

**EFT**



**Emotional Freedom Techniques™**

**(Tehnici de Eliberare Emoțională)**

**Un ajutor universal de vindecare**

**O nouă cale de abordare a sănătății**

# **Manualul**

**Ediția a cincea**

“Cauza tuturor emoțiilor negative este existența  
unei întreruperi în circuitul energetic al corpului”

**© Gary Craig 2004**

## Mesaj special pentru cei ce descarcă acest manual din website-ul nostru

Acest manual este un punct de plecare – o introducere – în EFT. Este un *însoțitor* către video Cursul EFT extensiv și NU intenționează să fie o pregătire completă.

Studiați acest manual și aplicați sârguincios EFT pe voi înșivă și pe alții și veți obține rezultate imediate și adesea profunde. Aceasta este promisiunea EFT și vă veți convinge ușor dacă le aplicați așa cum trebuie. Veți întâlni și situații când vă veți poticni și vă veți scărpină în cap întrebându-vă...

*“De ce nu merge în cazul ăsta?” sau*

*“De ce merge la toți și la mine nu?” sau*

*“De ce pare să aibă efect permanent în unele cazuri și în altele doar temporar?”  
sau....sau...sau*

Aceste întrebări au toate răspuns dar răspunsurile nu le aflați într-un astfel de manual. Ele vin din experiență și dintr-o pregătire mai temeinică. Un terapeut aspirant poate învăța cartea pe dinafară dar, după asta, el trebuie să observe procesul în acțiune, de la cei care îl stăpânesc deja. Aplicarea EFT este o artă demonstrată din abundență în casetele noastre video și audio. Aceia care doresc să-și însușească temeinic această artă vor avea nevoie de pregătire suplimentară.

## **Notă către psihiatri, psihologi, medici și alți membri ai profesiilor medicale:**

Acest curs reprezintă o deviere *radicală* de la tehnicile convenționale. Utilizat corect, el ar trebui să vă multiplice abilitățile de multe ori.

Totuși, vă rog să luați la cunoștință că el se adresează atât profesioniștilor cât și *neprofesioniștilor* și deci este scris într-un stil degajat, ușor de înțeles pentru toți. Autorul și-a bătut mult capul pentru a aduce acest instrument medical remarcabil în fața publicului într-un mod practic și pentru asta a evitat intenționat imaginea oarecum scolastică, greu de înțeles, a unei cărți științifice oficiale.

Cu toate acestea, acuratețea și integralitatea pretinse de regulă de profesioniști au fost menținute, chiar dacă prezentarea a fost presărată cu metafore și artificii. Această abordare este bineînțeles neconvențională, dar la fel sunt și Tehnicile de Eliberare Emoțională. Dacă ați căutat convenționalul, ați nimerit-o greșit.

# Calea Ușoară pentru a Învăța Acest Curs

Această secțiune este importantă. Vă va salva pierderea inutilă de timp și vă va mări eficiența cu EFT.

Este omenește (și eu mă fac vinovat de asta) ca începătorii să arunce o privire în acest manual pentru a spicui câteva idei și apoi să treacă direct la ispititoarele casete video. Procedând astfel, în timp, vă va costa *pentru că vă veți lovi de excepții*. Spre exemplu, veți avea impresia că în casetele video eu contrazic ceea ce prezint în acest manual. Nu e așa. Pur și simplu folosesc scurtături eficiente (care pot micșora timpul necesar la mai puțin de jumătate) și mă bazez pe concepte dezvoltate în capitolele anterioare ale cursului. În plus, termeni importanți precum "aspecte", "inversare psihologică" și "toxine energetice" nu pot fi înțelese corect fără fundamentarea anterioară. Toate acestea sunt explicate și detaliate într-o manieră ușor de înțeles *dacă urmăriți cursul în ordinea corectă*.

Eu am cheltuit doi ani și o grămadă de bani pentru a aduna laolaltă EFT în așa fel încât să fie ușor de învățat. Deci...permiteți-mi să accentuez sugestia de a urmări cursul EFT *în ordinea în care este prezentat*. Aceasta este calea ușoară. Altfel, alegeți calea cea grea. Este ca și cum ați citi o carte începând cu capitolul 1, apoi sărind la capitolul 8, întorcându-vă la capitolul 4 și, fără a mai citi restul capitolelor, să vă închipuiți că le știți deja.

Gata cu asta. Am spus destul.

## Calea Ușoară pentru a Învăța Cursul EFT

### Partea I – Noțiunile de Bază

1. Mai întâi, citiți secțiunea notată PARTEA I din manual, parcurgând secțiunile în ordine. Este important să procedați așa, chiar dacă sunteți un terapeut experimentat, pentru că porțiunile ulterioare ale cursului sunt construite pe idei și terminologii conținute în aceste pagini.

Capitolul principal din Partea I are titlul "Rețeta de Bază". El acoperă în detaliu noțiunile de bază ale metodologiei de vindecare prin EFT și este punctul de plecare pentru tot restul EFT. După cum veți învăța în Partea a II-a, totuși, *rareori veți avea nevoie să treceți prin toată Rețeta de Bază*. Diferite scurtături sunt aproape întotdeauna suficiente. Cu toate acestea, aveți nevoie să știți Rețeta de Bază în întregime, ca un fundament, astfel încât să puteți utiliza cele mai potrivite scurtături și să stăpâniți pe deplin arta EFT. După ce ați terminat de citit Partea I, nu mergeți direct la Partea a II-a. Asta vine mai târziu.

2. Apoi, studiați casetele video pentru Partea I. Sunt trei și se recunosc prin etichetele imprimare cu albastru.

Caseta 1a abordează Partea I din acest manual și vă arată fiecare punct de ciocănit și toate secvențele din Rețeta de Bază. Caseta 1b conține ședințe ce folosesc *toată* Rețeta de Bază, adresată să rezolve intensă frică de apă a unui bărbat numit Dave. Vă rog să remarcați că *aceasta este singura dată din tot cursul EFT când Rețeta de Bază este folosită în întregime ei*. Am procedat astfel numai în scopul de a vă oferi o imagine completă a secvențelor fundamentale. Restul tuturor ședințelor din acest curs folosesc scurtături. Teama de apă a lui Dave este un caz complicat prin aceea că există mai multe aspecte ce trebuie rezolvate înainte ca problema să dispară. E un caz ideal pentru educația voastră. Chiar dacă întreaga ședință ține doar o oră (inclusiv un interviu extins înainte ca procesul EFT să înceapă), ea este, după standardele EFT, prea incomodă. Folosind scurtături, cazul ar fi putut fi terminat într-un timp mult mai scurt.

Casetele 2a, 2b și 3 vă continuă educația arătându-vă o ședință în grup și mai multe ședințe individuale. Din acestea puteți înțelege mai bine puterea EFT, pe măsură ce priviți versiunile prescurtate ale Rețetei de Bază în acțiune, pentru o mare varietate de probleme. Totuși, scurtăturile nu sunt încă explicate. Ele vin în Partea a II-a.

3. Apoi, revedeți paginile 43-46 din acest manual (redate pe casetele audio) și apoi studiați casetele audio pentru a auzi istoriile mai multor cazuri și comentariile acestora. Scopul acestor casete *nu* este să vă învețe cum să aplicați Rețeta de Bază. Asta se face în altă parte în curs. Scopurile lor sunt mai degrabă: (1) să vă convingă mai bine de larga varietate de probleme cărora se adresează EFT, (2) să vă facă să înțelegeți mai bine rolul pe care-l joacă adesea "aspectele" în acest proces și (3) pentru a vă permite să cunoașteți ce răspunsuri diferite au oamenii la aceste proceduri (toate variantele de la entuziasm la neîncredere precaută).

## **Partea a II-a - Avansată**

1. Mai întâi citiți Partea a II-a din manual, parcurgând toate secțiunile în ordine. Aici veți face cunoștință cu Impedimentele la Perfecțiune (inclusiv Toxinele Energetice), Scurtături și alte indicații ajutătoare pentru a obține cât mai mult din aplicarea EFT.

2. Apoi studiați casetele video din Partea a II-a. Sunt 8 și se recunosc prin etichetele imprimate cu roșu. Caseta video nr.1 din Partea a II-a servește ca punte de legătură între Partea I și Partea a II-a și e important să o vizionați. Restul casetelor din Partea a II-a dezvăluie ședințe și discuții pe viu, care expun arta EFT. Acestea sunt ședințe reale, exact ca și când s-ar petrece acum în fața voastră și sunt o comoară de exemple cu EFT în acțiune. Ele prezintă în profunzime arta EFT și ar trebui studiate de mai multe ori pentru a înțelege cât mai mult din ele.

## Cuprins

# EFT Partea I

|   |    |
|---|----|
| O scrisoare deschisă.....                     | 1  |
| Un dar neprețuit.....                         | 3  |
| Mărturii scrise.....                          | 4  |
| Chestiuni de legalitate.....                  | 8  |
| Ce vă oferă acest curs.....                   | 10 |
| Eliberare emoțională.....                     | 10 |
| Simplitate.....                               | 10 |
| Scepticism sănătos.....                       | 11 |
| Istории de cazuri.....                        | 12 |
| Repetiție.....                                | 13 |
| Știința din spatele EFT.....                  | 14 |
| Un inginer abordează știința psihologiei..... | 14 |
| Sistemul energetic al corpului.....           | 16 |
| Prima experiență a doctorului Callahan.....   | 17 |
| Descoperirea.....                             | 17 |
| Conceptul reviziei 100%.....                  | 19 |
| Rețeta de Bază.....                           | 20 |
| Ca și coacerea cozonacului.....               | 20 |
| Ingredientul 1...Pregătirea.....              | 20 |
| Ingredientul 2...Secvența.....                | 23 |
| Ingredientul 3...Gama celor 9 acțiuni.....    | 25 |
| Ingredientul 4...Secvența (iarăși).....       | 25 |
| Fraza de aducere aminte.....                  | 26 |
| Ajustările din rundele următoare.....         | 27 |
| Trucuri despre cum să aplicați EFT.....       | 28 |
| Testarea.....                                 | 28 |
| Aspecte.....                                  | 29 |
| Perseverența răsplătită.....                  | 29 |
| Fiți cât mai concreți posibil.....            | 29 |
| Efectul generalizator.....                    | 30 |
| Încearcă pentru orice!!.....                  | 30 |
| EFT pe scurt.....                             | 30 |
| EFT pe o singură pagină.....                  | 32 |
| Întrebări și răspunsuri.....                  | 33 |
| Istории de cazuri.....                        | 36 |
| Cazul 1 - Teamă de vorbit în public.....      | 36 |
| Cazul 2 - Astm.....                           | 36 |
| Cazul 3 - Abuz sexual.....                    | 37 |
| Cazul 4 - Anxietate și ronțait de unghii..... | 37 |
| Cazul 5 - Teamă de păianjeni.....             | 37 |
| Cazul 6 - Dependență de cafea.....            | 38 |
| Cazul 7 - Alcoolism.....                      | 38 |
| Cazul 8 - Jale.....                           | 38 |
| Cazul 9 - Frică de ace.....                   | 38 |
| Cazul 10 - Dependență de alune.....           | 39 |
| Cazul 11 - Durere fizică.....                 | 39 |
| Cazul 12 - Durere de șale.....                | 39 |
| Cazul 13 - Vinovăție și insomnie.....         | 39 |
| Cazul 14 - Constipație.....                   | 39 |
| Cazul 15 - Rușine fizică.....                 | 40 |
| Cazul 16 - Lupus.....                         | 40 |
| Cazul 17 - Colită ulceroasă.....              | 40 |
| Cazul 18 - Atac de panică.....                | 41 |
| Cazul 19 - Teamă de ascensoare.....           | 41 |
| Videocasetele pentru Partea I.....            | 42 |
| Videocaseta 1a.....                           | 42 |
| Videocaseta 1b.....                           | 42 |
| Videocaseta 2a.....                           | 42 |
| Videocaseta 2b.....                           | 42 |

|  |    |
|--|----|
| Videocaseta 3.....                                     | 42 |
| Audiocasetele pentru Partea I.....                     | 43 |
| Citiți următoarele, înainte de a asculta casetele..... | 43 |
| Cuprinsul casetelor.....                               | 44 |

## **EFT Partea a II-a .....47**

|  |    |
|--|----|
| Impedimente la Perfecțiune.....                                  | 48 |
| Aspectele.....   | 48 |
| Inversarea psihologică.....                                      | 48 |
| Respirația claviculară.....                                      | 51 |
| Toxinele energetice.....   | 52 |
| Scurtături.....  | 55 |
| Scurtarea secvenței.....   | 55 |
| Eliminarea pregătirii.....                                       | 55 |
| Eliminarea gamei celor 9 acțiuni.....                            | 55 |
| Rotirea ochilor de la podea la tavan.....                        | 56 |
| Arta scurtăturilor.....  | 56 |
| Videocasetele pentru Partea a II-a.....                          | 56 |
| Videocaseta 1 - Recapitulare.....                                | 56 |
| Videocaseta 2 – Exemple din audiență.....                        | 56 |
| Videocaseta 3 - Probleme emoționale I.....                       | 56 |
| Videocaseta 4 - Probleme emoționale II.....                      | 56 |
| Videocaseta 5 - Probleme fizice.....                             | 57 |
| Videocaseta 6 - Dependente.....                                  | 57 |
| Videocaseta 7 - Toxine energetice, fobii și perseverență.....    | 57 |
| Videocaseta 8 - Probleme obișnuite, întrebări și răspunsuri..... | 57 |

## **Anexă..... 58**

|  |    |
|--|----|
| Folosirea EFT în temeri și fobii.....                                | 59 |
| Întrebări și răspunsuri.....   | 60 |
| Folosirea EFT pentru amintiri traumatice.....                        | 61 |
| Întrebări și răspunsuri.....   | 61 |
| Folosirea EFT pentru dependente.....                                 | 63 |
| Problema renunțării.....   | 64 |
| Cum să vă adresați unei dependente.....                              | 64 |
| Cum să vă adresați unei pofte.....                                   | 65 |
| Adresarea la evenimentele specifice care vă provoacă anxietatea..... | 65 |
| La ce vă puteți aștepta.....   | 67 |
| Întrebări și răspunsuri.....   | 68 |
| Folosirea EFT pentru vindecare fizică.....                           | 69 |
| Încercați pentru orice.....  | 69 |
| Întrebări și răspunsuri.....   | 69 |
| Folosirea EFT pentru îmbunătățirea imaginii despre sine.....         | 71 |
| Cauza unei proaste imagini despre sine.....                          | 71 |
| Metafora pădurii și a copacilor.....                                 | 72 |
| Generalizare.....  | 72 |
| Fiți un observator.....  | 72 |
| Cum procedați.....   | 73 |
| Cuprinsul casetelor video și audio cu EFT.....                       | 73 |
| O schemă de utilizare a EFT.....                                     | 80 |

# **EFT Partea I**

**Bazele EFT și o procedură pas cu pas  
de punere în aplicare.**

**Notă: Scurtături și alte concepte avansate sunt  
dezvoltate în Partea a II-a a EFT.  
Dar mai întâi trebuie studiată Partea I.**

Desenele conținute în acest curs sunt oferite de următorii: New Vision Technologies, Inc. Corel, 3G Graphics, Inc.,  
Archive Arts, Image Club Graphics, Inc., Cartesia Software, One Mile Up, Inc., Techpool Studios, Totem Graphics, Inc.



# O scrisoare deschisă

**Pentru toți cei ce studiază Tehnicile de Eliberare Emoțională, care stabilește împrejurările și spune "de ce"-ul acestui curs.**

**"Împreună vom clădi în tine o punte către tărâmul păcii personale."**

Dragă Prietene,

Când scriu toate acestea sunt la mine acasă...  
.... singur.... într-o seară de marți. Afară plouă liniștit și-mi bate ușor în fereastră. După doi ani de scris și filmat, EFT este complet. Suntem aproape gata "să-i dăm drumul pe piață".

Acum cinci minute lacrimile mi se rostogoleau pe față.

Și atunci am știut de ce am scris acest curs. Ce vreau să spun este că întotdeauna am știut de ce...dar nu știam cum s-o spun. Acum însă pot pune totul în cuvinte. Iată povestea.

Cu cinci minute în urmă revedeam o casetă video pe care eu și asociata mea Adrienne Fowlie o filmasem la Administrația Veteranilor din Los Angeles. Am petrecut acolo câteva zile aplicând EFT pentru a-i ajuta pe veteranii noștri din Vietnam să-și depășească amintirile oribile din război. Veți vedea această casetă ca parte din acest curs.

Ei sufereau de Stres Post Traumatic (SPT), care face parte dintre cele mai severe forme de dezordine emoțională cunoscute. În fiecare zi acești bărbați re trăiesc catastrofele războiului ca și când ar fi reale....sunt forțați să împuște civili nevinovați (inclusiv copii mici)...îngroapă oameni în tranșee, își privesc prietenii dragi cum mor sau cum sunt spulberați în bucățele. Bubuiturile tunurilor și bombelor și sunetele gemetelor le răsună în cap zi și noapte. Uneori doar calmantele mai ușurează durerile permanente actuale ale războiului.

Ei transpiră. Ei țipă. Au dureri de cap și atacuri de anxietate. Suferă de depresii și de dureri. Ei au temeri și fobii și le e frică să meargă noaptea la culcare din cauza coșmarurilor. Mulți dintre ei sunt sub terapie de peste 20 de ani....cu foarte slabe rezultate.

Încă îmi amintesc ce emoționat am fost când Administrația Veteranilor ne-a invitat pe Adrienne și pe mine să aducem EFT soldaților noștri. Am primit atunci mână liberă să consiliem acești bărbați cum vrem noi. Acesta trebuia să fie cel mai important test privitor la puterea vindecătoare a EFT. Dacă tot ce s-ar fi obținut ar fi fost doar o modestă, dar observabilă, îmbunătățire a vieților acestor bărbați atât de chinuți, toată lumea ar fi considerat asta un succes. De fapt, s-a obținut mult mai mult.

Administrația Veteranilor nu ne-a plătit. Ei nu aveau buget pentru un astfel de ajutor, primit din afară. De fapt, a trebuit să ne plătim noi transportul cu avionul, hotelul, masa și mașinile închiriate. Dar

nu ne păsa. Am fi plătit mult mai mult doar pentru oportunitatea ce o aveam.

În fine, această casetă video la care mă uitam era un rezumat a ceea ce se întâmplase în timpul acelor 6 zile. O secțiune e în întregime despre Rich care era sub terapie de 17 ani pentru SPT. El avea :

\*\*Peste 100 de amintiri de război care-l bântuiau, multe din ele revenind zilnic.

\*\*O gravă fobie de înălțime....agravată de cele peste 50 de sărituri cu parașuta.

\*\*Insomnie....îi trebuiau 3 sau 4 ore să adoarmă în fiecare noapte...chiar cu somnifere puternice.

După ce i-am aplicat EFT, orice urmă din aceste probleme dispăruse.

La fel ca la majoritatea oamenilor, lui Rich îi era greu să creadă că aceste proceduri, aparent atât de stranii, ar putea avea vreun efect. Dar era doritor să le încerce. Am început cu fobia de înălțime și, după circa 15 minute cu EFT ea dispăruse. El a verificat urcând câteva etaje într-o clădire și privind în jos pe scara de incendiu. Spre marea lui mirare, nu mai avea niciun fel de reacție fobică. Apoi, am aplicat EFT pentru câteva dintre cele mai intense amintiri de război și le-am neutralizat pe toate în mai puțin de o oră. El încă și le amintește, bineînțeles, dar nu mai au nicio încărcătură emoțională.

L-am învățat tehnicile pe Rich (exact cum vă învăț acum pe voi), pentru ca el să poată să lucreze singur pe restul amintirilor de război. Care deja nu-l mai obsedau. Ca urmare, insomnia a dispărut și la fel și somniferele (cu acceptul doctorului său). Două luni mai târziu, am vorbit cu Rich la telefon. Era în continuare eliberat de probleme.

Aceasta înseamnă adevărata libertate emoțională. Este sfârșitul unor ani de frământări. Este ca ieșirea dintr-o închisoare. Și...**Eu am avut privilegiul să-i dau cheile !!! Mamă...ce sentiment.** Aceasta este promisiunea EFT. Învățați-le și veți obține pentru voi înșivă și pentru alții, ceea ce s-a petrecut cu Rich.

Apoi au fost Robert, Gary, Phillip și Ralph care aveau, toți, amintiri traumatice din război. În câteva minute, EFT îi elibera de amintirile pe care lucram. A vedea zâmbete și a auzi mulțumiri era o formă de bucurie pe care doar lacrimile o pot exprima. Și atunci am făcut interviul video cu Anthony.

Anthony era așa de înspăimântat de experiențele sale de război, încât îi era teamă să meargă într-un loc public...cum ar fi un restaurant...ca nu cumva să vină un soldat vietnamez și să tragă în el cu un AK47. El înlemnea numai când se gândea la asta. Știa, bineînțeles, că nu era logic dar asta nu-i micșora frica. Așa se manifestă SPT.

După ce am folosit EFT, Anthony a mers cu noi într-un restaurant aglomerat și, cu cuvintele lui, el "*n-a avut niciun gram de anxietate.*" Noi trei, Adrienne, Anthony și cu mine, am râs și am glumit relaxați în timp ce serveam o cină plăcută, în acest restaurant plin cu peste 200 de persoane. Anthony era complet relaxat. Teama dispăruse. Ce schimbare! Ce sentiment, să poți aduce o astfel de ușurare în viața cuiva.

Atunci, în interviul filmat, el a tăcut o clipă și a spus, "*Dumnezeu m-a binecuvântat, vă jur. Cred că-mi venise vremea să vă întâlnesc pe voi.*"

La asta...când stau în sufrageria mea...mi-au curs acele lacrimi de fericire.

Valoarea umană a acestui curs depășește orice limită. Cu el vă puteți ridica pe voi înșivă la noi niveluri. Și, dacă doriți, îl puteți folosi pentru a-i ajuta pe alții și a vă multiplica propria valoare în același timp. Cât de multe mulțumiri v-ați dori? N-aș putea să vă dau o recompensă mai mare. Deci acum sper că îmi înțelegeți motivația de a scrie acest curs. E pentru că *Dumnezeu m-a binecuvântat, vă jur. Cred că-mi venise vremea să vă întâlnesc pe voi !*

Împreună vom construi înlăuntrul vostru o punte către tărâmul păcii personale. Odată clădită, această cale va deveni o iscusință de o viață pe care o puteți folosi pentru a răspândi eliberarea emoțională...și bucuria...de la voi spre alții. Și...e permanentă. Ca aurul...**nu ruginește, nu coclește și nu-și pierde valoarea. Va fi întotdeauna acolo pentru voi.**

Voi și cu mine poate nu ne vom întâlni niciodată față-n față, deci poate că eu nu voi avea niciodată ocazia să vă văd și să vă cunosc căldura, așa cum mi s-a întâmplat cu Anthony. Probabil că singura noastră legătură se va limita la acest curs. Dar e OK. Ori de câte ori oamenii se alătură pentru a face bine, ei îndeplinesc lucrarea lui Dumnezeu. Dragostea umple spațiul dintre noi (oricât de mare ar fi) și ajută să se întâmple. Dumnezeu nu ne cere să ne întâlnim personal.

Voi și cu mine suntem pe cale să călătorim împreună spre eliberarea emoțională. Va fi ceva ce n-ați mai trăit niciodată...vă promit. Nu e o incursiune mitică pe un covor magic ce în final se dovedește a fi o iluzie. E o incursiune destinată să vă dea rezultate reale...la fel cum a făcut-o pentru veteranii noștri. Vă veți dezvolta, cu adevărat, abilitatea de a scăpa de temeri, fobii, amintiri traumatice, vinovății, suferințe și alte emoții ce vă îngrădesc viața. Și nici nu vă va lua ani și ani de ședințe scrupulos de lente și ucigător de scumpe. Adesea, chiar și cele mai severe emoții negative se evaporă în câteva minute. Dar deja am mers prea departe. Veți avea toate dovezile de care aveți nevoie, pe măsură ce învățați acest curs și aplicați aceste tehnici pe voi înșivă.

Veți învăța de asemenea și care le sunt limitele. EFT nu face orice pentru oricine. Dar ce face vă va uimi. Pe mine încă mă uimește și o fac de ani de zile. EFT, de altfel, face mult mai mult decât am putut să vă spun eu în această scrisoare. Eu doar am ridicat puțin capacul și v-am lăsat să aruncați o privire. Restul va fi desfășurat pe măsură ce veți întoarce aceste pagini.

Cu bine,

**Gary H. Craig**

# Un dar neprețuit

## O dedicație specială...un mulțumesc...pentru acei pionieri ale căror eforturi au dus la existența EFT.

*“Noi ne aflăm la parterul unui zgârie-nori al vindecării”*

Vouă și mie ni s-a dat un dar de neprețuit.

Din păcate nu ne vom putea întâlni niciodată binefăcătorii, deoarece contribuțiile lor esențiale au fost făcute cu 5 000 de ani în urmă. Acești oameni geniali au descoperit și descris partea esențială a EFT și anume, energiile subtile care circulă prin trupul nostru. Aceste energii subtile sunt piesa centrală și pentru acupunctură și, deci, EFT și acupunctura sunt rude apropiate. Ambele discipline se răspândesc rapid și, pe măsură ce trece timpul, sunt destinate să aibă rolul primordial în vindecare, atât cea fizică, cât și cea emoțională.

În timpurile mai recente, alte câteva suflete dedicate au avansat în utilizarea acestor tehnici antice. Dintre ei, în primul rând este Dr. George Goodheart cu numeroasele sale contribuții valoroase în domeniul kinesiologiei aplicate, un precursor al EFT. Munca Dr. John Diamond merită aprecieri excepționale pentru că, după câte știu eu, el a fost unul dintre primii psihiatri care au utilizat și au scris despre aceste energii subtile. Multele sale concepte de pionierat, împreună cu ideile înaintate luate din kinesiologia aplicată, au format fundația pe care acest nou zgârie-nori al vindecării a fost construit.



Dr. Roger Callahan, de la care am primit primele noțiuni despre aceste proceduri, merită tot respectul pe care i-l poate oferi istoria. El a fost cel dintâi care a adus aceste tehnici în fața publicului, într-un mod concret și a făcut-o în ciuda ostilității manifestate deschis de reprezentanții propriei sale profesii. După cum poate știți, sunt necesare multe doze de convingere pentru a răzbate printre credințele adânc înrădăcinate ale gândirii convenționale. Fără atitudinea de misionar a lui Roger Callahan, încă am fi pe dinafară, teoretizând despre aceste “chestii interesante.”

Pe umerii acestor giganți stau eu, acum, în picioare. Propria mea contribuție în acest domeniu cu expansiune rapidă a fost să reduc complexitatea necesară care, inevitabil, se găsește în toate noile descoperiri. EFT este o versiune elegant de simplă a acestor proceduri pe care profesioniști sau neprofesioniști, toți de-o seamă, le pot folosi pentru o mare varietate de probleme.

Noi ne aflăm la parterul unui zgârie-nori al vindecării și astfel avem multe de învățat. În consecință, sunt dator celor mulți practicanți EFT care au contribuit cu inovațiile lor la web site-ul nostru ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)). Ei ne conduc spre noi niveluri.

Iată aici câteva  
**Scrisori mărturie**  
De la utilizatori reali ai EFT

INDEPENDENT DISTRIBUTOR  
INTERIOR DESIGN  
NUTRITIONALS  
BOB & DEBRA ACKERMAN  
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

*Gary și Adrienne –*

*Am vrut să vă mulțumesc amândurora pentru că mi-ați prezentat personal **EFT**. Eu am un nerv pișcat la ceafă care, din când în când, îmi dă dureri mari în brațul și palma dreaptă, de nu le mai pot folosi. Ultima oară a fost cel mai rău și nu m-am putut calma deloc cu medicația și metodele normale timp de multe zile la rând, adică până am participat la seminarul vostru.*

*Nu numai că durerea mi-a încetat imediat dar, când a revenit, am putut s-o țin total sub control!*

*Mulțumesc!*

*Debra Ackerman*

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

Dragă Adrienne:

Marți, 21 iulie, am participat la seminarul lui Gary Craig "Cum să-ți conduci propria mașină". M-am dus pentru diferite motive personale, dar nu pentru a-mi vedea rezolvată **teama de înălțime**. Nici nu mi-a trecut prin minte că aş putea scăpa de ea până când Gary a întrebat dacă e cineva în sală căruia îi era frică de înălțime.

Eu am ridicat mâna și imediat m-am emoționat, am început să transpir și să tremur. **Aveam o teamă oribilă de înălțime și nu puteam nici măcar să stau în picioare pe un scaun.**

Ei bine, s-a întâmplat ceva uimitor. El m-a ajutat să parcurg procedura EFT și **teama mea s-a dizolvat aproape instantaneu**. Atât de repede, încât și acum îmi vine greu să cred. După cum știi, tu și cu mine am urcat la etaj să privim pe fereastră și n-am avut nicio emoție. A doua zi, la serviciu, am privit în jos de la balconul de la etajul doi și n-am simțit nimic.

Ceea ce e și mai uimitor este faptul că nu m-am dat cu **Roata Uriașă** decât de trei ori în toată viața mea, dar m-am dus ieri la Târgul Sonoma County și m-am urcat într-un scaun și nici nu mi-a fost frică !!! Aceasta a fost adevărata încercare ! În celelalte dați când mă urcasem într-o Roată, fusem pietrificată de frică. Nu puteam respira. Îmi bătea inima nebunește, transpiram, tremuram, nu era adevărat cum mă simțeam. Ieri am fost total relaxată și mă simțeam chiar bine. A fost un adevărat miracol. **Copiii mei erau șocați ! Ei știu cât de reală era frica mea și acum e ca și cum nu mi-a fost frică niciodată.**

Apropo, am mai făcut doar o rundă de EFT după ce Gary m-a ajutat, cu câteva zile înainte de a merge la Târg. Nici măcar n-a mai trebuit s-o fac încă o dată în ziua Târgului !

Adrienne, sunt foarte bucuroasă că v-am întâlnit pe voi amândoi și sper să vă revăd.

Cu sinceritate,

**Barbara Woolman**

Barbara Woolman  
Santa Rosa, CA

**Notă: Tim Clark este un deținut de la închisoarea Folsom Prison care suferea de mulți ani de Stres Post Traumatic (SPT). El a petrecut câteva minute făcând EFT în camera vizitatorilor și toate simptomele au dispărut. Și n-au mai revenit niciodată. Această scrisoare neprețuită a fost scrisă pe o mașină de scris din închisoare și e redată aici exact așa cum a fost scrisă.**

PENTRU CEI INTERESAȚI;

Nu știu exact ce-i asta aș vrea să mă exprim despre ajutorul pe care gary l-a adus în viața mea altfel decât prin vorbe.

În ianuarie 1980 am fost condamnat la închisoare în SAN QUENTIN. Asta a durat până la eliberarea mea pe cuvânt în aprilie 1982. în acel timp, am căpătat "STRES POST TRAUMATIC".(S.P.T.)

Până l-am întâlnit pe gary am trăit cu această dezordine mentală ca modul meu de a fi. Cam 12 ani.

Mulțumită lui gary m-am vindecat. El a venit să mă viziteze (acum sunt în ÎNCHISOAREA FOLSOM) și m-a vindecat chiar în camera pentru vizitatori. Nici eu nu credeam în teoriile lui dar acum cred altfel. Mulțumirile mele pentru tine, prietene.

CU MULT RESPECT

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 Fowle  
Emotional Freedom Techniques™  
1102 Redwood Boulevard  
Novato, CA 94947

Dragă Gary,

Am fost unul dintre participanții la seminarul din Los Angeles pe care l-ai ținut pentru Fundația Națională a Veteranilor luna trecută, unde ne-ai demonstrat EFT.

Afirmația “toate emoțiile negative sunt cauzate de existența unui dezechilibru în sistemul energetic al corpului” este o afirmație importantă.

Informația că ciocănind corpul pentru a produce schimbări rapide ale acestor emoții mi-a cerut cu adevărat un efort de încredere, mai mare decât aș fi putut oferi fără dovezi.

A spune că fobiile pot fi vindecate aproape imediat sau că se pot obține rezultate pozitive în sport, afaceri, dependențe, utilizând EFT, era, pe puțin spus, greu de crezut.

După ce am fost martor la extraordinarele rezultate pe care tu le-ai obținut cu cei cu care ai lucrat la seminar, am folosit EFT în încercarea de a-mi îmbunătăți scorul la golf.

**Spre uimirea și încântarea mea, rezultatul imediat, după ce am aplicat această tehnică de trei ori, a fost să-mi scad scorul la golf cu zece (10) lovituri de la nouăzeci și ceva la optzeci și ceva.**

**În prezent, încă de atunci, folosesc tehnica ta și obțin regulat puțin peste optzeci în cea mai mare parte din partide.**

Acum urmăresc să obțin rezultate similare prin aplicarea tehnicii tale pe care am ales-o să fie și a mea.

Mulțumesc pentru acest instrument amuzant și interesant.

Cu cele mai bune gânduri,

***Gray DeFevere***

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard  
Los Angeles, CA 90025

# Chestiuni de legalitate

Important...vă rog citiți cu atenție

Bunul simț ar spune că nu sunt de așteptat efecte negative de la EFT. Asta pentru că :

Nu implică proceduri chirurgicale.  
Nu se folosesc ace.  
Nu se folosesc medicamente sau substanțe chimice.  
Nu se împinge și nu se trage de corpul uman.

În schimb, e vorba doar de câteva proceduri după cât se pare inofensive, care înseamnă bătăi, murmurări, numărări și rotiri de ochi. Până acum, peste 100 000 de persoane au utilizat EFT și numărul contestațiilor e mult sub 1%.

Foarte rar, cineva ar putea să se simtă puțin amețit și, ocazional, unele persoane afirmă că "se simt mai rău." Din cauză că aceste situații sunt atât de rare, nu se știe dacă într-adevăr EFT a fost cel care a cauzat problema. De altfel, unele persoane se simt amețite sau "mai rău" la simpla menționare a problemei lor. Ei s-ar simți astfel, indiferent dacă aplică sau nu EFT.

EFT este încă în stadii de început și mai avem multe de învățat. Astfel, e posibil ca folosirea EFT să fie nocivă pentru cineva. Ca urmare, voi trebuie să fiți conștienți că suntem încă într-un stadiu experimental și să folosiți EFT cu precauție sporită.

Pe această linie includ mai jos un mesaj important pe care l-am pus la dispoziția listei de e-mail pentru suport în EFT. El trebuie citit cu atenție.

## Nu vă băgați unde nu vă fierbe oala

*Hi Everyone,*

*Acesta este un mesaj important și am cheltuit multe ore să-l scriu și să-l rescriu pentru a "sună corect".*

*Din fericire, ce vreau să spun aici este de bun simț evident și 99% dintre voi ați înțeles deja ce vreau să zic.*

*Ideea principală este că trebuie să ne folosim bunul simț cu EFT și să NU-l aplicăm persoanelor cu probleme serioase, DECÂT DACĂ avem experiența și pregătirea potrivite pentru așa ceva. Deoarece fascinația noastră față de aceste proceduri ne justifică înclinarea spre entuziasm, trebuie să ținem cont ca entuziasmul să nu ne mână dincolo de limitele bunului simț. Permiteți-mi să analizez ambele laturi ale acestei probleme.*

*Mai întâi, unul dintre încântătoarele aspecte ale EFT (și ale multor rude ale sale) este acela că, pentru vasta majoritate de oameni poate fi aplicat fără sau doar cu foarte puțină durere. Natura sa blândă a determinat numeroși psihologi să scrie*

*cărți, astfel ca publicul larg să poată avea acces la aceste proceduri. Și de ce nu? De ce să refuzi publicului accesul la instrumente care sunt atât de transformatoare pentru atât de multe probleme...și...pentru majoritatea sunt nedureroase și ușor de aplicat ?*

*Gândiți-vă spre exemplu, ce-ar fi dacă...  
Terapeuții și-ar face o obișnuință din a-i învăța procesul pe clienții lor, pentru a-l folosi acasă.*

*Profesorii l-ar învăța pentru a-l utiliza cu elevii lor.*

*Antrenorii l-ar învăța pentru a-l utiliza cu sportivii lor.*

*Părinții l-ar învăța pentru a-l utiliza cu copiii lor.*

*Doctorii l-ar învăța pentru a ține sub control durerea la pacienții lor.*

*Maseurii l-ar împleți cu alte proceduri specifice lor, pentru a obține rezultate mai depline și mai de durată.*

*Liderii spirituali l-ar aplica tuturor celor care au nevoie.*

*Chiropracticienii, acupuncturiștii și homeopații și-ar multiplica practicile și și-ar învăța pacienții să-l folosească.*

*Și așa mai departe...*

*Nu știu sigur câți entuziaști ai ciocănitului folosesc aceste proceduri în beneficiul altora, dar aș estima că numărul lor depășește 100 000 și a fost aplicat de peste un milion de ori în lumea întreagă..*

*Așa ceva nu s-ar fi întâmplat, bineînțeles, dacă (1) nu s-ar fi obținut rezultate substanțiale și (2) pericolele potențiale sau efectele secundare negative n-ar fi fost minime.*

*Deși niciun practician EFT cu experiență nu poate nega rezultatele substanțiale obținute, nu toți sunt conștienți că, rareori, POT exista efecte secundare negative, uneori grave. Permiteți-mi să explic.*

*Unii oameni au fost traumatizați și/sau abuzați atât de rău în viața lor, încât manifestă grave probleme psihologice...precum personalități multiple, paranoia, schizofrenie și alte maladii mentale grave. Deși EFT a fost de ajutor chiar și în astfel de cazuri grave, ÎN ACESTE SITUAȚII, EFT TREBUIE APLICAT NUMAI DE PROFESIONIȘTI CALIFICAȚI, CU EXPERIENȚĂ ÎN ACESTE MALADII..*

*De ce ? Pentru că unii dintre acești pacienți manifestă „reacții anormale” din cauza cărora ies de sub orice control. În timpul acestor reacții, ei pot face rău atât lor cât și altora și poate fi nevoie să fie*



*se dați sau internați în spital. Ceea ce, evident, nu poate face un novice...oricât de entuziast ar fi în aplicarea EFT.*

*Pe de altă parte, noi nu știm dacă reacțiile anormale sunt provocate de ciocăniri sau dacă chiar și doar amintirea unei întâmplări dureroase este cea care precipită astfel de probleme. Indiferent care e cauza, dacă nu aveți experiență în aceste domenii, vă rog să nu intrați acolo unde nu vă e locul.*

*Cât de des se întâmplă astfel de reacții anormale? Într-un spital psihiatric ele sunt obișnuite. În societatea normală, ele sunt rare. Recent, am chemat mai mulți practicieni EFT experimentați, care au avut de-a face cu o largă varietate de probleme emoționale și am aflat că mai puțin de unul dintr-o mie de clienți au manifestat astfel de reacții anormale severe.*

*Acest procentaj este dat doar ca o perspectivă. Nu vrem ca practicanții EFT să „dea cu zarul” sau să „se bage unde nu le fierbe oala”. Dimpotrivă, un novice în EFT trebuie să facă uz de bun simț și SĂ NU ÎNCERCE SĂ VINDECE MALADII CARE ÎI DEPĂȘESC CUNOȘTINȚELE SAU EXPERIENȚA.*

*Sunt bine cunoscut pentru fraza „Încearcă pentru orice!”. Această frază apare în manualul EFT, în cursul EFT și pe web site-ul nostru. Scopul ei este, bineînțeles, să ne deschidă mințile către posibilitățile EFT. Nu reprezintă un permis pentru acțiuni iresponsabile. Din fericire, oamenii interpretează aceste cuvinte în cadrul unui context rezonabil și nu folosesc EFT pentru, spre exemplu, să facă pe cineva să zboare de pe acoperișul Empire State Building.*

*Uneori, în timpul ședințelor EFT, pe pacienți îi trec lacrimile sau au alte forme normale de manifestare a profundeii tristeți legate de amintirea unor evenimente neplăcute. Alteori, unele dureri fizice „se înrăutățesc” – cel puțin temporar. Profesionistul cunoscător și experimentat va califica aceste răspunsuri drept normale și va aplica EFT potrivite pentru rezolvarea lor. Iarși, când apar astfel de răspunsuri, trebuie să prevaleze bunul simț. Dacă practicianul se simte depășit, el trebuie neapărat să trimită clientul la cineva cu mai multă experiență.*

Sărutări, Gary

Ca urmare, următoarele afirmații **de bun simț** constituie un acord între noi. **Vă rog** citiți-le cu atenție.

**\*\*Adrienne și cu mine nu suntem nici psihologi, nici terapeuți și nu avem nicio**

diplomă și nicio pregătire instituționalizată în vreoa universitate... alta decât diploma mea de inginer de la Stanford University.

**\*\* Noi suntem Antrenori de Performanță Personală și misiunea noastră este să aducem instrumentele de obținere a performanței personale în atenția celorlalți.**

**\*\* Căutarea noastră este una spirituală și, deci, amândoi suntem niște slujitori ce ne merităm pe bună dreptate locul.**

**\*\* Acest curs ia forma unei demonstrații minuțioase a unui foarte impresionant instrument de ameliorare personală. Nu este o pregătire nici în psihologie, nici în psihoterapie.**

**\*\* Ținând cont de celelalte prevederi ale acestui acord, puteți folosi EFT în beneficiul vostru și al altora.**

**\*\* Adrienne și cu mine nu ne vom asuma responsabilitatea pentru ce veți face voi cu aceste tehnici.**

Ca urmare...

**\*\* Vi se cere să vă asumați responsabilitatea completă pentru propriul vostru confort emoțional și/sau fizic atât în timpul cât și după ce urmăriți acest curs.**

**\*\* Vi se cere de asemenea să-i instruiți pe cei pe care îi ajutați cu EFT sau pe cei pe care îi învățați EFT, să-și asume completa responsabilitate pentru confortul lor emoțional și/sau fizic.**

**\*\* Trebuie să fiți de acord să ne absolviți pe Adrienne, pe mine și pe oricine altcineva implicat în EFT, de orice reclamații făcute de cineva pe care ați încercat să-l ajutați cu EFT sau pe care l-ați învățat EFT.**

**\*\* Vă recomandăm insistent să folosiți aceste tehnici sub supravegherea unui medic sau a unui terapeut calificat.**

**\*\* Nu utilizați aceste tehnici pentru a încerca să rezolvați o problemă în care bunul simț vă spune să n-o faceți.**

**Dacă nu sunteți de acord cu cele spuse sau nu puteți să vă conformați lor, vă rog împachetați toate aceste materiale chiar în acest moment și trimiteți-mi-le ca să vă dau banii înapoi. Altfel, consider că avem o înțelegere și mă aștept să o respectați.**

Sunt foarte conștient că toate cele spuse mai sus sunt de bun simț și îmi cer scuze dacă aveți impresia că vă vorbesc de parcă ați avea 12 ani. O fac doar pentru că avocatul meu insistă s-o fac. Destul cu asta. Mai departe.

# Ce vă oferă acest curs

**Eliberare emoțională – Simplitate – Scepticism sănătos**  
**Istории de cazuri - Repetări**

## Eliberare emoțională

Poate ar trebui să fiu un pic mai umil în legătură cu acest subiect, dar eu cred că EFT vă va schimba dramatic modul în care percepeți lumea.

Știu că pare un pic forțat în acest moment,, dar aceste tehnici pot concura în importanță cu Declarația de Independență. Pentru unii, **ele chiar sunt Declarația de Independență.**

Prin independență înțeleg eliberare de emoții negative. Adică, eliberarea care vă permite să înfloriți și să vă ridicați deasupra tuturor obstacolelor ascunse, care vă împiedică să aveți performanțele corespunzătoare capacității voastre.

Mă refer la eliberarea de anii de îndoieli asupra voastră înșivă...sau de ezitări...sau de suferință datorată pierderii cuiva drag...sau de enervări...sau de amintiri dureroase precum ar fi violul sau alte forme de abuz.

Mă refer la libertatea de a câștiga mai mulți bani, de a face noi pași într-o afacere mai veche sau de a începe una nouă, de a vă îmbunătăți scorul la golf, de a pierde în greutate, de a aborda mai relaxați alte persoane sau de a deveni vorbitor în public, cântăreț sau actor.

Mă refer la eliberarea de anxietatea care vă face să luați toate acele pilule, să beți alcool, să fumați sau să dați mereu câte o raită prin frigider.

Mă refer la libertatea de a vă exprima cu ușurință sentimentele și de a păși pe această planetă cu grație și încredere.

Mă refer la eliberarea de temerile intense....sau de fobii...sau de anxietate....sau de atacurile de panică ...sau de stresul post traumatic (SPT)...sau de dependențe....sau de depresie...sau de vinovății...sau ...sau...sau...

Așa cum am mai spus, cred că EFT vă va schimba complet lumea în care trăiți.

- \*\* Nu se folosește nicio terapie lungă și forțată, cu “spune-mi povestea vieții tale” în EFT
- \*\* Nu se folosesc medicamente
- \*\* Nu e nevoie de retrăirea dureroasă a evenimentelor traumatice din trecut
- \*\* Nu durează luni și ani
- \*\* Ia doar o fracțiune din timpul obișnuit și adesea dă rezultate în câteva minute.



Oamenii pur și simplu trec dincolo de bagajul lor emoțional, de regulă pentru totdeauna, și încep să-și trăiască mai eficient viețile lor.

EFT se bazează pe descoperirea că dezechilibrele din sistemul energetic al trupului au efecte profunde asupra psihologiei noastre. Corectând aceste dezechilibre, lucru care se realizează prin bateri în anumite puncte de pe corp, adesea se obțin remedii rapide. Prin rapide, eu înțeleg că **majoritatea problemelor dispar în câteva minute!!!** (Mai ales dacă reduceți problemele la evenimente negative concrete din viața voastră. Mai multe amănunte, mai încolo.)

Toate acestea sunt demonstrate în repetate rânduri, prin expunere de cazuri și sesiuni pe viu incluse în acest curs. Unele probleme iau mai mult timp... poate două sau trei sesiuni scurte. Cele mai dificile tind să necesite între câteva zile până la mai multe săptămâni. Din fericire, acestea din urmă sunt puține.

## Simplitate

Acest curs nu-și propune să vă învețe toată complexitatea privitoare la aceste descoperiri. Asta s-ar întinde pe sute de pagini și ar însemna să intrăm în domenii foarte tehnice, precum fizica cuantică și câmpurile morfogenetice. Noi mergem pe drumul cel mai scurt și oferim o versiune simplă, foarte eficientă, la îndemâna oricui.

A învăța acest curs este la fel cu a învăța să conduci. Nu trebuie să știți fizica, chimia, ingineria și matematica unui automobil pentru a ști să-l conduci. Dar trebuie să știți totuși despre pedala de accelerație, frână, volan și schimbătorul de viteze. Cu aceste elemente de bază, puteți conduce cu ușurință, pe majoritatea drumurilor.

Scopul meu aici este să reduc un subiect foarte complex, în câteva proceduri foarte simple, ușor de înțeles (pedala de accelerație, pedala de frână, etc.) Cu cât mai scurtă și concisă pot face prezentarea acestor proceduri, cu atât vor fi ele mai ușor de învățat și de pus în practică. Și exact pentru asta ați plătit: un procedeu puternic și ușor de aplicat pentru a vă îmbunătăți performanța personală. Ca atare, acest curs este presărat cu exemple, desene și metafore ușor de înțeles, astfel ca fiecare parte a procesului EFT să vă fie clară și evidentă.

## Scepticism sănătos

O nouă invenție este de regulă întâmpinată cu scepticism, pentru că ea încalcă ceea ce era știut până atunci. Iar EFT o ia înaintea tuturor celor cunoscute despre psihologie și vindecare emoțională. Remediile rapide pentru probleme emoționale "dificile" sunt, în unele cercuri, considerate imposibile și, oricine pretinde că le-a găsit, este categorisit drept șarlatan. "În fond", se crede în prezent, "aceste lucruri sunt adânc înrădăcinate în oameni și deci e normal să dureze un timp lung pentru a le remedia".

Credințele sunt foarte puternice. Ducem războaie în numele lor. Construim monumente pentru ele. Medicina, psihologia și sistemele politice sunt construite pe ele. Dar, vai, uneori ele nu sunt adevărate. Noi doar credem că sunt adevărate. Uneori credem în basme.

Dacă reacția pe care o aveți la promisiunile făcute în paginile precedente include o atitudine de genul "e prea frumos să fie adevărat"...sau ceva în asemănător...atunci eu v-am încălcat deja credințele. O astfel de atitudine este sănătoasă și e de așteptat. Noile idei trebuie supuse unei analize riguroase. Asta le dă forța pentru termen lung.

Acum țineți în mâinile voastre o invenție majoră. După cum veți vedea, ea se bazează pe cele mai temeinice principii științifice. Dar, din cauză că este atât de total diferită de "înțelepciunea convențională", ea este în mod constant și, de altfel de înțeles, întâmpinată cu scepticism. EFT nu sunt singurele metode tratate astfel. Și alte invenții au avut de înfruntat atitudini similare. Iată câteva citate din istorie:

"Mașini zburătoare mai-grele-decât-aerul sunt imposibile." Lord Kelvin, Președintele Royal Society

"Orice ar mai putea fi inventat, a fost deja inventat." Charles H. Duell, Director al Oficiului de Patente al SUA, 1899

"Femeile responsabile și cu bun simț nu doresc să voteze." Grover Cleveland, 1905

"Nu există nicio probabilitate ca omul să poată vreodată să capteze puterea atomului." Robert Milikan, Laureat Nobel în Fizică, 1923

"Cine naiba ar vrea să-i audă pe actori vorbind?" Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Dar, chiar dacă nu sunteți sceptici deloc și adoptați aceste metode rapid și cu entuziasm...așa cum am făcut-o eu...vă garantez că veți avea de-a



face cu un scepticism încăpățânat din partea celor pe care veți încerca să-i ajutați. Cum de știu? Din anii de experiență. Acest scepticism nu trebuie totuși criticat. El trebuie înțeles, pentru că există unele caracteristici unice ale acestuia privitoare la EFT.

Iată un exemplu. În multe ocazii am demonstrat aceste tehnici (unor nou veniți) de pe scenă, cu cinci sau zece voluntari din audiență. În câteva minute, cel puțin 80% din ei au avut reduceri importante evidente. ...sau chiar eliminări complete...ale problemelor lor fizice și emoționale. Frica cedează, durerea de cap dispare, respirația se ușurează și traumele emoționale nu mai au niciun efect negativ. Întreb atunci audiența "Cine dintre voi mai este sceptic cu privire la această metodă?" și, invariabil, cel puțin jumătate din mâini se ridică.

Îi întreb apoi dacă cred că schimbările pe care le-au avut acești voluntari au fost reale și...da...ei sunt întotdeauna de acord că schimbările au fost reale. În fond, voluntarii sunt de obicei necunoscuți pentru mine și prieteni cu cei din sală. Ei știu că voluntarii sunt sinceri. "Atunci de ce sunteți sceptici?" întreb eu. Și imediat primesc o ploaie de explicații despre cum de a avut efect metoda ...

\*\* Mi se spune că i-am hipnotizat. *Asta e interesant, pentru că nu am nici cea mai mică idee despre hipnoză...și nici cei ce presupun asta nu au.*

\*\* Mi se spune că e doar gândire pozitivă. *Chiar dacă ei n-au văzut niciodată ca gândirea pozitivă să aibă aceste efecte atât de repede.*

\*\* Mi se spune că voluntarii pur și simplu voiau să scape de problemele respective. Deci, era un simplu caz de "minte contra materie". *Atunci de ce nu scăpaseră de probleme înainte de a veni pe scenă?*

\*\* Mi se spune că efectele nu vor dura pentru că nu există nicio metodă de "reparație rapidă". *Și totuși, ei iau medicamente precum penicilina, care le "repară rapid" o infecție.*

\*\* Mi se spune că tehnicile de batere sunt niște chestii distractive, care le iau oamenilor gândurile de la problemele lor. *Aici ei ignoră cererea mea ca voluntarii să "se concentreze" pe problemă, pentru ca EFT să dea rezultate, ceea ce este exact opusul distracției.*

Și iată ce este cu adevărat fascinant privitor la acest fenomen...niciunul dintre argumentele prezentate nu se referă la EFT. EFT sunt oarecum excluse din lista de posibilități !!

Ce reacție ciudată. Ați crede că oamenii, după ce văd aceste rezultate benefice incontestabile, mă bombardează cu întrebări despre cum lucrează aceste

tehnici, pentru a putea înțelege mai bine procesul. În loc de asta, ei tind să *ignore procesul și să ofere alte explicații. Ei nu întrebă ce s-a întâmplat. În schimb, îmi spun ei, mie.*

Fiecare face apel la propriul bagaj de cunoștințe și experiențe și leagă ceea ce tocmai s-a întâmplat, cu ceea ce "știe" deja că este adevărat. EFT nu face parte din acel bagaj (încă) și deci le e greu să facă vreo legătură. Acum eu știu cum simțeau oamenii noștri de știință de acum câteva secole, când încercau să spună celor ce credeau că pământul e plat, că lumea de fapt e rotundă.

Rareori se găsește câte cineva să-mi spună "Oh....așa e, cum ați spus. Le-ați echilibrat sistemul energetic în timp ce ei erau concentrați pe problemă și astfel ați eliminat cauza." Și totuși, exact asta s-a întâmplat. Și exact cu asta am petrecut jumătatea de oră precedentă, ca să le spun celor din audiență că se va întâmpla. Acesta-i singurul lucru care s-a întâmplat în timpul celor câteva minute când voluntarii au fost pe scenă și singurul lucru care a determinat acele schimbări.

Pe vremuri, criticam această atitudine și mă gândeam că oamenii sunt agresivi, încăpățânați și proști. "De ce nu pot vedea ceea ce e evident?" îmi spuneam. Dar apoi, am realizat că oamenii nu erau agresivi, încăpățânați sau proști, din cauză că această reacție venea de la persoane din toate categoriile sociale. N-avea importanță dacă erau șoferi de autobuz sau doctori în științe. Unii dintre prietenii mei cei mai apropiați se făceau că "explică" altora aceste rezultate uimitoare și chicoteau pe seama "caraghioslăcului" acestui proces.

Adesea, chiar cei ce au simțit schimbările pe pielea lor preferă să creadă că altceva le-a provocat schimbarea. Și, de regulă, se gândesc la ceva total diferit, fără nicio legătură, precum un cutremur care a avut loc recent sau o creștere a salariului pe care tocmai au primit-o. Vă dați seama, *ei nu neagă producerea schimbării și nici că ea a avut loc în timp ce executau EFT.* Ei sunt pur și simplu incapabili să facă legătura dintre schimbare și tehnicile de baterie. Pentru ei, așa ceva nu există. Nu are sens. Trebuie să existe altă explicație. Dr. Roger Callahan, de la care am primit introducerea inițială în aceste proceduri, numește acest comportament, problema APEX.

Încă o dată, nu vreau să critic. Dar este important de observat și de înțeles, pentru că se întâmplă foarte frecvent. De fapt, majoritatea oamenilor se comportă astfel și, **e foarte mare probabilitatea ca voi să fiți printre ei.**

De aceea vă spun toate acestea. Dacă nu sunteți conștienți de asta, puteți "găsi o explicație" și să întoarceți spatele biletului spre eliberarea emoțională, cu toate beneficiile pentru viața întreagă, pe care aceasta vi le oferă.

Un alt motiv al scepticismului este că EFT arată ciudat. Adică, vreau să spun, într-adevăr

*ciudat.* Aceste tehnici vă fac să vorbiți singuri, să vă rotiți ochii din cap și să murmurați un cântec în timp ce ciocăniți diferitele părți ale trupului. Ele nu seamănă nici pe departe cu psihologia pe care o știu majoritatea oamenilor și poate părea *foooooarte* departe de sistemul în care aveți încredere. Totuși, odată ce înțelegeți logica din spatele lor, aceste tehnici devin foarte limpezi. Și poate o să vă mirați cum de nu au fost descoperite mai demult.

Acestea fiind spuse, iată o latură interesantă. *Nu trebuie să credeți în aceste tehnici pentru ca ele să aibă efect.* Unele persoane trag concluzia greșită că EFT dau rezultate doar pentru că oamenii cred în ele. Această concluzie este deosebit de ciudată, din cauză că ea e de obicei afirmată de cei sceptici. Realitatea este că oamenii rareori cred în aceste tehnici la început. Ei sunt aproape întotdeauna sceptici...cel puțin într-o anumită măsură. În ciuda lipsei de încredere a noilor veniți, rezultatele obținute cu EFT își spun cuvântul cu toată forța. Cei care le aplică simt ameliorările, în ciuda scepticismului lor.

## Istории de cazuri

Când eram copil, eram tare pasionat după jocul de basebal și visam să joc centru înaintaș pentru Yankeii din New York. Jocul cu mingea părea așa de ușor ! Stai doar acolo și lovești mingea când îți este aruncată.

Lovirea mingii necesită, bineînțeles, multă îndemânare și cere experiență ca să fii eficient. Cu cât prinzi mai multe mingi rapide, ce vin cu traiectorii curbe, complicate, cu atât devii mai bun. La fel e și cu EFT.

Memorarea tehnicilor EFT este ușoară. Aplicarea lor este aproape la fel de ușoară și puteți deveni eficienți după doar câteva încercări. Totuși, dacă doriți să *stăpâniți* aceste tehnici, trebuie să studiați cu sârguință casetele din Cursul EFT (precum și celelalte seturi de casete ale noastre) și să le aplicați la o mare varietate de probleme (mingi rapide, traiectorii curbe) pentru a vă perfecționa îndemânarea. Pe scurt, aveți nevoie de mai mult antrenament și experiență decât obțineți doar citind acest manual.

*Probabil, cea mai mare limită pe care o întâmpinați în folosirea EFT este să nu recunoașteți cât de multe puteți face cu ele.* Acesta este unul dintre motivele pentru care vă potopesc cu istorii de cazuri în acest curs. Le veți găsi scrise în acest manual. Dar, mai important, există ore și ore de astfel de cazuri, pe casete video și audio. Ședințele înregistrate sunt esențiale pentru a reuși să stăpâniți aceste tehnici, pentru că ele aduc EFT "dincolo de pagina scrisă" și le arată eficiența în viața reală. Vă rog să le studiați în amănunt. Sunt cazuri reale...pe

oameni reali, cu probleme reale...astfel că vă puteți lărgi mult orizontul cunoașterii acestor tehnici.

Veți fi martori cum unii pacienți scapă de problemele lor de o viață în doar câteva momente, în timp ce la alții e nevoie de mai multă perseverență. Veți auzi EFT aplicate la unele probleme emoționale severe, pe care le veți vedea topindu-se chiar în fața voastră. Veți fi de asemenea martori la unele ameliorări parțiale, care nu rezolvă complet problemele. Pe scurt, aceste casete vă oferă un curcubeu de experiențe reale, un fundament necesar dacă vreți să treceți de la aplicarea mecanică a EFT, la stăpânirea acestora.

Un alt motiv pentru care vă inund cu atât de multe istorii este că vreau să vă expun atât de multe cazuri cu schimbări uluitoare obținute prin aplicarea EFT, încât să **nu mai puteți fi sceptici**.

Chiar și scepticul cel mai adânc înrădăcinat în cunoștințele tradiționale nu va mai rezista afluenței de dovezi incontestabile. EFT sunt tot ceea ce am spus că sunt...și încă și mai mult.

## Repetiție

Sunt un mare adept al repetiției. Este instrumentul de învățare cel mai bine verificat de pe planetă de-a lungul timpului și eu îl folosesc fără răgaz.

Cu cât mai mult vi se repetă ceva, cu atât mai bine îl veți învăța. De aceea, mă veți auzi revenind la aceste idei din multe unghiuri diferite, în acest curs. Reiau aceleași concepte de repetate ori în acest manual, în casetele video ca și în cele audio.

Dacă vă veți plictisi să auziți aceeași idee de mai multe ori...fiți mulțumiți. Asta înseamnă că ați învățat-o atât de bine, că ați ajuns să vă săturați de ea. Ceea ce e *mult* mai bine decât să o fi auzit o dată și să nu fi prins rădăcini în mintea voastră. Datorită importanței majore a acestor tehnici pentru calitatea vieții voastre, vă fac un imens deserviciu dacă nu vă bat la cap cu aceste idei cruciale.

Deci...repet. Așteptați-vă la repetări în acest curs.

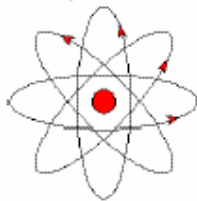
# Știința din spatele EFT

Un inginer cercetează știința psihologiei—Sistemul energetic al corpului  
Prima experiență a Dr. Callahan  
Descoperirea—Conceptul reviziei 100%

## Un inginer abordează știința psihologiei

Acest curs este scris de un inginer de la Stanford. Nu sunt un psiholog cu o lungă listă de inițiale în fața numelui meu. Oamenii îmi spun Gary și nu Dr. cutare și cutare.

Dacă sunteți convenționaliști, asta s-ar putea să vă deranjeze. În fond, ce treabă are un inginer să-și bage nasul în domeniul psihologiei? Științele fizice și științele minții par a nu avea nimic în comun. Adevărat.



Dar acum 40 de ani eu am realizat că, calitatea vieții cuiva este direct legată de sănătatea sa emoțională. Sănătatea emoțională este fundația pe care se sprijină încrederea în sine iar încrederea în sine este trambulina pentru realizări în orice domeniu al vieții. Aceasta nu este o idee nouă, bineînțeles. Teoretic, toată lumea este de acord cu asta și secțiunea de educare a eului, din orice librărie mare, abundă de cărți cu acest subiect.

Majoritatea oamenilor iau această idee ca atare și citesc o carte sau participă la un seminar, când și când. Dar eu am luat-o în serios... foarte serios. Atâta timp cât voi petrece câteva zeci de ani pe această planetă, aș putea foarte bine să fac din ei o experiență plăcută pentru mine și pentru alții. Așa că, am plecat într-o cercetare de 40 de ani, pentru a găsi instrumente care să ajute oamenii în această privință.

Am citit toate acele cărți (cu sutele) și am cheltuit mii de dolari pe seminarii și casete. Am pescuit orice indiciu pe care l-am putut găsi, cu entuziasmul unui reporter de la un ziar de actualități în căutarea unui "subiect tare". Am discutat cu psihiatri și psihologi și psihoterapeuți de tot felul, ca să aflu ce metode dau rezultate. Iar EFT sunt, de departe, cel mai fascinant, cel mai recompensator, cel mai eficient instrument pe care l-am găsit vreodată pentru realizarea personală. Ele există sub acest nume și, într-adevăr, determină eliberare de emoții negative

Dar mă duc prea departe. Vreau să refac traseul prin unele dintre jaloanele cercetării mele, pentru că ele formează o bază importantă pe care vă pot construi introducerea în această descoperire ingenioasă.

Mai întâi, vă rog să înțelegeți că eu nu mi-am folosit practic niciodată, formația mea de inginer. Am ales întotdeauna profesiuni orientate spre oameni și, în același timp, mi-am urmat adevărata pasiune, ca Antrenor de Performanță Personală.

Dar asta nu înseamnă că nu am fost influențat de educația mea științifică. Într-adevăr, acea educație m-a condus spre multe instrumente utile pentru performanța personală. Înțelegeți, ingineria este o știință *exactă*. E foarte practică. Doi și cu doi trebuie să facă patru. Există un raționament pentru orice. Logica tinde să guverneze gândirea unui inginer.

Așa că, atunci când am pornit să găsesc instrumente de performanță personală, mi-am luat modul de gândire cu mine. Pentru mine, un instrument trebuia să aibă sens...trebuia să fie practic....trebuia să fie științific. Pe scurt...**dacă nu da rezultate în lumea reală, pe mine nu mă interesa.**

Deci, am început citind acele cărți și participând la seminarii de psihologie. Era "logic" să procedez așa. Dar psihologia era pentru mine un puzzle. Eu căutam aceeași logică și precizie cu care eram obișnuit ca inginer, dar nu părea să găsesc așa ceva. După mulți ani de încercări ale instituției cunoscute sub numele de psihologie, pot să vă asigur că **știința ingineriei și știința psihologiei au o foarte mică legătură una cu alta.**

La suprafață, psihologia *pare* să fie foarte științifică. Există laboratoare dedicate cercetării problemelor psihologice, în aproape fiecare universitate mare din America. Sunt emise teorii și acestea sunt testate riguros. Sunt efectuate studii "controlate", pentru a fi siguri că rezultatele obținute sunt valide. Aceste studii formează apoi, baza unor vagoane de articole profesionale, scrise de cei mai respectați practicieni în domeniu. Toate acestea par foarte impresionante și, într-o anumită măsură, chiar sunt.

Toată această cercetare *chiar* descoperă multe aspecte valoroase ale procesului nostru de gândire și ale comportamentelor noastre. Ele sunt foarte utile în vânzări și reclame și în multe alte domenii. Dar, **vasta lor majoritate fac foarte puțin pentru a aduce oamenilor ușurarea rapidă, atât de dorită și necesară, de problemele lor emoționale.**

Știu că sună puțin cam lipsit de respect și nu intenționez să jignesc pe nimeni. Dar, după standardele unui inginer...aceasta este o afirmație

foarte adevărată. Există unele excepții, bineînțeles, dar vasta majoritate a tehnicilor convenționale dau rezultate foarte precare.

*Vă rog să înțelegeți că **nu** e vorba de a critica psihoterapeuții. Eu consider că membrii acestei profesii sunt printre persoanele cele mai dedicate de pe pământ și mulți dintre ei sunt prietenii mei personali. Sunt niște indivizi cărora le pasă foarte mult și se preocupă într-adevăr de pacienții lor. Ei muncesc ore lungi și sunt mereu în căutarea a noi căi de îmbunătățire a metodelor cu care au fost învățați să lucreze. EFT sunt un nou instrument pentru "trusa lor de ajutorat oamenii", care conține o componentă științifică distinctă. Această componentă științifică l-ar satisface chiar și pe cel mai pretențios inginer. Ea trebuie să îmbunătățească performanțele oricărui terapeut.*

Unii pacienți urmează o terapie timp de luni sau ani, pentru a scăpa de temeri, furii, vinovății, suferințe, depresii, amintiri traumatice, etc. și rezultatele se văd prea puțin sau deloc. Atunci, ei schimbă terapeuții, în speranța că un altul are "răspunsul". Rezultatele sunt adesea, aceleași. Ei schimbă iar...și iar...și iar. Ei cheltuie bani. Ei cheltuie timp. Ei trec prin sedințe foarte dureroase din punct de vedere emoțional. Dar, dacă se întâmplă ceva pozitiv pentru majoritatea acestor pacienți, acest ceva nu pare să fie mare lucru.

Acest fapt mie mi s-a părut mai degrabă curios. Pentru mine, ceva era evident greșit în metodele folosite, pentru că (1) nu dădeau rezultate (cel puțin după standardele mele) și (2) erau dureros de lente. Așa că, am întrebat terapeuți și pacienți, "De ce durează atât de mult să obțineți atât de puțin?". Răspunsurile variau, bineînțeles, dar, în general sunau cam așa...

*\*\*"Ei bine, problema este adânc înrădăcinată" sau  
\*\*"Aceasta e o cicatrice adâncă" sau  
\*\*"Nu știm sigur...avem de-a face cu misterele minții, înțelegi. "*

Mintea mea de inginer a aruncat imediat de-o parte toate aceste răspunsuri, ca fiind doar niște căi convenabile de a explica, sau de a raționaliza, metode ce nu dădeau prea multe rezultate. Dar, pentru majoritatea oamenilor, aceste explicații sunau bine. Sunau rezonabil. Deci metodele erau acceptate și urmate. De altfel, ce altceva se putea face? Adevăratele răspunsuri nu existau.

De asemenea, nu vreau să las să se înțeleagă aici că nimeni nu obține niciun ajutor sau ușurare prin terapie. Pentru că n-ar fi adevărat. Unii obțin. Dar, în general, psihologia este printre cele mai încete, cele mai ineficiente științe de pe pământ.

Pentru acest inginer care sunt eu, singurul laborator științific care contează este lumea reală și

nu există decât un singur criteriu pentru a ști dacă o teorie psihologică dată este sau nu validă. Și anume...**dă rezultate pe pacient ?**

Dacă un inginer proiectează un calculator, spre exemplu, acesta trebuie să funcționeze perfect în lumea reală. Altfel, cumpărătorii îl vor returna imediat, cerându-și banii și pot chiar trimite o reclamație autorităților. În sănătatea emoțională, totuși, dacă o nouă metodă pare să dea rezultate din când în când (și atâta vreme cât nu este prea radicală), este adesea ridicată la rangul de mare descoperire și autorul metodei se îmbogățește scriind cărți și ținând conferințe. Interesant...dar așa este.

În primii mei ani de cercetare în căutarea instrumentelor de îmbunătățire a performanței personale, m-am gândit că ar trebui să obțin diplome în psihologie. Dar, cu cât cunoșteam mai bine acest domeniu, cu atât ajungeam mai tare la concluzia că ar fi în dezavantajul meu să fac asta. De ce? **Pentru că ar fi trebuit să învăț metode ce nu dădeau rezultate...cel puțin, nu după standardele mele.**

Pur și simplu nu vedeam meritele trecerii prin toate acele cursuri, pentru a învăța ceva care, pentru mine, avea o valoare îndoielnică. Paradoxal, asta m-ar fi distras de la adevăratul meu țel, de găsire a instrumentelor pentru îmbunătățirea performanței personale, instrumente care să funcționeze.

Cu trecerea anilor, am descoperit o întreagă listă de instrumente ajutătoare, pe care le-am folosit pentru mine și i-am învățat și pe alții să le folosească. Întâmplător, niciunul dintre aceste instrumente nu provenea dintr-o carte de psihologie. Toate au fost bine primite și eficiente atunci când au fost aplicate corect.

Unul dintre instrumentele despre care am crezut că poate fi de un mare ajutor, a fost Programarea Neuro-Lingvistică (cunoscută ca PNL). M-am aruncat în ea cu capul înainte și am devenit foarte priceput. Am devenit Maestru Practician cu atestat și am ajutat o mulțime de oameni. Recomand oricui interesat în îmbunătățirea performanței personale, să-l studieze.

Apoi, căutarea mea de alte instrumente bune pentru performanța personală, a făcut un pas uriaș înainte, spre un nou nivel. Mi s-a vorbit despre un psiholog din California de Sud, Dr. Roger Callahan, care obținea vindecarea pacienților, de temeri intense (fobii), în doar câteva minute. Așa că, totdeauna căutător neobosit, l-am sunat imediat să-l întreb despre metodele lui. El mi-a spus că metodele folosite de el nu se limitau doar la fobii.

**Ele se aplicau la toate emoțiile negative.**

Acestea includeau depresia, vinovăția, furia, supărarea, stresul post traumatic (SPT) și orice altă emoție negativă la care vă puteți gândi. Mai mult de atât, aplicarea metodei dura de obicei doar câteva minute, iar rezultatul era, de regulă, permanent.

Pe de o parte, eram entuziasmat de spusele lui. Dar, mai trebuie să recunosc și o mare cantitate de scepticism. Afirmatia suna un pic prea grandioasă... chiar și pentru mine. Dar îl ascultam în continuare. Atunci el mi-a spus că metoda consta în bateri cu vârfulurile degetelor, la capetele meridianelor energetice ale corpului.

"Vrei să spui meridianele, ca în acupunctură?" am spus eu.

"Exact" a replicat el.

"Hmmm", m-am gândit eu, "Asta-i un pic cam prea de tot".

Iată un Doctor în științe, făcând niște afirmații surprinzătoare și încercând să le explice, legându-le de anumite cantități de electricitate care circulă prin corp. Psihologia și electricitatea păreau pentru mine cam prea îndepărtate una de cealaltă dar am cumpărat totuși câteva din casetele lui video, ca să pot vedea o demonstrație.

Am rămas stupefiat de ce am văzut. Clar și evident, pacienții își depășeau cele mai intense emoții **în doar câteva momente, iar...rezultatele erau permanente.**

Nu mai văzusem niciodată ceva asemănător... nicăieri.

Tot nu vedeam legătura dintre emoții și sistemul energetic al corpului, dar mie *îmi suna științific*. Poate eram pe cale să găsesc o abordare cu adevărat științifică a psihologiei. Într-adevăr, asta am și găsit. Reiese că, *adevărata cauză a emoțiilor negative* nu este acolo unde toată lumea crede că este. Ea nu este acolo unde o căutau psihologii. De aceea nu o găseau. Ei nu căutau unde trebuie. *Cauza tuturor emoțiilor negative este legată de sistemul energetic al corpului*. Acesta este un concept important, care se transformă în paradigmă...chiar dacă sună un pic straniu.

Dar dovada stă în rezultate. Pentru mine, singurul laborator care contează, este lumea reală și exact acolo e locul unde dau rezultate aceste tehnici. Veți vedea asta de repetate ori, peste tot în casetele înregistrate pe viu, incluse în acest curs. Viteza, eficiența și natura durabilă a acestor tehnici, sunt mult dincolo de tot ceea ce am întâlnit în cei 40 de ani de căutare intensă.

Această descoperire este motorul care face să meargă EFT. Fără ea, acest curs n-ar fi existat. Deci pentru a înțelege mai bine totul, avem nevoie să ne aplecăm puțin asupra sistemului energetic al organismului uman.

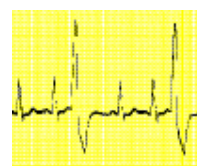
### Sistemul energetic al corpului

Organismul nostru are o natură profund electrică. Orice curs introductiv de anatomie vorbește despre ea. Frecați-vă picioarele de o mochetă și apoi atingeți un obiect de metal: veți putea vedea

electricitatea statică descărcându-se prin degetele voastre. Aceasta n-ar fi posibil dacă trupul n-ar avea o natură electrică.

Dacă atingeți o plită încinsă, veți simți durerea instantaneu, pentru că ea este *transmisă electric*, prin nervi, la creier. Durerea circulă cu viteza electricității și de aceea o simțim atât de repede. Mesajele electrice sunt simțite tot timpul în corp, pentru a-l informa despre ce se petrece în afara lui. Fără această curgere de energie, n-am fi capabili să vedem, să auzim, să simțim, să gustăm sau să mirosim.

O altă dovadă evidentă a existenței electricității (energiei) în corp sunt electroencefalograful (EEG) și electrocardiograful



(EKG). EEG înregistrează *activitatea electrică a creierului*, iar EKG înregistrează *activitatea electrică a inimii*. Aceste aparate sunt utilizate în medicină de

decenii și le puteți vedea în filmele TV despre pacienții muribunzi din spitale. Când imaginile de pe ecrane încetează să se mai miște, pacientul e mort.

Sistemele noastre electrice sunt vitale pentru sănătatea noastră fizică. Ce poate fi mai evident? Când energia nu mai circulă...murim. Întrebați-vă doctorul despre asta. Nu încape nicio îndoială.

De fapt, civilizația a cunoscut toate acestea de milenii. Cu aproape 5000 de ani în urmă, chinezii au descoperit un sistem complex de circuite energetice care ne străbat corpul. Aceste circuite de energie... sau meridiane, cum le spun ei...sunt piesa centrală a practicii medicale orientale și formează baza acupuncturii, presopuncturii și a unei largi varietăți de alte tehnici vindecătoare din zilele noastre.

Această energie circulă prin corp și e invizibilă pentru ochi. Nu poate fi percepută fără un echipament tehnic performant. Prin analogie, noi nu putem vedea energia circulând nici prin aparatura TV. *Știți, totuși, că este acolo, pe baza efectelor sale*. Sunetele și imaginile sunt dovada permanentă că fluxul de energie există.

În același fel, EFT oferă o dovadă izbitoare că energia curge prin trup, pentru că produc efectele care arată că ea există acolo. Ciocnind pur și simplu în apropierea capetelor meridianelor energetice, puteți simți unele schimbări profunde în sănătatea voastră emoțională și fizică. Aceste schimbări n-ar avea loc dacă n-ar exista un sistem energetic.

Știința medicală occidentală tinde să se concentreze pe natura chimică a trupului și nu a dat prea mare atenție acestor fluxuri energetice subtile, dar puternice, până mai acum câțiva ani. Totuși, ele *există* și atrag tot mai mulți cercetători. Citiți următoarele, pentru mai multe detalii :

\*\*Becker, Robert O. și Selden, Gary. Trupul electric. Morrow, NY, 1985



\*\*Becker, Robert O. Curenți încrucișate.  
Tarcher, NY, 1992  
\*\*Burr, H.S. Proiect pentru nemurire: tiparele  
electrice ale vieții. Neville Spearman, London,  
1972  
\*\*Nordenstrom, B. Circuite electrice închise  
biologic: dovada clinică, experimentală și  
teoretică a unui sistem circulator  
suplimentar. Nordic, Stockholm, 1983.

Un număr tot mai mare de practicieni  
vindecători găsesc că să folosească acest sistem  
energetic vital, pentru a ajuta vindecarea fizică.  
Acupunctura, masajul terapeutic și chiropractică, nu  
sunt decât câteva dintre ele. Rafturile librărilor sunt  
pline de cărți despre tehnicile aplicate asupra  
meridianelor energetice, pentru promovarea unei  
bune sănătăți fizice.

### Prima experiență a doctorului Callahan

Știința care stă în spatele EFT nu s-a dezvoltat  
precum multe alte descoperiri. Adică, ea n-a fost  
creată într-un laborator și apoi testată în lumea reală.  
În schimb, o uimitoare întorsătură a evenimentelor  
din lumea reală, a indicat calea de început. Iată  
povestea.

În 1980, Dr. Roger Callahan lucra cu o  
pacientă, Mary, pentru o acută fobie de apă. Ea  
suferea de frecvente dureri de cap și avea coșmaruri  
terifiante, ambele legate de frica de apă. În căutarea  
unui ajutor, ea mersese mulți ani din terapeut în  
terapeut... fără vreo ameliorare vizibilă.

Dr. Callahan a încercat s-o ajute prin metodele  
convenționale, timp de un an și jumătate. Dar nici el  
nu a avansat prea mult.

Apoi, într-o zi, el a pășit în afara "limitelor"  
psihoterapiei. Din curiozitate, el studia sistemul  
energetic al trupului și s-a decis să bată cu buricele  
degetelor la baza ochilor lui Mary (un capăt al  
meridianului stomacului). Asta pentru că ea tocmai  
se plânse de dureri de stomac.

Spre mirarea lui, ea a spus imediat că-i trecuse  
teama de apă, a dat fuga la o piscină din apropiere și  
a început să-și dea cu apă pe față. Fără nicio frică.  
Fără dureri de cap. **Totul a dispărut... inclusiv  
coșmarurile. Și n-au mai revenit niciodată.** Ea este  
total eliberată de fobia de apă. Astfel de rezultate  
sunt rare în domeniul psihoterapiei... dar normale cu  
EFT.

### Descoperirea

Având în minte cele spuse, iată care este  
esența din spatele EFT. De acum încolo, ne vom  
referi la ea ca la "Descoperirea"



Să vedem cum se leagă ea de fobia de apă a lui  
Mary. Când își simțea teama, circulația energiei prin  
meridianul stomacului ei era întreruptă. Exact acest  
dezechilibru energetic era cel care îi provoca emoția  
intensă. Ciocănind la baza ochilor, ea a trimis  
impulsuri prin acest meridian și a "reparat"  
disfuncția. Odată energia repusă în circulație,  
intensitatea emoțională...teama...a dispărut. În  
aceasta constă cel mai important lucru pe care-l veți  
învăța vreodată despre emoțiile voastre nedorite. Ele  
sunt cauzate de întreruperile circulației energiei prin  
corp.

Acum să examinăm mai în detaliu această  
descoperire. Mai întâi, băgați de seamă ceea ce *nu* se  
spune. Aici *nu* se spune că o emoție negativă este  
cauzată de amintirea unei experiențe traumatice  
vechi. Este important de știut asta, pentru că această  
presupusă conexiune cu amintirile traumatice este  
pilonul fundamental în psihoterapia convențională.

În unele cercuri este acceptată practica „să se  
trateze amintirea” și, în acest proces, pacientul este  
pus să retrăiască în mod repetat un anumit eveniment  
dureros din punct de vedere emoțional. EFT,  
dimpotrivă, respectă amintirea, dar se adresează  
adevăratei cauze... o disfuncție în sistemul energetic  
al corpului.

Oamenii mă sună din toate colțurile țării  
pentru a le da ajutor prin telefon. Fără să-i întreb  
nimic, ei încep invariabil să-mi povestească în detaliu  
despre traumele lor din trecut. Asta se întâmplă din  
cauză că-și închipuie greșit că așa avea nevoie de toate  
aceste detalii pentru a-i ajuta. Pentru ei, aceste  
amintiri sunt cauza problemelor lor.

Țin foarte mult să-i ajut pe oamenii apăsați  
inutil de toate aceste amintiri încărcate emoțional.  
Tocmai de aceea am creat acest curs. Dar se pare că  
întotdeauna li se pare ciudat când le spun că n-au  
nevoie să retrăiască durerea reamintirii tuturor acelor  
detalii oribile, pentru ca EFT să-i ajute. Aceste  
amintiri pot *contribui* la crearea unei emoții nedorite  
(veți vedea mai încolo în ce fel), dar ele nu sunt  
*cauza* directă. Deci, nu e nevoie să pierdem timp cu  
rememorări dureroase. E inutil.

Deci, EFT implică relativ puțină suferință  
emoțională. EFT sunt practic nedureroase. Vi se va  
cere să povestiți pe scurt care e problema voastră  
(ceea ce poate presupune un oarecare disconfort), dar  
atât și nimic mai mult. Nu e nevoie să retrăiți  
durerea. De fapt, prin EFT disconfortul emoțional  
prelungit este evitat. Acesta nu este decât un exemplu

de cât de mare este depărtarea dintre EFT și metodele convenționale.

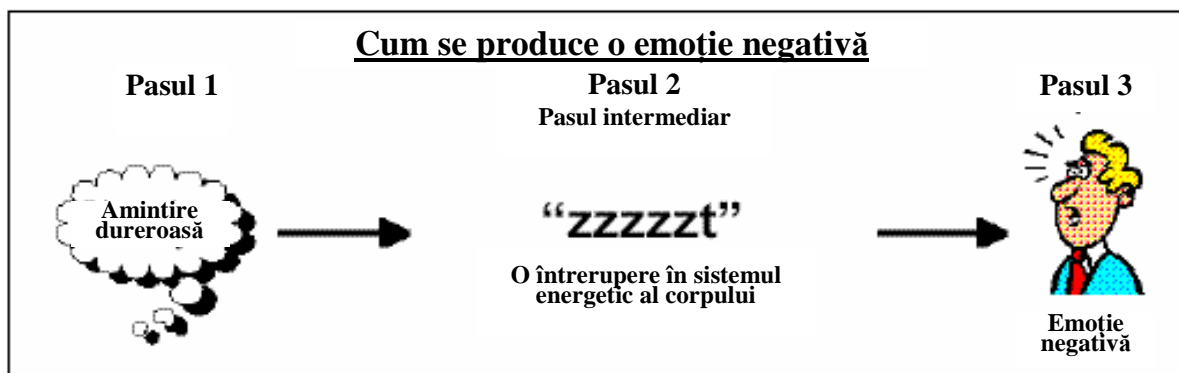
Ca să înțelegem mai bine cum acționează EFT, ați putea compara curgerea energiei prin corpul vostru cu aceea printr-un televizor. Atâta timp cât electricitatea trece prin televizorul de acasă, în mod normal, atât sunetul cât și imaginea sunt clare. Dar ce s-ar întâmpla dacă ați scoate capacul din spate al televizorului și ați băga o șurubelniță printre toată firele de acolo? Bineînțeles că ați întrerupe circuitele și un „zzzzzt” electric s-ar produce înăuntru. Imaginea și sunetul s-ar pierde, ar lua-o razna și televizorul și-ar manifesta versiunea proprie de „emoție negativă”.



În același fel, când sistemul nostru energetic se dezechilibrează, un efect de „zzzzzt” se petrece în interiorul nostru. Eliminați acest „zzzzzt” (prin ciocăniri – uneori o îndemânare artistică e necesară – vezi benzile video) și emoția negativă dispăre. Asta-i tot. Sunt foarte conștient de cât de straniu pot părea

toate astea și cât de greu poate fi de crezut... cel puțin la început. Nici eu n-aș fi crezut, dacă n-aș fi văzut cu ochii mei atât de multe schimbări minunate la cei care au aplicat aceste tehnici.

**Pasul intermediar...piesa lipsă.** Odată ce acceptați această metodă, deci... odată ce v-ați spus „ei bine, fie”... logica ei devine incontestabilă. Vi se va părea evidentă și veți începe să vedeți toate părțile slabe ale celorlalte metode. De exemplu, metoda „tratării amintirilor”, menționată mai sus, devine izbitor de eronată în lumina acestor descoperiri. În acea metodă, se presupune că amintirea traumatică din trecut este cauza directă a deranjamentului emoțional al unei persoane. Nu este așa. Există un pas intermediar...o piesă lipsă... între amintire și deranjamentul emoțional. Iar acel pas intermediar, bineînțeles, este întreruperea din sistemul energetic al corpului. Acea întrerupere, acel „zzzzzt”, este cauza directă a deranjamentului emoțional. Mai jos e reprezentarea grafică a celor spuse.



Vă rog să observați că, dacă pasul 2, pasul intermediar, nu există, atunci pasul 3 este *imposibil*. Cu alte cuvinte... **dacă amintirea nu provoacă o întrerupere în sistemul energetic al trupului, atunci emoția negativă nu poate apărea.**

De aceea unele persoane sunt obsedate de amintiri și altele nu. Diferența constă în faptul că unele persoane au o tendință spre dezechilibrul sistemului lor energetic odată cu aceste amintiri, în timp ce altele nu au această tendință.

Înțelegând asta, e ușor de văzut cum metoda de „tratament al amintirii” este greșită. Ea se adresează pasului 1 și ignoră pasul 2.

Aceasta e cauza pentru care starea unor pacienți tinde să se înrăutățească atunci când psihologia convențională se îndreaptă spre amintire și nu spre cauza reală (întreruperea energiei). Adresându-se pasului 1, cerându-i pacientului să retrăiască pe viu o amintire ce-i provoacă suferință, terapeutul nu face decât să inducă și mai multe întreruperi în sistemul energetic. Ceea ce presupune mai multă durere și nu mai puțină. Starea pacientului poate fi, și adesea chiar este, agravată. Dacă

tratamentul s-ar adresa pasului 2 și nu pasului 1, atunci durerea ar fi relativ mică. Sistemul energetic ar fi echilibrat (prin bateriile potrivite) și calmul interior ar înlocui emoția negativă. Rezultatul ar fi o alinare rapidă, pentru că adevărata cauză a fost remediată. Ceea ce se întâmplă adesea cu EFT.

Acum să revenim la „Descoperire”. Vă rog să observați că totul se înșiruie logic. Ea spune: *“Cauza TUTUROR emoțiilor negative este existența unei întreruperi în sistemul energetic al corpului”*. Acestea includ teama, fobiile, furiile, regretele, anxietatea, depresia, amintirile traumatice SPT, grijile, vinovățiile și toate emoțiile care ne limitează performanțele în sport, în afaceri, în artă. E o listă atotcuprinzătoare, ce acoperă aproape toate emoțiile restrictive pe care le putem trăi.

Spus altfel, toate aceste emoții negative au aceeași cauză...un „zzzzzt” electric în corp. Asta înseamnă de asemenea că... **toate pot fi eliminate în același mod.**

Astfel, regretele au aceeași cauză fundamentală ca și traumele, vinovățiile, temerile. Deci aceeași metodă generală poate fi utilizată pentru

toate aceste probleme. Ideea "cauzei unice" este și o binecuvântare pentru profesioniștii în sănătate mentală. Ei sunt obișnuiți cu un număr nesfârșit, mereu altul, de explicații pentru aparent nenumăratele deranjamente emoționale ale pacienților lor. A învăța că există doar o singură cauză, le simplifică enorm eforturile.

**Puteți, voi, diagnostica dezechilibrul energetic?** Da, existența oricărui dezechilibru energetic poate fi detectată folosind unele tehnici de diagnosticare prin testare musculară. Oricine cunoaște aceste tehnici, poate discerne care meridian(e) energetic este dezechilibrat și știe atunci exact unde să ciocănească – cel puțin așa spune teoria. Trebuie să știți totuși, că testarea musculară necesită multă practică și foarte puțini se pricep cu adevărat.

**Un înlocuitor pentru diagnostic.** Cu toate acestea, nu aveți nevoie să știți nimic despre diagnostic pentru a avea succes cu EFT. Aceasta constituie contribuția mea la aceste descoperiri. EFT crează un înlocuitor eficient pentru diagnostic. Nu înseamnă că abilitatea de a diagnostica nu e importantă. De fapt, eu predau o versiune elegantă de diagnosticare, în setul nostru de videocasete, "Pași către a deveni Terapeutul Fundamental". Terapeuții profesioniști, mai ales cei ce se ocupă de pacienții cu tulburări clinice, ar trebui să cunoască acest pas suplimentar.

Totuși, "conceptul reviziei 100%" (descrie în continuare) e un substitut admirabil. Diagnosticul nu e necesar, pentru majoritatea prolemelor, la majoritatea oamenilor.

### Conceptul reviziei 100%

Pentru a înțelege cum funcționează acest înlocuitor de diagnostic, să revenim la analogia cu televizorul. Să presupunem că imaginea este neclară...există un "zzzzt" undeva înăuntru...și doriți să fie reparat. Să presupunem acum că electronistul vostru nu are aparatul necesar pentru a detecta unde e problema. El n-are nicio posibilitate să vă spună dacă aveți nevoie de o piesă importantă, precum un alt tub catodic, sau o piesă simplă, precum un nou condensator. Cum vă repară el atunci, televizorul? Iată răspunsul: Pentru a vă repara televizorul...**el face o revizie generală a aparatului în întregime**...exact cum ar face un mecanic auto revizia generală a mașinii. El înlocuiește fiecare piesă electronică legată de imagine...tubul catodic, rezistori, toate firele, fiecare condensator, etc. Face treabă în plus? Bineînțeles! Dar întrebarea importantă care se pune este, "Repară defecțiunea?" Iarăși bineînțeles! De fapt, deoarece el înlocuiește toate piesele, are șanse 100% să facă o treabă bună. Desigur că revizia generală va fi de puțin ajutor dacă

televizorul este așezat într-o zonă cu recepție proastă sau cu multe interferențe. Dar, de obicei nu acesta e cazul. Prin analogie, puțini oameni (sub 5%) au sistemul energetic supus unor interferențe substanțiale de reacții de tip alergic. Vom discuta despre acest subiect mai târziu.

**Rețeta de bază.** Conceptul reviziei 100% este înlocuitorul EFT al diagnosticului. Noi folosim un proces memorat, numit "Rețeta de bază", prin care aplicăm atâtea baterii câte sunt necesare pentru a restabiliza întregul sistem energetic. În acest fel, metodele noastre de a "repara" un anume dezechilibru al energiei, sau "zzzzt"-ul, sunt mult mai puternice... chiar dacă nu avem nicio abilitate de a pune un diagnostic.

Singura diferență între un depanator TV și EFT constă în faptul că această revizie ne ia doar câteva minute... nu zile întregi. Deci, e foarte practică.

Conceptul reviziei 100% cere să bateți în apropierea punctelor de capăt ale mai multor meridiane de energie, fără să trebuiască să știți neapărat care dintre ele este cel întrerupt. Astfel, în timpul procesului se poate întâmpla să "suprabateți" adică să bateți pe unele meridiane energetice care funcționează normal. Vă puteți întreba dacă asta nu face totuși rău, în vreun fel. Răspunsul este absolut negativ. Această "suprabaterie" pe care o cer EFT are același efect ca "suprarezizia" unui aparat TV. Nu face niciun rău...în schimb, aveți posibilitatea să reparați adevărate defecțiuni.

**Rezumatul celor spuse până acum.** Până în acest moment, am acoperit unele generalități și am discutat despre ceea ce putem aștepta de la aceste metode. Am dezvoltat de asemenea, știința din spatele tehnicilor și am învățat că, "*Cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în sistemul energetic al corpului*". Aceasta este o descoperire radical nouă și necesită o gândire dincolo de normalitatea general acceptată, pentru a fi apreciată cu adevărat.

Am învățat de asemenea că, diagnosticarea dezechilibrelor energetice poate fi importantă, dar e incomodă și nici nu e absolut necesar să fie învățată în acest curs. Din fericire, diagnosticarea poate fi evitată într-o mare majoritate de cazuri, utilizând conceptul reviziei 100%.

Conceptul reviziei 100% necesită o succesiune de baterii ce trebuie memorată. Această procedură este piesa centrală a EFT și o numim "Rețeta de bază". Ea constituie principalul vostru instrument și "cel mai bun prieten" pentru eliberarea emoțională. Aveți acum cadrul general pentru a-i aprecia puterea. În continuare, o vom descrie în detaliu.

# Rețeta de Bază

Ca și coacerea cozonacului -- Pregătirea  
Secvența -- Gama celor 9 acțiuni -- Secvența (iarăși)  
Fraza de reamintire – Ajustări pentru rundele ulterioare

## Ca și coacerea cozonacului

Scopul nostru final în acest curs este să vă echipăm cu o rețetă ușor de folosit, pentru a vă lărgi libertatea emoțională. Eu o numesc Rețeta de Bază și paginile care urmează sunt dedicate expunerii ei în detaliu.

O rețetă, bineînțeles, are anumite ingrediente, care trebuie adăugate într-o anumită ordine. Dacă, spre exemplu, coaceți un cozonac, trebuie să folosiți zahăr și nu piper și trebuie să puneți zahărul *înainte* de a băga aluatul în cuptor. Altfel....nu aveți cozonac.

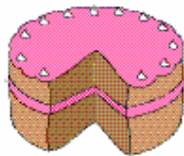
Rețeta de Bază nu face excepție. Fiecare ingredient trebuie aplicat exact așa cum este descris și toate trebuie făcute în ordinea corectă. Altfel... nu se obține nici un rezultat.

Deși descrierea ei detaliată se va întinde pe mai multe pagini, Rețeta de Bază e foarte simplă și ușor de aplicat. *Odată memorată, fiecare rundă nu ține mai mult de un minut. Va fi nevoie, bineînțeles, de un anumit antrenament dar, după câteva încercări, întregul proces devine familiar și vă puteți coace acel cozonac al eliberării emoționale, până și-n somn. Atunci veți fi pe calea cea bună a stăpânirii EFT și a tuturor recompenselor pe care acestea vi le oferă.*

Dați-mi voie să menționez aici că pot fi aplicate diferite **scurtături**, care sunt descrise în Partea a II-a a acestui manual, prezentate pe videocaseta nr.1 din Partea a II-a. Descriu aici Rețeta de Bază *în întregime*, pentru că ea constituie un fundament important pentru întregul proces. Totuși, practicianul experimentat poate folosi scurtăturile, pentru a reduce la cel puțin jumătate, timpul mediu necesar.

Întreaga Rețetă de Bază constă din patru ingrediente... dintre care două sunt identice. Acestea sunt:

1. Pregătirea
2. Secvența
3. Gama celor 9 acțiuni
4. Secvența



Fiecare este tratată în detaliu în continuare.

## Ingredientul 1...Pregătirea

Aplicarea Rețetei de Bază seamănă oarecum cu jocul de popice. La acest joc, există o mașină care "pregătește" popicele culegându-le și aranjându-le într-o ordine perfectă, la capătul pistei. Odată terminată această "pregătire", tot ce aveți de făcut este să rostogoliți bila pe pistă, ca să loviți popicele.

La fel și Rețeta de Bază are la început o fază pentru "pregătirea" sistemului vostru energetic, ca și cum acesta ar fi un set de popice. Această fază de început (numită Pregătire) este vitală pentru întregul proces și pregătește sistemul energetic, astfel încât restul Rețetei de Bază (bila de popice) să-și poată face treaba.

Bineînțeles că sistemul vostru energetic nu este *cu adevărat* un set de popice. El este un set de circuite electrice subtile. Eu prezint această analogie cu popicele, numai pentru a vă da o idee despre scopul Pregătirii și despre nevoia .... **de a vă asigura că sistemul vostru energetic este corect orientat, înainte de a începe să-i eliminați disfuncțiile.**

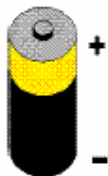
Sistemul vostru energetic este supus unor forme de interferențe electrice ce poate bloca efectul de echilibrare pe care-l au procedurile de bateri. Atunci când există, aceste interferențe electrice trebuie eliminate, altfel Rețeta de Bază nu dă rezultate. Eliminarea se face prin Pregătire.

Tehnic vorbind, aceste interferențe iau forma unei *inversări de polaritate* în sistemul energetic al corpului, ceea ce nu e același lucru cu *întreruperile circuitelor energetice* care cauzează emoțiile negative.

Aici ne poate ajuta o altă analogie. Gândiți-vă la un aparat electronic portabil, cum ar fi un mini-casetofon. Ca toate aparatele portabile, el are nevoie de baterii ca să funcționeze și, la fel de important, *bateriile trebuie așezate corect*. Ați observat, sunt sigur, că bateriile au un + și un - însemnate pe ele. Aceste semne indică polaritatea bateriilor. Dacă legați + la + și - la -, conform

instrucțiunilor, atunci electricitatea circulă normal și casetofonul va funcționa bine.

Dar ce se întâmplă dacă puneți bateriile invers? Puteți încerca o dată. Casetofonul nu funcționează. El se comportă ca și cum nu ar avea baterii deloc. Asta e ceea ce se întâmplă când inversarea de polaritate este prezentă și în sistemul energetic al corpului. E ca și cum bateriile ar fi puse invers. Nu vreau să spun că nu mai puteți funcționa deloc...așa cum se întâmplă cu casetofonul.... dar progresul vostru *se oprește* pe undeva.



Aceasta inversare de polaritate are și un nume oficial. Ea se numește Inversare Psihologică și reprezintă o descoperire fascinantă, cu aplicații foarte multe în ....**toate domeniile de vindecare și de performanță personală.**

Acesta e motivul pentru care unele maladii sunt cronice și răspund foarte slab la tratamentele convenționale. Este și motivul pentru care unele persoane întâmpină atât de multe dificultăți în a slăbi sau a renunța la anumite dependențe. Aceasta este, efectiv, cauza auto-sabotajului. Un curs întreg poate fi scris despre această cauză și ea este prezentată în detaliu în Partea a II-a a acestui curs.

Pentru moment, totuși, avem nevoie să știm doar unele lucruri fundamentale despre Inversarea Psihologică, rolul ei în EFT și...mai ales...cum poate fi corectată.

Inversarea Psihologică este cauzată de auto-înfrângere, de gândirea negativă care apare adesea în subconștient și, deci, fără să vă puteți da seama. În medie, ea poate fi prezentă ....și astfel să împiedice EFT....în aproximativ 40% din situații. Unele persoane au foarte puțină Inversare Psihologică (lucru extrem de rar), în timp ce altele sunt copleșite de ea mai tot timpul (situație de asemenea foarte rară). Majoritatea oamenilor se situează undeva între aceste extreme. Inversarea Psihologică nu vă crează niciun sentiment, așa că nu vă puteți da seama dacă e prezentă sau nu. Chiar și cele mai pozitive persoane o pot avea...inclusiv eu.

Când este prezentă, Inversarea Psihologică împiedică orice încercare de vindecare, inclusiv EFT, ucigând-o în fașă. Ca urmare...**Ea trebuie corectată, dacă vrem ca restul Rețetei de Bază să funcționeze și să dea roadele scontate.**

În concordanță cu conceptul reviziei 100%, noi corectăm Inversarea Psihologică *chiar dacă s-ar putea să nu fie cazul*. Durează doar 8-10 secunde și, dacă Inversarea Psihologică nu e prezentă, nu se întâmplă nimic rău. Dar dacă *este* prezentă, un impediment major va fi eliminat din calea succesului vostru

Acestea fiind spuse, iată în ce constă Pregătirea. Ea are două părți...

1. Repetați de 3 ori o afirmație în timp ce..
2. Frecați "Punctul Sensibil" sau, la alegere, bateți "Punctul Karate" (aceste puncte vor fi explicate în continuare).

#### Afirmația

Întrucât cauza Inversării Psihologice implică gândirea negativă, n-ar trebui să vă surprindă că, corecția ei include o afirmație de neutralizare. Chiar acesta e cazul și iată cum.

*Chiar dacă am această \_\_\_\_\_, Mă accept complet și profund așa cum sunt*

Linia se înlocuiește cu o scurtă descriere a problemei pe care o vreți rezolvată. Iată câteva exemple:

*\*\* Chiar dacă am această teamă de vorbit în public, Mă accept complet și profund așa cum sunt.*

*\*\* Chiar dacă am această durere de cap, Mă accept complet și profund așa cum sunt*

*\*\*Chiar dacă am această pornire de furie împotriva tatălui meu, Mă accept complet și profund așa cum sunt.*

*\*\* Chiar dacă am această amintire din război, Mă accept complet și profund așa cum sunt.*

*\*\* Chiar dacă am gâtul înțepenit, Mă accept complet și profund așa cum sunt.*

*\*\* Chiar dacă am aceste coșmaruri, Mă accept complet și profund așa cum sunt.*

*\*\* Chiar dacă am această poftă de alcool, Mă accept complet și profund așa cum sunt.*

*\*\* Chiar dacă am această teamă de șerpi, Mă accept complet și profund așa cum sunt.*

*\*\* Chiar dacă am această depresie, Mă accept complet și profund așa cum sunt.*

Aceasta este doar o listă parțială, bineînțeles, pentru că problemele care pot fi rezolvate prin EFT sunt practic nenumărate. În casetele video și audio incluse în acest curs, Adrienne și cu mine aplicăm diferite forme ale acestei afirmații. Ne puteți auzi folosind afirmații precum...

\*\*"Mă accept chiar dacă am această \_\_\_\_\_." sau  
\*\*"Chiar dacă am această \_\_\_\_\_, Eu mă accept complet și profund." sau  
\*\*"Mă iubesc și mă accept chiar dacă am această \_\_\_\_\_."

Toate aceste afirmații sunt corecte, pentru că ele respectă același format general. Adică... recunosc problema și crează auto-acceptare, în ciuda existenței problemei. Exact așa ceva este necesar pentru ca afirmația să fie eficientă. O puteți folosi pe oricare din ele dar vă sugerez s-o folosiți pe cea recomandată la început, pentru că este mai ușor de memorat și și-a dovedit utilitatea într-un număr foarte mare de situații.

Acum, iată și câteva puncte interesante despre afirmație...

- \*\*Nu are importanță dacă credeți sau nu în ea...pur și simplu spuneți-o.
- \*\*E mai bine s-o spuneți cu convingere și emfază dar, chiar dacă o spuneți mecanic, de obicei tot își face efectul.
- \*\*Cel mai bine este s-o spuneți tare dar, dacă sunteți într-o situație socială în care preferați s-o șoptiți... sau s-o spuneți în gând... atunci faceți-o și așa. Probabil tot își va face efectul.

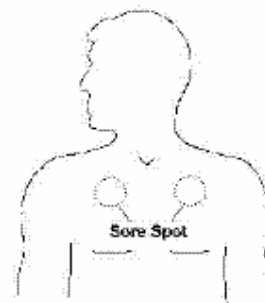
Pentru ca afirmația să fie și mai eficientă, Pregătirea include și frecarea simultană a unui "Punct Sensibil" ...sau...baterea "Punctului de Karate". Ele sunt descrise în cele ce urmează.

#### Punctul Sensibil

Există două Puncte Sensibile și nu are importanță pe care din ele îl folosiți. Aceste puncte sunt localizate în porțiunile superioare, dreapta și stânga, ale pieptului și le puteți găsi astfel:

Puneți degetul la baza gâtului, cam acolo unde un bărbat își leagă cravata. Pipăiți în

această zonă și veți găsi o scobitură în formă de U, în capul sternului (capul pieptului). De la baza acestei scobituri, coborâți 7-8 centimetri către buric și vreo 8 centimetri spre dreapta (sau stânga). Acum ar trebui să fiți în partea superioară, dreapta sau stânga, a pieptului.



Dacă apăsați viguros în această zonă (pe o arie cu raza cam de 5 centimetri), veți găsi un "Punct Sensibil" (Sore Spot din desen). Acesta e locul pe care trebuie să-l frecați, în timp ce spuneți afirmația.

Acest punct este un pic dureros când îl frecați, pentru că acolo apare o congestie limfatică. Atunci când îl frecați, dispersați această congestie. Din fericire, după câteva episoade, congestia este total dispersată și durerea dispare. Atunci puteți freca în punctul respectiv fără niciun disconfort.

Nu vreau să exagerez durerea pe care ați putea-o simți. Nu e deloc o durere propriu-zisă, intensă. Este cât se poate de suportabilă și nu produce un disconfort prea mare. Dacă totuși doare, atunci slăbiți puțin presiunea frecării.

De asemenea, dacă aveți vreun fel de operație în acea zonă a pieptului sau dacă există vreun motiv medical oarecare pentru care nu ar trebui să umblați în acea zonă, atunci *frecăți în partea cealaltă*. Ambele părți sunt la fel de eficiente. În orice caz, dacă există vreo urmă de îndoială, consultați-vă medicul înainte de a începe...sau...mai bine, bateți "Punctul de Karate".

#### Punctul de Karate

Punctul de Karate (prescurtat **PK** și notat în desen cu **KC**) este localizat la mijlocul părții cărnose a marginii exterioare a mâinii (orice mână), între baza palmei și baza degetului mic sau...altfel spus... partea mâinii pe care ați folosi-o într-o lovitură de karate.



Dar nu frecați, așa cum ați făcut cu Punctul Sensibil, ci *bateți* viguros Punctul de Karate cu buricele degetelor de la indexul și mijlociul celeilalte mâini. Deoarece *se poate* folosi Punctul de Karate de la oricare mână, cel mai convenabil

este de obicei să bateți Punctul de Karate de la mâna ne-dominantă, cu cele două degete de la mâna dominantă. Adică, dacă sunteți dreptaci, să bateți Punctul Karate de la mâna stângă cu buricele degetelor de la mâna dreaptă.

**Care e mai bine de folosit, Punctul Sensibil sau Punctul de Karate?** După ani de experiență cu ambele metode, s-a determinat că frecând Punctul Sensibil este un pic mai eficient decât bătând Punctul de Karate. Nu e o regulă, dar *este* de preferat.

Deoarece Pregătirea este atât de importantă în curățarea drumului pentru ca restul Rețetei de Bază să funcționeze, vă recomand insistent să folosiți mai degrabă Punctul Sensibil decât Punctul de Karate. El pune lucrurile în ordine un pic mai bine în favoarea voastră. Totuși, Punctul de Karate este perfect utilizabil și va elimina orice blocaj de interferență, în vasta majoritate de cazuri. Așa că sunteți liberi să-l folosiți, dacă Punctul Sensibil este inutilizabil din vreun motiv oarecare.

Veți remarca pe casetele video că eu adesea îi învăț pe discipolii mei să bată Punctul de Karate în loc să frece Punctul Sensibil. Asta pentru că așa îmi vine mie mai ușor, când sunt pe scenă.

#### Aplicarea

Acum, că ați înțeles părțile Pregătirii, punerea în aplicare este ușoară. Creați un cuvânt sau o scurtă expresie, ca să înlocuiți linia lungă din afirmație și apoi... **pur și simplu repetați afirmația, cu voce tare și accentuat, de 3 ori, în timp ce frecați continuu Punctul Sensibil sau bateți Punctul Karate.** Asta-i tot. După câteva repetări, pentru antrenament, veți fi capabili să executați Pregătirea în circa 8 secunde. După aceea, cu Pregătirea făcută corect, sunteți gata pentru următorul ingredient al Rețetei de Bază... Secvența.

#### Ingredientul 2...Secvența

Secvența este un concept foarte simplu. Ea implică baterea punctelor de capăt ale meridianelor energetice majore din corp și este metoda prin care se echilibrează "zzzzt"-ul sistemului energetic. Totuși, înainte de a vă explica localizarea acestor puncte, trebuie să vă mai spun câte ceva despre cum să executați procesul de batere.

**Secretele baterii :** Puteți bate cu orice mână dar de obicei este mai convenabil să folosiți mâna dominantă (adică, mâna stângă dacă sunteți stângaci);

Bateți cu buricele degetelor arătător și mijlociu. Această batere acoperă o zonă puțin mai largă decât baterea cu un singur deget și permite să acoperiți mai ușor punctele propriuzise.

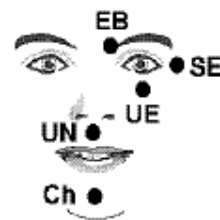
Bateți cu putere dar nu atât de tare încât să vă răniți sau să vă învinețiți.

Bateți de aproximativ 7 ori în fiecare dintre punctele indicate. Spun de aproximativ 7 ori, pentru că între timp va trebui să repetați "fraza de readucere aminte" (descrișă mai jos) și vă va fi dificil să numărați în același timp numărul baterilor. Dacă bateți de câteva ori în plus sau în minus de 7 (de 9 sau de 5 ori, de exemplu), oricum va fi suficient.

Majoritatea punctelor de bătut există pe ambele părți ale trupului. N-are importanță ce parte folosiți și nici dacă treceți de pe o parte pe alta în timpul Secvenței. Spre exemplu, puteți bate sub ochiul drept și apoi sub brațul stâng.

**Punctele:** Fiecare meridian energetic are două capete. Pentru scopurile Rețetei de Bază, e nevoie să bateți doar unul dintre capete pentru a echilibra orice întrerupere care poate exista de-a lungul meridianului respectiv. Aceste puncte de capăt sunt aproape de suprafața corpului și astfel sunt mai ușor de accesat decât punctele de blocaj propriu-zis, care se pot afla în interior, undeva în adâncul corpului. În continuare voi prezenta instrucțiuni despre cum să localizați punctele de capăt ale meridianelor importante pentru Rețeta de Bază. Toate laolaltă ...bătute în ordinea prezentată... formează Secvența.

\*\* La începutul sprâncenei, exact deasupra și într-o parte a nasului. Acest punct este scris prescurtat **ÎS**, adică **Începutul Sprâncenei** (notat în desen **EB**)



\*\* Pe osul aproape de colțul exterior al ochiului. Acest punct este prescurtat **CO** de la **Coda Ochiului** (notat **SE**).

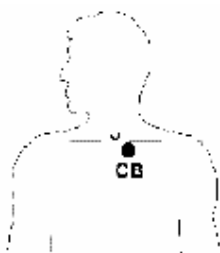
\*\* Pe osul de sub ochi, cam la 2,5 centimetri sub pupilă. Acest punct este prescurtat **SO**, adică **S**ub **O**chi (notat **UE**)

\*\* Pe zona micuță dintre vârful nasului și marginea de sus a buzei superioare. Acest punct este prescurtat **SN**, adică **S**ub **N**as (notat **UN**).

\*\* Punctul de mijloc dintre bărbie și marginea de jos a buzei inferioare. Chiar dacă acest punct nu se află chiar pe bărbie, e prescurtat **B** de la **B**ărbie (notat **Ch**).

\*\* Punctul de întâlnire dintre stern (capul pieptului), claviculă și prima coastă.

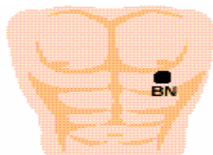
Pentru a localiza corect acest punct, puneți degetele mai întâi pe scobitura în forma de U din partea superioară a sternului (cam pe unde-și leagă un bărbat cravata). De la baza acestui U, coborâți degetele spre buric cam vreo 2,5 centimetri și apoi mutați spre dreapta (sau stânga) încă vreo 2,5 centimetri. Acest punct este prescurtat **CP** de la **C**apul **P**ieptului, *chiar dacă nu se află exact în capul pieptului*. El se găsește la *începutul* claviculei și e notat **CB** în desen.



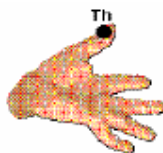
\*\* Sub braț, la vreo 10 centimetri sub axilă. Acest punct se scrie prescurtat **SB** de la **S**ub **B**raț (notat **UA**).



\*\* Sub sân, la vreo 2,5 centimetri sub sfârscul sânelui pentru bărbați și exact unde începe să se formeze sânul, pentru femei. Acest punct se prescurtează **SS** de la **S**ub **S**ân (notat **BN**).



\*\* Pe marginea exterioară a degetului mare, pe aceeași linie cu baza unghiei. Acest



punct se scrie pe scurt **DM** de la **D**egetul **M**are (notat **Th**)

\*\* Pe marginea dinspre degetul mare a degetului arătător, pe aceeași linie cu baza unghiei. Acest punct se prescurtează **DA** de la **D**egetul **A**rătător (notat **IF**).



\*\* Pe marginea dinspre arătător a degetului lung, pe aceeași linie cu baza unghiei. Acest punct se scrie prescurtat **DL** de la **D**egetul **L**ung (notat **MF**).



\*\* Pe marginea interioară, cea mai apropiată de inelar, a degetului mic, pe aceeași linie cu baza unghiei. Acest punct se prescurtează **Dm** de la **D**egetul **m**ic (notat **BF**).



\*\* Ultimul punct este punctul loviturii de karate pe care l-am mai descris anterior în secțiunea despre Pregătire. El este localizat la mijlocul părții carnoase a marginii exterioare a palmei, între încheietură și baza degetului mic. Acest punct este prescurtat **PK** de la **P**unctul (de) **K**arate și este notat în desen cu **KC**.



Prescurtările denumirilor acestor puncte sunt date mai jos, în aceeași ordine ca mai sus.

**ÎS** = Începutul Sprâncenei

**CO** = Coada Ochiului

**SO** = Sub Ochi

**SN** = Sub Nas

**B** = Bărbie

**CP** = Capul Pieptului

**SB** = Sub Braț

**SS** = Sub Sân

**DM** = Degetul Mare

**DA** = Degetul Arătător

**DL** = Degetul Lung

**Dm** = Degetul mic

**PK** = Punctul Karate



Vă rog să observați că aceste puncte se succed *de sus în josul trupului*. Ceea ce înseamnă că fiecare punct de bătut se află dedesubtul punctului bătut anterior. Astfel, le puteți memora mai ușor. Treceți de câteva ori prin ele și le veți avea în minte pentru totdeauna.

De asemenea, observați că punctul **SS** a fost adăugat după ce am filmat caseta care însoțește acest curs. Inițial, el fusese lăsat de-o parte, din cauză că e incomod pentru doamne să-l bată când se află în societate (restaurant, etc.). Deși rezultatele EFT au fost minunate și fără el, îl includ totuși acum, pentru întregire.

### Ingredientul 3...Gama celor 9 acțiuni

Gama celor 9 acțiuni (sau 9 pași) poate părea, probabil, cea mai bizară dintre toate EFT. Scopul ei este de a "face acordul fin" al creierului și se realizează prin niște mișcări ale ochilor, fredonând și numărând. Întrucât toți nervii sunt legați între ei, unele părți ale creierului sunt stimulate atunci când mișcați ochii. Partea dreaptă a creierului (partea creatoare) este stimulată atunci când fredonați un cântec, în timp ce partea stângă (partea gândirii abstracte) este stimulată atunci când numărați.

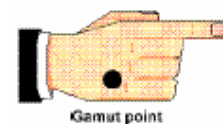
Aceste nouă acțiuni stimulative se efectuează în 10 secunde, timp în care ciocăniți încontinuu unul dintre punctele energetice ale corpului...punctul Gamut. După ani de experiență, s-a observat că această serie de acțiuni poate adăuga eficacitate EFT și grăbește progresul către eliberarea emoțională...mai ales atunci când este *intercalată* între două serii de Secvență.

O cale ajutătoare pentru a ține minte Rețeta de Bază este să o priviți ca pe un sandwich cu șuncă. Faza de Pregătire este precum scoaterea din frigider a celor necesare, iar sandwichul propriu-zis constă din două felii de pâine (Secvența) și una de șuncă la mijloc (Gama celor 9 acțiuni). Așa arată....

|                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
|                  | <b>Pregătirea</b>                   |
| <b>Sandvișul</b> |                                     |
| cu               | <i>Secvența (Pâine)</i>             |
| <b>Șuncă</b>     | <i>Gama celor 9 acțiuni (Șuncă)</i> |
|                  | <i>Secvența (Pâine)</i>             |

Pentru a executa Gama celor 9 acțiuni, trebuie mai întâi să localizați punctul Gamut. El se află pe dosul palmei, în scobitura dintre baza

inelarului și baza degetului mic. Dacă trasați o linie imaginară între primele falange ale inelarului și degetului mic și



considerați acea linie ca fiind baza unui triunghi echilateral cu celelalte două laturi întâlnindu-se într-un punct în direcția încheieturii mâinii, atunci acel punct este chiar punctul Gamut.

Apoi, în timp ce bateți continuu punctul Gamut, trebuie să executați cele 9 acțiuni diferite :

1. Închideți ochii.
2. Deschideți ochii.
3. Priviți cât mai jos dreapta, fără să mișcați capul.
4. Priviți cât mai jos stânga, fără să mișcați capul.
5. Fără să mișcați capul, rotiți ochii în cerc de la dreapta spre stânga, ca și cum nasul v-ar fi în centrul cadranului unui ceas și ați încerca să vedeți toate orele în ordine crescătoare.
6. La fel ca **5.**, doar că rotiți ochii în sensul invers acelor de ceasornic.
7. Fredonați 2 secunde dintr-un cântec binecunoscut (exemplu, Mulți ani trăiască).
8. Numărați repede de la 1 la 5.
9. Fredonați iarăși 2 secunde dintr-un cântec.

Observați că aceste 9 acțiuni sunt prezentate într-o anumită ordine și vă recomand să le memorați exact în ordinea prescrisă. Totuși, puteți să amestecați ordinea dacă doriți, atâta vreme cât le executați pe toate 9... și... mai ales, cât păstrați ordinea pentru pașii 7-8-9. Adică, fredonați 2 secunde un cântec, apoi numărați, apoi fredonați iarăși 2 secunde un cântec, în această ordine. Anii de experiență au dovedit că această ordine este foarte importantă.

De asemenea, a fredona Mulți Ani Trăiască le provoacă unora disconfort, prin amintirile neplăcute pe care le trezește. În acest caz, fie executați EFT pentru a scăpa de urmările acelei amintiri neplăcute...fie...puneți de-o parte această problemă, pentru a o rezolva altă dată și fredonați alt cântec.

### Ingredientul 4...Secvența (iarăși)

Al patrulea...și ultimul...ingredient al Rețetei de Bază a fost expus anterior. Este o reluare identică a Secvenței.

## Fraza de Aducere Aminte

Odata memorată, Rețeta de Bază devine un prieten de-o viață. Ea poate fi aplicată la o listă aproape nesfârșită de probleme fizice și emoționale și oferă rezolvare la majoritatea dintre ele. Totuși, mai există un concept pe care trebuie să-l explicăm, înainte de a putea aplica Rețeta de Bază pentru o anumită problemă. Acesta se numește Fraza de Aducere Aminte.

Când un jucător de fotbal dă o pasă, el vizează un anumit coechipier. El nu aruncă pur și simplu mingea în aer, sperând s-o prindă cineva. La fel, și Rețeta de Bază are nevoie să fie țintită către o anumită problemă specifică. Altfel, ea va bântui fără țintă și nu va avea niciun efect.

Îi "dați o țintă" Rețetei de Bază aplicând-o în timp ce sunteți "concentrați" pe problema de care vreți să scăpați. Astfel, îi transmiteți sistemului vostru energetic, problema ce trebuie rezolvată.

Amintiți-vă enunțul descoperirii, care spune...

*"Cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în sistemul energetic al corpului".*

Emoțiile negative apar pentru că sunteți "conectați" la anumite gânduri sau circumstanțe care, la rândul lor, provoacă întreruperi în sistemul energetic al corpului vostru. Altfel, funcționați normal. Teama cuiva de înălțimi nu se manifestă, spre exemplu, când acea persoană citește un articol din ziar (și deci, nu este "conectată" la problema care-i provoacă teama)

Conectarea la o anumită problemă se poate face pur și simplu gândindu-vă la ea. De fapt, conectarea la ceva *înseamnă* gândul la acel ceva. Gândind la problemă, scoatem la iveală întreruperile de energie implicate, care atunci... și numai atunci... pot fi reparate aplicând Rețeta de Bază. Fără să ne conectăm la problemă... creind astfel acele întreruperi de energie... Rețeta de Bază nu are niciun efect.

Conectarea este aparent un proces foarte simplu. Pur și simplu vă gândiți la problemă în timp ce aplicați Rețeta de Bază. Asta-i tot... cel puțin în teorie.

Totuși, s-ar putea să vi se pară un pic cam dificil să vă gândiți conștient la o problemă, în timp ce bateți, fredonați, numărați, etc. De aceea introduc aici o Frază de Aducere Aminte, pe care

o puteți repeta încontinuu, pe măsură ce executați Rețeta de Bază.

Fraza de aducere aminte este un simplu cuvânt sau o scurtă expresie, care descrie problema și pe care o repetați cu voce tare, de fiecare dată când ciocăniți unul dintre punctele Secvenței. În acest fel, "reamintiți" permanent sistemului vostru energetic care este problema pe care lucrați în acel moment.

Cea mai bună Frază de Aducere Aminte este de obicei identică cu aceea aleasă pentru afirmația folosită în Pregătire. De exemplu, dacă lucrați asupra fricii de vorbit în public, afirmația din Pregătire ar fi cam aceasta...

*Deși am această frică de vorbit în public,  
Eu mă accept profund și complet așa cum sunt.*

În interiorul acestei afirmații, cuvintele cele mai importante... "frică de vorbit în public"... sunt candidatele ideale pentru a le folosi ca Frază de Aducere Aminte.

Puteți observa că Adrienne și cu mine folosim uneori o versiune un pic mai scurtă a acestei Fraze de Aducere Aminte, în ședințele redactate pe casetele incluse în acest curs. Putem, de exemplu, să folosim "frică de vorbit în public" sau doar "vorbit în public" în locul versiunii mai lungi de mai sus. Aceasta este doar una dintre scurtăturile cu care ne-am obișnuit, după ani de experiență în aceste tehnici. Pentru voi, totuși, poate fi mai simplu să folosiți ca Frază de Aducere Aminte exact cuvintele din afirmația folosită în Pregătire. Micșorați astfel orice posibilitate de eroare.

Acum, iată un punct interesant pe care cel mai sigur că-l veți remarca pe casetele audio și pe unele video. Când Adrienne și cu mine ajutam oamenii cu EFT, *nu-i punem întotdeauna să repete Fraza de Aducere Aminte*. Asta, pentru că am descoperit în timp, că doar spunând afirmația în timpul Pregătirii, este de obicei suficient pentru "conectarea" la problema în discuție. Subconștientul de regulă se blochează pe problemă, tot timpul execuției Rețetei de Bază, chiar dacă toate aceste baterii, fredonări, numărări, etc. par să-l distragă.

Dar nu se întâmplă *întotdeauna* așa și, cu vasta noastră experiență și practică, noi putem să recunoaștem situațiile când e necesar să folosim Fraza de Aducere Aminte și când nu. Așa cum am mai spus, nu e de regulă necesar dar... **atunci**

**când este necesar, atunci este cu adevărat necesar și trebuie folosită.**

Ce e frumos în EFT, este că nu trebuie să aveți experiența noastră în această privință. Nu trebuie să identificați dacă Fraza de Aducere Aminte este sau nu necesară. Puteți pur și simplu să presupuneți că este întotdeauna necesară și ca urmare, să vă asigurați conectarea la problemă prin simpla repetare a Frazei de Aducere Aminte. Nu face niciun rău să repetați Fraza de Aducere Aminte când nu e necesară și va fi un instrument inestimabil atunci când este necesară. Aceasta e o parte din conceptul reviziei 100% menționat mai devreme. Facem multe lucruri în fiecare rundă de Rețetă de Bază care pot să nu fie necesare pentru o anumită problemă. Dar când o anumită parte a Rețetei este necesară...**ea este absolut obligatorie.**

Nu e nicio primejdie dacă se include ceva...chiar ceva ce poate nu e necesar...și durează numai un minut pe rundă. Inclusiv dacă repetați întotdeauna Fraza de Aducere Aminte de fiecare dată când bateți un punct din cadrul Secvenței. Nu costă nimic să faceți asta.. ...nici măcar timp...pentru că o repetați în același timp în care bateți de șapte ori fiecare punct de energie

Conceptul despre Fraza de Aducere Aminte este ușor de înțeles. Dar, pentru a fi cât mai complet, includ aici câteva exemple :

**\*\*durerea de cap**  
**\*\*furia față de tata**  
**\*\*amintirea din război**  
**\*\*înțepeneala gâtului**  
**\*\*coșmarurile**  
**\*\*pofța de alcool**  
**\*\*teama de șerpi**  
**\*\*depresia**

### **Ajustările din Rundele Următoare**

Să spunem că folosiți Rețeta de Bază pentru o anumită problemă (teamă, durere, supărare, etc.). Uneori, problema pur și simplu dispare după doar o rundă, în timp ce alteori, o rundă nu oferă decât o ușurare parțială. În acest din urmă caz, aveți nevoie să adăugați încă una sau chiar mai multe runde suplimentare. Acele runde suplimentare trebuie să fie ușor ajustate, pentru a obține cele mai bune rezultate. Iată de ce: Unul dintre principalele motive pentru care prima rundă nu elimină totdeauna complet o problemă, este re-apariția Inversării Psihologice

...a aceluia blocaj pe care Pregătirea este menită să-l corecteze.

De această dată, Inversarea Psihologică se arată într-o formă oarecum diferită. În loc să vă blocheze progresul în întregime, ea blochează acum orice progres de eliminare a *ceace a mai rămas*. Ați făcut deja un pas înainte, dar v-ați oprit înaintarea către eliberarea completă din cauză că Inversarea Psihologică intervine de o manieră care vă reține să *mergeți încă și mai departe*.

Deoarece subconștientul tinde să fie foarte concret, la obiect, rundele ulterioare de Rețetă de Bază trebuie să sublinieze faptul că acum lucrați pe *resturile de problemă*. Ca urmare, de data asta afirmația din cadrul Pregătirii, ca și Fraza de Aducere Aminte, trebuie ajustate. Iată care este formatul ajustat pentru afirmația din Pregătire:

*Chiar dacă încă mai am un rest din această \_\_\_\_\_, Eu mă accept profund și complet așa cum sunt.*

Vă rog să observați cuvintele de accentuare (**încă și un rest**) și cum schimbă ele direcția afirmației către *resturile* care au mai rămas din problemă. E ușor de făcut această ajustare și, după un pic de antrenament, o veți folosi foarte natural.

Studiați afirmațiile de ajustare de mai jos. Ele reflectă ajustări la afirmațiile originale pe care vi le-am prezentat mai devreme, în această secțiune.

**\*\* Chiar dacă încă mai am un rest din această teamă de vorbit în public, mă accept profund și complet așa cum sunt.**  
**\*\* Chiar dacă încă mai am un rest din această durere de cap, mă accept profund și complet așa cum sunt.**  
**\*\* Chiar dacă încă mai am un rest din această furie împotriva tatei, mă accept profund și complet așa cum sunt.**  
**\*\* Chiar dacă încă mai am un rest din această amintire din război, mă accept profund și complet așa cum sunt.**  
**\*\* Chiar dacă încă mai am un rest din această înțepeneală a gâtului, mă accept profund și complet așa cum sunt.**  
**\*\* Chiar dacă încă mai am un rest din aceste coșmaruri, mă accept profund și complet așa cum sunt.**

**\*\* Chiar dacă încă mai am un rest din această poftă de alcool, mă accept profund și complet așa cum sunt.**

**\*\* Chiar dacă încă mai am un rest din această teamă de șerpi, mă accept profund și complet așa cum sunt.**

**\*\* Chiar dacă încă mai am un rest din această depresie, mă accept profund și complet așa cum sunt.**

Fraza de Aducere Aminte, de asemenea e ușor ajustată. Puneți doar cuvântul *rămas/ă* după fraza folosită anterior. Iată, ca exemple, versiunile ajustate ale Frazelor de Aducere Aminte expuse mai sus.

**\*\*durerea de cap rămasă**

**\*\*furia contra tatei rămasă**

**\*\*amintirea din război rămasă**

**\*\*înțepeneala gâtului rămasă**

**\*\*coșmarul rămas**

**\*\*pofta de alcool rămasă**

**\*\*teama de șerpi rămasă**

**\*\*depresia rămasă**

Aceasta completează aspectele Rețetei de Bază. Acum aveți nevoie doar de două lucruri pentru a obține rezultatele scontate. Aveți nevoie să *memorați* Rețeta de Bază și aveți nevoie de câteva *trucuri despre cum să procedați*. Aceste trucuri sunt explicate în continuare

## Trucuri despre cum să aplicați EFT

### Testare? Aspecte -- Perseverența Răsplătită -- Fiți Specifici Ori de Câte Ori e Posibil Efectul Generalizator -- Încercă pentru Orice -- EFT pe scurt

EFT sunt remarcabil de simplu de aplicat. Nu trebuie decât să adaptați minutul de Rețetă de Bază, cu o afirmație de Pregătire și o Frază de Aducere Aminte care să se refere la problema voastră. Apoi executați câte runde sunt necesare până problema dispare definitiv.

Acest proces poate fi folosit cu încredere și perseverență, pentru a vă **remodela** literalmente **sistemul energetic**.

El poate elimina temeri, furii, supărări, depresii și alte emoții negative care-i fac pe oameni să treacă prin viață cu frânele trase. În plus...de-a lungul drumului...EFT vă pot ușura de migrene, astm, dureri și practic o listă foarte lungă de neplăceri fizice.

Această secțiune a cursului adaugă câteva trucuri...unele observații utile...pentru a folosi mai bine EFT. Ea vă duce în culise și vă ajută să vă construiți o fundație mai solidă la baza noilor cunoștințe.

### Testarea

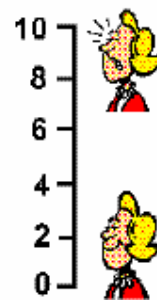
Veți remarca pe casetele video și audio că Adrienne și cu mine le cerem mereu pacienților să-și evalueze tăria problemei pe o scală de la 0 la 10 (unde 10 reprezintă maximum de intensitate și 0 arată că problema a dispărut cu totul). Această metodă vă oferă posibilitatea să vă măsurați progresul. Ați putea să fi început la 6, spre exemplu și apoi ajungeți la 3... și apoi la 1...și, în final, la 0...după aplicarea mai multor runde de Rețetă de Bază.

Ar trebui să vă măsurați întotdeauna intensitatea care există ACUM...așa cum o gândiți voi...și așa cu credeți că este în situația actuală. Amintiți-vă, Rețeta de Bază echilibrează întreruperile din sistemul vostru energetic așa cum există ele ACUM, când sunteți conectat la problemă.

Iată un exemplu. Să spunem că aveți o teamă de păianjeni, de care ați vrea să scăpați. Dacă nu vedeți prin preajmă niciun păianjen care să vă provoace o intensitate emoțională, atunci închideți ochii și imaginați-vă că vedeți un păianjen sau imaginați-vă o situație în care un păianjen v-a speriat. Apreciați intensitatea fricii pe care o simțiți, pe o scală de la 0 la 10, *așa cum o simțiți ACUM, când vă gândiți la păianjen*. Dacă o estimați cu 7 de exemplu, atunci aveți un reper față de care vă puteți compara progresul.

Apoi executați o rundă de Rețetă de Bază și imaginați-vă iarăși păianjenul. Dacă nu mai simțiți nicio urmă de teamă, atunci ați reușit să scăpați complet de ea. Dacă, totuși, simțiți o teamă de, să spunem, gradul 4, atunci aveți nevoie să mai executați niște runde de Rețetă de Bază, până ajungeți la gradul 0, adică la niciun fel de teamă de păianjeni.

### Intensity Meter



## Aspecte

V-ați putea întreba în acest moment dacă, ajungând la 0 când doar *vă gândiți* la păianjeni, înseamnă că ați scăpat de teamă și când veți fi în fața unui păianjen *real*. Răspunsul este... de obicei, **da!!**

În majoritatea cazurilor, întreruperile de energie care apar când *vă gândiți* la păianjen sunt identice cu acelea pe care le aveți în prezența păianjenului real. De aceea, echilibrarea energetică originală tinde să se mențină și în circumstanțe reale.

Excepția există atunci când, în situația reală apare vreun aspect nou al problemei, aspect care nu era prezent atunci când doar *v-ați gândit* la problemă. Spre exemplu, *v-ați gândit* poate, la un păianjen care stătea nemișcat, iar vouă vă e de fapt teamă de

păianjeni în mișcare și nu doar de păianjeni în general. Atunci, acea parte de teamă care se referă la mișcare va reapărea când veți vedea păianjeni în mișcare. Această situație apare frecvent și *nu înseamnă că EFT n-au funcționat*.

Înseamnă pur și simplu că trebuie să continuați. Aplicați Rețeta de Bază la noul aspect (păianjenul în mișcare), până când răspunsul emoțional ajunge iarăși la 0. Odată ce ați eliminat toate aspectele, reacția de fobie la păianjeni vă va fi doar o amintire și de atunci încolo veți fi perfect calm în prezența păianjenilor.

Noțiunea de aspecte este foarte importantă în EFT. Ca și în exemplul cu păianjenii, unele probleme au mai multe piese...sau aspecte... și problema nu va fi complet eliminată, până când nu sunt prelucrate toate aspectele, pe rând. În realitate, fiecare dintre aceste aspecte constituie o problemă separată, pentru fiecare în parte trebuie aplicate câteva runde de Rețetă de Bază, chiar dacă toate la un loc par a fi doar o singură problemă. Teama de un păianjen nemișcat și teama de un păianjen în mișcare, spre exemplu, ar putea fi considerate împreună, ca o teamă generală de păianjeni. De fapt, ele sunt probleme separate și pentru fiecare trebuie aplicate runde diferite de EFT.

Aspecte diferite sunt posibile în aproape orice problemă pe care doriți s-o rezolvați prin EFT. Uneori ele iau forma unei serii de amintiri traumatice, cum ar fi amintirile de război, de viol sau de alt abuz. Fiecare dintre aceste amintiri poate fi o problemă separată, și trebuie tratată individual, pentru a obține în final o eliberare completă de problemă.

Vă rog să înțelegeți că, atunci când sunt prezente mai multe aspecte ale unei probleme



**Fiecare aspect trebuie rezolvat separat**

*emoționale*, puteți să nu observați nicio ușurare până când toate aspectele nu sunt reduse la 0. Pentru a înțelege mai bine, faceți comparația cu o vindecare *fizică*. Dacă, de exemplu, aveți simultan o durere de cap, o durere de dinți și vă mai doare și stomacul, vă veți simți bine abia după ce toate trei au dispărut. Durerea poate părea că se mută dintr-un loc în altul, dar totuși, rămâne durere și tot nu vă simțiți bine dacă încă vă doare stomacul dar nu vă mai dor dinții. La fel și cu problemele *emoționale* care conțin diferite aspecte. Până când nu sunt eliminate toate aspectele, se poate să nu simțiți nicio ușurare, chiar dacă ați scăpat definitiv de unul sau mai multe dintre ele.

## Perseverența răsplătită

Ca începători în EFT, vă lipsește experiența necesară pentru a putea să identificați aspectele specifice și să adresați Rețeta de Bază fiecăruia dintre acestea. E OK. Trebuie doar să vă lămuriți sentimentul pe care-l aveți și să vă adresați lui, cu Rețeta de Bază. Subconștientul vostru știe despre ce e vorba. Vă puteți adresa acestui "sentiment" cu o afirmație de Pregătire de genul..."*Chiar dacă am acest sentiment, mă accept complet și profund așa cum sunt*" și cu o Frază de Aducere Aminte care spune..."*acest sentiment*".

**Vă rog să înțelegeți că mare parte din problemele cărora vă adresați cu Rețeta de Bază, nu sunt formate din mai multe aspecte.** Majoritatea lor sunt ușor de identificat și tot așa de ușor de eliminat. Dar, doar pentru situația în care se întâmplă să aveți una din acele probleme mai complicate și nu sunteți capabili să-i identificați aspectele specifice, atunci vă sugerez 3 runde de Rețetă de Bază pentru "acest sentiment" sau "această problemă", o dată pe zi (asta înseamnă 3 minute pe zi), timp de 30 de zile. Subconștientul vostru are căi de a aduce la suprafață ce e necesar și ar trebui să vă simțiți eliberați chiar înainte de terminarea celor 30 de zile. EFT, ați putea spune, este...**un proces foarte flexibil**...și adesea veți face progrese în problema la care lucrați, chiar fără să fiți conștienți de ele.

## Fiți cât mai concreți posibil

Cel mai bine e, bineînțeles, să fiți cât mai exacti posibil, ori de câte ori puteți. Astfel puteți ajunge eficient la zero pentru o anumită teamă, durere, amintire, etc., și o puteți elimina dintre greutățile care vă apasă și vă îngrădesc.

Uneori grupăm într-un tot, mai multe probleme specifice, sub o denumire mai largă. Acesta poate fi un handicap pentru progresul EFT. Spre exemplu, majoritatea oamenilor ar dori să aibă "o imagine despre ei înșiși" mai bună, dar ei nu-și dau seama că

acest termen este o etichetă generală, care servește drept denumire cheie pentru numeroase probleme *specifice* (spre exemplu, amintirile unor abuzuri, ale unor respingeri, și/sau ale unor spaime de diferite tipuri).

Cineva care a avut de suferit o respingere severă când era copil, este posibil să se simtă inadecvat în multe domenii ale vieții, ceea ce contribuie la o proastă imagine despre sine, provocându-i întreruperi energetice (și, deci, emoții negative) când este pus să înfrunte o potențială respingere. Ca urmare, persoana respectivă va simți mereu "că nu e suficient de bună" atunci când îi apar oportunități și tinde să stea inactivă, acolo unde se găsește. Când sunt cumulate cu alte emoții negative, problemele de imagine personală devin mai larg generalizate și persoana se simte stopată în chiar și mai multe domenii.

Eu folosesc o metaforă pentru a pune imaginea despre sine și alte denumiri emoționale generale, într-o perspectivă EFT potrivită. Eu asemuiesc problema *generală* cu o... **pădure bolnavă, în care fiecare problemă specifică este un copac suferind**. Pădurea, la început, este atât de dens populată cu astfel de copaci, că poate părea imposibil de găsit o cale de ieșire din ea. Pentru unii, poate părea ca o junglă.

Când neutralizăm cu Rețeta de Bază câte un eveniment negativ specific din viața noastră, în realitate tăiem/doborâm efectiv un copac suferind. Continuăm să tăiem acești copaci unul câte unul și, după un timp, pădurea va fi atât de rărită, încât putem ieși din ea cu destulă ușurință. Fiecare copac doborât reprezintă un alt grad de libertate emoțională atins și... dacă sunteți perseverenți în aplicarea Rețetei de Bază... veți vedea, treptat, cum dispar manifestările voastre negative. Vă veți simți mai ușori... și mai calmi... atunci când vă veți confrunta cu noi oportunități, și veți fi ghidați de un proaspăt simțământ de aventură, în locul temerii că nu sunteți "suficient de bun".

Un concept de mare ajutor aici este să despicați fiecare problemă în **evenimentele specifice care o compun** și să folosiți EFT pentru fiecare astfel de eveniment specific. De exemplu, cine este furios pentru că tatăl a abuzat de el/ea, aplică EFT pentru evenimente specifice, precum "Când tata m-a lovit în bucătărie, pe când aveam 8 ani". Acest procedeu este superior folosirii EFT pe o problemă mai globală, în totalitatea ei, precum "Tata a abuzat de mine".

**Probabil, cea mai mare greșală făcută de începători este aceea că folosesc EFT pe probleme prea generale. Ei pot avea bune rezultate prin perseverență, dar e puțin probabil să-și dea seama de ele imediat. Ca urmare, ei pot renunța prea repede. Despicați problemele în evenimente specifice și veți observa imediat rezultatele**

**aplicării EFT la fiecare în parte. Astfel, până la urmă, cauza principală e eliminată cu mult mai multă eficiență.**

## Efectul Generalizator

Acestea fiind spuse, vreau să vă prezint acum un alt aspect fascinant al EFT. Eu îl numesc Efectul Generalizator, pentru că, după ce vă adresați cu EFT câtorva probleme conectate între ele, procesul începe să se generalizeze la toate problemele de acel fel. Spre exemplu, cineva care are 100 de amintiri traumatice de molestări fizice, de obicei constată că, folosind EFT.. **au dispărut în totalitate, după ce a neutralizat doar 5 sau 10 dintre ele.**

Acest efect este teribil de încurajator pentru unele persoane, deoarece au atât de multe traume în viață, încât își închipuie că vor trebui să aplice runde nesfârșite de EFT ca să scape de toate. Nu e așa... cel puțin nu întotdeauna. Cel mai adesea, EFT curăță o întreagă pădure după doborârea a doar câtorva copaci

Ca un exemplu al acestui Efect Generalizator, revedeți cazul lui Rich, primul veteran din caseta video "6 Zile la VA", inclusă în acest curs.

## Încearcă pentru Orice!!

Acest curs abundă în descrieri de cazuri reale. Scopul lor este să vă întipărească în minte cum funcționează EFT în lumea reală. Există o secțiune întreagă cu cazuri în acest manual, iar casetele video și audio conțin încă și mai multe. Ele se referă la o mare varietate de probleme...

- \*\* de la teama de a vorbi în public, până la traumatizante amintiri de război,
- \*\* de la dependența de ciocolată, la insomnie
- \*\* de la sughiiț, la scleroză multiplă.

Eu nu cunosc limite în rezolvarea problemelor emoționale și fizice cu EFT. Ca urmare, **EU ÎNCERC PENTRU ORICE !!** și insist să faceți și voi la fel. Oamenii mă întreabă mereu "*O să meargă pentru \_\_\_\_\_ ?*" și eu răspund întotdeauna cu "*Încearcă !*" Am renunțat de mult să mă mai mir de rezultate. Scopul este, de regulă, atins.

Totuși, acest "Încearcă pentru orice" trebuie interpretat cu bun simț. Scopul este să vă extindeți încrederea în posibilitățile EFT. Nu înseamnă însă, să vă comportați iresponsabil. Ca urmare, nu trebuie să încercați EFT pe grave maladii mentale sau de alt fel, DECÂT dacă aveți o pregătire corespunzătoare și sunteți calificat în acel domeniu.

## EFT pe scurt

Pentru mine, are mare importanță claritatea și mă străduiesc să fiu explicit în tot ceea ce fac și spun.

Din punctul meu de vedere, cea mai evidentă probă de claritate este să fii capabil să reduci problema care te perocupă, la o simplă propoziție. Eu am făcut asta cu EFT. Ce urmează este...

#### **EFT pe scurt**

**Memorați Rețeta de Bază. Focalizați-o pe orice problemă emoțională sau fizică, printr-o Afirmație de Pregătire și o Frază de Aducere Aminte potrivite. Fiți specific pe cât puteți și focalizați EFT pe evenimentele emoționale specifice care stau la baza problemei. Atunci când**

**e necesar, fiți perseverenți, până când toate aspectele problemei au dispărut. Incercați pentru orice!**

Asta-i tot. Aceasta este esența a ceea ce învățați aici. Dacă doriți o versiune mai extinsă, o veți găsi pe pagina următoare. Acolo pun... pe o singură pagină... Enunțul Descoperirii, Rețeta de Bază și EFT pe scurt. Este ceea ce eu numesc EFT într-o singură pagină. Poate aveți nevoie să o folosiți pentru un acces rapid, până stăpâniți perfect aceste procedee.

# EFT pe o singură pagină

## DESCOPERIREA

*"Cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în sistemul energetic al corpului".*

## EFT PE SCURT

Memorați Rețeta de Bază. Focalizați-o pe orice problemă emoțională sau fizică, printr-o Afirmatie de Pregătire și o Fraza de Aducere Aminte potrivite. Fiți specifici pe cât puteți și focalizați EFT pe evenimentele emoționale specifice care stau la baza problemei. Atunci când e necesar, fiți perseverenți, până când toate aspectele problemei au dispărut. Incercați pentru orice!

## RETETA DE BAZĂ

**1. Pregătirea...** Repetați de 3 ori această afirmație:

*"Deși am această \_\_\_\_\_ ,  
Mă accept complet și profund așa cum sunt."*

În timp ce frecați continuu Punctul Sensibil sau bateți Punctul Karate.

**2. Secvența...** Ciocăniți de aproximativ 7 ori fiecare dintre următoarele puncte energetice în timp ce repetați Fraza de Aducere Aminte la fiecare punct.

**ÎS, CO, SO, SN, B, CP, SB, SS, DM, DA, DL, Dm, PK**

**3. Gama celor 9 acțiuni...** Bateți continuu Punctul Gamut în timp ce executați fiecare dintre aceste 9 acțiuni:

**(1) Ochi închiși (2) Ochi deschiși (3) Ochi privind jos dreapta (4) Ochi privind jos stânga (5) Ochi rotiți spre dreapta (6) Ochi rotiți spre atânga (7) Fredonați 2 secunde o melodie (8) Numărați până la 5 (9) Fredonați 2 secunde o melodie.**

**4. Secvența (iarăși)...** Ciocăniți de aproximativ 7 ori fiecare dintre următoarele puncte energetice în timp ce repetați Fraza de Aducere Aminte la fiecare punct.

**ÎS, CO, SO, SN, B, CP, SB, SS, DM, DA, DL, Dm, PK**

**Notă:** În rundele următoare, Afirmatia de Pregătire și Fraza de Aducere Aminte sunt ajustate pentru a reflecta faptul că vă adresați la ceea ce a mai rămas din problemă.



## Cele mai frecvente Întrebări și răspunsuri despre EFT

Unii sunt uimiți să vadă ceea ce se întâmplă cu EFT. Întrebările lor sunt vădit entuziasmate.

Alții nu prea știu cum să reacționeze, pentru că EFT le violează majoritatea credințelor despre ei înșiși. Întrebările lor conțin un element de precauție...ca și cum ar fi semi-deschiși, dar încă mai au nevoie să-și protejeze convingerile actuale

Indiferent care le este motivația, aceste întrebări sunt importante pentru educația voastră în EFT, pentru că ele ajută să completați eventualele goluri pe care le mai aveți în înțelegere. În acest scop redau în această secțiune răspunsurile la întrebările standard pe care le-am primit de-a lungul anilor.

**Î. În ce fel diferă rezultatele EFT de o "reparație la minut" ?** Eticheta de "reparație la minut" poartă în ea o conotație negativă, folosită adesea pentru a desemna terapiile dubioase, ale șarlatanilor și escrocilor și de aceea trezește suspiciune și precauție.

EFT oferă ușurare rapidă pentru numeroase suferințe fizice și emoționale, fără a merita eticheta negativă de "reparație la minut". Acest fapt este evident pentru orice observator al cazurilor prezentate în acest curs și este încă și mai evident celor care au văzut ei înșiși rezultatele. Eu folosesc termenul de ușurare rapidă în loc de "reparație la minut", pentru a exprima aceeași idee dar fără conotația negativă.

Iată aici o notă importantă: În toată istoria lor, diferitele feluri de tehnici de vindecare au fost de regulă lente și ineficiente, până când cineva a găsit adevăratul remediu pentru suferință. Odată găsit acest remediu adevărat, totul se schimbă și vechile metode devin relicve ale trecutului.

Poliomielita este unul dintre cazuri. Până când a fost descoperit vaccinul Salk, poliomielita era considerată incurabilă și erau folosite tot felul de medicații și terapii (inclusiv Plămânu de Fier) pentru a-i ajuta pe cei în suferință. Ele nu ajutau prea mult, bineînțeles. Reușeau să ușureze oarecum disconfortul și limitau o parte din deteriorările pe termen lung, cauzate de boală. Dar asta era tot.

Și atunci a apărut vaccinul Salk. El a aruncat la coș toate încercările vechi și ineficiente de a vindeca poliomielita și le-a înlocuit cu adevăratul remediu. A fost cu adevărat, o "reparație la minut" fără conotația negativă.

Eradicarea poliomielitei este doar unul dintre exemplele în care metodele ineficiente s-au dat la o parte pentru a face loc adevăratelor remedii.

Penicilina, spre exemplu, a fost un alt medicament miracol, pentru "reparația la minut", care a furnizat remediile rapide pentru maladii mergând de la bolile respiratorii până la gonoree.

Exemplele pot continua, dar important este că procedurile prezentate aici înlocuiesc toate tehnicile ineficiente folosite în vederea însănătoșirii emoționale. Faptul că ele oferă ușurare rapidă la probleme emoționale ce par foarte dificile, este dovada impresionantă că ele reprezintă adevăratul remediu. Dacă și ele ar avea nevoie de ani pentru a obține o îmbunătățire foarte mică, atunci pur și simplu și-ar ocupa locul printre celelalte tehnici ale trecutului.

Dar nu-i așa. Ele merg punct ochit-punct lovit și se comportă exact așa cum trebuie s-o facă adevăratul remediu. Rapid, ușor, permanent.

**Î. Efectul durează?** Această întrebare este de obicei pusă alături de cea anterioară, despre "reparația la minut". În fond, conform "logicii", orice rezolvare atât de rapidă a unei probleme ar trebui să fie temporară. Rezultatele care durează, cel puțin în mințile majorității oamenilor, trebuie să ia timp pentru a fi obținute.

Nu-i așa. Rezultatele EFT sunt de obicei permanente.

Acest curs e plin de cazuri cu persoane la care rezultatele s-au arătat a fi definitive...chiar dacă ele au rezolvat problemele în doar câteva momente. Acest fapt este încă o dovadă că EFT se adresează adevăratei cauze a problemei. Altfel, rezolvarea n-ar fi de durată.

Vă rog să vă aduceți totuși aminte că EFT nu rezolvă orice, pentru oricine. Unele probleme par să reapară și asta se întâmplă, de regulă, din cauză că diferitele aspecte ale problemei originale pot ieși la suprafață ulterior. Cei ce studiază EFT și au experiență în aplicarea lor, vor recunoaște situația și pur și simplu vor re-aplica Rețeta de Bază, pentru noul sau noile aspecte apărute. Cei ce studiază EFT și au experiență în aplicarea lor vor ști de asemenea să desfacă problema în evenimentele ei specifice și să aplice EFT la fiecare în parte. În timp, după ce s-a lucrat pe toate aspectele și evenimentele specifice, problema în mod normal dispare complet și nu mai revine niciodată.

**Î. Cum rezolvă EFT problemele emoționale foarte intense și/sau foarte vechi?** În același fel în care rezolvă orice altă problemă emoțională.

Pentru EFT, intensitatea unei probleme sau vechimea ei n-au importanță. Cauza este întotdeauna existența unei întreruperi în sistemul energetic și, folosind Rețeta de Bază pentru a o repara, se obține vindecarea...indiferent de severitatea sau vechimea problemei.

Această întrebare vine de obicei din cauza credinței că problemele intense și/sau foarte vechi sunt mai "adânc înrădăcinate" decât alte probleme. Deci, ar trebui depus mai mult efort pentru a le rezolva. Pare foarte logic, dacă privim prin modul convențional de abordare, din cauză că acesta nu se adresează direct adevăratei cauze.

Abordările convenționale tind să țintească amintirile sau alte procese mentale și să ignore sistemul energetic (unde se află adevărata cauză). Când se obține un progres lent, este convenabil să se dea vina pe problemă, pentru că se presupune că aceasta ar fi "adânc înrădăcinată" și deci, e greu de vindecat. În acest fel, abordările convenționale pot... și chiar o fac...să justifice rezultatele ineficiente.

Când EFT cer perseverență, aceasta NU este din cauza intensității sau vechimii problemei. Ci de regulă, din cauza complexității ei.

Complexitate, pentru EFT, înseamnă existența mai multor aspecte și fiecare aspect trebuie lucrat separat, pentru a se simți ușurarea totală. Noțiunea de aspect este acoperită în mod repetat în acest manual și în casetele video și audio.

**Notă:** Comentariile de mai sus pot să se aplice sau nu bolilor mentale grave. Aplicarea EFT la astfel de boli, s-a dovedit a fi de ajutor dar trebuie făcută numai de profesioniștii în domeniu.

**Î. Cum rezolvă EFT nevoia cuiva de a-și înțelege propria problemă?** Aceasta este una dintre cele mai uimitoare laturi ale EFT. O schimbare în înțelegerea de către o persoană a propriei probleme, are loc simultan cu rezolvarea ei. După EFT, oamenii vorbesc altfel despre problema lor. Ei o prezintă dintr-o perspectivă sănătoasă. Victima tipică a unui viol, de exemplu, nu mai suferă de teama profundă și de neîncrederea în bărbați. Mai degrabă, ea consideră că violatorul are o problemă și are nevoie de ajutor.

Cei care folosesc EFT pentru ușurare de vinovăție, nu se mai blamează pentru un eveniment oarecare, care i-a făcut să se simtă vinovați. Furia se transformă în obiectivitate. Suferința după moartea cuiva drag, devine o aducere aminte sănătoasă, dintr-o perspectivă calmă.

Observați cum voi și ceilalți răspundeți la vechea problemă și veți vedea ce vreau să spun. Înțelegerea voastră evoluează odată cu ușurarea.

Iată ultimul cuvând despre cât de puternic modifică EFT înțelegerea. Dintre sutele și sutele de persoane pe care Adrienne și cu mine le-am ajutat cu EFT, nici una...niciodată, nu și-a mai arătat interesul

să-și înțeleagă mai bine problema. De ce-ar fi făcut-o? Nu mai aveau nevoie.

**Î. Cum rezolvă EFT stresul și anxietatea?** În EFT, stresul și anxietatea au aceeași cauză ca și toate celelalte emoții negative...existența unei întreruperi în sistemul energetic al corpului. Ca urmare, ele se rezolvă cu Rețeta de Bază, la fel ca orice altă problemă emoțională.

Anxietatea are un înțeles specific în psihologia clinică. Ea se referă la o teamă intensă sau groază fără cauză clară sau fără vreo amenințare iminentă. În EFT, totuși, îi dăm o definiție mult mai largă, pentru a include acea stare generală de disconfort, care este mai curent cunoscută drept anxietate. Sub această definiție, stresul și anxietatea cad în aceeași categorie

Stresul și anxietatea tind să fie probleme recurente, pentru că circumstanțele care le creează sunt recurente. O situație familială abuzivă sau un mediu de serviciu stresant, sunt doar două dintr-o lungă listă de posibilități. EFT nu înlătură circumstanțele, evident, dar este un ajutor important în a vă reduce reacțiile anxioase la ele. În cele mai multe dintre cazuri, va fi nevoie să aplicați EFT în mod constant (cel mai probabil zilnic), din cauză că circumstanțele stresante tind să se manifeste în fiecare zi.

După un timp, veți remarca cum reacțiile voastre la evenimentele dificile sunt mult mai calme. Pur și simplu, nu mai luați greutatea așa de în serios ca înainte. Zâmbiți mai mult. Sănătatea vi se îmbunătățește și viața vi se pare mai ușoară.

**Î. Cum ajută EFT performanțele sportive?** Întrebați orice campion sportiv și vă va spune cu emfază că starea sa mentală este focalizată pe performanță. Diferența dintre zilele bune și cele rele pentru un sportiv, este aproape întotdeauna datorată cauzelor emoționale. Excluzând boala, sportivul întotdeauna aduce același corp foarte bine pregătit, în arena de luptă. Singurul lucru care se schimbă este efectul pe care îl au emoțiile asupra trupului.

Oricine, inclusiv sportivii, își are partea lui de gânduri negative și de îndoială asupra sa. Dar acum sunteți destul de familiarizați cu faptul că acele stări de spirit negative produc întreruperi în sistemul energetic al corpului și cauzează emoții negative. Aceste emoții negative ies la iveală în corp, într-o mare varietate de feluri (palpitații, lacrimi, transpirație abundentă, etc.), inclusiv o anume tensiune în mușchi.

În sport, sincronizarea este totul și chiar și cea mai ușoară tensiune a mușchilor o poate afecta. Lovirea mingii de baseball sau de tenis sau de golf, necesită sincronizare perfectă și o neatenție de numai o fracțiune de secundă face diferența dintre o lovitură bună și una ratată. Așa se întâmplă.

Sportivii sunt foarte conștienți de asta și mulți dintre ei angajează psihologi în sport, pentru a-i ajuta în această privință. Orice emoție negativă... chiar și cele moderate sau subconștiente... poate fi critică pentru performanța unui sportiv.

EFT oferă o soluție remarcabil de eficientă la această problemă. Scopul Rețetei de Bază este să neutralizeze emoțiile negative și efectele lor. Una dintre reacțiile cele mai obișnuite care se obțin, este că oamenii se simt relaxați, ceea ce, fiindcă veni vorba, este un alt fel de a spune că tensiunea mușchilor a cedat. Ceea ce este ideal pentru sportiv, pentru că neutralizează orice tensiune emoțională necesară din mușchi, fără să afecteze restul abilității lui sportive. Și permite întregului său potențial să circule prin corp, fără să fie împiedicat de nicio rezistență în mușchi.

**Î. De ce calmează EFT atât de surprinzător de bine problemele fizice?** Aceasta e ușor de înțeles în lumina atitudinilor nou-apărute față de existența conexiunii minte-trup. EFT oferă dovada izbitoră a acestei conexiuni. Ce probă mai evidentă poate dori cineva, decât să vadă schimbările din minte și din corp, care apar ca urmare a ciocnirii sistemului energetic al trupului ?

Dar dovada merge chiar și mai departe. Aplicând EFT pentru probleme emoționale, adesea se obțin efecte pozitive și în problemele fizice. Probleme de respirație dispar. Dureri de cap încetează. Dureri de încheieturi se evaporă. Simptomele sclerozei multiple se îmbunătățesc. Ani de zile am fost martorul acestui fenomen. Lista ameliorărilor fizice rezultate din EFT este fără sfârșit.

Concluzia logică din toate acestea este că EFT efectiv se adresează oricărui factor emoțional care contribuie la simptomele fizice. Odată eliminați acești factori, simptomele cedează.

Mai există, bineînțeles, și dintre aceia care cred că emoțiile sau procesele mentale ale cuiva sunt singura cauză a maladiilor lor fizice. Nu știu cum să aprob sau să dezaproab asta, dar eu ofer aici dovada evidentă că emoțiile, cel puțin, contribuie la sănătatea fizică a cuiva. Și EFT sunt un instrument eficient pentru alinare în această privință.

Și încă ceva. V-ați putea întreba ce se întâmplă "în spatele scenei emoționale", atunci când aplicați Rețeta de Bază direct la un simptom fizic (cum ar fi, o durere de cap), fără să țineți cont de nicio emoție anume. Spus altfel, dacă simptomul fizic este cauzat de cine știe ce problemă emoțională, de ce el cedează când n-am aplicat Rețeta de Bază pentru nicio emoție ?

Nu știu sigur. Mai e mult de învățat despre aceste tehnici și viitorul, sunt convins, ne va aduce revelații uluitoare, pe multe fronturi. Deocamdată, cred că subconștientul știe să aleagă singur problema emoțională care contribuie la cauza simptomului fizic. Aplicând Rețeta de Bază, ea se adresează în mod automat acelei emoții.

**Î: Cum pot să mă țin la curent cu ultimele noutăți în EFT?** Deși puteți avea rezultate impresionante cu EFT, trebuie să recunoașteți că sunteți abia la început. EFT pot mult mai mult decât învățați în acest curs. Iată trei resurse :

1. [www.emofree.com/products.htm](http://www.emofree.com/products.htm), pentru o listă de produse video avansate.
2. [www.emofree.com/tutorial.htm](http://www.emofree.com/tutorial.htm), pentru o descriere a ultimilor tehnici și descoperiri.
3. [www.emofree.com/faq.htm](http://www.emofree.com/faq.htm), pentru o listă a celor mai frecvente întrebări și răspunsuri.

# Istории de Cazuri

**Teamă de vorbit în public – Astm -- Abuz sexual  
Anxietate și ronțait de unghii -- Teamă de păianjeni  
Dependență de cafea -- Alcoolism -- Jale -- Frică de ace  
Dependență de alune -- Durere fizică  
Durere de șale -- Vinovăție și insomnie – Constipație  
Rușine fizică – Lupus -- Colită ulceroasă  
Atac de panică -- Frică de ascensoare**

În continuare, urmează câteva exemple de rezultate reale obținute cu EFT. Ele demonstrează EFT în acțiune pe o largă varietate de probleme și vă dă o idee cu privire la ce vă puteți aștepta. Vă rog să le citiți pe toate...chiar dacă unele dintre ele par să nu aibă nicio legătură cu voi. Există o mulțime de lucruri identice în modul în care lucrează aceste tehnici și ce se aplică la o problemă, se poate aplica și la o alta.

În plus, o parte importantă din educația voastră în EFT constă în a recunoaște diferitele ABORDĂRI ce pot fi folosite într-o mare varietate de dezordini. EFT se aplică la aproape orice dezordine emoțională și fizică a umanității și procedura în sine este fundamental aceeași pentru toate. Totuși, ABORDĂRILE pot să difere foarte mult. Deși următoarele expuneri de cazuri vă dau o idee despre diferitele abordări, casele video care însoțesc acest curs sunt mult mai utile în această privință. Pagina tipărită are limitările ei.

## Cazul 1 - Teamă de vorbit în public

Sue avea un impediment de vorbire și, ca urmare, o intensă teamă de a vorbi în public. Ea a participat la una din ședințele noastre de lucru și, în timpul unei pauze de masă, ne-a cerut ajutorul, lui Adrienne și mie. Ea ne-a arătat o cicatrice pe gât, rămasă de la o operație de cancer în gât. Ca urmare a acestei operații, ea nu putea vorbi normal și era greu să o înțelegi. Explicabil că era terifiată să vorbească în public și...mai rău de atât...ea era sergent de armată și era nevoită frecvent "să vorbească în public", adică în fața trupelor de soldați.

I-am aplicat două runde de Rețetă de Bază și Sue și-a depășit teama în câteva minute...cel puțin atunci când *se gândea* la ea. La reluarea seminarului, i-am cerut să vină pe scenă și să-și testeze teama de vorbit în public. Apropiindu-se de scenă, ea ne-a spus că teama îi revenise, dar că era "*doar la 3*". Asta însemna mult mai puțin decât 10, la cât fusese la



**CINE vrei să vorbească în public?**

început dar, evident, nu dispăruse complet Acest fapt este o primă dovadă că **ieșeau la iveală unele aspecte noi ale temerii ei**, aspecte care nu-i fuseseră prezente în gând, pe timpul pauzei.

Am aplicat împreună o nouă rundă de Rețetă de Bază pe scenă (în timp ce Sue stătea cu fața la audiență) și teama a scăzut la zero. Ea a apucat atunci microfonul, mi-a cerut să mă așez și a încântat publicul de 100 de persoane, povestindu-ne ce i se întâmplase în timpul pauzei. Era foarte calmă și sigură pe sine. Impedimentul de vorbire era încă acolo, bineînțeles. Dar teama dispăruse.

Oare, eliminând teama vorbit în public face din cineva un mare orator? Nu, fără discuție că nu. Vorbitorul în public este o artă și necesită practică, pentru a fi perfect. Dar dispar simptomele de teamă - palpitații, gură uscată și altele - astfel că persoana se simte liberă și la largul ei, în timp ce-și expune abilitățile de vorbitor în public.

## Cazul 2 – Astm

Kelly ședea în primul rând la una dintre prezentările mele. Astmul ei era evident, căci puteam să-i aud respirația greoaie în timp ce vorbeam. Era suficient de sonoră ca să sune a sforăit și evident îi deranja pe unii dintre vecinii de lângă ea.

După prezentare, ea m-a rugat s-o ajut cu privire la teama-i de a vorbi în public. Interesant, nu "se prinsese" că EFT putea să-i calmeze astmul, și nu ne cerea ajutorul în această problemă, atât de evidentă. Pentru ea, doar medicina o putea ajuta. Așa că, ne-am adresat temerii ei de vorbit în public. După circa trei minute de proceduri EFT, ea a remarcat, cu un strop de mirare în voce, că **i se ușurase respirația**. Și chiar așa era. Nu mai rămăsese nicio urmă de astm.

Adesea obținem "bonusuri" ca acesta. Echilibrând sistemul energetic al corpului, putem câștiga dividende neașteptate.

Cât despre respirația greoaie, am aplicat EFT la câteva probleme (poate 8 sau 10) care implică astmul sau neplăcerile legate de respirație sau de sinusuri. Am văzut progrese clare în fiecare caz.



Vreau să spun prin asta că s-a obținut **ușurare imediată**, de fiecare dată după aplicarea EFT. Nu spun totuși, că EFT a eliminat problema pentru totdeauna, așa cum este adesea cazul cu emoțiile negative. Uneori, problemele de respirație revin și necesită noi runde de EFT.

Vă rog să înțelegeți că eu aplic EFT la mai mulți oameni decât pot număra și că nu e posibil pentru mine să-i urmăresc pe fiecare în parte după aceea. Așa că nu știu câți dintre ei au trebuit să repete procedurile pentru simptomele de astm. Eu știu doar că se obține o mare ușurare. Dacă suferiți de astm, aveți o șansă excelentă să vă alinați suferința. Vă rog totuși, s-o faceți cu ajutorul medicului care vă cunoaște problema.

### Cazul 3 – Abuz sexual

Bob a fost în repetate rânduri supus abuzului sexual pe când era tânăr. Amintirile lui despre asta erau foarte intense și-i creau o mare revoltă interioară. Evenimentele abuzive se petrecuseră cu aproape 30 de ani în urmă și el știa, logic, că păstrarea acestei furii îl costase liniștea mentală. Din punct de vedere emoțional, totuși, nu părea să fie zguduit.

30 Years ago

Mi-au trebuit două sesiuni neobișnuite, pentru a-i obține alinarea în această problemă. Spun neobișnuite, pentru că au fost făcute în timpul unui seminar, în fața altor oameni. Era de înțeles faptul că Bob nu voia să discute despre problema sa cu ceilalți, așa că l-am ajutat aplicându-i EFT la amintiri, în timp ce el **și-a păstrat secretul în minte**. Această modalitate de abordare este ușor de realizat cu EFT, pentru că tot ce se cere este ca persoana "să se concentreze" pe problemă, în timp ce aplică tehnicile de baterie. "Concentrarea" poate fi făcută în minte.

M-am întâlnit cu Bob cam o lună mai târziu și mi-a spus că "**nici nu se mai gândea la asta**". Acesta este răspunsul tipic după aplicarea EFT. Chiar și cele mai intense probleme tind să se estompeze. Uneori, pacienții îmi spun că, după EFT, nu pot nici măcar să se mai gândească la acea amintire. Asta nu-i tocmai adevărat. Dar așa *pare* să fie.

În realitate, amintirea nu dispare, pentru că, atunci când le cer să mi-o descrie, ei o pot face în cele mai mici amănunte. Ceea ce se întâmplă este că usturimea emoțională dispare și astfel, amintirea nu mai apare în același fel. Devine acum, **un eveniment oarecare, din trecut**.

Este doar o *păreră* că ei nu se mai pot gândi la problema respectivă, pentru că-i lipsește puternicul ingredient dinainte. Dar asta este ceea ce doriți, nu-i așa? Noi căutăm eliberare emoțională... nu amnezie.

EFT nu a avut succes 100% în acest caz totuși, pentru că lui Bob încă-i mai revin, din când în când,

amintirile neplăcute. Dar nici pe departe cum erau. El poate să și le elimine complet, dacă folosește de mai multe ori, în timp, aceste tehnici.

### Cazul 4 – Anxietate și ronțait de unghii

Susan avea o permanentă stare de anxietate și a început să-și aplice EFT de mai multe ori pe zi. A făcut asta timp de câteva luni și, atunci când anxietatea i-a cedat, ea a încetat și să-și mai ronțăie unghiile (un obicei de o viață întreagă)...fără măcar să fi încercat. Ea și-a luat chitara într-o zi și a observat că avea unghiile prea lungi.



EFT lucrează uneori pe căi subtile și, efecte pozitive colaterale ca acesta apar adesea, fără să fim conștienți de ele. Când viața își revine la normal într-un anumit domeniu (precum anxietatea), așa ceva ți se pare...ei bine...normal. Nu există surle și trâmbițe...doar o pace relativă. Adesea **nici nu băgați de seamă schimbarea, până nu vă atrage cineva atenția asupra ei**.

Exact asta i s-a întâmplat lui Susan cu ronțăitul unghiilor. EFT, în mod subtil dar puternic, i-a redus anxietatea la un punct în care ronțăitul unghiilor nu mai era necesar.

### Cazul 5 – Teamă de păianjeni

Molly devenea foarte nervoasă doar gândindu-se la păianjeni și avea coșmaruri cu ei, cam cinci nopți pe săptămână. Ea a reușit să-și elimine complet frica, în doar două sesiuni cu EFT.



În prima sesiune, Adrienne a folosit EFT pentru a-i reduce la zero frica lui Molly, când aceasta doar *se gândea* la păianjeni. Adesea e suficient și frica rămâne la zero, chiar când se confruntă cu un păianjen real.

Dar, ca să fie sigură, Adrienne a luat-o pe Molly la un magazin specializat, ca să-i arate o tarantulă. Lui Molly i s-a făcut iarăși frică și a fugit țipând din magazin. Nu era vina primei runde de EFT. Mai degrabă era o indicație, că păianjenul *adevărat* scosese la iveală noi *aspecte* ale fricii, care nu fuseseră prezente în gânduri.

După încă câteva minute de EFT, Molly s-a întors la magazinul respectiv și a privit cu calm tarantula. Frica îi dispăruse.

Câteva zile mai târziu, Molly a sunat-o pe Adrienne să-i povestească cum fusese în casa unei prietene ce avea o tarantulă ("aranțată" chirurgical ca să nu fie periculoasă), cum scosese păianjenul din cușcă și cum **Molly îl lăsase să se plimbe pe ea**.

Acesta este un exemplu clasic despre puterea acestor tehnici. Chiar persoanele ce nu au o frică

deosebită de păianjeni, n-ar permite unei tarantule să se plimbe pe ei...fie ea și ne-primejdioasă. Dar Molly era perfect relaxată și era chiar mai puțin temătoarea decât un om obișnuit. Vă rog să observați, totuși, că EFT nu-i tâmpește pe oameni. Molly n-ar fi lăsat păianjenul să se plimbe pe ea dacă acesta ar fi fost, de fapt, periculos. EFT îndepărtează partea irațională a fobiei, dar nu reduce precauția normală.

Multe luni mai târziu, am vorbit cu Molly și tot nu-i revenise frica. În plus, *ea nu mai avea coșmaruri cu păianjeni.*

## Cazul 6 – Dependență de cafea

Joe s-a lăsat de băut cafea. El a participat la unul dintre seminarele mele și m-a observat aplicând EFT altcuiva, care voia să se lase de cafea. El a efectuat bățiile odată cu noi, deși el o făcea în sală, și dependența sa de cafea a dispărut...permanent. Aceea fusese ultima ceașcă de cafea pe care o băuse. EFT, în acest caz, **a distrus dependența, într-o singură aplicare.**



Chiar așa, știți...nu prea se întâmplă. EFT constituie un instrument magnific pentru a scăpa de dorința imediată și prin asta ajută mult în calmarea simptomelor de revenire. Dar, de obicei, sunt necesare mai multe aplicări repetate, înainte ca dependența să dispară. Cam 5% dintre persoane obțin rezultatul lui Joe. La ceilalți, durează mai mult.

În legătură cu aceasta, totuși, Susan, un psihoterapeut, a rezolvat o dependență de băuturi răcoritoare, într-o sesiune de două minute și Robb a obținut același rezultat pentru dependența sa de ciocolată.

## Cazul 7 – Alcoolism

Aaron a scăpat de dependența sa de alcool. Aceasta este, fără îndoială, o dependență mult mai serioasă decât cea de cafea, de băuturi răcoritoare sau de ciocolată. El mergea la culcare beat, în fiecare noapte și-și petrecea zilele în mahmureală. Cu cuvintele lui, "*Alcoolul era Dumnezeuul meu*"

Am avut nevoie de mai multe sesiuni de EFT și el repeta acasă de mai multe ori pe zi. Ca urmare, **i-a fost ușor să se lase.**

În primele etape ale vindecării lui, trecea pe lângă fosta lui bere favorită din rafturile supermarketului, cu un simțământ de mândrie. Iar acum, după un an, o găsește respingătoare. Nu mai are nicio poftă de alcool. Și-a recăștigat viața. A renunțat chiar și la o petrecere de



Revelion, pentru că "*nu voia să aibă alături o gașcă de oameni beți*".

Iată o notă de bun simț. Odată distrusă o dependență, nu înseamnă că nu poți recădea în ea. Odată ce ai scăpat de dependența de alcool sau de orice altceva, stai departe de el sau altfel, va trebui iarăși să te lupți cu poftele. EFT nu-ți permit să "mai guști nițel, din când în când".

## Cazul 8 – Jale

Alicia suferea așa de tare după moartea fratelui său, încât, chiar și după doi ani, tot nu putea vorbi despre ea fără să plângă. Emoțiile ei erau prea intense, ca să poată scoate vreun cuvânt.

Mi s-a cerut să țin un seminar la o convenție la care participa și ea și mi s-a permis să aplic aceste tehnici, la o mână de voluntari, în seara dinaintea prezentării. Alicia s-a oferit voluntar și am lucrat împreună pe jalea ei, într-o sesiune de 15 minute, alături de încă alte șapte persoane.

În dimineața următoare, pe la jumătatea drumului spre seminar, **ea stătea de bună voie în fața a 80 de persoane și-și exprima uimirea că putea vorbi calm, despre moartea fratelui său.**

Acesta nu era încă subiectul ei favorit...dar jalea îi dispăruse.

Apropo, toți cei opt din seara precedentă, avuseseră progrese în timpul sesiunii de un sfert de oră. O doamnă a scăpat de fobia de înălțime (câteva minute mai târziu, ea s-a verificat privind în jos de pe balconul unui hotel înalt...nici-o problemă), un bărbat și-a dat de-o parte furia pentru o situație din trecut, iar ceilalți au înregistrat alinări notabile pentru diferite probleme emoționale.



## Cazul 9 – Frică de ace

Connie era foarte speriată în preajma acelor. Ea făcea crize de nervi și adesea leșina când trebuia să i se facă vreo injecție.

Această situație era teribil de supărătoare, dacă voia să-și facă în mod regulat analizele de sânge și să-și mențină sănătatea în bune condițiuni.

Adrienne i-a aplicat EFT doar câteva minute. Frica a dispărut și următoarea expunere la injecții a decurs fără nicio teamă din partea ei.

Acest rezultat e tipic, mai ales cu reacțiile fobice ca aceasta. De obicei, doar câteva minute de aplicare a tehnicilor, crează un rezultat pentru totdeauna. Mai ales dacă obiectul fobiei (acele, în acest caz), lipsește pe moment. În acele câteva situații în care prezența acelor încă mai provoacă o



oarecare teamă, nu ia mai mult de încă o rundă de EFT, pentru a o elimina permanent.

### Cazul 10 – Dependență de alune

Nancy trebuia să facă o operație și doctorul o sfătuisese să piardă din greutate, ca să meargă totul mai ușor. O parte din dificultatea de a slăbi trecea prin renunțarea la alune, de care ea era dependentă de mulți ani.

Nancy a folosit EFT pentru a-și reduce pofta imediată și, spre surpriza ei, **a reușit să scape de dependență, în circa trei minute.**

Astfel de "rezultate bonus" se întâmplă din când în când. După asta, lui Nancy nu i-a fost greu deloc să renunțe complet la alune.

Dependențele sunt în legătură cu și cauzate de diferite forme de anxietate. Dacă te adresezi anxietății cu EFT, atunci nevoia de substanțele respective dispare.

### Cazul 11 – Durere fizică

Lea a participat la unul din seminariile pe care le-am ținut pentru studenții de la hipnoterapie. Ea îmi spusese înainte de seminar, că avea o mulțime de cărcei și dureri fizice. Am parcurs cu ea EFT pentru alinarea durerilor din jurul gâtului și umerilor. Acestea au cedat în două minute.

După vreo oră din cele trei cât a durat seminarul, am întrebat-o dacă durerea de la gât și umeri îi revenise. Ea a spus nu și atunci a adăugat că *și durerile din restul corpului se diminuează*, dar nu dispăruseră complet.

Acesta este un alt exemplu despre cum, adresându-ne cu EFT unei probleme, au loc și alte vindecări între timp. În cazul lui Lea, **alinarea durerilor de gât și de umeri se răspândise în tot corpul.**

Am mai făcut atunci o rundă de EFT și a dispărut și restul de dureri...și au rămas așa, tot timpul seminarului.

Durerile de acest fel sunt adesea cauzate de stări emoționale negative și de aceea EFT pot fi atât de eficiente. Totuși, un nou stres emoțional poate readuce durerea. Dacă se întâmplă astfel, repetări de EFT aduc alinare.

### Cazul 12 – Durere de șale

Donna este un alt exemplu alături de celelalte. Și ea participa la unul din seminariile mele și avea o durere de șale atât de puternică, încât se gândea că nu va putea rezista o zi întreagă pe scaun. "*Pur și simplu nu pot sta așezată așa mult timp*" spunea ea. Am ajutat-o cu EFT și spatele nu a mai durut-o toată ziua.

### Cazul 13 – Vinovăție și insomnie

Audrey era o femeie extrem de tulburată, pe care am întâlnit-o la cererea terapeutului ei. Ea fusese abuzată fizic, mental și sexual, toată viața și avea o lungă listă de probleme emoționale, care constituiau o provocare pentru orice terapeut.

M-am întâlnit cu Audrey pentru numai trei sferturi de oră. În acel timp, am aflat că simțea o mare **vinovăție** pentru incendierea casei. Se pare că adormise într-o noapte cu o lumânare aprinsă. Pisica răsturnase lumânarea, de la care luase foc toată casa.

Deși poate părea evident că vina pe care o simțea Audrey era disproporționat de mare, aceasta era situația. Ea nu putea nici să vorbească despre asta, fără să izbucnească în lacrimi. Se condamna pentru întreaga întâmplare.

Am parcurs împreună EFT și vina ei părea să fi dispărut. Pentru a verifica, am lăsat să treacă vreo 20 de minute, timp în care am vorbit despre altele. Apoi, i-am cerut să-mi povestească despre cum i-a ars casa. Spre surpriza terapeutului ei, ea a zis că despre un fapt divers "*N-a fost vina mea*" și a trecut la alt subiect. Fără lacrimi. Fără intensitate emoțională. Vinovăția, pur și simplu dispăruse...în câteva minute.

Vă povestesc toate acestea pentru a ilustra un lucru. EFT pot fi atât de puternice, încât schimbările par adesea foarte normale. Ca urmare, vi se poate părea că nu "simțiți nicio diferență" când folosiți EFT pentru o anumită problemă (precum vinovăția). Dar ascultați-vă cum vorbiți peste un timp. Veți avea tendința să bagatelizați problema și aceasta **va înceta să vă mai preocupe în vreun fel.**

Va dispărea fără fanfare sau bătăi de clopote. EFT sunt cu adevărat puternice și sunt exact ceea ce vă trebuie. Sunt esențiale pentru eliberarea emoțională.

Audrey mai avea o problemă și cu **insomnia**. Ea dormea foarte puțin...poate două ore pe noapte...și trebuia să ia somnifere chiar și numai pentru atât. La sfârșitul sesiunii noastre, am pus-o să se întindă pe o masă, în cabinetul terapeutului ei și i-am aplicat EFT pentru somn. Într-un minut dormea deja. Am rămas să vorbesc cu terapeutul încă o jumătate de oră și Audrey a sforăit sonor tot timpul. Era "dusă". Fără somnifere, fără nimic altceva decât bateri pe sistemul ei energetic atât de dezechilibrat.

### Cazul 14 – Constipație

Richard fusese constipat timp de 25 de ani. Lua purgative de două ori pe zi și tot avea dificultăți să "iasă afară".

L-am învățat EFT pentru această problemă și le-a aplicat cu conștiințiozitate de câteva ori pe zi. După două săptămâni, nu se putea remarca nicio

ameliorare. I-am spus să insiste și el a continuat. Uneori, lucrurile astea iau mai mult timp.

Am vorbit cu el două luni mai târziu și lucrurile se îmbunătățiseră simțitor. Lua acum purgative doar de două ori pe săptămână, în loc de două ori pe zi.

Ca studenți în EFT, trebuie să înțelegeți că uneori, **perseverența este foarte importantă**. Problemele emoționale sunt adesea rezolvate rapid și la fel se întâmplă și cu unele probleme fizice. Totuși, unele situații necesită mai mult timp și nu poți prezice dinainte în ce situație te afli. Dacă Richard ar fi renunțat după numai două săptămâni, n-ar fi obținut acest rezultat.

Concluzia ?...rămâneți pe fază.

### Cazul 15 – Rușine fizică

Adrienne și cu mine l-am cunoscut pe Bingo la un seminar pe care l-am ținut în Los Angeles. Făcuse culturism și-și modelase trupul atât de bine, încât revistele de fitness îi ofereau frecvent câteva mii de dolari ca să le pozeze pentru fotografii.

Dar Bingo, adesea refuza aceste oferte din cauza unui intens disconfort emoțional, pe care-l avea privitor la a-și etala trupul în public. Era de descendență asiatică și spunea că, în familia lui, a-ți expune trupul privirilor altora, era o mare rușine.

El a urcat lângă mine pe scenă, să încerce să-și depășească această problemă, dar a devenit imediat foarte nervos. De fapt, mi-a zis "*Dacă mă pui să-mi dau jos tricoul, te ucid*". Bineînțeles că nu vorbea serios, dar era cert o indicație despre ce emoții puternice simțea în această privință.

După trei sau patru minute de EFT, el a zâmbit și, cu mult calm, și-a scos tricoul, în aplauzele entuziaste ale audienței. O zi sau două după aceea, **a acceptat o ofertă să pozeze într-o revistă, pentru 3000 USD**.

Totuși, nu cred că el și-a depășit total problema. Făcuse ceva progrese evidente dar, când și-a scos tricoul, îl ținea în mână de parcă tare i-ar fi plăcut să și-l pună la loc. Nu l-a pus pur și simplu de-o parte. Probabil că mai avea nevoie de câteva runde de EFT ca să scape complet de problemă.

Dar vă rog să vă aduceți aminte că totul se făcuse în cele mai potrivnice circumstanțe posibile... pe scenă. Ca să faci un pas înainte atât de mare, pe care eu îl apreciez cam la 70%, este un lucru total remarcabil.

### Cazul 16 – Lupus

Carolyn a fost prima mea mare surpriză despre cât de bine funcționează aceste tehnici în problemele

fizice. Ea a participat la unul dintre seminariile de o zi pe care le țineam în primii mei ani de EFT. Am petrecut doar o oră prezentând Rețeta de Bază și cum lucrează ea și am ajutat câteva persoane să-și depășească fobia de înălțime (inclusiv pe Carolyn) și pofta imediată de ciocolată.

Ceea ce nu știam era că, Carolyn avea lupus, o maladie degenerativă foarte gravă. Eram prea ocupat să lucrez cu atât de mulți oameni odată, ca să bag de seamă că mâinile și picioarele ei erau umflate de boală. De fapt, ea mi-a spus mai târziu că nu putea purta pantofi normali, din cauza umflăturilor.

În timpul seminarului, i-am învățat versiunea prescurtată a ceea ce învățați voi acum, în acest curs. Carolyn a decis să bată de mai multe ori pe zi, pentru lupusul ei și, spre surprinderea ei, **simptomele au cedat, toate**.

Ea a venit la o altă prezentare de-a mea, două luni mai târziu și mi-a povestit ce se întâmplase. Singurul lucru deosebit pe care-l făcuse în toată această perioadă, fuseseră EFT. Ea mi-a arătat mâinile și picioarele și mi-a spus că nu mai erau deloc umflate. Mi-a spus de asemenea că și nivelul ei de energie crescuse, până acolo că mergea frecvent să danseze. Ceea ce înainte nu putuse face.

Deci...asta înseamnă că EFT poate vindeca lupusul ? Nu vreau să susțin așa ceva, deși, **este foarte greu să ignori ceea ce s-a întâmplat**.

Evident, EFT au ajutat-o să scape de simptome. Dau acest exemplu uimitor, ca dovadă a puterii EFT și ca să vă încurajez să le aplicați chiar pentru maladii grave. Dar, vă rog, vă rog s-o faceți sub supravegherea medicului vostru curant.

Ca o urmare, am chemat-o pe Carolyn câteva luni mai târziu, să văd cum mai merge lupusul ei. Ea nu-și mai făcea baterile zilnice și simptomele începuseră să reapară. Uneori, problemele fizice dispar complet, fără alte baterii, iar alteori nu. Acesta este unul dintre cazurile cu nu.

Ceea ce e important de recunoscut aici, este *ce* anume *chiar* s-a întâmplat...nu *ce nu* s-a întâmplat. Simptomele grave au cedat, fără umbră de îndoială, când sistemul ei energetic a fost echilibrat. Acest fapt nu trebuie ignorat.

### Cazul 17 – Colită ulceroasă

Iată un alt caz de maladie gravă. Dorothy avea colită ulceroasă și lua multe medicamente ce aveau și multe efecte secundare negative.

Colita ulceroasă este o boală dureroasă a colonului și, în cazul lui Dorothy, era cronică. Când doctorii au consultat-o, au diagnosticat, în termeni duri, că era "infectată 90%".

Ea a lucrat cu Adrienne și au făcut două lucruri : (1) a devenit vegetariană și (2) a început să folosească EFT zilnic, pentru boala ei. Ea a început



să se simtă mult mai bine, după numai câteva săptămâni și a hotărât să înceteze să mai ia medicamente (Notă : noi nu sfătuim niciodată pe nimeni să întrerupă medicația, fără să-și consulte doctorul).

Cam la șase luni după aceea, doctorii au examinat-o din nou și au concluzionat că era "infectată 10% ". Asta se întâmpla acum trei ani și **de atunci n-a mai avut nicio problemă**. Mai mult, anul trecut ea a dat naștere unui copil.

Acum, ce credeți că a făcut ca boala ei să cedeze? Să fi fost dieta vegetariană...sau EFT...sau amândouă? Nu putem spune nimic sigur. Oamenii încearcă adesea mai multe metode de vindecare simultan, astfel că e greu de spus care dintre ele a contribuit mai mult.

Când veți avea mai multă experiență cu EFT, veți putea trage concluzia, așa cum am făcut-o eu, că EFT ar trebui întotdeauna incluse, ca unele dintre tehnicile de vindecare.

### Cazul 18 – Atac de panică

Kerry a chemat-o pe Adrienne de la hotelul Lake Tahoe, în mijlocul unui atac de panică. Dacă sunteți cât de cât familiari cu astfel de atacuri, știți ce teroare imensă presupun aceste. În timpul unui atac de panică, persoana respectivă adesea crede că e pe cale să moară. Așa era și în cazul lui Kerry. Ea a chemat-o pe Adrienne, cu o panică evidentă în voce și i-a dat imediat numărul camerei, pentru cazul în care cineva ar fi venit s-o găsească fără viață.

Adrienne a parcurs cu ea EFT prin telefon și a trecut-o peste partea cea mai gravă a panicii, în doar câteva minute. În mod normal, cei ce suferă de un astfel de atac, adesea îndură o groază intensă timp de mai multe ore. Să domolești așa ceva în doar câteva minute, este cu adevărat o minune. În cazul lui Kerry, au mai fost necesare încă 20 de minute pentru a se potoli complet.

### Cazul 19 – Teamă de ascensoare

Ellen a folosit EFT pentru a-și elimina teama de ascensoare. Ea m-a abordat în timpul unei pauze de la unul dintre seminarii și m-a întrebat dacă pot s-

o ajut cu această teamă, pe care o avea de o viață. Ea era bineînțeles, timidă și precaută cu privire la cererea ei, așa cum sunt majoritatea celor ce suferă de temeri intense precum aceasta. Psihologia convențională le cere constant fobicilor să se confrunte cu propria teamă. Unei persoane cu teamă de ascensor, i se cere de regulă să strângă din dinți, să-și încleșteze pumnii și să se urce în lift. În acest fel, zice logica, persoana se "desensibilizează" sau "se obișnuiește" cu frica respectivă. După părerea mea, aceasta este o practică bine intenționată, dar inutilă, care, comparată cu EFT, **crează multă suferință nejustificată**.

Ea adesea înfricoșează prea mult oamenii și le crează o altă traumă ce trebuie depășită. Această practică nu mai este necesară.

Deoarece EFT sunt total nedureroase, i-am spus lui Ellen că nu ne vom apropia de un ascensor, până când ea nu **se va simți confortabil în el**.

Așa că am rămas în sala de seminar și am petrecut trei sau patru minute, aplicând EFT. Ea mi-a spus atunci că niciodată nu se simțise atât de relaxată gândindu-se la ascensoare și că era gata să urce într-unul.

Din fericire, ne găseam într-un hotel, la circa 30 de pași de un ascensor. În mod normal, ca măsură de precauție, aș fi oprit-o pe Ellen să intre în ascensor și am fi repetat procedurile de batere. În acest caz, n-am avut ocazia, **pentru că ea s-a repezit să intre într-o cabină aflată acolo cu ușile deschise și a început să apese pe butoane, cu o nerăbdare evidentă**.

Am intrat și eu cu ea, exact înainte să se închidă ușile și am petrecut următoarele 10 minute în acel ascensor. Am urcat, am coborât, am stat pe loc, am reluat, am deschis și închis ușile și i-am testat teama în toate felurile. Ellen era total relaxată... niciun fel de frică...nici urmă de ea.

Teama ei de-o viață dispăruse. Încă o dată am avut privilegiul să-i ofer cuiva cheile libertății emoționale...exact cum o făcusem cu veteranii noștri din Vietnam și ca în celelalte cazuri despre care v-am realat aici.

Sunteți pe cale de a căpăta aceeași abilitate.

Pentru a vă lărgi înțelegerea EFT, acest curs include încă și mai multe cazuri, pe casete video și audio. În continuare, vă fac o importantă descriere a acestora, pentru Partea I.

# Videocasetele pentru Partea I

(Pentru a găsi mai ușor, toate casetele video EFT sunt redată și în Anexă)

**Notă:** Inițial, erau trei casete video pentru Partea I. Ulterior, acestea au fost copiate pe CD (al căror preț a scăzut foarte mult), ceea ce a necesitat întreruperea casetelor video 1 și 2, oarecum mai lungi, în casetele 1a, 1b, 2a și 2b. Pentru caseta 3 n-a fost nevoie.

## Videocasetă 1a

În această casetă, Adrienne și cu mine ajutăm acest manual, arătând pe noi punctele de baterie și cum se aplică fiecare pas din Rețeta de Bază. **Noi plecăm aici de la presupunerea că ați citit deja manualul.**

Este de importanță vitală să ne urmăriți, pe Adrienne și pe mine și să revedeți acest segment până când ați memorat tot procesul ce durează un minut. Odată memorat, îl veți ține minte toată viața.

## Videocasetă 1b

Aici redăm o demonstrație completă a întregii Rețete de Bază, cu un domn încântător, numit Dave, în timp ce-l ajutăm să-și depășească intensă frică, veche de-o viață, de apă. Studiați acest episod. Priviți de mai multe ori. Este o sesiune instructivă excelentă, pentru că ilustrează atât de bine cum să controlați aspectele.

## Videocasetă 2a

Această casetă video conține fragmente dintr-un seminar pe viu, în care este explicată teoria din spatele EFT și apoi EFT sunt aplicate la două grupuri de persoane, pe scenă. Un grup lucrează contra temerilor și celălalt grup contra durerii.

## Videocasetă 2b

În această videocasetă vă arătăm mai multe cazuri de EFT în acțiune. Iată despre ce veți vedea:

**\*\*Larry:** El își depășește claustrofobia intensă, în timp ce face ceea ce în mod normal este circumstanța cea mai plină de tensiune pentru el...stă pe bancheta din spate a unui autoturism de dimensiuni mici, într-un trafic aglomerat din San Francisco.

**\*\*Pam:** o dependentă de ciocolată nu-și mai dorește ciocolata.

**\*\*Becci:** Teama ei de șoareci îi asudă mâinile, chiar și numai dacă se gândește la unul. Până

la sfârșit, un șoarece îi va atinge degetele și ea va spune, "Nu pot crede că eu sunt cea care fac asta. Eu ating șoareci!".

**\*\*Stephen:** Un băiat de 6 ani este învățat aceste tehnici de către tatăl său și astfel nu-și mai roade unghiile.

**\*\*Adam:** Acesta este fiul meu care folosește EFT pentru a-și îmbunătăți cu 14 găuri scorul la golf.

**\*\*Cheryl:** Ea ne arată la unul din seminariile noastre, cum folosește EFT cu mine, contra temerii sale de vorbit în public. Prima noastră sesiune avusese loc în urmă cu un an și, de atunci, ea n-a mai simțit această teamă.

**\*\*Jackie:** Ea a avut un accident cu 10 ani în urmă, care a lăsat-o incapabilă să-și ridice brațul mai mult de câțiva centimetri, din cauza unei intense dureri în umăr. În câteva minute pe scenă, ea obține calmarea totală a durerilor și-și poate ridica brațul cât vrea de sus. Această sesiune arată conversația noastră după seminar, când discutăm despre acest "miracol".

**\*\*Cindy:** Ca și Jackie de mai sus, Cindy avusese un accident în urmă cu 3 ani și nu-și putea ridica brațul din cauza durerii. Ea consultase numeroși doctori și terapeuți, fără niciun rezultat notabil. În câteva minute cu EFT, ea-și ridică brațul oricât de sus vrea, fără nicio durere.

**\*\*Veronica:** Începe cu o puternică dorință pentru o țigare și atunci aplică EFT pentru a-și elimina pofta. În plus, ea trăiește emoții puternice, amintindu-și cum a fost violată de propriul tată. După această unică sesiune (pe care o veți urmări aici în întregime), ea reușește să treacă complet peste această amintire traumatizantă.

**\*\*Norma:** Ea este dislexică și întotdeauna a avut nevoie să citească un paragraf de patru sau cinci ori înainte de a-l putea înțelege. Ea scapă de dislexie în doar câteva minute și capătă un nou job, în care i se cere să citească cu voce tare în fața oamenilor.

## Videocasetă 3

Această casetă are titlul "**6 Zile la AV**" și arată imagini din vizita noastră la Administrația Veteranilor din Los Angeles, pentru a-i ajuta pe veteranii din războiul din Vietnam, handicapați emoțional. Aici, EFT trec cel mai puternic test, din cauză că acești soldați au făcut terapie timp de peste

20 de ani cu foarte puține progrese sau chiar niciunul. Veți vedea intensitatea lor emoțională topindu-se în câteva momente.

Nicăieri nu veți găsi o dovadă mai evidentă despre puterea a ceea ce învățați acum. Menționez acest episod mișcător, în “Scrisoarea deschisă” de la începutul acestui manual.

### Notă importantă

Vă rog să notați că în toate videocasetele 2a, 2b și 3, Adrienne și cu mine folosim diferite **scurtături**, pe care le-am învățat de-a lungul anilor. Cu experiența noastră îndelungată, noi știm când putem să scurtăm procesul și facem asta întotdeauna în interesul eficienței. Amintiți-vă, de obicei avem de-a face cu persoane străine, sceptice și lucrăm în cele mai dificile circumstanțe...pe scenă. Ca atare, noi folosim scurtături (descrise în Partea a II-a a acestui curs), ori de câte ori este posibil și rareori aplicăm Rețeta de Bază în *întregime*.

## Audiocasetele pentru Partea I

### Iată ce conțin

Pentru a vă lărgi și mai mult experiența cu EFT, am inclus câteva ore de cazuri, pe casete audio. Ca și în casetele video, nu veți avea de ascultat doar teorie. Acestea sunt persoane reale cu probleme reale.

Veți auzi cum unii scapă de probleme de-o viață, în doar câteva momente, în timp ce alții au nevoie de mai multă perseverență. Ne veți auzi, pe Adrienne și pe mine, aplicând EFT unor probleme emoționale severe și făcându-le să dispară, în urma baterilor. Veți auzi de asemenea despre rezolvări parțiale ale unor deranjamente ce nu dispar complet. Pe scurt, aceste casete audio sunt un supliment pentru curcubeul vostru de experiențe, oferindu-vă un fundament util, pe care-l puteți folosi când aplicați EFT.

### Citiți următoarele, înainte de a asculta casetele

\*\*Aceste casete audio conțin o serie de sesiuni telefonice, conduse de asociata mea de afaceri, Adrienne Fowlie și de mine. Ele sunt o colecție de sesiuni autentice, înregistrate cu un minicasetofon. Deși calitatea sunetului este destul de bună, înregistrările nu au fost făcute în atmosfera perfect izolată fonic a unui studio de specialitate.

\*\* Unele dintre aceste sesiuni sunt cu persoane care-și aplică singure EFT. Deci, *literalmente veți fi un “observator” direct al modului în care aceste persoane își aplică aceste tehnici,*

Fiți siguri totuși că, dacă am fi avut timp să aplicăm procesul în întregime, așa cum îl învățați în Partea I din acest curs, am fi obținut aceleași rezultate. Ar fi fost cu câteva secunde mai lung... dar doar atât.

Principalul scop al acestor sesiuni este să vă dea startul în direcția unei **experiențe**, arătându-vă cum funcționează aceste tehnici în lumea reală...cu oameni reali...într-o largă varietate de probleme. Ele vă scot din sala de clasă și vă arată cum sunt aplicate aceste tehnici și cum răspund oamenii la ele.

De asemenea, în unele cazuri, unele bateri au fost scoase de pe casetă, pentru a avea posibilitatea unei experiențe mai bogate, fără să vă încărcați cu repetarea constantă a unor proceduri pe care deja le-ați învățat. Eu *nu* vă învăț Rețeta de Bază aici, pe videocasetele 2a, 2b și 3. Așa ceva am făcut în detaliu, în partea de început a acestui manual și pe videocasetele 1. Videocasetele 2a, 2b și 3 sunt, toate, pentru **experiență**.

*pentru o mare varietate de probleme fizice și emoționale.* Ceea ce vă va oferi un neprețuit “simț” despre ce puteți obține prin aplicarea EFT la voi înșivă și la alții.

\*\* Alte sesiuni sunt cu persoane care au folosit EFT în trecut și vă povestesc despre experiențele lor de atunci încoace. *Asta pentru a avea o imagine mai bună despre natura permanentă a rezultatelor acestor tehnici.*

\*\**Scopul acestor casete audio este să vă lărgească experiența cu aceste tehnici.* El nu este acela de a vă învăța procesele propriu-zise de bateri. Asta învățați din manual și din videocasetele 1a. Astfel, ca și în videocasetele 2a, 2b și 3, am scos mare parte din bateri, pentru ca să vă concentrați pe reacțiile pacienților și pe alte detalii ale tehnicilor.

\*\**Veți auzi unele probleme foarte personale și asta pentru că avem permisiunea persoanelor implicate. Ele au fost de acord, pentru ca alții (ca voi) să poată beneficia de aceste tehnici minunate. Tuturor, le datorez multe mulțumiri.*

\*\**Repetiția este foarte importantă pentru învățare.* Deci, mă veți auzi repetând unele puncte importante, privite din diferite unghiuri, de mai multe ori pe aceste casete. Nu ca să vă plictisesc. Ci, ca să vă fixez în minte, concepte importante pentru gândirea voastră.

\*\**Aceste sesiuni sunt pentru educația voastră și nu pentru amuzament* (deși, unele dintre ele sunt foarte distractive). Aș fi putut să le fac

scurte și vioaie...editându-le astfel, încât să pun rapid în evidență de fiecare dată alte puncte...și mereu altele. Procedând astfel, v-aș fi lipsit de posibilitatea să “simțiți” și să “aprofundați” aceste procese. Pe de altă parte, unele conversații ies din subiect și intră în zone neinteresante pentru acest curs. Editând aceste casete audio pentru educația voastră, am tras o linie de demarcație între aceste două extreme, întotdeauna interesat să includ cât mai multă informație utilă pot.

**\*\*Vă rog să observați că baterile pe care le auziți pe aceste casete vă vor suna diferit față de cele cu care v-am învățat. De fapt, nu sunt diferite. Totul este pur și simplu mai scurt și capătă doar o formă oarecum diferită.**

Așa cum am menționat în secțiunea de pe videocasete, Adrienne și cu mine suntem practicieni avansați ai acestor tehnici și le-am aplicat timp de mulți ani. Ca urmare, noi folosim unele dintre scurtăturile despre care am menționat anterior.

Dar există și o altă tehnică pe care o folosim în audiocasete.

Adrienne și cu mine am investit timp și bani, pentru a învăța Tehnologia Vocală a Dr. Roger Callahan, într-un effort de a preciza mai bine punctele de batere, existența Inversării Psihologice, etc. Noi am folosit această formă de diagnostic prezentată pe casetele audio, pentru a economisi timp dar, întotdeauna folosim aceleași puncte de batere pe care le-ați învățat și voi. Când am învățat prima dată Tehnologia Vocală, am crezut că este un ajutor major în aplicarea acestor proceduri. După ani de experiență, totuși, nu mai cred că adaugă vreo valoare și nu le-am mai folosit. Eu am dezvoltat o tehnică de diagnostic mai utilă, care vă este prezentată în detaliu în setul nostru de casete video “Pași spre a deveni un terapeut complet.” Cei interesați în aceste lecții avansate, ar trebui să consulte aceste videocasete.

După cum am menționat anterior, diagnosticarea este dincolo de scopul acestui curs. În schimb, v-am predat Rețeta de Bază (care se bazează pe conceptul reviziei 100%), pentru că este un înlocuitor adecvat, în vasta majoritate de cazuri. Fiecare rundă este cu câteva secunde mai lungă și este posibil să aveți nevoie de puțin mai multe runde pentru a obține aceleași rezultate (perseverența). În orice caz, vorbim aici de doar câteva secunde

sau minute (pe problemă) mai multe...nu de săptămâni sau luni.

Observați în aceste casete audio, nu numai ce spun pacienții, ci și diferențele din vocile lor de dinainte și de după aplicarea EFT. Observați de asemenea că, de multe ori, pacienții emit un “oftat” foarte relaxat după bateri. Acest oftat pune în evidență ușurarea de poverile emoționale.

Pe câteva casete veți auzi un bubuit de fond. El e rezultatul unei proaste funcționări a casetofonului meu și nu e bătaia de inimă a cuiva.

Puteți fi tentați să vă uitați la “Cuprinsul Sesiunilor” de mai jos și să mergeți direct la “problema voastră” de pe casetă. E în natura umană, presupun, dar **vă rog, nu neglijați restul casetelor audio, doar pentru că nu vi se par a vi se aplica vouă în acest moment.** Ele conțin amănunte valoroase, care vă vor amplifica abilitățile în aplicarea EFT.

## Cuprinsul casetelor

### 1. De la Barbara până la Paulette

**Barbara (7 min 35 sec):** Ușurare de o amintire traumatică (lovită de un scut de vânt), o durere de cap și o insomnie.

**Del (9 min 56 sec):** El stă în picioare, în vârful unui acoperiș, cu un telefon celular în mână, și-și depășește frica de înălțime veche de-o viață, foarte puternică. Frica este eliminată atât de complet, încât el ajunge să urce pe zgârie nori. Durerea cervicală și de încheieturi, de asemenea cedează.

**Mike (3 min 28 sec):** Licențiat în psihologie, el consideră acest proces uimitor. El reușește să-și calmeze foarte rapid suferința din dragoste (după ruptura cu iubita lui)... deși îi este greu să creadă.

**Ingrid (9 min 23 sec):** Ea avusese un sindrom bowel iritabil, dureri de cap, “arsuri de ochi” și constipație aproape constante, timp de mulți ani. Ea obține o reducere substanțială a tuturor acestor probleme și devine de-a dreptul amuzantă vorbind despre constipația ei, spre sfârșitul acestei sesiuni.

**Paulette (4 min 40 sec):** Teama ei de zborul cu avionul, veche de-o viață, dispăre. După EFT, ea merge de două ori cu avionul, fără nicio frică.

## 2. De la Buz până la Bruce

**Buz (9 min 10 sec):** Un caz grav, de suferind de Stres post traumatic (SPT). Ascultați cum își povestește cea mai intensă amintire de război, ca și cum ar fi o plimbare prin magazine.

**Donna (1 min 35 sec):** Ea folosește EFT pentru a fi ajutată în legătură cu viziunea pe care o are.

**Kieve (9 min 45 sec):** Acordați o atenție deosebită acestui caz. Kieve a învățat aceste tehnici exact ca și voi și le-a aplicat la 150 de persoane, obținând rezultate uimitoare. El ne povestește doar despre câteva persoane pe care le-a ajutat, pentru fobii, SPT, migrene, dureri de sold și alte probleme. Stăpâniți bine aceste tehnici și veți obține și voi aceleași rezultate.

**Cathy (7 min 23 sec):** Această doamnă a suferit zilnic de durere de spate de la un accident de mașină avut cu 24 de ani în urmă și a încercat orice metodă imaginabilă pentru a scăpa de ea...fără niciun ajutor real. Ea ne spune cum această durere a cedat complet după folosirea acestor tehnici de baterie. Cathy și-a îmbunătățit de asemenea, foarte mult și anxietatea și insomnia zilnice.

**Bruce (11 min 22 sec):** Avusese scleroză multiplă timp de șapte ani și obține o îmbunătățire notabilă a forteii în picioare. El e limitat la un scaun cu roțile, dar se ridică în picioare în timpul sesiunii. El își recapătă sensibilitatea mâinilor și picioarelor și-și reduce durerea de spate, precum și tulburările de somn.

## 3. De la Geri până la Bonnie

**Geri (10 min 15 sec):** Această psihoterapeută avea o puternică teamă de dentiști. După cum va reieși în timpul sesiunii, ea avea mai multe temeri decât crezuse. Această sesiune ne ajută să înțelegem că temerile noastre, ca și alte emoții negative, uneori conțin mai multe aspecte diferite.

**Shad (4 min 43 sec):** Își menține sub control stresul și anxietatea zilnice, cu EFT. De asemenea, folosește EFT pentru a-și îmbunătăți scorul la golf.

**Margie (3 min 50 sec):** Își reduce la zero pofta puternică de ciocolată de care era dependentă, în doar câteva momente. Ea spune că ciocolata nici nu mai are gust bun pentru ea, acum.

**Mary (12 min 16 sec):** Depășește ceea ce ea numește o teamă globală și planetară și-și micșorează durerile de genunchi și de spate.

**JoAnn (4 min 11 sec):** Eliminarea rapidă a durerii de gât și a simptomelor alergice.

**Bonnie (8 min 38 sec):** Dezordini emoționale o fac să nu poată înghiți mâncarea în mod normal. Într-o singură sesiune, ea depășește unele emoții neidentificate și apoi înghițe ușor mâncarea.

## 4. De la Steve până la Doris

**Steve (13 min 0 sec):** Suferind de o maladie puțin cunoscută (Anemie Hemolitică), obține ușurare substanțială de oboseală, mâncărime de ochi, durere de spate (cu spasme musculare) și numeroase alte simptome. El elimină de asemenea, furia și cosmarurile legate de acestea.

**Rachel (3 min 53 sec):** Ea-și neutralizează emoția puternică pe care o are amintindu-și de o tentativă de crimă asupra ei de către un prieten și își depășește o problemă de respirație în acest proces.

**Geoff (11 min 50 sec):** El consultase cinci psihiatri în trecut, dar nu-și putuse diminua depresia. În două sesiuni foarte scurte cu EFT, depresia cedează complet.

**Karen (6 min 17sec):** Ea are o oboseală cauzată de insomnie și astfel, niciodată nu se simte odihnită. Ușurarea îi vine după numai o sesiune cu EFT.

**Mike (7 min 50 sec):** El este un caz extrem de teamă de vorbit în public care se ameliorează dramatic. El mărturisește cum a vorbit fluent, într-o prezentare publică, după ce a folosit EFT.

**Doris (1 min 44 sec):** Este o pacientă cu cancer, care ne povestește despre ușurarea ei emoțională, după folosirea EFT și se descrie ca și cum ar avea un "nou trup".

## 5. Bonnie

**Bonnie (35 min 9 sec):** Ea își îmbunătățește substanțial imaginea despre sine, prin perseverența folosirii a EFT. Bonnie a fost supusă la numeroase abuzuri în copilărie și urmase terapia convențională, timp de peste 28 de ani, plătind peste 50 000 \$. Ea cunoaște îmbunătățiri fără egal, cu privire la nenumărate amintiri traumatice, dureri de cap, timiditate, sentimente de neadecvare, ronțăit de unghii, o fobie, anxietate, insomnie și depresie.

## 6. De la Jim până la Dorothy

**Jim (2 min 40 sec):** Claustrofobia sa, provocată pentru că fusese închis într-un dulap, în întuneric, dispăre în 5 minute.

**Patricia (5 min 11 sec):** Victimă a unui viol, ea trece de la 10 la 0, cu privire la două aspecte separate ale acestei experiențe traumatice.

**Juanita (1 min 57 sec):** Anxietatea ei permanentă este îndepărtată în câteva minute.

**Susan (2 min 12 sec):** Durerea provocată de o lovitură în spate primită la golf, dispare în mai puțin de un minut.

**Geri Nicholas (9 min 28 sec):** Această psihoterapeută profesionistă apare pentru a doua oară pe casete. De data aceasta, ea dă mai multe amănunte despre modalitatea personală în care folosește EFT pentru ea și pentru alții.

**Dorothy Tyo (12 min 1 sec):** În sfârșit, un interviu fascinant cu o hipnoterapeută profesionistă care a folosit EFT exact așa cum învățați și voi acum, pentru a ajuta oamenii în probleme de la durerea fizică până la teama de vorbit în public, de la teama de păianjeni până la fumat.

# EFT Partea a II-a

**NOTĂ: Această secțiune presupune că ați studiat deja EFT Partea I și ați folosit în mod perseverent Rețeta de Bază pentru ameliorări personale.**

Ceea ce urmează este partea avansată a EFT. Aici ajungem în intimitatea lucrărilor EFT din Partea I și ne lărgim priceperea în aceste tehnici unice. În această secțiune vom...

Explora **impedimentele** care inhibă uneori EFT și vom învăța cum să le depășim.  
Lăsa de-o parte Rețeta de Bază și vom învăța unele **scurtături** pentru obținerea mai rapidă a rezultatelor.

Expune amănunțit **arta EFT** prin nenumărate demonstrații video pe o largă varietate de probleme.

E mult de câștigat din aceste părți avansate și sunt tot atât de fascinante ca și tot ceea ce ați învățat până aici. Dar, înainte de a merge mai departe, vreau să mă asigur că am stabilit o perspectivă vitală privind EFT Partea I. Și anume...Rețeta de Bază este un instrument extraordinar de puternic, *chiar și fără detaliile avansate...*și

**...dacă aplicați cu perseverență  
Rețeta de Bază  
fiind "concentrați" pe problema pe care o aveți,  
există o mare probabilitate  
ca problema să dispară.**

Deși conceptele avansate sunt importante de știut, perseverența în aplicarea Rețetei de Bază va fi cel mai adesea suficientă pentru a obține rezultatele dorite. Rețeta de Bază este un dar și reprezintă o condensare a multor ani de experiență. Vă rog să țineți mereu cont de asta, pe măsură ce vă lărgiți cunoașterea în această secțiune.

# Impedimente la Perfecțiune

Chiar și în mâinile unor nou veniți, relativ pricepuți, Rețeta de Bază produce rezultate mulțumitoare în 80% de cazuri, mai ales când este aplicată unor evenimente negative specifice, din viața cuiva. Aceasta este o rată de succes extraordinară și foarte puține tehnici convenționale se pot lăuda cu așa ceva. Cu toate acestea, o rată de succes încă și mai mare se poate obține atunci când știți cum să abordați impedimentele la perfecțiune. Sunt posibile patru astfel de impedimente, care vă pot afecta rezultatele cu Rețeta de Bază. Acestea sunt :

1. Aspectele
2. Inversarea psihologică
3. Respirația claviculară
4. Toxinele energetice.

## Impedimentul 1

### Aspectele

Nu e nevoie să pierdem prea mult timp asupra aspectelor, pentru că le-am discutat anterior. Le includ totuși aici, sub titlul de impedimente, chiar dacă nu sunt impedimente reale. Sunt doar impedimente *aparente*, pentru că *par* să împiedice progresul.

Fiecare aspect este pur și simplu o altă parte a problemei, care trebuie rezolvată separat, pentru a obține rezolvarea totală. Fiecare aspect se abordează cu Rețeta de Bază, exact ca și cum ar fi o problemă separată, de sine stătătoare (ceea ce, într-un fel, chiar este). Veți vedea toate acestea demonstrate în mod repetat, în numeroasele casete video EFT din Partea a II-a. Dacă niciunul dintre celelalte impedimente nu vă stă în cale, persistența va neutraliza adesea toate aspectele.

## Impedimentul 2

### Inversarea psihologică

În EFT Partea I, v-am arătat Pregătirea, ca o etichetă pentru fenomenul numit Inversarea Psihologică (un termen consacrat de Dr. Roger Callahan, dar făcut public prima dată de Dr. John Diamond). Aceasta este o descoperire fascinantă în sine și merită un tratament special în acest curs.

#### V-ați întrebat vreodată de ce...

**...sportivii au căderi de formă ?** Ele desfid orice logică normală. Nu există niciun motiv fizic care să le explice. Sportivul este la fel de bine

antrenat, atât înainte, cât și după sau în timpul căderii. Cu toate acestea, sportivii au astfel de căderi de mai multe ori în carierele lor sportive. De ce ?



**...dependențele sunt atât de greu de eliminat?**

În fond, dependenții, de obicei, doresc să se elibereze de comportamentul distructiv respectiv. Ei știu și adesea o admit deschis, că dependența lor îi costă sănătatea, relațiile cu ceilalți și, uneori, chiar viața! Și totuși, continuă. De ce ?



**...depresia este atât de greu de corectat?**

Aceasta este una dintre problemele psihologice cele mai greu de rezolvat. Dacă cineva parcurge terapia convențională pentru a depăși o depresie, adesea are nevoie de ani de proceduri costisitoare. Și, dacă se observă vreun progres, acesta de obicei se realizează în pași de melc. De ce ?



**...ne sabotăm uneori singuri?**

Când încercăm, spre exemplu, să pierdem în greutate sau să citim mai repede, ajungem adesea să "ne punem stop nouă înșine" și să recădem în "zona de confort" de dinainte, fără vreun progres real. De ce ?



**...vindecarea durează uneori atât de mult?**

O răceală care nu se mai termină, un os rupt care se vindecă atât de greu, o migrenă sau o altă durere de care nu putem scăpa timp îndelungat. Uneori, toate acestea nu se vindecă normal, așa cum ar trebui. De ce ?



**Motivul se află în sistemul energetic al corpului.** El este cauza reală a ceea ce, în mod uzual, se numește auto-sabotaj. Este motivul pentru care noi părem uneori, să fim propriul nostru dușman și nu reușim să atingem acele "noi niveluri" pe care le dorim.

În plus față de exemplele de mai sus, este și cauza pentru care oamenii încearcă adesea în van să facă bani și cad repede în nenumărate alte treburi, chiar dacă ei știu că au capacitatea de a-i câștiga. Este de asemenea și un factor ce contribuie la blocajele psihologice (precum "blocajul scriitorului") și la limitările de învățare (precum dislexia).

Înainte de această descoperire, inabilitatea aparentă a unor oameni de a progresa în domenii evidente importante pentru ei, era blamată cu termeni precum "lipsă de voință", "lipsă de motivație", "incapacitate de concentrare" sau alte forme de



presupuse defecte de caracter. Dar nu este așa. Există o altă cauză... și se poate corecta.

Inversarea Psihologică (pe scurt IP) este acea cauză. Este o descoperire extraordinară de importantă, care-și găsește locul în mai multe discipline. Ea este vitală în psihologie, medicină, dependențe, pierdere în greutate și nenumărate domenii de performanță, incluzând sportul și afacerile. Acolo unde IP este prezentă, nu poate fi făcut niciun progres, sau doar unul foarte mic. Ea...**blochează literalmente progresul.**

**Ce este Inversarea Psihologică?** Oricine a trăit-o. Ea se produce atunci când sistemul energetic din corp își schimbă polaritatea și, de regulă, este un proces inconștient. În mod obișnuit, nu o "simțim". Ea este exact o inversare de polaritate în sistemul energetic al corpului, ca și cum ai avea "bateriile puse invers", așa după cum v-am explicat în EFT Partea I.

Interesant de adăugat, IP ia adesea forma a ceea ce psihologii numesc "câștig sau pierdere secundară/ă". De exemplu, persoana care în mod conștient crede că vrea să piardă din greutate, va avea adesea un "stop" inconștient, cum ar fi "*Dacă slăbesc, mă voi îngrășa iar și asta mă va costa o mulțime de bani nu schimbarea garderobei*". Această persoană este inversată psihologic împotriva pierderii în greutate.

**Cum a fost descoperită IP?** Inversarea psihologică își are rădăcinile în domeniul cunoscut drept kinesiologie aplicată. Unul dintre instrumentele de lucru ale acestei discipline se numește testare musculară. Pacientul întinde rigid un braț în lateral, în timp ce doctorul apasă în jos pe el, pentru a testa tăria pacientului.

Doctorul are apoi un dialog cu pacientul și apasă în jos pe brațul acestuia în timp ce-i ascultă afirmațiile. Dacă la pacient există un dezacord subconștient cu afirmația rostită, mușchii slăbesc și brațul este mai ușor de împins în jos. Altfel, brațul are aceeași tărie, opune aceeași rezistență ca și înainte de dialog. Această tehnică permite doctorului să "vorbească cu corpul" și-l ajută să determine unde se află problemele.

Dr. Roger Callahan folosea această procedură cu o doamnă care dorea să slăbească. Pentru a avea o imagine generală, iată cum povestește el în cartea "Cum depășim teama de vorbit în public și alte fobii"

*"Nu există niciun terapeut practicant care să nu fi întâlnit pacienți care pur și simplu nu pot fi vindecați, indiferent cât de eficientă este, în mod obișnuit, terapia sau cât de multă bunăvoință depun pacientul și terapeutul în aplicarea acesteia. Această rezistență la tratament este o frustrare pentru terapeuți și o mare încercare pentru pacienții acestora. Ea a fost numită în multe feluri, cum ar fi : instinctul morții, sindromul pierzătorului, comportament auto-distructiv sau negativitate. Acești*

*pacienți tulburați sunt denumiți în multe feluri: pacienți recalcitranti, personalități negative, indivizi auto-distructivi – dar situația lor este întotdeauna cam aceeași, ei par să reziste oricărui ajutor – indiferent ce abordare li se aplică. Ei susțin că vor să fie vindecați – dar nu răspund la tratament.*

*În timp ce lucram cu o femeie supraponderală care susținea că vrea să slăbească, am întâlnit acest blocaj negativ. Ea ținea diete cu foarte puțin succes, de mulți ani. Și totuși, în ciuda eșecului, ea insista că vrea să piardă din greutate.*

*Folosind testul muscular, i-am cerut să se imagineze slabă, așa cum ea spunea că ar dori să fie. Rezultatul m-a șiderat. Atunci când ea a reușit să se imagineze slabă, tăria brațului a scăzut.*

*Amândoi am fost surprinși. Totuși, în ciuda rezultatelor negative, ea insista că dorea cu adevărat să slăbească.*

*Așa că am încercat o altă abordare. I-am cerut să se imagineze cu 15 kg mai grasă decât era. Acum tăria brațului era puternică.*

*Am reînceput să o întreb mai direct. Am făcut-o să spună cu voce tare 'Vreau să slăbesc'. Testul muscular a arătat că afirmația ei nu era adevărată.*

*Apoi i-am cerut să spună tare 'Vreau să mă îngrăș'. De data asta, testarea musculară i-a confirmat afirmația. Evident, exista o discrepanță între ceea ce ea zicea că vrea și ceea ce indica testul că voia ea cu adevărat.*

*Curios, am încercat același test cu încă alți șase clienți care țineau diete de multe luni sau ani, fără succes. Ei toți, manifestau același comportament.. Ceea ce spuneau că vor, era invers cu ceea ce arătau că vor, atunci când erau testați folosind același test muscular.*

*Aceasta nu era, bineînțeles, prima dată când întâlneam rezistență la tratament. Dar acum aveam un instrument cu care să o identific și, pe cât posibil, s-o depășim. Pentru a da un nume acestei situații, un nume care s-o și descrie, am numit-o Inversare Psihologică.*

*...Acum, încep testând toți clienții mei în legătură cu problemele lor majore (adică: 'Vreau să trec peste atacurile mele de anxietate' sau 'Vreau să am o relație mai bună cu soția/soțul sau iubita/iubitul mea/meu' sau 'Vreau să-mi depășesc frigiditatea/impotența/ejacularea prematură' sau 'Vreau să fiu un actor/cântăreț/compozitor de succes', etc.). În fiecare caz, l-am pus pe pacient să zică și afirmația contrară (adică : Nu vreau să trec peste atacurile mele de anxietate', etc.). Și de fiecare dată am testat cu testul muscular.*

*Am fost uluit de rezultatele la aceste teste. Am aflat, spre marele meu necaz, că la un mare număr dintre clienții mei, tăria musculară slăbea atunci când ei se gândeau la vindecare și se întărea când gândeau la înrăutățire. Nicio mirare că psihoterapia este atât de dificilă..."*

**Ce provoacă IP?** Principala cauză este gândirea negativă. Chiar și cei mai pozitivi gânditori dintre noi, pot avea un subconștient negativ, gânduri auto-distructive. Ca urmare, se ajunge la IP. Ca regulă generală, cu cât avem mai frecvent acest tip de gândire, cu atât suntem mai înclinați să devenim inversați psihologic.

La unele persoane, acesta este un fenomen cu totul generalizat. El îi stopează în tot ceea ce fac. De obicei, poți recunoaște aceste persoane pentru că pare că nimic nu le iese cum vor. Ei se plâng mult și se consideră victime ale lumii și vieții. Persoanele cu această formă de inversare psihologică sunt numite "masiv inversate".

IP este de asemenea un companion cronic al celor ce suferă de depresie. Depresia, gândirea negativă și IP trăiesc în aceeași casă.

Vă rog să înțelegeți, IP nu este un defect de caracter. Aceste persoane, fără să-și dea seama, suferă de o inversare cronică a polarității electrice din trupurile lor. Sistemele lor energetice funcționează de-a dreptul împotriva lor. Ca urmare, ei sunt împiedicați, oriîncotro s-ar îndrepta. Nu lumea este împotriva lor...ci propriul lor sistem energetic. Bateriile lor sunt inversate.

Majoritatea oamenilor știu, cel puțin intuitiv, că gândirea negativă le blochează progresul. De aceea există atât de multe cărți și seminarii despre gândirea pozitivă. Totuși, până acum, nimeni n-a fost capabil să explice în ce fel crează gândirea negativă aceste blocaje și cu atât mai puțin să indice vreo cale de corecție. Inversarea psihologică le face pe amândouă.

La majoritatea oamenilor, IP se manifestă în anumite domenii. O persoană poate avea cele mai bune rezultate în multe domenii din viață dar, a renunța la fumat, spre exemplu, pare a fi peste puterile ei. Poate că în mod conștient, ea dorește să se lase și poate chiar vrea foarte tare. De fapt, poate că și reușește pentru un timp. Dar, dacă este IP, ea își va sabota propriul efort și va începe iar să fumeze. Astfel de persoane nu sunt slabe. Sunt IP.

Energia trebuie să circule continuu prin trupurile noastre, dacă vrem să ne manifestăm la întregul potențial. Inversarea psihologică este o modalitate importantă prin care această circulație este întreruptă.

IP poate fi corectată și corecția, care în EFT se numește Pregătire, ia doar câteva secunde. Acest proces este expus în detaliu ca parte a Rețetei de Bază.

IP este posibilă în orice străduință umană. Există practic, mii de posibilități. Numai pentru demonstrație, iată câteva exemple.

## Câteva exemple de Inversare Psihologică

**Dificultăți de învățare.** Blocajul scriitorului și majoritatea dificultățile de învățare sunt adesea, rezultatul direct al IP. Un elev, spre exemplu, poate să se descurce foarte bine la toate materiile, cu excepția uneia (precum chimia) și există o mare probabilitate ca IP să fie în spatele acestei dificultăți. Elevii nu știu că sunt inversați psihologic, din cauză că, până acum, ei nici n-au știut că acest fenomen există. În schimb, ei au tendința să găsească motive pentru "neputința" lor. Ei pot spune "Nu sunt bun la chimie" sau "Nu mă pot concentra la chimie" sau "Nu-mi place chimia".



Aceste motive sunt de obicei neadevărate. Adevăratul motiv este, cel mai adesea, IP. Atunci când elevii se cred slabi la o disciplină, polaritatea lor se inversează și, ca urmare, le scad rezultatele. Corecții IP și notele vor fi mai bune.

Unii elevi sunt IP cu privire la școală în general. Acesta este un factor major ce contribuie la rezultatele proaste la învățătură și adesea este necunoscut. Elevii sunt considerați "slabi" sau "incapabili să învețe". Ce etichetă să porți cu tine toată viața, fără să fie nevoie!

**Sănătate.** IP este aproape întotdeauna prezentă în maladiile degenerative, precum cancerul, SIDA, scleroza multiplă, fibromialgia, lupusul, artrita, diabetul, etc. Din punctul de vedere al EFT, acesta este unul dintre principalele impedimente în calea vindecării. Cu timpul, cred că disciplinele medicale occidentale vor recunoaște acest fapt și vor integra IP între celelalte tehnici ale lor.

Re-inversarea psihologică a cuiva (țintind Pregătirea către un anumit dezechilibru) pare să permită proceselor de vindecare naturală a corpului, să decurgă mai lin. Această interpretare are sens, dacă luați în considerare importanța circulației continue a energiei prin corp. Oasele fracturate par să se sudeze mai rapid, când "bateriile sunt instalate corect", iar deranjamentele fizice de multe feluri, înregistrează un progres mai important.

Medici, acupuncturiști, chiropractori și alți practicieni vindecători ai căror pacienți nu fac progrese satisfăcătoare, ar trebui să-i învețe pe pacienți să se re-inverseze singuri. Aceasta ar putea elibera o mai mare forță vindecătoare și ar grăbi recuperarea.

**Sportivi.** Se poate paria cu multe șanse de câștig că persoanele sunt IP, ori de câte ori sunt blocate în anumite domenii de progres din viețile lor. Sportivii sunt primele exemple.



Marele jucător de baschet care

ratează loviturile libere, este sigur IP cu privire la loviturile libere. Corectarea IP va aduce îmbunătățirea dramatică a performanței lor.

Același lucru este valabil și pentru alte categorii de sportivi. Patronii și antrenorii echipelor profesionale pot folosi cu mult succes acest concept ușor de înțeles.

**Dislexia.** Dacă vă gândiți la ea, dislexia este un exemplu clasic de IP. De fapt, inversarea este simptomul major. Printre altele, dislexicii confundă cifre și litere și astfel au dificultăți de învățare.

Annie m-a abordat după unul dintre seminariile mele și m-a întrebat dacă pot s-o ajut cu dislexia de care suferea de când era copil. Acum, ea avea 49 de ani. Mi-a spus că nu putea nota corect numerele de telefon "Scriu corect primele trei cifre" spunea ea "dar le încurc pe ultimele patru".

Eu i-am enumerat atunci zece numere de telefon și i-am cerut să le noteze. Bineînțeles, toate zece au fost greșite.

Am ajutat-o să-și corecteze IP și apoi i-am mai dictat zece numere de telefon. De data asta ea notase perfect nouă dintre ele...și încă fără efort.

Nu aș vrea să crez o impresie greșită. Poate nu i-am eliminat complet dislexia. Ceea ce s-a întâmplat a fost că i-am eliminat temporar Inversarea Psihologică și, astfel, ea a putut să scrie corect. Acesta este un exemplu edificator despre puterea IP. În cazul dislexiei, IP probabil va reapărea cu timpul și cu ea va reapărea și disfuncția. Annie mai avea multe de făcut. Dar, fără o înțelegere a IP, progresul ei ar fi fost probabil foarte lent, dacă chiar ar fi fost vreunul.

**IP blochează progresul.** De o deosebită importanță pentru EFT este faptul că...**atunci când IP este prezentă, procedura baterilor nu dă rezultate.** Gândiți-vă, IP literalmente blochează progresul și asta e valabil cu EFT, ca și cu orice altă tehnică.

Eu am mulți prieteni psihoterapeuți și ei au numeroși clienți, care pur și simplu nu răspund favorabil, chiar și celor mai bune tehnici. Până când au învățat despre Inversarea Psihologică, acest blocaj era un mister pentru ei.

După ani de experiență cu EFT, știm acum cât de frecvent de manifestă IP. IP este prezentă în circa 40% din problemele cărora oamenii li se adresează cu EFT. În unele probleme, IP blochează chiar total progresul. Depresia, dependențele și maladiile degenerative, sunt principalele exemple. În multe alte cazuri totuși, IP poate să fie sau poate să nu fie prezentă. O persoană poate fi IP pentru ușurarea de astm, spre exemplu și, pentru altă problemă, să nu fie IP.

Cum știți dacă sunteți în fața unei IP sau nu ? Nu știți. De aceea, Rețeta de Bază include o corecție automată pentru aceasta (Pregătirea). Ea durează doar câteva secunde și nu face niciun rău dacă corectăm o

IP care nici nu e acolo. Deci, dacă IP nu e corectată, rata voastră de succes cu aceste metode va suferi mult. Iată de ce corecția pentru IP este parte componentă a Rețetei de Bază.

### Impedimentul 3

#### Respirația claviculară

În câteva cazuri...poate 5%... în corp se produce o formă unică de dezorganizare energetică, care împiedică progresul Rețetei de Bază. Sunt amănunte mult dincolo de scopul acestui curs, dar *pot* să vă arăt cum o puteți corecta. Eu o numesc problema respirației claviculare, nu pentru că este ceva în neregulă cu respirația sau cu claviculele cuiva. Mai degrabă, i-am spus astfel după modul de corecție...Exercițiul Respirației Claviculare.

Această corecție a fost dezvoltată de Dr. Callahan și trebuie aplicată numai în cazurile în care perseverența cu Rețeta de Bază nu dă rezultate notabile. Durează doar două minute și poate curăța calea pentru o funcționare normală a unei Rețete de Bază împiedicate.

Deși în continuare voi da o descriere verbală a exercițiului, sunteți sfătuiți să consultați casetele video pentru EFT Partea a II-a, ca să vedeți o demonstrație pe viu.

#### Exercițiul de Respirație Claviculară

Deși puteți începe cu orice mână, eu consider că începeți cu mâna dreaptă. Țineți coatele și brațele depărtate de corp în așa fel încât singurele care vi se ating să fie degetele, după cum vă voi spune.

Puneți două degete de la mâna dreaptă pe punctul denumit **Capul Claviculei (CC)** din dreapta corpului vostru. Cu două degete de la mâna stângă, bateți încontinuu **Punctul Gamut** de la mâna dreaptă, în timp ce executați următoarele cinci exerciții de respirație :

- \*\* Inspirați pe jumătate și opriți-vă respirația timp de 7 bateri
- \*\* Continuați inspirația până la capăt și opriți-vă respirația timp de 7 bateri
- \*\* Expirați pe jumătate și opriți-vă respirația timp de 7 bateri
- \*\* Expirați până la capăt și opriți-vă respirația timp de 7 bateri
- \*\* Respirați normal timp de 7 bateri

Puneți două degete de la mâna dreaptă pe **Capul Claviculei** din *stânga* și, bătând încontinuu **Punctul Gamut**, faceți cele cinci exerciții de respirație.

Îndoți degetele de la mâna dreaptă în așa fel încât să iasă în evidență a doua încheietură a

falangelor. Apoi, puneți aceste încheieturi pe Capul Claviculei din dreapta și bateți Punctul Gamut încontinuu în timp ce faceți cele cinci exerciții de respirație. Repetați, în timp ce puneți încheieturile degetelor pe Capul Claviculei din stânga.

Acum ați ajuns la jumătatea drumului. Completați acest exercițiu de Respirație Claviculară, repetând întreaga procedură pe care ați executat-o cu mâna dreaptă, dar acum folosind vârful degetelor și încheieturile falangelor de la mâna *stângă*. Veți bate Punctul Gamut, bineînțeles, cu degetele de la mâna *dreaptă*.

**Cum folosiți Exercițiul de Respirație Claviculară?** Mai întâi, presupuneți că nu aveți nevoie de el și executați normal Rețeta de Bază. Aceasta este o presupunere logică, deoarece sunt foarte multe cazuri în care această problemă nu împiedică EFT.

Dar, dacă după ce ați folosit de mai multe ori Rețeta de Bază nu obțineți rezultate sau acestea sunt foarte slabe, începeți fiecare rundă de Rețeta de Bază cu Exercițiul de Respirația Claviculară. O să vedeți că aceasta "curăță drumul" și permite rezolvarea deplină.

#### Impedimentul 4

### Toxinele Energetice

Trăim într-o mare de toxine.

În dimineața asta, am desfăcut o nouă bucată de săpun și am citit eticheta. Conține 8 substanțe chimice de care n-am auzit niciodată. Toate pătrund în corpul meu când fac duș și mă frec cu săpun.

Crema mea de ras conține 7 astfel de ingrediente și loțiunea after shave are 13. Acestea, de asemenea îmi pătrund în trup.

Pasta mea de dinți nu are trecute pe ea ingredientele, dar sunt sigur că conține câteva chimicale, pe care niciun doctor nu m-ar sfătui să le înghit. Și totuși, ele se infiltrează în organismul meu, prin membranele sensibile din gură.

Apoi, mai este și deodorantul care are 9 chimicale în el. Și, dacă aș fi fost femeie, aș fi folosit o grămadă de cosmetice. Fard de ochi și ruj de buze, ca să numesc doar două.

Mă gândesc câte chimicale toxice își găsesc drumul spre corpul nostru prin astfel de loțiuni, creme, fixativuri, parfumuri, șampoane. Trebuie să fie o listă impresionantă și, până acum...**nici n-am ieșit din baie.**

Apa care ne vine pe țevi, conține o altă listă de substanțe toxice. Si totuși, facem baie cu ea, gătim cu ea, ne facem cafeaua de dimineață cu ea.

Reziduurile chimice din detergenții cu care ne spălăm hainele, vin în contact cu corpurile noastre

cât e ziua de lungă. Dormim pe cearșafuri impregnate cu aceleași reziduuri.

Există chimicale în deodorantele de încăperi și birouri, care miros frumos dar ne umplu aerul cu substanțe străine.

Mâncăm "cheaps" sau "snacks" încărcate cu sare și chimicale. Bem băuturi răcoritoare, ce nu sunt altceva decât amestecuri de chimicale. Consumăm cantități uriașe de zahăr rafinat. Alimentele noastre sunt impregnate cu o listă de coloranți, conservanți și bactericide, care ar putea concura în dimensiuni cu o mică carte de telefon.

Ingerăm alcool, nicotină, aspirină, antihistamine și nenumărate medicamente. Respirăm fumul de la mașini, de la instalațiile industriale și casnice. Pe scurt, ne confruntăm cu intruși chimici, câte 24 de ore pe zi.

După cum am spus, trăim într-o mare de toxine

### Un alt tip de "alergie"

Corpurile noastre sunt prevăzute să combată efectele toxinelor și, ținând cont de cât de multe toxine există, fac o treabă admirabilă. Dar ce e prea mult, e prea mult ! Mai devreme sau mai târziu, această agresiune permanentă se manifestă în sănătatea noastră.

Alergiile sunt printre cele mai comune reacții pe care le manifestăm la toate aceste substanțe toxice. Sensibilități, erupții și o serie întregă de probleme ale sinusurilor, nu sunt altceva decât simptome alergice de care suferim.

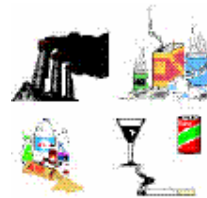
Alergiile sunt în general considerate a fi cauzate de chimicale. Adică, aceste toxine provoacă reacții chimice în corpurile noastre care, în schimb, răspund prin simptomele iritative.

### "Alergia" sistemului energetic

Dar există un tip diferit de alergie, despre care trebuie să vorbim aici. El nu irită neapărat chimia noastră internă și deci, nu se încadrează în definiția clasică de alergie. Mai degrabă, *seamănă* cu o alergie prin aceea că *ne irită sistemul energetic*. În lipsa unui termen mai potrivit, le numim "toxine energetice".

### Căi de evitare a toxinelor energetice

Dacă ați încercat de repetate ori EFT fără sau cu foarte puțin succes ȘI v-ați adresat tuturor aspectelor unei probleme ȘI ați aplicat EFT tuturor evenimentelor specifice care pot sta în interiorul problemei respective, atunci o explicație posibilă poate fi o anumită formă de toxină energetică, ce vă irită sistemul energetic și concurează astfel cu aceste



proceduri. Nu înseamnă că EFT nu funcționează. Dimpotrivă, funcționează minunat, date fiind condițiile respective.

Există mai multe căi pentru a evita efectele toxinelor energetice, dacă nu știți exact ce anume toxină vă afectează. Redau mai jos aceste căi :

### **Metoda nr. 1 de evitare a toxinei energetice**

– Mutați-vă de unde sunteți. Uneori, există ceva în preajma voastră care cauzează problema. Poate fi un aparat electronic, precum un calculator sau un televizor sau pot fi gazele de la o uzină, de la sistemul de ventilație sau de la circulația stradală. E posibil să aveți o anume sensibilitate la scaunul pe care ședeți sau poate camera în care sunteți a fost zugrăvită proaspăt.

Deci...simplul act fizic de a vă deplasa, poate să vă îndepărteze de cauza care vă irită. Vă puteți ridica în picioare sau să vă așezați în alt colț al camerei. Dacă nici așa nu obțineți rezultate, puteți merge în altă cameră sau chiar să ieșiți afară.



Având în vedere că aplicarea EFT durează atât de puțin, vă puteți schimba locul și să încercați de mai multe ori. Dacă aveți succes schimbându-vă locul, atunci fiți siguri că v-ați îndepărtat de sursa toxinelor pentru sistemul vostru energetic. Dacă tot nu aveți succes, atunci folosiți...

### **Metoda nr. 2 de evitare a toxinei energetice**

– Scoateți-vă hainele și faceți o baie sau un duș fără săpun. Hainele pe care le purtăm au chimicale pe ele, care pot să interacționeze cu sistemul nostru energetic. Țesăturile însele pot provoca sensibilitate, așa cum o pot face diferitele chimicale din care sunt fabricate. Chimicalele folosite de spălătorii și curățătorii chimice, ca și reziduurile de la detergenți, pot de asemenea să vă irite sistemul energetic.



Puteți avea reziduuri chimice pe corp, de la numeroase alte substanțe. Parfum, cremă de ras, săpun, cosmetice, fixative, șampoane, geluri, etc. Experiența mi-a arătat că, uneori, chiar și cele mai mici cantități de substanță toxică pot fi suficiente pentru a constitui un impediment în calea succesului cu EFT.

*Vă rog să țineți cont că, o substanță care este toxică pentru sistemul vostru energetic, poate să nu fie toxică pentru sistemul energetic al altei persoane. Toxinele energetice au efecte foarte individualizate.*

Astfel, în caz că unele dintre aceste substanțe interferă cu progresul vostru, aveți nevoie să faceți o baie sau un duș și să vă frecați bine.

Asigurați-vă că ați atins toate zonele sensibile, precum subsuorile și zonele genitale. Insistați în zonele unde ați aplicat parfum sau cosmetice. Spălați-vă părul cu multă grijă. Nu folosiți săpun sau

șampon, pentru că pot lăsa reziduuri suplimentare. Procedând astfel, veți putea îndepărta chimicalele de pe trupul vostru. Apoi reîncepeți cu EFT. Dar de data asta...faceți-o în pielea goală.

Știu că sună un pic ciudat, dar adesea e necesar. În felul acesta, toate chimicalele sunt îndepărtate de pe corpul vostru și micșorată posibilitatea ca ele să interfere cu sistemul vostru energetic. E bine să stați în picioare, pentru a evita contactul cu scaunele sau paturile sau cu alte contacte posibil toxice. Veți fi, bineînțeles, cu picioarele goale și, cel mai bine ar fi să stați pe o podea de lemn sau pe o placă de plastic. În felul acesta puteți evita carpeta și orice chimicale pe care aceasta le poate conține.

Dacă procedura de mai sus se termină cu un succes cu EFT, atunci probabil că toxina energetică a fost îndepărtată din calea voastră. Dar, dacă în ciuda acestui efort tot nu obțineți rezultatul dorit cu EFT, atunci folosiți...

### **Metoda nr. 3 de evitare a toxinei energetice**

– Așteptați o zi sau două. Dacă metodele nr.1 și nr.2 nu vă permit rezultatul așteptat, atunci sunt șanse ca toxinele energetice să nu fie pe voi. Se poate să fie în voi.

Asta înseamnă că toxinele au fost înghițite. Fie ați mâncat, fie ați băut ceva cu toxine. Dacă așteptați o zi sau două, toxinele respective pot fi eliminate. Și, odată eliminate, nu vă vor mai împiedica succesul cu EFT.

Dacă toxina ingerată este ceva ce consumați în mod curent, totuși, sistemul vostru va avea, în cel mai fericit caz, doar o mică fereastră de timp în care EFT pot fi aplicate cu succes. Dacă, spre exemplu, cafeaua este o toxină energetică pentru voi, atunci consumul zilnic micșorează posibilitatea ca EFT să dea roade. EFT sunt forțate să lupte cu un inamic prezent totdeauna în interiorul vostru.



Suntem adesea dependenți de lucruri pe care le consumăm constant și, astfel, renunțarea la ele reprezintă o problemă. EFT oferă un ajutor neprețuit pentru aceia care vor să-și depășească poftele și dependențele. Asta explicăm în altă parte a acestui curs.

Și așa am ajuns la un punct interesant. Toxinele energetice nu sunt întotdeauna niște lucruri care să fie cunoscute ca rele pentru voi. Cartofii prăjiți, spre exemplu, nu intră pe "lista alimentelor sănătoase" a niciunui nutriționist. Dar asta nu înseamnă că ei interferă cu sistemul vostru energetic. Dimpotrivă, adesea am văzut că chips-urile nu stau în calea acestor tehnici. Pe de altă parte, alimente considerate sănătoase, pot fi foarte dăunătoare pentru sistemul vostru energetic.

Ca regulă generală, orice aliment pe care-l consumați în cantități mari, va tinde să devină o toxină energetică pentru voi. Această afirmație este adevărată, chiar dacă e vorba de cele mai sănătoase alimente...chiar și lăptuca. Lăptuca, precum toate celelalte plante, are propriile ei toxine interne, care o apără de dăunători. Este o formă naturală de auto-apărare. Noi ingerăm aceste toxine, bineînțeles, ori de câte ori mâncăm plantele respective. În mod normal, corpurile noastre pot elimina aceste toxine, cu ușurință. Dar, dacă mâncăm cantități foarte mari de lăptucă, ne supraîncărcăm sistemul energetic cu aceste "toxine de lăptucă". Aceste toxine în exces, devin atunci dăunătoare pentru organism și, în special, pot irita sistemul energetic al corpului.

Același lucru se întâmplă și cu cartofii, fasolea, mazărea și orice alt aliment pe care-l mâncăm. Pe scurt, alimentele pe care le mâncăm în mod exagerat, devin candidate să fie toxine energetice. E, deci, recomandat, să reducem consumul lor. Deoarece teoretic, orice poate fi toxic pentru sistemul vostru energetic, există unele substanțe care se manifestă ca atare, cu o frecvență mai mare. Ele pot fi sau pot să nu fie toxine pentru voi, dar de obicei, ele *sunt*. Le enumăr mai jos:

|                 |                      |                 |
|-----------------|----------------------|-----------------|
| <b>Parfum</b>   | <b>Zahăr rafinat</b> | <b>Alcool</b>   |
| <b>Ierburi</b>  | <b>Cafea</b>         | <b>Nicotină</b> |
| <b>Făinoase</b> | <b>Ceai</b>          | <b>Lactate</b>  |
| <b>Porumb</b>   | <b>Cafeină</b>       | <b>Piper</b>    |

Și cum veți ști care alimente vă pot irita sistemul energetic, suficient cât să inhibe acțiunea Rețetei de Bază? Nu veți ști. Dar, dacă eliminați toate substanțele de mai sus, din dieta voastră pentru o săptămână, sunt șanse excelente ca Rețeta de Bază să înceapă să-și manifeste minunile. Dacă asta nu se întâmplă, atunci întrebați-vă intuiția ce anume ar putea fi. Ea spune întotdeauna adevărul.

Toată lumea suferă efectul toxinelor, dar asta nu înseamnă că ele vor interfera neapărat cu EFT. *Dimpotrivă, majoritatea oamenilor nu sunt atât de mult deranjați de toxinele energetice, încât să nu obțină rezultate mulțumitoare cu aceste minunate proceduri.*

Pe de altă parte, trebuie să fim totuși conștienți că unele deranjamente sunt cauzate de alergeni sau alte forme de poluare. E de la sine înțeles asta. Cu toate astea, adesea putem calma simptomele, chiar dacă acestea au cauze în mediul înconjurător. De fapt, uneori putem elimina reacția alergică chiar cu EFT. Spre exemplu...

Chiar dacă sunt sensibil la lactate...  
Chiar dacă sunt alergic la pisica mea...  
Chiar dacă săpunul îmi provoacă escoriații...  
Și așa mai departe.

Am văzut multe cazuri în care reacțiile alergice dispar complet după aplicarea EFT. Nu întotdeauna se întâmplă așa, dar sigur merită încercat.

Dați-mi voie să mai menționez că, în unele cazuri, doar prin îndepărtarea unei anumite substanțe din dieta sau din preajma cuiva, se pot obține uimitoare rezultate în vindecare. De exemplu, o prietenă de-a mea avea manifestări de depresie, de mulți ani. Ea lua Prozac și alte medicamente și nu simțea nicio ușurare...doar ceva temporar, care-i masca problema. Întâmplător, ea a descoperit că era sensibilă la făinoase și, după ce a eliminat făinoasele din alimentație, depresia ei a cedat complet. Fără medicamente, fără EFT, fără nimic altceva. Doar prin eliminarea făinoaselor din dieta ei.

### **Importanța Perseverenței**

Am început Partea a II-a din EFT cu următoarea frază de reamintire....

**...dacă veți aplica în mod perseverent  
Rețeta de Bază  
în timp ce sunteți "concentrați"  
pe problema pe care o aveți,  
există o mare probabilitate  
ca problema să dispară.**

Perseverența în sine, poate servi drept contrapondere a efectelor acestor multe impedimente. Cu perseverență, veți executa Rețeta de Bază în diferite momente ale zilei...înăuntru și afară...la serviciu...acasă...în timp ce purtați diferite haine...și bucurându-vă de diete diferite. Aceasta înseamnă că mediul toxic din jurul vostru va fi mereu altul și aveți posibilitatea să nimeriți una sau mai multe perioade în care toxinele energetice (presupunând că ele reprezintă un impediment pentru voi) nu vă stau în cale.

De asemenea, Problema Respirației Claviculare *nu* e în permanență prezentă. Ea vine și pleacă și perseverența va găsi probabil o fereastră de timp în care Exercițiul Respirației Claviculare să nu fie necesar (presupunând că inițial era necesar).

Și, fiind perseverenți, executați de repetate ori Pregătirea și vă adresați tuturor Aspectelor prezentate de problema voastră. Ce vreau eu să accentuez aici, este că...**perseverența va fi răsplătită.**

Cu atenție și perseverență, aplicați Rețeta de Bază la orice problemă vă interesează și vă veți mări rata de succes, fără să trebuiască să abordați toate dedesubturile acestor impedimente. Rata voastră de succes va fi încă și mai mare, dacă aplicați EFT la toate evenimentele specifice din viața voastră, care pot contribui la orice problemă aveți.

# Scurtături

Deoarece Rețeta de Bază durează doar un minut, v-ați putea pune întrebarea de ce aș mai introduce ideea scurtăturilor. În fond, cât de mult mai puțin de un minut poți avea nevoie ca să obții rezultatul ?

Deși este posibil să săriți peste această secțiune cu totul și cu toate acestea să fiți foarte eficienți cu EFT, a face apel la scurtături vă oferă două avantaje :

**1. Vă puteți adânci înțelegerea** Rețetei de Bază, din cauză că majoritatea scurtăturilor presupune să luați procesul de-o parte și să-l desfaceți în piesele componente, luate una câte una.

**2. Terapeuții, medicii și alți profesioniști** în vindecare, vor aprecia economia de timp implicată. Puteți adesea obține rezultate cu o versiune de 15 – 20 de secunde de Rețetă de Bază și deci, economia de timp făcută se adună atunci când aveți de tratat mulți pacienți.

Hai-deți să începem revăzând Rețeta de Bază. Ea se prezintă sub forma...

## Pregătirea Secvența Gama celor 9 pași Secvența

Dacă putem elimina oricare dintre aceste etape sau să scurtăm vreuna dintre ele, evident câștigăm ceva timp suplimentar.

### Scurtarea Secvenței

Secvența este calul de tracțiune al Rețetei de Bază. Ea este principalul factor care contribuie la doborârea acelor popice emoționale, după ce Pregătirea a creat condițiile. Dar, deși nu o putem elimina, *putem* de obicei să o scurtăm.

A reieșit că meridianele de energie care circulă prin organism sunt toate interconectate și, prin experiență, se pare că ciocănitul pe un meridian va afecta adesea și un altul. Astfel, prin încercări repetate, am aflat că ciocănind mai puține meridiane, obținem de obicei același rezultat .Eu încep cu **ÎS** (Începutul Sprâncenei) și termin cu **SB** (Sub Braț). Continuarea baterilor în punctele de pe degete, de regulă nu mai este necesară.

Pe casetele video mă veți vedea făcând asta de mai multe ori. Eu, rareori execut întreaga Secvență. Pentru a fi mai clar, versiunea prescurtată a secvenței va fi după cum urmează :

**ÎS = Începutul Sprâncenei**  
**CO = Colțul Ochiului**

**SO = Sub Ochi**  
**SN = Sub Nas**  
**B = Bărbie**  
**CP = Capul Pieptului**  
**SB = Sub Braț**

### Eliminarea Pregătirii

Vă rog să vă amintiți că Inversarea Psihologică este aproape întotdeauna prezentă în depresii, dependențe și maladii degenerative și astfel, în aceste cazuri, Pregătirea este aproape întotdeauna necesară.

Dar, în alte cazuri, IP apare doar în circa 40% din situații. Reiese clar că, în 60% din cazuri, Pregătirea nu este neapărat necesară. Să îndrăznim să o eliminăm și deci să riscăm eșecul în cele 40% de cazuri când IP este prezentă?

Desigur. Este o posibilitate. Totuși, eu includ de regulă Pregătirea, pentru că durează numai câteva secunde. Dar, dacă aleg să omit Pregătirea, există o procedură care-mi permite să știu rapid dacă am nevoie să mă întorc și să o fac totuși.

Eu încep cu Secvența (versiunea scurtă, care ia doar 10 secunde) și apoi mă opresc și verific dacă am obținut vreun progres. Întreb persoana dacă intensitatea a scăzut de la cât era inițial, să spunem gradul 8. *Dacă ea spune da, atunci știu că Pregătirea nu fusese necesară și continui cu Rețeta de Bază.*

Cum știu că Pregătirea nu fusese necesară ? Simplu. Știu că IP blochează progresul...și... deoarece în acest exemplu progresul fusese înregistrat, înseamnă că IP nu fusese acolo. Dacă, pe de altă parte, nu există niciun progres, atunci sunt obligat să bănuiesc că IP există acolo și reîncep Rețeta de Bază...de această dată executând mai întâi Pregătirea.

Cu experiența, veți vedea că unele persoane nu au IP sau o au într-o măsură foarte mică. Este o plăcere să găsești că cineva are foarte puțină IP sau chiar deloc. Este o încântare să descoperi asta, pentru că atunci ajungi să rezolvi problema cu o repeziciune incredibilă.

### Eliminarea Gamei celor 9 acțiuni

Nici Gama celor 9 acțiuni nu e întotdeauna necesară. De fapt, ea este necesară doar cam în 30% din cazuri. Și ea poate fi eliminată. Eu adesea o elimin, pentru că în 70% din cazuri este inutilă. Dacă nu observ progresul la care mă aștept pot întotdeauna să reintroduc și Gama. Dacă se arată a fi necesară, reiau tot procesul.

## Rotirea Ochilor de la Podea la Tavan

Aceasta este o scurtătură utilă atunci când ați adus intensitatea problemei la un nivel foarte jos... să zicem la 1 sau 2, pe o scară de la 0 la 10. Durează doar 6 secunde și, când dă roade, vă aduce la zero, fără să aveți nevoie de încă o rundă de Rețeta de Bază.

Pentru a executa asta, pur și simplu ciocăniți Punctul Gamut încontinuu (ținând capul nemișcat) și, timp de 6 secunde, mișcați-vă ochii de la privind cât mai jos spre podea, spre cât mai sus spre tavan. Între timp repetați Fraza de Aducere Aminte.

Această procedură este demonstrată pentru voi pe casetele video. Adrienne vă arată cum s-o faceți, în secțiunea scurtăturilor de pe prima casetă video, din seria casetelor din Partea a II-a.

## Arta scurtăturilor

Pentru că e vorba de o oarecare artă, e dificil să pun pe hârtie cum sunt folosite aceste scurtături în situații reale. Acesta este unul dintre motivele pentru care am inclus numeroase demonstrații video în acest curs. Mă veți vedea folosind aceste scurtături în numeroase situații și atunci veți înțelege mai bine cum trebuie procedat. Experiența este cel mai bun profesor când e vorba de folosit scurtături. Această secțiune nu face decât să vă aducă la cunoștință fundamentele scurtăturilor.

**Vă rog să rețineți, totuși, că execuția Rețetei de Bază nu durează decât câteva minute. Practic, nu aveți nevoie de scurtături. Ele sunt doar mai rapide și mai comode, asta-i tot.**

## Videocasetele pentru Partea a II-a

(Pentru ușurința găsirii lor, toate casetele EFT sunt prezentate și în Anexă)

### Videocasetă 1 – Recapitulare

Această casetă este o punte între Partea I și Partea a II-a, unde Partea I este redată pe scurt și sunt revăzute multe dintre noile concepte introduse în Partea a II-a. Discutăm apoi despre impedimentele la perfecțiune, scurtături și metafora pădurii și copacilor

### Videocasetă 2 – Exemple din audiență

Restul casetelor video conțin o combinație condensată a două sau trei zile de seminar. Aceste videocasete încep cu începutul acelor seminarii și explorează o largă varietate de probleme... atât emoționale, cât și fizice... și oferă o perspectivă neprețuită asupra puterii imense a EFT. Se discută probleme precum **teama de vorbit în public, agorafobia, anxietatea, migrena, durerile de cap, dureri fizice, teama de zbor, depresia, fibromialgia și hipertensiunea.**

Este și o discuție pe scenă, despre Descoperire, precum și unele demonstrații de Inversare Psihologică. Aceste ultime demonstrații sunt deosebit de importante pentru studiul vostru.

### Videocasetă 3 – Probleme Emoționale I

Sunt trei sesiuni pe această casetă. Prima este cu Jason, care lucrează pentru **furie și trădare**, rezultate din faptul că l-a părăsit nevasta și provenind din ordinul de restricție care-i interzice să-și vadă fetița.

A doua sesiune este cu Veronica. O veți recunoaște ca fiind doamna care a folosit EFT pentru că fusese **violată** de tatăl ei, din a doua videocasetă

din Partea I. Ea apare aici, trei sau patru luni mai târziu și tot nu mai are probleme emoționale cu privire la acea problemă. Aceasta este dovada de necontestat a puterii EFT asupra chiar și a celor mai intense emoții.

Pe această casetă, ea lucrează asupra unei *probleme cu totul diferite*. Ea are emoții intense evidente, provenind din faptul că a fost **abandonată, singură și n-a fost iubită**, atunci când era copil. Sesiunea noastră cu EFT elimină problema și Veronica revine a doua zi, pentru a ne spune că se simte *"ușoară ca un fulg"*.

A treia sesiune este cu Sandhya, care lucrează asupra emoțiilor pe care le are cu privire la experiențele tatălui său, în timpul **Holocaustului din Al Doilea Război Mondial**.

### Videocasetă 4 – Probleme Emoționale II

Pe această casetă sunt două sesiuni. În prima sesiune, Marlys folosește EFT pentru a depăși o **"suferință din dragoste"**...o obsesie privind pierderea unei relații amoroase. Pe măsură ce se desfășoară această sesiune de EFT, ies la iveală mai multe aspecte și problemele se derulează într-o modalitate înlănțuită. Astfel, reiese faptul că **mama ei nu a iubit-o** și, după aplicarea EFT, ea ajunge să râdă despre asta.

În a doua sesiune, Kathy are trei probleme: (1) o **teamnă de a fi atinsă**, (2) un incident traumatic în care **mama ei turnase apă fiartă pe ea** și (3) o **durere în umăr**, care provenea de la faptul că fusese bătută. Kathy răspunde favorabil la EFT și Pregătirea (Inversarea Psihologică) nu este necesară, chiar dacă sunt executate numeroase runde de EFT.



## Videocasetă 5 – Probleme Fizice

Pe această casetă sunt patru sesiuni.

În prima sesiune, Connie J. are o **falcă înțepenită**, problemă care se trage din faptul că scrâșnește din măsele în timpul somnului. Scrâșnitul este atât de puternic, încât ea trebuie să poarte o placă dentară în timpul nopții, pentru a-și proteja dinții. Cu EFT, ea câștigă adevărata eliberare de această problemă în câteva minute, chiar dacă ea o avea de doi sau trei ani. Connie mai avea o **durere de cap**, pe care și-a eliminat-o aplicându-și singură EFT.

În a doua sesiune, Patricia vine pe scenă cu o criză de **astm**, de care suferea de zece ani. Ea cunoaște o ușurare dramatică cu EFT și mărturisește că a doua zi dimineață tot bine era. Ea scapă, de asemenea, de o **durere de spate**, chiar dacă are **hernie de disc**.

Dorothy a venit pe scenă cu **bătăi neregulate de inimă**, care constituie o problemă pentru care EFT nu fuseseră niciodată folosite. Dar, deoarece nu *încercăm pentru orice*, am aplicat EFT și aici, cu rezultate excelente.

Connie M. folosește EFT pentru o **durere de ceafă** care, după cum spune ea, apare din cauze emoționale. Ea obține ușurare completă.

## Videocasetă 6 – Dependențe

Această sesiune începe cu două doamne care manifestă o **disfuncție alimentară** clinică. Din conversația cu ele, ajungem la cauzele din spatele tuturor comportamentelor de dependență, inclusiv disfuncțiile alimentare.

Apoi, urmează (1) o importantă discuție despre cauzele dependențelor și (2) o întreagă sesiune în care EFT este folosit pe un grup de persoane, pentru a le învinge pe loc poftele de **ciocolată, țigări și alcool**.

## Videocasetă 7 – Toxine Energetice, Fobii și Perseverență

Această importantă casetă pune accentul pe efectul toxinelor energetice și pe valoarea perseverenței în folosirea EFT.

Prima parte este un interviu cu Todd, care nu obține niciun rezultat pozitiv în timpul seminarului, din cauză că îi stau în cale toxinele energetice. El revine apoi, o lună mai târziu, pentru a povesti membrilor unui alt seminar, despre efectul formidabil pe care l-a avut o schimbare în dietă, asupra **insomniei, durerii de ochi și depresiei sale**.

Urmează o sesiune neobișnuită, în care mai multe persoane obțin ameliorare în **teama lor de șerpi**. Totuși, chiar dacă ameliorările sunt dramatice după standardele convenționale, ele sunt considerate lente și relativ ineficiente, după standardele EFT. Și asta, din cauza toxinelor energetice pe care le suspectăm că există în încăpere. E necesară perseverență pentru a obține ușurare pentru majoritatea acestor persoane.

În sfârșit, arătăm valoarea perseverenței într-o sesiune cu Grace, care era afectată de o intensă **depresie** și multe alte probleme. Pe scenă, am obținut o foarte ușoară ameliorare, dar perseverența ei și atenția acordată dietei în următoarele săptămâni, crează o îmbunătățire majoră în starea sa emoțională. Ea povestește cu mult entuziasm despre asta, într-o conversație la telefon.

## Videocasetă 8 – Probleme obișnuite, Întrebări și Răspunsuri

Aceasta este o casetă cu generalități, care explică folosirea EFT în domenii precum **sportul (golf), afacerile, vorbitul în public, delăsarea, imaginea proprie și relațiile**.

Ea conține de asemenea, numeroase întrebări obișnuite, puse din audiență, care vă completează înțelegerea.

# **Anexă**

Articole scrise de Gary Craig despre...

**Folosirea EFT în Temeri și Fobii**

**Folosirea EFT în Amintiri Traumatische**

**Folosirea EFT în Dependente**

**Folosirea EFT în Vindecarea Fizică**

**Folosirea EFT pentru Îmbunătățirea Imaginii Proprii**

**Cuprinsul Casetelor EFT**

# Folosirea EFT în Temeri și Fobii

Circa 10% din populație suferă de una sau mai multe fobii. Ele pot provoca teamă intensă și adesea limitează sever viețile celor care le au. Există sute de fobii posibile și EFT pot fi eficiente în toate. Eu prezint mai jos, unele dintre cele mai comune:

Vorbit în public  
Înălțimi  
Șerpi, păianjeni și insecte  
Claustrofobia  
Dentist  
Ace  
Ascensoare  
Zbor  
Poduri  
Respingere  
Sex  
Apă  
Viteză  
Telefon  
Căsătorie  
Bărbați  
Eșec  
Boală  
Câini  
Calculatoare  
Albine  
Singurătate

Ce este o fobie? Pentru scopul nostru, o fobie este orice "frică în exces", mai mare decât o precauție sau o preocupare normală. Dați-mi voie să explic...

Temerile noastre sunt esențiale...până la un punct. Ele sunt importante pentru supraviețuirea noastră. Fără ele, am putea pași pe marginea acoperișurilor de zgârie-nori, am putea mânca arsenic sau am putea juca tenis pe autostradă. Ele sunt mecanisme automate, care ne țin pe loc atunci când pericolul este iminent. Ele apasă pe frână pentru noi și ne feresc de pericole.

Dar uneori, temerile își exagerează rolul. Ele depășesc mult limitele normale ale precauției și crează un inutil răspuns de frică. Una este, spre exemplu, să fii precaut când vezi un șarpe sau un păianjen. Unii dintre ei sunt periculoși și ne pot face rău. Dar e cu totul altceva să avem palpitații, dureri de cap, să ni se facă rău, să vomităm, să transpirăm, să plângem sau să manifestăm multe alte simptome de frică excesivă. Aceste răspunsuri sunt inutile, prin aceea că ele nu mai contribuie la siguranța noastră așa cum o face precauția normală. Ele sunt "frică în exces" și servesc numai să creeze suferință pentru persoana fobică.

Această "frică în exces"...partea inutilă... partea care este dincolo de precauția normală... aceasta numim noi fobie.

*Fascinant cu EFT în această privință, este faptul că elimină partea fobică a fricii, dar lasă precauția și preocuparea normală să existe.* Oamenii sunt adesea uimiți de cât de rapid dispare o fobie de-o viață. Dar procesul nu-i face stupizi. Ei nu încep brusc să sară de pe clădiri înalte sau să îmbrățișeze urșii din pădure.

Ceea ce e interesant deci, este faptul că oamenii care elimină o fobie cu EFT, tind să aibă o teamă chiar mai slabă decât restul oamenilor, cu privire la obiectul fobiei. Aproape toți oamenii au, spre exemplu, un oarecare răspuns fobic la înălțimi. Cereți la o sută de persoane să privească în jos de pe o clădire înaltă și aproape toți vor simți un pic de amețeală. Acesta este un răspuns fobic, bineînțeles, dar pentru majoritatea oamenilor este mai degrabă ceva nesemnificativ. El nu le provoacă nicio problemă reală, în viața zilnică.

Prin contrast, cei care și-au eliminat complet fobia de înălțimi cu ajutorul EFT, nu mai simt nici măcar amețeala. Ei păstrează doar o precauție normală și-și pot petrece întreaga zi, privind calm în jos, de pe acoperișul acelei clădiri înalte.

Nu contează cât de intensă este fobia sau de câtă vreme o aveți. Aceasta-i marea surpriză pentru mulți, din cauză că înțelepciunea convențională ne-a spus de zeci de ani că fobiile foarte vechi și intense sunt "adânc impregnate" și necesită luni sau ani pentru a fi eliminate. Dar cu EFT nu e așa.

Unele fobii necesită timp mai lung decât altele, pentru a fi rezolvate, dar nu din cauza intensității sau vechimii lor. Ci, din cauza complexității lor, adică a numărului mai mare de aspecte implicate.

Dacă o fobie este "încăpățanată" cu EFT, încercați să aplicați EFT pe evenimente specifice, care pot sta la baza fricii. Astfel, de exemplu, ar putea fi...

*\*\*Chiar dacă acel șarpe m-a mușcat când aveam 8 ani...*

*\*\*Chiar dacă am căzut de pe acoperișul școlii în clasa a IV-a...*

*\*\*Chiar dacă toată clasa a râs de mine când am uitat cuvintele poeziei...*

Și așa mai departe.

Cu toate acestea în minte, să aplicăm ceea ce ați învățat în părțile anterioare ale acestui manual. Vă rog să vă reamintiți afirmația descoperirii pe care sunt construite EFT :

## Întrebări și Răspunsuri

*"Cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în sistemul energetic al corpului."*

Toate răspunsurile fobice sunt emoții negative și sunt cauzate de un "zzzzzt" în sistemul vostru energetic. Asta înseamnă că soluția la problema voastră este foarte simplă din punct de vedere conceptual. Eliminați acest "zzzzzt" și fobia va scădea la zero. Fără dureri de cap. Fără palpitații. Fără niciun fel de altă problemă. Intensitatea emoțională va fi neutralizată.

Instrumentul nostru pentru asta, este Rețeta de Bază. Câteva runde din ea, pot elimina problema voastră totdeauna. Câte runde sunt necesare, totuși, depinde de cât de multe aspecte are fobia voastră.

**Aspectele sunt importante.** Aspectele, după cum am arătat mai înainte, sunt diferite părți ale fobiei, care contribuie la intensitatea voastră emoțională. Haideți să revedem exemplul fobiei de înălțime, pentru a clarifica această idee. Majoritatea celor ce au fobie de înălțime au avut mai multe evenimente specifice în viețile lor, în care ei se aflau la înălțime și reacțiile lor fobice le-au lăsat amintiri foarte neplăcute. Spre exemplu, un domn pe care l-am ajutat pentru fobia de înălțime, avea o amintire înfricoșătoare (un aspect) de pe când ședea pe un turn de apă, când era copil. Nu putea să coboare de acolo și asta l-a speriat de moarte. Amintiri ca aceasta, sunt aspecte separate ale fobiei de înălțime și, când sunt analizate separat, ele produc o reacție de frică.

Deoarece majoritatea fobiilor conțin doar un singur aspect căruia să vă adresați, două sau trei runde scurte de Rețetă de Bază vor fi adesea suficiente. Veți scăpa de problemă în câteva minute și, în majoritatea cazurilor, ea nu va mai reveni niciodată.

În acest punct, nici voi nici eu nu știm câte aspecte ale fobiei voastre trebuie rezolvate. Ceea ce este uimitor, este faptul că totuși, putem continua foarte eficient. Tot ce avem de făcut este să presupunem că aveți mai multe aspecte și să vă adresați lor, luându-le unul câte unul, până nu mai aveți nicio intensitate emoțională. Atunci când intensitatea emoțională v-a dispărut complet, veți ști că au fost rezolvate toate aspectele.

**Î. Odată fobia eliminată, rezultatul obținut este permanent?** Da. Totuși, dacă pare să "revină", asta se întâmplă aproape întotdeauna din cauză că există noi aspecte, pe care nu le-ați luat în considerare de prima dată. Dacă vă chestionați clientul cu privire la ce simte, de regulă îl veți auzi vorbind despre frica lui, de fiecare dată altfel. Spre exemplu, cel cu fobia de șerpi va vorbi despre reacția neplăcută pe care o are la vederea *limbii ascuțite a șarpelui*. Dacă acest aspect nu a fost luat în considerare atunci când ați aplicat EFT pentru fobia de șerpi, el va rămâne o problemă nerezolvată. Aplicând EFT pentru limba ascuțită a șarpelui, aspectul este eliminat și dispariția fobiei este completă, dacă nu cumva, bineînțeles, a mai rămas vreun aspect nerezolvat.

În alte cazuri, o nouă experiență traumatică poate reinstala fobia. Atunci, n-aveți decât să repetați procesul, ca pentru orice fobie nouă (ceea ce și este, de fapt). Dispariția ei se obține în câteva minute.

### **Î. Ce să fac dacă am mai multe fobii?**

Adresați-vă fiecăreia pe rând. Spre exemplu, asigurați-vă că v-ați neutralizat total fobia de păianjeni, înainte de a vă adresa claustrofobiei. Apoi fiți siguri că ați scăpat complet de claustrofobie, înainte de a vă adresa fobiei de șerpi, etc.

Unele fobii sunt considerate complexe, pentru că sunt, de fapt, mai multe fobii îngemănate într-una singură. Spre exemplu, teama de zbor este uneori considerată ca atare, din cauză că implică (1) claustrofobie, (2) teama de cădere, (3) teama de moarte, (4) teama de turbulențe, (5) teama de decolare, (6) teama de aterizare, (7) teama de oameni, etc. Dacă le puteți izola în mintea voastră, ele se califică drept aspecte diferite și trebuie să le rezolvați separat.

Dacă aveți o fobie complexă, dar nu știți din ce e compusă, utilizarea perseverență a Rețetei de Bază tot ar trebui să dea rezultate. Dar, în acest caz, trebuie să reluați de mai multe ori întregul proces, până când toate "zzzzzt-urile" sunt neutralizate. Intensitatea poate crește sau scădea, în funcție de puterea "din spatele scenei" a fiecărui aspect.

# Folosirea EFT pentru Amintiri Traumatische

(Incluzând Război, Accidente, Viol, Stres Post-Traumatic (SPT) și orice alt abuz suferit în trecut.)

Această secțiune este în total contrast cu toate abordările convenționale. În ea punem laolaltă o listă aproape nesfârșită de probleme emoționale, într-o singură categorie (amintiri traumatische) și le tratăm pe toate la fel, ca și cum ar fi identice.

De fapt, ele chiar sunt identice, pentru că toate au aceeași cauză...o întrerupere în sistemul energetic al organismului.

Amintirile traumatische generează o largă varietate de reacții emoționale, când oamenii și le reamintesc. Unele devin foarte intense. Ei manifestă dureri de cap sau rău de la stomac. Bătăile inimii o iau razna. Ei transpiră. Ei plâng. Ei pot avea disfuncții sexuale, coșmaruri, melancolii, furii, depresii și orice alt fel de probleme emoționale și fizice.

Să începem prin aplicarea a ceea ce ați învățat mai înainte. Vă rog, amintiți-vă afirmația descoperirii pe care sunt construite EFT :

*"Cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în sistemul energetic al corpului."*

Astfel, orice emoție negativă aveți legată de o amintire traumatică, este cauzată de un "zzzzt" în sistemul vostru energetic. Asta înseamnă că soluția la problema voastră este ușor de înțeles. Pur și simplu, eliminați acel "zzzzt" și impactul emoțional va scădea la zero. Gata cu coșmarurile. Gata cu durerile de cap. Gata cu palpitațiile. Gata cu orice alt fel de probleme. Bineînțeles că tot veți avea amintiri. Dar doar atât. Sarcina emoțională va fi neutralizată.

Instrumentul nostru pentru asta este, bineînțeles, Rețeta de Bază. Câteva runde de Rețetă de Bază vă aduc ușurare. Câte runde aveți, totuși, nevoie, depinde de cât de multe aspecte are amintirea respectivă.

**Aspectele sunt importante.** Aspectele, după cum știți, sunt diferitele părți ale amintirii, care contribuie la intensitatea voastră emoțională.

Majoritatea amintirilor traumatische au doar un aspect principal. Astfel, 2-3 runde scurte de Rețetă de Bază, vor fi, de regulă, suficiente. Veți scăpa de problemă în câteva minute și, în majoritatea cazurilor, ea nu va mai reveni niciodată.

Unele amintiri traumatische, totuși, au mai multe aspecte. Ele necesită mai mult timp, pentru că e nevoie de mai multe runde de Rețeta de Bază. Dar chiar și dacă sunt necesare mai multe runde, tot de câteva minute vorbim. Poate 20 sau 30 de minute în loc de 5 sau 6.

Tot ceea ce avem nevoie, evident, este o cale de a localiza aceste aspecte. Odată localizate, este simplu să ne adresăm lor, unul câte unul, până când

fiecare aspect al amintirii a fost neutralizat. Asta se poate realiza cu destulă eficiență, folosind conceptul de "un scurt film în minte".

**Un scurt film în minte.** Considerați o amintire traumatică drept un film scurt, care rulează în cinematograful din mintea voastră. Are un început. Are personaje și întâmplări. Și are un sfârșit.

De obicei, "filmul" se derulează într-o secundă și se termină cu o familiară emoție nedorită. Din cauză că vedem filmul atât de repede, nu suntem conștienți de faptul că el poate avea diferite aspecte, care contribuie la emoția negativă. Ea pare că provine din acest film, ca un întreg.

Dacă am putea derula filmul cu încetinitorul, diferitele aspecte ar putea fi localizate și apoi să ne adresăm fiecăruia în parte. Deci, asta este ce trebuie să facem. Să dăm filmul cu încetinitorul.

**Povestiți filmul.** Cea mai bună cale să realizăm asta, este să povestim filmul CU VOCE TARE. Spuneți-l unui prieten sau în fața unei oglinzi sau a unui casetofon dat pe înregistrare. Și, ce este cel mai important, povestiți-l în cele mai mici amănunte. Astfel, derularea filmului încetinește, deoarece cuvintele sunt mult mai lente decât gândurile.

Pe măsură ce povestiți evenimentul în detaliu, fiecare aspect vă va apărea distinct. Opriiți-vă imediat ce ați simțit vreo intensitate (amintiți-vă, aici noi ștergem durerea) și executați Rețeta de Bază pe ea, ca și cum ar fi o amintire traumatică separată. De fapt, ea chiar este o amintire traumatică separată. A fost doar rătăcită pe undeva, prin film.

Apoi, continuați filmul, oprindu-vă la fiecare aspect, aducându-l pe fiecare la zero, până când puteți spune întreaga istorie fără niciun fel de impact emoțional.

După cum am mai spus, majoritatea amintirilor traumatische au doar câte un singur aspect. Altele, au două sau trei. Rar, sunt din cele care au mai mult de trei aspecte, dar *pot* exista. În acest caz, fiți perseverenți. Eliberarea nu e prea departe.

## Întrebări și răspunsuri

**Î. Ce fac, dacă am mai multe amintiri traumatische?** Luați-le pe fiecare, pe rând. Începeți cu amintirea cea mai intensă și aduceți-o la zero, înainte de a trece la următoarea. Continuați astfel, până când toate amintirile traumatische v-au fost neutralizate. În procesul de "punere la coș" a amintirilor traumatische, e posibil să simțiți o eliberare care să vă aducă aproape de euforie. Este un dar incredibil să poți descărca un bagaj inutil ca acesta.

Unii oameni (precum veteranii de război), au sute de amintiri traumatice. Dacă vă numărați printre ei, vă puteți aștepta ca efectul de generalizare să funcționeze pentru voi. Spre exemplu, dacă aveți o sută de amintiri traumatice, veți avea, probabil, nevoie, să vă adresați doar la 10 sau 15 dintre ele. După care, probabil vă va fi dificil să mai găsiți vreo intensitate emoțională la vreunele dintre cele rămase. Efectul de generalizare le va fi neutralizat.

**Î. Eliminarea rapidă a problemelor emoționale ale cuiva, nu-l “privează” pe acesta de importanța explorării problemei în adâncime și, prin aceasta, de a “da de capătul problemei respective”?** Metodele convenționale presupun că pentru aceste probleme emoționale “adânc înrădăcinate”, cauza este ascunsă în cine știe ce cotlon al minții și trebuie, cumva, descoperită și dată pe față. Procedând altfel, înseamnă să “păcălești” clientul și să-l lași să plece cu problema nerezolvată EFT ignoră în totalitate această idee.

Eu personal, am ajutat sute de persoane cu amintiri traumatice...unele dintre ele extraordinar de intense. După aplicarea EFT, nimeni...niciodată. ... nu și-a mai arătat vreun interes să mai exploreze problema, ca "să-i dea de capăt". Pentru ei, problema era complet rezolvată și erau recunoscători că li se luase o povară de pe suflet.

În experiența mea, EFT *dă* de capătul problemei și o face foarte puternic. Atitudinea oamenilor se schimbă aproape instantaneu față de amintirea respectivă. Ei vorbesc despre ea altfel. Cuvintele lor alunecă de la teamă spre înțelegere. Postura și comportamentul lor pun în evidență o dispoziție complet schimbată față de amintirea respectivă. Ei nici măcar nu îi mai dau importanță, pentru că a devenit prea îndepărtată. Toate acestea se întâmplă când EFT curăță "zzzzzt-ul" neplăcut din sistemul energetic. Și asta, pentru că acest "zzzzzt" este adevărata cauză.

# Folosirea EFT pentru Dependente

(Regândirea cauzei dependențelor)

Dependențele sunt un mister pentru cei mai mulți profesioniști. Persoanele dependente vin la ei pentru ajutor și vor... vor într-adevăr... să se elibereze de dependența lor. Dar, în pofida bunelor intenții și a enormei cantități de timp și bani cheltuite de regulă revin la fostele obișnuințe.

Și, chiar când cineva reușește să scape de o dependență, într-un fel sau altul capătă alta în loc. Majoritatea celor ce au renunțat la țigări, spre exemplu, de obicei câștigă în greutate, pentru că substituie țigările cu mâncarea. De asemenea, cei ce au depășit alcoolismul, adesea devin dependenți de țigări și cafea. În aceste cazuri, dependența nu e eliminată... ci doar schimbată cu o alta.

Motivul pentru slabe rezultate ale majorității tratamentelor contra dependențelor, constă în faptul că ele nu se adresează adevăratei cauze !!! Dacă n-ar fi așa, dependenții n-ar înlocui o dependență cu alta.

Deci, care este adevărata cauză a comportamentului dependent ? Să începem prin a înșira ceea ce nu e o cauză. Adică, ceea ce metodele convenționale au încercat să considere ca atare, timp de multe decenii. De exemplu :

*Nu este un obicei prost.*

*Nu este moștenit.*

*Nu este din cauză că se practică în familie.*

*Nu este din cauză că dependentul este o persoană cu caracter slab.*

*Nu este lipsă de voință.*

*Nu este din cauză că dependentul are un "câștig suplimentar" din asta.*

În experiența mea, aceste "cauze" sunt enumerate fiindcă ele par a fi explicații pentru acest comportament nedorit. Pare să fie o oarecare logică în ele și de aceea, bineînțeles, sunt avute în vedere. Totuși, ele au o caracteristică comună... un rezultat slab în eliberarea cuiva de dependență. Ceea ce avem nevoie, este adevărata cauză... nu o listă cu cauze probabile.

*Adevărata cauză a tuturor dependențelor este anxietatea... un simțământ neplăcut, care este temporar mascat sau tranchilizat de o substanță sau de un comportament adictiv.*

Pentru mulți, acesta este un înviorător "Aha", pentru că el dezvăluie o cauză pe care n-au știut s-o pună în cuvinte. În sinea lor, ei au știut dintotdeauna că nevoia de a fuma, bea, mânca prea mult, etc., este provocată de necesitatea de a calma un anumit nivel de disconfort. Dar n-au făcut legătura directă dintre această simțământ și cauza dependenței lor.

Dacă vă gândiți mai bine, această legătură devine evidentă. De exemplu :

Dependenții, adesea se referă la dependențele lor, ca la niște obiceiuri nervoase (anxioase)

Dependenții își accentuează dependențele, atunci când sunt sub un stres (anxietate) mărit

Ia-i unui dependent substanța adictivă (tranchilizantul), și el va deveni foarte neliniștit (anxios). De fapt, ei devin adesea anxioși, la doar simpla amenințare de a fi lipsiți de această substanță. Ascultați dependenții când vorbesc despre dependența lor și-i veți auzi adesea spunând, "Asta mă relaxează". Aceasta e cea mai evidentă cheie dintre toate. De ce ar avea ei nevoie să se relaxeze, dacă n-ar simți o anume formă de neliniște (anxietate) ? Din ce altă cauză ar avea ei nevoie să se relaxeze ?

Hai-deți să examinăm mai departe și să luăm în considerare falsa idee că dependențele sunt doar "obiceiuri proaste". Deși poate fi implicat și un anume comportament de rutină, dependențele sunt mai mult decât doar niște obiceiuri proaste. Acest lucru este evident, din cauză că obiceiurile, prin ele însele, pot fi ușor de eliminat.

Iată un exemplu. Eu am obiceiul dimineața, să mă încălț mai întâi la piciorul drept și apoi la stângul. Dacă vreau să-mi schimb acest obicei, e foarte ușor s-o fac. Pur și simplu, îmi pun un bilețel pe pantofi, care să-mi amintească să mă încălț mai întâi la stângul. După câteva repetări, obiceiul meu se schimbă și nu mai am nevoie de bilețel. Schimbarea unui obicei pur ca acesta, este ușoară, pentru că nu e implicată în el nicio anxietate.

Dar, aceeași metodă aplicată pentru "obiceiul" de a fuma o țigare, ar eșua lamentabil. Doar punând notițe peste tot, care să-mi reamintească să nu fumez, e un exercițiu inutil. Acele bilețele n-au nicio putere în fața cuiva, a cărui poftă e provocată de anxietate.

Când dependenții simt nevoia, ei caută substanța dorită (țigări, alcool, etc.) pentru a-și liniști anxietatea. Ei fac asta, bineînțeles, într-un efort de a se relaxa, de a-și calma nervii, de a-și scoate anumite lucruri din minte, de a lua o pauză, etc. Toate astea reflectă diferite forme de anxietate, care-i conduc către substanța sau comportamentul adictiv.

Deci, comportamentul adictiv nu e doar un obicei prost. Este o nevoie indusă de anxietatea care tânjește să fie calmată.

Problema reală pentru un dependent în această situație, constă în faptul că substanța sau comportamentul nu-i ușurează anxietatea decât pe

moment. Aceasta doar maschează problema, pentru un timp. Tocmai de aceea nu e decât un tranchilizator. Când efectul tranchilizatorului s-a dus, anxietatea iese iarăși la suprafață.

Asta-i clar. Altfel, o singură utilizare a comportamentului sau a substanței adictive, ar elimina permanent problema. Dar, după cum bine se știe, în realitate nu e așa. În loc de asta, dependenții trebuie să-și repete comportamentul adictiv pentru a-și găsi ușurarea. Astfel, ei devin tot mai dependenți și ajung să-și asocieze anxietatea cu tranchilizatorul. Se ajunge astfel, bineînțeles, la un cerc vicios în care ei sunt captivi.

Adesea, anxietatea lor devine chiar mai accentuată când sunt lipsiți de tranchilizator. Această accentuare le intensifică simptomele de repliere și creează o barieră împotriva renunțării la dependență. Durerea renunțării devine un preț prea mare pentru a fi plătit. Ei preferă riscurile provocate de dependență.

### Problema renunțării

Iată-mă ajuns la un aspect atractiv al EFT. Ele reduc dramatic chinul renunțării și adesea îl elimină de tot. Acesta nu e decât unul dintre multele aspecte care fac din EFT niște metode aparte de toate celelalte.

Renunțarea constă atât în factori fizici, cât și emoționali. Când persoanele dependente încetează să mai ia substanța adictivă, nevoia fizică de obicei dispare în 3 zile. Acesta e un proces natural, din interiorul corpului care elimină singur toxinele nedorite. Dar factorul emoțional (anxietatea) tinde să persiste săptămâni sau luni și uneori nu dispare niciodată.

Din experiența mea, anxietatea constituie partea cea mai importantă a renunțării. Acest lucru devine evident când aplici EFT, pentru că anxietatea de obicei coboară la zero, în câteva momente. Și, atunci când a dispărut anxietatea, dispar majoritatea simptomelor de renunțare.

Să revenim acum la soluție. Vom începe aplicând ceea ce ați învățat în primele părți ale acestui manual. Vă rog să vă reamintiți afirmația descoperirii pe care sunt fundamentate EFT:

*“Cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în sistemul energetic al corpului.”*

Deoarece anxietatea este o emoție negativă, rezultă că este cauzată de o întrerupere în sistemul energetic al corpului. Și că, bineînțeles, este ușor de eliminat cu Rețeta de Bază. Eliminați "zzzzt-ul" și veți elimina pofta/dependența. Este *aproape* la fel de rapid cu "cât ai zice pește"

Spun *aproape*, fiindcă, pentru a fi complet, trebuie să mai discut o barieră importantă apărută în

cale... Inversarea Psihologică. Ca să-i subliniez importanța, i-am dedicat o întreagă secțiune, într-o parte anterioară a acestui manual. Insist acum să o recitiți, pentru că se aplică într-o formă majoră dependențelor.

Vă rog să vă amintiți că IP este cauza auto-sabotajului. Este motivul pentru care oamenii își contracarează propriile eforturi și se comportă de o manieră contrară propriilor lor interese.

Toți dependenții știu că, comportamentul lor dependent îi conduce într-o direcție greșită. Mulți încearcă în mod repetat să renunțe și, chiar dacă fac anumite progrese, ei se înfrâng singuri, alunecând înapoi în comportamentul dependent de dinainte. Acesta este un exemplu clasic de IP.

IP apare în peste 90% din comportamentele adictive. De aceea e atât de greu să renunțăm la dependențe. Sistemul nostru energetic își schimbă polaritatea și lucrează în mod subtil împotriva eforturilor noastre, altfel, bine intenționate.

Tot de aceea putem elimina poftele adictive și totuși renunțarea la comportamentul adictiv să fie foarte dificilă. Știu că poate părea ciudat... dar așa se întâmplă mereu. Dacă ați dat greș în mod repetat în renunțarea la o anumită dependență, eu vă garantez că IP a fost factorul major.

Pentru a avea rezultate, deci, trebuie să eliminăm atât pofta imediată, cât și IP. Rețeta de Bază va fi arma noastră, bineînțeles. Ea se potrivește deosebit de bine acestei sarcini, pentru că conține Pregătirea... o construcție dedicată să corecteze IP.

### Cum să vă adresați unei dependențe

E foarte simplu. Nu faceți decât să adresați Rețeta de Bază la dependență și să o repetați în timpul zilei. Ea vă va ajuta să reduceți orice anxietate care conduce la dependență și, în același timp, va corecta orice Inversare Psihologică.

Totuși, trebuie să ne amintim că Pregătirea nu elimină IP permanent. IP de regulă revine și, în cazul dependențelor, asta se întâmplă frecvent.

Așa că...și asta e important... veți avea nevoie să executați Rețeta de Bază de cel puțin 15 ori pe zi. De 25 de ori pe zi este recomandat.

Astfel, vă veți ține anxietatea (și deci și poftele) la un nivel scăzut și veți ține departe efectele subtile (dar devastatoare) ale IP. Cu timpul, IP se va atenua și se va diminua ca problemă.

Cele 25 de repetări pe zi trebuie spațiate în așa fel încât baterea să se facă pe toată lungimea zilei. Pentru asta, puteți (1) să puneți un ceas să sune la fiecare jumătate de oră, pentru a vă reaminti sau (2) să executați Rețeta de Bază odată cu activitățile zilnice, de rutină, precum...

Când vă sculați dimineața.



Când vă duceți seara la culcare.  
Înainte de fiecare masă.  
De fiecare dată când mergeți la baie.  
De fiecare dată când urcați sau coborâți din mașină.  
De fiecare dată când închideți telefonul.  
De fiecare dată când vă așezați pe un scaun.  
De fiecare dată când vă ridicați de pe scaun.  
De fiecare dată când intrați sau ieșiți din casă.  
De fiecare dată când treceți printr-o ușă.

Evident, nu toți oamenii au aceleași activități de rutină și unele dintre cele înșirate mai sus pot să nu vă fie practice. Ele sunt expuse pentru a vă da o idee. Faceți-vă propria listă, conform obiceiurilor personale.

Uneori, vă veți găsi în circumstanțe sociale (precum petreceri sau la restaurant) în care executarea Rețetei de Bază îi poate face pe ceilalți să-și pună întrebări privitor la sănătatea voastră mintală. În acest caz, scuzați-vă și mergeți la baie sau afară, în mașina proprie sau în alt loc convenabil.

### **Cum să vă adresați poftei**

Dacă faceți întocmai cele spuse mai sus, probabil nu veți întâlni prea multe piedici în calea renunțării la pofte pe timpul zilei. Dar, dacă aveți aceste pofte, trebuie să executați una sau mai multe runde suplimentare de Rețeta de Bază, până pofța cedează. Asta, în plus față de cele 25 de repetări recomandate pentru dependență.

### **Adresarea la evenimentele specifice care vă provoacă anxietatea**

În timp ce exercițiul de mai sus, dacă e urmat cu conștiinciozitate vă va ajuta să stopați dependența, trebuie de asemenea, în interesul exactității, să vă cer să vă adresați evenimentelor specifice care au provocat anxietățile calmate doar prin comportamentele adictive.

Aparent, acesta poate fi un proces descurajator, din cauză că cei mai mulți dintre oameni nu sunt conștienți de evenimentele specifice care contribuie direct la comportamentul lor adictiv. Deci, fără această conștientizare, cum pot aplica EFT ? De asemenea, în funcție de persoană, poate fi o listă nesfârșită de astfel de evenimente specifice.

Din fericire, există o soluție la toate astea, pe care am prezentat-o pe [web site](#). Se numește Procedura de Pace Personală. Valoarea ei aici, este să elimine sistematic fiecare eveniment specific din viața voastră, care cauzează anxietate, dependențe sau limitări de orice fel. Iată aici, pentru informare, o copie a Procedurii de Pace Personală.

## **Procedura de Pace Personală**

Bună ziua, oameni buni,

Procedura de Pace Personală, pe care sunt pe cale s-o dezvolt pentru voi, nu e doar o cale de “a vă simți un pic mai liniștiți”. Înțeleasă și aplicată corect, această tehnică poate fi metoda esențială de însănătoșire a oricărui om de pe pământ. Orice medic, terapeut, consilier spiritual sau antrenor de performanță personală din lume, ar trebui s-o utilizeze ca pe o unealtă de bază, pentru a-i ajuta pe alții (și pe ei înșiși).

În esență, Procedura de Pace Personală constă în a vă face o listă cu toate **EVENIMENTELE SPECIFICE** neplăcute din viață și, aplicând sistematic EFT, să le eliminați impactul asupra vieții voastre. Făcând asta în mod conștiincios, putem scoate fiecare copac negativ din pădurile noastre emoționale și elimina astfel cauzele majore ale neplăcărilor fizice și emoționale. Ceea ce, bineînțeles, conduce fiecare individ către pacea personală care, la rândul său, contribuie puternic la pacea lumii.

Iată câteva utilizări....

1. Ca “temă de casă”, între vizitele la medic sau la terapeut. Aceasta, cu siguranță va accelera și va aprofunda procesul de vindecare.

2. Ca o procedură zilnică, pentru a limpezi o viață de reziduurile emoționale acumulate. Aceasta va întări imaginea despre sine, va reduce dubiile privind propria persoană și ne va înarma cu un profund simțământ de libertate.

3. Ca mijloc de a elimina un factor major, care contribuie (dacă nu cumva e chiar singura cauză) la o boală serioasă. Undeva, în interiorul evenimentelor specifice ale cuiva, există acele supărări, temeri și traume care se manifestă prin boală. Adresându-vă tuturor acestora, e foarte probabil să le acoperiți și pe cele responsabile de boală.

4. Ca un substitut util, pentru a găsi cauza centrală a problemelor. Dacă neutralizați toate problemele specifice, sigur o veți include și pe cea mai importantă.

5. Ca un mijloc de relaxare profundă.

6. Pentru a deveni un exemplu pentru alții, privitor la ce e posibil.

Acest concept simplu ar trebui să mute ponderea întregului domeniu al medicinei. Pot formula aceasta, într-o singură frază...

**CELE MAI MULTE DINTRE PROBLEMELE NOASTRE EMOȚIONALE ȘI FIZICE SUNT CAUZATE (SAU ÎNTĂRITE) DE EVENIMENTELE SPECIFICE NEPLĂCUTE PRIN CARE AM TRECUT, VASTA LOR MAJORITATE PUTÂND FI REZOLVATE PRIN EFT.**

Nu-i rău pentru un simplu inginer, ei ? Această afirmație, dacă e adoptată de fiecare practician medical și de fiecare pacient, va (1) crește dramatic ratele noastre de însănătoșire, în timp ce (2) va scădea drastic costurile medicale.

Vă rog să notați că această idee ignoră complet cauzele chimice, atât de valorizate de modelul medical. Asta, pentru că eu am văzut în repetate rânduri, îmbunătățiri la clienți la care medicamentele sau alte soluții chimice au dat greș într-un mod lamentabil.

Nu vreau să spun că medicamentele, nutriția adecvată și alte asemenea recomandări medicale nu-și au rostul lor. Sigur că și-l au. Adesea pot fi vitale. În experiența mea totuși, evenimentele noastre specifice nerezolvate sunt mai aproape de cauza fundamentală a bolii, decât orice altceva. De aceea ele merită atenția noastră în primul rând.

Ce evident! Practicanții EFT experimentați, sunt foarte conștienți de abilitatea EFT de a șterge definitiv evenimentele specifice negative din bagajul nostru mental. Acesta e domeniul în care apar cele mai înalte rate de succes ale noastre. Până aici, totuși, noi ne-am concentrat eforturile pe acele evenimente specifice negative, care stau la baza unei alienări date, precum fobia, durerea de cap sau un incident traumatic. E bine...e foarte bine... și am putea continua tot așa. Pe de altă parte, de ce să nu folosim EFT la TOATE celelalte evenimente specifice ce stau în spatele problemelor noastre

mai generale (dar FOARTE importante), cum ar fi (ca să numesc doar câteva)...

Imaginea despre noi înșine  
Anxietatea  
Depresia  
Insomnia persistentă  
Dependențele  
Compulsiile  
Sentimentele de abandon

Pe măsură ce vă eliberați bagajul emoțional de evenimentele voastre specifice, veți avea, bineînțeles, tot mai puține conflicte interne care să vă solicite organismul. Mai puține conflicte interne se traduc printr-un nivel mai ridicat de pace personală și printr-o mai mică suferință emoțională și fizică. Pentru mulți, această procedură va rezulta într-o încetare definitivă a unor probleme de o viață întregă, pe care alte metode nu au reușit nici măcar să le clinească din loc. Ce ziceți de toate cele spuse despre pace într-un singur paragraf ?

La fel e și pentru suferințele fizice. Și mă refer aici la toate suferințele fizice, de la durerile de cap, dificultățile de respirație sau dezordinile digestive, până la SIDA, scleroza multiplă și cancerul. Se acceptă acum, pe scară din ce în ce mai largă, că toate maladiile fizice sunt cauzate (sau măcar amplificate) de furii, traume, vinovății, supărări și toate celelalte sentimente negative rămase nerezolvate. Eu am avut multe discuții în ultimii ani, cu diverși medici și, tot mai mulți dintre ei consideră deranjamentul emoțional ca pe o cauză majoră a maladiilor serioase. Până acum, totuși, nu a existat o cale eficientă de eliminare a acestor hoți de sănătate. Putem, desigur, să-i mascăm cu medicamente, dar cele mai potrivite remedii au fost greu de găsit. Din fericire, EFT și numeroșii lor veri și verișoare, ne pun la dispoziție acum, unelte ușoare și elegante care vor ajuta practicianul medical serios, să ucidă din rădăcini cauzele bolii... și nu pacientul.

Ce expun eu aici, NU este un substitut pentru instruirea de calitate în EFT și NU e nici un substitut de ajutor profesionist, primit de la un practician EFT cu experiență. Este doar un instrument care, aplicat cu pricepere, poate aduce ușurare într-o largă gamă de necazuri (instruirea de calitate sau asistența de calitate îi

vor multiplica eficacitatea). Simplitatea lui și eficiența ușor de atins îi oferă candidatura ca metodă mandatară pentru oricine are nevoie de ajutor, chiar și pentru cele mai dificile probleme. Știu că este o afirmație șocantă, dar lucrez cu această metodă de peste un deceniu și am văzut atât de multe rezultate impresionante, într-o atât de largă varietate de probleme, încât această afirmație este ușor, dacă nu chiar obligatoriu, de făcut.

Metoda e simplă (presupunând că știți deja cum să aplicați EFT)...

1. Faceți o listă cu fiecare eveniment specific supărător de care vă puteți aminti. Dacă nu găsiți cel puțin 50, fie nu ați făcut lista în mod serios, fie ați trăit pe o altă planetă. Majoritatea găsesc sute.

2. În timp ce faceți lista, poate vi se pare că unele evenimente nu par să vă cauzeze niciun disconfort în prezent. Asta e bine. Treceți-l totuși pe listă. Simplul fapt că vi le amintiți, sugerează o nevoie de rezolvare.

3. Dați fiecărui eveniment specific un titlu... ca și cum ar fi un filmuleț. De exemplu : Tata mi-a dat o palmă în bucătărie---I-am furat sandvișul lui Suzi---Am alunecat și era să cad în Marele Canyon---Când am prezentat lucrarea aia, într-a III-a, toată clasa a râs de mine---Mama m-a încuiat timp de două zile, în debara---D-na Adams mi-a spus că sunt tâmpit.

4. Când lista este completă, alegeți cei mai scorburoși copaci din pădurea voastră negativă și aplicați EFT la fiecare dintre ei, până când, fie ajungeți să râdeți de acel eveniment, fie "nici nu vă mai gândiți la el". Fiți atenți, să notați orice aspecte ce pot ieși la iveală și considerați-le ca pe niște copaci separați, în pădurea voastră negativă. Aplicați EFT la fiecare dintre aceștia. Asigurați-vă că ați insistat suficient pe fiecare eveniment, până când e rezolvat.

Dacă nu puteți stabili scala de intensitate de la 0 la 10 pentru un anumit filmuleț, atunci presupuneți că trebuie să vi-l reprimăți și aplicați 10 runde complete de EFT pentru fiecare amănunt de care vă amintiți legat de el. Astfel, probabilitatea e mare să vi-l rezolvați.

După ce au fost îndepărtați cei mai scorburoși copaci, continuați cu următorii ca mărime.

5. Rezolvați cel puțin un filmuleț (un eveniment specific) pe zi... preferabil trei... timp de trei luni. Vă ia doar câteva minute pe zi. Cu această viteză, veți avea rezolvate de la 90 pînă la 270 de evenimente specifice în trei luni. Apoi observați cum tot corpul vostru se simte mai bine. Notați, de asemenea, cum "tendința de a vă supăra din orice" este mult mai mică. Fiți atenți cum relațiile voastre sunt mai bune și cum multe din problemele psihologice și/sau emoționale, pur și simplu nu mai există. Revizitați câteva dintre acele evenimente specifice și observați cât de ne semnificative au devenit acele incidente, atât de intens supărătoare altădată. Notați orice îmbunătățire a tensiunii, a pulsului și a capacității respiratorii.

Vă cer să observați conștiincios toate aceste lucruri, din cauză că, dacă n-o faceți, toate remediile pe care le obțineți vor fi atât de subtile, încât s-ar putea să nu le băgați în seamă. Și atunci, e posibil să renunțați, spunând "Ei bine, oricum nu era o problemă importantă". Așa se întâmplă mereu cu EFT și de aceea vă atrag atenția asupra acestui aspect.

6. Dacă luați medicamente, e posibil să simțiți că nu mai aveți nevoie de ele. În acest caz, puteți întrerupe dar, vă rog, NUMAI cu acordul medicului care vi le-a recomandat.

Speranța mea este ca Procedura de Pace Personală să devină o procedură de rutină, pe întreg pământul. Câteva minute pe zi, vor aduce îmbunătățiri monumentale în performanța școlară, în relații, în sănătate și în calitatea vieții noastre. Dar toate astea nu au nicio semnificație dacă alții (voi) nu pun ideea în practică.

Pace Personală tuturor, Gary

## La ce vă puteți aștepta

Dacă aplicați EFT așa cum am arătat mai sus, poftele voastre se vor reduce substanțial din prima zi și vor descrește cu fiecare zi. Până la urmă, nu veți mai avea nicio poftă și orice substanță adictivă vi se va părea respingătoare. Veți fi liber. Atitudinea

voastră față de ea se va schimba și chiar vă veți mira cum ați putut fi dependent de ea atâta vreme.

Acestea sunt semne sănătoase, bineînțeles.

Când ajungeți la acest punct, trebuie să continuați procedura încă câteva zile, pentru “a încuia definitiv problema”.

Odată dependența dispărută, totuși, nu sunteți încă imun la recădere. E recomandabil să evitați orice tentație viitoare. Și asta se referă la orice fel de dependență.

## Întrebări și Răspunsuri

**Î. În cât timp scap de dependență?** Durata variază mult, de la persoană la persoană. În experiența mea, dependențele de substanțe relativ minore, precum ciocolata, cafeaua, băuturile răcoritoare și diferite alimente, sunt adesea îndepărtate în doar câteva zile. Ele, de fapt, devin respingătoare pentru persoana dependentă. Tocmai am sfârșit de ajutorat o doamnă, care și-a depășit dependențele pentru băuturile acidulate, șuncă afumată, ceapă, ciocolată, bomboane și cartofi prăjiți, cu una sau două aplicări ale Rețetei de Bază pentru fiecare substanță. Acum, ea nu mai e tentată de ele. La alte persoane, durează mai mult, bineînțeles.

Dependențele de substanțe mai puternice, precum țigările, alcoolul, cocaina, etc., de regulă iau mai mult timp, poate o săptămână sau două. Am lucrat cu un bărbat care și-a eliminat dependența de alcool, veche de câțiva ani, după 3 sau 4 runde de Rețetă de Bază. Acest rezultat nu e rar, dar nici nu e de prevăzut să vi se întâmple frecvent.

Nu există reguli aici. Se termină....când se termină...și veți ști când se întâmplă asta, pentru că pur și simplu nu vă mai doriți substanța respectivă. Simptomele recuperării sunt specifice fiecărei persoane în parte.

**Î. Pot rezolva mai multe dependențe în aceeași rundă de Rețetă de Bază?** Nu...puteți rezolva doar o singură dependență odată. Nu

combinați două sau mai multe dependențe, în aceeași rundă de Rețetă de Bază. Folosiți câte o rundă separată, pentru fiecare dependență. Nu fiți surprinși totuși dacă, rezolvând o dependență, veți scăpa și de altele în același timp. Se întâmplă uneori, pentru că ciocănitul coboară anxietatea persoanei în așa măsură, încât nu mai e nevoie de niciun tranchilizant. Nu se poate prezice când și cum se întâmplă un astfel de fenomen minunat, dar el *chiar* se întâmplă.

**Î. Cum ajută EFT pentru scăderea în greutate?** Dacă vreți să slăbiți, trebuie să vă adresați cauzei fundamentale. Și această cauză este o dependență de mâncare, indusă de anxietate... ca și oricare altă dependență. De fapt, pe primul loc al dependențelor în America, se află dependența de alimente. Ea este o cale de mascare temporară a anxietății, la fel ca și tutunul, alcoolul, etc. De câte ori nu ați dat o raită prin frigider când nu vă era de fapt foame ? De ce ați făcut-o ? Pentru a vă domoli o stare de anxietate ? Poate nu ați numit anxietate ceea stare. Poate ați numit-o plictiseală sau “poftă nervoasă”, dar ea era totuși, o formă de anxietate.

Anxietatea care duce la dependența de mâncare... sau de orice altă substanță sau comportament ... poate proveni din multe direcții. Poate veni din stresul în familie sau de la locul de muncă sau poate veni din niște abuzuri suferite în copilărie sau din cine știe ce amintiri traumatizante.

Pentru a pierde în greutate, evident, trebuie să eliminați mai întâi anxietatea care conduce la pofta nesățioasă de a mânca. Ce metodă mai bună de folosit decât EFT ? În plus față de Procedura de Pace Personală (descrisă anterior), aplicați perseverent (de 25 de ori pe zi) Rețeta de Bază pentru comportamentul de mâncăcios nesățios, astfel ca anxietatea să cedeze. Folosiți-o iarăși, pentru a reduce, atunci când apar, poftele de alimente care nu sunt neapărat necesare, (*Chiar dacă mor de poftă pentru plăcinta aia...*) și, în timp, cauza dependenței de mâncare... și deci cauza supragreutății voastre... va dispărea.

# Folosirea EFT pentru vindecare fizică

Nicăieri nu e mai evidentă relația minte-corp, ca în EFT. Până acum, ați fost martorii (și sper că ați încercat pe pielea voastră) unor dramatice vindecări fizice, la diferite niveluri.

Iată un început de listă a deranjamentelor fizice cărora ne-am adresat cu EFT, obținând succese complete sau măcar parțiale :

*Dureri de cap, dureri de spate, înțepenirea gâtului sau a umerilor, dureri de încheieturi, cancer, sindrom de oboseală cronică, lupus, colită ulceroasă, psoriazis, astm, alergii, mâncărimi de ochi, dureri generale, urticarii, insomnie, constipație, colite, slăbirea vederii, febră mușchiulară, mușcăături de albine, probleme urinare, amorțeală de dimineață, sindrom post-traumatic, disfuncții sexuale, sindromul tunelului carpian, artrită, amorțeala degetelor, dureri de stomac, dureri de dinți, tremurături, scleroză multiplă.*

Mai sunt multe altele. O listă completă ar fi de câteva ori mai lungă.

## Încercați pentru orice

Eu încerc EFT pentru orice deranjament fizic prezentat mie și, în mod repetat, sunt uimit de rezultate. Nu am succes 100% (cine are ?), dar adesea EFT aduc o calmare surprinzătoare acolo unde nimic altceva nu pare să meargă.

Există mii de maladii fizice care afectează ființele umane, pentru care științele medicale au inventat o largă gamă de remedii. Aceste remedii variază de la o atingere cu mâna, până la medicamente și operații. Toate par să aibă rezultate, pentru unii, uneori. Dar niciunul dintre ele nu are efect pentru toți oamenii, totdeauna. *EFT, din propria mea experiență, au un efect atât de binefăcător, că ar trebui incluse în bagajul de cunoștințe al oricărui medic.* Și voi face un pas mai departe. Eu cred că ele ar trebui să fie unele dintre primele metode folosite de doctor. Iată pentru care motive :

Ușurarea simptomelor este de obicei imediată. Adesea au efect acolo unde nimic altceva nu are.

Sunt ușor de aplicat.

Iau foarte puțin timp.

Nu dau dependențe.

Nu cunosc nicio altă tehnică de vindecare care să poată face toate acestea. Voi cunoașteți? Oricum, EFT nu înlocuiesc medicina sau altă practică de

vindecare. Cel mai bine e să lucrați împreună cu alți practicieni vindecători.

Că EFT merită un loc proeminent între cele mai bune metode de vindecare fizică, este de necontestat. Chiar și observatorul cel mai neîncredător trebuie să le recunoască efectele, cu mare respect. Dar întrebarea evidentă este... de ce (cum de) au efect ?

Cum se poate ca, dacă tiparul său original este să se adreseze problemelor *emoționale*, același proces să funcționeze remarcabil de bine pe probleme *fizice* ? Există multe mistere în jurul științelor medicale și de aceea cercetarea în acest domeniu este un proces fără sfârșit. EFT nu sunt o excepție.

Exact cum curgerea neîntreruptă a sângelui prin tot corpul este vitală pentru sănătatea cuiva, la fel este și curgerea energiei prin corp. Astfel, echilibrând această curgere energetică cu EFT, se realizează vindecarea fizică.

Este de necontestat că emoțiile negative contribuie la deranjamentele fizice. În măsura în care EFT neutralizează aceste emoții negative, simptomele fizice par să diminueze.

## Întrebări și răspunsuri

### Î. În cât timp se obține calmarea durerii?

Nu există o regulă strictă și rapidă aici. Simptomele adesea dispar în câteva minute deși, uneori reacția e întârziată la câteva ore. Vindecarea bolii care cauzează durerea poate dura zile, săptămâni sau luni. Așa că... fiți perseverenți. Și, mai ales, consultați-vă medicul. Mulți oameni sunt tentați să întrerupă medicația pe măsură ce se arată vindecarea. Întreruperea medicației trebuie făcută numai la indicația medicului.

**Î. Pot aplica EFT pentru mai multe simptome deodată?** Nu! Folosiți Rețeta de Bază pentru fiecare simptom în parte. Începeți cu simptomul cel mai sever și lucrați pe el până încetează cu totul. Să nu fiți surprinși totuși, dacă, lucrând cu un simptom, obțineți și calmarea celorlalte. Se întâmplă frecvent.

**Î. Chiar pot obține rezultate cu EFT pentru boli grave, de lungă durată?** Sunt foarte conștient că înțelepciunea convențională sugerează că multe maladii de termen lung sunt ținta fixă permanentă a unui anumit profil medical. Ca urmare, a sugera că ele pot fi semnificativ reduse sau eliminate prin ciocănirea metodică a sistemului energetic este într-adevăr de necrezut. E în afara credințelor aproape tuturor celor pe care i-am întâlnit. Dar am văzut cu ochii mei multe exemple uimitoare și m-aș simți vinovat să nu vi le fac cunoscute.

**Î. Cât de des ar trebui să aplic Rețeta de Bază pentru problema mea?** Pentru simptome precum dureri de cap, dureri de stomac, etc... aplicați Rețeta de Bază ori de câte ori doriți ușurare. Pentru boala care provoacă aceste dureri, ar trebui aplicată de 10 ori pe zi, până când sunteți satisfăcut de rezultate. Cele 10 aplicări zilnice trebuie răspândite pe toată lungimea zilei. O soluție ar fi să vă formați obiceiul să aplicați Rețeta de Bază legând-o de propriile obiceiuri de rutină... precum :

Când vă sculați dimineața.  
Când vă așezați în pat, seara.  
Înainte de fiecare masă.  
Ori de câte ori folosiți baia.

Este de asemenea important să aplicați EFT la fiecare eveniment specific care ar fi putut cauza deranjamentul fizic. De asemenea și aplicarea Procedurii de Pace Personală ajută.

**Î. Vreți să ne spuneți câteva dintre experiențele avute cu deranjamentele fizice?** Desigur. Dar vă rog să țineți cont că exemplele de mai jos sunt doar o mică parte dintre deranjamentele posibile la care se poate aplica EFT.

#### **Durerea de spate**

Cunosc multe persoane care au leziuni serioase la spate și motivele durerilor lor sunt vizibile cu raze X. Cu toate acestea, după câteva minute de EFT, durerile lor au scăzut dramatic.

Pare să nu aibă sens, până când nu recunoașteți că stresul se manifestă în mușchi care, la rândul lor, exercită contracții anormale în încheieturi. Relaxând tensiunea musculară cu EFT, aceasta reduce stresul suplimentar din încheieturi. Rezultatul este o durere mai mică. Am pierdut șirul la câte dureri de spate am văzut domolite. Unele dureri dispar complet și nu mai revin niciodată, în timp ce altele necesită o rutină de ciocăniri zilnice, pentru a menține durerea la un nivel suportabil.

#### **Dureri de cap și de stomac**

Estimez că cel puțin 90% dintre cazurile pe care le-am văzut cu aceste simptome au răspuns foarte bine. Majoritatea au dispărut complet în câteva minute de aplicare a Rețetei de Bază.

#### **Sindromul tunelului carpian**

Aveam o cină de afaceri într-o seară cu Anne, a cărei durere la încheietura mâinii era de nivelul 7. După mai puțin de 2 minute de Rețeta de Bază, durerea dispăruse complet și n-a mai reapărut tot restul serii. Nu mai e nevoie să spun cât de mirată era ea, la care nimic altceva nu dăduse rezultate.

Drumurile noastre nu s-au mai încrucișat de atunci, deci nu știu cât de mult a durat efectul. Acesta este tipul de probleme care, totuși, tind să revină și deci, sunt necesare mai multe runde de bateri.

#### **Psoriazis**

Psoriazisul Donnei era atât de rău, că nu putea să se încălțe cu nimic. Medicamentele n-o ajutau. Ea a ciocănit regulat timp de câteva zile și 90% din psoriazisul ei a dispărut.

#### **Alergii**

Acestea de regulă răspund foarte bine. Am văzut mulți oameni care au scăpat de curgerea nasului, mâncărimea ochilor, strănuturi și o mulțime de alte simptome legate de alergii.

#### **Constipație**

Rezultatele variază mult în acest caz dar, din experiența mea, de regulă succesul e asigurat. Unii au avut succes imediat și permanent, după numai o sesiune de bateri. Alții au avut nevoie de bateri zilnice, timp de mai multe săptămâni, până constipația lor cronică de ani și ani, a cedat.

Vă rog să rețineți că nu veți obține întotdeauna rezolvarea imediată a deranjamentului fizic și, uneori, EFT par să nu aibă efect. Aveți răbdare...și fiți perseverenți. Tot ce aveți de pierdut este un pic de timp. Șansele sunt cu voi, dacă știți să profitați de ele. Asta e valabil pentru toate deranjamentele... nu numai pentru constipație.

#### **Vederea slabă**

Am văzut multe persoane care și-au îmbunătățit vederea cu EFT... cel puțin temporar. Oamenii urcă pe scenă cu mine, aplică Rețeta de Bază pentru vedere și apoi anunță o vedere notabil mai clară. Eu personal, n-am urmărit continuarea unor astfel de cazuri și nu pot raporta nicio schimbare permanentă. Bănuiesc totuși că, cu perseverență, o îmbunătățire permanentă este posibilă.

#### **Artrita**

Durerea artritică se reduce adesea cu Rețeta de Bază. Am văzut asta de multe ori. Dar, datorită cauzelor profunde, durerea tinde să reapară totuși. De aceea, trebuie să aplicați Rețeta de Bază atât pentru simptome, cât și pentru boala în sine.

E posibil să scăpați pentru totdeauna de artrită cu EFT ? Nu știu, pentru că nimeni, după câte știu eu, nu a utilizat persistent aceste tehnici pentru acest scop. Cunoașterea convențională ne spune că artrita nu e reversibilă. Ea nu poate fi vindecată. Poate fi doar stopată.

Totuși, eu am fost diagnosticat cu artrită în 1986 și nu mai am nicio urmă din ea în ziua de azi. Nu foloseam EFT pe vremea aceea, pentru că nu știam de aceste metode. E probabil rezultatul dietei

fără carne și atent urmărite, a schimbării stilului de viață și a stării de spirit. Sunt convins că EFT mi-ar fi grăbit însănătoșirea.

## Folosirea EFT pentru îmbunătățirea imaginii despre sine

### Cauza une proaste imagini despre sine

Termenul “proastă imagine despre sine”, se referă la un sentiment general negativ despre sine. Autoritățile în acest subiect nu au elaborat o definiție precisă și nici nu au determinat o cauză exactă. Ca atare, părerile sunt împărțite, privitor la modul de abordare.

Dimpotrivă, EFT sunt mult mai precise în abordare și focalizează o cauză exactă. Iat-o :

*Cauza unei imagini personale proaste este o acumulare de emoții negative privitoare la sine.*

Afirmația e evidentă și este expusă aici pentru că, în acești termeni, utilitatea EFT este mai ușor de înțeles. Dacă eliminăm emoțiile negative, atunci eliminăm cauza. Iar fără cauză, imaginea proastă despre sine dispare.

Și ce metodă e mai bună, pentru a elimina emoțiile negative, decât EFT?

Imaginea proastă despre sine poate fi boala numărul unu în lume. Este atât de prevalentă, încât oricare dintre noi o poartă, într-o măsură mai mare sau mai mică. Imaginea despre noi înșine este adesea identificată cu lipsa încrederii în noi. Noi tindem să “radiem” această lipsă de încredere, prin manierele noastre, prin poziții, cuvinte și gesturi, iar ceilalți “o culeg”, fie că noi vrem sau nu. Ca urmare, ea are un efect major asupra performanțelor noastre sociale, personale sau în afaceri.

Uneori joburi, promovări sau vânzări, sunt câștigate sau pierdute în funcție de cum radiem gândurile proprii spre ceilalți. Întâlnirile de prietenie sau de dragoste pot fi înfloritoare sau se pot stinge, în funcție de felul în care ne proiectăm sentimentele despre noi înșine. Cu cât este mai proastă imaginea despre noi înșine, cu atât mai ușor ne supărăm și cu atât mai intense ne devin amărăciunea, sentimentul de vinovăție, gelozia sau alte răspunsuri emoționale. Când impresia despre noi înșine este proastă, tindem să rămânem înțepenii pe loc. Nu ne aventurăm în noi afaceri sau nu ieșim din relația care nu ne convine și să încercăm ceva nou. Unele părți ale vieții noastre pot fi foarte monotone și deprimante.

Pe scurt, imaginea despre noi înșine este piesa centrală a tăriei noastre emoționale. Calitatea vieții noastre, adesea depinde de ea.

Mergeți într-o secțiune de «cum să ne ajutăm singuri» din orice librărie mare și veți găsi nenumărate cărți cu soluții privind imaginea despre sine. În general, ele accentuează atitudinile pozitive și recomandă exerciții despre cum să privim la partea luminoasă a vieții. Ele ne încurajează să ne concentrăm asupra părților noastre tari și nu asupra slăbiciunilor și unele recomandă vizualizarea și afirmațiile, ca ajutor pentru a obține anumite lucruri. Eu le aplaud pe toate.

Eu sunt în favoarea oricărei metode care ajută și multe dintre aceste abordări ajută într-adevăr oamenii, să-și îmbunătățească imaginea despre sine. Rezultatele sunt un pic cam pestrițe, totuși. O îmbunătățire aici. O atitudine nouă dincolo. Rareori reușește cineva să obțină o îmbunătățire totală a imaginii despre sine, cu aceste metode.

Motivul pentru care atât de multe dintre aceste tehnici sunt limitate, constă în aceea că ele fac foarte puțin pentru a neutraliza toate îndoielile și sentimentele negative care alcătuiesc proasta imagine despre sine. Ele încearcă mai degrabă să le depășească, cu megadoze de pozitivism.

E un efort lăudabil, bineînțeles, dar sentimentele negative și îndoielile despre sine odată stabilite, sunt adesea foarte încăpățanate. Dacă drumul vostru prin viață este ca o călătorie cu autobuzul, atunci aceste dubii și sentimente negative sunt pasagerii autobuzului. Voi sunteți la volan, dar ei sunt “șoferii de rezervă”, care gândesc că li se cuvin scaunele din față. Metodele convenționale nu-i vor muta prea mult de pe locurile lor.

EFT oferă o abordare nouă, înviorătoare, la această problemă unde, *într-adevăr* apar schimbări dramatice, majore. Am văzut oameni complet transformați prin aceste tehnici. Manierele lor, postura, cuvintele, gesturile, toate se schimbă, pentru a reflecta o persoană mai pozitivă, sigură pe sine. Prietenii și colegii lor de muncă făceau comentarii despre “noua” persoană, care evoluase sub ochii lor.

Decât încercarea de a instala noi atitudini și perspective, așa cum tind să facă metodele

convenționale, EFT efectiv eliberează de îndoieli și de sentimente negative. Ele ne scapă de acei pasageri nedoriți și-i dă jos din autobuz. Odată ieșiți din autobuz, ei nu mai contribuie la o proastă imagine despre noi înșine.

Îndoielile și sentimentele negative despre sine, care ne construiesc o imagine proastă, sunt forme de „emoții negative” care, bineînțeles, sunt exact cele pentru care EFT sunt destinate să elimine. Reamintiți-vă afirmația descoperirii pe care se bazează EFT...

*„Cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în sistemul energetic al trupului.”*

Cu această propoziție în minte, procesul de îmbunătățire a imaginii despre voi înșivă este simplu. Aplicați Rețeta de Bază pentru fiecare emoție negativă pe care o aveți. Una câte una, ele vor dispărea și, pe măsură ce dispar, echilibrul dintre emoțiile voastre pozitive și negative se deplasează inevitabil către cele pozitive. O imagine revigorantă, de auto-încredere, va ieși la suprafață. Bagajul nedorit a fost aruncat din autobuz.

Iată ocazia perfectă pentru folosirea Procedurii de Pace Personală menționată anterior. Ea se adresează în mod automat, tuturor acelor evenimente negative specifice, care se opun unei sănătoase imagini despre sine.

### **Metafora pădurii și a copacilor**

Iată o metaforă care vă va ajuta mai departe să înțelegeți acest concept. Considerați fiecare dintre emoțiile voastre negative sau dintre evenimentele specifice negative, ca fiind un copac dintr-o pădure a imaginii negative despre sine. Copacii pot fi reflexia unor evenimente din trecutul vostru, precum respingeri, abuzuri, eșecuri, temeri, vinovății, etc. Pot fi sute și pot fi atât de deși, încât să semene cu o junglă.

Să presupunem deci, că sunt 100 de copaci bolnavi în pădurea imaginii voastre despre sine. Dacă tăiați unul (neutralizându-l cu EFT), tot vă mai rămân 99. Deși puteți simți o oarecare ușurare emoțională, notabilă și binevenită, tot nu ați realizat mare lucru în curățarea pădurii.

Dar ce se întâmplă dacă tăiați metodic, câte un copac pe zi? Treptat, pădurea se rărește. Veți avea mai mult loc să vă mișcați prin ea și mai multe poieni unde să vă odihniți.

În timp... utilizând cu perseverență EFT...toți copacii vor dispărea și în locul lor veți avea mult mai multă libertate emoțională. Lumea arată altfel când pădurea (sau jungla) a dispărut și apare la suprafață o nouă imagine despre sine.

### **Generalizare**

Din fericire, nu va trebui să tăiați toți cei 100 de copaci bolnavi, pentru a obține un rezultat. Asta pentru că, folosind EFT pentru a neutraliza câteva emoții negative de un anumit tip, procesul tinde să se generalizeze asupra tuturor emoțiilor negative de același tip, care au mai rămas.

Spre exemplu, presupunem că în pădurea voastră aveți un pâlcc de 10 copaci cunoscuți ca „experiențe abuzive”. Alegeți-l mai întâi pe cel mai mare (cel mai intens) și dați-l jos cu EFT. După ce ați tăiat 3 sau 4 astfel de copaci, de obicei veți vedea că restul de 6 sau 7 rămași vor cădea de la sine. Echilibrarea sistemului energetic pentru câțiva copaci, se va extinde la ceilalți copaci de același tip.

Puteți apoi repeta acest concept de generalizare cu alte pâlcuri, care ar putea fi denumite „eșecuri” sau „respingeri”. În acest fel, o pădure de 100 de copaci ar putea fi curățată, tăind doar aproximativ 30 dintre ei.

### **Fiți un observator**

Cu EFT, schimbări în imaginea despre sine vin mult mai repede și sunt mult mai puternice decât cu metodele convenționale. Dar schimbările nu sunt tot atât de rapide ca în cazul fobiilor sau al amintirilor neplăcute. Pe acelea, EFT adesea le rezolvă în câteva momente, pe când schimbarea completă a imaginii despre sine durează, de multe ori, câteva săptămâni. Asta, pentru că schimbările imaginii despre sine sunt rezultatul unei eliminări îndelungate, a numeroase emoții negative (copacii) ... una câte una.

Când spun că o completă schimbare a imaginii despre sine ia adesea câteva săptămâni, nu vreau să spun că între timp nu se întâmplă nimic. Dimpotrivă, cu fiecare copac tăiat din pădure, apare o schimbare în imaginea despre sine. Totuși, o eliberare emoțională imediată, care vine după îndepărtarea *unui singur* copac, de regulă nu e ușor de observat, în problema mai largă a întregii imagini despre sine. Dar, schimbările cumulate, ce apar după ce am tăiat câțiva copaci, *devin vizibile dacă* sunteți un "observator" a ceea ce se întâmplă.

Schimbările care au loc în interiorul vostru sunt treptate, subtile și puternice. *Ele par a fi atât de naturale, încât nici nu vă dați seama de ele.* Eventual, prietenii vor comenta despre cum v-ați schimbat și astfel veți avea dovada incontestabilă. Dar, până atunci, trebuie să fiți un "observator" și să vă concentrați pe ceea ce se întâmplă cu voi.

Observați, spre exemplu, cum receptați acum, mult mai ușor ca înainte, un refuz. Observați cum vorbiți în public mult mai des și cum aveți mai multă grijă de persoana voastră. Ascultați cum tonul conversațiilor voastre este înclinat mai mult spre



partea pozitivă. Priviți reacțiile celorlalți, pe măsură ce radiati o imagine mai sigură pe voi.

A fi un "observator" este important pentru că, fără asta, ați putea ajunge la concluzia că nu se întâmplă nimic și atunci să renunțați la proces.

### Cum procedați

Metoda este foarte simplă. Este însăși esența Procedurii de Pace Personală. Nu sunt decât doi pași :

1. Faceți o listă cu fiecare emoție negativă din trecut, de care vă puteți aminti. Includeți fiecare dată când ați simțit teamă, respingere, vinovăție, furie, abuz, lacrimi sau orice altă emoție negativă. Includeți atât copacii mari cât și pe cei mici, dar puneți-i în față pe cei mari. Asta, pentru că pe ei trebuie să-i neutralizați

primii. Nu vă faceți probleme dacă nu vi le reamintiți pe toate de la început. Le puteți adăuga pe listă, pe măsură ce vă vin în minte.

2. Utilizați Rețeta de Bază zilnic, pentru a "tăia un copac" de pe listă. Faceți asta în fiecare zi, până nicio emoție negativă (copac) nu mai există. "Observați" tot timpul, progresul pe care-l faceți. Puteți face asta de mai multe ori pe zi, dacă vă permite programul și puteți tăia mai mulți copaci într-o zi. Cu toate acestea, fiecare copac trebuie tratat separat. Nu-i strângeți laolaltă, în aceeași aplicare a Rețetei de Bază.

După câteva zile din acest proces, veți băga de seamă că "arborii" cu care ați început, nu par să mai existe în viața voastră. Așa e normal să se întâmple și există multă eliberare în asta. Bucurați-vă de ea.

## Cuprinsul casetelor video și audio cu EFT

**Notă: Casetele video și audio cu EFT sunt discutate și sumarizate în diferite secțiuni ale acestui manual. Pentru a evita incomoditatea căutării prin manual a unei anumite referințe la o anumită sesiune, iată-le încă o dată sumarizate aici.**

### Videocasetele pentru Partea I

**Notă:** Inițial, erau trei casete video pentru Partea I. Ulterior, acestea au fost copiate pe CD (al căror preț a scăzut foarte mult), ceea ce a necesitat împărțirea casetelor video 1 și 2, oarecum prea lungi, în casetele 1a, 1b, 2a și 2b. Pentru caseta 3, n-a fost nevoie.

#### Videocasetă 1a

În această videocasetă, Adrienne și cu mine ajutam acest manual, arătând pe noi punctele de batere și cum se aplică fiecare pas din Rețeta de Bază. **Noi plecăm aici de la presupunerea că ați citit deja manualul.**

Este de importanță vitală să ne urmăriți, pe Adrienne și pe mine și să revedeți acest segment până când ați memorat tot procesul ce durează un minut. Odată memorat, îl veți ține minte toată viața.

#### Videocasetă 1b

Aici redăm o demonstrație completă a întregii Rețete de Bază, cu un domn încântător numit Dave, în timp ce-l ajutam să-și depășească intensă frică,

veche de-o viață, de apă. Studiați acest episod. Uitați-vă la el de mai multe ori. Este o sesiune instructivă, excelentă, pentru că ilustrează foarte bine cum să controlați aspectele.

#### Videocasetă 2a

Această casetă video conține fragmente dintr-un seminar live în care este explicată teoria din spatele EFT și apoi EFT sunt aplicate la două grupuri de persoane, pe scenă. Un grup lucrează contra temerilor și celălalt grup contra durerii.

#### Videocasetă 2b

În această videocasetă vă arătăm mai multe cazuri de EFT în acțiune. Iată ce veți vedea:

**\*\*Larry:** El își depășește claustrofobia intensă, în timp ce face ceea ce, de obicei, este circumstanța cea mai plină de tensiune pentru el...stă pe bancheta din spate a unui autoturism de dimensiuni mici, într-un trafic aglomerat din San Francisco.

**\*\*Pam:** O dependentă de ciocolată, nu-și mai dorește ciocolata.

**\*\*Becci:** Teama ei de soareci îi asudă mâinile chiar și numai dacă se gândește la vreunul.

Până la sfârșit, un șoarece îi va atinge degetele și ea va spune, “*Nu pot crede că eu sunt cea care fac asta. Eu fac asta*”.

**\*\*Stephen:** Un băiat de 6 ani este învățat aceste tehnici de către tatăl său și astfel nu-și **mai roade unghiile**.

**\*\*Adam:** Acesta este fiul meu, care folosește EFT pentru a-și îmbunătăți cu 14 găuri **scorul la golf**.

**\*\*Cheryl:** Ea este arătată la unul din seminariile noastre, cum folosește EFT cu mine, contra **friicii sale de vorbit în public**. Prima noastră sesiune avusese loc în urmă cu un an și de atunci ea n-a mai simțit această teamă.

**\*\*Jackie:** Ea a avut un accident cu 10 ani în urmă, care a lăsat-o incapabilă să-și ridice brațul mai mult de câțiva centimetri, din cauza unei **intense dureri în umăr**. În câteva minute pe scenă, ea obține calmarea completă a durerilor și-și poate ridica brațul cât vrea de sus, fără nicio durere. Această sesiune arată conversația noastră după seminar, când discutăm despre acest “miracol”.

**\*\*Cindy:** Ca și Jackie de mai sus, Cindy avusese un accident în urmă cu 3 ani și **nu-și putea ridica brațul, fără durere**. Ea consultase numeroși doctori și terapeuți, fără niciun rezultat. În câteva minute cu EFT, ea-și ridică brațul oricât de sus vrea, fără nicio durere.

**\*\*Veronica:** Începe cu o puternică dorință pentru o **țigare** și atunci aplică EFT pentru a-și elimina pofta. În plus, ea trăiește emoții puternice amintindu-și cum **a fost violată de propriul tată**. După această unică sesiune (pe care o veți urmări aici, în întregime) ea reușește să treacă complet peste această amintire traumatizantă.

**\*\*Norma:** Ea este **dislexică** și întotdeauna a avut nevoie să citească un paragraf de patru sau cinci ori înainte de a-l putea înțelege. Ea se vindecă în doar câteva minute și capătă un nou job, care-i cere să citească cu voce tare în fața oamenilor.

### Videocasetă 3

Această casetă are titlul “**6 Zile la AV**” și arată imagini din vizita noastră la Administrația

Veteranilor din Los Angeles, pentru a-i ajuta pe veteranii din războiul din Vietnam, care sunt handicapați emoțional. Acest loc pune EFT la cel mai puternic test, din cauză că acești soldați au făcut terapie timp de peste 20 de ani, cu foarte puține progrese sau chiar niciunul. Veți vedea cum intensitatea lor emoțională se topește în câteva momente.

Nicăieri nu veți găsi o dovadă mai evidentă despre puterea a ceea ce învățați acum. Menționez acest episod mișcător în “Scrisoarea deschisă” de la începutul acestui manual.

### Notă importantă

Vă rog să notați că, în toate videocasetele 2a, 2b și 3, Adrienne și cu mine folosim diferite **scurtături** pe care le-am învățat de-a lungul anilor. Cu experiența noastră îndelungată, noi știm când putem să scurtăm procesul și facem asta întotdeauna în interesul eficienței. Amintiți-vă, de obicei avem de-a face cu persoane străine, sceptice și lucrăm în cele mai dificile circumstanțe...pe scenă. Ca atare, noi folosim scurtături (descrise în Partea a II-a a acestui curs), ori de câte ori este posibil și rareori aplicăm Rețeta de Bază *în întregime*.

Fiți siguri totuși că, dacă am fi avut timp să aplicăm procesul în întregime, așa cum îl învățați în Partea I din acest curs, am fi obținut aceleași rezultate. Ar fi fost cu câteva secunde mai lung... dar doar atât.

Principalul scop al acestor sesiuni este să vă dea startul în direcția unei **experiențe**, arătându-vă cum funcționează aceste tehnici în lumea reală...cu oameni reali...pentru o largă varietate de probleme. Ele vă scot din sala de clasă și vă arată cum sunt aplicate aceste tehnici și cum răspund oamenii la ele.

De asemenea, în unele cazuri, unele baterii au fost scoase de pe casetă, pentru a avea posibilitatea unei experiențe mai bogate, fără să vă încărcați timpul cu repetarea constantă a unor proceduri pe care deja le-ați învățat în altă parte a acestui curs. Eu *nu* vă învăț Rețeta de Bază aici, pe videocasetele 2a, 2b și 3. Așa ceva am făcut detaliat, în partea de început a acestui manual și pe videocasetă 1. Videocasetele 2a, 2b și 3 sunt, toate, despre **experiență**.

## Videocasetele pentru Partea a II-a (8 casete)

### Videocasetă 1 – Recapitulare

Această casetă este o punte între Partea I și Partea a II-a, unde Partea I este redată pe scurt și sunt

revăzute multe dintre noile concepte introduse în Partea a II-a. Discutăm aici despre piedicile întâmpinate în atingerea perfecțiunii, scurtăturile și metafora pădurii și copacilor.

## Videocasetă 2 – Exemple din audiență

Restul casetelor video conțin o combinație condensată a două seminarii de câte trei zile. Această videocasetă începe cu începutul acelor seminarii și explorează o largă varietate de probleme...atât emoționale cât și fizice...și oferă o perspectivă neprețuită asupra puterii imense a EFT. Se discută probleme precum **teama de vorbit în public, agorafobia, anxietatea, migrena, durerile de cap, dureri fizice, teama de zbor, depresia, fibromialgia și hipertensiunea.**

Este și o discuție de pe scenă asupra Descoperirii și unele demonstrații importante de Inversare Psihologică. Aceste ultime demonstrații sunt deosebit de importante pentru studiul vostru.

## Videocasetă 3 – Probleme Emoționale I

Sunt trei sesiuni pe această casetă. Prima este cu Jason, care lucrează pentru **furie și trădare**, rezultate din faptul că l-a părăsit nevasta și a primit ordin de restricție care-i interzice să-și vadă fetița.

A doua sesiune este cu Veronica. O veți recunoaște ca fiind doamna care a folosit EFT pentru că fusese **violată** de tatăl ei, din a doua videocasetă din Partea I. Ea apare aici, trei sau patru luni mai târziu și tot nu mai are probleme emoționale cu privire la acea problemă. Aceasta este dovada de necontestat a puterii EFT asupra chiar și a celor mai intense dintre emoții.

Pe această casetă, ea lucrează asupra unei *probleme cu totul diferite*. Ea are emoții intense evidente, despre faptul că a fost **abandonată, singură și n-a fost iubită** atunci când era copil. Sesiunea noastră cu EFT elimină problema și Veronica revine a doua zi, pentru a ne spune că se simte *"ușoară ca un fulg"*.

A treia sesiune este cu Sandhya, care lucrează asupra emoțiilor ei privind experiențele avute de tatăl său în timpul **Holocaustului** din Al Doilea Război Mondial.

## Videocasetă 4 – Probleme Emoționale II

Pe această casetă sunt două sesiuni. În prima sesiune, Marlys folosește EFT pentru a depăși o **"suferință din dragoste"**...o obsesie privind pierderea relațiilor amoroase. Pe măsură ce se desfășoară această sesiune EFT, ies la iveală mai multe aspecte și problemele se dezvoltă într-o modalitate înlănțuită. Astfel, reiese faptul că **mama ei nu a iubit-o** și, după aplicarea EFT, ea ajunge să rădă despre asta.

În a doua sesiune, Kathy are trei probleme: (1) o **teamă de a fi atinsă (îmbrățișată)**, (2) un incident traumatic în care **mama ei turnase apă fiartă pe ea**

și (3) o **durere în umăr** care provenea de la faptul că fusese bătută. Kathy răspunde favorabil la EFT și Pregătirea (Inversarea Psihologică) nu este necesară, chiar dacă sunt executate numeroase runde de EFT.

## Videocasetă 5 – Probleme Fizice

Pe această casetă sunt patru sesiuni.

Mai întâi, Connie J. are o **falcă înțepenită**, problemă care se trage din faptul că scrâșnește din măsele în timpul somnului. Scrâșnitul este atât de puternic, încât ea trebuie să poarte o placă dentară în timpul nopții, pentru a-și proteja dinții. Cu EFT, ea câștigă adevărata eliberare de această problemă, în câteva minute, chiar dacă o avea de doi sau trei ani. Connie mai avea o **durere de cap** pe care și-a eliminat-o, aplicându-și singură EFT.

În a doua sesiune, Patricia vine pe scenă cu o criză de **astm**, de care suferea de peste zece ani. Ea cunoaște o ușurare dramatică cu EFT și mărturisește că a doua zi dimineată, tot atât de bine respiră. Ea își calmează, de asemenea simțitor, o **durere de spate**, chiar dacă are **hernie de disc**.

Dorothy a venit pe scenă cu **bătăi neregulate de inimă**, care constituie o problemă pentru care EFT nu fuseseră niciodată folosite. Dar, deoarece noi *încercăm pentru orice*, am aplicat EFT și aici, cu rezultate excelente.

Connie M. folosește EFT pentru **durerea de ceafă** care, după cum spune ea, apăruse din cauze emoționale. Ea obține ușurare completă.

## Videocasetă 6 – Dependențe

Această sesiune începe cu două doamne care manifestă o **disfuncție alimentară** clinică. Conceptele din această conversație conduc la cauzele din spatele tuturor comportamentelor de dependență, inclusiv disfuncțiile alimentare.

Apoi, urmează (1) o importantă discuție despre cauzele dependențelor și (2) o întregă sesiune în care EFT sunt folosite pe un grup de persoane, pentru a le învinge poftele imediate de **ciocolată, țigări și alcool**.

## Videocasetă 7 – Toxine Energetice, Fobii și Perseverență

Această importantă casetă pune accentul pe efectul toxinelor energetice și pe valoarea perseverenței în folosirea EFT.

Prima parte este un interviu cu Todd, care nu obține niciun rezultat pozitiv în timpul seminarului, din cauză că îi stau în cale toxinele energetice. El revine apoi, o lună mai târziu, pentru a povesti membrilor unui alt seminar, despre efectul formidabil

pe care l-a avut o schimbare în dietă asupra **insomniei, durerii de ochi și depresiei sale.**

Urmează apoi o sesiune neobișnuită, în care mai multe persoane obțin ameliorare în **teama lor de șerpi**. Totuși, chiar dacă ameliorările sunt dramatice după standardele convenționale, ele sunt considerate lente și relativ ineficiente după standardele EFT. Și asta, din cauza toxinelor energetice pe care le suspectăm a fi prezente în încăpere. E necesară perseverență, pentru a obține ușurare pentru majoritatea acestor persoane.

În sfârșit, arătăm valoarea perseverenței într-o sesiune cu Grace, care era afectată de o intensă **depresie** și de multe alte probleme. Pe scenă, am obținut o foarte ușoară ameliorare, dar perseverența ei și atenția acordată dietei în următoarele săptămâni

crează o îmbunătățire majoră în starea sa emoțională. Ea povestește cu mult entuziasm despre asta, într-o conversație prin telefon.

## Videocasetă 8 – Probleme obișnuite, Întrebări și Răspunsuri

Aceasta este o casetă cu generalități care explică folosirea EFT în domenii precum **sportul (golf), afacerile, vorbitul în public, nehotărârea, imaginea despre sine și relațiile.**

Ea conține de asemenea, numeroase întrebări obișnuite, puse din audiență, care vă completează înțelegerea.

## Audiocasetele pentru Partea I

Pentru a vă lărgi și mai mult experiența cu EFT, am inclus câteva ore de cazuri, pe casete audio. Ca și în casetele video, nu veți avea de ascultat doar teorie. Acestea sunt persoane reale cu probleme reale.

Veți auzi cum unii scapă de probleme de-o viață, în doar câteva momente, în timp ce alții au nevoie de mai multă perseverență. Ne veți auzi, pe Adrienne și pe mine, aplicând EFT unor probleme emoționale severe și cum acestea dispar în urma baterilor. Veți auzi, de asemenea, despre rezolvări parțiale ale unor deranjamente ce nu dispar complet. Pe scurt, aceste casete audio sunt un supliment pentru curcubeul vostru de experiențe, oferindu-vă informații utile, pe care le puteți folosi când aplicați EFT.

### Citiți următoarele, înainte de a asculta casetele

\*\*Aceste casete audio conțin o serie de sesiuni telefonice, conduse de asociata mea de afaceri, Adrienne Fowlie și de mine. Ele sunt o colecție de sesiuni live, înregistrate cu un casetofon de birou. Deși calitatea sunetului este destul de bună, înregistrările nu au fost făcute în atmosfera perfect izolată fonic a unui studio de înregistrare specializat.

\*\* Unele dintre aceste sesiuni sunt cu persoane care-și aplică singure EFT. Ascultând, **veți fi literalmente un “observator” direct la modul în care aceste persoane își aplică aceste tehnici pentru o mare varietate de probleme emoționale și fizice.** Toate acestea vă vor da un neprețuit “simț” despre ceea ce puteți obține prin aplicarea EFT la voi înșivă și la alții.

\*\* Alte sesiuni sunt cu persoane care au folosit EFT în trecut și vă povestesc acum despre experiențele lor de atunci încolo. **Asta pentru a avea o imagine mai bună despre natura permanentă a rezultatelor acestor tehnici.**

**\*\*Scopul acestor casete audio este să vă lărgescă experiența cu aceste tehnici.** El nu este acela de a vă învăța procesele de bateri propriu-zise. Asta învățați din manual și din videocasetă 1a. Astfel, ca și în videocasetele 2a, 2b și 3, am scos mare parte din bateri, pentru ca să vă puteți concentra pe reacțiile pacienților și pe alte detalii ale tehnicilor.

**\*\*Veți auzi unele probleme foarte personale** și asta pentru că avem permisiunea celor implicați. Ei au fost de acord pentru ca alții (ca voi) să poată beneficia de aceste tehnici minunate. Tuturor, le datorez multe mulțumiri. **\*\*Repetiția este foarte importantă pentru învățare.** Deci, mă veți auzi repetând unele puncte importante, privite din diferite unghiuri, de mai multe ori pe aceste casete. Nu ca să vă plictisesc. Ci ca să fixez concepte importante în modul vostru de gândire.

**\*\*Aceste sesiuni sunt pentru educația voastră și nu pentru distracție** (deși unele dintre ele sunt foarte amuzante). Aș fi putut să le fac scurte și elegante...editându-le astfel încât să pun rapid în evidență de fiecare dată alte puncte...și mereu altele. Procedând astfel, v-aș fi lipsit de posibilitatea să “simțiți” și să “aprofunțați” aceste procese. Pe de altă parte, unele conversații ies din subiect și intră în zone neinteresante pentru acest curs. Editând aceste casete audio pentru educația voastră, am tras o linie de demarcație între aceste două extreme,

întotdeauna interesat să includ cât mai multă informație utilă pot.

**\*\*Vă rog să observați că baterile pe care le auziți pe aceste casete vă vor suna diferit față de acelea cu care v-am învățat. De fapt, nu sunt diferite. Totul este pur și simplu mai scurt și capătă doar o formă oarecum diferită**

\*\*Așa cum am menționat în secțiunea de pe videocasete, Adrienne și cu mine suntem practicieni avansați ai acestor tehnici și le aplicăm de mulți ani. Ca urmare, noi folosim unele dintre scurtăturile despre care am menționat anterior.

Dar există și o altă tehnică pe care o folosim în audiocasete.

Adrienne și cu mine am investit timp și bani pentru a învăța Tehnologia Vocală a Dr. Roger Callahan, într-un efort de a preciza mai bine punctele de baterie, existența Inversării Psihologice, etc. Noi am folosit această formă de diagnostic, prezentată pe casetele audio, pentru a economisi timp dar, întotdeauna, folosim aceleași puncte de baterie pe care le-ați învățat și voi. Când am învățat prima dată Tehnologia Vocală, am crezut că este un ajutor major în aplicarea acestor proceduri. După ani de experiență, totuși, nu mai cred că adaugă vreo valoare notabilă și nu le-am mai folosit.

Eu am dezvoltat o tehnică de diagnostic mai utilă, care vă este prezentată în detaliu în setul nostru de casete video "Pași spre a deveni un terapeut complet." Cei interesați în aceste lecții avansate, ar trebui să consulte aceste videocasete.

După cum am menționat anterior, diagnosticarea este dincolo de scopul acestui curs. În schimb, v-am predat Rețeta de Bază (care se bazează pe conceptul reviziei 100%), pentru că este un înlocuitor adecvat în vasta majoritate de cazuri. Fiecare rundă este cu câteva secunde mai lungă și este posibil să aveți nevoie de puțin mai multe runde (perseverența) pentru a obține aceleași rezultate. În orice caz, vorbim aici de doar câteva secunde sau minute (pe problemă) mai multe ...nu săptămâni sau luni.

\*\* Observați în aceste casete audio nu numai ce spun pacienții, ci și diferențele din vocile lor, de dinainte și de după aplicarea EFT. Observați de asemenea că, de multe ori, pacienții emit un "oftat" foarte relaxat, după baterii. El pune în evidență ușurarea de poverile emoționale.

\*\* Pe câteva casete veți auzi un bubuit de fond. El e rezultatul unei proaste funcționări a casetofonului meu și nu bătaia inimii cuiva.

\*\* Puteți fi tentați să vă uitați la "Cuprinsul Sesiunilor" de mai jos și să mergeți direct la "problema voastră", de pe casetă. E în natura umană, presupun, dar **vă rog, nu neglijați restul casetelor audio, doar pentru că nu vi se par a se aplica vouă, în acest moment.** Ele conțin amănunte valoroase, care vă vor amplifica abilitățile în aplicarea EFT.

## Cuprinsul sesiunilor

### 1. De la Barbara până la Paulette

**Barbara (7 min 35 sec):** Ușurare de o amintire traumatică (lovită de un scut de vânt), o durere de cap și insomnie.

**Del (9 min 56 sec):** El stă în picioare, în vârful unui acoperiș, cu un telefon celular în mână, și-și depășește o frică de înălțime veche de-o viață, foarte puternică. Frica este eliminată atât de complet, încât el ajunge să practice parașutismul. Durerea cervicală și de încheieturi de asemenea cedază.

**Mike (3 min 28 sec):** Licențiat în psihologie, el consideră acest proces uimitor. El reușește să-și calmeze foarte rapid suferința din dragoste (după ruptura cu iubita lui)... deși îi este greu să creadă.

**Ingrid (9 min 23 sec):** Ea avusese un sindrom bowel iritabil, dureri de cap, "arsuri de ochi" și constipație, aproape constante, timp de mulți ani. Ea obține o reducere substanțială a tuturor acestor probleme și devine de-a dreptul amuzantă, vorbind despre constipația ei, spre sfârșitul acestei sesiuni.

**Paulette (4 min 40 sec):** Teama ei de zborul cu avionul, veche de-o viață, dispare. După EFT, ea merge de două ori cu avionul, fără nicio frică.

### 2. De la Buz până la Bruce

**Buz (9 min 10 sec):** Un caz grav de suferind de Stres post traumatic (SPT). Ascultați cum își povestește cea mai intensă amintire de război a sa, ca și cum ar fi o plimbare prin magazine.

**Donna (1 min 35 sec):** Ea folosește EFT pentru a fi ajutată în legătură cu viziunea pe care o are.

**Kieve (9 min 45 sec):** Acordați o atenție deosebită acestui caz. Kieve a învățat aceste tehnici exact ca și voi și le-a aplicat la 150 de persoane, obținând

rezultate uimitoare. El ne povestește doar despre câteva persoane pe care le-a ajutat pentru fobii, SPT, migrene, dureri de sold și alte probleme. Stăpâniți bine aceste tehnici și veți obține și voi rezultate la fel de bune.

**Cathy (7 min 23 sec):** Această doamnă a suferit zilnic de durere de spate, de la un accident de mașină avut cu 24 de ani în urmă și a încercat orice metodă imaginabilă pentru a scăpa de ea...fără niciun ajutor real. Ea ne spune cum durerea i-a cedat complet după folosirea acestor tehnici de baterie. Cathy și-a îmbunătățit de asemenea foarte mult și anxietatea și insomnia zilnice.

**Bruce (11 min 22 sec):** Avusese scleroză multiplă timp de șapte ani și obține o îmbunătățire notabilă a forței în picioare. El e imobilizat într-un scaun cu roțile, dar se ridică în picioare în timpul sesiunii. El își recapătă sensibilitatea mâinilor și picioarelor și reduce durerea de spate, precum și tulburările de somn.

### 3. De la Geri până la Bonnie

**Geri (10 min 15 sec):** Această psihoterapeută avea o puternică teamă de dentiști. După cum va reieși în timpul sesiunii, ea avea mai multe temeri decât crezuse. Această sesiune ne ajută să înțelegem că temerile noastre, ca și alte emoții negative, uneori conțin aspecte diferite.

**Shad (4 min 43 sec):** Își menține sub control stresul și anxietatea zilnice, cu EFT. De asemenea, folosește tehnicile pentru a-și îmbunătăți scorul la golf.

**Margie (3 min 50 sec):** Își reduce la zero pofta puternică de ciocolată de care era dependentă, în doar câteva momente. Ea spune că ciocolata nici nu mai are gust bun pentru ea acum.

**Mary (12 min 16 sec):** Depășește ceea ce ea numește o teamă globală și planetară și-și micșorează durerile de genunchi și de spate.

**JoAnn (4 min 11 sec):** Eliminare rapidă a durerii de gât și a simptomelor alergice.

**Bonnie (8 min 38 sec):** Dezordini emoționale o fac să nu poată înghiți mâncarea în mod normal. Într-o singură sesiune, ea depășește unele emoții neidentificate și apoi înghite ușor mâncarea.

### 4. De la Steve până la Doris

**Steve (13 min 0 sec):** Suferind de o maladie (Anemie Hemolitică) puțin cunoscută, obține ușurare substanțială de oboseală, greutate sau mâncărime la

ochi, durere de spate (cu spasme musculare) și numeroase alte simptome. El elimină, de asemenea, o problemă legată de furie, precum și cosmarurile legate de aceasta.

**Rachel (3 min 53 sec):** Ea-și neutralizează emoția puternică pe care o are amintindu-și de o încercare de crimă asupra ei de către un prieten și își depășește o problemă de respirație în acest proces.

**Geoff (11 min 50 sec):** El consultase cinci psihiatri în trecut, dar nu-și putuse diminua depresia. În două sesiuni foarte scurte cu EFT, depresia cedează complet.

**Karen (6 min 17sec):** Ea are o oboseală cronică, cauzată de insomnie și astfel, niciodată nu se simte odihnită. Ușurarea îi vine după numai o sesiune cu EFT.

**Mike (7 min 50 sec):** El este un caz extrem, de teamă de vorbit în public, care se ameliorează dramatic. El mărturisește cum a vorbit fluent, într-o prezentare publică, după ce a folosit EFT.

**Doris (1 min 44 sec):** Este o pacientă cu cancer care ne povestește despre ușurarea ei emoțională după folosirea EFT și se descrie ca și cum ar avea un “nou trup”.

### 5. Bonnie

**Bonnie (35 min 9 sec):** Ea își îmbunătățește substanțial imaginea despre sine prin perseverența folosirii a EFT. Bonnie a fost supusă la numeroase abuzuri în copilărie și urmase terapia convențională timp de peste 28 de ani, plătind peste 50 000 \$. Ea cunoaște îmbunătățiri fără egal, cu privire la nenumărate amintiri traumatiche, dureri de cap, timiditate, sentimente de neadekvare, ronțăit de unghii, o fobie, anxietate, insomnie și depresie.

### 6. De la Jim până la Dorothy

**Jim (2 min 40 sec):** Claustrofobia sa, provocată de faptul că fusese închis într-un dulap, în întuneric, dispăre în 5 minute.

**Patricia (5 min 11 sec):** Victimă a unui viol, ea trece de la 10 la 0 cu privire la două aspecte separate ale acestei experiențe traumatiche.

**Juanita (1 min 57 sec):** Anxietatea ei permanentă, este îndepărtată în câteva minute.

**Susan (2 min 12 sec):** Durerea provocată de o lovitură în spate primită la golf, dispăre în mai puțin de un minut.

**Geri Nicholas (9 min 28 sec):** Această psihoterapeută profesionistă apare pentru a doua oară pe aceste casete. De data aceasta, ea dă mai multe amănunte despre modalitatea personală în care folosește EFT pentru ea și pentru alții.

**Dorothy Tyo (12 min 1 sec):** În sfârșit, un interviu fascinant cu o hipnoterapeută profesionistă, care a folosit EFT exact așa cum învățați și voi acum, pentru a ajuta oamenii, în probleme variind de la durerea fizică până la teama de vorbit în public, de la teama de păianjeni până la fumat.

# O Schemă de Utilizare a EFT

Mai jos, se află o diagramă care vă arată un format...sau o schemă...de utilizat EFT. Este un ghid util, pentru a ști unde vă aflați în proces și devine a doua voastră natură, după ce l-ați folosit de câteva ori. Folosirea lui este descrisă pe video și veți găsi o sesiune dedicată acesteia, spre sfârșitul primei casete video, din seria de videocasete din Partea a II-a.

