásával segítünk előmozdítani ezt a folyamatot. A módszer ártalmatlan, és nincsenek káros mellékhatásai, azonban tudnod kell, hogy az EFT gyakorlása közben teljes felelősséget kell vállalnod saját magadért.

Ez a könyvecske alkalmas arra, hogy elindítson az úton, és a módszert biztonsággal kipróbálhasd magadon. Remélem, hogy további tanulásra és ismereteid, gyakorlatod bővítésére fog ösztönözni. Kérdéseiddel bármikor megkereshetsz az info@evadenes.com címen.

2. Az EFT rövid története

Az EFT gyökerei a több mint 4000 éves hagyományos kínai orvosláshoz nyúlnak vissza (csakúgy mint az akupunktúra, akupresszúra, a reflexológia és egy sor más alternatív gyógyító módszer). A kínaiak nagyon sokáig nem boncoltak emberi testeket, az egészségmegőrzés és a gyógyítás megközelítése teljesen más alapokon nyugodott. Leírták az emberi szervezet energiavezetékeinek – a meridiánoknak – teljes hálózatát, amivel a nyugati orvoslás sokáig nem tudott mit kezdeni (és valljuk be még most sem nagyon tud). Nem a fizikai testet gyógyították, hanem az energiatestet. Fontos tudni, hogy minden változás először az energiatestben következik be, és csak azt követi a fizikai síkon történő megnyilvánulás. Az EFT is a test energiarendszerével dolgozik.

A módszert egy amerikai, mérnök végzettségű de életmód-tanácsadóként dolgozó ember, Gary Craig dolgozta ki 1995-ben. Roger Callahan, klinikai pszichológus TFT (Thought Field Therapy – Gondolatmező terápia) módszerét egyszerűsítette le, és finomította ki azzal a céllal, hogy a csak szakemberek által használható bonyolult diagnosztikai és terápiás eljárással szemben az EFT-t bárki meg tudja tanulni, és használni tudja mindennapi konfliktusainak feloldására. Bár mind a TFT, mind az EFT kezdetben pszichés problémák megoldására összpontosított, nagyon hamar kiderült, hogy „mellékhatásként” egy sor fizikai probléma is megszűnt. Ez érthető is, hiszen a testi bajok mintegy 90%-a lelki eredetű. Így aztán a módszert érdemes fizikai panaszok esetén is alkalmazni, még akkor is, ha azoknak látszólag semmilyen pszichés oka nincs.

Az EFT 1997-ben kezdte meghódítani a világot, és azóta egyre növekszik a népszerűsége. Angolul tudók Gary Craig honlapján (<http://www.emofree.com>) rengeteg hasznos információt, esettanulmányt, oktató DVD-t találnak. A magyar nyelvű EFT Fórum (www.eftforum.info) hasonló célt szolgál, egyelőre „kicsiben”, de remélhetőleg olyan portállá nővi majd ki magát, ahol minden érdeklődő megtalálja amit keres az EFT-vel kapcsolatban.

Gary Craig úttörő felfedezése az EFT Alapállítása: „Negatív érzelmeinket a szervezet energiarendszerében létrejött zavar okozza”. A múltbeli trauma és a mostani negatív érzelem között van tehát egy középső lépcső, és az EFT ezt kezeli.

Ha definiálni akarjuk az EFT-t, mondhatjuk úgy is, hogy „érzelmi akupunktúra”, vagy „akupunktúra tűk nélkül”, esetleg „az energia-pszichológia egyik formája”. A továbbiakban meglátjátok, hogy miről is van szó.

3. Hogyan működik?

Ahhoz, hogy sikerrel használjuk a módszert, nem kell feltétlenül tudnunk miért és hogyan működik. Ennek ellenére tudom, hogy néhányunknak fontos a dolog megértése is, ezért megpróbálom röviden és érthetően elmondani, én hogyan értelmezem működésének alapjait.

Az nem vitás, hogy minden anyag (a testünk is) atomokból áll, az atomok pedig energiából. Vagyis a testünk, ugyanúgy mint minden más, voltaképpen energia. Ezt már Einstein is megmondta, és azóta sem vitatják. Mégis, amikor az EFT sikereit próbálják megmagyarázni, sokan a fizikai valóságból indulnak ki, és „placebó hatást” vagy „spontán gyógyulást” emlegetnek, mert gondolkodásuk szintjén más magyarázatot nem tudnak elképzelni.

Nos, ha a testedet mint energiarendszert képzeled el, és elfogadod, hogy ennek a rendszernek a zavarát kezeljük a meridiánok (energiavezetékek) stimulálásával, ebből a nézőpontból érthetőbbé válik a módszer működése. Amikor ujjainkkal a meridiánok legfontosabb pontjait ütögetjük, a meridiánokban futó energia áramlására hatunk. Ettől persze még nem lenne a módszer hatékonyabb, mint az akupunktúra, ami ugyanezt célozza meg. A kopogtatással egyidőben azonban az adott problémára összpontosítunk, és ezzel a problémának megfelelő blokkot „előhívjuk” az energiarendszerből.

Egy átlagos nap során számos érzelmet tapasztalunk meg, némelyik jó érzést okoz, mások nem. Bárhogy is van, ezek az érzések nem állandóak, rendszerint jönnek és mennek. Pl. dühösek leszünk az úton a másik autóvezetőre, de nem tartjuk magunkban sokáig ezt az érzést. Viszont ha egy élmény különösen intenzív, főleg ha gyerekkorban ér minket, vagy többször is ismétlődik, állandósulhat az élményre adott reakciónk. Évekkel később is erős érzelmeket válthat ki egy hasonló élmény.

A korábban megtapasztalt negatív élmény energiarendszerünk egyensúlyát felbontotta, létrehozott egy „blokkot”, mely akadályozza az energia szabad áramlását. Ennek a blokknak a feloldása történik meg akkor, amikor a problémára összpontosítva a meridiánok bizonyos kulcspontjait kopogtatjuk. Ha ezután rágondolunk a múltbeli élményre, az emléket fel tudjuk idézni, viszont a hozzá fűződő erős érzelmi reakció elmarad.

Az EFT alaptétele a következő: „Minden negatív érzelem oka a test energiarendszerének zavara.” Tehát nem magát az emléket kezeljük, hanem az ennek kapcsán kialakult energiazavart, blokkot.

4. Hogyan kezdünk hozzá?

Van aki kapásból azt mondja, hogy neki tulajdonképpen semmi problémája nincs (én is ebben a tévedésben éltem az elején), másoknak annyi van, hogy nem tudják melyikkel kezdjék. Az első esetben azt javaslom, hogy szánj néhány percet arra, hogy megkérdezed magadtól a következőket (és a választ leírod egy füzetbe):

- Van olyan személy, akit nem tudok elviselni?
 - Milyen szituációban érzem magam kellemetlenül? Mi okozhatja ezt az érzést?
 - Mi az a 3-4 dolog, ami bárcsak ne történt volna meg az életemben?
- Visszagondolva rájuk van-e bennem valamilyen feszültség, szomorúság, düh vagy egyéb negatív érzélem?

Ez csak néhány példa, de máris lesz mivel elkezdened a kopogtatást. Azok, akik nem tudják a sok közül melyik problémájukkal kezdjék a gyakorlást, válasszák ki azt, amelyik MOST, ebben a pillanatban negatív érzést vált ki belőlük. Kezdsnek ne válassz olyasmit, ami meghaladhatja az erődöt (nagyon komoly, sokféle gyökerező, krónikus problémák), próbálkozz először valami egyszerűbbel. Később úgyis minden terítékre kerül majd...

Ha megvan a probléma, amit szeretnél megoldani, először próbáld meg felmérni, hogy milyen erősségű (milyen erős a fájdalom vagy az érzés intenzitása) egy 0 és 10 közötti skálán (0 = egyáltalán nem, 10 = a valaha tapasztalt legerősebb, vagy nagyon erős). Ha ez nehezen megy, írd le az első számot ami eszedbe jut miközben próbálkozol. A gyakorlat végén megnézzük, hogy változott-e ez az érték, és mennyit.

Az Előkészítés/Ráhangolódás

Bevezetésként a jobb vagy a bal kezünk (mindegy melyik) külső élén a Karateütés pontot (a továbbiakban nevezzük egyszerűbben Karate pontnak) kopogtatjuk 3-4 ujjal (ld. a 7. oldal ábráját), miközben egy két részből álló mondatot ismételünk el háromszor. A mondat első felében szembenézünk a problémával, a második felében pedig kifejezzük, hogy ennek ellenére tökéletesen elfogadjuk magunkat. Példa:

„Bár nagyon dühös vagyok XY-ra, szeretem és tökéletesen elfogadom magam”

Lehet, hogy az önelfogadás kifejezése először nehezedre esik. Hiszen úgy neveltek minket, hogy magunkat nem illik elfogadni, hiszen annyi hibánk van, ha elfogadjuk ezeket, akkor nem akarunk majd jobbá válni.... Mekkora tévedés! **Csakis** akkor tudunk megszabadulni a hibáinktól, ha először elfogadjuk őket.

Ha nagyon nehezedre esik kimondani azt, hogy „szeretem és tökéletesen elfogadom magam”, akkor máris megvan az első probléma, amire kopogtathatsz. Ha csak enyhén viszolyogsz tőle, akkor mondogasd csak nyugodtan, előbb-utóbb természetesnek fogod érezni.

Az előkészítésre azért van szükség, mert az esetek mintegy 40%-ában jelen van egy úgynevezett „pszichológiai reverzió” – nevezhetjük „téves csatolásnak” is – amit ha nem kezelünk, megakadályozhatja a kopogtatás sikerét. Erről a későbbiekben még írni fogok. Most nézzük mi következik az Előkészítés után!

5. A kopogtató sorozat rövidített változata

A teljes alapreceptet (vagyis a „teljes kört”) Gary Craig ingyenesen letölthető Kézikönyvéből meg lehet tanulni. Most csak a rövidített változatot ismertetem, ugyanis az esetek nagy százalékában ezt használjuk. Érdemes megismerkedni a teljes körrel is, de kezdésnek és mindennapi használatra az alábbi 8 pont kopogtatása elegendő.

A ráhangolódás után az egyes meridiánok stimulálása következik azáltal, hogy ujjainkkal ezek egyik kulcsfontosságú pontját kopogtatjuk. A pontok elhelyezkedését a 7. oldali ábrán találjátok. Az egyes pontokon kb. 6-7-szer kopogtatunk, számolni nem kell, addig kopogtatunk, amíg az emlékeztető kifejezést elmondjuk. Milyen erős legyen a kopogtatás? Ahhoz hasonló, mint amikor ujjaiddal az asztalon „zongorázol”. Érezned kell az ütégetést, de ne fájjon.

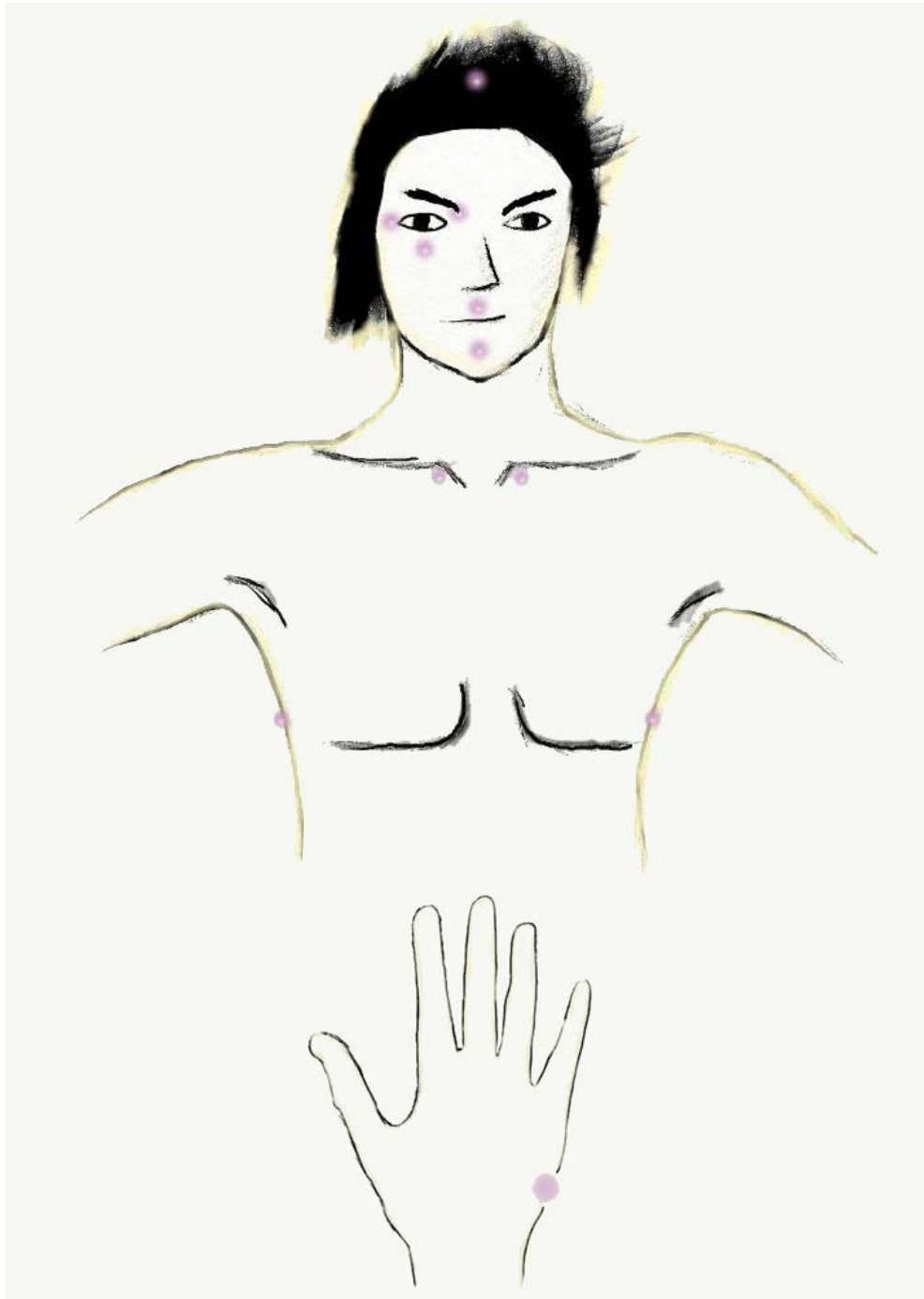
Az egyes pontok kopogtatásakor már nem kell a teljes bevezető mondatot ismételni, csak 1-2 szót, ami figyelmünket a problémán tartja („emlékeztető kifejezés”). Az előbbi példánál maradva, pl. ezt mondanám: „ez a düh”. A pontokat könnyebb megjegyezni, ha arra gondolsz, hogy fentről lefelé haladunk.

1. Fejtető pont. Négy ujjal (hüvelykujj kimaradhat) kopogtasd a fejed tetejét.
2. A szemöldök kezdete.
3. A szem külső sarka, a csonton.
4. A szem alatt középen, a csonton.
5. Az orr és a felső ajak között, középen.
6. Az alsó ajak és az állcsúcs között félúton, középen.
7. A kulcscsont kezdete, itt kopogtathatsz ököllel vagy az összezárt ujjakkal, hogy nagyobb területet fedj le, és biztosan érintsd a kívánt pontot.
8. A kar alatt, egy tenyérnyire a hónaljtól, a test oldalvonalán. Férfiaknál ez a pont a mellbimbóval egy vonalban található, nőknél a melltartópánt közepe táján.

Megjegyzés: Gary Craig kézikönyvében az utolsó pont a mell alatt helyezkedik el, ezt a pontot később ő sem használja rendszerint tanfolyamain és szemináriumain, és az EFT terapeuták többsége helyette a fejtető pontot kopogtatja (ezt később Gary-nél is láthatjuk a videóin). Mivel a mell alatti pont a májmeridián pontja, ha valakinek a májával kapcsolatban van problémája, javaslom, hogy ne hagyja ki ezt a pontot. (A mi rajzunkon ez nem látható, de a Kézikönyvben megtaláljátok a pontos helyét.)

A rövid kör pontjait az alábbi rajzon láthatjátok. Mindegy, hogy melyik oldalon kopogtattok, a páros pontokon (melyek mindkét oldalon megtalálhatók) akár két kézzel is kopogtathattok, egyszerre mindkét oldalon. Próbáljátok így is, úgy is, és válasszátok ki a nektek legmegfelelőbbet.

Az Előkészítéshez kapcsolódó bevezető mondat és az emlékeztető kifejezés esetében is az a legjobb, ha hangosan, átéléssel mondod a szavakat.



6. A probléma megközelítése, különböző szempontok (aspektusok)

Akik foglalkoztak már más személyiségfejlesztő ill. alternatív gyógyító módszerekkel (mint pl. az Agykontroll), furcsállhatják, hogy a problémára, a negatív érzésekre koncentrálnak. Sokaktól hallottam már a kérdést: „Nem fogom ezzel tartóssá tenni vagy megerősíteni az állapotot?” A válasz egyértelműen NEM, ha ezt a kopogtató-sorozat elvégzése közben teszed. Amit kimondasz ugyanis már benned van, nem beszéled be magadnak. Ott van az energiarendszeredben, és azzal, hogy megnevezed és elfogadod, készsé teszed arra, hogy elengedhesd.

A bevezető/ráhangoló mondat megfogalmazásánál **nagyon** fontos, hogy amennyire csak lehet, konkrétan fogalmazd meg a problémát. Fájdalom esetén figyelj meg, hogy hol érzed pontosan, milyen jellegű (szúró, szaggató, tompa, éles, stb.), és ennek megfelelően fogalmazd meg a mondatot (pl. „Bár úgy érzem mintha a homlokomat vaspánt szorítaná...”). Negatív emlékek közömbösítésekor találj egy konkrét esetet, és azt nevezd meg (pl. „Bár a 10. születésnapomon az apám a barátaim előtt kövérnek nevezett,...”). Az a tapasztalat, hogy minél általánosabban fogalmazzuk meg a problémát, valószínűleg annál tovább/többször kell kopogtatnunk a feloldásához.

Előfordul, hogy az adott problémának több szempontja is van, és ha ezek közül valamelyiket nem kezeljük, a probléma később visszatérhet. Például ha valaki fél a repüléstől, ez a félelem több mozzanathoz kötődhet: félelem a bezártságtól, a motor zajától, a turbulenciáktól, a felszállástól/leszállástól, stb. Ezeket a szempontokat egyenként kezeljük, mindegyikkel külön-külön kopogtató kört alkotva. Meddig kell kopogtatni? Ameddig az adott szemponttal kapcsolatos negatív érzés erőssége (amit a gyakorlat elején egy 0 és 10 közötti értéken megállapítottunk) 0-ra le nem csökken. Esetleg megelégedhetünk az 1-es értékkel, mert innen néhány perc múlva magától is lemehet 0-ra az érzés intenzitása.

Mi van akkor, ha nem ismerjük a probléma gyökerét, és nem tudunk elég konkrétan fogalmazni? Ebben az esetben azzal dolgozunk, amink van, vagyis a tünetekkel. Valószínűleg így tovább fog tartani, de ugyanúgy elérhetjük a célunkat. Az is előfordulhat, hogy kopogtatás közben emlékek, érzések törnek ránk vagy villannak be, ezekre oda kell figyelni, és a következő körben foglalkozni kell velük, mert szinte biztos, hogy kapcsolatban állnak az adott problémával. Soha ne napold el a gyakorlást azzal, hogy „nem tudom, mit mondjak”. Tanácsolom, hogy írd le a problémádat, mintha egy barátodnak mesélnéd. Ha elolvasod, amit írtál, máris meglesznek a mondatok, amikkel dolgozni tudsz.

Még egy fontos dolog: ne korlátozd magad, próbáld ki mindenre! Egyik tanfolyamom résztvevőjének az első óra után eszébe jutott kopogtatni amikor néhány nappal később megcsípte egy méh. Néhány kör után a fájdalom megszűnt és a duzzadás lelohadt.

„Pszichológiai reverzió”, vagyis pszichológiai téves csatolás

Ezt a jelenséget Roger Callahan fogalmazta meg először, és ő fejlesztette ki az ellenszerét. A téves csatolás problémája már az alkalmazott kineziológiában is megjelent, de pszichológiai megjelenési formáit ő írta le, valamint ő fedezte fel, hogy a Karate pont ütögetésével ez a probléma megoldódik.

Mit is értek téves csatolás alatt? Azt a jelenséget, amikor a test energiái egy bizonyos területen visszafelé áramlanak. Olyasmi ez, mint amikor egy elektromos készülékbe fordítva tesszük bele az elemet. Nem fog működni.

Miben mutatkozik meg a pszichológiai téves csatolás? Amikor belső programozásunk nem egyezik meg azzal a szándékkal, amit tudatosan kifejezünk. Jó példa erre az a hölgy, aki évek óta viaskodik a kilókkal, és ha megkérdezed, biztosan azt mondja, hogy szeretne lefogyni. Elvégzel vele egy izomtesztet és kiderül, hogy valójában nem így van. Tudatalattija programjában az szerepel, hogy lefogyni, csinosabbnak lenni nem biztonságos, mert ha sikerül, akkor molesztálhatják a férfiak (mivel a múltban ez megtörtént).

A téves csatolás van jelen akkor is, amikor kemény akaraterő kifejtésével küzdünk magunkkal azért, hogy valamit megtegyünk (vagy éppen ne tegyünk meg). Tudjuk, hogy mit kéne tennünk, és mégsem sikerül. Ez rengeteg energiát emészt fel.

Callahan felfedezése (amit Gary Craig is átvett) az, hogy a probléma hátterében álló téves csatolást a Karate pont vagy a mellkason található „Érzékeny pont” kopogtatásával vagy masszírozásával és a problémára való egyidejű összpontosítással meg lehet szüntetni. Mivel a Karate pont megtalálása sokkal egyszerűbb, ezért az egyszerűség kedvéért maradjunk ennél.

Az Előkészítés tehát valójában azt a célt szolgálja, hogy az esetleg fennálló pszichológiai téves csatolást kiküszöböljük. Nem kell tudnunk, hogy az adott esetben fennáll-e a téves csatolás és szükség van-e az Előkészítésre (izomteszteléssel meg lehetne állapítani, de az ugyanannyi időt venne igénybe, mint maga az Előkészítés). Ugyanez az elv az alapja az egyes pontok kopogtatásának is: nem érdekes, hogy az adott helyzetben melyik pont kopogtatására van szükség, végigmegyünk mindegyiken, így mindenképpen érintjük azokat, melyek a blokkot feloldják. „Túlkopogtatni” nem tudjuk magunkat, semmilyen kárt nem okozunk magunknak azzal, hogy olyan pontokon is kopogtatunk, ahol nem lenne rá feltétlenül szükség.

7. Amikor az EFT „nem működik”

Idézőjelbe teszem, mert ilyen valójában nincs. Ha nem érünk el eredményt, nem azért van, mert a módszer nem működik, hanem mert vagy külső körülmények zavarják meg a folyamatot, vagy valamit másképp kell csinálnunk.

Néhány tipp arra az esetre, ha 2-3 kör kopogtatás után sem érzel semmi változást:

- Mondd az Előkészítést hangosabban, nagyobb átéléssel. Ez sokszor megoldja a problémát.
- Igyál meg egy pohár vizet. Ha a test energiarendszerével dolgozunk, fontos, hogy megfelelően hidratáltak legyünk.
- A problémának lehet, hogy több szempontja is van, és míg egyet kezeltél, egy másik merült fel. Változtass a bevezető mondaton, a probléma megfogalmazásán.
- Ha a fentiek közül egyik sem segít előrelendíteni a kopogtatás sikerét, energiamérgek jelenlétére gyanakodhatunk. Nagyon ritkán, de előfordulhat, hogy az étel, amit elfogyasztottál, a ruha amit viselsz vagy a kozmetikumok amiket használsz a test energiarendszerét olyannyira megzavarja, hogy az EFT hatása blokkolódik. Az is lehet, hogy azon a ponton ahol állsz, interferenciát okozó elektromágneses sugárzás zavarja az energiaáramlásodat. Menj át egy másik helyiségbe, vagy messzebb attól a helytől ahol vagy. Próbálkozz a kopogtatással a zuhany alatt, miután lemostál magadról mindent. A Kézikönyvben részletesebb leírást és tanácsokat is találsz ezzel kapcsolatban.
- Légy kitartó! Még ha nem is tudod, hogy milyen érzelmi probléma áll a háttérben, ha kitartóan és rendszeresen kopogtatsz a tünetekre és a hozzájuk kapcsolódó érzéseidre, előbb-utóbb az energiablokk feloldódik, és megszabadulhatsz akár évek óta fennálló problémádtól.

9. A belső béke megteremtése

Ez a Gary Craig által leírt és szívből javasolt eljárás – nevezzük „Belső béke” programnak – önmagában képes fokozatosan és hosszú távon megoldani kisebb-nagyobb érzelmi és fizikai problémánkat, ezért javaslom mindenkinek, hogy építse bele mindennapi programjába ennek megvalósítását.

Először is vegyél magadnak egy kis füzetet, amit mindig kéznél tarthatsz. Ebbe írd fel mindazokat a múltbeli eseményeket, történeteket, érzéseket (minél konkrétan megfogalmazva, pl. „Tornaórán szétrepedt a nadrágom, és kinevettek”), melyek eszedbe jutnak. Amint felírod, értékeld a hozzá kapcsolódó negatív érzés erősségét (a mostani pillanatban, nem akkor amikor megtörtént) 0 és 10 között, és ezt is írd mellé. Lehet, hogy most már nem vált ki belőled semmilyen negatív érzelmet, ebben az esetben ne írd mellé semmit, de ettől függetlenül foglalkozz vele (ha eszedbe jutott, az jelent valamit). Azért jó, ha mindig nálad van a füzet, mert bármikor felmerülhet egy emlék, és mert bármikor juthat néhány perced arra, hogy néhány kör kopogtatással a listádon szereplő érzéseket, emlékeket semlegesítsd.

A cél az, hogy minden nap legalább egy tétellel dolgozz a listádról. Ha több idő is van, akkor többet is „elővehetsz”, de csak akkor lépj tovább a következőre, ha az előző problémát 0/1-es erősségűre sikerült levinned (ekkor húzd ki a listáról). Megteheted azt is, hogy sorban mész a listádon egyik tételtől a másikra, de én inkább azt javaslom, hogy kezd azokkal, melyekhez a legerősebb érzések fűznek. A listád így folyamatosan fog bővülni és szűkülni is. Azt is megtörténhet (és meg is fog), hogy néhány dolog a listádon mire odaérsz a sorban már semmilyen érzést nem vált ki belőled. Ez azért van így, mert sok problémánk összefügg egymással, és ha korábban már sikeresen kezeltünk egy emléket, nagy valószínűséggel más, hozzá kapcsolódó emlékek terhéértől is megszabadulunk.

Mivel legtöbb érzelmi és fizikai problémánk oka a fel nem dolgozott konkrét negatív érzésekben (düh, félelem, lelkiismeret-furdalás, gyász, stb.) keresendő, ezzel az eljárással rendszerint kezelendő problémáink gyökerét is „kihúzzuk”. Ennek hatalmas jelentősége van azokban az esetekben, amikor fogalmunk sincs, hogy a gyökeret merre keressük.

A belső béke megteremtése egy hosszú távú, folyamatos feladat, melynek eredményeként fokozatosan megszabadulunk érzelmi/lelki béklyóinktól. A változások sokszor annyira finomak és lépcsőzetesek, hogy nem tudatosulnak bennünk, csak a környezetünkben élők észrevételeiből vesszük észre, hogy valami történt. Eredményeként nő önbizalmunk, nyitottabbakká és megértőbbekké válunk, és a bennünk folyó (szemléletünkben is megnyilvánuló) változásokkal párhuzamosan megváltozik körülöttünk a világ.

Kívánom, hogy mindannyian elérjétek ezt a szabad állapotot! A kulcsszó a KITARTÁS.

Sok szeretettel:

Éva