

**EFT**  
**na ból pleców i kręgosłupa**

**Gary Craig**

**tłumaczenie:  
Katarzyna Dodd**

**Ważne:** Mimo że EFT przyniosło zadziwiające rezultaty, wciąż należy uznawać je za metodę w fazie eksperymentalnej i dlatego zarówno praktycy jak i ogół społeczeństwa ponoszą całkowitą odpowiedzialność za jego stosowanie. Gary Craig nie jest licencjonowanym lekarzem, a EFT proponuje jako wyświęcony duchowny i trener rozwoju osobistego.

## SPIS TREŚCI

Podziękowania...7

Wstęp...10

Emocjonalne przyczyny bólu...20

Szybki start...23

Rozdział I: EFT na ból pleców...27

Ból ostry i chroniczny...28

„Ból i emocje”...34

„Ból i złość”...36

Zastosowanie EFT...40

Określenie problemu...41

Podstawowa Procedura...43

*Składnik #1*: Ustawienie...44

Afirmacja...47

Punkt Wrażliwy...49

Punkt Karate...51

*Składnik #2*: Sekwencja...53

*Składnik #3*: Procedura 9-Gamowa...59

*Składnik #4*: Sekwencja (jeszcze raz)...62

Przypominacz...62

Runda dodatkowa...66

Rozdział II: Punkty dodatkowe i udoskonalenia...60

Możliwe rezultaty...70

Metoda Dotknij i Weź Oddech (Touch and Breathe – TAB)...76

Jednominutowe cuda...77

„Dokuczliwy od roku ból pleców znika w 30 sekund”...77

„Podstawowe EFT znosi przewlekły ból pleców”...79

Wyrażenie akceptacji...81  
„Zastosowanie subtelnego języka w celu złagodzenia  
Wyrażenia Akceptacji w EFT”...84

Rozdział III: Opukuj się podczas... ..89  
„Technika Opukuj się Podczas Narzekania”...92  
Czy mogę wykonywać EFT niepoprawnie?...96  
Jak rozpoznać, że EFT działa?...100

Rozdział IV: Przyczyny leżące u podstaw...105  
Przedstawienie aspektów...106  
Bądź konkretny...107  
Określanie bólu...111  
Problemy źródłowe bólu pleców i kręgosłupa...120  
Technika Osobistego Spokoju...124  
Techniki Oglądania Filmu i Opowiadania Historii...126  
Technika Trauma bez Łez...128

Rozdział V: Wybory, rozwiązania oraz wskazówki do  
opukiwania...131

Metoda Wyborów dr Patricii Carrington...131

Gdy EFT nie działa...140

„Co zrobić, gdy EFT nie działa”...148

Rozdział VI: Praktyczne EFT na ból pleców i kręgosłupa..154

„Trzy metody pracy z bólem”...155

„Zniesienie bólu po poważnym urazie kręgosłupa”...156

„8-miesięczny chroniczny ból znika”...159

„Adwokat uwalnia klienta od bólu kręgosłupa”...164

„Trzytygodniowy ból pleców zniesiony podczas sesji  
telefonicznej”...165

Rozdział VII: EFT jako pierwsza pomoc...174

„Ból pleców zmniejsza się po 14 latach”...174

„Jak naprawiłam plecy mojego dentysty”...176

„Dzięki EFT karetka zostaje odwołana”...178

„EFT i mój wypadek samochodowy”...180

Rozdział VIII: Szukanie problemów źródłowych...183

Pytania pomagające w odnajdywaniu problemów źródłowych...185

„Problemy źródłowe znoszą ciężki ból pleców”...189

„Ból w karku i bolesna rocznica”...191

Omijanie problemów źródłowych...195

Skradanie się do problemu źródłowego...196

Rozdział IX: Eliminowanie samosabotażu...199

„EFT na pokonanie oporu przed ćwiczeniami fizycznymi”...201

Okoliczności zakłócające...204

Psychologiczne Odwrócenie...204

Dialog wewnętrzny i zapiski na twojej tablicy...205

Tak-Ale...206

Wtórne Korzyści...207

Powiedzenie przeszłości *Do widzenia*...211

Rozdział X: Udoskonalanie wyników...212

Polowanie na ból...212

„Polowanie na ból w zwężeniu kanału kręgowego”...213

Wypróbuj opukiwanie mentalne...215

Opukiwanie zastępcze lub na odległość...216

Zapóżyczanie Korzyści...218

Zapózymanie Korzyści z DVD eliminuje ból...222

Dodatkowe procedury opukiwania...223

Wodzenie oczami podłoga-sufit...224  
Oddychanie obojczykowe...225  
Ćwiczenie Oddychania Obojczykowego...225

## Rozdział XI: Ból, złość i metafory...227

Metafory a ból pleców i kręgosłupa...227  
„Metafora uwalniająca ból pleców”...229  
„Strzelający ból pleców – niesamowita metafora”...231  
„Wbiła mu nóż w plecy”...234  
Uwalnianie złości...235  
„Poważny ból kręgosłupa znika po odkryciu złości”...240  
„Złość i furia u podłoża bólu pleców”...243  
„Kiedy wybaczenie jest niemożliwe”...248  
„Uwolnienie od złości, która wydaje się konieczna”...249  
„Co twoje ciało w bólu ma ci do powiedzenia”...251  
„EFT i umiejętność metafory w bólu reumatoidalnego zapalenia stawów”...258

## Rozdział XII: Wolność od bólu poprzez wybaczenie...264

Dodaj „Zrozumienie”...265  
Uwolnij „trochę” złości...266  
„Stosowanie EFT w wybaczeniu: Jednoprocentowe Rozwiązanie”...267  
Procedura Wdzięczności w EFT...272  
„Opukiwanie na wdzięczność w EFT”...274

Podsumowanie...277

Słowniczek terminów EFT...278

## PODZIĘKOWANIA

Lista osób, które przyczyniły się do rozwoju EFT, nigdy nie będzie kompletna, ponieważ większość z nich żyła 5000 lat temu. Byli oni genialnymi lekarzami, którzy odkryli system subtelnych energii przepływających przez ciało, stanowiących podstawę EFT i sporządzili jego mapę. Subtelne energie są również bazą dla akupunktury, co wskazuje na to, że EFT i akupunktura są sobie pokrewne. Obydwie dyscypliny rozwijają się szeroko na Zachodzie i z czasem w nieunikniony sposób będą mieć pierwszorzędną rolę w emocjonalnym i fizycznym uzdrawianiu.

W XX wieku kolejne osoby rozwinęły zastosowanie starożytnych technik związanych z energiami ciała. Przodownikiem w tym procesie był dr Roger Goodheart, który jest twórcą Kinezyjologii Stosowanej, poprzedniczki EFT. Dr Goodheart odkrył, że testowanie mięśniowe może być używane w celu uzyskania informacji z ciała. Przetrenował wielu pracowników służby zdrowia i opublikował ważne książki i artykuły.

Dr John Diamond zasługuje na uznanie, ponieważ z tego, co mi wiadomo, był pierwszym psychiatrą, który zajmował się subtelnymi energiami i pisał na ich temat. Jego wiele pionierskich pomysłów razem z zaawansowanymi koncepcjami Kinezyjologii Stosowanej zbudowało fundamenty, na których oparta jest nasza praca. Do bestsellerów dr. Diamonda zalicza się *Power of Your Emotions (Potęga emocji – przyp. tłum.)* (Continuum International, 1990) oraz *Life Energy and the*

*Emotions (Energia życiowa a emocje – przyp. tłum.)*  
(Eden Grove, 1997).

Dr Roger Callahan, psycholog kliniczny, od którego zaczerpnąłem oryginalne wprowadzenie do „emocjonalnej akupresury”, zasługuje na uznanie, jakie tylko świat może mu dać. Był on pierwszą osobą, która wniosła te techniki do publicznej świadomości, wbrew otwartej wrogości kolegów po fachu. Nietrudno się domyśleć, jak wiele wysiłku wymaga przebicie się przez zakorzenione przekonania konwencjonalnej wiedzy.

Bez pionierskiego zapału Rogera Callahana być może dalej zastanawialibyśmy się nad tymi „interesującymi sprawami”.

Na badaniach tych właśnie wielkich ludzi się opieram. Mój wkład w szybki rozwój terapii meridianowych polega na tym, że zredukowałem niepotrzebną złożoność, co niewątpliwie wiedzie w kierunku nowych odkryć. EFT jest prostą wersją tamtych procedur, którą zarówno profesjonaliści jak i amatorzy mogą stosować na różnorodne problemy.

Mam też szczególnie dług wdzięczności do Adrienne Fowlie, która poprzez swojego przyjaciela wprowadziła mnie w techniki opukiwania meridianów i pomogła mi rozwinąć EFT.

Wielu uczniów i praktyków EFT pomogło mi w powstaniu tej książki. Jestem wdzięczny wszystkim, którzy wnieśli do niej studia przypadków i sprawozdania.



W celu ochrony prywatności niektórych osób występujących w artykułach, zmieniliśmy ich imiona. Dzieje się tak w przypadku, gdy podane jest tylko pierwsze imię. Wszystkie imiona występują w takiej postaci, w jakiej pojawiły się oryginalnie w opublikowanych newsletterach strony EFT. Jeśli podane jest pełne imię i nazwisko osoby, oznacza to, że jest ono niezmienione i zostało umieszczone za zgodą tej osoby.

W celu zachowania zgodności redakcyjnej, sprawozdania z Wielkiej Brytanii, Kanady i innych państw używających brytyjskiej pisowni i interpunkcji, zostały ujednolicone do standardowej wersji amerykańskiego angielskiego.

Odniesienia do Urzędu ds. Weteranów tyczą się szpitali i służb dowodzonych przez Departament Spraw Weteranów Stanów Zjednoczonych, a zwłaszcza jego dwóch oddziałów Urzędu ds. Zasiłków dla Weteranów oraz Urzędu ds. Zdrowia Weteranów.

Podobnie jak inne specjalistyczne dziedziny, EFT posiada swoje własne słownictwo i skróty, które mają swoiste znaczenie dla uczniów i praktykujących. Na końcu książki znajduje się słowniczek wyrażań i definicji EFT.

## WSTĘP

Niniejsza książka i zawarty w niej opis Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT) otworzy ci oczy na nowe podejście do zdrowia i uzdrawiania. Jest wielce prawdopodobne, że ból twoich pleców zniknie i więcej nie powróci, a przy okazji poprawi się twoje życie osobiste, finanse, wyniki sportowe czy poczucie szczęścia. Wiem, że brzmi to jak reklamowe „łanie wody”, ale to prawda. W EFT tkwi potencjał dokonania wszystkich tych rzeczy, a nawet więcej.

EFT zakłada, że *przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest zaburzenie w systemie energetycznym ciała*. Nie można tego już bardziej dobitnie i prosto wyrazić. Kiedy energia w ciele przepływa swobodnie, bez zakłóceń, czujemy się dobrze pod każdym względem. Gdy energia zostaje zablokowana, spowolniona czy w jakikolwiek sposób zaburzona, wtedy mogą rozwinąć się negatywne lub szkodliwe emocje i towarzyszące im fizyczne objawy, włączając w to ból pleców.

EFT często zwane jest *emocjonalną akupunkturą*, ponieważ kiedy łączymy delikatne opukiwanie kluczowych punktów akupunkturowych, skupiając jednocześnie myśli na wydarzeniach z przeszłości, problemach obecnych, fizycznym dyskomforcie czy czymś innym, to wtedy emocje przyczyniające się w jakikolwiek sposób do danej sytuacji zostają uwolnione wraz z blokadami energetycznymi w meridianach.

Przyjrzyj się następującym charakterystykom EFT:

- EFT często znosi ból odporny na inne działania.
- Co więcej, przynosi ulgę w 80% przypadków, a w rękach wykwalifikowanego trenera ten wynik dochodzi do 95%.
- Czasami ból przechodzi i nie powraca, ale są sytuacje, gdzie proces wymaga kontynuacji. Jednakże, nawet jeśli ból powraca, to zwykle może być zredukowany lub usunięty w miarę szybko i efektywnie dzięki powtórzeniu procedury.
- Ludzie są często zaskoczeni rezultatami, których doświadczają, ponieważ ich system przekonań nie przyzwyczyił się jeszcze do tego zdroworozsądkowego procesu. Z różnych powodów, wg nich, zniesienie bólu powinno być znacznie trudniejsze od opukiwania opuszkami palców kluczowych punktów akupunkturowych.
- EFT jest wyjątkowo łatwe w użyciu. Małe dzieci uczą się metody szybko, a ośmio- czy dziesięcioletki są w stanie nauczyć tej metody innych. EFT nie wymaga żadnego specjalnego wyposażenia i może być zastosowane o każdej porze dnia i nocy w jakichkolwiek warunkach.
- Żadne lekarstwa, zabiegi chirurgiczne, naświetlania czy inne interwencje medyczne nie są powiązane z EFT. Co więcej, EFT jest tak różne od konwencjonalnej medycyny, że nie znajduje ona wyjaśnień dla rezultatów osiągniętych metodą EFT.
- Wydaje się, że nie ma większego znaczenia co pokazują wyniki prześwietleń, badań krwi, rezonansu, tomografii czy innych testów

diagnostycznych. Ulga w bólu prawdopodobnie nastąpi niezależnie od diagnozy. Dzieje się tak dlatego, że zajmujemy się tutaj przyczynami bólu, co wybiega poza wiedzę i narzędzia medycyny.

- Nie oznacza to, że powinieneś ignorować zalecenia lekarskie. Wręcz przeciwnie, zachęcam konsultację z wykwalifikowanymi pracownikami medycznymi. Tym bardziej, że wśród trenerów EFT znajduje się niemała liczba lekarzy, pielęgniarek, dentyków, akupunkturzystów, chiropraktyków, masażystów, psychologów, konsultantów zdrowotnych i innych pracowników obszaru zdrowia. Ponieważ EFT staje się coraz bardziej znane, znalezienie licencjonowanego pracownika służby zdrowia znającego EFT będzie coraz łatwiejsze.
- Stosowanie EFT przez kilka minut często kończy ból na dobre. Jeśli nie, to znaczy, że powodem są jakieś emocjonalne przyczyny u podłoża bólu, które wytwarzają związki chemiczne lub/i napięcie w ciele, wzmagając ten ból.
- Jeśli właśnie to jest przyczyną, EFT nadaje się idealnie do pokonania i zneutralizowania emocjonalnych przyczyn i często poprawa następuje bardzo szybko. Pierwotnie EFT zostało stworzone z myślą, aby zredukować czas psychoterapii z miesięcy lub lat do znacznie krótszego okresu, nawet w przypadkach skomplikowanych

To, co najbardziej ekscytuje mnie w EFT, to możliwość zastosowania metody na zdrowie i dobrobyt fizyczny. Jestem przekonany bardziej niż kiedykolwiek, że nowoczesna medycyna przechodzi obok, nie rozpoznając

głównej przyczyny chronicznych i ostrych chorób. Nasze nierozwiązane złości, lęki i traumy ujawniają się w naszych fizycznych ciałach nie tylko jako ból pleców, ale również jako reumatoidalne zapalenie stawów, rak, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona i setki innych dolegliwości.

Intuicyjnie prawie każdy to wie. Pewien lekarz z Los Angeles, Eric Robins, pokazując swoim pacjentom, jak robić EFT, od razu tłumaczy im, że przeszłe traumy mogą być przechowywane w mięśniach i organach ciała i że uwolnienie tych przeszłych wydarzeń wraz z generowanymi przez nie emocjami może znieść fizyczne symptomy. Dr Robins donosi, że większość pacjentów w lot chwytą to wyjaśnienie i gdy tylko opukają swoje złości, frustracje czy dręczące wspomnienia, to następuje u nich poprawa w objawach schorzeń somatycznych.

Psychologowie od dawna wiedzą, że pomiędzy umysłem i ciałem istnieje potężne połączenie, jednakże konwencjonalna psychoterapia rzadko leczy cokolwiek, tak samo jak lekarstwa psychoaktywne.

Równoważenie energii w ciele może pomóc we wszystkim i jest tak proste jak opukiwanie głowy i tułowia podczas skupiania myśli na problemie. Jak wyjaśnia dr Robins, ta prosta procedura uwalnia lub neutralizuje przyczyny choroby, co prowadzi do jej zniknięcia.

Żadna technika czy procedura nie działa na wszystkich, niemniej rzeczywistość pokazuje, że znakomita

większość osób, które stosują EFT na konkretne problemy, doświadcza znaczącej poprawy. Jest to zdumiewający efekt, którego metodzie EFT mogłyby pozazdrościć wszelkie lekarstwa na receptę, zabiegi chirurgiczne i inne zabiegi medyczne.

Przez ostatnie 10 lat EFT przebyło długą drogę, jednakże na radarach konwencjonalnej medycyny nie istnieje nawet jako mały punkt. A jeżeli zostaje zauważone, to jest traktowane jako „terapia wspierająca”, coś, co może być użyte później, po skończeniu leczenia. Mam nadzieję, że to się wkrótce zmieni. Jeżeli dany przypadek nie jest nagłą sytuacją, która wymaga natychmiastowej uwagi, to EFT powinno być zaoferowane jako PIERWSZA opcja. Z mojej obserwacji wynika, że zmniejszyłoby to dramatycznie zapotrzebowanie na lekarstwa, operacje, naświetlania czy inne konwencjonalne procedury. Nawet w nagłych przypadkach, jak wypadki czy uszkodzenia, EFT może być bardzo pomocne, ponieważ pozwala osobom poszkodowanym zachować jasny umysł, jednocześnie zmniejszając ból i dyskomfort. EFT przyspiesza leczenie i powrót do zdrowia we wszystkich sytuacjach.

Aby zaspokoić moją ciekawość w kwestii efektów EFT w leczeniu poważnych chorób, przez ostatnie dwa lata podróżowałem do różnych miast, organizując 3-dniowe seminaria, podczas których na scenie pracowałem z autentycznymi pacjentami. Dzięki temu jestem przekonany dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek, że EFT stanowi prawdziwie uniwersalne narzędzie. To samo podstawowe podejście, które działa na ból pleców,

cukrzycę, zespół chronicznego zmęczenia i nadwrażliwość na substancje chemiczne, działa również na jaskrę, zanik mięśniowy, reumatoidalne zapalenie stawów, astmę, alergie, zerwane mięśnie udowe, wysokie ciśnienie, choroby serca i każde inne fizyczne schorzenie, jakie tylko można wymienić. A kiedy przychodzi do strachu, fobii, złości czy lęków, EFT nie ma sobie równych.

EFT jest na tyle nowe, że ciągle się rozwija. Zachęcam trenerów i nowicjuszy do eksperymentowania – aby próbowali stosować je na wszystko, nie tylko na ból pleców. Ma to swoje uzasadnienie w tym, że kiedy energia zostaje zrównoważona, to wszystkie organy wewnątrz i na zewnątrz ciała na tym korzystają.

Niezależnie, czy jesteś już zaznajomiony z EFT, czy jesteś nowicjuszem, mam przyjemność podzielić się z tobą tą książką. Wiem bez cienia wątpliwości, że EFT może pomóc ci przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem i szczęściem oraz że instrukcje i zalecenia tu podane mogą całkowicie odmienić twoje życie.

*Podsumowując, EFT jest emocjonalną wersją akupunktury bez użycia igieł. W zamian, meridiany stymulowane są poprzez opukiwanie opuszkami palców punktów meridianowych. Zwykle daje to zdumiewające efekty przekraczające wszelkie oczekiwania. Procedura jest łatwa do nauczenia się, łatwa w użyciu i łatwa do pokazania innym. Z tej książki nauczysz się podstaw i nie tylko.*

*EFT jest dobre na wszystko.* O ile ta książka skupia się na bólu pleców, o tyle muszę podkreślić, że *ból pleców jest tylko małym ułamkiem całej listy sukcesów EFT.* Na przykład, EFT jest dobre na ból i objawy wszelkiego rodzaju, i często działa tam, gdzie nic innego nie skutkuje. Jest zdumiewająco efektywne we wszelkiego rodzaju emocjonalnych problemach i redukuje tradycyjną psychoterapię z miesięcy i lat do minut i godzin. Poza tym, ci którzy chcą poprawić swoje wyniki w sporcie, biznesie, wystąpieniach publicznych czy poradzić sobie z nudą, znajdą w EFT cenną pomoc.

*Książka ta to rodzaj encyklopedii.* Jest tak obszerna, że mogłaby być uznana za „Encyklopedię EFT na ból pleców”. Większość czytelników nie będzie musiała jej czytać w całości, ale ze względu na zawarte tu podejście, jakiego nie ma w żadnych innych opracowaniach o zdrowiu, każdy będzie chciał ją mieć na półce, by móc do niej zaglądać.

*Książka przedstawia różne kreatywne podejścia opisane przez wielu ekspertów EFT.* Metoda EFT jest powszechnie dostępnym narzędziem poprawy zdrowia i eksperymentowanie jest tu jak najbardziej zalecane. Oznacza to, że zaczynamy od łatwej do nauczenia, prostej procedury, która działa skutecznie w większości przypadków. W następnej kolejności, każdy może eksperymentować z metodą i rozwijać swoje własne udoskonalenia. Dlatego przedstawione są tutaj dla poszerzenia wiedzy różne opinie, udoskonalenia i kreatywne podejścia wielu trenerów EFT.



W zależności od stopnia zainteresowania, wcześniejszych doświadczeń oraz indywidualnej reakcji na EFT, można tę książkę czytać na różne sposoby.

Jeśli jesteś nowicjuszem, mam nadzieję, że zaczniesz od początku i przeczytasz do końca. Zanim dotrzesz do końca i poznasz, i zrozumiesz metodę EFT, zdobywając w ten sposób wystarczającą wiedzę, aby podzielić się metodą z innymi, to będziesz miał dużą szansę na pozbycie się bólu.

Jeśli jesteś niecierpliwy i chcesz od razu zacząć działać, przejdź do sekcji „Szybki Start”. Szybki Start przeprowadzi cię przez podstawy EFT, które same w sobie przyniosły ulgę tysiącom osób. Jeśli podstawowe EFT wyeliminuje cały twój ból na dobre, to składam gratulacje; jesteś jednym z przypadków „Jednominutowych Cudów” i możesz powrócić do normalnego życia. Jeśli natomiast ból nie zejdzie całkowicie lub jeśli powróci później, to pozostała część książki pomoże ci uzyskać lepsze i trwałe rezultaty.

Jeśli jesteś doświadczonym trenerem EFT, sprawdź w spisie treści, co może być dla ciebie ciekawe i interesujące. Jednym z moich zamierzeń w pisaniu tej książki jest przedstawienie jak największej ilości interesujących przykładów, aby wielu z nas – instruktorów i trenerów EFT – mogło dodać coś odmiennego do repertuaru podejść i strategii, czyniąc w ten sposób EFT bardziej efektywnym i uniwersalnym.

Przez ostatnie dziesięć lat EFT stało się globalnym fenomenem. Nasz [podręcznik](#), przetłumaczony przez trenerów EFT na 26 języków, został pobrany w ilości ponad milion egzemplarzy i każdego miesiąca jest pobierany w ilości 5-10 tysięcy. Podczas gdy większość trenerów żyje w Stanach, Wielkiej Brytanii, Australii i Kanadzie, to metoda jest nauczana i używana w dziesiątkach innych krajów. Jeśli chciałbyś nauczyć się EFT w języku arabskim, bułgarskim, czeskim, duńskim, holenderskim, fińskim, francuskim, niemieckim, greckim, gujarati (dialekt indyjski), hebrajskim, hinduskim, węgierskim, włoskim, koreańskim, norweskim, perskim (farsi), polskim, portugalskim (z Brazylii), rosyjskim, serbskim, słoweńskim, szwedzkim, hiszpańskim czy tureckim, pobierz przetłumaczony podręcznik.

Podręcznik został napisany przeze mnie, zanim zdałem sobie sprawę, jak bardzo skuteczne może być EFT w leczeniu fizycznych objawów, jak np. ból pleców. Dlatego też podręcznik kładzie nacisk na emocjonalne zdrowienie i nie opisuje fizycznych uzdowień w tak dramatyczny sposób, w jaki one się zdarzają. Ponieważ podręcznik okazał się być bardzo efektywny w nauce EFT, to postanowiłem pozostawić go takim, jaki jest, bez uzupełniania o leczenie fizycznych objawów. Wspomniałem o fizycznych objawach tak krótko, gdyż ważniejsze jest, abyśmy najpierw poznali emocjonalne i energetyczne czynniki, dlatego podręcznik obficie je opisuje.

## **Opis przypadku nr 11 z podręcznika EFT – Ból fizyczny**

Lea uczestniczyła w jednym z warsztatów zorganizowanych dla studentów hipnoterapii. Powiedziała mi przed warsztatem, że cierpi z powodu dużych napięć mięśniowych i bólu. Przeprowadziłem na niej EFT, odnosząc się do bólu wokół karku i ramion. Ból zszedł po dwóch minutach. Po godzinie naszego 3-godzinowego warsztatu zapytałem, czy ból wokół karku i ramion powrócił. Powiedziała, że nie, i dodała, iż *resztką bólu w jej ciele zniknęła również...*

Jest to przykład na to, jak zajmując się jednym problemem, nagle odkrywamy, że przy okazji występują inne efekty. W przypadku Lei, zniesienie bólu wokół jej karku i ramion rozlało się na resztę jej ciała. W kolejnej rundzie EFT pozostałość bólu zeszła całkowicie i nie zmieniło się to do końca warsztatu. Tego typu ból spowodowany jest często przez emocjonalny stres, dlatego EFT jest tutaj tak skuteczne. Jednakże, nowy emocjonalny stres może spowodować powrót bólu. Jeśli tak się stanie, to ponowne zastosowanie EFT zniesie ból tak, jak za pierwszym razem.

## **Opis przypadku nr 12 z podręcznika – Ból w dolnej części pleców**

Donna jest kolejnym dobrym przykładem. Ona również uczestniczyła w jednym z moich warsztatów i miała tak poważny ból w dole pleców, że nie była pewna, czy uda jej się dotrwać do końca tego 1-dniowego warsztatu. *Po*

*prostu nie mogę siedzieć tak długo*, powiedziała. Pomogłem jej przy użyciu EFT i ból nie powrócił przez cały dzień.

Te przykłady wskazują na to, co jest możliwe, ale cały potencjał EFT jako narzędzia do eliminowania bólu pleców zasługuje na odrębną książkę.

Pamiętaj, że zawarty tu opis wszystkich technik, podejść, formuł i procedur dotyczy nie tylko bólu pleców, ale *wszystkich rodzajów bólu*. Działa to tak samo skutecznie na migreny i inne bóle głowy, bóle stawów, artretyzm, złamane kości, zwichnięcia, siniaki, fibromialgię, zespół cieśni nadgarstka, urazy sportowe, bóle oczu, bóle stóp, bóle zębów, bóle menstruacyjne, a także niestrawność. Ta sama metoda działa na wszelkie aspekty bólu emocjonalnego. Bez przesady można powiedzieć, że im więcej używasz EFT, tym łatwiej będzie ci je stosować na jakikolwiek rodzaj bólu czy dyskomfortu – efekty uzyskasz szybko i przy minimalnym wysiłku.

## **Emocjonalne przyczyny bólu**

Szkoły medyczne nie uczą, lub w bardzo małym zakresie, zrozumienia czy leczenia emocjonalnych przyczyn chorób, lub innych zaburzeń. Od czasu do czasu tylko wspominają temat stresu jako eskalatora poszczególnych problemów i na tym się kończy.

Tymczasem nasze emocje mają głęboki wpływ na nasze fizyczne objawy. Wiemy to intuicyjnie. Na przykład, jeśli ktoś położyłby ci grzechotnika na kolanach, czy nie

miałbyś natychmiastowej reakcji emocjonalnej – strachu – która spowodowałaby wyrzut dużej ilości adrenaliny do obiegu krwi?

Kiedy jesteś zły, czy nie jest tak, że wzrasta ciśnienie krwi? Czy serce nie pracuje szybciej? Czy żyły nie napinają się na szyi? Czy twarz nie robi się czerwona? A przy seksualnym podnieceniu, czy twoje ciało nie zmienia się w znaczny sposób? Czy negatywne emocje nie powodują, że czasami w brzuchu coś się napina, masz gulę w gardle, boli cię głowa?

To są niezaprzeczone dowody z codziennego życia na to, jak głęboki wpływ na nasze ciała mają emocje. Dlaczego więc tak oczywista sprawa umyka medycynie? Dlaczego energia i emocje nie są brane pod uwagę jako przyczyny bólu i chorób?

Lekarze uczeni są na studiach, że mózg produkuje szeroką gamę związków chemicznych, od których zależy nasz nastrój. Co więcej, nasz mózg nazywany jest często przez lekarzy „największą w świecie fabryką farmaceutyczną”.

Negatywne emocje produkują grupy „negatywnych związków chemicznych”, które krążą w ciele, powodując nadmiar kwasów, brak równowagi chemicznej i tym podobne. Nie trzeba być geniuszem, aby zobaczyć, jaki efekt zdrowotny może mieć takie ciągłe zaburzenie chemiczne. To tak jakby wlewać złą benzynę do samochodu. Popsucie jest nie tylko przewidywalne, ale wręcz nieuniknione.

Z drugiej strony, pozytywne emocje generują uzdrawiające związki chemiczne i tworzą równowagę. Czy zauważyłeś kiedykolwiek, że miłość, śmiech i radość przyczyniają się do redukcji bólu? To dlatego EFT poprzez zmianę emocji z negatywnych na pozytywne powoduje tak potężne uzdrowienie.

Biorąc to wszystko pod uwagę, widzimy teraz, że przyczyna naszych fizycznych bólów i objawów musi również mieć u podstaw negatywne emocje, ponieważ bez nich zaburzenie w równowadze chemicznej by się nie pojawiło.

Mimo tego, ludzie medycyny podchodzą do problemu *jakby to owe niechciane związki chemiczne były problemem*. Dlatego oferują lekarstwa – dodatkowe związki chemiczne – w celu przeciwdziałania efektom tych niechcianych związków. Według nich na tym polega rozwiązanie.

Jednakże, owe związki chemiczne *nie* są problemem. Są one *objawami* problemu i myśląc zdroworozsądkowo wywnioskujemy, że trwałe efekty pochodzą z tego, iż zajmujemy się *przyczynami* (negatywnymi emocjami), a nie *objawami* (związkami chemicznymi powstałymi w rezultacie). Ta książka traktuje właśnie o tym.

Mam zaszczyt mieć wielu wspaniałych lekarzy za moich przyjaciół. Posiadam wielki respekt dla ich talentów i znakomitego przeszkolenia w zakresie natury chemicznej ciała. Wiele medycznych odkryć jest rzeczywiście

imponujących i moi przyjaciele lekarze nieustannie opowiadają o tych cudach.

Jednak ich podejście jest ograniczone.

Skupia się ono tylko na chemii i nie mówi nic, lub bardzo mało, o energetycznych i emocjonalnych przyczynach bólu i choroby. Kiedy ostatnio, na przykład, twój lekarz poświęcił ci czas, pytając o złość, strach, traumę, żal itp.? Czy nie jest tak, że po prostu wypisują receptę lub zalecają jakieś leczenie?

I tutaj właśnie wkracza EFT.

Moją nadzieją jest to, że kiedy zobaczysz, jak przy pomocy EFT poprawiło się życie innych oraz że przestali cierpieć na bóle pleców, to nauczysz się nowych strategii radzenia sobie z bólem, jak również z każdym innym problemem pojawiającym się po drodze.

### **Szybki start**

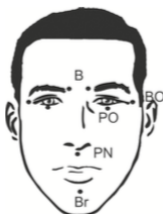
Nie będę już więcej przedłużał. Jeśli twoje plecy cię bołą i chcesz od razu zacząć, to podążaj za poniższą instrukcją. W ten sposób wykonasz podstawową wersję EFT i być może twój ból zniknie od razu.

Na skali 0-10, gdzie 10 oznacza bardzo duży ból, określ, jak intensywny jest twój ból? Zapamiętaj tę liczbę i sprawdź zakres ruchu, jaki masz teraz, poruszając się w różnych kierunkach. Ocena bólu na skali oraz zakresu ruchu stanowi obraz sytuacji początkowej. Kiedy

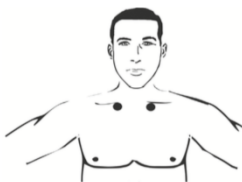
skończysz poniższe ćwiczenie, które zajmie ci ok. 2 minut, porównaj potem rezultaty.



The Karate Chop (KC) Point –  
Punkt Karate (PK)



EB, SE, UE, UN and Ch Points – Punkty B, BO, PO, PN  
i Br



The Collarbone (CB) Points – Punkty Obojczyków (O)





The Underarm (UA) Points – Punkty Pod Pachą (PP)  
Posługując się powyższym diagramem, zacznij opukiwanie w Punkcie Karate jednej ręki, opukując go końcami palców drugiej ręki mówiąc: *Mimo że mam ten ból w plecach, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie.* Powtórz to wszystko 3 razy. Wypowiedz zdanie niezależnie, czy wierzysz w to, czy nie. Wiara w to nie jest konieczna. Teraz przejdź do twarzy, używając albo jednej tylko ręki, albo obydwóch, i opukuj podane punkty w sekwencji od góry do dołu. Każdy punkt opukaj ok. 7 razy i wypowiadaj przy każdym z nich tzw. Przypominacz, w tym konkretnym przypadku *Ten ból w plecach.*

B = Brew: *Ten ból w plecach*

BO = Bok Oka: *Ten ból w plecach*

PO = Pod Okiem: *Ten ból w plecach*

PN = Pod Nosem: *Ten ból w plecach*

Br – Broda: *Ten ból w plecach*

O = Obojczyk: *Ten ból w plecach*

PP = Pod Pachą: *Ten ból w plecach*

Wykonaj całą sekwencję 3 razy, opukując każdy punkt ok. 7 razy, przechodząc od Brwi do punktu Pod Pachą.

Kiedy skończysz, sprawdź poziom swojego bólu. Czy jest taki sam, wzrósł czy zmalał? Czy zakres ruchu się zmienił? Jeśli reagujesz na EFT jak większość osób, to już teraz powinieneś poczuć ulgę.

Gratuluję, jeśli udało ci się pozbyć bólu całkowicie.  
Zadanie zostało wykonane i nie masz się już czym

przejmować. W przypadku, gdy ból w plecach powróci, lub jeśli pojawi się w innej części pleców, powtórz cały proces.

Jeśli poczułeś się lepiej, ale ciągle czujesz lekki ból, opukaj Punkt Karate ponownie, ale tym razem, gdy wykonujesz Ustawienie, powiedz: „Mimo że mam jeszcze pozostałość tego bólu w plecach, akceptuję siebie całkowicie i głęboko”.

Opukaj Punkt Karate 3 razy, a następnie kolejne punkty EFT, mówiąc: „Pozostałość tego bólu”. Powtórz Sekwencję 3 razy.

Tak jak poprzednio, sprawdź postępy, analizując poziom bólu oraz zakres ruchu. Jeśli doznajesz ulgi, to ta Podstawowa Procedura wystarczy. Całą Sekwencję możesz powtarzać, kiedy tylko potrzebujesz. Tysiące osób zredukowało bądź wyeliminowało swój ból pleców dokładnie w ten sposób.

Jeśli jednak ciągle czujesz ból, nie martw się. Niniejsza książka opisuje różne techniki, które są proste i działają szybko.

Niezależnie, czy pozostaniesz przy Procedurze Podstawowej, czy zagłębisz się w różne wariacje EFT, ten prosty sposób może pomóc ci na własną rękę uleczyć twój ból pleców.

# 1

## EFT NA BÓL PLECÓW

Twoje plecy bołą, ale nie jesteś w tym bólu osamotniony. Przynajmniej 80% Amerykanów doświadcza bólu pleców w którymś momencie życia, blisko 10% cierpi z powodu chronicznego bólu, od umiarkowanego do ciężkiego, a w tym momencie, gdy czytasz tę książkę, około 70 milionów odczuwa ból. Równolegle do przeziębienia i zapaleń dróg oddechowych, ból pleców jest wiodącą przyczyną zwolnień lekarskich z pracy. Każdego roku 200 tysięcy Amerykanów przechodzi zabieg chirurgiczny kręgosłupa w celu wyeliminowania bólu. W samych tylko Stanach Zjednoczonych problemy bólu pleców kosztują 100 miliardów dolarów rocznie. Ból pleców jest w stanie uczynić silnych ludzi kalekami, zniszczyć im karierę, zrujnować małżeństwa oraz spowodować całe mnóstwo innych problemów.

Według ekspertów medycznych, większość bólów pleców jest spowodowana uszkodzeniami mechanicznymi i niechorobowymi, czyli nie wynikającymi z chorób, takich jak zapalenie stawów, infekcje, pęknięcia, rak, kamienie nerkowe, choroby nerek, zatory żył czy zanik tkanki kostnej. Ból pleców może być objawem tych i innych chorób, ale w większości przypadków pochodzi z naciągniętych więzadeł, mięśni, uszkodzonych dysków, podrażnionych stawów, uszkodzeń wynikających z powtarzania określonych ruchów, upadków, kontuzji, otyłości, słabych mięśni brzucha, przeciążenia kręgosłupa, wad

postawy, niewłaściwego dźwigania, siedzenia na portfelu w tylnej kieszeni, spania na zbyt twardym lub zbyt miękkim łóżku, spania zbyt blisko klimatyzacji, noszenia zbyt ciężkiego plecaka, zmian z siedzącego na aktywny tryb życia lub po prostu z braku kondycji. Nie trzeba również robić niczego dramatycznego, aby doświadczyć obezwładniającego bólu pleców. Czasami wystarczy kichnięcie lub zgięcie się, aby sięgnąć po ołówek.

Mark Grant, psycholog australijski, który specjalizuje się w chronicznym bólu, mówi, że ból pleców może być spowodowany napięciem mięśniowym, zmianami w krążeniu, brakiem równowagi w postawie, psychologicznym stresem i neurologicznymi uszkodzeniami. „Wiadomo również – mówi – że nieuśmierzony ból jest powiązany ze wzrostem metabolizmu, spontanicznym pobudzeniem centralnego układu nerwowego, zmianami w cyrkulacji krwi w mózgu i zmianami w układzie limbicznym i podwzgórzu, które to odpowiedzialne są za regulację emocji.”

## **Ból ostry i chroniczny**

Ostry ból pojawia się niespodziewanie. Jest czymś nowym. Ból chroniczny natomiast jest długo trwającym, stałym bądź wynikającym z dawnych urazów bólem.

Jennifer Schneider, lekarka z Tuscon w Arizonie, specjalizująca się w problemach bólu, mówi w swojej książce *Living with Chronic Pain* (Healthy Living Books,

Hatherleigh Press, 2004), że system nerwowy jest odpowiedzialny za 2 rodzaje bólu chronicznego.

Pierwszy wynika z uszkodzeń mięśni, ścięgien, więzadeł czy organów wewnętrznych. Nieuszkodzone komórki nerwowe sąsiadujące z uszkodzonym miejscem reagują i przesyłają sygnały bólowe do rdzenia kręgowego i mózgu. Taki ból jest zwykle głęboki i pulsujący, jak w przypadku chronicznego bólu dolnej części pleców, artretyzmu, reumatoidalnego zapalenia stawów, fibromialgii, bólów głowy, chorób pęcherza moczowego czy chronicznego bólu w obrębie miednicy.

Drugi rodzaj bólu, zwany neuropatycznym, wynika z nieprawidłowej funkcji samych nerwów lub ich uszkodzenia. Zniszczone włókna nerwowe aktywują się spontanicznie w miejscu zranienia i wzdłuż drogi nerwowej, i czasem tak pozostaje, nawet jeśli samo uszkodzenie i źródło bólu są już wyleczone. Taki rodzaj bólu może być ciągły lub nieregularny i zwykle jest opisywany jako palący, postrzałowy lub kłujący. Czasami promieniuje w dół wzdłuż kończyn. Problemy medyczne, które przyczyniają się do bólu neuropatycznego, to między innymi półpasiec, neuropatia cukrzycowa, zespół Sudecka, ból kończyny fantomowej, radikulopatia, zwężenie kanału kręgowego, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, udar oraz uszkodzenia rdzenia kręgowego.

„Ten rodzaj bólu – pisze dr Schneider – zwykle rozwija się jako przesadna reakcja na bodziec bólowy, która rozlewa się do miejsc początkowo nie objętych bólem,

powodując wrażenie bólu w odpowiedzi na bodźce nie-bólowe, jak na przykład delikatny dotyk”. Często sytuacja pogarsza się w nocy i może eskalować do patologicznych odczuć, jak mrowienie, klucie czy intensywne swędzenie.

Niektóre chroniczne syndromy bólu składają się z obydwu typów ból. Przykładem może być rwa kulszowa, gdzie uciśnięty nerw powoduje ból pleców promieniujący w dół wzdłuż nogi.

Oprócz tego, dodaje dr Schneider, konsekwencje chronicznego bólu pleców sięgają często poza sam dyskomfort spowodowany bólem. Lista potencjalnych efektów zawiera między innymi słabe gojenie się ran, fizyczną słabość, zanik mięśni, ograniczenie ruchu wiodące do zatorów żylnych, płytki oddech i ograniczoną możliwość kaszlu, co sprzyja zapaleniu płuc, zatrzymanie sodu i wody w nerkach, przyspieszone tętno i ciśnienie krwi, osłabienie układu immunologicznego, spowolnienie trawienia i ruchliwości przewodu pokarmowego, bezsenność, utrata apetytu i spadek wagi oraz zwiększoną męczliwość.

Osoby, które wpadły w potrzask chronicznego bólu pleców, wiedzą, że to tylko początek. Jane Brody, felietonistka zdrowia, napisała w *New York Times* 6 listopada 2007 w artykule „Życie z bólem, który za nic nie chce przejść”, że „Psychologiczne i społeczne konsekwencje chronicznego bólu mogą być ogromne. Nieustający ból jest w stanie ograbić człowieka z radości życia, utrzymania znaczących związków, dopełnienia

partnerskich czy rodzicielskich obowiązków, efektywnych wyników w pracy czy w ogóle z możliwości jej wykonywania.”

„Ekonomiczne konsekwencje mogą być poważne – kontynuuje – szczególnie jeśli pacjent jest głównym żywicielem rodziny czy posiada pracę zapewniającą rodzinie ubezpieczenie zdrowotne. Tylko połowa pacjentów z chronicznym bólem, która przeszła przez kompleksową rehabilitację bólu, jest w stanie powrócić do pracy. Powszechne oskarżenia o to, że pacjenci symulują w celu uzyskania uwagi i ucieczki od odpowiedzialności, są nonsensem, jak mówią specjaliści od bólu. Nikt przy zdrowych zmysłach – a większość pacjentów przy nich była zanim dopadł ich ból – nie zamieniłby normalnego życia na niedolę chronicznego bólu.”

Istnieje wiele medycznych zabiegów, które wykonuje się na ostry i chroniczny ból pleców. Niestety, większość z nich ma niekorzystne skutki uboczne i niewielu zostaje całkowicie uleczonych. Nawet najbardziej inwazyjne procedury, jak operacje, rozczarowują swoimi wynikami, a większość innowacyjnych zabiegów jest nieprzyzwoicie droga, szczególnie dla osób, które nie mają odpowiedniego ubezpieczenia.

Ponieważ konwencjonalna medycyna nie cieszy się zbyt rewelacyjnymi wynikami, dlatego wielu cierpiących z powodu bólu pleców korzysta z alternatywnych lub uzupełniających zabiegów, jak chiropraktyka, akupunktura, akupresura, zioła, masaże, techniki korekcji

wad postawy, hydroterapia, hipnoza, joga terapeutyczna, ćwiczenia korekcyjne, aromaterapia i inne warianty zabiegów, które przynoszą ulgę. Większość tych zabiegów wymaga powtórzeń, co czasem jest drogie i czasochłonne. I nie zawsze dają one rezultaty. Ból nie przechodzi, a jeśli nawet, to czasem powraca, a nowe kontuzje wznawiają nowe fale bólu w tych samych miejscach.

Dlaczego medycyna nie jest w stanie wyleczyć bólu pleców raz na zawsze? Uważam, że dzieje się tak dlatego, iż zamierzeniem nowoczesnej medycyny jest tłumienie symptomów. Terminem opisującym to działanie w medycynie zachodniej jest słowo *alopatyczny*. Lekarze alopatyczni skupiają się na objawach, jak spazmy i zapalenia, następnie przepisują lekarstwa i inne zabiegi mające na celu ich złagodzenie. W żadnym razie nie zajmują się oni przyczynami, które leżą u podłoża symptomów. W rezultacie, zarówno lekarz, jak i pacjent, szukają odpowiedzi w niewłaściwym miejscu. Prawdziwe przyczyny bólu pleców nie są tym, czego większość z nas się spodziewa, *dlatego że prawdziwe przyczyny nie mają nic wspólnego z przesuniętym dyskiem, naciągniętym mięśniem czy zwyrodnieniami.*

Co jest przyczyną chronicznego bólu? Aby odpowiedzieć na to ważne pytanie, weźmy pod uwagę odkrycia dr Johna E. Sarno. Dr Sarno jest profesorem w nowojorskiej szkole medycznej na wydziale rehabilitacji oraz autorem trzech bestsellerów dotyczących bólu mięśniowo-szkieletowego, a w swojej ostatniej książce *The Divided*



*Mind: The Epidemic of Mindbody Disorders* (HarperCollins, 2006) (*Rozszczepiony umysł: epidemia zaburzeń typu ciało-umysł – przyp. tłum.*) poświęca wiele uwagi tematowi wpływu emocji na nasze zdrowie.

W skrócie, dr Sarno mówi, że plecy bołą, ponieważ doświadczamy złości. W momencie, gdy zdamy sobie z tego sprawę i znajdziemy sposób na uwolnienie tej złości, plecy przestaną boleć. Dlatego właśnie tak wiele obiecujących zabiegów na ból pleców nie działa lub działa na krótko i ból powraca. Przyczyna bólu ciągle istnieje, mówi dr Sarno, jesteś ciągle zły i dlatego twoje ciało nadal generuje ból.

Nie trzeba wspominać, że teoria dr Sarno wywołuje kontrowersje, niemniej jednak tysiące pacjentów zareagowało pozytywnie na jego metodę, a sześciu wykwalifikowanych lekarzy, którzy również ją stosują, wypowiedziało się na ten temat w książce *The Divided Mind*. Podobnie jak dr Sarno, uważają oni, że jedynym rozsądnym podejściem do bólu pleców i innych chronicznych zaburzeń jest zajęcie się przyczynami emocjonalnymi, które powodują fizyczne objawy.

To jest również moje podejście, jednak ja idę jeszcze dalej i zajmuję się przyczynami złości, które powodują ból, a robię to poprzez łączenie akupresury i skoncentrowanej myśli, czyli EFT. W rezultacie, ból jest nie tylko zredukowany lub wyeliminowany w ciągu minut u około 80% osób, które próbują (co, na marginesie, jest niezwykłym osiągnięciem na polu uzdrawiania), ale w wielu przypadkach ból znika

całkowicie w ciągu krótkiego czasu i ten stan utrzymuje się bez jakichkolwiek dodatkowych zabiegów.

Larry Burk, lekarz medycyny i radiolog z North Carolina, wystąpił w jednym z naszych DVD i przedyskutował ze mną tę koncepcję. Co ciekawe, widział on wiele wyników prześwietleń i rezonansu magnetycznego, których medyczny opis był dość rozbieżny od tego, co osoby opisywały z własnego doświadczenia bólu.

### **Ból i emocje**

*Larry Burk, lek. med.*

Warto zauważyć, że wiele zaburzeń, które wydają się mieć anatomiczne podłoże, może również posiadać głębsze emocjonalne korzenie. Jako radiolog jestem świadomy tej sytuacji, ponieważ istnieje wiele naukowych badań rezonansu magnetycznego pokazujących dramatyczne nieraz patologie u osób, które dobrowolnie zgłosiły się do badania, a które nie doświadczają żadnych symptomów. Równie zaskakująca jest przeciwna sytuacja, gdzie występują obezwładniające symptomy, np. fibromialgia, natomiast nie ma żadnych nieprawidłowości w wynikach rezonansu.

Dr David G. Borenstein w roku 2001 opublikował artykuł w *The Journal of Bone and Joint Surgery (Magazyn zabiegów chirurgicznych stawów i kości – przyp. tłum.)* pt. „Znaczenie rezonansu magnetycznego kręgosłupa lędźwiowego w przewidywaniu wystąpienia bólu dolnej części pleców u asymptomatycznych osób: Badanie kontrolne po 7 latach”. W 1989 roku grupa 67 osób bez

żadnych objawów ani bez historii bólu pleców poddała się badaniu rezonansu magnetycznego kręgosłupa lędźwiowego. 21 osób (31%) wykazało wyraźne zmiany w dyskach międzykręgowych lub w kanale kręgowym. Wyniki rezonansu nie pomogły przewidzieć rozwoju i trwania bólu pleców w części lędźwiowej.

Podobne badania przy pomocy rezonansu magnetycznego u osób bez objawów przeprowadzone były na odcinku szyjnym i piersiowym kręgosłupa, a także na ramieniu i kolanie. Badania te podważają założenie o związku przyczynowo-skutkowym między objawami a anatomicznymi nieprawidłowościami. Te same wątpliwości wzbudza fakt, że niektórzy pacjenci doznają poprawy, kiedy ich fizyczne patologie zostają usunięte chirurgicznie, a niektórzy nie. W dodatkowych badaniach nad efektem placebo okazało się, że udawana operacja, gdzie miało miejsce tylko małe nacięcie skóry, przyniosła ulgę w objawach. Wszystkie te informacje wskazują na koncepcję, że u korzeni odczuwania bólu leżą głębsze emocjonalne przyczyny, a w tym zakresie może pomóc EFT.

\*\*\*

Aby wzmocnić teorię mówiącą, że ból jest spowodowany złością i innymi negatywnymi emocjami, przedstawię kilka obserwacji dr Erica Robinsa z Los Angeles, który jest zarówno lekarzem, jak i trenerem EFT.

## **Ból i złość**

*Eric Robins, lek. med.*

Dr Sarno na przestrzeni lat miał okazję pracować z pacjentami w naprawdę słabej kondycji. Wielu z nich doświadczało poważnego bólu karku, pleców, ramion czy pośladków przez 10-30 lat. Część z nich otrzymała wielokrotne zastrzyki z epiduralu, przeszła przez jedną lub więcej operacji i wiele lat rehabilitacji. Doświadczyli oni ciężkich wypadków, jak przygniecenie wózkiem widłowym czy katastrofa samolotowa, a ich prześwietlenia rentgenowskie wyglądały tragicznie. Mieli oni bardzo uzasadnione powody do odczuwania bólu.

Jednak pomimo takich ciężkich przypadków, dr Sarno uzyskuje 70% wyleczeń, zarówno w zakresie bólu, jak i funkcjonowania, a dodatkowe 15% pacjentów doznaje znacznej poprawy, zwykle w granicach 40-80%. Rezultaty te uzyskał, lecząc ok. 12 tysięcy pacjentów.

Zwykle jest tak, że gdy pacjent udaje się do lekarza po pomoc, ten kieruje go na badania rezonansu magnetycznego, który zawsze pokazuje jakies anatomiczne anomalie, np. przesunięty dysk. Lekarz stwierdza, że dysk powoduje ból i przepisuje środki lub zabiegi uśmierzające ból. Niestety, takie podejście często nie daje długotrwałych efektów. Ból rzeczywiście może zniknąć na jakiś czas, ale wkrótce powraca, na dodatek z większą siłą.

Dr Sarno przyjrzał się fachowej literaturze i odkrył interesujący opis badania w *New England Journal of Medicine* (*Magazyn Medyczny w Nowej Anglii* – przyp. tłum.). Badanie pokazało, że jeśli weźmie się 100 osób w średnim wieku, które NIE MAJĄ żadnego bólu pleców, i podda się je badaniu rezonansem magnetycznym, to 65% z nich ma przesunięte dyski lub zwężenie kanału kręgowego. Innymi słowy, osoby te wykazują zaburzenia, które są przyczyną powszechnego bólu pleców, aczkolwiek w ich przypadku ból nie występuje. Dr Sarno zadał sobie pytanie: „Jeśli dyski nie powodują bólu, to co jest jego przyczyną?”

Odkrył on u swoich pacjentów, że mają oni chroniczne napięcia i skurcze mięśni karku, pleców, ramion czy pośladków. Kiedy mięsień jest chronicznie napięty, krew nie może swobodnie w nim krążyć, czego rezultatem jest niedostatek tlenu i to właśnie powoduje silny ból.

Dr Sarno zadał sobie kolejne pytanie: „Z jakich powodów osoba może mieć chronicznie napięte mięśnie?” W końcu zdał sobie sprawę, że wielu z nas wychowanych jest w nieświadomym przekonaniu, że wyrażanie złości czy lęku jest nieakceptowane.

Problem tkwi w tym, że kiedy dorastamy, to doświadczamy przeróżnych sytuacji czy traum, które powodują złość lub lęk. Kiedy emocje te wyłaniają się na powierzchnię, nasz nieświadomy umysł podpowiada, że „odczuwanie tych emocji nie jest ani pożądane, ani bezpieczne”. Następnie dr Sarno wyjaśnia, jak

nieświadomy umysł powoduje zaciskanie się mięśni, aby spowodować ból, który z kolei pozwoli zepchnąć myśli o tym, co nas złości czy przestrasza, na dalszy plan.

Prawie każdy z nas, włączając w to lekarzy, wierzy, że ból ma swoją pożyteczną rolę, mianowicie ochrania nas od większego urazu czy zniszczenia.

Dr Sarno mówi, że jest wręcz przeciwnie, cytując Stanleya J. Coena z Kolegium Lekarzy i Chirurgów Uniwersytetu Columbia, który jako pierwszy zasugerował, iż objawy psychosomatyczne są mechanizmami obronnymi przeciw szkodliwym lub toksycznym emocjonalnym zjawiskom. Innymi słowy, fizyczne objawy, jak ból pleców, są reakcją na nieświadomie wygenerowane uczucia, które zostają stłumione w celu przetrwania jednostki. Dr Sarno odkrył, że zwykle uświadomienie sobie tych uczuć może prowadzić do uleczenia.

Te zadziwiające wnioski dr Sarno wyciągnął podczas dwóch wykładów, które zorganizował. Na pierwszym z nich powiedział do zgromadzonych: „To nie dysk ani zwężenie kanału kręgowego, ani inne odchylenia anatomiczne są przyczyną waszego bólu. Większość osób w waszym wieku, które nie doświadczają żadnego bólu, posiada wysunięte dyski czy zwężony kanał kręgowy. Tym, co powoduje ból, jest chroniczne napięcie i skurcze mięśni.”

Na drugim wykładzie powiedział: „Jeśli tylko doświadczysz bólu, zauważ, o co jesteś zły lub czym się

niepokoisz”. Następnie polecił swoim pacjentom pisać dziennik, zapisać się do grupy terapeutycznej lub rozpocząć psychoterapię. Dr Sarno powiedział, że ok. 20% pacjentów nie było świadomych co ich złościło czy niepokoiło, i właśnie oni potrzebowali pracy z terapeutą, aby wydobyć z nieświadomości stłumione treści.

Gdy przemawiam do grup, objaśniam model dr Sarno za każdym razem, ze względu na jego niesamowite rezultaty, a dowody wieńczą dzieło. W jednej ze swoich książek wyjaśnia, że ten emocjonalny model odnosi się nie tylko do bólu mięśniowo-szkieletowego, ale do większości chronicznych czy funkcjonalnych chorób.

Odkrycia dr Sarno są ważnym przełomem, jednak metody pracy z emocjami, jakie proponuje, są dość przestarzałe, w porównaniu ze skutecznością i szybkością EFT. Łącząc zdobycze i wglądy dr Sarno z metodą EFT, która jest najlepszą i najszybszą techniką w tym momencie na świecie leczącą ciało-umysł, możemy oczekiwać znacznie lepszych i szybszych efektów.

\*\*\*

W swojej praktyce klinicznej dr Robins, urolog, uczy swoich pacjentów EFT, jeśli ich objawy nie reagują na konwencjonalne leczenie. Wyjaśnia im, że nie tylko w umysłach, ale również w różnych częściach naszego ciała przechowujemy doświadczenia traumatyczne, jak np. w mięśniach, kościach i organach wewnętrznych. Większość pacjentów pojmuje tę koncepcję dość szybko i zaczynają kojarzyć, jakie to wydarzenie, wspomnienie

czy problem mogą być zatrzymane w nerkach, pęcherzu czy innym problematycznym obszarze. W wielu przypadkach wyznaczone zabiegi chirurgiczne zostały odwołane, jak również pacjenci zaprzestali brania leków, ponieważ nie było to już potrzebne.

Jeśli dr Sarno jest w stanie wywołać tak zadziwiające rezultaty tylko poprzez intelektualne wyjaśnienie osobom przyczyn leżących u podłoża ich bólu, oraz jeśli dr Robins może pomóc swym pacjentom w samowyleczeniu tylko poprzez zademonstrowanie EFT w zatłoczonej klinice, to wyobraź sobie, co ty możesz osiągnąć, używając nie tylko podstawowego EFT, ale również najbardziej wyrafinowanych i efektywnych odkryć trenerów EFT, poświęcając temu niewiele czasu i praktyki. Jeśli przeczytasz tę książkę do końca, przerobisz wszystkie ćwiczenia i poeksperymentujesz ze wszystkimi gotowymi skryptami, to nie tylko będziesz na dobrej drodze do uleczenia swoich pleców i powiedzenia bólowi „do widzenia” na zawsze, ale też staniesz się ekspertem w metodzie EFT i jej stosowaniu.

## **Zastosowanie EFT**

Czy jesteś gotowy, aby pozwolić swojemu ciału wyleczyć się samemu? Zacznijmy.



## **Określenie problemu**

Twoim problemem jest ból pleców, ale zanim zaczniesz stosować EFT, zatrzymaj się na moment i określ swój stan. Jednym sposobem na zrobienie tego jest ocenienie bólu na skali od 0 do 10. W EFT nazywa się to Miarą Intensywności.

## **Pomiar Intensywności**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10  
brak / mały / średni / duży / max ból  
poziom dyskomfortu

Na jakim poziomie czujesz ból w plecach teraz? Jeśli musisz sobie o nim przypominać i pamiętasz, że jest tam, ale tylko trochę, to jesteś w strefie małego dyskomfortu, 1, 2 lub 3. Jeśli ból jest silniejszy i możesz się poruszać, jednak jesteś ciągle świadomy tego bólu, to jest to 4, 5 lub 6. Natomiast, jeśli ból jest poważnym dyskomfortem, o którym trudno nie myśleć i który ogranicza możliwość swobodnego poruszania się, to jest to 7, 8 lub 9. Ból, który jest na granicy wytrzymałości i gorzej już być nie może, to 10.

Warto oceniać intensywność każdego problemu przed i po zastosowaniu EFT, aby stwierdzić zachodzące zmiany. Nie przejmuj się, jeśli jest ci trudno podać konkretną liczbę— niekiedy, szczególnie na początku, osoby martwią się, że tego nie potrafią i wahają się, czy to 5, czy 6, a może 2 lub 3. Stosowanie skali staje się łatwiejsze z czasem. Po prostu, wybierz numer, aby

rozpocząć, a wkrótce wybór stanie się automatyczny. Zrób szybką notatkę, zapisz liczbę na skali, kilka informacji na ten temat, gdzie ból jest zlokalizowany, jak bardzo przeszkadza ci w ruchach, czy bardziej boli, gdy ruszasz w prawo czy lewo, gdy siedzisz czy stoisz, itd.

Innym sposobem na ocenienie intensywności bólu jest ocena wizualna poprzez pokazanie rękami odcinka pomiędzy dłońmi: dłonie blisko siebie– mały ból, ramiona rozpostarte– duży ból. Ta metoda jest świetna dla dzieci, którym jest łatwiej pokazać rękami „małe” lub „duże” niż na skali numerycznej.

Możesz również wizualizować swój ból na termometrze, gdzie czerwona linia sięgająca szczytu wskazuje na duży ból, a bliżej początku– na mały ból. Możesz też wizualizować licznik, jak wskaźnik benzyny w samochodzie, gdzie stan blisko zera wskazuje na mały ból, a pełny zbiornik– na maksymalny ból.

Nieważne, jaką metodę wybierzesz, byle działała. Sprawdzenie intensywności bólu przed i po rundzie EFT jest najłatwiejszym sposobem na ocenienie, czy i jak efektywnie metoda działa.

Zapożyczając opis metody z podręcznika EFT, chciałbym teraz przedstawić Procedurę Podstawową, która jest fundamentem techniki.

## Podstawowa Procedura

Każdy przepis zawiera w sobie składniki, które trzeba dodawać w odpowiedniej kolejności. Jeśli pieczesz ciasto, na przykład, to używasz cukru, a nie pieprzu, i musisz dodać ten cukier *zanim* włożysz ciasto do piekarnika. W przeciwnym razie... ciasta nie będzie.

Podstawowe EFT jest jak przepis. Ma konkretne składniki, które mieszają się razem w określony sposób. Tak jak ktoś uczący się gotować osiągnie najlepsze rezultaty dzięki podążaniu za przepisem, tak ktoś nowy w EFT osiągnie efekty, ucząc się Podstawowej Procedury. Doświadczony szef kuchni może pozwolić sobie na modyfikacje, tak samo ty możesz to zrobić, gdy wyćwiczysz się w podstawach.

Co prawda opis wszystkich detali jest dość obszerny, ale tak naprawdę Podstawowa Procedura jest bardzo prosta i łatwa do zrobienia. *Kiedy już się ją zapamięta, to wykonanie każdej rundy zajmie około minuty.* Oczywiście wymaga to trochę praktyki, ale po kilku próbach cały proces stanie się znajomy i będziesz mógł w środku nocy upiec „ciasto emocjonalnej wolności”.

Wtedy będziesz gotowy, aby doszlifować EFT i korzystać z rezultatów.

Chcę tu wtrącić, że istnieją skróty, które są opisane w dalszej części książki, a także pokazane na płytach DVD. Opisuję tutaj *pełną* Podstawową Procedurę, ponieważ stanowi ona ważny fundament dla całego procesu.

Zaawansowany trener może użyć tych skrótów, redukując dzięki temu czas procesu.

Pełna Podstawowa Procedura zawiera 4 składniki, z czego 2 są identyczne. Oto one:

1. Ustawienie
2. Sekwencja
3. Procedura 9-gamowa
4. Sekwencja (ponownie)

### **Składnik #1: Ustawienie**

Stosowanie Podstawowej Procedury to jak gra w kręgle. W kręglach, najpierw maszyna ustawia je w idealnym porządku na końcu ścieżki. Kiedy to „ustawienie” jest gotowe, jedyne, co pozostaje zrobić, to pchnąć kulę, aby zbić kręgle.

Podobnie Podstawowa Procedura ma swoją rutynę, która „ustawia” system energii, jakby to był zestaw kręgli. Ta rutyna (zwana Ustawieniem) jest niezbędna dla całego procesu, ponieważ przygotowuje ona system energii do zareagowania na dalsze działania Podstawowej Procedury (czyli kuli).

System energetyczny, oczywiście, nie jest jak kręgle. Składa się z subtelnych elektrycznych obwodów. Ta analogia kręgli ma na celu tylko przybliżyć sens i cel Ustawienia oraz jego potrzebę, gdyż przygotowuje ono system w odpowiedni sposób do usunięcia zaburzeń w nim istniejących.

System energetyczny jest skłonny do elektrycznych interferencji, które mogą blokować równoważący efekt procedury opukiwania. Kiedy występują, ta blokada musi być usunięta, w przeciwnym razie Podstawowa Procedura nie zadziała. I tym zajmuje się Ustawienie.

Mówiąc językiem technicznym, ta przeszkadzająca blokada przyjmuje formę *odwrócenia polaryzacji* wewnątrz systemu energetycznego. To nie to samo, co *zaburzenie energii*, które jest spowodowane przez negatywne emocje.

Inną analogią, która może tu pomóc, jest latarka, która działa na baterie. Jeśli baterii w niej nie ma, to nie działa. Tak samo ważny jest fakt, że *baterie muszą być włożone odpowiednio*. Na pewno wiesz, że baterie mają bieguny + i -. Znaki te symbolizują polaryzację. Jeśli włożymy baterie odpowiednio, wtedy prąd przepływa normalnie i latarka działa.

Co jednak dzieje się, gdy włożymy baterie na odwrot? Latarka nie będzie działała, jakby baterii tam nie było. Tak się dzieje, kiedy w systemie energetycznym jest odwrócona polaryzacja. To tak jakby twoje baterie były włożone odwrotnie. Nie mam tu na myśli, że nagle całe twoje ciało przestaje pracować... jakbyś nagle odwrócił się do góry nogami i padł na miejscu....ale w niektórych obszarach postępowanie *zostaje zatrzymane*.

To odwrócenie polaryzacji ma swoją nazwę, Psychologiczne Odwrócenie i przedstawia fascynujące

odkrycie o wszechstronnym zastosowaniu we...  
*wszystkich obszarach leczenia i indywidualnego  
funkcjonowania.*

Jest ono przyczyną tego, dlaczego niektóre choroby są chroniczne i odporne na konwencjonalne leczenie. Jest również przyczyną tego, dlaczego niektórzy mają taki problem ze zrzućeniem wagi lub wyjściem z nałogów. Jest również oczywistą przyczyną samo-sabotażu.

**Psychologiczne Odwrócenie** jest spowodowane samoobronnym i negatywnym myśleniem, które często przebiega podświadomie, czyli jest nieświadomione. Przeciętnie jest obecne w 40% przypadków– co, oczywiście, przeszkadza w EFT. U niektórych ludzi jest go niewiele (rzadko), a innych dręczy prawie cały czas (co też jest rzadkie). Psychologicznego Odwrócenia nie można poczuć w żaden sposób, dlatego nie wiadomo, czy jest obecne, czy nie. Przytrafia się ono nawet najbardziej pozytywnym osobom, włączając w to siebie.

Kiedy Psychologiczne Odwrócenie ma miejsce, wtedy zatrzymuje ono jakiegokolwiek próby leczenia, a więc i EFT, a proces umiera w zarodku. Dlatego... *jeśli chcemy, aby reszta procesu zadziałała musi nastąpić jego korekcja.*

Podążając za koncepcją Remontu Kapitałnego, korygujemy Psychologiczne Odwrócenie, *nawet jeśli go tam nie ma.* Korekcja zajmuje tylko 8-10 sekund, tak więc nawet jeśli odwrócenia nie ma, nikomu to nie

zaszkodzi. Jeśli natomiast *jest* obecne, zostanie usunięta duża przeszkoda na drodze do sukcesu.

Po tych wyjaśnieniach zobaczmy, jak działa Ustawienie. Są dwie części...

Powtarzasz afirmację 3 razy podczas rozcierania Punktu Wrażliwego lub opukiwania Punktu Karate (punkty zostaną objaśnione w dalszej części).

### **Afirmacja**

Ponieważ Psychologiczne Odwrócenie spowodowane jest negatywnymi myślami, nie powinno więc być dla Ciebie zaskoczeniem, że korekcja opiera się na afirmacji neutralizującej. Tak jak w poniższym przykładzie.

*Mimo że mam ..... to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

Puste miejsce pozostawione jest na krótki opis problemu, którym chcesz się zająć. Na przykład:

*Mimo że mam ten ból w dole pleców, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam ten lęk przed publicznym występowaniem, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam ten ból głowy, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam tę złość do mojego ojca, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam to wspomnienie z wojny, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam tę sztywność w karku, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam te koszmary nocne, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam tę chęć, aby się napić alkoholu, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam lęk przed węzami, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam tę depresję, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

To jest tylko przykładowa lista, ponieważ problemów do pracy w EFT jest nieskończenie wiele. Możesz również zmieniać frazę końcową *akceptuję siebie*, np.:

*Akceptuję siebie, mimo że mam ten...*

*Mimo że mam ....., to dogłębnie akceptuję siebie.*

Powyższe afirmacje są poprawne, ponieważ reprezentują ten sam ogólny schemat. Czyli, uznają problem i tworzą samoakceptację pomimo istnienia problemu.

To wszystko jest niezbędne, aby afirmacja była skuteczna. Możesz używać tych wariacji, ale polecam tę podstawową, bo łatwo ją zapamiętać, a poza tym, z doświadczenia wynika, że dobrze działa.

A oto kilka interesujących uwag dotyczących afirmacji.

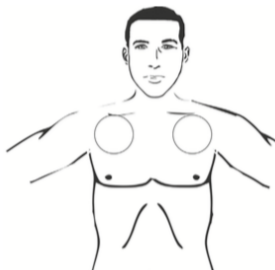


Nie ma znaczenia, czy wierzysz w daną afirmację, czy nie... po prostu ją wypowiedz.  
Lepiej ją wypowiedzieć z uczuciem i pewnym naciskiem, choć rutynowy ton też działa.  
Najlepiej wypowiadać ją na głos, ale jeśli znajdujesz się w sytuacji publicznej i wolisz to zrobić w milczeniu, to też tak można. Prawdopodobnie osiągniesz pożądaný efekt.

Co jeszcze warto dodać na temat efektywności afirmacji, to że w Ustawieniu zarówno Punkt Wrażliwy, jak i Punkt Karate, grają równorzędną rolę. Oto ich opis.

### **Punkt Wrażliwy**

Istnieją 2 Punkty Wrażliwe i nie ma znaczenia, którego używasz. Znajdują się w górnej części klatki piersiowej po prawej i lewej stronie, a oto jak możesz je znaleźć:



The Sore Spot – Punkt Wrażliwy

Znajdź podstawę gardła, mniej więcej tam, gdzie mężczyźni wiążą krawat. Dotknij palcami i wycuj zagłębienie w kształcie litery U na szczycie mostka. Od tego miejsca przesun palce w dół o jakieś 5-7 cm, a

potem znowu 5-7 cm w kierunku prawym lub lewym. Twoje palce powinny być teraz w górnej prawej lub lewej części klatki piersiowej. Jeśli energicznie naciśniesz to miejsce w promieniu ok. 5 cm, to znajdziesz Punkt Wrażliwy. To miejsce będziesz rozcierał podczas wypowiadania afirmacji.

Miejsce to jest zwykle bolesne lub wrażliwe, kiedy je energicznie rozcierasz, ponieważ występuje tu limfatyczny zastój. Gdy masujesz, limfa zaczyna się przesuwać. Na szczęście, po kilku próbach zastój całkiem się rozchodzi i bolesności już nie ma. Wtedy możesz rozcierać bez uczucia dyskomfortu.

Nie chcę tu przesadzić, opisując tę bolesność. To nie tak, że poczujesz masywny, intensywny ból podczas rozcierania. Jest to całkowicie znośne i nie powinno przysporzyć większego dyskomfortu. A jeśli powoduje, to zmniejsz nacisk na to miejsce.

Oprócz tego, jeśli miałeś jakąś operację w tej części klatki piersiowej lub występuje jakakolwiek inna medyczna przyczyna, dla której nie powinieneś masować tego miejsca, to *zamień strony ciała*. Obydwie strony są równie efektywne. W każdym razie, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, to zanim zaczniesz, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub użyj Punktu Karate.

## Punkt Karate



### The Karate Chop (KC) – Punkt Karate (PK)

Punkt Karate umieszczony jest na środku mięsistej zewnętrznej krawędzi ręki (obu rąk) pomiędzy nadgarstkiem a podstawą małego palca, lub innymi słowy, na tej części ręki, której użyłbyś do ciosu karate.

Zamiast masowania, jak w przypadku Punktu Wrażliwego, energicznie *opukuj* Punkt Karate końcami wskazującego i środkowego palca– lub wszystkich palców– przeciwnej ręki.

Podczas gdy *możliwe* jest użycie którejkolwiek ręki, to przyjęło się, że opukujemy palcami dominującej ręki Punkt Karate na niedominującej ręce. Jeśli jesteś praworęczny, opukuj Punkt Karate na lewej ręce palcami prawej ręki. Jeśli jesteś leworęczny, opukuj Punkt Karate na prawej ręce palcami lewej ręki.

Czy powinieneś użyć Punktu Wrażliwego, czy Punktu Karate? Po latach eksperymentowania z obydwojma sposobami okazało się, że masowanie Punktu Wrażliwego jest trochę efektywniejsze od opukiwania

Punktu Karate. Nie ma to jakiegoś znaczącego wpływu, ale jest *preferowane*.

Ponieważ Ustawienie jest ważne dla otwarcia dalszej drogi dla Procedury Podstawowej, zachęcam, abyś stosował Punkt Wrażliwy zamiast Karate. Zwiększy to twoje szanse. Jednakże Punkt Karate jest całkowicie użyteczny i w większości przypadków oczyści on wszelkie blokady. Dlatego nie wahaj się go użyć, jeśli Punkt Wrażliwy nie jest odpowiedni z jakiegokolwiek powodu.

Na naszych seminariach, które zostały nagrane na video, często instruuję osoby, aby opukiwały Punkt Karate zamiast Wrażliwego. Tak się dzieje, ponieważ jest znacznie łatwiej to zademonstrować, kiedy jestem na scenie.

Teraz, gdy zapoznałeś się już z częściami Ustawienia, wykonanie jest bardzo proste. Podaj słowo lub krótką frazę i wstaw w puste miejsce afirmacji, a następnie wypowiedz ją z naciskiem 3 razy, jednocześnie rozcierając Punkt Wrażliwy lub uderzając w Punkt Karate.

I to wszystko. Po kilku rundach praktyki powinieneś bez problemu wykonać Ustawienie w ok. 8 sekund. Jesteś już gotowy, aby poznać następny składnik Procedury Podstawowej, czyli Sekwencję.

## **Składnik #2: Sekwencja**

Sekwencja jest bardzo prosta w założeniu. Polega na opukiwaniu punktów na końcach głównych meridianów ciała (kluczowe punkty akupunktururowe) i powoduje, że owo „zzzzt” w systemie energetycznym zostaje zrównoważone. Zanim jednak zlokalizujemy te punkty, oto kilka wskazówek dotyczących procesu opukiwania.

### **Wskazówki do opukiwania**

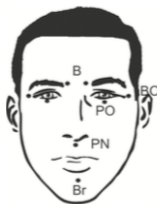
- Nie ma znaczenia czy opukujesz prawą czy lewą ręką, ale zwykle jest wygodniej robić to ręką dominującą (prawa ręka, jeśli jesteś praworęczny, i lewa ręka, jeśli jesteś leworęczny)
- Opukuj się używając palca wskazującego i środkowego. W ten sposób pokryjesz trochę więcej obszaru, niż gdybyś to robił tylko jednym palcem, co pozwoli łatwiej trafić w punkt.
- Opukuj się energicznie, ale nigdy tak, aby bolało lub abyś doprowadził do powstania siniaków.
- Opukuj ok. 7 razy w każdym punkcie. Mówię około 7 razy, bo będziesz wypowiadał Przypominać (opisany w dalszej części) podczas opukiwania i byłoby trudno liczyć w tym samym czasie. Jeśli opukasz poniżej lub powyżej 7 razy (5 lub 9) to nie popełnisz żadnego błędu.

Większość tych punktów występuje symetrycznie po obu stronach ciała. Nie ma znaczenia, której strony używasz, oraz czy zmieniasz strony podczas Sekwencji. W

standardowej Sekwencji używając tej samej ręki opukujesz, na przykład, pod prawym okiem, a potem pod lewą pachą.

**Punkty:** Każdy meridian ma dwa zakończenia. Do celów Podstawowej Procedury potrzebne jest opukiwanie tylko jednego końca, aby zrównoważyć zaburzenia istniejące w danym meridianie. Te zakończenia znajdują się blisko powierzchni ciała i dlatego są lepiej dostępne od innych punktów na meridianach, które mogą być położone głębiej.

Teraz przejdziemy do wyjaśnienia, jak znaleźć owe zakończenia meridianów tak ważnych w Procedurze Podstawowej. Punkty zestawione razem i wykonane w kolejności jak podane, tworzą Sekwencję.



EB, SE, UE, UN and Ch Points –  
Punkty B, BO, PO, PN, Br

**Brew** (w skrócie **B**): na początku brwi, tuż powyżej nosa i trochę w bok.

**Bok Oka** (w skrócie **BO**): na kości po zewnętrznej stronie oka.

**Pod Okiem** (w skrócie **PO**): na kości pod okiem, ok 2,5 cm pod źrenicą.

**Pod Nosem** (w skrócie **PN**): na małej powierzchni między podstawą nosa a górną wargą.

**Broda** (w skrócie **B**): w połowie odległości pomiędzy końcem brody a dolną wargą. Punkt ten nie jest bezpośrednio na brodzie, ale używamy tej nazwy, ponieważ jest ją łatwo zapamiętać.



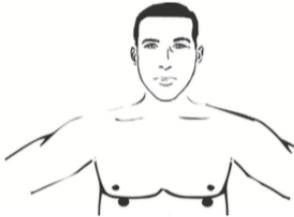
The Collarbone (CB) Points – Punkty Obojczyków (O)

**Obojczyk** (w skrócie **O**): na połączeniu, gdzie spotykają się obojczyki, mostek i pierwsze żebro. Umieść palec wskazujący na szczycie mostka w miejscu zagłębienia w kształcie U (gdzie mężczyźni wiążą swój krawat). Przesuń palec w dół o jakiś 2,5 cm, a potem w prawo (lub lewo) o jakiś 2,5 cm. *Punkt nie znajduje się na obojczyku jako takim, tylko na początku obojczyka.*



### The Underarm (UA) Points – Punkty Pod Pachą (PP)

**Pod Pachą** (w skrócie **PP**): na boku ciała, równoległe do brodawki (u mężczyzn), lub w miejscu, gdzie przebiega biustonosz (u kobiet). Jest to ok. 10 cm poniżej pachy.



### The Below Nipple (BN) Points – Punkty Pod Brodawką Sutkową (PB)

**Pod Brodawką Sutkową** (w skrócie **PB**): u mężczyzn, ok 2,5 cm pod brodawką; u kobiet, w miejscu tuż pod piersią na klatce piersiowej.





The Thumb (Th) Point – Punkt Kciuka (K)

**Kciuk** (w skrócie **K**): na zewnętrznej krawędzi kciuka, gdzie zaczyna się paznokieć.



The Index Finger (IF) Point 0 –  
Punkt Palca Wskazującego (PW)

**Palec Wskazujący** (w skrócie **PW**): na brzegu palca wskazującego (od strony kciuka), gdzie zaczyna się paznokieć.



The Middle Finger (MF) Point –  
Punkt Palca Środkowego (PŚ)

**Palec Środkowy** (w skrócie **PŚ**): na brzegu palca wskazującego (od strony kciuka), gdzie zaczyna się paznokieć.



The Baby Finger (BF) – Punkt Palca Małego (PM)

**Palec Mały** (w skrócie **PM**): na brzegu palca małego (od strony kciuka), gdzie zaczyna się paznokieć.



The Karate Chop (KC) Point – Punkt Karate (PK)

**Punkt Karate** (w skrócie **PK**): ostatni punkt to Punkt Karate, który został opisany wcześniej w części o Ustawieniu. Znajduje się na środku mięsistej, zewnętrznej krawędzi ręki (obu rąk) pomiędzy nadgarstkiem a podstawą małego palca.

Poniżej przedstawiona jest cała lista punktów w kolejności jak podano wyżej.

**B = Brew**  
**BO = Bok Oka**  
**PO = Pod Okiem**  
**PN = Pod Nosem**  
**Br – Broda**  
**O = Obojczyk**  
**PP = Pod Pacha**  
**PB = Pod Brodawką Sutkową**  
**K = Kciuk**  
**PW = Palec Wskazujący**  
**PŚ = Palec Środkowy**  
**PM = Palec Mały**  
**PK = Punkt Karate**

Zauważ, że punkty te przebiegają w *dół ciała*. Czyli że każdy punkt znajduje się *poniżej* poprzedniego. Dzięki temu łatwiej je zapamiętać. Kilka rund praktyki i już nigdy ich nie zapomnisz.

Należy jeszcze wspomnieć, że punkt **PB** został dodany od czasu produkcji naszych DVD wprowadzających. Początkowo punkt ten był wyeliminowany ze względu na kobiety, które czuły się zakłopotane, opukując ten punkt w sytuacjach publicznych (np. restauracja itp.). Mimo że rezultaty EFT bez tego punktu są spektakularne, to włączam go tutaj, aby w pełni przedstawić metodę.

### **Składnik #3: Procedura 9-Gamowa**

Procedura 9-Gamowa jest prawdopodobnie najdziwniej wyglądającym składnikiem EFT. Celem tej procedury jest „dostrojenie” mózgu, a odbywa się to poprzez ruchy

gałkami ocznymi, nucenie i liczenie. Poprzez specyficzne połączenia nerwowe, poszczególne partie mózgu zostają stymulowane, gdy ruszamy gałkami ocznymi. Tak samo, prawa półkula mózgowa (kreatywna) jest pobudzona, gdy nucimy melodię, a lewa półkula (logiczna) jest pobudzona, gdy liczymy.

Procedura 9-Gamowa jest 10-sekundowym procesem, w którym podczas ciągłego opukiwania jednego z punktów energetycznych ciała, Punktu Gamy, wykonujemy 9 stymulujących mózg działań. Okazało się po latach doświadczenia, że ta procedura zwiększa skuteczność procesu EFT i przyspiesza postęp na drodze do emocjonalnej wolności, szczególnie, kiedy wkomponowana jest pomiędzy dwa powtórzenia Sekwencji.

Jednym sposobem na zapamiętanie Procedury Podstawowej jest porównanie jej do kanapki z szynką. Ustawienie jest przygotowaniem do zrobienia kanapki, a kanapka składa się z dwóch kromek chleba (Sekwencja) i z plasterków szynki w środku, czyli Procedury 9-Gamowej. Tak to wygląda.



The Gamut Point – Punkt Gamy

Aby wykonać Procedurę 9-Gamową, najpierw musimy zlokalizować Punkt Gamy. Znajduje się on na wierzchu dłoni ok. 1 cm od punktu pomiędzy knykциями palca małego i serdecznego.

Jeśli wyobraziłbyś sobie linię pomiędzy knykциями małego i serdecznego palca na ręce i potraktował tę linię jako podstawę trójkąta równobocznego, którego dwa pozostałe boki łączą się w szpic w kierunku nadgarstka, to Punkt Gamy znajdowałby się dokładnie na szpicu trójkąta.

Następnie wykonujemy 9 różnych czynności podczas ciągłego opukiwania Punktu Gamy. Te czynności to:

1. Oczy zamknięte.
2. Oczy otwarte.
3. Oczy pod ostrym kątem w dół w prawo, bez ruszania głową.
4. Oczy pod ostrym kątem w dół w lewo, bez ruszania głową.
5. Obrót oczami tak, jakby nos był centrum tarczy zegara, a oczy próbowałyby zobaczyć wszystkie cyfry po kolei.
6. Obrót oczami w przeciwnym kierunku.
7. Nucenie przez 2 sekundy jakiejś piosenki (np. „Włazł kotek na płotek” czy „Sto lat”).
8. Szybkie policzenie od 1 do 5.
9. Nucenie tego samego jeszcze raz.

Zauważ, że działania te są przedstawione w określonej kolejności, i sugeruję, abyś zapamiętał podaną kolejność. Jednakże możesz zmieniać kolejność, jeśli chcesz, abyś

tylko zrobił wszystkie 9 części... i... wykonał trzy ostatnie jako jedną całość. Czyli w takiej kolejności: zanuć przez 2 sekundy, policz i znów zanuć. Lata doświadczeń pokazały, że jest to istotne.

Czasami nucenie jakiejś piosenki np. „Sto lat”, niektórym osobom może się źle kojarzyć, ponieważ przynosi wspomnienia o np. nieudanych urodzinach. W takim przypadku, możesz użyć EFT, aby uwolnić te wspomnienia... *albo*... możesz wybrać inną piosenkę.

#### **Składnik #4: Sekwencja (jeszcze raz)**

Czwarty, ostatni składnik Procedury Podstawowej wykonuje się tak samo jak Sekwencję poprzednią.

#### **Przypominacz**

Kiedy już zapamiętasz Procedurę Podstawową, to staje się ona przyjacielem na całe życie. Może być stosowana w nieskończonej ilości emocjonalnych i fizycznych problemów, przynosząc ulgę w większości z nich. Jednakże istnieje jeszcze jedna koncepcja, którą musimy przyswoić, zanim będziemy mogli zastosować Procedurę Podstawową. Nazywa się Przypominacz.

W futbolu amerykańskim, jeśli zawodnik odrzuca piłkę, to kieruje ją do konkretnego innego zawodnika. Nie rzuca on piłki w powietrze w nadziei, że może ktoś ją złapie. Tak samo Podstawowa Procedura musi być nakierowana na określony problem. W przeciwnym razie, będzie się ona obijała bez celu z małym lub żadnym efektem.

Podstawową Procedurę „nakierowuje się” poprzez zastosowanie jej w momencie, gdy jesteś „dostrojony” do problemu, od którego chcesz się uwolnić. Informuje to twój system, który problem będzie celem.

Pamiętaj podstawowe odkrycie, które brzmi:

*Przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest zaburzenie w systemie energetycznym ciała.*

Negatywne emocje powstają, ponieważ jesteś dostrojony do poszczególnych myśli czy okoliczności, które z kolei powodują zaburzenie w systemie energii. W przeciwnym razie funkcjonowałbyś bez zakłóceń. Na przykład osoba z lękiem wysokości nie będzie czuła tego lęku podczas czytania dowcipu w gazecie, bo nie jest w danej chwili dostrojona do swojego lęku.

Dostrojenie do problemu może nastąpić poprzez zwyczajne pomyślenie o nim. Tak naprawdę, dostrojenie *oznacza* myślenie o nim. Myślenie o problemie spowoduje zaburzenie w energii z tym związane i wtedy... i tylko wtedy... można je zrównoważyć, stosując Podstawową Procedurę. Bez dostrojenia... czyli wywołania zaburzenia energetycznego... Podstawowa Procedura nie może działać niczego.

Dostrojenie wydaje się być prostym procesem. Zaledwie myślisz o problemie podczas stosowania Podstawowej Procedury i tyle... przynajmniej w teorii.

Jednakże świadome myślenie podczas opukiwania, nucenia, liczenia itd., może okazać się nie do końca łatwe. Dlatego wprowadziłem Przypominacz, który możesz powtarzać podczas wykonywania Podstawowej Procedury.

Przypominacz jest słowem lub krótką frazą, która reprezentuje problem. Powtarzasz ją za każdym razem, gdy opukujesz dany punkt w Sekwencji. W ten sposób ciągle „przypominasz” systemowi o problemie, nad którym pracujesz.

Najlepszym Przypominaczem są identyczne słowa, których użyłeś w Ustawieniu. Na przykład, jeśli pracujesz nad lękiem przed publicznym występowaniem, to afirmacja w Ustawieniu będzie wyglądała tak:

*Mimo że mam ten lęk przed publicznym występowaniem, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

W afirmacji tej podkreślone słowa... ten lęk przed publicznym występowaniem... są idealnym przykładem Przypominacza.

Czasami podczas różnych seminariów używam skróconej wersji Przypominacza, jak to jest pokazane na DVD. Mogę na przykład powiedzieć „lęk przed występowaniem”, albo po prostu „te występy”, zamiast tej dłuższej wersji.

To jest tylko jeden ze skrótów, które wykształciły się przez lata doświadczeń z tymi technikami. Ale na razie



dla twoich potrzeb, najprościej będzie, gdy użyjesz jako Przypominacza identycznej frazy z Ustawienia. W ten sposób zminimalizujesz ryzyko popełnienia błędu.

A teraz coś, co może wydać się interesujące, i na pewno zauważysz to na nagraniach audio i video. *Nie za każdym razem polecam osobom, aby używały Przypominacza.* Dzieje się tak dlatego, że z czasem zauważyłem, iż nieraz wystarczy wypowiedzieć afirmację w Ustawieniu i to już dostraja osobę do problemu. Umysł podświadomy zwykle zakleszcza się na problemie przez całą Podstawową Procedurę niezależnie od opukiwania, nucenia, liczenia itd., które mogą wydawać się rozprasające.

Jednak nie *zawsze* tak jest i z czasem, gdy nabierasz doświadczenia, możesz rozpoznać, czy zastosowanie Przypominacza jest konieczne. Czyli, nie zawsze jest konieczne... *ale kiedy jest, to naprawdę trzeba go użyć.*

Wspaniale w EFT jest to, że nie musisz mieć takiego doświadczenia jak ja w tej kwestii. Nie musisz wiedzieć, czy zastosować Przypominacz, czy nie. Po prostu *załóż*, że zawsze jest potrzebny, dzięki czemu na pewno będziesz dostrojony do problemu przez proste powtórzenie Przypominacza, Powtórzenie Przypominacza w momencie, gdy nie jest potrzebny, w żaden sposób nie szkodzi, natomiast gdy jest potrzebny, okazuje się niezbędnym narzędziem. Jest to częścią wspomnianej wcześniej koncepcji Kapitałnego Remontu. W Procedurze Podstawowej robimy wiele rzeczy, które mogą nie być potrzebne przy danym problemie. Jednak

jeśli jakaś część Procedury Podstawowej *jest konieczna... to jest to absolutnie niezbędne.*

Włączenie wszystkiego... nawet jeśli jest to niepotrzebne... nie szkodzi w żaden sposób... i *zajmuje tylko minutę na rundę.* Dotyczy to powtarzania Przypominacza *zawsze*, gdy opukujesz punkty w Sekwencji. To nic nie kosztuje... nawet czasu... ponieważ powtarzasz go podczas opukiwania każdego punktu.

Koncepcja Przypominacza jest naprawdę łatwa, ale dla formalności podaję kilka przykładów:

*ból głowy*  
*złość na ojca*  
*wspomnienie wojenne*  
*szttywność w karku*  
*koszmar nocny*  
*chęć napicia się alkoholu*  
*lęk przed węzami*  
*depresja*

## **Runda dodatkowa**

Załóżmy, że wykonujesz Podstawową Procedurę na jakiś problem (lęk, ból głowy, złość itd.). Czasami problem zniknie już za pierwszym razem po pierwszej rundzie, ale czasami jedna runda powoduje tylko częściową ulgę. W przypadku, gdy ulga jest częściowa, należy zrobić jedną lub więcej rund dodatkowych.

Chcąc osiągnąć najlepsze rezultaty, rundy dodatkowe muszą być nieco zmienione. Oto dlaczego: pierwsza runda nie zawsze całkowicie eliminuje problem, ponieważ powraca Psychologiczne Odwrócenie, owa blokada, którą likwidujemy za pomocą Ustawienia.

Jednak tym razem, Psychologiczne Odwrócenie pojawia się w trochę zmienionej formie. Zamiast blokować całkowity postęp, to teraz blokuje *dalszy* postęp. Osiągnąłeś już jakiś rezultat, ale został on zatrzymany przez Psychologiczne Odwrócenie, które przeszkodziło w *dalszym* postępie.

Ponieważ umysł podświadomy ma skłonności do bycia bardzo dosłownym, dodatkowa runda Podstawowej Procedury musi odnieść się do faktu, że pracujesz nad *pozostałością problemu*. Dlatego afirmacja Ustawienia musi zostać dostosowana, tak samo jak i Przypomnacz.

Poniżej znajduje się przykład zmienionego formatu afirmacji Ustawienia:

*Mimo że nadal mam pozostałość tego ..... to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

Zauważ, jak wyróżnione słowa (**nadal** i **pozostałość**) zmieniają akcent afirmacji w stronę *przypomnienia* o problemie. Zmiana ta nie powinna stanowić problemu i po chwili praktyki stanie się zupełnie naturalne.

Przyjrzyj się poniższym afirmacjom. Przedstawiają one zmienione w stosunku do przytoczonych wcześniej, afirmacje.

*Mimo że **nadal** mam **pozostałość** tego lęku przed publicznym występowaniem, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że **nadal** mam **pozostałość** tego bólu głowy, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że **nadal** mam **pozostałość** tej złości do mojego ojca, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że **nadal** mam **pozostałość** tego wspomnienia z wojny, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że **nadal** mam **pozostałość** tej sztymności w karku, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że **nadal** mam **pozostałość** tych koszmarów nocnych, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że **nadal** mam **pozostałość** tej chęci, aby się napić alkoholu, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że **nadal** mam **pozostałość** tego lęku przed węzami, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że **nadal** mam **pozostałość** tej depresji, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

Równie łatwo jest dostosować Przypominacz. Po prostu włącz słowo *pozostałość* przed wcześniej użytą frazą. Poniżej znajduje się kilka przykładów zmienionych poprzednich Przypominaczy:

***pozostałość** tego bólu głowy*

***pozostałość** tej złości do ojca*

***pozostałość** tego wspomnienia wojennego*

*pozostałość tej sztywności w karku*  
*pozostałość tych koszmarów nocnych*  
*pozostałość tej chęci, aby się napić alkoholu*  
*pozostałość tego lęku przed wężami*  
*pozostałość tej depresji*

Jeśli ból zniknie, a potem powróci, to po prostu powtórz Podstawową Procedurę i zastosuj Przypominacz wg powyższych wskazówek, czyli „pozostałość tego bólu”.

## 2

### PUNKTY DODATKOWE I UDOSKONALENIA

Osoby, które przed nauczeniem się EFT, znały już akupunkturę, zaczęły dodawać inne punkty. Na ciele ludzkim znajdują się setki punktów akupunkturowych—prawdę mówiąc, trudno byłoby nie trafić na jakiś, opukując się gdziekolwiek na ciele— ale najbardziej popularne w kręgach EFT punkty dodatkowe, to czubek głowy oraz punkty na nadgarstkach i kostkach. Żaden z tych punktów nie jest wymieniony w podręczniku. Nie wahaj się eksperymentować z jakimkolwiek punktem.

**Czubek głowy.** Wyobraź sobie linię biegnącą na głowie rozpościerającą się od jednego ucha do drugiego. Punkt na szczycie głowy, gdzie przebiega linia, to punkt zwany Głowa.

**Nadgarstki.** Na wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni nadgarstków przebiega kilka meridianów. Prosty sposobem na stymulowanie wszystkich punktów

nadgarstka jest skrzyżowanie nadgarstków i uderzanie ich o siebie nawzajem (w tym miejscu, gdzie przebiega pasek od zegarka) stronami wewnętrznymi albo jedną wewnętrzną i jedną zewnętrzną, lub stronami zewnętrznymi.

**Kostki.** Przez kostki przebiega kilka meridianów. Punkty te są mniej używane ze względu na niewygodę ich użycia, ale wielu trenerów je stosuje od czasu do czasu. Aby stymulować te punkty, po prostu oklepuj obydwie strony kostek na obojętne której lub obydwu nogach.

W artykułach zawartych w tej książce, jak również na stronie internetowej, osoby praktykujące EFT donoszą o stosowaniu innych punktów, niekiedy w różnych kombinacjach. Ja osobiście nie używam tych punktów ani ich kombinacji, dlatego nie będę się tutaj rozpisywał na ten temat. EFT jest tak elastyczne i wszechstronne, że nie jestem zaskoczony, gdy jakiegokolwiek opukiwanie akupresurowe połączone ze skoncentrowaną myślą daje dobre wyniki.

## **Możliwe Rezultaty**

Możliwych jest 5 rezultatów w wyniku stosowania pełnej rundy EFT.

1. Poziom bólu się zmniejszy lub ból zniknie całkowicie.
2. Umieszczenie bólu przesunie się do innej części ciała, może to być nawet tylko 2-4 cm .
3. Jakość bólu się zmieni, powiedzmy, z ostrego na tępy, albo z pulsującego na mrowiący... itd.

4. Poziom bólu się zwiększy.
5. Nic się nie zadzieje.

Poniżej wyjaśniam, co należy zrobić w każdym z tych przypadków, ale najpierw przyjmij do wiadomości, że...

**Wszystkie te zmiany na liście od 1 do 4 są dowodami na to, że EFT działa.**

**1. Co zrobić, gdy poziom bólu się zmniejsza lub znika całkowicie?** Jeśli ból zszedł, ale nie do zera, zrób więcej rund EFT, aż osiągniesz zero lub ból zatrzyma się na jakimś mniejszym poziomie. Jeśli ból się zatrzymał i 4-5 dodatkowych rund nie daje wyników, to możesz wywnioskować, że „nic więcej się nie zadzieje” i przejść do punktu 5 z listy.

Jeśli ból zejdzie całkowicie, to praca skończona. Zaliczasz się do dobrze nam znanych „Jednominutowych Cudów”, które z jednej strony są czymś zaskakującym, ale z drugiej zdarzają się dość często. Ciesz się z rezultatów i wracaj do życia.

Jeśli ból zniknie, ale pojawi się znowu kiedy indziej, to znaczy, że potrzeba więcej EFT. Byłoby błędem wnioskować, że EFT nie zadziałało, bo ewidentnie dało rezultaty. Nasze ciała dają nam wiele cennych wskazówek (jeśli tylko słuchamy) i czasami zwykły ból może mieć kilka różnych powodów. Możesz spróbować więcej rund standardowego EFT na ten ból i w końcu może on zniknąć permanentnie, a jeśli nie,

to przyjmij, że „nic więcej się nie zadzieje” i przejdź do punktu 5 z listy.

**2. Co zrobić, gdy umiejscowienie bólu przesunie się do innej części ciała, nawet o tylko 2-3 cm?** Każde przesunięcie się bólu jest powodem do entuzjazmu, bo mówi nam, że początkowy ból został zniesiony na rzecz innego bólu, który teraz domaga się twojej uwagi. Może to również oznaczać, że początkowy ból posiadał emocjonalną przyczynę, która została „złagodzona w tle”, a nowy ból jest dowodem na nową emocjonalną przyczynę. W obu przypadkach, zacznij EFT jeszcze raz, traktując powstały ból jako nowy– bo taki jest.

Jeśli ból przesunie się znowu, to po prostu „połuj na niego”, aż w końcu jego poziom zejdzie do zera. Jeśli utkniesz na bólu, którzy nie chce zejść po 3-4 dobrze zrobionych rundach EFT, to przyjmij, że „nic więcej się nie zadzieje” i przejdź do punktu 5 z listy.

**3. Co zrobić, jeśli jakość bólu się zmienia, powiedzmy, z ostrego na tępy, albo z pulsującego na mrowiący... itd.?** Jest to podobna sprawa do tej z punktu 2 powyżej, z tą różnicą, że ból zmienia swoją naturę czy jakość, zamiast miejsca. Jakakolwiek zmiana tego rodzaju to powód do radości, bo oznacza, że początkowy ból zmienił się. W tym przypadku, zacznij EFT jeszcze raz, tak jakby ten zmieniony ból był nowym przypadkiem. Kontynuuj rundy EFT na jakiegokolwiek kolejne zmiany bólu, aż ból zejdzie do zera. Jeśli utkniesz na bólu, który nie chce się ruszyć,



lub nie uzyskasz żadnej ulgi po 3-4 dobrze zrobionych rundach EFT, to przyjmij, że „nic więcej się nie zadzieje” i przejdź do punktu 5 z listy.

**4. Co zrobić, jeśli poziom bólu się zwiększył?** Co prawda nieczęsto się to zdarza, ale widziałem przypadki, gdzie poziom bólu się zwiększył po 1-2 rundach EFT. Zdarza się to w wielu innych terapiach, reakcja jest taka, że najpierw się pogarsza, zanim stanie się lepiej (tzw. „kryzys w leczeniu”).

3-4 dodatkowe rundy EFT zwykle przełamują barierę i można odczuć zauważalną poprawę. Jeśli nie, lub jeśli ulga zatrzyma się na poziomie wyższym od zera, to przyjmij, że „nic więcej się nie zadzieje” i przejdź do punktu 5 z listy.

**5. Co zrobić, gdy nic się nie dzieje?** Najbardziej prawdopodobne jest to, że nierozwiązane emocjonalne problemy są tutaj głównym powodem bólu.

Może ci się to wydać dziwne, szczególnie, jeśli lekarz pokazał ci prześwietlenie czy przedstawił inne fizjologiczne dowody na ten ból. Pomimo to, straciłem już rachubę, ile „nieusuwalnych bólów” zniknęło poprzez zastosowanie EFT na złość, lęk, traumę, itp. Jak dr Sarno mówi w swej teorii, niszczące związki chemiczne i napięcie mięśniowe spowodowane przez negatywne emocje mogą być największą przyczyną bólu.

Tak właśnie wygląda to wg mnie. Dlatego ta książka powinna być cenna dla tak wielu. Podąża ona w rejony, gdzie konwencjonalna medycyna się nie zapuszcza i dlatego działa tam, gdzie nic innego nie skutkuje.

Poszukajmy zatem emocjonalnych powodów bólu i zastosujmy EFT. Ponieważ mamy wiele różnych emocjonalnych historii, musisz stać się „detektywem”.

Zwykle robię to przez zadawanie pytań. Oto jedno z nich:

*Gdyby istniało jakieś konkretne emocjonalne zdarzenie przyczyniające się do tego bólu, to co by to było?*

Wspaniałą cechą tego pytania jest to, że często wskazuje na żywą emocjonalną przyczynę, nawet jeśli na początku tak się nie wydaje. Twój organizm ma swój sposób, aby wiedzieć, co się dzieje, nawet jeśli nie widzisz żadnego realistycznego związku. Na przykład, twój ból pleców może nie mieć żadnego związku ze wspomnieniem, kiedy byłeś trzecioklasistą i nauczyciel ośmieszył cię przed całą klasą. Nic nie szkodzi, po prostu zrób EFT na to wspomnienie, zaczynając od Ustawienia...

*Mimo że pani Kwiatkowska poniżyła mnie w 3 klasie...*

Zrób tyle rund, ile potrzebujesz, aby znieść obecną intensywność emocjonalną tego wydarzenia do zera. Kiedy skończysz, jest wielce prawdopodobne, że odczujesz ulgę w bólu. Jeśli nie, zadaj to pytanie jeszcze raz i wykonaj EFT na emocjonalny problem, który tym

razem przyszedł ci do głowy. Wszystkie te wysiłki będą miały przynajmniej dwie korzyści: zdarzenia emocjonalne tracą swoje żądło (prawdopodobnie na dobre), a ból powinien znacznie zelżeć.

Innym dobrym pytaniem jest:

*Gdybyś mógł przeżyć swoje życie jeszcze raz, jaką osobę lub zdarzenie byś pominął?*

To pytanie jest bardziej ogólne od poprzedniego, ale odpowiedź zwykle wiedzie do ważnego konkretnego zdarzenia, które wymaga uwagi. Na przykład, jeśli odpowiedzią na to pytanie jest „Mój brat Jacek”, to rozbierz na czynniki pierwsze twoje doświadczenie z Jackiem i znajdź wszelkie konkretne wydarzenia, które spowodowały twoją złość, frustrację, strach itd.

Za pomocą tych dwóch pytań możesz odkryć i rozwiązać ważne sprawy, które ograniczają twoje życie i powodują ból i/czy inne symptomy. To bardzo użyteczne.

Jedna uwaga. *Musisz* znaleźć odpowiedź na te pytania, w przeciwnym razie są one bezużyteczne. Odpowiedź „Nie wiem” jest nie do zaakceptowania. Jeśli naprawdę *nie* wiesz, to zgadnij, cokolwiek pierwszego pojawia ci się w myślach. A jeśli nawet nie możesz zgadnąć, to *wymyśl coś!*

Często wymyślony problem jest równie dobry, a może nawet lepszy od prawdziwego. A to dlatego, że i tak pochodzi od ciebie, dlatego nie jest do końca fikcją.

Nadal posiada twoje doświadczenie i emocje w to wcielone, a na dodatek może użytecznie łączyć kilka „zapomnianych spraw”.

## **Metoda Dotknij i Weź Oddech (Touch and Breathe – TAB)**

Nie każdy lubi lub może wykonywać EFT w sposób żywy, z naciskiem, jak to większość z nas robi, a także w niektórych sytuacjach– jak spotkanie biznesowe czy obiad w restauracji– opukiwanie dla większości osób wydaje się nie na miejscu.

Skuteczną alternatywą jest metoda Dotknij i Weź Oddech (TAB– Touch and Breath), opracowana przez dr Johna Diepolda. Zamiast opukiwać punkty, po prostu połóż na każdym palce i oddychaj. Zaczynij od Punktu Wrażliwego lub Karate, lub trzymaj dłonie złączone Punktami Karate i jednocześnie wypowiedz Ustawienie, na głos lub w myślach. Następnie dotknij i przytrzymaj palce na każdym z kolejnych punktów, oddychając głęboko.

W tej wersji Sekwencja zajmuje trochę więcej czasu, ale może okazać się wygodniejsza i bardziej relaksująca, a co najważniejsze, działa. I oczywiście, mniej rzuca się w oczy. Niektórzy praktycy EFT delikatnie masują punkty, co zresztą wielu z nas robi instynktownie podczas myślenia czy koncentrowania się. Masujemy lub naciskamy punkt powyżej górnej wargi, dotykamy punkt Pod Pachą, gdy się obejmujemy krzyżując ramiona, głaskamy obojczyk czy drapiemy się po czubku głowy.

Aby stymulować punkty palców, potrzymaj każdy palec jednej ręki między kciukiem i palcem wskazującym drugiej, biorąc głęboki oddech, albo złącz wszystkie palce przeciwnych rąk ze sobą (palce wskazujące razem, kciuki razem itd.) i oddychaj. Aby zaktywować punkt nadgarstka, obejmij dłonią nadgarstek przeciwnej ręki i oddychaj. Przy punktach kostek, sięgnij w dół, dotknij kostek i oddychaj.

### **Jednominutowe cuda**

Terminu „jednominutowe cuda” używamy do opisanie tych sesji EFT, które zakończyły się natychmiastowymi rezultatami. Często zdarzają się u osób, które próbowały EFT po raz pierwszy. W tych sytuacjach EFT może wydawać się jak magia. Czasami rezultat jest tak nagły, że nie zdążymy dokończyć Podstawowej Procedury, a niekiedy nawet sekwencji.

Oto przykład podany przez Jane Beard, która przedstawiła EFT na przyjęciu obiadowym, uzyskując dramatyczne rezultaty w czasie krótszym niż 1 minuta.

### **Dokuczliwy od roku ból pleców znika w 30 sekund**

*Jane Beard*

Byłam na przyjęciu obiadowym, gdzie spotkałam wiele osób, których nie widziałam od dawna, i próbowałam opowiedzieć wszystkim, co teraz porabiam, włączając w to naukę EFT i wyjaśniając dlaczego się go uczę.

Jedna z osób wspomniała, że ma dokuczliwy ból pleców od roku. Zmierzyliśmy intensywność tego bólu na skali i zaczęliśmy opukiwać Punkt Karate, powtarzając Ustawienie 2 razy, *Mimo że mam ten dokuczliwy ból w dolnej części pleców...*

Kiedy trzeci raz wypowiedziałyśmy afirmację Ustawienia, to dodałam zwrot *...mam ochotę pozwolić temu odejść*. Bingo! Ból zniknął z jej ciała, gdy wypowiedziała to zdanie. Zrobiłyśmy jedną rundę na punktach twarzy i tułowia oraz punkcie głowy (który nazywam punktem jarmułki) dla pewności. Rezultat ją osłupił, jak zresztą pozostałych zgromadzonych. Dwa dni później bólu w dalszym ciągu nie było. Wszystko to miało miejsce czternaście miesięcy temu i przez cały ten czas była wolna od bólu. Ten ból nigdy więcej nie powrócił.

\*\*\*

Poniżej przedstawiona jest kolejna historia, w której EFT zajęło więcej niż minutę, niemniej było to szybka i godna uwagi interwencja. Ból, który trwał przez pięć lat, zniknął w pięć minut, dzięki podstawowemu EFT. Zauważ, że autorka, Sylvia Ross, dotyka bolącego miejsca przed rozpoczęciem opukiwania. Pomaga to klientowi „dostroić się” do konkretnego bólu.

## **Podstawowe EFT znosi przewlekły ból pleców**

*Sylvia Ross*

Spotkałam Bonnie, 58-letnią sąsiadkę, która dziesięć lat temu została zdiagnozowana na Syndrom Chronicznego Zmęczenia i fibromialgię. Pewnego dnia po prostu nie była w stanie podnieść się z łóżka i ledwo mogła się poruszać. W przeszłości miała epizody napadów padaczki, ale nie w ostatnim roku. Zażywa 6 różnych leków, w tym pochodną morfiny na ból.

Przed naszym spotkaniem nie miała okazji obejrzeć DVD wprowadzającego do EFT, więc to był nasz pierwszy krok. Video jest wspaniałe – po jego obejrzeniu klienci stają się zwolennikami EFT. Następnie Bonnie przedstawiła mi swoją historię, która opowiadała o fizycznej i mentalnej przemocy ze strony jej matki, a także o pracoholizmie i innych sprawach.

Podczas gdy opowiadała swą historię, jej poziom stresu podnosił się. Byłam trochę niespokojna o jej przeszłe epizody padaczki, więc zatrzymałyśmy się i dałam jej do wypełnienia formularz, na którym miała zaznaczyć dwa objawy i ich intensywność na skali 0-10. Pierwszy objaw, ból w górnej części pleców miał intensywność 7. Drugi, ból w dole pleców – 10. Przez ostatnie pięć lat doświadczała bólu na przemian. Zaznaczyła na skali, że jej ogólny dobrostan plasuje się na poziomie stresu o intensywności 6.

Zrobiliśmy jedną rundę EFT na ból w plecach i poleciłam jej dotykać i opukiwać wszystkie punkty,

podczas gdy ja masowałam Punkt Gamy na jej prawej ręce. Wszystkie zdania były wypowiedziane w sposób delikatny, ponieważ niepokoiły mnie przeszłe epizody napadów padaczki, a Ustawienie było bardzo podstawowe.

*Mimo że mam ten ból w plecach na tym poziomie i wszystkie te wspomnienia dokładają się do niego, to całkowicie akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim innym.*

Poprosiłam ją o ocenę poziomu bólu, oczekując niewielkich zmian, ale po chwili dezorientacji powiedziała: „Zniknął!”. Potem ziewnęła przynajmniej 10 razy. Myślałam, że zaśnie. Nadszedł koniec naszej sesji. Mówiła, jak wspaniale się czuje, i chciała, abym zobaczyła się z jej synem, który ma stwardnienie rozsiane, i z mężem, który również ma problemy z plecami. Wzięła schemat EFT ze sobą i obiecała opukiwać się w domu.

Kilka dni później wstąpiłam do niej, żeby zapytać, jak się czuje, i okazało się, iż w dalszym ciągu czuła się dobrze, a ból nie powrócił. Jedyne, co zrobiłyśmy wtedy, to opukiwanie na punkt pod spodem stopy, który był punktem wywołującym ból i bolał od czasu operacji na kostkę, jaką miała po wypadku samochodowym. Dotknęłam punktu, aby upewnić się, gdzie był, i zrobiłyśmy jedną prostą rundę EFT. I znowu, ból przeszedł!



Z jakichś powodów, dotykane przeze mnie bolących miejsc przed opukiwaniem wydaje się pomagać procesowi. Robię to często i uzyskuję znakomite rezultaty. Zwykle 1-2 rundy usuwają ból. Działa to jeszcze lepiej, gdy bolące miejsce zostaje opisane werbalnie w Ustawieniu, co też stosuję.

*Dwa miesiące później:* ból pleców Bonnie nie powrócił! Widziałam ją kilka razy koło domu i prawdę mówiąc, wyglądała na zaskoczoną, gdy zapytałam ją o ból. Kilka tygodni po naszej pierwszej sesji miała operację na kamieniu w woreczku żółciowym i w związku z tym doświadczała pewnych objawów, jednak zapewniła mnie, że bólu pleców nie ma.

\*\*\*

## **Wyrażenie akceptacji**

Pierwszym elementem każdej afirmacji Ustawienia jest zdanie dotyczące danego problemu. Ale tak samo ważnym jest drugi element, czyli Wyrażenie Akceptacji. Całe zdanie mówi, że nawet jeśli mam ten problem, to i tak akceptuję siebie. Wyrażenie akceptacji jest afirmacją, którą uważam za niezbędną dla efektywności EFT.

Jednak dla wielu studentów EFT Ustawienie staje się przeszkodą. Na typowym warsztacie, w którym uczestniczy średnio kilkaset osób, zwykle ok. połowa z nich czuje się nieswojo, mając wypowiedzieć słowa „całkowicie akceptuję siebie”. Dla niektórych ten zgrzyt jest tak wielki, że dosłownie nie mogą mówić.

EFT może pomóc każdemu rozwiązać stare emocjonalne problemy, które przyczyniają się do niskiego poczucia własnej wartości, poczucia winy, albo wstydu. Jeśli na ten moment, Ustawienie jest problemem, to spróbuj powiedzieć jedno z poniższych zdań podczas opukiwania.

*Mimo że nie jestem jeszcze w stanie całkowicie się zaakceptować, to pewnego dnia chciałbym całkowicie i kompletnie się zaakceptować.*

*Mimo że nie mogę do końca zaakceptować siebie, to jest to OK.*

*Mimo że jest mi trudno powiedzieć, że całkowicie i kompletnie akceptuję siebie, to pozwalam odejść tym lękom i wykonać ćwiczenie.*

*Mimo że nie mogę jeszcze się zaakceptować, to przynajmniej mogę się docenić.*

Jeśli wciąż jest ci trudno powiedzieć, że całkowicie i kompletnie akceptujesz siebie, lub jeśli ciągle nie brzmi to prawdziwie, spróbuj zmienić afirmację ustawienia, np.:

*Mimo że mam ten ból pleców, to chciałbym czuć się lepiej.*

*Mimo że mam ten ból pleców, to mogę cieszyć się życiem.*

*Mimo że mam ten ból pleców, to on powoli odchodzi.*

Eksperymentuj z afirmacją Ustawienia i próbuj różnych wariacji. Na przykład spróbuj powiedzieć:

*Mimo że mam ten ból pleców, to absolutnie akceptuję siebie.*

*Mimo że mam ten ból pleców, to kocham siebie i wybaczam sobie.*

*Mimo że mam ten ból pleców, to wybaczam sobie i akceptuję siebie i wybaczam wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do tego bólu.*

Nawiasem mówiąc afirmacje Ustawienia, mogą być dowolnej długości. Podczas opukiwania Punktu Karate czy rozcierania Punktu Wrażliwego, powiedz cokolwiek chcesz na temat problemu. Możesz również mówić *do* problemu. Afirmacja Ustawienia może trwać przez 5 czy 10 minut lub dłużej. Im bardziej szczegółowa, konkretna, kolorowa i interesująca jest afirmacja Ustawienia, tym większe prawdopodobieństwo, że uzyskasz dobre rezultaty. W trakcie czytania przykładowych przypadków osób w tej książce, które poradziły sobie z bólem pleców, coraz bardziej zaczniesz doceniać rolę wyobraźni i intuicji podczas procesu. Bądź przygotowany na włączenie własnej wyobraźni i intuicji, gdy zaczniesz się opukiwać.

Poniżej znajduje się kilka zaleceń od praktykującej EFT Betty Moore-Hafter, jak złagodzić Wyrażenie Akceptacji.

Jej podejście jest idealne dla tych, którzy potrzebują podchodzić do problemu tip-topkami.

## **Zastosowanie subtelnego języka w celu złagodzenia Wyrażenia Akceptacji w EFT**

*Betty Moore-Hafter*

Jeśli dobrze rozumiem, to Ustawienie toruje drogę do uleczenia, poprzez zmianę ciężkiej, zamkniętej energii psychologicznego odwrócenia na bardziej miękką energię samoakceptacji. Odkryłam, że kreatywne słowa mogą być szczególnie pomocne w zakończeniu Ustawienia. Oto kilka moich ulubionych:

### **1. „... z dobrocią i współczuciem” lub „... bez osądzania”**

Słowa takie tworzą dodatkowy wymiar wsparcia i troski, szczególnie, gdy problem jest dość delikatny. Często pojawiają się łzy, gdy zostaną dodane te proste słowa.

*Mimo że nie czuję się wartościowy, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie z dobrocią i współczuciem– bo nie jest mi łatwo.*

*Mimo że bardzo boję się odrzucenia, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie w sposób delikatny i ze współczuciem– tak bardzo jestem zraniony.*

*Mimo że czuję się winny z powodu popełnienia tego błędu, to całkowicie akceptuję siebie bez osądzania. Jestem tylko człowiekiem.*

Pomysł z dodaniem tych wyrażen podsunęła mi moja przyjaciółka, Carolyn Lewis. Robiliśmy sobie nawzajem sesje EFT i będąc jej „klientką”, doświadczyłam na sobie, jak dobrze było usłyszeć takie słowa– i jak wiele emocji one przyniosły. Wzięły mnie one za serce. Gorąco polecam wymianę sesji między trenerami– można nauczyć się tak wiele dzięki dzieleniu się pomysłami i oddaniu się w ręce kogoś innego.

## 2. „Chcę to uzdrowić”

Niektórzy buntują się na słowa „Akceptuję siebie głęboko” i mówią „Ale przecież ja nie akceptuję siebie! Nienawidzę się za to czy tamto”. Zaradzić można temu np. w taki oto sposób:

*Mimo że nie akceptuję siebie, to akceptuję to, że jest jak jest i to na co mnie stać w tej chwili. Nie akceptuję siebie i chcę to uzdrowić. Chcę czuć się lepiej, mieć więcej spokoju i osiągnąć więcej samoakceptacji.*

Jeśli samoakceptacja jest problemem, to wypowiedzenie takiej intencji uzdrowienia zwykle przełamuje chęć samoodrzucania. Większość ludzi naprawdę chce się uzdrowić i czuć lepiej.

## 3. „Prawda jest taka, że...”

Słowa te są użyteczne w przeformułowaniu problemu. Kiedy przeformułujesz sytuację podczas opukiwania, wpływają one na energię i zapoczątkowują zmianę.

*Mimo że mam tę chęć na papierosa, to prawda jest taka, że papierosy są dla mnie szkodliwe.*

*Mimo że ciągle czuję się winny, to prawda jest taka, że nie zrobiłem nic złego. To jest fałszywa wina.*

*Mimo że ciągle czuję się odpowiedzialna za moją siostrę, to prawda jest taka, że jest ona już dorosłą osobą. Jest odpowiedzialna za siebie teraz.*

#### **4. „Jestem gotowy, aby zobaczyć to w innym świetle...”**

Czasami zadziwiające rzeczy się dzieją po dodaniu tych słów: „Jestem gotowy, aby zobaczyć to w innym świetle”. Jedną z moich klientek była przekonana, że nigdy nie powinna mieć dzieci, bo mogłaby opuścić swoje dziecko, tak jak zrobił to jej ojciec. Podczas opukiwania bólu z powodu jej ojca, powoli zaczęłam dodawać zdanie „i jestem gotowa, aby zobaczyć to w innym świetle”.

*Mimo że mój ojciec naprawdę mnie zranił, to kocham i akceptuję siebie, i jestem gotowa, aby zobaczyć to w innym świetle.*

Po kilku rundach opukiwania wydała się uspokojona i powiedziała z rozmysłem: „Wiesz, myślę że mój ojciec tak naprawdę kochał mnie na swój sposób. Po prostu na tyle było go stać”. Poczła spokój w tym temacie po raz pierwszy w życiu. Później dowiedziałam się, że zaczęli

rozmawiać z mężem o założeniu rodziny. Zrozumiała, że ona sama nie jest swoim ojcem i że postąpi inaczej. Zaczęła widzieć to wszystko inaczej.

Często opukuję punkty EFT, zmieniając Przypominacz, np. Brew: „Ciągle czuję się winna”, Bok Oka: „Ale prawda jest taka, że... itd.

### **5. „Tamto miało miejsce wtedy, a teraz jest inaczej”**

Kiedy ból pochodzący z dzieciństwa zostaje uleczony, osoby często czują wielką ulgę, gdy słowa te zostają dodane.

*Mimo że kiedy miałam 8 lat, to płakałam sama i nikt nie przyszedł, głęboko kocham i akceptuję siebie, gdy byłam taka mała. To miało miejsce wtedy, a teraz jest inaczej. Teraz mam wiele pomocy i wsparcia.*

*Mimo że ciągle czuję lęk i boję się, że coś złego się stanie, to głęboko akceptuję siebie. I Mimo że moje wewnętrzne dziecko cały czas się bało, iż ojciec wybuchnie, to kocham i akceptuję to wewnętrzne dziecko. To miało miejsce wtedy, a teraz jest inaczej. Teraz jestem bezpieczna. Nie potrzebuję już być ciągle na straży. Mogę się teraz zrelaksować.*

## 6. „Jestem otwarty na możliwość...”

Zdania „wyboru” (opisane na stronie...) są bardzo wzmacniające, gdy jesteśmy na nie gotowi. Czasami jednak wypowiedzenie ich jest trochę naciągane. Dlatego najłagodniejszym sposobem na ich wprowadzenie jest wypowiedzenie ich w kontekście możliwości.

*Mimo że mam pełno wątpliwości, czy uda mi się zrzucić wagę, to głęboko akceptuję siebie i jestem otwarta na możliwość, że może to być łatwiejsze niż myślę.*

*Mimo że czuję tę złość i nie mam ochoty jej odpuścić, to jestem otwarty na możliwość, że byłoby dobrze, gdybym mógł poczuć więcej spokoju w tej sprawie.*

*Mimo że wydaje mi się, iż EFT na mnie nie zadziała, to głęboko akceptuję siebie i jestem gotowy przyjąć taką możliwość, że być może pomoże. Jestem gotowy na pomoc.*

Wierzę, że gdy otwieramy drogę możliwościom chociaż trochę, to wystarcza, aby wprowadzić w ruch proces zdrowienia.

Przy wszystkich tych zwrotach możesz w dalszym ciągu używać „głęboko i całkowicie akceptuję siebie” i dołączyć dodatkową frazę, albo możesz ją całkowicie zastąpić. Popróbuj i zobacz, co działa u ciebie.



## OPUKUJ SIĘ PODCZAS...

Osoby, które dopiero zaczynają praktykować EFT pytają, kiedy i jak często powinny opukiwać. Odpowiedź brzmi: tak często, jak chcesz, albo nawet lepiej, tak często, jak to możliwe. EFT jest bardzo elastyczne i wszechstronne. Im częściej praktykujesz, tym szybciej staje się dobrze znajomym ci narzędziem, którego możesz używać bez trudu. Im więcej używasz, tym lepiej działa, tym bardziej prawdopodobne, że zastosujesz EFT, gdy będzie ci potrzebne.

Zwykle polecam, abyś rozpoczął opukiwanie

*jak tylko się obudzisz rano  
przed każdym posiłkiem  
przed zaśnięciem wieczorem*

W sumie daje to 5 razy dziennie. Opukuj się za każdym razem, gdy korzystasz z ubikacji czy bierzesz prysznic, co doda kilka ćwiczeń. Niektórzy praktykujący opukują się za każdym razem, gdy jadąc samochodem, zatrzymują się przed znakiem STOP lub na czerwonym świetle. Wielu opukuje się podczas spacerów. Nie musisz robić całej Podstawowej Procedury – wystarczy szybkie opukanie się, w zależności od tego na ile pozwala ci czas, aby zrównoważyć energię – a potem, gdy tylko możesz, dokończ Sekwencję. Wielu praktykujących opukuje się przed, w trakcie i po modlitwie czy medytacji. Nie jest przesadą powiedzieć, że opukiwanie EFT ma moc udoskonalenia każdego działania czy projektu.

Jedną z historii uwieńczonych sukcesem jest przypadek Irene Mitchell, której noga została zmiądzona w wypadku samochodowym, po którym lekarze nie dawali jej szans na przeżycie. Przeżyła jednak i poinformowano ją, że prawdopodobnie nie będzie już nigdy więcej chodziła. Nauczyła się EFT na rehabilitacji w domu opieki, gdzie wracała do zdrowia, i pierwszą rzeczą, na którą użyła EFT, był ból. Kilka szybkich rund opukiwania całkowicie wyeliminowało ból w nodze i biodrze na 90 minut. Potem zaczęła opukiwać znowu. W ten sposób przestała brać tabletki przeciwbólowe. Zastosowała również EFT w celu ulepszenia rezultatów fizykoterapii i w kilku przypadkach uzyskała rezultat w 10 minut, co zwykle zajmuje tygodnie. Dzięki EFT, Irene opuściła dom opieki na kilka miesięcy przed terminem i wróciła do życia – między innymi korzystając z parasailingu na rejsie morskim czy tańcząc na scenie w Disneylandzie!

Kiedy zapytano ją, jak często się opukiwała, odpowiedziała: „Przynajmniej 100 razy dziennie. EFT było moim lekarstwem na ból. Pozwoliło mi wstać z wózka inwalidzkiego i pomogło mi naprawić każdy problem, jaki się pojawił. Zachęcam wszystkich czytających tę książkę, aby stosowali EFT tak często, jak to możliwe. Z pomocą EFT twój umysł i emocje mogą stać się potężnymi sprzymierzeńcami na drodze do życia wolnego od bólu”.

Kiedy jesteś w pośpiechu, spróbuj opukiwać jeden punkt, np. Punkt Karate, jednocześnie skupiając się na

problemie czy bólu. Na naszych płytach DVD zobaczysz warsztat, na którym zastosowane EFT zadziałało idealnie, ale dopiero gdy zobaczyliśmy to video później, okazało się, że kompletnie zapomniałem włączyć punkty do procedury. Wszystko, co zrobiliśmy, to opukaliśmy Punkt Karate, wypowiadając afirmację Ustawienia i zadziałało.

Jeśli wyrobisz w sobie nawyk opukiwania punktów EFT bez recytowania Ustawienia czy skupiania myśli na czymkolwiek konkretnym, to pomoże ci zrównoważyć energię, co z kolei przełoży się na więcej poczucia szczęścia w życiu. Na przykład, spróbuj opukiwać się do muzyki. Jest to popularną praktyką na niektórych warsztatach EFT– pomaga grupie skupić się i naenergetyzować– jak również jest dobrą metodą na pokonanie popołudniowej ospałości. Uczenie dzieci opukiwania się do muzyki jest świetnym sposobem na wprowadzenie ich w tę metodę. Opukuj się do takiego rytmu, jaki lubisz. Popróbuj z muzyką klasyczną, rockiem, balladami, operą, marszem, muzyką filmową czy taką, która ci sprawia przyjemność.

Opukuj się, gdy czytasz e-maile lub pracujesz na komputerze. Opukuj się, gdy oglądasz telewizję. Opukuj się, gdy rozmawiasz przez telefon. Opukuj się, gdy się uczysz– jest to prosty sposób na poprawienie szybkości czytania i zapamiętywania. Opukuj się teraz, gdy czytasz tę książkę.

Kiedy opukujesz się podczas opisywania rzeczy, które widziałeś czy których doświadczyłeś, to wspomnienia

okażą się bardziej zgodne z rzeczywistością. Tak naprawdę, EFT mogłoby znacznie usprawnić trafność zeznań świadków naocznych. W EFT używamy Techniki Opowiadania Historii i Techniki Filmu, aby pomóc ludziom opisać trudne wydarzenia bez odczucia emocjonalnego przeciążenia. Kiedy ich emocje są pod kontrolą, to wtedy mogą myśleć, pamiętać i przetwarzać informacje znacznie sprawniej. Kilku trenerów EFT opowiadało o niesłychanie wyciszającym działaniu EFT zastosowanym bezpośrednio po wypadku, tragedii czy katastrofie.

A oto wspaniała porada od trenera EFT, Ricka Wilkesa, z którą można było zapoznać się w naszym elektronicznym newsletterze. Myślę, że będzie szczególnie użyteczna dla osób doświadczających bólu pleców, ponieważ odnosi się do przyczyn u fundamentów problemu w sposób łatwy i automatyczny, bez świadomego wysiłku. Niektórzy doświadczyli kompletnego uleczenia z bólu, dzięki zastosowaniu tej prostej instrukcji Ricka.

### **Technika Opukuj Podczas Narzekania**

*Rick Wilkes*

Czy pamiętasz, jak czasem dzwoniłeś do przyjaciela, aby pogadać z nim o tym, jaki fatalny dzień miałeś? Prawda jest taka, że gdy coś idzie nie tak, to nie chcemy wtedy być osamotnieni. Zwracamy się więc do przyjaciela czy kogoś z rodziny, aby upuścić trochę pary i doznać pocieszenia. To normalne zachowanie ludzkie. Większość z nas radziła sobie z bólem w taki sposób, odkąd byliśmy dziećmi.

To, co nazywam „narzekaniem”, jest po prostu sposobem na powtórne opowiedzenie historii i poczucie intensywności emocjonalnej. Istnieją dowody naukowe potwierdzające, że to pomaga. Niedawne badania mózgu wykazały, że w przeżyciu danego doświadczenia jeszcze raz istnieje *możliwość* na uleczenie... bądź wzmocnienie emocji przechowywanych w ciele. Gdy przypominamy sobie historię i odczuwamy emocje w ciele, to mózg podejmuje decyzję– która może pójść w jakąkolwiek stronę! A oto jak to działa.

Powiedzmy, że nasza historia to poczucie samotności i braku wsparcia. Jeśli opowiemy tę historię przyjacielowi, który jest kochający, obecny, życzliwy i pocieszający, to jest szansa, że prymitywna część naszego mózgu nie będzie więcej czuła się samotna i bez wsparcia, prawda? W procesie opowiadania historii uzdrawiamy intensywność emocjonalną. Byłoby to idealne rozwiązanie.

Z drugiej strony, ile razy zdarzyło się, że w trakcie intensywnego opowiadania historii po raz trzeci czy czwarty, wyjaśniania jak zostałeś „źle” potraktowany, poczułeś się jeszcze gorzej niż tuż po tym, jak to się stało? Dzielenie się swoimi historiami z innymi jest ryzykiem, czy to są profesjonaliści, czy nie– chyba, że używasz technik, które konsekwentnie pozwalają ci wyeliminować i zharmonizować intensywność emocjonalną. EFT jest taką techniką.

Sugeruję, abyś zawsze opukiwał się, gdy narzekasz. Opukuj się zawsze, gdy się na coś skarżysz. Opukuj się, gdy opowiadasz historię, która ma negatywne emocje.

Prawdopodobnie wkrótce zauważysz, że o wiele mniej narzekasz!

Oto jak możesz zacząć:

Miałeś zły dzień. Chciałbyś poczuć, że gdzieś tam jest ktoś, kto może cię zrozumieć, komu zależy na tobie, kto jest po twojej stronie. Weź telefon i zadzwoń do przyjaciela. Zaczynj opukiwanie... i kontynuuj bez przerywania podczas rozmowy!

Punkt Karate: *Dryn... dryn... Halo?*

Głowa: *O, tak się cieszę, że cię zastałem.*

Brew: *Miałem koszmarne dzień!*

Bok Oka: *Muszę z kimś porozmawiać.*

Pod Okiem: *Masz chwilkę?*

Pod Nosem: *Po pierwsze, ten #%\$\*& szef w pracy....*

(następnie Broda, Obojczyk, Pod Pachą, Punkt Karate i z powrotem do Głowy itd.)

Kolejność punktów nie ma znaczenia. Ilość uderzeń w każdym punkcie nie ma znaczenia. Możesz opukiwać tylko jeden punkt, który odczuwasz dobrze, przez całą rozmowę. Możesz użyć punktów na palcach. Po prostu opukuj się non stop podczas rozmowy. Nie przerywaj!

Dlaczego tak robimy? Z innymi rozmawiamy, aby poczuć się lepiej, prawda? Ale istnieją dwa rodzaje

narzekania i skarżenia się. Pierwszy i, niestety, najbardziej powszechny, to gromadzenie ludzi po naszej stronie do nadchodzącej wojny. Opowiadamy historię, aby siebie uczynić tym, który ma rację, a tego drugiego tym, który się myli. Wg tego sposobu musimy *zbudować* intensywność w sobie i innych, gdy planujemy odwet (sprawę sądową, rozwód czy inny dramat zaprojektowany tak, abyśmy to my **wygrali**, a tamta strona **przegrała**).

Drugi rodzaj narzekania, to chęć *uzdrowienia się* z bólu emocjonalnego, gdzie jesteśmy wystarczająco dojrzałi i rozumiemy, że wzmacnianie strachu przez granie roli „ofiary” i pozwalanie innym na bycie „siłami złego”, tylko stwarza walkę wewnętrzną, a nie pokój.

Uzdrowienie będzie bardziej prawdopodobne, gdy podczas wyrażania naszego zranienia, złości, smutku, uczucia braku kontroli, będziemy opukiwali punkty akupunkturu. Robimy tutaj to, co wynika z ludzkiej natury już od czasów jaskiń, gdy ludzie siadali wokół ogniska i z prostej potrzeby dzielili się swoimi przeżyciami z innymi członkami plemienia, aby uzyskać ich wsparcie. Również my korzystamy z tej energii wsparcia w nowy sposób, który ma większą szansę na wytworzenie pokoju dla nas wszystkich.

Odkryłem, że opukiwanie podczas narzekania i skarżenia się zmienia całą moją perspektywę. Kiedy wycisza się hałas emocjonalnego zaburzenia, to lepiej udaje mi się usłyszeć intuicję, która prowadzi mnie do najlepszego rozwiązania.

Spróbuj sam. Opukuj punkty, gdy rozmawiasz przez telefon. Nikt nie musi wiedzieć, że to robisz. Obserwuj, czy czujesz zmianę, która wpływa na twoje poczucie spokoju i siły. Jestem przekonany, że tak się stanie.

Być może stwierdzisz, że ta metoda jest bardzo skuteczna i spróbujesz chwycić telefon i ponarzekać bez dzwonienia do nikogo. Kiedy uwolnisz już wszystko ze swojego systemu, wtedy zadzwoń, możliwe, że twoja rozmowa przebiegnie zupełnie inaczej...

\*\*\*

### **Czy mogę wykonywać EFT niepoprawnie?**

To interesujące pytanie. EFT jest tak wszechstronne i uniwersalne, że znalezienie sposobu na nieprawidłowe wykonywanie byłoby nie lada sztuką. Tak naprawdę, wielu trenerów EFT mówi, że jedynym sposobem na złe wykonywanie EFT, to nie robienie go w ogóle.

*Można* zrobić niekompletne EFT (co wyjaśnię przy okazji problemów źródłowych i innych zaawansowanych pojęć), ale jeśli połączysz skoncentrowaną myśl i intencję razem z opukiwaniem, to jest wielce prawdopodobne, że osiągniesz rezultat niezależnie od tego, jaką afirmację Ustawienia zastosujesz czy jak zmodyfikujesz Sekwencję.

Na przykład możesz pominąć słowa „Mimo że” i po prostu wypowiedzieć dany problem:

*Moje plecy mnie bolą.*



Możesz ominąć frazę „Całkowicie i w pełni akceptuję siebie” i po prostu powiedzieć:

*Jestem w porządku.*

Sposobu powyższego, tak na marginesie, używamy z dziećmi. Dziecko, które jest niespokojne, może powiedzieć:

*Mimo że nie udało mi się na klasówce z matematyki, to jestem dobrym dzieckiem i jestem w porządku.*

*Mimo że zgubiłem plecak i jestem zły na siebie, to i tak jestem świetnym dzieciakiem.*

Nie musisz opukiwać punktów w żadnej konkretnej kolejności. Zalecam kolejność Sekwencji opisaną tutaj, ponieważ łatwo jest ją zapamiętać, ale możesz opukiwać:

- z góry na dół
- z dołu do góry
- co drugi punkt, a potem punkty opuszczone
- pierwszy punkt po jednej stronie ciała, potem po drugiej
- bardzo szybko, kilka uderzeń na sekundę
- bardzo szybko, przechodząc z jednego punktu na drugi w rekordowym tempie
- bardzo powoli, jedno uderzenie na sekundę albo wolniej
- bardzo powoli, pozostając na jednym punkcie minutę albo więcej
- jeden punkt, zapominając o reszcie
- swoje zdjęcie lub rysunek, albo innej osoby czy zwierzęcia
- mentalnie, w myślach, bez dotykania punktów

Lista jest długa. Myślę, że gdy intencja jest konkretna, jak np. ból w dole pleców, i zostanie połączona z jakimkolwiek rodzajem stymulacji punktów akupunkturowych, to osiągniesz dobre rezultaty.

Kiedy stworzyłem EFT, to zredukowałem bardziej skomplikowane terapie meridianowe, które polegały na algorytmach czy wzorach opukiwania osobnych dla każdego symptomu i stanu. Każdy miał swoją własną sekwencję. Algorytm na chroniczny ból, na przykład, zaczynał się na Brwi, później przechodziło się do Boku Oka, Pod Okiem, Pod Nosem, Obojczyk, Pod Pachą, Mały Palec, Obojczyk, Palec Wskazujący i Obojczyk, a kończył się 50-krotnym opukaniem Punktu Gamy. Algorytm na złość, gorycz i urazę zaczynał się od punktu Brwi, potem Palec Mały i Obojczyk. Algorytm na emocjonalną traumę– od punktu Brwi, a następnie Bok Oka, Pod Okiem, Pod pachą, Obojczyk, Kciuk, Pod Pachą, Obojczyk, Mały Palec, Obojczyk i Palec Wskazujący.

Odkryłem, że te algorytmy, tak trudne do zapamiętania, szczególnie w sytuacjach nagłych, mogą być zastąpione jednym wzorem opukiwania. W momencie, gdy skończysz 3-4 rundy opukiwania EFT, to pokryłeś wszystkie punkty w jakichkolwiek możliwych kombinacjach. Cudowność terapii meridianowych polega na tym, że gdy stymulujesz punkty, których nie potrzebujesz, to nie szkodzisz tym sobie i nie powodujesz komplikacji– a kiedy opukujesz punkty potrzebne, to proces działa.

Najpierw zastąpiłem algorytmy jednym wzorem opukiwania i powstała Podstawowa Procedura EFT. Następnie zaniechałem Procedury 9-Gamowej i używam jej tylko wtedy, gdy proces utknął w miejscu. To samo zrobiłem z punktami palców. Sposoby te są warte nauczenia się, bo mogą być bardzo pomocne, jednak gdy uzyskujesz dobre rezultaty bez nich, po co ich używać? Zachowaj je na okazję, gdy będą potrzebne.

Zachęcam teraz ludzi do znalezienia ich własnych „osobistych” punktów i spróbowania ich najpierw. Większość z nas, jeśli zwrócimy na to uwagę, ma swój ulubiony punkt, lub zauważamy, że kiedy energia się zmienia, to zawsze dzieje się to w konkretnym punkcie. Dla niektórych jest to Pod Okiem; dla wielu innych Pod Pachą czy Punkt Karate.

U mnie jest to Obojczyk. Jeśli jesteś przygotowany do uwolnienia bólu pleców i opukujesz jeden punkt, po czym ból przechodzi, to sprawa załatwiona. Czy mogłoby to być jeszcze prostsze?

Ci, którzy używają tylko mechanicznego EFT, przeważnie otrzymują dobre rezultaty. Jednak mechaniczne EFT nie jest jedyną drogą, czy nawet oficjalną drogą, aby używać tej techniki. To jest podstawa EFT i gdy tylko zaczniesz budować na tej podstawie poprzez eksperymentowanie i próby nowych podejść, nowych sposobów prezentacji i używania EFT, to szybciej zaczniesz cieszyć się z ekscytujących i zaskakujących rezultatów, które oferuje ta uniwersalna technika.

## Jak rozpoznać, że EFT działa?

Czy opukiwanie dało jakąś zmianę? Kiedy problemem jest ból, sprawdzenie rezultatów jest proste – albo ból przechodzi, albo nie. Jeśli tak, to prawdopodobnie dlatego, że EFT usunęło blokadę energetyczną, neutralizując przez to emocjonalną przyczynę bólu. Jednak uśmierzenie bólu nie jest jedyną wskazówką efektywności EFT. Oto kilka popularnych znaków, że EFT działa w każdej sesji opukiwania.

- ***Osoba wzdycha.*** To zdarza się często po pierwszej rundzie i oznacza zmianę energii ze stresu na relaks.
- ***Osoba ziewa.*** Ziewanie może, ale niekoniecznie musi, być oznaką zmęczenia. Niektórzy ludzie zasypiają w środku sesji, ale nawet dobrze wypoczęci ziewają w trakcie i po opukiwaniu.

Ziewanie kojarzy się z sennością, znudzeniem i (nieprawidłowo) z niskim poziomem tlenu. Behawioryści uważają ziewanie za oznakę relaksu, dyskretny sygnał ciała działający pomocnie na ludzi wkoło, aby mogli się poczuć zrelaksowani i bezpieczni. Niedawne badania sugerują, że ziewanie jest sposobem na ochłodzenie mózgu. Jakakolwiek jest przyczyna, ziewanie w sesji EFT jest ważnym sygnałem, że energia się rusza i opukiwanie działa.

- ***Oddychanie osoby się zmienia.*** Większość z nas oddycha płytko, szczególnie jeśli jesteśmy pod wpływem stresu. Dłuższe, powolniejsze i głębsze

oddechy są prawie zawsze sygnałem, że EFT działa. Im bardziej zrównoważona zostaje energia, tym płynniejszy i bardziej zrelaksowany staje się oddech.

- ***Głos osoby się zmienia.*** Podczas sesji EFT nie jest zaskoczeniem, jeśli głos osoby się załamuje, czy jest piskliwy przez napięcie i stres, lub wręcz, że trudno jest tej osobie mówić. Kiedy EFT zaczyna równoważyć energię osoby, to jej głos staje się głębszy, bardziej płynny, pełniejszy, bardziej stanowczy, silniejszy i dźwięczniejszy. Mowa zmienia się z jękającej i niewyraźnej na jasną, spójną, płynną i elokwentną.
- ***Postawa i mowa ciała osoby się zmieniają.*** Osoby, które są w depresji, mają lęk, są przestraszone lub doświadczają bólu, siedzą, stoją i chodzą inaczej niż wtedy, gdy czują się wygodnie, pewnie, spokojnie, szczęśliwie i zdrowo. Podczas efektywnych sesji EFT zmiany postawy są często widoczne. Zamiast siedzieć zgarbionym, z głową spuszczoną, zgiętym kręgosłupem, sporo osób prostuje się, podnosi głowę i rozgląda się dookoła. Niektórzy trenerzy opisują takich klientów, że rozkwitają jak kwiaty, gdy energia zostaje oczyszczona.
- ***Osoba płacze.*** Technika Trauma bez Łez jest sercem EFT i pozwala pracować z bardzo ciężkimi problemami bez uronienia łzy. Ale w wielu przypadkach ludzie płaczą. Łzy są często oznaką uwolnienia i ulgi. Nawet jeśli łzy są sygnałem dyskomfortu– i w takim przypadku używa się Techniki Trauma bez Łez w celu

redukcji dyskomfortu– to ta emocjonalna zmiana mówi, że EFT działa.

- ***Nagły katar.*** Zablokowane katarem zatoki nagle zaczynają się oczyszczać, co jest znakiem zmiany energetycznej.
- ***Mięśnie twarzy się relaksują.*** Właściwie, to mięśnie całego ciała się relaksują, ale zmiany na twarzy, z napięcia i stresu do relaksu i komfortu, są bardziej widoczne. EFT może tak zmienić ekspresję twarzową, że niektórzy trenerzy nazywają to natychmiastowym liftingiem. Kilka rund efektywnego opukiwania może pomóc ci wyglądać zarówno młodziej jak i szczęśliwiej.
- ***Ciśnienie krwi i puls zmieniają się.*** Osoby często zaczynają sesję EFT z podniesionym tętnem albo ciśnieniem krwi. W tych przypadkach, efektywne opukiwanie– nawet na coś niezwiązanego z fizycznymi symptomami– przywraca zarówno tętno, jak i ciśnienie krwi do normy.
- ***Osobie robi się gorąco lub zimno.*** Dochodzi do zmian temperatury, jak nagłe uczucie gorąca lub zimna, co jest kolejną wskazówką, że EFT działa. W miejscu na plecach, gdzie występuje ból, może pojawić się na większej lub mniejszej powierzchni uczucie gorąca lub zimna, a sam ból może dać uczucie wibrowania lub pulsowania. Niektórzy czując nagłe gorąco, mogą oblać się rumieńcem lub zrobić się czerwoni na twarzy. Inni nagle oblewają się zimnym potem lub mają dreszcze. Wszystkie te fizjologiczne zmiany oznaczają, że EFT działa.

- ***Osoba czuje wibrującą energię.*** Jeśli zrobisz wystarczająco dużo opukiwań, twoje palce zaczną mrowić. Ustaw wtedy otwarte dłonie naprzeciw siebie, przybliź je, oddal, znowu przybliź. Jeśli czujesz wibrujące pole energii lub rosnący opór, gdy przybliżasz dłonie, to znaczy, że dzieje się coś w polu energetycznym.
- ***Następuje zmiana w myśleniu.*** W jednej chwili jesteś zły, a za moment się śmiejesz. Najpierw oskarżasz osobę, na którą jesteś wściekły, że niczego nie potrafi zrobić, a za chwilę usprawiedliwiasz tę osobę. Początkowo jesteś przekonany, że istnieje tylko jedna „poprawna” i „prawdziwa” interpretacja danej sytuacji, a po minucie zdajesz sobie sprawę, że jest ich wiele. Gdy tylko przestaniesz odtwarzać daną sytuację w ten sam stary sposób i zauważysz coś nowego lub innego, i gdy tylko „jej ważność” straci na mocy, jest to znakiem, że EFT spełniło swoje zadanie.
- ***Ból się przesuwa.*** Zdarza się to bardzo często i nazwane zostało „polowaniem na ból”, co odzwierciedla jedną z technik EFT. Ból może przesunąć się niedaleko, jakies 2-4 cm, ale zwykle idzie dalej, np. z lewego oka do prawej części czoła czy z prawego ramienia do kręgosłupa środkowego. W niektórych przypadkach ból skacze po całym ciele. Na przykład, możesz opukiwać ból w dole pleców i nagle czujesz, że bólu nie ma, ale teraz boli cię prawa kostka. Wędrujący ból jest definitywnie oznaką, że EFT działa.

- ***Ból się pogarsza.*** Wbrew pozorom, jest to znak, że EFT działa. Wskazuje to często na to, że zagrzebany emocjonalny problem wydobywa się na powierzchnię. Dalsze opukiwanie i zajęcie się bólem oraz jego aspektami z różnych perspektyw wpłynie na rezultaty i zauważysz poprawę. Bardzo rzadko się zdarza, żeby ból się pogorszył i tak pozostał, szczególnie, gdy zastosujesz skróty i zaawansowane techniki wyjaśnione w tej książce.
- ***Osoba nagle staje się otwarta na nowe możliwości.*** Jest to wspaniały sygnał, ponieważ wskazuje, że osoba nie jest już zakotwiczona w starym sposobie myślenia i odczuwania. Zrównoważona energia wiedzie do jasnego myślenia.

Można ogólnie powiedzieć, że najlepszym sprawdzianem jest jakakolwiek mająca miejsce zmiana. Im więcej się zmienia, tym bardziej energia jest poruszona i tym lepiej EFT działa. Nawet jeśli nie otrzymałeś jeszcze rezultatów, jakich się spodziewałeś, to cała owa poruszona energia jest dobrym znakiem. Tylko w przypadku, gdy nic się nie dzieje— ból pozostaje dokładnie taki sam, postawa osoby nie zmienia się w ogóle, a cała sytuacja stoi w miejscu— możemy wnioskować, że EFT nie było efektywne.

Jednakże nawet jeśli tak się dzieje, to warto spróbować ponownie. Wiele zależy od sposobu stosowania, szukania problemu źródłowego i testowania różnych aspektów, aby nagle nastąpił postęp, a sytuacja „beznadziejna” zmieniła się w sukces. Widziałem to wiele razy, dlatego



nigdy nie zakładam, że EFT „nie zadziałało”. Raczej skłaniam się w kierunku przekonania, że EFT działa zawsze, ale czasami należy poszukać prawdziwych emocjonalnych przyczyn problemu.

Następny rozdział pomoże ci rozwinąć umiejętności EFT, które pozwolą ci osiągnąć znakomite rezultaty w przypadku bólu, innych problemów, które chciałbyś rozwiązać, a także, abyś mógł zastosować EFT na innych, włączając przyjaciół, rodzinę, współpracowników, nieznajomych, a nawet zwierzęta domowe. Nasze bazy danych zawierają sprawozdania osób, które zastosowały EFT na poprawę kondycji swoich roślin domowych, działanie samochodu, komputera czy urządzeń domowych.

Nie powinienem być zaskoczony, w końcu powiedziałem im, aby stosowali EFT na wszystko! I ty też możesz.

## 4

### PRZYCZYNY LEŻĄCE U PODSTAW

Od czasu do czasu ktoś próbuje podstawowej formuły EFT i osiąga natychmiastowe i trwałe rezultaty. „Jednominutowe cuda” mogą się zdarzyć, nawet w przypadku obezwładniającego bólu pleców.

Jednak w wielu przypadkach, po tym, jak mechaniczne EFT zredukuje bądź wyeliminuje ból, to potem on powraca. Jeśli tak się stanie, nie zakładaj, że EFT nie zadziałało. EFT zadziałało bez zarzutu na problem, który

opisałeś w Ustawieniu, ale teraz wyłonił się nowy aspekt i on również wymaga uwagi.

## **Przedstawienie aspektów**

Aspekty są przeróżnymi wariacjami, cechami, częściami i kawałkami danej sytuacji. O ile EFT rozwiązuje wiele problemów od razu, o tyle różne aspekty mogą skomplikować każdą sytuację, jaką usiłujesz rozwiązać za pomocą EFT. Na szczęście, aspekty nie są trudne do wyłapania.

Zastanów się nad wszystkimi aspektami bólu pleców. Oprócz różnych emocjonalnych przyczyn, innym aspektem bólu, może być jego charakter – odczuwasz go inaczej gdy leżysz, a inaczej gdy stoisz. Ból, którego doświadczasz, chodząc, może być różny od tego, gdy się schylasz lub przeciągasz. Inne aspekty dotyczą miejsca zamieszkania, towarzystwa, aktywności, otoczenia, widoków, dźwięków, zapachów i doświadczeń. Ból jest prawdopodobnie połączony z jakimś przeszłym wydarzeniem, które z kolei jest połączone z innym przeszłym wydarzeniem, tworząc łańcuszek tego, co się stało. Połączenia te, które wiążą wydarzenia razem, istnieją tylko w twoim umyśle i łączą się od momentu terażniejszego do dzieciństwa.

Aspekty są bardzo ważne w EFT. Każdy aspekt kwalifikuje się jako osobny problem, nawet jeśli wszystkie są częścią tego samego bólu czy tego samego większego problemu. Niektóre z nich mają tak wiele części, czyli aspektów, że nie będą mogły być

rozwiązane całkowicie, dopóki wszystkie– a przynajmniej większość– nie zostaną wzięte na warsztat.

Doświadczeni praktycy EFT porównują tę procedurę do obierania cebuli. Ściągasz jedną warstwę i odkrywasz kolejną. Kiedy problem ma wiele warstw, zneutralizowanie go przy pomocy EFT wydaje się zniechęcające. Ale biorąc pod uwagę, jak szybko te warstwy schodzą i jak korzystne są rezultaty, to projekt staje się bardziej ekscytujący niż odstrasżający. A wyniki są bezcenne.

### **Bądź konkretny**

Jeśli pragniesz szybkich, imponujących rezultatów z EFT, to bądź konkretny. Niejasne zdania produkują niejasne wyniki. Największym błędem nowicjuszy w stosowaniu EFT jest mówienie o problemach zbyt ogólnie. Ogólne problemy są szerokie i mgliste. Nie są dobrze zdefiniowane. Nawet przy systematycznym stosowaniu, które prawie zawsze działa, zdania ogólne mają mniejszą moc sprawczą, niż zdania opisujące konkretne wydarzenia.

Powtarzam od lat, aby być konkretnym w EFT, zachęcając użytkowników EFT do rozkładania emocjonalnych problemów na wydarzenia, które się na nie składają. W ten sposób odnosimy się do prawdziwych przyczyn, a nie tylko symptomów. Jest to pewna umiejętność i ci, którzy z niej korzystają, uzyskują znacznie lepsze wyniki, a ich praca przebiega na głębszym i bardziej znaczącym poziomie.

Z doświadczenia wiem, i demonstrowałem to wielokrotnie, że zastosowanie EFT na najmniejsze części dręczącego wspomnienia prawie zawsze działa. Prawdę mówiąc, rzadko się zdarzało, abym nie zrobił postępu tym sposobem w ostatnich kilkuset próbach. Sposób ten posiada wielki potencjał ulepszenia wyników EFT oraz otworzenia drogi do uzdrawiania w obszarach wcześniej uważanych za trudne lub niemożliwe.

Wielu nowicjuszy EFT przedstawia swoje problemy w bardzo ogólny sposób. Oto przykłady:

*Czuję się opuszczony.*

*Zawsze jestem niespokojny.*

*Byłem maltretowanym dzieckiem.*

*Nienawidzę swojego ojca.*

*Mam niską samoocenę.*

*Nie mogę niczego zrobić dobrze.*

*Mam depresję.*

*Jestem przytłoczony.*

Według nich, właśnie to jest problemem, co też chcą naprawić za pomocą EFT.

Jednakże, wbrew temu, co dana osoba uważa, to nie jest w ogóle problemem. Te uczucia stanowią zaledwie jego symptom. Prawdziwym problemem jest to, że nierozwiązane konkretne wydarzenia, wspomnienia i emocje składają się na większą całość. Jak ktoś mógłby poczuć się opuszczony czy wykorzystany, gdyby pewne konkretne wydarzenia nie miały miejsca, wywołując te uczucia? Uczucia te nie pojawiły się znikąd. Musiały mieć przyczynę.

Jeśli wyobrazimy sobie, że większy problem (np. opuszczenie) jest blatem stołu, to nogi stołu reprezentują konkretne wydarzenia, które podtrzymują blat (*moja mama umarła, gdy miałam 7 lat; mój ojciec odszedł od nas, gdy miałem 11 lat; zagubiłem się podczas górskiej wycieczki w Tatrach; itp.*).

Dlatego, jeśli zredukujemy problem do konkretnych wydarzeń podtrzymujących go, a potem podetniemy mu nogi, to blat się zawali z braku podparcia. W ten sposób zajmujemy się prawdziwymi przyczynami (konkretnymi wydarzeniami i emocjami), zamiast tylko symptomami.

Niestety, wielu praktykujących EFT ciągle stosuje EFT na blat stołu, a nie na podpierające go nogi. I tak mogą oni zaczynać....

*Mimo że mam to uczucie opuszczenia....*

Zbytnią ogólność, jak powyżej, jest błędem numer jeden robionym przez nowicjuszy EFT, jak również niektórych

wytrawnych trenerów. Co prawda, czasami można uzyskać rezultaty tą drogą, ale nie jest ona tak dokładna i precyzyjna, jak zajęcie się najpierw nogami stołu.

Ponieważ w tym ogólnym podejściu brakuje precyzji, jest wielce prawdopodobne, że dany problem „powróci”. To co „powraca”, oczywiście, to nierozwiązane aspekty (nogi stołu), którymi nikt się nie zajął.

Co więcej, niejasne lub ogólne podejście tworzy atmosferę, w której uwaga osoby przeskakuje z wydarzenia na wydarzenie. Możesz być dużo bardziej trafny i osiągnąć lepsze wyniki, jeśli zredukujesz ogólne problemy (blaty stołów) do konkretnych wydarzeń (nóg stołu), które je tworzą. Oto przykłady konkretnych wydarzeń ogólnego problemu „Czuję się opuszczony”:

*Moment, gdy mama zostawiła mnie w sklepie, kiedy byłem w drugiej klasie.*

*Moment, kiedy tata powiedział mi, abym opuścił dom, gdy miałem 12 lat.*

*Moment, kiedy mój nauczyciel w trzeciej klasie popatrzył na mnie w sposób „Nie obchodzisz mnie”.*

Takie konkretne wydarzenia są znacznie łatwiejsze do uzdrowienia niż problemy ogólne, na które się składają. Jeśli zajmiesz się nimi osobno i po kolei, uważając, aby nie przeskakiwać z jednego na drugi, będzie dużo łatwiej je oczyścić– i dzięki oczyszczeniu emocji związanych z tymi drobnymi konkretnymi wydarzeniami, automatycznie naprawisz ten duży, ogólny problem.

## Określanie bólu

Doświadczeni trenerzy EFT lubią zadawać pytania, które dla nowicjuszy mogą wydać się niecodzienne i dziwne.

Ale jeśli wejdiesz w to głębiej, to zobaczysz, że konkretne pytania, szczególnie te odnoszące się do wyobraźni, mogą usunąć niektóre z barier u podłoża otaczających chroniczny ból i jego przyczyny. Aby wspomóc cię w przyswajaniu tych pojęć, proponuję ćwiczenie, w którym masz opukiwać punkty meridianowe podczas czytania i odpowiadania na poniższe pytania. Przykłady wzięte są z wypowiedzi autentycznych klientów i studentów EFT.

**1. Opis ból.** Gdzie on jest? Jak jest duży? Jaki jest jego kształt? Jaką dasz mu liczbę na skali 0-10?

*Jest jak prostokątne pudełko, wielkości kasety video, zagrzebane głęboko w moim ramieniu i w tym momencie jest na 9.*

*Jest jak spłaszczony owal, wielkości i kształtu zmiażdżonego grejpfruta. Pokrywa moje dolne plecy. Nie mogę się ruszyć. Jest na 10.*

*Jest jak trzy małe twarde kulki w moim prawym biodrze na górze. Kiedy naciskam, to ból jest na 6-7. Kiedy próbuję ćwiczyć jogę, jest na 9-10.*

*Jest jak ciężki mokry koc leżący na moim kręgosłupie.*

*Jest ciągle na 5-6. Mogę chodzić i ruszać się, ale boli mnie cały czas i przytłacza mnie. Zawsze wiem, że tam jest.*

**2. Jaki ma kolor?** Czy jest jasny, czy przyciemniony? Błyszczący czy matowy? Przezroczysty czy mętny? Czysty czy mglisty? Ostry czy rozmazany?  
*Jest jaskrawo żółty z pomarańczowymi smugami na końcach, jakby ogień.*

*Jest to głęboki czerwono-pomarańczowy kolor.*

*Jest ciemno-niebieski, jak aksamit.*

*Jest to jasny, wyraźnie zaznaczony pomarańczowy owal, otoczony przez niewyraźną czerwonawą wirującą chmurę.*

*Jest brudny matowy musztardowy żółty. Potrzebuje kąpieli.*

*Jest to jaskrawo-elektryczno-neonowy niebieski.*

*Jest czarny. Gdy się rozjaśnia, to staje się węglowo-szary.*

**3. Jaka jest jego tekstura?** Czy jest szorstki, czy gładki? Twardy czy miękki? Solidny czy gąbkowaty? Czy ma kształt, czy jest zmienny?

*Jest twardy z szorstką, ziarnistą powierzchnią.*



*Jest bardzo twardy i szpiczasty, z kolcami wszędzie dookoła.*

*Jest miękki i mułowaty, jak galareta. Faluje.*

*Jest włochat.*

*Jest chropowaty jak papier ścierny.*

*Jest kulą elektryczną, która ciska pioruny w dół mojego kręgosłupa.*

*Jest cienki i ostry jak igła lub szpikulec do lodu.*

**4. Czy wydaje jakieś dźwięki?** Czy słyszysz jakiś odgłos, głos, szelest, trzask?

*Jest to monotony, ciężki huk w tle, jak odgłos autostrady.*

*Trzeszczy jak drewno w ogniu albo palący się papier.*

*Piszczy jak wiertło dentystyczne.*

*Słyszę dużo trzasku elektrostatycznego.*

*Zgrzyta i trze jak odgłos żwiru.*

**5. Czy ból jest stały, czy też pulsuje lub uderza?** Czy uderzenia są sporadyczne, czy ciągle? Czy ból przychodzi falami? Czy ma on rytm?

*Jest tępy, walący, monotony i nigdy nie przestaje.*

*Przychodzi i odchodzi. Gdy najmniej się tego spodziewam, to chwyta mnie ostro.*

*Jest jak przyływ. Zaczyna się rano od niewielkiego, rośnie w ciągu dnia, a wieczorem się obniża.*

*Przesuwa się falami, zaczynając od prawego biodra, poprzez plecy, do lewego ramienia.*

**6. Z czym ci się ten ból kojarzy?** Dobrym sposobem na uzyskanie trafnej odpowiedzi na to ważne pytanie jest uzupełnienie zdania: „Ten ból kojarzy mi się z .....” lub „Ten ból przypomina mi .....”. Poczekaj, aż umysł wypełni puste miejsca w zdaniach.

*Ten ból przypomina mi, kiedy byłem chory jako dziecko i czułem się bezradny.*

*Przypomina mi czas, kiedy malowałem dom, bo nie stać mnie było na zatrudnienie malarza i wtedy nadwyreżyłem kręgosłup.*

*Ten ból kojarzy mi się z tym, jak bardzo nienawidzę swojej pracy.*

*Ten ból kojarzy mi się z moją szwagierką i okresem gdy musiałam spędzić z nią cały czas, planując ślub jej córki. Ciągle czuję się wyczerpana.*

**7. Kiedy po raz pierwszy ten ból się pojawił? Co wtedy**

robiłeś? Co działo się w twoim życiu? Jaka jest historia twojego bólu?

*Ból rozpoczął się w tym samym tygodniu, kiedy mój brat został aresztowany.*

*Ból zaczął się zaraz po tym, jak dowiedziałam się, że jestem w ciąży.  
Tego dnia, gdy zostałam zwolniona z pracy, przyszedłam do domu i potknęłam się na schodach. Od tego czasu mam ten ból.*

*Moje plecy są ciągle spięte, od kiedy moja żona odeszła ode mnie.*

**8. Jak się czujesz z tym bólem?** To jest kolejne decydujące pytanie, ponieważ EFT to Techniki Emocjonalnej Wolności, a emocje leżą u podłoża bólu. Czy ból powoduje, że jesteś zły, sfrustrowany, niespokojny, smutny, w depresji, zirytowany, zdezorientowany?

*Czuję się winny, bo jestem zniecierpliwiony w stosunku do wszystkich, włączając w to kota.*

*Żartujesz? Jestem wściekły! Ten ból rujnuje mi życie!*

*Czuję się zniechęcony. Wszystko jest trudne. Nikt nie pomaga. Po co próbować?*

*Martwię się o wszystko – mój biznes, dzieci, pieniądze. Wszystko co robię, to cierpię z bólu*

*I niedobrze mi na myśl, że nie mogę nic zrobić.*

**9. Czy jest jeszcze cokolwiek, co powinniśmy wiedzieć o tym bólu?** Dobrym sposobem na zadanie tego pytania jest zdanie: „Ten ból musi być tutaj, bo...” albo „Ten ból pozwolił mi zdać sobie sprawę z tego, że...”.

*Ten ciemny, mroczny, czarny, wstrętny, mokry koc bólu musi być tutaj, bo moje raty spłaty kredytu idą w górę, mogę stracić dom i jestem w takiej depresji, że nie mogę myśleć jasno.*

*Ta jasna pomarańczowa kula bólu w moich dolnych plecach pozwoliła mi zdać sobie sprawę, jak bardzo nienawidzę mieszkać obok mojej siostry.*

*Ten ból pozwolił mi zdać sobie sprawę z tego, że kupienie nowej ciężarówki było wielkim błędem.*

*Ten ból jest tutaj, jako moja kara za to, co zrobiłem zeszłego lata..*

**10. Czy twój stan był zdiagnozowany przez lekarza?**

Jeśli tak, to uwzględnienie tej informacji jest kolejnym sposobem na bycie konkretnym. Dla wielu medyczna diagnoza opisana oficjalnym medycznym językiem czyni diagnozę „prawdziwą”.

*Mimo że zostałem zdiagnozowany na dyskopatię kręgosłupa lędźwiowego na wysokości L5...*

*Mimo że mam przepuklinę dysku na wysokości kręgow*

*szyjnych C5-C6, który uciska mój rdzeń kręgowy...*

*Mimo że mam zwyrodnieniową skoliozę dorosłych...*

Jeśli nie masz specyficznej diagnozy, to i tak możesz skorzystać z terminologii medycznej, która dla wszystkich nas jest w jakiś sposób znacząca. Wzorując się na podanych dotąd opisach bólu, możesz powiedzieć:

*Mimo że mam ten głęboki, pulsujący receptorowy ból pochodzący ze starych urazów, który powoduje napięcie mięśniowe, zmiany w krążeniu, wadliwą postawę, psychologiczny stres, efekty neurologiczne, spontaniczne pobudzenie centralnego układu nerwowego i wpływa na mój układ limbiczno-podwzgórzowy...*

*Mimo że mam ten chroniczny neuropatyczny ból pochodzący z uszkodzenia nerwów, dający mi nadwrażliwą reakcję na bodźce bólowe i ciągłe bądź nieregularne uczucie gorąca, postrzałów lub klującego bólu, który atakuje nagle w miejscach starych urazów i innych miejscach wzdłuż drogi nerwowej...*

Podczas opisywania bólu, opukuj się i dodawaj swoje opisy, aby Ustawienie powiększało się. Pamiętaj, Ustawienie może być tak długie, jak uważasz, a im więcej powiesz sobie na temat tego bólu, tym bardziej prawdopodobne jest, że stworzysz opis, który działa.

*Mimo że mam ten ból, który jest wielkości i kształtu zmiażdżonego grejpfruta w dole pleców...*

*Mimo że mam ten jasnopomarańczowy ból wielkości grejpfruta w dole pleców....*

*Mimo że mam ten twardy, szpiczasty, kolczasty, jasnopomarańczowy ból w kształcie zmiażdżonego grejpfruta w dole pleców...*

*Mimo że mam ten twardy, szpiczasty, kolczasty, jasnopomarańczowy ból w kształcie zmiażdżonego grejpfruta, który nie wydaje żadnego odgłosu, jest cichy i zabójczy...*

*Mimo że mam ten twardy, kolczasty, cichy, szpiczasty, jasnoczerwonopomarańczowy grejpfrutowy ból, który strzela ognistymi piorunami klującymi jak ostre igły w moich dolnych plecach w górę kręgosłupa...*

*Ten twardy, kolczasty, czerwopomarańczowy ból przypomina mi, kiedy miałem infekcję zęba i musiałem iść do dentysty, i czułem się bezradny i sfrustrowany...*

*Mimo że ten szpiczasty pomarańczowy grejpfrutowy ból przeszkadza mi w życiu i nie mogę niczego robić ani gdziekolwiek iść, nie mogę pracować, nie mogę myśleć, to jest takie frustrujące, jestem zły, zdenerwowany, czuję się bezradny, jestem po prostu wrakiem, a wszystko to z powodu tego grejpfruta w plecach...*

## **11. Kiedy skończysz opukiwanie, sprawdź rezultaty.**

Czy możesz się poruszać? Czy możesz stać, siedzieć, schylać się, chodzić czy robić cokolwiek, czego nie

mogłeś robić wcześniej? Porównaj ból teraz do bólu, który opisałeś na początku tego ćwiczenia. Zmierz intensywność na skali 0-10. Opisz wielkość, kształt, kolor, teksturę i inne właściwości. Jaka jest różnica?

*Teraz mój twardy, czerwonopomarańczowy kolczasty grejpfrutowy ból jest małym kwadratowym klockiem. Nie jest już czerwonopomarańczowy, jest limonkowy. Nie jest szpiczasty lub kolczasty, jest gładki. Nie jest na 10 na skali, teraz jest na 0. Nie jest zły i przeszkadzający, zachowuje się dobrze i jest skruszony. Nie ma zamiaru mnie krzywdzić. Czuję się teraz bezpiecznie. Nie czuję się bezradny. Kiedy się zginam w lewo i prawo, to nie czuję żadnego bólu.*

*Był ciemnobrązowawożółty, a teraz jest bardzo blady, czysty, pastelowy żółty, prawie przezroczysty. Był rozmiaru i wielkości piłki golfowej, a teraz jest mniejszy od kulki. Dużo mniej boli, ale ciągle czuję go, kiedy stoję. Powiedziałbym, że zszedł z 8 do 2-3.*

**12. Zmierz postęp.** Jeśli ból całkowicie zniknął, to gratulacje! Wracaj do normalności i ciesz się. Jeśli ból się zmniejszył, ale nie zniknął całkowicie, to zacznij kolejną rundę EFT, włączając frazę: „Mimo że nadal mam...”. To jest ustawienie, którego używamy na jakąkolwiek pozostałość bólu, na ból, który się przesunął, albo na ból, którego kształt i rozmiar się zmieniły, ale ciągle jest.

*Mimo że nadal mam trochę tego bólu...*

*Mimo że nadal mam trochę tego bólu w małym, gładkim,*

*ciemnoniebieskim pudełku po prawej stronie kręgosłupa tuż pod karkiem...*

*Mimo że nadal mam trochę tego bólu w miękkim, okrągłym, zielonym winogronie, które utkwilo w moim lewym ramieniu... Jest zaledwie na 3, ale ciągle tam jest, choć czuję, że staje się bardziej miękki i rozpuszcza się...*

### **Problemy źródłowe bólu pleców i kręgosłupa**

Problemy źródłowe są głównymi wydarzeniami lub problemami, które powodują powstanie symptomów. W przypadku bólu pleców i kręgosłupa odnalezienie problemów źródłowych jest bardzo cenne, ponieważ przynosi ulgę znacznie szybciej.

Trudność z problemami źródłowymi polega na tym, że nie zawsze są łatwe do znalezienia. Ukrywamy je przed sobą. Są bolesne. Nasza podświadomość nie chce, abyśmy nimi zajmowali. Nasza świadomość zwykle jest bezradna– nie ma pojęcia, jakie wydarzenia czy wspomnienia czają się pod powierzchnią, albo w jaki sposób powodują one ból.

W książce *The Divided Mind (Podzielony Umysł* – przyp. tłum.) dr John Sarno opisuje syndrom napięcia i zapalenia mięśni jako nowoczesną przyczynę epidemii bólu. „W tym stanie”, pisze on, „mózg zarządza redukcją cyrkulacji krwi w pewnych częściach ciała, co powoduje niedobór tlenu, a to z kolei ból i inne symptomy w zależności od miejsca, gdzie brakuje tlenu”.



Według dr Sarno, oprócz bólu pleców, karku, stawów, zespołu cieśni nadgarstka, fibromialgii, zespołu postpolio i nadwyrężonych mięśni, zespół napięcia i zapalenia mięśni jest również przyczyną problemów trawienia, jak choroba refluksowa przełyku, wrzody, przepuklina przełyku, zespół jelita wrażliwego, spastyczne zapalenie jelita grubego, a także napięciowe bóle głowy, migreny, zapalenie prostaty, zaburzenia seksualne i szумы uszne. To jest dopiero lista!

Skąd ból się bierze i dlaczego? Według dr Sarno, ból ma tylko jeden cel. Nie zgadza się on z tymi, którzy twierdzą, że ból ochrania przed kolejnymi uszkodzeniami lub że ma jakiegokolwiek inne fizjologiczne korzyści. Dr Sarno uważa, że ból jest reakcją na nieświadomą emocję i jego wyłączną rolą jest odwrócenie uwagi umysłu od tej emocji. Wyjaśnia on:

„Psychosomatyczne symptomy tworzą się jako wynik represji gniewu lub innego nieakceptowanego uczucia. Co prawda, nie wiadomo, dlaczego te nieświadome uczucia chcą stać się świadomymi, ale doskonale wiadomo, dlaczego mózg stawia opór. Niektóre z tych uczuć wydają się zbyt groźne lub krępujące czy nie do zaakceptowania z różnych powodów, aby wynieść je na światło, podczas gdy inne są zbyt bolesne, żeby doświadczać ich świadomie”.

W celu wyeliminowania bólu, dr Sarno poleca swoim pacjentom i czytelnikom, aby rozpoznali ból jako objaw złości lub innej negatywnej emocji. Mówi im, aby podjęli normalne życie, zamiast wybierania leżenia w łóżku czy

ograniczania czynności. Twierdzi, że proste zrozumienie połączenia umysł-ciało i zdanie sobie sprawy, że plecy bolą z powodu złości, wystarczy w wielu przypadkach do wyleczenia.

Dr Sarno jest profesorem Rehabilitacji Medycznej w Szkole Medycznej w Nowym Jorku.

Zaskakującym jest, że lekarz z jego pozycją atakuje medycynę za niezrozumienie przyczyn bólu pleców, rutynowo złe diagnozy i przepisywanie nieefektywnego leczenia, które nie ma nic wspólnego z właściwymi korzeniami bólu. Wyjaśnia, że pacjenci prawie zawsze są źle poinformowani i straszeni przez swoich lekarzy i doradców, których porady zdają się pogarszać ból.

Dr Sarno poleca pacjentom zwracać uwagę na cztery źródła gniewu:

1. Szkodliwe emocje, jak złość, uraza i smutek, które mogą pochodzić z dzieciństwa.
2. Złość wynikająca z założenia, że należy być perfekcyjnym i dobrym.
3. Złość wygenerowana przez trudności życia.
4. Różne emocje, jak poczucie winy, wstyd, brak poczucia bezpieczeństwa, strach i słabość, które również dokładają się do zbiornika złości.

Jego oszałamiająca teoria wiedzie prosto do EFT, które może zneutralizować szkodliwe emocje w rekordowym tempie, oraz do naszych poszukiwań problemów źródłowych.

Możesz po prostu zastosować mechaniczne EFT i powiedzieć: „Mimo że moje plecy bolą, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie”, ale jeśli chcesz odnieść się do bólu tak, aby odszedł na zawsze, to czas na zanurkowanie pod powierzchnię poprzez zadanie sobie odpowiednich pytań. To prawie jak bycie detektywem.

Niektóre pytania zadawane rutynowo przez trenerów EFT to:

Kiedy ból się rozpoczął? Co wtedy robiłeś? Co działo się w twoim życiu wtedy? Kto był z tobą? Co działo się w twojej relacji? Co działo się w pracy? Niekiedy odpowiedzi są oczywiste. Niekiedy nie.

Jeśli nie przychodzi ci do głowy żaden oczywisty związek, to zrelaksuj umysł i daj się ponieść wyobraźni, jednocześnie myśląc: „Gdybym tylko...”. Każdy z nas ma momenty „gdybym tylko”. Są one smutne i wypełnione wyrzutami sumienia lub żalem. *Gdybym tylko ożenił się z Anią... Gdybym tylko nie przeprowadził się do... Gdybym tylko kontynuował szkołę...*

„Gdybym tylko mógł to zrobić jeszcze raz” jest podobnym zdaniem. Co zrobiłbyś jeszcze raz? Jaką osobę albo wydarzenie byś opuścił, gdybyś mógł przeżyć swoje życie jeszcze raz?

## Technika Osobistego Spokoju

W moim internetowym Samouczku opisuję Technikę Osobistego Spokoju, która jest prostym ćwiczeniem do wykonania, kiedykolwiek praktykujesz EFT. Spróbuj teraz. Im wcześniej zaczniesz, tym szybciej doświadczysz prawdziwego osobistego spokoju.

**1. Zrób listę.** Na pustej kartce papieru zrób listę każdego przykrego zdarzenia, jakie pamiętasz. Jeśli nie znajdziesz przynajmniej 50, to albo nie przyłożyłeś się do szukania całym sercem, albo żyjesz na innej planecie. Wiele osób znajduje ich setki.

**2. Wyszczególnij wszystko.** Podczas kompletowania listy możesz odkryć, że niektóre zdarzenia zdają się nie powodować obecnie już żadnego poczucia dyskomfortu. Pomimo to, zapisz je i tak. Zwykły fakt, że pamiętasz, może wskazywać na potrzebę rozwiązania.

**3. Nadaj każdemu wydarzeniu tytuł,** jakby to był krótki film. Na przykład: *Tato uderzył mnie w kuchni*– *Ukradłam Zuzi kanapkę*– *Prawie pośliznąłem się i spadłem z Giewontu*– *Moja klasa wyśmiała mnie, kiedy miałem wystąpienie*– *Mama zamknęła mnie w łazience na dwa dni*– *Pan Nowak powiedział mi, że jestem głupi.*

**4. Opukuj najważniejsze.** Kiedy lista jest już zamknięta, zaznacz na czerwono największe drzewa w twoim lesie i zaaplikuj EFT po kolei do każdego z nich, aż do momentu, kiedy albo się będziesz z tego śmiać, albo nie będziesz potrafił ich sobie już tak dokładnie

przypomnieć. Upewnij się, że bierzesz pod uwagę wszystkie pojawiające się aspekty i traktuj je jak osobne drzewa w swoim lesie. Zastosuj do nich EFT. Zatrzymuj się przy każdym zdarzeniu tak długo, aż każde z nich zostanie rozwiązane. Kiedy największe drzewa zostaną usunięte, poszukaj kolejnych, które są największe itd.

**5. Kręć przynajmniej jeden film dziennie**, a najlepiej trzy, przez trzy miesiące. To zabiera jedynie kilka minut dziennie. W ten sposób rozwiążesz od 90 do 270 problemów w przeciągu trzech miesięcy. Potem zauważ, pod jakim względem czujesz się lepiej. Zauważ również, że „próg złego samopoczucia” zdecydowanie obniżył się. Zauważ, na ile twoje relacje z innymi poprawiły się i jak wiele z tego, co poddałeś terapii, wydaje się, że przestało istnieć. Sprawdź ponownie niektóre z problemów i zauważ, czy ich poprzednia intensywność zmalała. Zauważ nawet najmniejszą poprawę twojego ciśnienia krwi, pulsu czy swobody oddychania i oczywiście zmniejszenie bólu pleców i zwiększenie zakresu ruchów.

Notuj świadomie te rzeczy, ponieważ jeśli nie będziesz tego robić, to proces uzdrowienia, jakiemu się poddajesz może wydawać się tak subtelny, że go nie zauważysz. Możesz nawet zignorować postęp, mówiąc: „Tak naprawdę, to nigdy nie było wielkim problemem”. Często tak się zdarza podczas stosowania EFT, dlatego ci to uświadamiam.

**6. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli jest to potrzebne.** Jeśli zażywałeś jakieś lekarstwa, możesz poczuć chęć

odstawienia ich. Zrób to jedynie po konsultacji z lekarzem.

Mam nadzieję, że Przepis na Pogodę Ducha stanie się powszechną praktyką na świecie. Kilka minut dziennie stworzy ogromną różnicę w szkolnych wynikach, we wzajemnych relacjach między ludźmi, zdrowiu i naszej jakości życia. Ale są to słowa bez znaczenia, dopóki inni (ty) nie przełożą tej idei na praktykę. Mój dobry przyjaciel, Howard Wight pisze: „Jeśli ostatecznie masz zamiar zrobić coś ważnego, co wprowadzi prawdziwą zmianę..., to zrób to teraz”.

## **Techniki Oglądania Filmu i Opowiadania Historii**

W naszych poszukiwaniach problemu źródłowego często używamy Techniki Filmu i Opowiadania Historii. W obydwu metodach wspominasz przeszłe wydarzenie, jednocześnie opukując się, aby zredukować intensywność emocji. Różnicą jest to, że w Technice Filmu oglądasz wydarzenie, którego fabuła rozwija się w myślach, tak jakbyś oglądał film, natomiast w Technice Opowiadania Historii opisujesz wydarzenie na głos.

„Fabuła” filmu czy historii jest zwykle bardzo krótka. Kluczowy moment przecież trwał nie więcej niż sekundy czy minutę. Jednak, jeśli sam moment kluczowy jest zbyt bolesny, to można zacząć film czy historię o kilka minut wcześniej, zanim moment kluczowy nadejdzie.

Samo wydarzenie może być bolesne, ale opowiadanie go, nie musi.

W przeciwieństwie do technik psychoterapeutycznych, gdzie wymaga się od klienta przeżywania nieprzyjemnych wydarzeń z przeszłości w szczegółach nie do zniesienia, podejście EFT jest łagodne i elastyczne. Oglądasz film lub opowiadasz historię aż do momentu, gdy osiągniesz punkt, w którym nie czujesz się komfortowo. Zamiast zmuszać siebie do pójścia dalej, zrób krok w tył i opukuj się, aż emocjonalna intensywność wyblaknie.

Jeśli na powrót czujesz się dobrze, to wróć do filmu czy historii. Gdy uczucia znowu się podnoszą, zrób krok w tył i opukuj się. W ten prosty sposób, dwa kroki do przodu – jeden krok w tył – możesz wrócić myślą do jakiegokolwiek traumy i całkowicie zneutralizować jej emocjonalny wpływ w ciągu kilku minut.

Nasze ciała przechowują traumę, dlatego mentalne filmiki są kluczem do otworzenia emocji, które są w tych traumach uwięzione. Dzięki temu, że opukiwanie redukuje intensywność emocji wynikających z przeszłych wydarzeń, to powiązane ze sobą traumy, wspomnienia, energetyczne blokady, emocje i dotknięte tym części ciała ulegają transformacji. Kiedy intensywność emocji opada, wtedy traumy stają się normalnymi wspomnieniami, połączenia znikają, a ból, który był z nimi powiązany, również gdzieś przepadają.

## **Technika Traumy bez Łez**

Techniki Filmu i Opowiadania Historii są potężne i efektywne, a także delikatne, jednak pomimo tego, w niektórych sytuacjach mogą się okazać zbyt mocne, zbyt przytłaczające, zbyt przestraszające albo zbyt nieprzyjemne.

Zawsze powtarzam ludziom, że w EFT nie trzeba poczuć się najpierw gorzej, aby potem się poprawiło. Jeśli pamięć o przeszłych traumatycznych zdarzeniach jest zbyt bolesna do pomyślenia, to może tu pomóc Technika Traumy Bez Łez.

Odkąd wprowadziłem tę technikę po raz pierwszy, cieszy się ona wielkim powodzeniem. Jednakże „bez łez” nie znaczy, że osoba nie uroni nawet jednej łzy lub nie poczuje dyskomfortu, wykonując tę technikę. Niektórzy reagują łzami lub innymi formami złego samopoczucia na samą wzmiankę o ich problemie. Dlatego potraktuj Technikę Traumy Bez Łez jako metodę eliminacji dyskomfortu, przy jego absolutnym minimum.

W większości naszej pracy z EFT odtwarzamy konkretne wydarzenia i potem opukujemy się, aby zneutralizować emocje. W Technice Traumy Bez Łez nie odtwarzamy niczego. Myślimy tylko o traumatycznym zdarzeniu z dystansu, w bardzo ogólny sposób, jednocześnie opukując się.

Wiem, że procedury, które unikają emocjonalnego bólu lub go minimalizują, są krytykowane przez niektórych w



społeczności osób zajmujących się uzdrawianiem, bo wierzą oni, że traumatyczne zdarzenie musi być przeżyte jeszcze raz w całości, aby się go całkowicie pozbyć. Osobiście w ogóle nie widzę przyczyny, dlaczego ból jest potrzebny, aby doszło do uzdrowienia, ale, oczywiście, jestem otwarty na dyskusję. Mówię o tym z przekonaniem, bo zajmowałem się całym mnóstwem traumatycznych zdarzeń (niektórych **bardzo** poważnych) i po zakończeniu klienci nie mieli najmniejszego zainteresowania tym, aby wnikać w głąb czy analizować jakiegokolwiek przyczyny ich przeszłych wydarzeń. Co ważniejsze, po raz pierwszy w życiu zostali uwolnieni od tego paraliżującego emocjonalnego bólu, a rezultaty się utrzymują. Ból nie powraca.

Gdy tylko energia się zmienia, można zauważyć zdecydowaną zmianę sposobu myślenia i wyrażania się o problematycznym kiedyś incydencie. Wydaje się, że praca nad problemem jest zakończona, bo rozwiązanie, które jest tak wysoko cenione przez inne bardziej intensywne techniki, zachodzi w sesji EFT przy minimalnym bólu. Dla mnie jest to tak głębokie, że kusi mnie, aby przemianować proces na „Spokój Bez Bólu”.

*Technika Traumatyzacji Bez Łez* działa dobrze w grupach, sesjach indywidualnych i nawet, gdy pracuje się sam na sam.

**1. Zaczynj od zidentyfikowania jakiegoś konkretnego traumatycznego zdarzenia z twojej przeszłości.** Niech to będzie wydarzenie co najmniej sprzed trzech lat, aby

nie wywoływać czegoś, co może być zbyt świeże. Przykładem może być „ten moment, gdy tata uderzył mnie, gdy miałem dwanaście lat”. Dla porównania, zdanie „mój ojciec mnie bił” jest zbyt ogólne, gdyż możliwe jest, że takie wydarzenie miało miejsce wiele razy. W tym ćwiczeniu pamiętaj, abyś trzymał się danego wydarzenia, ponieważ podczas opukiwania się łatwo jest przeskakiwać na inne problemy.

**2. Teraz zgadnij, jaka byłaby intensywność emocji na skali 0-10, gdybyś miał sobie żywo wyobrazić to wydarzenie. Nie przywołuj do wyobraźni (choć wielu i tak to robi, zamykając oczy). To *zgadywanie* jest zaskakująco trafne i służy zmniejszeniu emocjonalnego bólu. Zapisz swoje *zgodnięcie* na papierze. Będzie ono reprezentowało twoją emocjonalną intensywność.**

**3. Następnie, podaj jakąś frazę, która będzie używana podczas procesu, np. „ta emocja – uderzenie ojca” i zacznij rundę.**

**4. Po skończeniu, zgadnij ponownie i porównaj z początkową intensywnością emocjonalną na dany temat i zapisz.**

**5. Jeśli intensywność jest ciągle duża, zrób więcej rund EFT, używając tej samej frazy. Z mojego doświadczenia wynika, że 3-4 rundy są w stanie znieść *zgadywaną* intensywność do 0-3.**

**6. Wykonaj kolejną rundę opukiwania, jeśli intensywność emocjonalna w twoim *zgadywaniu* zeszła wystarczająco nisko. Następnie, wyobraź sobie żywo i**

odtwórz wydarzenie. Zauważ, że jest to pierwszy raz, gdy jesteś o to poproszony. Dotychczas wszystko było raczej bezbolesnymi **zgadywankami**. Z mojego doświadczenia wynika, że prawie każdy osiąga zero, a inni kończą na bardzo niskiej liczbie.

**Zachęcam wszystkich do pracy nad traumą za pomocą tej techniki.** Próbujcie w grupach lub na osobach indywidualnych. Próbujcie na weteranach wojennych, ofiarach gwałtu czy ofiarach tortur. Próbujcie, gdziekolwiek trauma jest obecna, szczególnie u tych osób, które obawiają się intensywności, jaką zwykle odczuwają podczas opowiadania czy „wczuwania” się w to wydarzenie.

Terapie energetyczne osiągają imponujące rezultaty w zajmowaniu się negatywnymi emocjami. Dla trenerów używających tych procedur jest to całkowicie oczywiste. Niniejsza technika, odpowiednio dopracowana, jest użytecznym składnikiem *sztuki przekazu* EFT.

5

WYBORY, ROZWIĄZANIA ORAZ WSKAZÓWKI  
DO OPUKIWANIA

**Metoda Wyborów dr Patricii Carrington**

Dr Patricia Carrington, profesor nadzwyczajny Szkoły Medycznej im. Roberta Wood Johnsona w New Jersey, jest jednym z pierwszych psychologów klinicznych

włączających EFT do klinicznej praktyki. Nie tylko stała się wiodącą trenerką Techniki Emocjonalnej Wolności, ale przyczyniła się do ważnego rozwoju Ustawienia. Podstawowe czy mechaniczne EFT skupia się całkowicie na problemach. Zaczyna się od zdań, jak „Mimo że mam ten ból w plecach...”, „Mimo że moje ramię jest w agonii...”, a kończy się frazą „akceptuję siebie głęboko i całkowicie”. Kolejną czynnością jest powtórzenie problemu w postaci Przypominacza, jak np. „Ten ból”. Nie ulega wątpliwości, że stosując tego typu Ustawienie, możesz pozbyć się problemu. Jednakże dr Carrington podeszła do tego inaczej i pokazała, że można również opukiwać *rozwiązanie* problemu.

Zrobiła to poprzez dodanie słowa „wybieram” do ostatniej części ustawienia, dając szansę zdefiniowania lub opisanie konkretnego i pożądanego rezultatu przez wstawienie afirmacji lub pozytywnego zdania po słowie „wybieram”.

Wyjaśnia ona:

„Kiedy używałam EFT z moimi klientami w psychoterapii, szybko odkryłam, że możemy uzyskać lepsze rezultaty, gdy pozwolę im włączyć ich własne pozytywne afirmacje do zdań EFT. W ten sposób afirmacja Ustawienia stała się dobrym polem do zrobienia tego.

Na przykład, jeśli osoba miała tętniący ból w ręce, to sugerowałam zdanie, jak: „Mimo że czuję tętniący ból w ręce, to wybieram, aby moja ręka była wolna od bólu i

czuła się dobrze”. Dla osoby ze zranioną ręką takie zdanie ma dużo sensu. Wyraża ono dokładnie, czego ona chce, czyli zniesienie bólu i uzdrowienie ręki.

Dzięki właśnie eksperymentom z moimi klientami powstała Metoda Wyborów. W metodzie tej osoba definiuje wynik, jaki chciałaby uzyskać w miejsce problemu, i wypowiada to na głos w zdaniu na końcu afirmacji Ustawienia. Zamiast powiedzieć „głęboko i całkowicie akceptuję siebie”, zaczynamy od słowa „wybieram”.

Ważnym jest, aby słowa „wybieram” nie używać w formie tradycyjnej afirmacji. Tradycyjna afirmacja jest celowo przeciwna do faktu, czyli na przykład, jeśli osoba mieszka w jakimś ponurym, ciemnym mieszkaniu, to wtedy mówi: „Mieszkam w pięknym, słonecznym domu”. To zdanie jest intencjonalnie przeciwne do faktu. Według zasad tradycyjnych afirmacji, wynikiem takiego podejścia będzie zaprogramowanie podświadomości, która potem przyciągnie „piękny, słoneczny” dom marzeń. Jednak z drugiej strony, tradycyjne afirmacje budzą również wiele wątpliwości i sceptycyzmu u tych, którzy je wymawiają, szczególnie dlatego, że afirmacje te są zbyt ostre w kontraście do ich aktualnego stanu.

Kiedy ludzie mówią sobie, że żyją w pięknym, słonecznym domu, podczas gdy nie jest to prawdą, to tradycyjne afirmacje powodują coś, co w EFT nazywa się „Tak-Ale”. W tle pojawia się drobna wątpliwość w formie myśli: „Naprawdę? Przecież to absurd!” albo

„*Nigdy* mi się to nie uda!”, albo „Czuję się jak głupek, mówiąc to”.

Takie wątpliwości zostają jednak wyciszone, gdy wstawisz słowo „wybieram” na początku afirmacji. Na przykład, jeśli osoba z powyższego przykładu miałaby powiedzieć: „Mimo że mieszkam w ponurym i mrocznym mieszkaniu, to wybieram mieszkanie w cudownym słonecznym domu”, to afirmacja od razu staje się możliwa do uwierzenia, dlatego, że każdy ma prawo dokonać wyboru i nie zaprzecza to jego aktualnej sytuacji.

Metoda dodawania „wyborów” do EFT rozwinęła się w określoną procedurę, która jest bardzo efektywna, nie tylko dla moich klientów czy uczestników warsztatów, ale dla każdego.

Następnie sformalizowałam Metodę Wyborów i zaczęłam trenować inne osoby. Prawie natychmiast metoda spotkała się z entuzjazmem w społeczności EFT i dzisiaj tysiące osób jej używa. Szczególnie psychoterapeuci, doradcy, trenerzy osobistego rozwoju stosują Metodę Wyborów, ponieważ celuje ona precyzyjnie w problem klienta.”

\*\*\*

Dr Carrington stworzyła 6 efektywnych zasad układania zdań Wyborów:

1. Bądź konkretny.

2. Twórz wybory *atrakcyjne*.
3. Wybieraj najbardziej możliwe opcje.
4. Wypowiedz swoje Wybory w formie pozytywnej.
5. Stwarzaj Wybory, które są użyteczne dla ciebie.
6. Stwarzaj Wybory, które są łatwe do wymówienia.

„Wybory atrakcyjne” zawierają słowa, które cię wciągają i dają poczucie zaangażowania. Są przeciwieństwem zdań mętnych i nudnych. Dr Carrington podaje przykład: „Wybieram, że chcę tak się wyrazić, aby dotarło to do Susan”, co jest perfekcyjnie trafnym zdaniem samym w sobie. Ale nawet lepszą wersją może być: „Wybieram znalezienie *kreatywnego* sposobu, aby dotrzeć do Susan”. Jak wyjaśnia, słowo *kreatywny* nadaje zdaniu coś ekscytującego i niewiadomego. Jesteś ciekawy, jakie są te *kreatywne* sposoby na dotarcie do Susan. Jak mówi dr Carrington, „ciekawość jest silną motywacją”. *Niespodzianka* jest kolejnym słowem, które nas pociąga, więc kolejnym efektywnym zdaniem mogłoby być: „Wybieram, że chcę *zaskoczyć* siebie samego, znajdując łatwy i przyjemny sposób na dotarcie do Susan”. *Łatwy i przyjemny* są również słowami atrakcyjnymi i potrafią uczynić frazę zdaniem nie do odparcia.

Oto zdanie, które **nie** jest dobrym przykładem na powyższe 6 zasad:

*Mimo że moje plecy bolą, to wybieram, aby mnie przestały boleć.*

Podążając za sugestiami dr Carrington, możemy dodać konkretne szczegóły na temat bólu, włączyć jakieś interesujące bądź konieczne pomysły opisujące, co chcielibyśmy w zamian, unikać negatywnych słów (nie, nie mogę itp.), zastępując je pozytywnymi, oraz stworzyć własne, korzystne frazy Wyborów. Na przykład:

*Mimo że mam ten ostry, czerwony, tętniący, zły, twarde, kształtu piramidy ból przeszywający plecy w dole, zaraz po lewej stronie kręgosłupa, to wybieram poczucie zadowolenia z tego, jak wspaniale byłoby cieszyć się ze zrelaksowanej, wolnej od bólu gry w golfa jutro, gdzie mam pełny zakres ruchów, perfekcyjną koordynację i osiągam najlepszy jak dotąd wynik.*

*Mimo że mam taki ból, że aż płaczę i nie mogę uwierzyć, jak takie opukiwanie może zrobić cokolwiek, to wybieram nastawienie na to, że to wszystko pracuje na moją korzyść. Decyduję, że chcę mieć dobrą zabawę, wykonując te ćwiczenia EFT w najbardziej pomysłowy sposób, przy genialnej współpracy mojej podświadomości, aby cały ten proces okazał się łatwy, wygodny i bezwysiłkowy, a moje plecy czuły się całkowicie dobrze.*

Opukując punkty EFT, zmieniaj afirmacje Przypominacza pomiędzy "problemem" a "rozwiązaniem".



Na przykład, w pierwszej rundzie opukiwania użyj „problemu”:

Głowa: *ten przeszywający ból*

Brew: *jestem sfrustrowany*

Bok Oka: *straszny ból*

Pod Okiem: *nie mogę się ruszać*

I tak dalej, przez wszystkie punkty.

Możesz też użyć jednego całego „problemowego” zdania przez wszystkie punkty:

Głowa: *Jestem zdenerwowany, bo moje plecy są w agonii.*

Brew: *Jestem zdenerwowany, bo moje plecy są w agonii.*

Bok Oka: *Jestem zdenerwowany, bo moje plecy są w agonii.*

I tak dalej przez wszystkie punkty.

Następnie, w drugiej rundzie opukiwania, zastosuj tylko pozytywne zdania „rozwiązania”, jak np.:

Głowa: *jest mi już lepiej*

Brew: *wolny od bólu*

Bok Oka: *całkowity zakres ruchu*

Pod Okiem: *wszystko jest łatwe*

I tak dalej przez wszystkie punkty.

Możesz też użyć jednego całego zdania na „rozwiązanie” problemu przez wszystkie punkty:

Głowa *Wybieram, że czuję się całkowicie dobrze pod każdym względem.*

Brew: *Wybieram, że czuję się całkowicie dobrze pod każdym względem.*

Bok Oka: *Wybieram, że czuję się całkowicie dobrze pod każdym względem.*

I tak dalej przez wszystkie punkty.

W trzeciej, końcowej rundzie opukiwania, zmieniaj pomiędzy „problemem” a „rozwiązaniem”:

Głowa: *ten przeszywający ból*

Brew: *czuję się wspaniale*

Bok Oka: *ten ostry skurcz*

Pod Okiem: *pełen zakres ruchów*

Pod Nosem: *jestem sfrustrowany*

I tak dalej, przez wszystkie punkty, zawsze kończąc na „rozwiązaniu”.

Albo, zmieniaj pomiędzy dwoma pełnymi zdaniami:

Głowa: *Jestem zdenerwowany, bo moje plecy są w agonii.*

Brew: *Wybieram, że czuję się całkowicie dobrze pod każdym względem.*

Bok Oka: *Jestem zdenerwowany, bo moje plecy są w agonii.*

Pod Okiem: *Wybieram, że czuję się całkowicie dobrze pod każdym względem.*

I tak dalej, przez wszystkie punkty.

Aby mieć pewność, że kończysz na pozytywnym zdaniu (zawsze tak powinieneś skończyć), zakończ, opukując Brew i wypowiadając pozytywny Przypominacz.

Niektórzy trenerzy rozpoczynają problemowym Przypominaczem w pierwszej rundzie, potem zmieniają między problemem a rozwiązaniem w Przypominaczu, a w trzeciej rundzie robią tylko pozytywny Przypominacz.

Niektórzy zaczynają podstawową afirmacją Ustawienia („Mimo że ....., to w pełni i całkowicie akceptuję siebie” i temu podobne), powtarzają ją dwa razy, a za trzecim razem przechodzą do afirmacji Wyborów.

Inni stosują tylko jedną afirmację ustawienia i włączają do niej wszystko, co możliwe, zanim przejdą do punktów. Podobnie jak EFT, Metoda Wyborów jest elastyczna i nie ma jedynej „prawidłowej” drogi w jej stosowaniu.

Metoda Wyborów jest wspaniała, ponieważ pomaga ludziom zdefiniować nie tylko to, czego nie chcą, ale również to, czego chcą, wprowadza afirmacje i pozytywne zdania oraz pomaga przyspieszyć rezultaty. Patricia Carrington jest prawdziwą pionierką EFT i doceniam jej odkrycia.

Doświadczenie jest najlepszym nauczycielem, dlatego jeśli poeksperymentujesz z EFT, to odkryjesz swoje własne podejście. A na razie, opukuj się podczas czytania na temat sesji EFT, które przyniosły rezultaty. To proste ćwiczenie pomoże ci włączyć wiele różnych podejść do twojego własnego repertuaru EFT.

## **Gdy EFT nie działa**

EFT działa w najbardziej ekstremalnych warunkach, gdzie wiele różnych czynników byłoby normalnie uznanych za przeszkodę w uzyskaniu wyników, dlatego nie ma tu żadnych twardych i kategorycznych zasad, kiedy i gdzie działa, a kiedy nie. Jednak od czasu do czasu pewne warunki są zakłóceniem. Poniżej podaję popularne przeszkody, które mogą być łatwo usunięte. Jeśli zdarzy ci się, że EFT nie działa– ty albo twój klient nie doświadczacie żadnej zmiany i sytuacja wydaje się zablokowana– spróbuj poniższych rozwiązań.

**1. W pomieszczeniu, w którym pracujesz, może być problem z energią miejsca** lub może działać jakaś toksyna energetyczna. Spróbuj zmienić pomieszczenie lub wyjść na zewnątrz. Istnieje wiele prawdopodobnych źródeł elektromagnetycznych zakłóceń, jak nawet żarówki fluorescencyjne. Aby w prosty sposób oczyścić umysł i ciało, wyjdź na zewnątrz i postój kilka minut bosymi nogami na gruncie, trawie, piasku, betonie czy kamieniach. Ziemia nieprzerwanie dostarcza zasobów wolnych elektronów, które działają przeciwzapalnie i pomagają równoważyć energię. Noszenie butów,

przebywanie wewnątrz i jeżdżenie samochodem izoluje nas od tych elektronów.

Nowoczesny styl życia pozbawia nas również pełnego spektrum światła, którego potrzebuje system gruczołów dokrewnych do prawidłowego funkcjonowania. Aby zapobiec temu problemowi, należy spędzać tak dużo czasu na zewnątrz, jak to tylko możliwe, na werandach, blisko otwartego okna czy drzwi– bez noszenia okularów słonecznych, okularów do czytania czy soczewek kontaktowych, które zapobiegają transmisji pełnego spektrum światła. Zacienione miejsca są w porządku, ale tylko wtedy, gdy oczy mają dostęp do naturalnego światła.

Oprócz tego, przebywanie na zewnątrz zaopatruje w świeże powietrze i tlen (zakładając, że powietrze jest możliwie czyste). Weź kilka głębokich oddechów, głęboko wypełniając płuca. Następnie spróbuj wykonać Ustawienie i sekwencję opukiwania jeszcze raz.

**2. Może jest to coś, co zjadłeś.** Kilka lat temu pracowałem z kobietą, która cierpiała na ataki depresji odkąd miała 9 lat. Kiedy spotkałem ją po raz pierwszy, Louella miała myśli samobójcze. Łzy lały się łatwo, a jej najczęstszym słowem było „beznadziejnie”.

EFT pomogło, ale za każdym razem, gdy jej depresja trochę zanikła, to zaraz wracała i trwało to, aż znaleźliśmy kilka problemów źródłowych, uzdrawiając po drodze jej ból pleców i astmę.

Podczas naszej szóstej, częściowo udanej, sesji, czuła się całkiem dobrze, dopóki nie zjadła jabłka. W kilka minut znalazła się na krawędzi ataku paniki, jej depresja natychmiast podskoczyła do 10, zachowywała się, jakby zażyła jakiś narkotyk, po czym zasnęła na kilka godzin.

Wprowadziliśmy „diety detektywistyczną”, aby ustalić, jakie jeszcze jedzenie mogło powodować jej problem. Zgodziła się jeść tylko ekologiczne produkty (jabłko, które położyło ją spać nie było uprawiane ekologicznie), jeść tylko jeden rodzaj jedzenia na raz i odczekać godzinę pomiędzy próbami.

Od chwili, gdy Louella rozpoczęła tę „detektywistyczną dietę”, jej depresja zaczęła się zmniejszać i w ciągu 24 godzin całkowicie zniknęła. Zaczęła normalnie spać, wybrała się na wycieczkę wspinaczkową z przyjaciółmi, znowu zaczęła tańczyć i zdecydowała się także na wakacje w Hiszpanii. Nauczyła się unikać pszenicy, która była jedynym ekologicznym składnikiem wyzwalającym niechcianą reakcję. Gdy tylko pozostawała z daleka od pszenicy oraz przemysłowo hodowanych owoców i warzyw, to czuła się wyśmienicie.

Wrażliwość na jedzenie, jaka wystąpiła u Louelli, nie jest tak odosobniona. Wielu lekarzy holistycznych rutynowo zaleca swoim pacjentom zaprzestanie spożywania popularnych alergenów, jak pszenica, czy produkty nabiałowe, i w wielu przypadkach ich zdrowie się poprawia dość szybko.

Wielu praktykujących EFT zauważa, że kiedy jedzą poszczególne składniki, to potem czują się zmęczeni, pamięć im się pogarsza, proste zadania wydają się nagle skomplikowane, a nawet najprostsze ćwiczenie EFT wymaga nie lada wysiłku. A niektórzy w ogóle zapominają o EFT. Reakcje na jedzenie są sprawą indywidualną, ale wielu doświadcza podobnego zmęczenia po zjedzeniu słodczy lub innych węglowodanów.

**3. Spróbuj różnych afirmacji w Ustawieniu.** Spróbuj w Ustawieniu zmieniać z Punktu Karate na Punkt Wrażliwy lub odwrotnie.

Twoje Ustawienie może być zbyt ogólne. Uczyń je bardziej szczegółowym. Skup się na pojedynczym wydarzeniu czy jednym niepokojącym detalu wydarzenia. Dzięki zmienianiu między Punktem Wrażliwym a Karate oraz koncentrowaniu się na detalach negatywnego wydarzenia z przeszłości, postęp będzie znacznie szybszy.

**4. Możesz nie wiedzieć, na co się opukiwać.** Nie jest to rzadkością, szczególnie dla nowicjuszy. Trudno jest wybrać spośród różnych problemów, określić detale czy odpowiednio ująć problem, gdy już go znajdziesz. Podświadomość może okazać się tutaj sprzymierzeńcem. Spróbuj ułożyć Ustawienie, które zaprasza podświadomość do działania, np.:

*Mimo że nie wiem jak stosować EFT na ten problem, to wiem, że moja wyobraźnia podsunie mi odpowiednią frazę.*

*Mimo że nie wiem, jak zdefiniować mój problem, to odpowiednie słowa i tak przyjdą do mnie bez wysiłku.*

*Mimo że nie mogę teraz myśleć, to wiem, że głęboko w środku mój umysł jest pomysłowy, inteligentny i rozumie dokładnie, co próbuję osiągnąć, dlatego układa on moje myśli w sposób najlepszy dla dobrego rezultatu.*

### **5. Możliwe, że potrzebujesz zrobić więcej powtórzeń.**

Często mówię, że kluczem do sukcesu w EFT jest konkretność i wytrwałość. Jeśli tylko zauważasz choć trochę postępu, to znaczy, że idziesz w dobrym kierunku. Trenerzy i studenci EFT często zgłaszają, że kiedy czują, iż stoją w miejscu, nic się nie zmienia, ale kontynuują opukiwanie, to nagle zmiana się zdarza.

**6. Możliwe, że unikasz ciężkich wspomnień.** Niektórzy ludzie nie czują się komfortowo, wypowiadając negatywne Ustawienia. Boją się, że myślenie o problemie uczyni go jeszcze gorszym. Ten strach jest właściwie dobrym tematem do opukiwania. Dzięki koncentracji na strachu przed opukiwaniem, wielu nowicjuszy EFT dotarło prosto do problemów źródłowych i osiągnęło wspaniały rezultat. Na przykład: *Nie chcę opukiwać mojego problemu z wagą.*

To twoja szansa! Zaczynij opukiwanie od:



*Mimo że nie chcę opukiwać mojego problemu z wagą, bo nie czuję się z tym dobrze, nie chcę nawet o tym myśleć, nie chcę tego robić, nie chcę myśleć o ..... i zdecydowanie nie chcę pamiętać o .....*

Pozwól umysłowi wypełnić luki. Nieprzyjemne wspomnienia są okazją do zastosowania EFT. Zaproś te nieszczęśliwe wspomnienia i zacznij się opukiwać.

EFT nie jest zaprojektowane, aby być bolesną procedurą. Po prostu opukuj się i myśl o tych złych wydarzeniach z dystansu, a potem podejdź trochę bliżej. Jeśli zaczniesz czuć ból, zrób krok do tyłu i opukuj się, aż uczucie opadnie. I znów kontynuuj. Dzięki opukiwaniu EFT nie musisz przeżywać swoich doświadczeń jeszcze raz. Możesz obserwować je z dystansu bez zaangażowania emocjonalnego. Ten proces krok-po-kroku, który nazywamy Techniką Traumaty Bez Łez, uwolnił już osoby w każdym wieku od okowów bolesnych wspomnień, jednocześnie neutralizując problem źródłowy wyzwalający ten ból i dyskomfort.

**7. Opukuj się częściej.** Próbuj opukiwać się przynajmniej pięć razy dziennie lub więcej, kiedy tylko o tym pomyślisz. Wyznacz sobie cel opukiwania, jak np. opukiwanie co godzinę o równej godzinie albo o konkretnej porze dnia. Opukuj się, czytając tę książkę. Znajdź kogoś do opukiwania, z kim możesz ćwiczyć, spotykając się czy przez telefon i opukuj się przy każdej możliwej okazji. Zwerbuj przyjaciół, rodzinę i uformuj grupę opukiwaczy. Opukuj się, oglądając TV. Kiedy spacerujesz z psem. Przed każdym posiłkiem, gdy

korzystasz z łazienki, gdy bierzesz kąpiel czy prysznic. Zaangażowane osoby wychodzą z genialnymi pomysłami, jak wykorzystać czas podczas dnia na opukiwanie.

**8. Poszukaj nowych perspektyw.** Zawsze staraj się znaleźć nowe sposoby patrzenia na stary, zatwardziały problem. Książka ta przedstawia wiele różnych sposobów opisywania bólu. Podejdź swój problem z nowych stron. Zaangażuj wyobraźnię. Pomyśl o swoim problemie jak o filmie czy przedstawieniu i wstaw do nich swoich ulubionych aktorów. Pomyśl jak o grze komputerowej i wizualizuj jej efekty specjalne. Wróć do Przepisu na Pogodę Ducha i przepracuj dziesiątki wydarzeń z listy.

**9. Podczas opukiwania patrz w lustro.** Opukiwanie do lustra jest wspaniałym sposobem na odkrycie zdań, które są dla ciebie niewygodne. Na przykład, niektórzy nie mają problemu, mówiąc „W pełni i całkowicie akceptuję siebie”, kiedy patrzą w ścianę, ale mają z tym problem, patrząc w lustro. Kiedy EFT zneutralizuje negatywne emocje i będziesz w stanie włączyć pozytywne afirmacje tam, gdzie są potrzebne, to opukiwanie do lustra wzmocni pozytywne efekty, czyniąc je mocniejszą częścią siebie.

**10. Wykrzycz to na głos!** Jeśli afirmacja Ustawienia nie daje zamierzonych rezultatów, możliwe, że nie wymawiasz jej wystarczająco głośno. Na wielu warsztatach polecałem ludziom krzyczeć ich afirmacje Ustawienia. Niektórzy robią to w samochodzie przy głośno nastawionym radiu. Inni pod prysznicem. Aby

włączyć w to ćwiczenie całą swoją osobę, dodaj empatyczne gesty lub podskocz parę razy.

### **11. Zrób na rozgrzewkę kilka ćwiczeń fizycznych.**

Istnieje połączenie pomiędzy systemem limfatycznym ciała a systemem energetycznym. Jeśli jesteś zasiedziały, to limfa nie krąży, spowalniając pozbywanie się odpadów przemiany materii, a to przeszkadza nie tylko w EFT, ale wpływa również na myślenie i ogólne zdrowie. Zdarzało się ludziom osiągnąć znakomite efekty EFT tuż po żwawym treningu. Spróbuj biegania, wspinaczki, szybkiego pływania, skakania na trampolinie czy jazdy na rowerze, tuż przed kolejną sesją opukiwania.

**12. Oczyszczyć swoją energię.** Donna Eden, autorka bestsellera *Energy Medicine (Medycyna Energetyczna – przyp. tłum.)* i współautorka (wraz z Davidem Feinstein i ze mną) książki *The Promise of Energy Psychology (Obietnica Psychologii Energetycznej – przyp. tłum.)*, naucza ludzi, jak oczyścić energię i utrzymywać ją zrównoważoną za pomocą opukiwania i innych ćwiczeń. Zapoznaj się z książkami Donny i instrukcjami na video.

Wypróbuj powyższe techniki sprawdzając rezultaty, a dowiesz się, które strategie służą ci najlepiej.

Barbara Smith, trener EFT, napisała poniższy artykuł do naszego newslettera. Podaje kilka pomocnych uwag.

## **Co zrobić, gdy EFT nie działa**

*Barbara Smith*

Czy zdarzyło ci się kiedyś pomyśleć „Próbowałem EFT i nie zadziałało albo „Jak to jest, że opukuję się i opukuję i nie osiągam żadnych postępów?” Jeśli chwilowo straciłeś rezon w ćwiczeniu EFT, to poniższe wskazówki są dla ciebie.

### **1. Jednominutowe cuda**

Czasami, kiedy po raz pierwszy uczymy się EFT, mamy szczęście doświadczyć lub zobaczyć zjawisko natychmiastowej, aczkolwiek głębokiej zmiany.

Nazywamy to jednominutowymi cudami, ponieważ są tak ekscytujące i zadowalające. Wydają się łatwe i efektywne. Nic dziwnego, że ludzie mówią o EFT jak o najlepszym wynalazku od czasów krojonego chleba.

Tego rodzaju zdarzenia wykształcają w nas przekonanie, że każda sesja będzie taka sama. Kiedy próbujemy w domu i problem nie odchodzi natychmiast, czujemy się rozczarowani i zniechęceni. Możemy się zastanawiać, czy przypadkiem coś z nami jest nie tak. Tracimy werwę i poddajemy się.

Jednominutowe cuda zdarzają się, ale nie zawsze.

Trenerzy pracujący z grupami angażują szeroką gamę wyrafinowanych technik EFT. Dobrzy trenerzy posługują się intuicją dotyczącą tego, jakim problemem się zająć, jakiego słownictwa użyć i jakiej techniki, w zależności od sytuacji. Opukuj dotąd, aż proces stanie się twoją drugą naturą.

## **2. Gdy EFT jeszcze nie zadziałało**

Nietrudno byłoby nadać temu paragrafowi tytuł „EFT nie działa na mnie”. To jest dokładnie to, co rozczarowani klienci mówią. Ale jeśli przeformułujemy to zdanie na „EFT JESZCZE nie zadziałało”, to odwracamy uwagę od niepowodzenia i możemy traktować słowo „jeszcze” jako pozytywną afirmację.

Dobrą metaforą opisującą tę sytuację, której często używam, jest woda kapiąca na kamień. Może zająć dobrą chwilę, zanim zobaczymy jakikolwiek efekt, ale za każdym razem, gdy EFT „nie działa”, uczymy się czegoś na swój temat oraz, co działa, a co nie działa w danych sytuacjach.

## **3. Zrób EFT na EFT**

Kiedy ktoś mówi mi, że zapomniał zrobić EFT w domu lub zdecydował nie ćwiczyć w ogóle, jedną z opcji jest przedyskutowanie tego, aby klient obiecał „spróbować mocniej”. Ja jednak w takim momencie sugeruję opukiwanie i zrobienie EFT na EFT.

*Mimo że to EFT nie działa, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że zapominam robić EFT, podczas gdy naprawę mogłoby mi się przydać...*

*Mimo że zawałem...*

*Mimo że poddałem się w EFT, zanim całkowicie pozbyłem się problemu...*

Kiedy obniżyliśmy dyskomfort, frustrację czy obawy na temat nie działającego EFT, to mamy drogę wolną do wzięcia się za kolejną warstwę aktualnego problemu. Możemy nawet znaleźć kilka konkretnych wydarzeń wpływających na nasze przekonanie na temat sukcesu i również to opukać. Ten pośredni poziom opukiwania może okazać się bardzo pomocny.

#### **4. „Odczuwanie” procesu**

Jednym ze sposobów na określenie działania EFT jest metoda poprzez „odczuwanie” procesu. Większość dorosłych nie zauważa zmian w temperaturze skóry, ciągłych zmian w napięciu mięśni czy sztywności lub wiotkości mięśni w danym momencie. Kiedy EFT wydaje się nie działać, to prawdopodobnie zapomniałeś zwracać uwagę na to, co dzieje się w twoim ciele.

Zatrzymanie się i obserwacja, co się zmieniło, są bardzo ważne. Czy napięcie w klatce ustąpiło, czy ramiona są napięte czy zrelaksowane, a może obraz w wyobraźni się zmienił? Czy ciało wydaje się lżejsze, oddech łatwiejszy? Czy zmieniły się myśli? Naucz się, jak za pomocą wszystkich zmysłów zauważać te zmiany. Później możesz odwołać się do konkretnego wydarzenia i zobaczyć, czy coś przeoczyłeś, albo możesz po prostu przywołać uczucie pozytywnej zmiany, jakiej doświadczyłeś.

## **5. EFT nigdy na mnie nie zadziała**

Istnieją takie sytuacje, gdzie początkujący poddają się lub czują bezradnie. Jest wiele przyczyn, które mogą powstrzymać cię od osiągnięcia natychmiastowego rezultatu. Jedną z nich jest Odwrócenie Psychologiczne. Na początku nauki EFT używamy podstawowego EFT. Nie mamy jeszcze wystarczającego doświadczenia i pewności siebie, aby zająć się głębszymi sprawami. Wtedy dobrze jest pracować z drugą osobą, czy osobiście, czy przez telefon, albo w grupie, gdzie doświadczony trener znający zaawansowane techniki stosowania EFT pomoże ci rozpoznać doświadczenia źródłowe i ukryte przekonania mogące blokować zmiany oraz pomoże ci się nimi zająć.

## **6. Jakich słów użyłeś?**

Kiedy ludzie mówią mi, że EFT nie zadziałało, to proszę o podanie szczegółowych informacji na temat problemu, jego aspektów oraz zdań, które osoba wypowiedziała. Tym sposobem dowiaduję się, co zostało zrobione i w jaki sposób proces można usprawnić. Napisz na kartce, jaki to problem, Przypominaacz, którego używasz, a także poziom niepokoju z powodu tego problemu. Jest to szczególnie ważne, gdy pracujesz sam. Zauważ każdą zmianę w aspektach oraz intensywność emocji po każdej rundzie. W ten sposób będziesz mógł spojrzeć wstecz i uświadomić sobie swój postęp. Jeśli pracujesz z kimś, to takie zapiski szybko wskażą, co mogło zostać przeoczone.

## 7. Zbyt wiele za szybko?

Jeśli EFT nie działa poza sesją, to nie znaczy, że nie zadziała. Po prostu nie zadziałało jeszcze. Czasami przyczyną jest to, że próbujemy odnieść się do wielkiego problemu, którego intensywność jest obezwładniająca. Spróbuj poćwiczyć z nie tak mocnymi problemami lub wybierz mniej emocjonujący aspekt problemu, zanim przejdziesz to *tego wielkiego*.

## 8. Stowarzyszenie Sceptyków EFT

Większość z nas ma za sobą lata doświadczeń ze zmianą terapeutyczną polegającą na myśleniu, mówieniu i ciężkiej pracy i na początku możemy zauważyć, że znosi nas z powrotem do tego modelu, ponieważ trudno nam uwierzyć, że coś tak dziwnego, jak EFT, może cokolwiek działać.

Ci z nas, którzy są zawodowcami w dziedzinie zdrowia, ciągle mają kolegów po fachu wątpiących w efekty EFT. Pamiętam, że mnie samej zajęło trochę czasu, zanim zaczęłam stosować EFT na sobie w sposób rutynowy. Miałam kilku współpracowników, z którymi mogłam dzielić się tym, czego się uczyłam, i stopniowo stałam się bardziej pewna siebie w dzieleniu się EFT z innymi.

Teraz stosuję EFT na wszystko i nie mogę sobie wyobrazić, jak mogłam bez tego żyć.

Znajdź przyjaciela, kolegę czy profesjonalistę, który zna i stosuje EFT. Jeśli nie znasz nikogo w pobliżu, skorzystaj



z sesji telefonicznych, zapisz się na newsletter EFT, poczytaj o doświadczeniach i rezultatach innych osób. Bądź na bieżąco z innowacjami poprzez internetowe newslettery. Wsparcie może być tym, co wystarczy do zmian.

Kiedy już uda ci się osiągnąć wysoki współczynnik sukcesu EFT w życiu, to sceptyczna opinia innych nie będzie miała znaczenia. Możesz zmienić swoją reakcję na to drobnym opukiwaniem: *Mimo że naprawdę nie znoszę tego, w jaki sposób przewraca ona oczami na wzmiankę o EFT...*

## **9. Testuj, testuj, testuj**

Czy testujesz w domu? Co testujesz? Z mojego doświadczenia wynika, że testowanie jest najtrudniejszą rzeczą, z którą nowi klienci mają problem, aby wykonywać regularnie w domu. Czy możliwe, że zoczyłeś z drogi?

Zanim stwierdzisz, że EFT nie zadziałało na ciebie, zapisz poziom swojego niepokoju i aspekty problemu dla każdej rundy. Niektóre problemy wymagają wielu rund, zanim zostaną całkowicie oczyszczone. Sugeruję klientom, że jeśli myślą, iż nie ma żadnej zmiany, to aby zrobili do pięciu rund niezależnie, jaka jest intensywność, zanim przejdą do kolejnego aspektu czy tematu. Jeśli skrupulatnie notujesz wskaźniki intensywności i masz jasność co do aspektów, którymi się zajmujesz, to jest bardzo prawdopodobne, że zobaczysz postęp.

## 10. Powrót do podstaw w „Kursie EFT”

Kurs EFT zawarty jest w podręczniku Gary Craig'a oraz wprowadzających płytach DVD. Podręcznik EFT jest definitywnym źródłem teorii i praktyki EFT.

Doświadczeni terapeuci integrują EFT z wieloma innymi psychologicznymi i fizjologicznymi formami leczenia, a inni tworzą wariacje zwane „kuzynami” EFT. Jeśli EFT nie działa na Ciebie, upewnij się, że podążasz za wszystkimi podstawowymi wskazówkami EFT, wykonując ćwiczenia w domu.

Jak mówi terapeutka rodzinna, Virginia Satir, „*Próbuj tego na wszystko i przelknij tylko to, co pasuje*”.

\*\*\*

6

### PRAKTYCZNE EFT NA BÓL PLECÓW I KRĘGOSŁUPA

Niemożliwe byłoby opisanie wszystkich sposobów, za pomocą których zniesiono ból, ale dzięki doniesieniom różnych trenerów EFT, mam tu kilka przykładów, którymi mogę się podzielić. Opukuj punkty podczas czytania tych opisów, a kiedy któraś historia wyda ci się znajoma, to próbuj wstawić swoje własne opisy i zobacz, co się dzieje.

Poniżej, trenerka EFT, Maggie Adkins, przedstawia 3 podejścia, które pomogą ci zbadać ból.

## **Trzy metody pracy z bólem**

*Maggie Adkins*

Istnieje wiele sposobów pracy z bólem przy użyciu EFT. Niekiedy ból zmienia się, gdy pracujesz nad jakimś innym problemem. Może to być cokolwiek – przeszła trauma; złość; żal; smutek lub tysiące innych rzeczy. Innym razem, skupiasz się tylko i wyłącznie na bólu. Oto trzy sposoby pracy z bólem w ciele.

### **1. Skup się na aktualnym bólu.**

*Mimo że mam ten przeszywający jak błyskawica ból w boku...*

*Mimo że mam ten tętniący ból głowy w czole...*

*Mimo że mam ten tępy ból w lewym kolanie...*

### **2. Skup się na tym, jak się czujesz z tym bólem.**

*Mimo że obawiam się, że jeśli ten ból będzie się wzmagał, to nie będę mogła więcej tańczyć...*

*Mimo że jestem przerażony myślą o utracie pracy, jeśli ten ból stanie się gorszy...*

*Mimo że mogłem pozbyć się tego bólu już dawno temu, gdybym tylko był osobą, za jaką się uważam...*

*Mimo że mam te emocje związane z tym bólem...*

### **3. Znajdź emocję bądź charakter bólu lub części ciała, gdzie ból występuje.**

*Mimo że mam tę urazę w moim ramieniu...*

*Mimo że mam tę złość w dole pleców– nikt nigdy mnie nie wspierał i mam dość robienia wszystkiego sam...*

*Mimo że mam ten wstyd/żal/smutek (cokolwiek) w moich plecach...*

To zaledwie kilka pomysłów. Użyj swojego geniuszu i intuicji.

\*\*\*

Teraz przyjrzymy się owym sławnym Jednominutowym Cudom. Pierwszy opis pochodzi od Grahama Batchelora, który prowadzi klinikę urazów sportowych w Wielkiej Brytanii i który był zdumiony, jak EFT wspaniale pomogło jego klientowi w bólu pleców po poważnym urazie.

#### **Zniesienie bólu po poważnym urazie kręgosłupa** *Graham Batchelor*

Bezpłatny podręcznik EFT zaostrzył mój apetyt, zamówiłem więc pakiet DVD. Przybył szybko do Wielkiej Brytanii i przez kolejne czternaście dni byłem tak oczarowany tym materiałem, że spędziłem prawie cały mój czas skupiony na nim. Zaniedbałem moją klinikę, ale coś mi mówiło, że EFT było moim zielonym światłem, i że im więcej wiedzy przyswoję, tym lepsze

będą rezultaty leczenia.

Okazało się to prawdą podczas wizyty 45-letniego mężczyzny, który spędził sześć miesięcy w szpitalu i był przykuty do wózka inwalidzkiego przez dwa lata po poważnym urazie dolnej części kręgosłupa w pracy. Fizjoterapeuci pracowali z nim przez cały ten czas i w końcu zaczął znowu chodzić przy pomocy dwóch kul, ale był w stanie przejść tylko około 30 metrów (100 stóp) za jednym razem. Mimo że był na silnych środkach przeciwbólowych, to ciągle doświadczał dużego bólu, i powiedziano mu, że nic więcej nie można dla niego zrobić. Następnego dnia umówił się na wizytę u mnie.

Kiedy przeszedł, od razu było widać po wysiłku, jaki wkładał w zrobienie każdego kroku, że miał duży ból w nogach i dolnym kręgosłupie. Postawę miał dość wykrzywioną i był wyczerpany próbą podejścia do mnie. Z trudem był w stanie położyć się na kozetce, ale uparł się, że to zrobi.

W tamtym momencie miałem jeszcze blade pojęcie o EFT, ale zacząłem z nim rozmawiać o trudnościach, jakich doświadczył od czasu wypadku. Bardzo oczywistym było, że czuł się wyjątkowo winny, nie mogąc pomagać żonie, która zachorowała na raka i przeszła ciężką operację. Martwił się też, że jego możliwości zarobkowania spadły do zera. Powiedział, że na skali 0-10, jego jakość życia wynosi 2.

Uzyskałem od niego pozwolenie na wypróbowanie na nim EFT i zacząłem od Punktu Karate. Przeszliśmy przez

podstawowe ustawienie, mówiąc:

*Mimo że mam ten poważny uraz...*

*Mimo że nie mogłem pomagać żonie, kiedy naprawę  
mnie potrzebowała...*

*Mimo że nie jestem w stanie utrzymać więcej mojej  
rodziny...*

Gdy osiągnęliśmy Obojczyk, zaczął szlochać, ciężko oddychać, a jego ciało w dole zaczęło podrygiwać. Zatrzymaliśmy się i wyjaśniłem, że prawdopodobnie przechodzi przez mocne uwolnienie emocji. Stopniowo odzyskał spokój i zaczęliśmy znowu.

Pod koniec drugiej rundy poprosił, abyśmy kontynuowali, mówiąc, że czuje się znacznie lepiej pod względem emocji, a ból się zmniejszał. Po trzeciej rundzie pomogłem mu zejść z kozetki. Z zaskoczeniem, wstał samodzielnie i używając tylko jednej kuli, zaczął chodzić dookoła gabinetu.

Poradziłem, aby był ostrożny i trochę zwolnił. Ze łzami w oczach nie wiedział, jak mi dziękować. Wyjaśniłem, że EFT i on sam byli tu uzdrowicielami, a ja tylko przekazałem sposób. Po tym wszystkim stwierdził, że jego jakość życia wynosi 9 na skali 0-10 i nie mógł doczekać się, aby pójść do domu do żony. Trzy dni później rozmawiałem z nim i z jego żoną, i żadne z nich ciągle jeszcze nie mogło uwierzyć w jego powrót do zdrowia.

Powadzę klinikę urazów sportowych od prawie dwudziestu lat, używając shiatsu, Reiki i innych technik uzdrawiania, ale nie mogę uwierzyć, co EFT zrobiło dla tego pacjenta. Zamierzam stosować EFT przy każdej okazji. Zamierzam zdobyć więcej doświadczenia i zrozumienia, ale po tym pierwszym razie jestem prawdziwie zdumiony.

\*\*\*

Graham obawiał się o pacjenta, kiedy ostrzegł go, aby nie przesadzał, gdy poczuł się lepiej, jednak ja zgadzam się z dr Sarno, że gdy tylko uwolnimy emocjonalne przyczyny, które trzymają nas w bólu, to możemy bezpiecznie powrócić do normalnych czynności. EFT jest zawsze dostępne jako pierwsza pomoc, gdy tylko tego potrzebujemy.

Przeprowadzanie EFT przez telefon może być wysoce skuteczne, jak to jasno zilustrowała w swoim artykule doświadczona trenerka EFT, Aileen Nobles.

### **8-miesięczny chroniczny ból znika**

*Aileen Nobles*

Kiedy rozmawiałam z Joanie przez telefon, brzmiała jak osoba zdesperowana i przerażona. Doświadczała wielkiego bólu, ale bała się sesji i odwołała ją już dwa razy. Trzeci raz w końcu zdecydowała się spróbować. Cierpiała na chroniczny ból po prawej stronie karku i ramienia. Ten ból utrzymywał się od ośmiu miesięcy i z jego powodu nie była w stanie spać więcej niż parę godzin w nocy. Nie mogła pracować, miała depresję i

traciła już rozum. Poziom bólu utrzymywał się stale na poziomie 9 lub 10 w skali 0-10.

Kiedy zapytałam, co działo się w jej życiu około osiem miesięcy temu, nie mogła sobie przypomnieć niczego ważnego. Wyjaśniłam, że nasze ciała mają prawie nieskończone możliwości regenerowania się, jeśli tylko energia w meridianach swobodnie przepływa. Gdy nasze fizyczne ciała nie czują się najlepiej, to w ten sposób proszą nas, abyśmy przyjrzeni się naszemu ciału emocjonalnemu. Prawdopodobnie coś miało miejsce w czasie, gdy ból się pojawił.

Intuicyjnie wiedziałam, że praca nad samym tylko bólem nie przyniesie pożądanych zmian. Sam fakt, że dwa razy odwołała sesję i była taka przestraszona, zmusił mnie do myślenia, że kryje się za tym jakaś emocjonalna trauma. Powtórnie zapytałam ją więc, czy cokolwiek niecodziennego stało się osiem miesięcy temu, kiedy zaczął się ból. Nie mogła sobie przypomnieć.

Nadmieniłam, że nawet jeśli nie może sobie przypomnieć w tej chwili, to jej podświadomość i nadświadomość i tak mają wszystkie potrzebne informacje. Zaproponowałam, abyśmy zaczęły opukiwać i zobaczyły, czy cokolwiek się pojawi.

*Mimo że nie mogę sobie przypomnieć, co działo się osiem miesięcy temu...*

*Mimo że jakaś część mnie boi się pamiętać, czy cokolwiek się stało, a co było niepokojące, to i tak jestem całkiem*



wspaniała.

Doszliśmy do Punktu Gamy, opukując:

*Moja podświadomość wie, czy cokolwiek się stało, a moja nadświadomość zawsze mnie ochrania.*

*Chciałabym wierzyć, że jestem w bezpiecznych rękach i że bezpiecznie jest przywołać do świadomości każdą sytuację, która jest jakoś połączona z moim bólem.*

Bingo! Joanie nagle wyrzuciła z siebie, że osiem miesięcy temu jej mama zmarła! Tak, to było bardzo bolesne doświadczenie. Mama Joanie była zawsze mocno wspierającą ją osobą i pomagała jej wierzyć w siebie. Joanie polegała na swojej mamie tak bardzo, że żyła w strachu, iż bez mamy nie byłaby w stanie przeżyć. Joanie była żoną bardzo uroczego dżentelmena i kiedy mama umarła, to nie chciała przyznać się mężowi, że czuje się, jakby też miała za chwilę umrzeć. Nie chciała, aby się dowiedział, że jej mama znaczyła więcej niż jego miłość do niej.

Miała dużo wewnętrznego bólu łączącego stratę jej wsparcia– matki– oraz poczucie winy z powodu nie wyznania mężowi prawdy, a wszystko to stłumiła w sobie. Wybrała ucieczkę od poradzenia sobie z tym problemem przez blokowanie uczuć..., ale jej ciało fizyczne zrobiło inaczej. Opukałyśmy:

*Mój mąż kocha mnie bardzo i nie chce, abym była w bólu, dlatego porozmawianie z nim o tym jak bardzo*

*brakuje mi mamy, jest w porządku.*

*Jestem bezpieczna i kochana, a on zrozumie, jak się czuję.*

*Teraz, kiedy jestem bezpieczna, aby rozpoznać mój wewnętrzny ból, to nie musi on już manifestować się w ten zewnętrzny sposób, jako ból.*

*Dziękuję mojemu fizycznemu ciału za zwrócenie mojej uwagi na emocje, którymi potrzebowałam się zająć.*

*Zrobiłyśmy też kilka rund na uwolnienie smutku.*

*Mam wiele bólu wewnątrz, bo tak bardzo tęsknię za mamą.*

*Joanie położyła potem swoje palce na punktach pod oczami bez opukiwania. Mój ból wewnętrzny manifestuje się na zewnątrz i chciałabym pozwolić temu odejść.*

*Wzięła trzy głębokie oddechy. Mój ból wewnętrzny nie musi już manifestować się na zewnątrz, bo pozwalam sobie na uwolnienie go. Wzięła trzy kolejne głębokie oddechy i zaczęłyśmy przeformułowywać poczucie straty. Joanie przyznała, że jej mama nie chciałaby, aby była smutna i w bólu i że smutek nie pomagał osiągnąć niczego pożytecznego. Jej mama chciałaby, aby była silna i cieszyła się swoim wspaniałym mężem.*

*Kontynuowałyśmy opukiwanie:*

*Ostatnią rzeczą, jaką mama chciałaby, to widzieć mnie w bólu.*

*Moja mama zawsze chciała, abym była szczęśliwa z moim mężem.*

Poziom bólu Joanie w tym momencie zszedł z 10 do 2 i znajdował się w karku. Opukiwałyśmy dalej:

*Mimo że mam ten ból w karku, to i tak jestem wspaniała.*

*Mimo że ten ból w karku jest mną, to i tak jestem wspaniała.*

*Nie muszę być swoim własnym bólem w karku, jestem gotowa się uzdrowić i być szczęśliwa i aktywna.*

Roześmiała się na głos i powiedziała, że ból przeszedł, oraz że jest gotowa porozmawiać otwarcie z mężem. Joanie nie czuła się już winna, uważając, że nie kocha swojego męża wystarczająco, bo zaakceptowała fakt, iż różnych ludzi kochamy w różny sposób. Jej miłość do męża była wyjątkowa na swój unikalny sposób.

Rozmawiałyśmy o jej powrocie do pracy, o celu w życiu. Była bardzo podekscytowana, nie mając żadnego bólu i czując się o wiele lepiej niż na początku rozmowy telefonicznej. Rozpoczęła pracę razem z mężem i jest ciągle wolna od bólu.

Nieustannie widzę, jak ból i choroby ustają i przechodzą, nawet w sytuacjach, gdy środki przeciwbólowe nie dają efektów. Jakie niesamowite narzędzie mamy w naszych rękach.

\*\*\*

Nie każdego dnia prawnicy uwalniają swoich klientów od bólu pleców. Zwróć uwagę, w jaki sposób adwokat, Ted Robinson, nakierowuje EFT na emocjonalny problem i eliminuje ból klientki. Zauważ też, jak klientka próbuje „wyjaśnić” rezultaty. Dzieje się tak często ze zdumionymi nowicjuszami EFT. Trudno im uwierzyć, że końcami palców można osiągnąć tak głębokie i natychmiastowe rezultaty.

### **Adwokat uwalnia klienta od bólu kręgosłupa**

*Ted Robinson*

Miałem do czynienia z młodą kobietą, która została oskarżona o dwa przestępstwa sfalszowania recepty na oxycodone, który według niej musiała brać z powodu poważnego bólu po wypadku samochodowym. Straciła ubezpieczenie i lekarz nie mógł dać jej więcej recept, postarała się więc o kilka pustych i sfalszowała je, przepisując sobie środki przeciwbólowe. Powiedziała, że miała uszkodzony dysk między L-4 i L-5. Oczywiście, gdy tylko opuściliśmy sąd, zasugerowałem, aby spróbować EFT.

Jej intensywność na skali 0-10 była 6-7. Po kilku prostych ustawieniach „ten ból w moich plecach na 7”, zacząłem sekwencję „Ten ból w moich plecach”, powtarzając zdanie przy każdym punkcie. Wkrótce dodałem kilka innych słów, jak:

*Mimo że noszę całą moją rodzinę na moich plecach...*

*Mimo że nie jest to fair...*

*Mimo że mam tę całą odpowiedzialność za całą naszą rodzinę na moich ramionach i w plecach...*

Po około 90 sekundach zauważyłem, że porusza plecami, aby sprawdzić, czy ciągle ją boli. Wyraz jej twarzy był trochę zadziwiony, gdy popatrzyła na mnie, mówiąc: „Czuję się lepiej... naprawdę lepiej, ale to, co się stało, to odwróciłeś moją uwagę od bólu przez to opukiwanie, prawda?”

Odpowiedziałem, że nie, że energia została zrównoważona, a problem u podłoża bólu został rozpoznany. Wyglądała na bardzo zadowoloną i ucieszoną, że poznała nową metodę do rozprawiania się z jej bólem. Zdała sobie również sprawę, że gdyby знаła taką metodę wcześniej, to nigdy nie zostałaby aresztowana i zagrożona więzieniem.

\*\*\*

A oto kolejna sesja telefoniczna, podczas której uwolniony został ból.

### **Trzytygodniowy ból pleców zniesiony podczas sesji telefonicznej**

*CJ Puotinen*

Zadzwoiłam do Holly Ann Shelowitz, dietetyczki z Kingston w stanie Nowy Jork, aby potwierdzić uczestnictwo w nadchodzącym warsztacie. Kiedy Holly oddzwoniła do mnie, wyjaśniła, że nie mogła

odpowiedzieć na moje e-maile, ponieważ nie była w stanie korzystać z komputera przez trzy tygodnie. Doznała urazu pleców i spędziła cały ten czas w łóżku. Przyjaciele byli z nią przez cały czas, ponieważ wymagała pomocy 24 godziny na dobę. Każdy ruch powodował ból nie do opisania.

„Nie wiem nic o EFT”, powiedziała, „ale ciekawa jestem, czy byłoby możliwe, aby zacząć jeszcze przed warsztatem, może ulżyłoby to mojemu bólowi”.

Poprosiłam ją o opisanie bólu, zaczynając od rozmiaru, kształtu i położenia. Powiedziała, że początkowo ból pokrywał całe jej plecy, ale teraz znajdował się tylko w dole pleców. W odpowiedzi na moje pytania (czy jest większy od pojemnika na chleb, kwadratowy czy okrągły, jak wygląda w trójwymiarze, czy jest miękki, czy twardy, gładki czy szorstki, jaki ma kolor, czy wydaje dźwięki, czy się rusza albo pulsuje) opisała go jako rozmiaru i kształtu lekko zgniecionego grejpfruta, mający czerwonopomarańczowy kolor, kolczastą i twardą powierzchnię, nie wydający żadnego dźwięku i nieruchomy.

Powoli przeszliśmy przez punkty EFT. Używała słuchawek do telefonu, więc miała wolne ręce do opukiwania i wkrótce bez trudu zaczęła się opukiwać, mówiąc:

*Mimo że mam ten ból w dole pleców, kształtu i rozmiaru lekko zmiażdżonego twardego czerwonopomarańczowego grejpfruta, który jest pokryty cierniami i kolcami i utknął*

*tam, nie ruszając się, ale za to powodując wiele bólu, gdy ja się ruszam, uczynił mnie inwalidką, jestem do niczego, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że ten ból jest zniewalający i zmusza mnie do leżenia na płasko na plecach od trzech tygodni i moje plecy są do niczego i ja jestem do niczego, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie, kocham i wybaczam sobie, i wybaczam temu bólowi i moim plecóm, i wybieram bycie mile zaskoczoną tym, jak łatwo jest mi się zrelaksować i uwolnić ten ból i czuć się lepiej.*

*Mimo że to opukiwanie jest bardzo dziwne, to jestem wystarczająco zdesperowana, aby spróbować czegokolwiek, i kto wie, może to odblokuje jakąś zatrzymaną energię i pozwoli, aby energia w moich meridianach płynęła jak powinna, i może poczuję się lepiej za kilka minut.*

Zdania te były przeplatane podczas opukiwania, zaczynając od Głowy, przez trzecie oko na środku czoła, Brew, Bok Oka, Pod Okiem, Pod Nosem, Obojczyk, Pod Pachą i kilka puknięć przez górną część brzucha. Tybetański akupunkturzysta mojego męża zasugerował, że zamiast koncentrowania się na konkretnym punkcie wątroby, można opukiwać powierzchnię górnej części brzucha, od pasa w górę do kości żeber, oraz od lewej do prawej, ponieważ przez ten obszar przechodzi kilka meridianów i im więcej miejsc opukamy, tym większe prawdopodobieństwo, że trafimy na właściwe meridiany.

Przy każdym punkcie poleciłam Holly wymawiać inny

Przypominacz: *ból, boli, czerwonopomarańczowy, twardy, kolczasty, ciernisty, szorstki, twardy, trudny, zmiądzony grejfrut itd.*

Po kilku szybkich rundach przez punkty, głos Holly był znacznie bardziej zrelaksowany. Założyłam, że ból się zmniejsza, jednak chciałam jej dać dobre podstawy na przyszłość, więc zamiast pytać, jak się czuje, to pokazałam jej punkty na palcach wyjaśniając, że może nie będzie ich potrzebowała, ale że dobrze jest je znać na wszelki wypadek. Skończyłyśmy opukiwać palce lewej ręki palcami prawej ręki i odwrotnie.

Po kilku rundach razem z punktami palców, zrobiliśmy Procedurę 9-gamową. Nazwałam to „równoważnią mózgu” i wyjaśniłam, że ćwiczenie to synchronizuje lewą i prawą półkulę mózgową. Holly była zadowolona, mogąc się tego nauczyć.

Następnie zapytałam Holly, jakie ma uczucia dotyczące tego bólu. Wkrótce opukiwałyśmy Punkt Karate, mówiąc:

*Mimo że jestem wściekła na ten ból, totalnie zła i wkurzona, oto utknęłam w łóżku, nie mogę pracować, pójść gdziekolwiek, zrobić niczego samodzielnie, zależna od wszystkich, jestem tak sfrustrowana, moje ciało mnie zdradziło, nie mam nad nim żadnej kontroli, ani nad niczym innym, to jest takie wkurzające!*

*Mimo że nienawidzę tego wszystkiego, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie, kocham i wybaczam sobie,*



*wybaczam sobie uszkodzenie moich pleców, wybaczam moim plecocom to, że dały się uszkodzić, wybaczam wszystkim i wszystkiemu co w jakikolwiek sposób związane jest z sytuacją, w jakiej jestem, i wybieram, że chcę się sama zadziwić, jak łatwo jest to uwolnić, ten twardy, ciernisty, zniewalający czerwonopomarańczowy kolczasty ból, uwolnić go, odpuścić mu i wszystkiemu, co przyczyniło się do tego w jakikolwiek sposób, a także wybieram całkowite zdrowie, pozwalam mojemu ciału uleczyć się samemu od środka, wybieram relaks i radość i to jest prawda!*

Opukałyśmy punkty, używając odpowiedniego Przepominacza: *zła, sfrustrowana, ciało mnie zdradziło, wkurzona itd.*, a następnie przeszłyśmy do pozytywnego Przepominacza: *uwalniam, wybaczam, miłość, zdrowe plecy, silne plecy, zadowolone plecy.*

Aby mieć pewność, zajęłyśmy się wszystkim, co mogło być czynnikiem i zaczęłyśmy od nowego Ustawienia:

*Oto utknęłam w łóżku od trzech tygodni, życie przechodzi obok, a ja wpatruję się w sufit i tak może pozostać na zawsze, a ja leżę tu i rozmyślam o wszystkim i kojarzy mi się to z.....*

Holly zatrzymała się i zorientowała, że czekam na nią, aż dokończy zdanie. „Przypomina mi to, kiedy miałam infekcję zęba”, powiedziała, „i leżałam na fotelu u dentysty z całą tą watą wepchaną w moją buzię, całkowicie bezradna, bez możliwości kontrolowania czegokolwiek, bez możliwości ruchu z powodu czegoś,

czego nie mogłam w żaden sposób kontrolować. Było to obrzydliwe uczucie. Bałam się i była wkurzona i bezradna i myślę, że to uczucie bezradności najbardziej mnie męczyło”.

Opukałyśmy więc:

*Mimo że czuję się bezradna, tak samo jak wtedy, gdy siedziałam przyklejona do fotela dentystycznego i mimo że muszę polegać na przyjaciółach w każdej jednej rzeczy, bo jestem bezradna, i mimo że nie mogę niczego dla siebie zrobić, nie mogę pracować, chodzić, siedzieć, robić czegokolwiek sama, jestem bezradna jak dziecko, sparaliżowana, zablokowana, bezradna, to jednak akceptuję siebie całkowicie, kocham siebie, kocham moje plecy, wybaczam sobie i moim plecocom, a także wszystkiemu i wszystkim za wszystko i wybieram całkowite zdrowie, wybieram wolność od tego wszystkiego i pozwalam temu odejść, i mówię temu bólowi do widzenia.*

*Wiem, że w pewien sposób ten ból który trzymał mnie w łóżku przez trzy tygodnie, był sposobem ciała, abym była bezpieczna, dlatego z wdzięcznością dziękuję tej części mnie, która kontroluje ból, kocham i błogosławię ją i uznaję jej wspaniałą pracę, którą wykonała bez zarzutu, a która teraz zdaje sobie sprawę, że praca została wykonana i teraz może już odpuścić, wiedząc jak bardzo doceniam jej dobrą robotę. Może powrócić, gdy będzie to potrzebne i konieczne, a teraz może pozwolić bólowi odejść, uwolnić go, podczas gdy ja dziękuję za zrobienie tak dobrej roboty. Wybieram zadowolenie z tego, jak*

*łatwo jest uwolnić ten ból, a ta część mnie, która kontroluje ból, może w pełni cieszyć się, jak łatwo jest odpuścić ten ból teraz. Dziękuję temu bólowi, błogosławię go i uwalniam go teraz.*

Po skończeniu Holly odetchnęła bardzo głęboko, dając tym znak, że energia się zmienia. Teraz, kiedy się śmiała, to nie był to już nerwowy wypełniony bólem śmiech, ale zrelaksowany śmiech ulgi, wypełniony nadzieją i radością.

Zapytałam Holly, czy ból ciągle jest rozmiaru i kształtu lekko zmiażdżonego grejpfruta.

„Nie!”, wykrzyknęła, „Jest jak mała kostka, małe pudełko i nie jest już czerwonopomarańczowy, ale jest jak głęboki niebieski aksamit, nie jest też kolczasty, tylko gładki jak aksamit. Prawie go nie ma!”.

Teraz opukałyśmy następująco:

*Mimo że mam to małe aksamitne niebieskie pudełko bólu w dole pleców, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie. Mimo że ciągle mam to małe aksamitne niebieskie pudełko bólu w dole pleców, to ból odchodzi, zanika, moje ciało uzdrawia się samo od środka na zewnątrz, ja czuję się już lepiej, znacznie lepiej, całkowicie dobrze.*

Pod koniec drugiej czy trzeciej rundy, Holly nie mogła znaleźć swojego bólu w ogóle. Zniknął.

„W porządku”, powiedziałam, „zobaczmy, czy możemy

go znowu przywołać. Czy masz ochotę usiąść?”

Holly zdała sobie sprawę, że chyba by mogła i tak też zrobiła. Poprosiłam ją o skręcenie się w prawo i lewo, w przód i tył, aby sprawdzić, czy ból ciągle tam jest. Jednak już go nie było. Odszedł.

„Czujesz, że możesz wstać?”, zapytałam.

„O jejku”, powiedziała Holly, „Czy naprawdę myślisz, że powinnam? To znaczy, czy myślisz, że mogę?”

„No cóż”, powiedziałam, „jest u ciebie twój przyjaciel, to może pomóc”.

Jej przyjaciel, prawdę mówiąc, przewracał oczami obserwując Holly rozmawiającą i opukującą, ale teraz miał zadanie do wykonania. Stał obok niej, gdy podjęła próbę podniesienia się.

„Nie mogę!”, wykrzyknęła i usiadła. Ale nie chodziło tu o ból, który uniemożliwiłby jej wstanie, to był strach. Opukałyśmy więc:

*Mimo że boję się wstać, czuję zawroty głowy, boję się, że upadnę, myślę, że zemdleję, boję się urazić ponownie i wrócić w to samo miejsce, w którym zaczęłam. Boję się, że to nie zadziała. Boję się spróbować. Zbyt bardzo boję się, aby myśleć trzeźwo. Z drugiej strony, ufam mojemu silnemu, zdrowemu ciału, które uzdrawia się od wewnątrz na zewnątrz. Ufam mojemu genialnemu umysłowi, który zarządza wszystkimi nerwami i*

*mięśniami potrzebnymi do wstania prosto i wytrwania w tym. Kocham i ufam mojemu ciału i umysłowi oraz kościom i mięśniom i wszystkiemu innemu. Wybieram wolność od tego strachu: zamierzam teraz wstać.*

I tak zrobiła! Holly była zdumiona. Śmiała się i śmiała. „Nie mogę w to uwierzyć! Stoję! To było takie proste!” Nie mogła zlokalizować bólu, nawet jeśli zrobiła skłon w lewo, prawo, w przód, tył, a także, gdy zgięła prawą nogę, przyciągając ją do tułowia. Czuła się trochę zeszytywniała po leżeniu w łóżku, ale opukałyśmy tę sztywność i wkrótce poczuła się znacznie zwinniejsza.

Potem powiedziała, trochę nieśmiało i niepewnie, jak mała dziewczynka, „Dzień jest taki piękny, tak miło na zewnątrz, zastanawiam się– myślisz, że mogę– czy możliwe jest, abym– czy myślisz, że mogłabym, no cóż, pójść na spacer? Na zewnątrz? Wokół jeziora??

Wybuchnęłam śmiechem. „Opukuj się ze mną”, powiedziałam.

*Mimo że spędziłam ostatnie pół godziny, leżąc na plecach, pukając się po głowie i mówiąc wszystkie te śmieszne rzeczy z kimś, kogo nigdy w życiu nawet nie spotkałam, a teraz pytam tej nieznajomej, która jest 110 km ode mnie, czy mogę się przejść? Czy powinnam również sprawdzić moją głowę?*

Przeszłyśmy szybko przez wszystkie punkty, mówiąc:

*Chcę wyjść na spacer! Czuję się wspaniale! Chcę wyjść*

*na zewnątrz! Co za piękny dzień! Koniec! Do widzenia!*

Holly i jej przyjaciel poszli na 20-minutowy spacer wokoło jeziora i czuła się całkowicie dobrze. Od razu powróciła do pracy i normalnych czynności. Minęły prawie 2 lata od tego czasu i przez cały ten okres poczuła tylko lekkie ukłucia bólu, szczególnie pod wpływem stresu. Gdy tylko to się zdarzyło, zaraz opukiwała ból, a ten znikał.

\*\*\*

7

## EFT JAKO PIERWSZA POMOC

Moje najbardziej ulubione doniesienia o EFT, zarówno od nowicjuszy, jak i doświadczonych trenerów, dotyczą stosowania EFT jako pierwszej pomocy. Poniższe przykłady pokazują, że może to być całkiem skuteczna strategia, zarówno w starych urazach, jak i wypadkach i przeciążeniach pleców i kręgosłupa, które właśnie się zdarzyły. W kolejnym przykładzie, klientka która była nowicjuską EFT, użyła metody na sobie. Żadna inna pomoc nie była tutaj ani zastosowana, ani potrzebna.

### **Ból pleców zmniejsza się po 14 latach**

*Evelia A. Sanchez*

14 lat temu, razem z moją przyjaciółką zostałyśmy potracone przez autobus, co skończyło się potwornymi problemami z plecami i karkiem. Przyjaciółka miała tak wielki ból, że dostawała skurczów, przez które mogła się poruszać tylko utykając i powłócząc nogą.

Była u wielu różnych lekarzy i uzdrowicieli, ale znalazła tylko czasowe ukojenie dla swoich wykrzywionych bólem pleców i zniewalającego bólu. Największą ulgę poczuła dzięki chiropraktyce, ale rezultaty były czasowe i musiała powracać na zabiegi co trzy miesiące. Robiła to przez ostatnie 13 lat. Był to dla niej bardzo duży wydatek, jako że utrzymywała się z niewysokich zarobków.

Kiedy zdałam sobie sprawę, że EFT mogłoby jej pomóc, nauczyłam ją metody. Poinstruowałam ją, żeby robiła ćwiczenia tak często, jak to możliwe, i informowała mnie o tym, co się dzieje. Było to rok temu i jestem dumna, aby obwieścić wszem i wobec, że przez cały ten czas nie potrzebowała korekcji kręgosłupa.

W pierwszym miesiącu opukiwała się za każdym razem, gdy poczuła ból. Plecy reagowały szybko, a ból zmieniał się dramatycznie. Czuła mrowienie chodzące w dół i górę kręgosłupa, gdy ćwiczyła i po tym poznawała, że coś się zmieniło.

W dalszym ciągu chodziła do chiropraktyka, aby monitorować kręgosłup za pomocą prześwietleń, ale nie potrzebowała żadnych zabiegów, odkąd zaczęła stosować EFT. Mówi, że podczas ostatniej wizyty lekarz oznajmił, iż jej kręgosłup jest prawie idealnie wyrównany. Był bardzo szczęśliwy, mówiąc to, i przekonany, że to jego zasługa.

Błagałam ją, aby opowiedziała mu o EFT, ale

powiedziała, że on nie jest na to otwarty i że nie chce go obrazić. No cóż. My znamy prawdę, a on ją dla nas udokumentował. Dobra robota, EFT!

\*\*\*

W następnym przypadku, Peggy Lawson stosuje EFT na swoim dentyście na jego ból pleców. W procesie tym ma miejsce „zapożyczanie korzyści”, dzięki któremu redukuje ona swój własny ból zęba i dyskomfort. Zapożyczanie Korzyści to jedna z wielu zalet, jakie występują przy opukiwaniu się z innymi. Twoja własna sytuacja, cokolwiek to jest, poprawia się bez świadomego wysiłku z twojej strony. Czy nie brzmi to jak wygrana po obu stronach?

### **Jak naprawiłam plecy mojego dentysty**

*Peggy Lawson*

Pewnego dnia miałam wyznaczoną wizytę u dentysty. Odwołał on już poprzednią wizytę, ponieważ doznał urazu pleców.

Kiedy przybyłam do jego gabinetu, asystentka poinformowała mnie, że ciągle doświadczał dużego bólu, ale przyszedł do pracy, bo nie chciał zawieść swoich pacjentów. Kiedy dentysta wszedł do gabinetu, można było zobaczyć ból w jego oczach. Nagle zdałam sobie sprawę, że nie za bardzo mam ochotę na to, aby ktoś coś robił w mojej jamie ustnej, będąc w takim stanie.

Zapytałam go, czy mógłby pomyśleć nad jakąkolwiek emocjonalną przyczyną bólu pleców, a on odpowiedział,



*„Nie, nie wydaje mi się. Właściwie, to jest ból nie w moich plecach, ale w moim lewym pośladku”.*

Gdy spytałam, czy miałby coś przeciwko, abym pokazała mu coś, co może pomóc, odskoczył i powiedział, „*Czy to boli?*” Mój wzrok zjechał na wielką strzykawkę z długą igłą, którą przygotowywał do zastrzyku w mojej szczęce, i sucho odpowiedziałam, „*Nie tak bardzo, jak to będzie mnie boleć!*”

Dentysta był zdesperowany i chętny spróbowania czegokolwiek. Usiadłam w fotelu i zrobiliśmy 4 rundy EFT.

*Mimo że moje plecy w dole bolą...*

*Mimo że mam ten ból w lewym pośladku...*

I na koniec:

*Mimo że mam ten wielki ból w tyłku...*

Po dwóch rundach śmiał się, a co ważniejsze, nie miał bólu. Swobodny przystąpił do pracy nade mną! Ale to, co stało się potem, było niesamowite.

Nigdy nie miałam żadnej fobii dentystrycznej, ale też nie chodzę do dentysty z przyjemnością. Nie lubię, gdy igła wchodzi mi w szczękę, i naprawdę nie znoszę zdrętwienia warg dającego wrażenie, że usta są większe i nie mogę nawet czuć, czy się ślinię. Znieczulenie przechodzi dopiero z czasem i też jest to nieprzyjemny

moment, czasami ugryzę się w jamie ustnej, zanim ono przejdzie. Tym razem nic takiego się nie stało!

Nie czułam igły wchodzącej w dziąsło w ogóle, nie poczułam także żadnego bólu czy nieprzyjemnego zdrętwienia. Miałam poczucie, że nie potrzebowałam żadnego znieczulenia. To było zdumiewające! Najwidoczniej, skoro spędziłam z dentystą parę minut, opukując dla niego i z nim, to zapożyczyłam korzyści od dentysty! Nie przypominam sobie, aby coś takiego mi się stało, a opukuję się z ludźmi dość sporo!

Gorąco polecam opukanie swojego dentysty, jeśli on pozwoli, i sprawdzenie, czy ci pomogło!

\*\*\*

W kolejnym przykładzie, dr Larry Stewart właśnie zadzwonił po karetkę, ponieważ jego żona doznała ucisku nerwu w kręgosłupie. Jednak dzięki EFT, karetka była niepotrzebna.

### **Dzięki EFT karetka zostaje odwołana**

*dr Larry Stewart*

Dwa tygodnie temu, o godz. 8 rano sobotniego poranka, obudził mnie płacz żony spowodowany bólem. Shirley podniosła stos czasopism i w trakcie tej czynności ucisnęła nerw w kręgosłupie (wcześniej to się już zdarzało). Leżała na podłodze, płacząc z bólu.

Wykręciłem numer pogotowia, ale zdecydowałem też spróbować, czy mógłbym jej jakoś pomóc w tym bólu, chociaż trochę. Oceniała ból w plecach jako mocne 10, a

drętwienie w palcach u nogi jako 8 w dużym palcu i 10 w pozostałych palcach.

Opukaliśmy, ale bez rezultatu. Opukaliśmy jeszcze raz i poczuła lekką ulgę. Po 15 rundach ból pleców zszedł do 1, drętwienie w dużym palcu do 0, a w reszcie palców do 2-3. Po odpoczynku, opukiwała się co kilka godzin przez cały weekend. W końcu w poniedziałek pojechaliśmy do lekarza i chiropraktyka.

Przez kilka kolejnych dni, jeśli tylko ból zaczynał dawać znać, natychmiast się opukiwała. Kontynuowała również opukiwanie na drętwienie. 10 dni później była w stanie znowu normalnie chodzić. Przedtem, gdy taka sytuacja miała miejsce, kończyło się to wieloma dniami w łóżku, a potem miesiącami bólu i drętwienia. Jestem przekonany, że EFT pomogło przynajmniej rozluźnić mięśniowo-nerwowe napięcie, które towarzyszyło urazowi.

\*\*\*

Od czasu do czasu dostajemy wieści od osób, które doznały urazów w wypadkach samochodowych i innych wypadkach, opisujące, w jaki sposób opukiwanie zredukowało ból, pozwoliło zachować spokój i pomogło radzić sobie ze wszystkim, co stało się przed i po wypadku. Kiedy Barbara Cohn skasowała samochód, pierwszą rzeczą, jaką zrobiła, była koncentracja na EFT.

## **EFT i mój wypadek samochodowy**

*Barbara Cohn*

Przedwczoraj miałam dość poważny wypadek samochodowy w Nowym Jorku. Mój samochód nadaje się do kasacji. Od kilku miesięcy uczę się EFT i odbyłam już warsztaty na poziomie I i II, tak więc będąc w obliczu szoku po wypadku i nie wiedząc jeszcze, co się stało, zaczęłam się opukiwać. Ktoś przeszkodził mi, jakiś świadek wypadku otworzył drzwi i powiedział, abym się nie ruszała, oraz że karetka i policja są w drodze. Wszystko mnie bolało, ale mogłam się ruszać, a jedyna krew, jaką zobaczyłam, pochodziła z miejsca, gdzie pas bezpieczeństwa otarł mi szyję, i z przygryzionego języka. Zanim zaczęłam opukiwać się na poważnie, karetka przybyła i ratownicy użyli standardowych rzeczy, jak kołnierz i nosze, mimo iż powiedziałam im, że tego nie potrzebuję. Wyciągnięcie mnie z samochodu na noszach i z kołnierzem spowodowało trochę bólu, częściowo ponieważ nie jestem szczupła, a częściowo, ponieważ sposób, w jaki to zrobili, urazał moje siniaki!

Gdy tylko znalazłam się w karetce przywiązana do leżanki, zaczęłam opukiwać moje bóle, szok i traumę spowodowaną uderzeniem samochodu w słup wiaduktu kolejki nadziemnej. Wiedziałam, że ratownicy zapisujący notatki pomyśleliby, że potrzebuję również pomocy psychiatrycznej, gdybym zaczęła na głos wypowiadać moje ustawienia, dlatego mówiłam afirmacje Ustawienia w głowie, opukując Punkt Karate, a potem Głowę, środek czoła, Pod Okiem, Obojczyk, Pod Pachą i pod zębem. Jeśli czułam, że to nie wystarcza, to przechodziłam do

palców.

Opukałam się na poczucie winy z powodu skasowania samochodu i powiedziałam sobie, że wybaczam, nawet jeśli ciągle nie do końca wiedziałam, co się stało. Opukałam się na kierowcę tego drugiego samochodu, który twierdził, że to ja w niego wjechałam i wybaczyłam mu, bo nie wiedziałam, czy to prawda, czy nie, a w tamtym momencie nie miało to znaczenia. Nie pamiętam zdań Ustawienia, bo opukiwałam się na wszystko, co przyszło mi do głowy, włączając w to reakcję syna na skasowany samochód i reakcję córki, która nie będzie miała samochodu do użytku. Zrobiłam nawet mentalny filmik i zobaczyłam w nim siebie uderzającą w słup i nie mogącą niczego zrobić w tej kwestii. Nie byłam zmęczona, ale każda runda wywoływała u mnie sporo ziewania, tak więc wiedziałam, że coś się dzieje. W szpitalu podali mi kroplówkę, na wypadek, jeśli mogłabym jej potrzebować, wyobraź sobie więc mnie opukującą jedną ręką, bo przypięta byłam do noszy, z kołnierzem na szyi, abym nie ruszała głową, z paskiem na czole przytrzymującym głowę na noszach i z igłą w żyłę.

W szpitalu najpierw był pośpiech, a potem czekanie, bo nie przyjęli mnie natychmiast, opukiwałam więc swoje siniaki, bóle, okropne nosze, ból głowy od paska przytrzymującego i siniak w punkcie Gamy, który był czarny i spuchnięty, ale nie bolesny. Opukiwałam się na spuchnięty i krwawiący język i na to, że bolało mnie wokół spuchnięcia na gardle, gdy przetykałam. Zrobiłam nawet całą Procedurę 9-gamową, aby mieć pewność.

Mój mąż przyjechał do szpitala około 11:30 i widząc mnie opukującą, nie przeszkadzał. Pozostał ze mną, a ja kontynuowałam opukiwanie, wymawiając Ustawienia w myślach. Od czasu do czasu zamieniliśmy parę zdań, a potem wracałam do opukiwania. Po około godzinie wreszcie przyszedł lekarz, a ja ciągle się opukiwałam. Nie słyszał on nigdy o czymś takim, a ja nie miałam ochoty na wyjaśnianie, dlatego postanowiłam później wysłać mu kilka informacji.

Ciągle doświadczam trochę bólu ze strony uszkodzonych mięśni i cały czas to opukuję, indywidualnie i łącznie. Mam specjalny materac, więc byłam w stanie spać nawet zanim usunęłam wszystkie aspekty bólu. Wzięłam środki przeciwbólowe, ale to dzięki opukiwaniu nastąpiła zmiana. Nie byłam w stanie w pełni oddychać ze względu na stłuczone żebra, ale dalej opukiwałam i w końcu przysłała ulga po tym, jak wyobraziłam sobie ten ból jako pas dookoła mojej klatki. W myślach widziałam szeroki brązowy pas ze srebrnym zapięciem, które otworzyłam, odrzucając pas od siebie. I wreszcie, kiedy leżałam, ciasne ograniczenie poluzowało się i mogłam oddychać głębiej. Oczywiście, kiedy się podniosłam, to część bólu powróciła, ale każdy mówił, że powrót do zdrowia przebiegał znacznie szybciej niż normalnie.

Podsumowując, czuję się wielką szczęściarą, że udało mi się przeżyć wypadek, i jeszcze większą szczęściarą, że znam narzędzie takie jak EFT, którego mogę używać kiedykolwiek, gdziekolwiek, nawet w trudnych

warunkach. A tak na marginesie, mój mąż również stał się zwolennikiem EFT.

\*\*\*

## 8

### SZUKANIE PROBLEMÓW ŹRÓDŁOWYCH

Niekiedy ból pleców lub kręgosłupa jest częścią większego problemu, symptomem głębszej, ważniejszej sytuacji. Najszybszą drogą do rozwiązania złożonego problemu, który opiera się działaniami, jest znalezienie *problemu źródłowego*. Problemy źródłowe są fundamentalnym emocjonalnym brakiem równowagi, zwykle wynikającym z traumatycznych zdarzeń.

Istnieje wiele sposobów, na które można podejść do problemów źródłowych. W niektórych przypadkach są one oczywiste dla osoby mającej ból. Jeśli pytamy, kiedy ból się rozpoczął, albo co może wpływać na jego istnienie, to odpowiedź jest natychmiastowa. „Założę się, że ma to coś wspólnego z atakiem serca mojego męża zeszłej jesieni”. „Moje plecy boją, gdy tylko pomyślę o romansie mojej żony”. „Ten ból kręgosłupa zwała mnie z nóg, odkąd mój biznes upadł”.

Jednak w większości przypadków problemy źródłowe są ukryte. Dzieje się tak, ponieważ umysł podświadomy jest przebiegłym strażnikiem sekretów, włączając te, które ukrywamy sami przed sobą.

W niektórych przypadkach, podświadomość ukrywa

sekrety, które są naprawdę przerażające. Jednak, gdy zostaną one ujawnione w świetle dnia, to większość z nich przestaje się liczyć.

Przyczyną, dla której Tomasz nie może zrobić prezentacji w pracy, jest fakt, że w czwartej klasie nauczyciel ośmieszył go przed całą klasą. Przyczyną, dla której Ania nie może zrzucić wagi, jest to, że gdy miała 8 lat, mama powiedziała jej, że zawsze będzie zbyt gruba, aby włożyć strój kąpielowy. Przyczyną, dla której Jan nie może się oświadczyć Marysi, jest to, że jego starsza siostra zawsze mu powtarzała, że jest nieudacznikiem i żadna dziewczyna za niego nie wyjdzie.

Dopóki fakty te posiadają emocjonalną intensywność, to mają one moc kształtowania czyjegoś życia– ale gdy tylko zostaną ujawnione i zneutralizowane za pomocą EFT, to problemy źródłowe jak te powyżej, tracą moc i stają się nic nie znaczącymi wspomnieniami.

Ten aspekt EFT nigdy nie przestaje mnie zadziwiać. Wielokrotnie pracowałem z ludźmi zmagającymi się z bolesnymi wspomnieniami, które kontrolowały ich życie i dyktowały, gdzie mają żyć, jaką karierę wybrać, jakich mieć przyjaciół i wszystko inne. Nagle, po kilku rundach EFT doświadczali wielkiej przemiany, nie byli więcej przestraszeni, załęknieni czy nie bali się przeszłych zdarzeń. Zamiast tego, byli w stanie opisać te wydarzenia w sposób, jakby rozmawiali o pogodzie. Jeśli tylko stare wydarzenia i wspomnienia tracą swą intensywność emocjonalną, to tracą również moc w podświadomości.



## **Pytania pomagające w odnajdywaniu problemów źródłowych**

Do znajdowania problemów źródłowych używamy dwóch narzędzi– pytań oraz niedokończonych zdań, np.:

*Z czym ten ból ci się kojarzy?*

*Kiedy po raz pierwszy poczułeś ten ból?*

*Gdyby była jakaś głębsza emocja leżąca u podłoża tego bólu, to co by to było?*

*Gdyby ten ból był książką lub filmem, to jaki miałby tytuł?*

*Gdyby był sztuką teatralną, to jaką by miał fabułę?*

*Gdybym nastawił jakąś muzykę do tego bólu, to jaka by ona była– folklor, rock, symfonia, melancholijne tango argentyńskie, marsz?*

*Kim lub czym jest ten ból w plecach?*

*Gdybym mógł przeżyć moje życie jeszcze raz, jaką osobę lub wydarzenie bym wolał pominąć?*

*Gdy się relaksuję i pozwalam umysłowi odpłynąć, to zdaję sobie sprawę, że ten ból może mieć coś wspólnego z .....*

*Gdy myślę o tym bólu w plecach, to zdaję sobie sprawę,*

że .....

*Największy błąd, jaki w życiu popełniłem, to .....*

*Mam tę wielką czerwoną kulę wściekłości w plecach, ponieważ .....*

Niekiedy pytania są niepotrzebne, ponieważ intuicyjnie wiesz, co jest źródłem. Jednak problemy źródłowe są przebiegłe w swoim chowaniu się, dlatego bycie detektywem w EFT jest cenne.

Jeśli nic nie przychodzi ci do głowy, możesz użyć EFT, aby poprosić podświadomość o pomoc, opukując:

*Mimo że nic mi nie przychodzi do głowy, to pozwalam mojej pomysłowej podświadomości odpowiedzieć na te pytania, żeby sobie pomóc.*

*Mimo że nie mam pojęcia, skąd ten ból się wziął lub jakich słów użyć do znalezienia przyczyn, to pozwalam mojej genialnej podświadomości bez wysiłku i skutecznie odkryć źródła i podsunąć mi najlepsze myśli, pomysły i słowa do świadomości, aby osiągnąć najlepsze rezultaty.*

*Mimo że mój umysł jest pusty, to moja genialna podświadomość wie, co zrobić, aby pomóc tej technice działać.*

Czasami wymienienie konkretnych emocji może pomóc w przypomnieniu sobie tych właściwych. Spróbuj opukiwać, mówiąc:

*Mimo że mogę mieć złość, smutek, poczucie winy, żal, urazę, frustrację lub inne emocje, których nie mogę zidentyfikować, a które są tuż pod powierzchnią, to kocham i akceptuję siebie, błogosławię i wybaczam sobie, i mimo że te uczucia są teraz schowane, to chcę je powitać, jak tylko się pojawią, wiedząc, że zaproszenie ich do mojej świadomości jest bezpieczne, ponieważ z pomocą EFT mogę czuć się bezpiecznie pod każdym względem, niezależnie od tego, co się dzieje.*

*Mimo że mam tę złość w plecach, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie...*

*Mimo że nie przychodzą mi żadne konkretne emocje ani przeszłe wydarzenia, to prawda jest taka, że gdy myślę o zdradzie, to dokładnie pamiętam.....*

*....gdy myślę o uczuciu straty i bezradności....*

*...gdy myślę o uczuciu przeciężenia i zakłopotania...*

*...gdy myślę o tym druzgocącym wybuchu rozczarowania, jakby podłoga usunęła mi się spod nóg, pamiętam, jak nagle widziałem, jakbym był w ciemnym tunelu, a serce mi się zatrzymało...*

Każdego zdania opisującego problem można użyć jako afirmację Ustawienia, np.:

*Mimo że boli mnie kręgosłup lędźwiowy i prawdopodobnie jest to spowodowane martwieniem się o*

*pieniądze, to wybieram zamianę myśli o braku na myśl o dostatku. Teraz moją mantrą jest „Moje potrzeby są zaspokajane”.*

*Mimo że czuję ten ból na środku pleców i chcę, aby wreszcie wszyscy ze mnie zeszli, to chciałbym uwolnić całe to poczucie winy w plecach i spocząć na myśli, że uwolniłem przeszłość i ruszam do przodu z miłością w sercu.*

*Mimo że moje plecy bolą mnie w górnej części, tak samo jak boli mnie serce, bo nikt mnie nie kocha tak, jakbym chciał, to wybieram przekonanie, że życie mnie kocha i wspiera oraz Kocham i uznaję siebie.*

Jeśli ciągle trudno jest ci przypomnieć sobie jakieś konkretne wydarzenie, wspomnienie czy skojarzenie, to nic nie szkodzi. Wymyśl coś. Często powtarzam, że wymyślony przykład może działać jeszcze lepiej niż prawdziwe zdarzenie czy wspomnienie.

Gdy tylko coś ci przyjdzie do głowy, prawdziwego lub wyobrazonego, co jakoś skojarzyło ci się z twoim bólem, stwórz krótkie lub długie Ustawienie i zacznij opukiwać.

EFT jest w stanie wzbogacić każdy rodzaj terapii czy leczenia, dlatego tak wielu chiropraktyków, fizjoterapeutów, masażystów, lekarzy, trenerów osobistych, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia włącza opukiwanie do ich profesjonalnej pracy. Oto 2 interesujące przykłady od Roseanny Ellis, która od 3 lat stosuje EFT z osobami z chronicznym bólem.

Roseanna jest licencjonowaną masażystką i asystentką fizjoterapeuty.

## **Problemy źródłowe znoszą ciężki ból pleców**

*Roseanna Ellis*

Pewnego piątkowego wieczoru latem 2006 otrzymałam telefon od kobiety błagającej mnie, żebym przyszła do jej domu, ponieważ miała poważny ból pleców.

Powiedziała, „Mam postrzał w kręgosłupie, a mojego lekarza nie zobaczę aż do poniedziałku. Proszę, przyjedź teraz.”

Kiedy przyjechałam, Mary ledwo mogła chodzić.

Zajęłam się nią w pokoju na dole, bo nie mogła wyjść po schodach na górę.

Próbowałam różnych trików terapeutycznych przez około pół godziny i wszystko bez skutku. Zapytałam ją wtedy, „Co działo się w momencie, gdy dopadł cię ten postrzał?”

Odpowiedziała, „Patrzyłam, jak moja córka przymierza swoją suknię ślubną”. Następnie opowiedziała o stresie związanym ze ślubem i jak wszystko idzie po grudzie. Opukałyśmy stres, sprawy idące po grudzie oraz to, że ma już tego dosyć i nie może na nikim polegać.

Ból zmniejszył się z 10 do 4. Teraz była w stanie wejść i zejść z małym dyskomfortem z leżanki leczniczej, ale jej ruchy były bardzo ograniczone.

Zapytałam, „Dlaczego twoje ciało boi się poruszać?”

Powiedziała, „Jestem maniakiem kontroli, a osoba organizująca ślub nie robi tego tak, jak ja chcę, i przez to wariuję.”

Opukałyśmy:

*Mimo że jestem maniakiem kontroli, to wybieram wiarę w to, że inni też mogą być dobrzy w tym, co robią. Mimo że jestem maniakiem kontroli, pozwalam tej osobie mi pomóc. Mimo że ta postawa maniaka kontroli powoduje ten ogromny ból i ograbia mnie z radości ślubnych marzeń mojej córki, to wybieram uwolnienie tego wstrętnego nawyku.*

To pomogło bardzo. Mogła teraz ruszać ciałem we wszystkich kierunkach przy bólu na poziomie 1. Zapytałam, co powodowało, że ból dalej utrzymywał się na 1. Odpowiedziała, „Bardzo trudno mi oddać kontrolę.”

Opukałyśmy:

*Mimo że zachowuję się, jakbym to ja była centrum uwagi tego ślubu, a nie moja córka, to głęboko kocham siebie i moją córkę.*

Był to strzał w dziesiątkę. Usiadła z wyrazem szoku na twarzy i powiedziała, „Masz rację, bardziej tu chodzi o mnie niż moją córkę.” Wykrzyknęła równocześnie, że ból zszedł do 0, zeskoczyła z leżanki i uściskała mnie mocno.

Następnego ranka przyszedłam do niej, aby rozciągnąć jej

mięśnie. Była całkowicie wolna od bólu.

W innym przypadku, 50-letni mężczyzna przyszedł do mnie, narzekając na ból w lędźwiach, który był tak intensywny, że ocenił go na 10 na skali 0-10. Miał bardzo ograniczony zakres ruchu i nie mógł się zgiąć ani skrócić bez uczucia potwornego bólu.

Bał się, że tak już pozostanie i będzie musiał zrezygnować z golfa, którego tak bardzo lubił. Bał się również starości i bycia bezradnym.

Wykonaliśmy EFT na zginanie się, strach przed starością, strach przed poruszaniem się z powodu bólu oraz strach, że będzie musiał zrezygnować z ulubionego sportu, golfa.

Po około 15 minutach zakres ruchu znacznie się poprawił, a ból zmalał do 7. Wtedy zaczął opowiadać o stresie w pracy. Opukaliśmy ten stres, aż zmniejszył się on do 0. Ból również spadł do 0 i pacjent zaczął poruszać się z łatwością. Opukiwaliśmy przed każdą próbą ruchu, aż ruch stawał się normalny i w końcu mógł się zgiąć i skrócić bez żadnego bólu. Tak naprawdę, był teraz w stanie zgiąć się na tyle, aby dotknąć podłogi. Nie trzeba mówić, że był bardzo zadowolony z sesji.

\*\*\*

## **Ból w barku i bolesna rocznica**

*Nancy Privett*

Marie przyszła do mnie na sesję EFT z powodu bólu w barku i górnej części ramienia. Bolało ją od kilku dni.

Mięśnie wokół barku były bolesne, tak samo jak mięśnie idące w górę karku i w dół do ramienia. Miała ograniczoną ruchomość, nie była w stanie zapiąć z tyłu biustonosza.

Zapytałam Marie, co działo się w jej życiu w czasie, gdy zauważyła bolesność mięśni, i jedyne, co jej się skojarzyło, to, że na kilka dni przedtem była w Nowym Jorku z przyjaciółmi na przedstawieniu i przyciskała mocno do ciała swoją torebkę, ową ręką. Następnego dnia obudziła się z bólem.

Zauważyłam, że gdy Marie wspomniała o tym, to powiedziała: „Czuję się jak moja mama, kaleka, nie mogąca się ruszać”. Kiedy ją o to zapytałam, odpowiedziała, że jej mama zmarła 8 lat temu przez ostatnie kilka lat swego życia mieszkała z nią i jej rodziną, mając wiele problemów zdrowotnych, między innymi artretyzm w barkach.

Gdy opowiadała o swoim barku, Marie powiedziała kilka razy, że czuje się, jak jej mama, co było dla mnie wskazówką, że ten fizyczny objaw może mieć związek emocjonalny z czymś dotyczącym jej relacji z mamą. Ale zaczęłyśmy opukiwanie od fizycznych ograniczeń i bólu. Marie od razu poczuła różnicę. Dyskomfort spadł z 8 na 5 w skali 0-10. Oto kilka zdań, których użyłyśmy:

*Mimo że mam tę bolesność w barku...*

*Mimo że nie mogę ruszać ramieniem tak, jakbym chciała...*



*Mimo że mam ten ból w górnej części ramienia...*

*Mimo że boli mnie, gdy podnoszę rękę...*

*Mimo że nie mogę dosięgnąć za plecami...*

*Mimo że ten ból idzie w górę do karku...*

*Mimo że boli mnie teraz bardziej w karku niż w barku...*

Dyskomfort utrzymywał się na 5, więc zdecydowałam się zastosować coś opartego na słownictwie NLP, o czym przeczytałam w artykule w newsletterze EFT. Osiągałam już dobre rezultaty tą techniką wcześniej.

Poprosiłam Marie, aby skoncentrowała się na swoim dyskomforcie i potem odpowiedziała mi tak szybko, jak możliwe, na następujące pytania: Jaki kolor ma ten dyskomfort? Czy jest większy, czy mniejszy od dłoni? Czy jest przezroczysty, czy jednolity? Czy rusza się, czy jest nieruchomy? I najważniejsze: jeśli byłby związany z jakimś uczuciem, to co by to było?

Ku zaskoczeniu Marie, odpowiedź była: „smutek”. Opukałyśmy więc tak:

*Mimo że mam ten smutek w barku...*

Zanim skończyłyśmy pierwszą rundę, powiedziała: „No tak! Oczywiście!”. Powiedziała, że ósma rocznica śmierci jej mamy będzie za 3 dni, a ona musi wyjechać w

sprawach biznesowych tego dnia. Zaczęła płakać, mówiąc, że nie zdawała sobie sprawy, jak ważne było dla niej, aby być w domu tego dnia. (Jej mama zmarła nagle i niespodziewanie w domu, w ramionach Marie). Opukałyśmy to następująco:

*Mimo że jest mi bardzo smutno, że nie będzie mnie w domu w rocznicę śmierci mamy...*

Gdy skończyłyśmy tę rundę, Marie powiedziała, że zawsze czuła się źle z powodu momentu śmierci mamy, bo mimo że umarła ona w jej ramionach, to czuła, jakby nie wypowiedziała w tamtym momencie odpowiednich słów, aby ją ukoić. Opukałyśmy:

*Mimo że czuję się winna i czuję się źle, że nie pocieszyłam mamy, gdy tego potrzebowała, umierając w moich ramionach...*

*Mimo że nie powiedziałam tego, co powinnam, gdy umierała w moich ramionach...*

*Mimo że powinnam była wiedzieć, co powiedzieć, aby ją ukoić, gdy umierała w moich ramionach...*

Zauważ odniesienie do faktu, że mama Marie umarła w jej ramionach i właśnie jej górna część ramienia i bark teraz ją bolały.

Następnie zasugerowałam, że tak naprawdę, umieranie w ramionach córki samo w sobie jest czymś bardzo zapewniającym komfort. Powiedziałam, „Pomyśl, kiedy

ty będziesz umierała, czy nie byłoby wspaniale, gdyby to któreś z twoich dzieci trzymało cię wtedy w ramionach?” Odpowiedziała, że nigdy o tym nie myślała, ale że to prawda.

Sesja kończyła się, gdy dyskomfort Marie był ciągle na 5, na skali 0-10, ale powiedziała, że „wszystko czuje teraz inaczej”. Miałam przeczucie, że po tym, jak się wyśpi, całkowicie wróci do równowagi.

Następnego dnia zadzwoniła, mówiąc, że czuje się wspaniale, a jakkolwiek ból w ramieniu, barku czy karku całkowicie przeszedł. Czuła się również znacznie lżej, myśląc o śmierci mamy, i nie była już smutna, że nie będzie jej w domu w rocznicę śmierci. EFT rozwiązało zarówno problem fizyczny, jak i jego emocjonalne podłoże.

\*\*\*

## **Omijanie problemów źródłowych**

Wspomnieć należy, że jest możliwe, aby zająć się bólem pleców czy kręgosłupa, używając prostego Ustawienia, które uznaje istnienie problemu źródłowego, ale bez konkretnej jego znajomości. Na przykład:

*Mimo że nie wiem, skąd ten ból się wziął, to nie jest to istotne, ponieważ moje ciało i tak, na głębokim poziomie, naprawia się samo, naprawia przepływ mojej energii i koryguje jakiegokolwiek przyczyny u podłoża, mające wpływ na ból.*

*Mimo że może istnieje jakaś emocjonalna przyczyna tego bólu pleców, ale mój świadomy umysł jej nie zna, to nie szkodzi, bo moja podświadomość już zaczęła usuwać jakiegokolwiek emocje łączące mnie z wydarzeniami i wspomnieniami, które wyzwalają ten ból.*

*Mimo że próbowałam bez rezultatu znaleźć problem źródłowy, który stworzył ten ból w plecach, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie i zdaję sobie sprawę, że może nigdy nie dowiem się, co to jest, ale to w porządku, bo mój umysł i ciało zaczęły już usuwać te emocjonalne przyczyny, wykonując podświadomą operację, uwalniając blokady energetyczne i ból, który one tworzą.*

*Mimo że czuję się rozczarowany i sfrustrowany, ponieważ nie mogę skojarzyć, skąd może się brać ten ból w plecach i dlaczego tam musi być, to naprawdę jest to nieważne, bo wybieram uwolnienie tego bólu w sposób skuteczny i bezpieczny, dzięki zrównoważeniu energii mojego ciała.*

*Mimo że mój świadomy umysł nie jest w stanie znaleźć żadnego sensu mojego bólu w plecach, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie, kocham i wybaczam sobie i moim plecom, i cieszę się, że moje ciało dokładnie wie, co zrobić, aby uwolnić ten ból i odpuścić tej sytuacji.*

### **Skradanie się do problemu źródłowego**

Czasami emocjonalne przyczyny bólu pleców są tak przytłaczające, że wydają się niemożliwe do uleczenia. Jest to „Ta Wielka Sprawa”, której osoba nie chce

dotykać. Może to być wielkie poczucie winy, którego nie chce skonfrontować, albo trauma, której nie chce odświeżać. Cokolwiek to jest, ludzie „nie chcą tam iść” i często nawet nie wspominają o tym terapeutycznie ze strachu, że ten będzie chciał ich tam zaciągnąć.

Uczą się, jak przytłumić ból albo zamieść go pod dywan. Ale on i tak kipi pod powierzchnią, wpływając na myśli, reakcje i codzienne życie. Jest to reprezentacja bólu. Jak chodzenie po cierniach. Wolą raczej zachować swoje jako tako funkcjonujące życie niż stanąć twarzą w twarz z problemem. Mają nadzieję, że ich życie się poprawi, jeśli zajmą się pomniejszych zadrażnieniami, a „Tę Wielką Sprawę” zostawią w spokoju.

Na szczęście, mamy takie metody jak EFT, gdzie możemy podejść do problemu tip-topkami, okrążyć go z daleka, dotknąć krawędzi i stopniowo podejść bliżej, aż w końcu to kipienie zostaje zręcznie okiełznane. A wszystko to przy minimalnym bólu. Pomysł jest prosty, ale może wymagać trochę praktyki, zanim dojdzie się do mistrzostwa.

Zaczyna się od bardzo ogólnego podejścia. Sugeruję, aby najpierw powiedzieć...

### *Ta Wielka Sprawa*

a następnie na skali 0-10 ocenić intensywność na samo wspomnienie o tym. Oceń też poziom bólu i innych fizycznych objawów, jak walące serce, pocenie się, zaciśnięte gardło itd. Potem zastosuj EFT w ogólny

sposób, aby złagodzić ostrość.

*Mimo że czuję ten dyskomfort w związku z tym problemem...*

*Mimo że ta sprawa wydaje mi się zbyt wielka dla mnie...*

*Mimo że samo myślenie o tym mnie drażni...*

*Mimo że serce mi wali...*

*Mimo że (inny fizyczny objaw)...*

Szczegóły problemu są na razie pominięte, ponieważ głównym celem jest zminimalizować ból, przez zmniejszenie jego ostrości. Celowo skradamy się do bólu, a celem jest delikatność. Zrób kilka rund EFT w ten ogólny sposób, aż do momentu, gdy zobaczysz lub poczujesz oznaki relaksu. Dobrą wskazówką jest „westchnięcie”, o którym sporo mówię na nagraniach video. Następnie powiedz jeszcze raz

*Ta Wielka Sprawa*

i oceń na skali 0-10 intensywność tego zdania. Jest prawdopodobne, że reakcja emocjonalna będzie mniejsza, a fizyczne symptomy również. Powtarzaj tę procedurę, aż poczujesz się na tyle bezpiecznie, aby zapytać...

*Czy jest jakakolwiek część tego problemu, o której mógłbyś opowiedzieć swobodnie?*

Ta prosta procedura zwykle otwiera drzwi, umożliwiając rozpoznanie istnienia lub opisanie przynajmniej części problemu. Od tego momentu, jedyne co się zmienia, to

coraz więcej szczegółów dotyczących problemu. Załagodź ostrość, znajdź więcej szczegółów; załagodź ostrość, znajdź więcej szczegółów itd.

Osoba może doświadczyć pewnego dyskomfortu emocjonalnego podczas procesu. Jakby nie było, przecież to *jest* „Ta Wielka Sprawa”. Jednakże, opierając się na swoim doświadczeniu, mogę powiedzieć, że dyskomfort jest znacznie mniejszy niż mógłby być *i* prawdopodobnie jest to ostatni raz, gdy osoba go doświadcza (jeśli w ogóle wystąpił). Wzorując się na przeciętnych rezultatach EFT, możemy teraz powiedzieć, że zamiast chodzić po cierniach, osoba stąpa obecnie po aksamicie.

9

## ELIMINOWANIE SAMOSABOTAŻU

Istnieje wiele różnych sposobów na to, jak sami sobie możemy przeszkodzić w postępach, kiedy zabieramy się za jakiś projekt. Aby rozpoznać te sposoby, kiedy już się pojawią, trzeba najpierw się z nimi zaznajomić, a następnie zastosować EFT, żeby je usunąć.

Najprostszą drogą jest zaproszenie do współpracy podświadomości. Jeśli istnieje porozumienie między tym, czego świadomy umysł chce, a tym, co zaprogramowana podświadomość akceptuje jako możliwe, to wszystko popłynie gładko w stronę wyznaczonego celu. Natomiast, jeśli występuje niezgoda, to świadomy umysł nie ma szans. W takiej sytuacji podświadomość zawsze

wygrywa. Jakimś cudem okoliczności tak się ułożą, że zapobiegną osiągnięciu celu, a świadomy umysł prawdopodobnie nigdy nie zrozumie, co i dlaczego się stało. Po prostu zapomni o projekcie albo przypisze klęskę pechowi czy okolicznościom. Nie będzie wiedział, że to ty sam zszedłeś z drogi, przeciwdziałając sukcesowi.

Jeśli kiedykolwiek miałeś noworoczne postanowienie dotyczące zdrowia czy sprawności, to bardzo dobrze możesz zrozumieć ten syndrom. Twoja świadomość naprawdę chce przywrócić twojej sylwetce kształt i cieszyć się z fizycznej sprawności, może nawet zaczęła z entuzjazmem jakiś nowy program ćwiczeń. Ale tydzień później jesteś z powrotem na kanapie przed telewizorem z paczką chipsów.

Jeśli bolą cię plecy czy kręgosłup, to plan energicznych ćwiczeń prawdopodobnie jest ostatnią rzeczą, o jakiej myślisz, ale jest to cel do wzięcia pod uwagę, bo mięśnie trzymające plecy, boki i tułów pracują razem, aby twoje plecy były silne, elastyczne i wolne od bólu. Jak tylko możesz, to zacznij spacerować, rozciągać się, podnosić ciężarki i robić ćwiczenia wzmacniające siłę i wytrzymałość.

Na dodatek, połączenie energicznych ćwiczeń z EFT działa w obydwie strony – ćwiczenia pomagają limfie lepiej krążyć, co wypływa na efektywność EFT, a EFT pomaga polepszyć pozytywne rezultaty ćwiczeń fizycznych.



Jednakże zrozumienie tego intelektualnie i objęcie tego emocjonalnie, to dwie różne rzeczy. Czy opierasz się ćwiczeniom z powodów, które nie mają nic wspólnego z napięciami mięśni i bólem? Czasami przyczyny oporu są znacznie głębsze niż myślisz? Poniżej, dr Carol Solomon pokazuje nam, jak dojść do tych głębszych przyczyn i zlikwidować je przy pomocy EFT.

### **EFT na pokonanie oporu przed ćwiczeniami fizycznymi**

*dr Carol Solomon*

Moi klienci często mają opór przed ćwiczeniami. Chcą ćwiczyć, ale albo nie czują się zmotywowani, albo ich to nie cieszy. Wiedzą, że „powinni” ćwiczyć, ale łatwo przekształca się to w wewnętrzną walkę.

Mogą istnieć też inne przeszkody do pokonania. Niektóre kobiety czują się zażenowane, zawstyżone lub/i zbyt nieśmiałe, aby pójść na siłownię, mając zbyt dużą wagę. Unikają więc aktywności, które tak naprawdę mogłyby pomóc im tę wagę zrzucić. Inni są perfekcjonistami: myślą, że jeśli nie mają czasu na jednogodzinny trening, to krótsze treningi są nic nie warte i niczego nie zmienią. Więc nie idą wcale.

Moja klientka, Susan, chciała porozmawiać o jej niechęci do pójścia na siłownię. Zaczęła, mówiąc, „Naprawdę to lubię... i wiem, że powinnam iść, ale nie jest to częścią mojej rutyny... muszę to zaplanować.” Moja intuicja podpowiadała mi, że chodzi o coś głębszego. Powiedziałam, „Susan, tu nie chodzi o plan.”

Odpowiedziała, „Czemu powinnam czuć się podekscytowana lub być pozytywna z jakiegokolwiek powodu? Przecież i tak wszystko się popsuje.”

Dwa lata temu zmarł mąż Susan, przechodząc zwykłą operację zatok. Udało jej się jakoś z tego otrząsnąć i nawet jest w nowym związku. Ale tydzień przed naszą sesją jej nowy partner został zdiagnozowany na raka jelita grubego. Nic dziwnego, że Susan czuła się w ten sposób.

*Mimo że nie chcę się niczym ekscytować, bo przecież i tak się wszystko popsuje...*

*Mimo że nic mi nie sprzyja, to wybieram, że i tak chcę iść naprzód.*

*Mimo że wszystko zawsze się chrzani...*

Brew: *Dlaczego miałabym się ekscytować?*

Bok Oka: *I tak wiem, że wszystko się popsuje.*

Pod Okiem: *Nic nigdy mi nie sprzyja...*

Pod Nosem: *Po co się starać?*

Broda: *Czuję się przeklęta...*

Obojczyk: *To niesprawiedliwe...*

Pod Pachą: *Próbowałam tak bardzo...*

Głowa: *Wszystko zawsze się chrzani...*

Susan tak bardzo się martwiła, że nie była w stanie za tym nadążyć. Przez dwa lata po śmierci męża przeszła przez wiele kryzysów, jeden po drugim i nie mogła w tym wszystkim się odnaleźć. W międzyczasie podejmowała kilka prób zmian zawodowych, ale kiedy pojawiał się kryzys, owe próby kończyły się na niczym.

*Mimo że boję się, że znowu się w tym wszystkim zagubię... Mimo że boję się, że nie będę w stanie tego utrzymać... Mimo że boję się, że coś się stanie, to i tak wybieram drogę naprzód.*

*Brew: Próbowałam tak bardzo.*

*Bok Oka: Wszystko jest w kryzysie.*

*Pod Okiem: Boję się, że coś się stanie.*

*Pod Nosem: Znowu się w tym zagubię.*

*Broda: Nie utrzymam tego.*

*Obojczyk: Nie mam zamiaru tego zrobić.*

*Pod Pachą: I nikt mnie do tego nie zmusi.*

*Głowa: Nie chcę się znowu rozczarować.*

*Brew: Wybieram uwolnienie od tych lęków.*

*Bok Oka: Wybieram postęp.*

*Pod Okiem: Wybieram spokój.*

*Pod Nosem: Wybieram radość.*

*Broda: Wybieram pogodę ducha.*

*Obojczyk: Jestem wdzięczna za wszystkie możliwości w moim życiu.*

*Pod Pachą: Wybieram, aby było mi lekko i przyjemnie.*

*Głowa: Jestem w stanie zmierzyć się ze wszystkim, co mi się zdarza.*

Od tamtej sesji, która składała się tylko z dwóch rund EFT, Susan zaczęła ćwiczyć w łatwości każdego dnia. Założyła również stronę internetową i ruszyła do przodu, czyniąc znaczne zmiany w życiu zawodowym.

\*\*\*

## **Okoliczności zakłócające**

Przyjrzyjmy się teraz niektórym okolicznościom, które mogą zakłócić twoje wysiłki w dążeniu do celu. Mogą one być usunięte za pomocą EFT.

## **Psychologiczne odwrócenie**

Pierwszą przeszkodą mogącą zakłócić twoje starania– jak np. całkowite i pełne wyeliminowanie bólu pleców czy kręgosłupa– jest przepływ energii. Jeśli twoja energia płynie w prawidłowym kierunku bez żadnych przeszkód i blokad, to jesteś na dobrej drodze. Ale jeśli energia jest zablokowana albo odwrócona, to problem ten nazywany ***psychologicznym odwróceniem*** albo ***odwróceniem polaryzacji***, i to zakłóca proces.

Opukiwanie Punktu Karate lub masowanie Punktu Wrażliwego koryguje problem i energia znowu płynie właściwie. Można sprawdzić, czy psychologiczne odwrócenie jest obecne, za pomocą testu mięśniowego (kinezylogia), ale oszczędzamy czas, zakładając, że możemy być psychologicznie odwróceny– jest to stan, którego każdy z nas doświadcza kilka razy dziennie– i korygujemy go, zanim zaczniemy opukiwanie. Stąd, Ustawienie pełni pełni dwie ważne funkcje: koncentruje umysł na problemie, którym chcesz się zająć, oraz koryguje Psychologiczne Odwrócenie, jeśli jest obecne.

## **Dialog wewnętrzny i zapiski na twojej tablicy**

Drugą potencjalną blokadą jest podświadomość i jej zaprogramowanie, co odzwierciedla się w **dialogu wewnętrznym**, czyli myślach i zdaniach na twój własny temat kołaczących się w głowie dzień i noc.

To zaprogramowanie i dialog wewnętrzny nazywam **zapiskami na twojej tablicy**. Tekst ten zawiera wszelkie „zasady”, z którymi się wychowywałeś– zdania, które usłyszałeś jako dziecko, odzwierciedlenie rodzinnych i kulturowych uwarunkowań, pojęcia i poglądy, szczególnie na własny temat, wszystko, co wchłonąłeś, idąc przez życie.

*To dziedziczne. Ból pleców jest u nas rodzinny.*

*Lekarz spojrział na moje prześwietlenie i powiedział, że już zawsze będę odczuwał ból. Jest lekarzem, więc wie, co mówi.*

*Wszyscy się już przyzwyczaili do mojej sytuacji. Tak powinno być.*

*Nigdy mi się nie polepszy. Już zbyt wiele razy się rozczarowałem. Nic na mnie nie działa.*

*Moim zadaniem jest zajmować się w domu wszystkimi. Tak już jest.*

*Moim zadaniem jest prowadzenie biznesu, aby utrzymać rodzinę. To jest to, co powinienem robić.*

## „Tak-Ale”

Blisko powiązane z zapiskami na tablicy jest zjawisko „Tak-Ale”, zasilane przez teksty z tablicy. „Tak-Ale” to zdania, które wskazują nam do głowy, gdy usiłujemy zaplanować nowy cel albo napisać nowe afirmacje.

Najbardziej oczywistym „Tak-Ale” są słowa, które słyszymy w myślach, gdy usiłujemy zrobić coś nowego. Słowa te są często sarkastyczne, jak np.: *Jasne, prędkiej kwiatki w zimie zakwitną. Uwierzę, jak zobaczę. Chyba żartujesz. Zapomnij. Nic z tego. Niemożliwe.*

Są one zabójcami afirmacji. Standardowa technika w metafizycznych kręgach to zastąpienie negatywnego dialogu wewnętrznego pozytywnymi przeciwstawnymi zdaniami. Na przykład, jeśli złapiesz się na mówieniu, „To będzie okropny dzień”, zmień na, „To będzie wspaniały dzień”. Jeśli twoja świadomość i podświadomość zgadzają się na taką afirmację, to prawdopodobnie będziesz miał wspaniały dzień— ale co, jeśli się nie zgadzają? Właśnie wtedy „Tak-Ale” wchodzi w paradę.

„Tak-Ale” może pojawić się na końcu zdań „wyboru”, gdzie opisujesz swój cel, jak np.:

*Mimo że ten ból pleców mnie dobija, wybieram całkowitą wolność od tego bólu i radość z pełnego zakresu ruchu...*

*... ale i tak wiem, że to się nigdy nie stanie.*

*... ale przecież nie zasługuję na zdrowie.*

*...ale jeśli mi się poprawi, to boję się, że mój mąż nie będzie poświęcał mi tyle uwagi i nie będzie taki czuły, jak jest, gdy mam ten ból.*

*... będę musiała wrócić do pracy, której nienawidzę.*

*... moja córka będzie zaniepokojona.*

### **Wtórne korzyści**

Wiele „**Tak-Ale**” wynika z sytuacji zwanej wtórną korzyścią. Wtórna korzyść jest psychiatrycznym pojęciem oznaczającym, że osoba ma ukryte lub nieświadome powody, aby trzymać się swojego niepożądanego stanu.

Pojęcie odnosi się do przypadków chronicznego bólu, gdzie pacjent może stracić swoje przywileje, jeśli mu się poprawi, jak np. uwaga innych, pomoc finansowa czy wypieranie prawdziwej przyczyny bólu.

W metafizyce pojęcie „wtórna korzyść” pomaga wyjaśnić, dlaczego napotykamy przeszkody, starając się o coś dobrego. Zdarza się to, gdy wkładamy wiele wysiłku w wizualizacje, afirmacje i działania w kierunku czegoś lepszego, a w rezultacie albo nic się nie dzieje, albo sytuacja się pogarsza. Podświadomość czuje się bezpieczniej, pozostając w niekorzystnym stanie niż gdy staramy się o poprawę.

Umysł świadomy może mówić:

*Naprawdę chcę pozbyć się tego problemu...*

podczas gdy podświadomość mówi:

*Nie chcę się pozbyć tego problemu, bo...*

*Nie jestem w stanie pozbyć się tego problemu, bo...*

*Nie czuję się bezpiecznie, pozbywając się tego problemu...*

*Nie mogę sobie pozwolić na pozbycie się tego problemu...*

Jakie korzyści można mieć z bólu pleców? Czy posiadanie tego bólu daje ci poczucie bezpieczeństwa? Czy uwolnienie go wydaje się niebezpieczne? Czy posiadanie bólu wzbudza sympatię innych, a gdy się go pozbędziesz, to i sympatia odejdzie? Czy posiadanie bólu pozwala ci uniknąć jakichś niechcianych sytuacji? Czy posiadanie bólu daje ci jakieś finansowe wsparcie, którego nie będziesz miał, gdy wyzdrowiejesz? Czy boisz się, że gdy wyzdrowiejesz, to coś złego się stanie?

*Nie chcę oddać mojego bólu pleców, bo...*

*... jeśli wyzdrowieję, to stracę moją rentę i będę musiał znaleźć pracę, a kto wie, jak długo to zajmie, byłem tak długo bez pracy, że nawet nie wiem, gdzie się zwrócić i co robić i sam pomysł jest zbyt stresujący...*



*... jeśli całkowicie wyzdrowieję, to będę się musiał przeprowadzić...*

*... ból moich pleców jest tak ważną częścią mnie, że nawet nie wiem, kim bym był, gdybym się go pozbył...*

*... to po prostu jest zbyt trudne...*

Krótkie, efektywne Ustawienia mogą zneutralizować zalety wtórnych korzyści, np.:

*Mimo że wolę mieć mój ból pleców, bo ....., to i tak głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo że jakaś część mnie chce pozostać chora, niesprawna i zniewolona, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie...*

*Mimo że lubię mieć ten problem i zamierzam go dalej mieć i nikt mnie nie zmusi do pozbycia się go, to i tak kocham i akceptuję siebie, wybaczam i błogosławię sobie, wybaczam moim plecóm, wybaczam tej części mnie, która trzyma się tego, i wybieram szybkie wyzdrowienie moich pleców i emocji przez uwolnienie wszystkich energetycznych blokad, zaczynając teraz...*

Obszerne Ustawienie może zająć się tymi wszystkimi przeszkodami– psychologicznym odwróceniem, tekstami na ścianach, „Tak-Ale” i wtórnymi korzyściami– pozwalając osiągać nowe cele przy pełnej współpracy podświadomości. Jest bardzo ważne, aby uwolnić lęki dotyczące niemożności poradzenia sobie czy

niebezpieczeństwa, gdy ból odejdzie, dlatego poniższe Ustawienia włączają zdania będące płachtą bezpieczeństwa, zapewniające, że twoja genialna podświadomość ma moc stworzenia takich okoliczności, odpowiedniego czasu i miejsca, aby pozbycie się bólu było korzyścią, a nie stratą w życiu.

*Mimo że nie zasługuję na całkowite zdrowie i wolność od bólu i nawet nie chcę, aby mi się polepszyło, i z pewnością nie zasługuję na wyzdrowienie, to wybieram entuzjastyczne i twórcze uwolnienie się od tego poczucia winy, jakie mam z powodu popełnienia błędów w przeszłości...*

*Mimo że moja grupa wsparcia (albo przyjaciółka Jola, albo mama czy mąż) będą niezadowoleni, gdy całkowicie wyzdrowię, a ja nie chcę już więcej ich pomocy, to wybieram zadowolenie z mojego własnego doskonałego zdrowia i niezależnego, szczęśliwego życia, wiedząc, że w końcu oni wszyscy i tak się przyzwyczają...*

*Mimo że jeśli całkowicie wyzdrowię, to nie będę się kwalifikował na rentę, to zapraszam idealną pracę, która przychodzi do mnie łatwo, bez wysiłku i z dobrymi rezultatami.*

*Mimo że mam te wszystkie korzyści z bólu pleców od dawna, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie. Mimo że otrzymuję nagrody za posiadanie tego bólu, to kocham i wybaczam sobie. Mimo że ten ból pleców przeszkadza mi w osiągnięciu celów i mimo że może nigdy się go nie pozbędę, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie, kocham*

*i wybaczam sobie, wybaczam moim plecóm i wybieram miłe zaskoczenie tym, jak łatwo jest poinstruować moją podświadomość, aby usunąć moje przywiązanie do jakiegokolwiek bólu i wszystkich korzyści i nagród, jakie mam czy wyciągam z posiadania tego bólu. Zamiast tego, wybieram uzyskanie korzyści z uwolnienia całego bólu pleców, otwarcia się na nowe możliwości i radość z nowego sposobu myślenia i życia. Wybieram myślenie i życie w harmonii z obranym celem, aby wieść życie wolne od bólu zaczynając od teraz...*

Oczywiście te zdania są magnesem dla „Tak-Ale”, zapisów na tablicy i innych psychologicznych przeszkód, ale wszystko to można potraktować za pomocą EFT. Zauważ, co przychodzi ci do głowy podczas opukiwania się.

### **Powiedzenie przeszłości *Do widzenia***

Innym sposobem na uwolnienie problemu źródłowego pochodzącego z przeszłości i przyczyniającego się do samosabotażu jest opukiwanie następujących afirmacji:

*Mimo że ..... miało miejsce, to nie musi już więcej powodować bólu w moich plecach. Mimo że ..... miało miejsce i nie mogę zmienić mojej przeszłości, to mogę zmienić mój emocjonalny związek z przeszłością.*

*Mimo że ..... miało miejsce, to nie ma to na mnie więcej wpływu, mogę teraz się zrelaksować i pozwolić temu odejść.*

W niektórych przypadkach EFT może działać znakomicie nawet bez zdawania sobie z tego sprawy. W innych, pewne działania trzeba nieco zmodyfikować. W tym rozdziale zajmiemy się niektórymi powszechnie występującymi reakcjami i tym, jak do nich podejść.

### **Polowanie na ból**

Jedną z reakcji, która często dezorientuje nowicjuszy EFT, jest taka, że z każdą rundą opukiwania ból może wędrować do nowego miejsca, np. z dołu pleców do ramienia, z ramienia do karku, z karku do kolana itd.

Jestem przekonany, że wędrówka bólu jest dowodem na zmianę w problemach emocjonalnych i wskazówką, że przynajmniej jeden problem źródłowy wychodzi na powierzchnię. Razem z usunięciem każdego bólu przez opukiwanie się, uwalniasz emocje stojące za nim. Podążanie za bólem i opukiwanie wszystkich jego manifestacji zwykle powoduje jego stopniową redukcję, a w końcu eliminację, szczególnie, jeśli zatrzymasz się po drodze i opukasz na każde obciążone emocjonalnie wspomnienie, które przychodzi ci do głowy.

Przykładem polowania na ból może być:

*Mimo że mam ten ostry szpiczasty jak strzała ból w dole pleców...*

*Mimo że ten ból z dołu pleców zniknął i teraz czuję pulsującą gorącą pomarańczową kulę bólu w podstawie karku...*

*Mimo że mam teraz małą twardą błyszczącą czarną kostkę bólu w moim prawym biodrze...*

*Mimo że teraz czuję ten tępy ból w prawym udzie...*

*Mimo że mam teraz ten czerwony ostry szpiczasty ból w moim prawym kolanie...*

Potraktuj każde z nowych miejsc jako nowy ból i ułóż nowe Ustawienie i Sekwencję.

W kolejnym sprawozdaniu, Marie LaForce, dyplomowana pielęgniarzka, opisuje jak ból u klientki przechodził z miejsca na miejsce. Jest to dobry przykład na całkowitą skuteczność Podstawowej Receptury w usunięciu bólu. Ponieważ po czasie ten ból powrócił, to uważam, że poszukanie emocjonalnych przyczyn mogących stać za bólem i ogólną kondycją klienta (zwężenie kanału kręgowego) byłyby pomocne.

### **Polowanie na ból w zwężeniu kanału kręgowego** *Marie LaForce*

Spotkałam kobietę, która przez całe lato cierpiała z bólu, nie wiedząc, dlaczego. Jesienią została zdiagnozowana na zwężenie kanału kręgowego, które powodowało ucisk na nerwy. Chodziła do fizjoterapeuty przez trzy tygodnie,

ale nie było żadnej ulgi w bólu. Zapytałam, czy chciałaby spróbować EFT. Odpowiedziała, *Czemu nie?*

Skoncentrowaliśmy się na fizycznych objawach i zaczęliśmy od rozcierania Punktu Wrażliwego.

*Mimo że mam ten ból w lewym pośladku, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

Następnie podążaliśmy za bólem tam, gdzie odczuwała go najsilniej (gdzie go zauważała).

*Mimo że mam ten ból w moim lewym biodrze...*

*Mimo że mam ten ból w moim lewym kolanie...*

*Mimo że mam ten ból w moim lewym udzie...*

*Mimo że mam ten ból w moim lewym biodrze...*

Stosowaliśmy całą Podstawową Recepturę po każdym Ustawieniu, bez żadnych skrótów. Po opukaniu „biodra” po raz drugi, powiedziała, że ból ustał. Wstała i zaczęła się poruszać. Bólu ciągle nie było. Gdy usiadła na kanapie, to powiedziała, że zwykle nie była w stanie usiedzieć tak długo bez uczucia niewygody. Wychodząc, nie czuła żadnego bólu.

Zadzwoiłam do niej miesiąc później. Powiedziała, że była wolna od bólu przez około tydzień, a potem stopniowo zaczął się on znowu pojawiać. Podczas rozmowy czuła się dość niewygodnie. Wierzę, że

systematyczne opukiwanie bólu lub innych problemów, jak ten z kręgosłupem itd., pomogłoby jej dotrzeć do dodatkowych pojawiających się aspektów.

\*\*\*

## **Wypróbuj opukiwanie mentalne**

Zamiast opukiwać palcami, opukuj się za pomocą wyobraźni. Wymaga to skupienia i koncentracji, ale kiedy uda ci się wyciszyć i naprawdę poczuć kontakt, ta metoda działa bardzo dobrze.

Spróbuj małego mentalnego opukiwania każdego dnia. Jego niezaprzeczalną zaletą jest to, że można go używać gdziekolwiek, kiedykolwiek, bo jest całkowicie dyskretne, nie zakłóci niczego i nikt nie zauważy, że robisz cokolwiek.

Niektóre osoby, które próbują tej metody wizualizują siebie opukujących, jakby obserwowali to w lustrze.

Innym sposobem na mentalne opukiwanie jest wyobrażenie sobie lasera świecącego prosto w punkty EFT. Laser może być jakiegokolwiek koloru.

Jeszcze innym sposobem jest wyobrażenie sobie każdego punktu EFT jako pulsującego lub wyskakującego przycisku.

Można połączyć opukiwanie mentalne z opukiwaniem zastępczym lub na odległość, wysyłając zrównoważoną

energię innym. W następnej sekcji (Zapożyczanie Korzyści) zostanie wyjaśnione, jak ta technika może pomóc również na twój ból.

Jeśli próbujesz mentalnego opukiwania po raz pierwszy, zrób to w cichym miejscu, gdzie nic ci nie przeszkadza. Z czasem będziesz w stanie opukiwać się mentalnie z dobrymi rezultatami nawet w rozpraszających warunkach.

### **Opukiwanie zastępcze lub na odległość**

W opukiwaniu zastępczym lub na odległość, zamiast osoby, której chcesz pomóc, opukuje się coś innego – zwykle siebie lub zdjęcie tej osoby.

Trenerzy EFT stosują EFT na odległość za każdym razem, gdy opukują siebie razem z klientem na jego problem. Uczniowie EFT uczestniczący w warsztatach robią to za każdym razem, gdy opukują się równocześnie z osobą, która przechodzi sesję EFT na scenie. Każdy, kto opukuje się podczas oglądania instruktażowych DVD, również to robi. Opukiwanie zastępcze lub na odległość ma miejsce, gdy pracujesz z osobą wspomagającą cię lub w grupie EFT.

Opukiwanie zastępcze może być stosowane niezależnie od dystansu, od kilku centymetrów, do tysięcy kilometrów. Może być zrobione o każdej porze, gdy tylko myślisz o danej osobie. W tym samym czasie możesz opukiwać siebie na swoje własne emocjonalne reakcje, szczególnie martwienie się, frustrację,



niecierpliwość, poczucie winy, złość, strach, żal czy depresję.

Możesz również użyć zastępczego opukiwania, aby pomóc zwierzętom, jak zwierzęta domowe, zwierzęta w zoo czy na farmie, a także dzikie.

Istnieją 3 podstawowe sposoby opukiwania zastępczego:

*Opukuj się tak, jakbyś to ty był daną osobą czy zwierzęciem, którym chcesz pomóc.*

*Opukuj się tak, jakbyś mówił do danej osoby czy zwierzęcia, którym chcesz pomóc.*

*Opukuj się tak, jakbyś opisywał daną osobę czy zwierzę, którym chcesz pomóc.*

Na przykład, twój przyjaciel Tomek uraził kręgosłup, grając w piłkę. Jeśli pracujecie razem, to po prostu opukuj siebie, mówiąc razem z nim jego Ustawienie i równocześnie opukując się:

*Mimo że uraziłem kręgosłup, wślizgując się do bramki, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie. Mimo że zaryzykowałem i nie opłaciło się to, przewróciłem się i teraz mam tętniący ból w plecach, to wybaczam sobie i akceptuję siebie. Mimo że było głupotą robić takie rzeczy w moim wieku, to stało się, co się stało, i teraz wybieram uwolnienie od tego bólu w plecach...*

Jeśli jesteś sam i myślisz o Tomku, możesz opukiwać siebie, wypowiadając tę samą afirmację w pierwszej osobie, jak powyżej, albo możesz użyć Ustawienia w drugiej osobie, jakbyś z nim rozmawiał:

*Tomek, mimo że uraziłeś kręgosłup, wślizgując się do bramki, to w pełni i całkowicie akceptuję cię. Mimo że zaryzykowałeś i nie opłaciło ci się to, przewróciłeś się i teraz masz tętniący ból w plecach, to możesz sobie wybaczyć i się zaakceptować. Mimo że jesteś już trochę za stary na takie numery, to gra się już skończyła i teraz możesz uwolnić cały ten ból z pleców...*

Możesz też zastosować Ustawienie w trzeciej osobie, tak jakbyś rozmawiał o Tomku:

*Mimo że Tomek uraził kręgosłup, wślizgując się do bramki, to w pełni i całkowicie akceptuję go. Mimo że zaryzykował i nie opłaciło się to, bo przewrócił się i teraz ma tętniący ból w plecach, to może sobie to wybaczyć i się zaakceptować. Mimo że jest już za stary na takie numery, to gra się skończyła i teraz może już uwolnić cały ten ból z pleców...*

## **Zapożyczanie Korzyści**

Czy wiedziałeś, że opukiwanie dla kogoś może pomóc ci uporać się z własnym bólem pleców? Jest to jeden z najbardziej nietypowych i ekscytujących aspektów EFT, gdzie obie strony wygrywają. Za każdym razem, gdy komuś pomagasz, to pomagasz również sobie.

Zapozyczyć korzyści możesz również, czytając tę książkę, posyłając energię osobom, których historie czytasz. Możesz zapozyczyć korzyści, opukując się podczas oglądania seminariów EFT na płytach DVD czy oglądając wiadomości w telewizji, reklamy środków na bóle kręgosłupa czy cokolwiek innego. Możesz opukiwać bohaterów książek, przedstawień, filmów, czasopism czy reportaży online. Jak również swojego szefa, przyjaciół, sąsiadów, dzieci, partnera, rodziców, innych krewnych oraz ludzi, których nigdy nie spotkałeś. Za każdym razem, gdy posyłasz komuś zrównoważoną energię, sam poczujesz się lepiej. A jeśli są oni prawdziwymi ludźmi z prawdziwymi problemami, to twoja energia poczyni również zmiany w ich życiu.

Możesz wykonać opukiwanie twarzą w twarz, jak np. pokazując szwagrowi sposób na ulgę w rwie kulszowej, albo z dystansu (stosując opukiwanie zastępcze lub na odległość) czy przez telefon.

Fenomen Zapozyczania Korzyści jest tak potężny i fascynujący, że przeprowadziłem całe seminarium na ten temat, co jest dostępne na DVD. Na początku każdej sekcji przypominam tym, którzy oglądają, aby wybrali swój własny problem, skupili się na moment, a następnie odłożyli go na bok. Podczas gdy twój świadomy umysł jest zajęty opukiwaniem razem z uczestnikami seminarium, to podświadomość włączy swoje własne sytuacje w każdą sesję opukiwania.

Korzyści, jakie otrzymujesz czy „zapozyczasz”, nie muszą być związane w żaden sposób z sytuacją, na którą

się opukujesz. Jeśli twoje plecy bołą, wystarczy, gdy skupisz się przez moment na tym, jak bołą, a potem zwrócisz swą całą uwagę na osobę, której chcesz pomóc. Możesz opukiwać się z golfistą na poprawę jego zamachu kijem, opukiwać się ze studentem na poprawę stopni, osobą na diecie na usprawnienie zrzućenia wagi czy nawet na psa i jego niestrawność– we wszystkim tym twoje plecy poczują się lepiej.

W jednym z warsztatów EFT uczestniczył pewien właściciel biznesu, który był bardzo zestresowany finansowym kryzysem, bo nie wiedział, jak go rozwiązać. Czuł się zbyt przytłoczony, aby trzeźwo myśleć. Instruktor zapytał, czy w grupie był obecny ktoś doświadczający akurat bólu. Zgłosiła się kobieta z bólem menstruacyjnym. Wszyscy na sali opukiwali się, mówiąc: „Mimo że mam ten dobijający ból, to w pełni i całkowicie akceptuję siebie...” Dwie minuty później kobieta wykrzyknęła, że jej ból całkowicie zniknął– a ów biznesmen z ekscytacją oznajmił, „Kiedy opukiwałem twój ból menstruacyjny, to nagle zdałem dokładnie sobie sprawę, jak naprawić problem w mojej firmie”.

Otrzymałem sporo entuzjastycznych informacji zwrotnych po wprowadzeniu „Zapożyczenia Korzyści”. Dla wielu reprezentuje to duży krok w kierunku przyspieszenia i skuteczności wykonywania tych procedur.

Proces ten wprowadza również dodatkowy aspekt bezpieczeństwa emocjonalnego. Jak wiesz, EFT jest dość delikatne, ale niektórzy ludzie dostrajają się do swoich

intensywnych problemów i chwilę zajmuje, zanim się wyciszą. Jednak przy Zapożyczaniu Korzyści, osoba zaledwie identyfikuje swój problem, a następnie opukuje się na czyjąś trudność, która wydaje się być różna. Stąd do procesu włączone zostaje pewnego rodzaju rozłączenie, podczas gdy oryginalny problem jest podjęty „w tle”. W ten sposób działa to jak Technika Traumatyzacji Bez Łez.

Ten sposób definiowania i podejścia do problemu, jak wynika z mojego doświadczenia, pomaga zminimalizować niepożądaną intensywność, podczas gdy rezultat zostaje osiągnięty. Być może nie osiągniesz całkowitego rozwiązania problemu, ale gdy poprawnie wykonana, technika ta złagodzi przynajmniej ostrość, a najprawdopodobniej zrobi więcej. Bardzo skuteczna. Bardzo użyteczna. Bardzo ludzka.

Zapożyczanie Korzyści może być również znakomitym sposobem na łagodne dotarcie do problemu źródłowego i działanie na głębokim poziomie. Najprościej jest opukiwać się razem z twórczymi sesjami EFT na treningowych nagraniach, wybierając odpowiednią sesję dla siebie. Nagrania wypełnione są autentycznymi sesjami, z których wiele jest dość złożonych. Zidentyfikuj własny problem, a następnie opukuj się równocześnie z nagraniem, siedząc wygodnie w swoim pokoju.

Poniżej, Melissa Derasmo, podaje przykład na Zapożyczanie Korzyści.

## **Zapózyczenie Korzyści z DVD eliminuje ból**

*Melissa Derasmo*

Chciałabym krótko nadmienić i potwierdzić, jaką ogromną wartość mają twoje DVD. Od sześciu miesięcy zmagalam się z poważnym bólem karku i ramienia (zawsze w okolicach 8 na skali 0-10) i opukiwałam się od czterech miesięcy bez żadnego rezultatu. Byłam już prawie przekonana, że mój ból jest niemożliwy do usunięcia– aż do momentu, gdy obejrzałam twoją sesję z Beth na płycie „Od EFT do Pałacu Możliwości”.

Z założenia, opukiwałam każdą sesję na DVD i ta szczególnie nie była wyjątkiem. Okazało się, że chroniczny ból Beth był częściowo spowodowany jej przekonaniem, że jest ona zbawicielką– kimś, kto ma potrzebę uratowania każdego i naprawienia świata. O ile nie było to coś, z czym bym siebie zidentyfikowała, to i tak opukiwałam razem z nagraniem. Kiedy sesja się skończyła, ból Beth zniknął– jak również mój!

To naprawdę mnie zaszokowało. Nie miałam pojęcia, że moja chęć stosowania EFT na każdym, kogo spotkałam, było moim sposobem odgrywania zbawicielki. Zrobiłam kilka dobrych rund na każdy aspekt, jaki tylko mogłam wymyślić w tym temacie, i ból, jak dotąd, nie powrócił– jestem przekonana, że tak pozostanie.

Wielkie dzięki za tę sesję, którą miałaś z Beth. Osiągnęłam tak wspaniałe rezultaty po prostu dzięki opukiwaniu się razem z nagraniem!

\*\*\*

Na koniec, pewna sugestia Carol Look do Zapożyczenia Korzyści podczas oglądania telewizji czy filmów. Píše ona: „Proszę klientów, którzy oglądają sporo telewizji czy często chodzą do kina, aby opukiwali się na strapienia bohaterów: 'Mimo że ona czuje się tak niepewnie przy tym mężczyźnie...!', 'Mimo że nie chce przyznać, że ta porażka to jej wina...!', 'Mimo że boi się on stawić czoła sytuacji...!'. Klienci nie muszą identyfikować swoich własnych problemów najpierw, wystarczy, jak opukują się na czyjeś nieszczęście, któremu nie potrafią zapobiec, ale do którego są dostrojeni przez bycie świadkiem czyichś trudności na dużym ekranie.”

Możesz nawet opukiwać na ludzi występujących w reklamach dotyczących bólu pleców.

Jest to pomysłowy sposób, aby pomóc podświadomości zneutralizować niektóre emocje związane z przeszłymi wydarzeniami oraz ułatwić rozpoznanie, pracę czy uwolnienie problemu. Opukiwanie się na fikcyjnych bohaterów czy prawdziwych ludzi, których nigdy nie spotkałeś, przynosi tyle samo korzyści, co opukiwanie na najlepszego przyjaciela. Czy nie jest to fascynujące?

### **Dodatkowe procedury opukiwania**

Być może nigdy nie będziesz potrzebował skorzystać z techniki wodzenia oczami podłoga-sufit, oddychania obojczykowego, czy procedury 9-gamowej, ale poświęć chwilę na zapoznanie się z nimi, abyś w razie potrzeby

miał je w repertuarze EFT. Techniki te są zarówno subtelne, jak i potężne. Są w stanie zapoczątkować przełom, kiedy zablokowana energia nie chce się ruszyć.

### **Wodzenie oczami podłoga-sufit**

Jest to użyteczny skrót używany wtedy, gdy intensywność problemu zmalała do niskiego poziomu, jak 1-2 na skali 0-10. Aby go wykonać, potrzeba ok. 6 sekund i gdy zadziała, to intensywność schodzi do 0 bez konieczności wykonywania kolejnej rundy Podstawowej Receptury.

Aby wykonać tę procedurę, powtarzaj Przypominacz podczas ciągłego opukiwania Punktu Gamy i trzymając głowę nieruchomo, powoli przesuń wzrok z pozycji ostro w dół, do góry, przez ok. 6 sekund.

Pamiętaj, że angażujemy tu oczy, które będą poruszać się płynniej podążając za czymś. Aby sobie pomóc, wyprostuj ręce, trzymając je opuszczone w dół, oczy niech patrzą na dłonie, głowa nieruchomo. Zaczynij opukiwać Punkt Gamy jednej ręki drugą ręką i powoli wznosź obie ręce w górę, łokcie proste, aż do pozycji gdzie masz je wyciągnięte przed sobą, a potem dalej w górę do całkowitego wzniesienia.

Na początku tego ćwiczenia, kiedy trzymasz głowę nieruchomo, to nie będziesz widział swoich dłoni. W miarę wznoszenia ramion w górę, zobaczysz palce opukującej ręki. Miej wzrok zawieszony na dłoniach



poruszających się w górę, aż do sufitu, gdzie wtedy również znikną z twojego pola widzenia.

Odwróć kierunek, opuszczając powoli ramiona w dół, opukując jednocześnie punkt Gamy.

### **Oddychanie Obojczykowe**

W niektórych przypadkach, może u 5% osób, pojawia się specyficzne zaburzenie energii ciała, które wpływa negatywnie na rezultaty EFT. Wyjaśnienie tego tematu wybiega poza tę książkę, ale *mogę* przybliżyć, jak skorygować ten problem. Nazywam to Problemem Oddychania Obojczykowego nie dlatego, że coś jest nie w porządku z obojczykami czy oddychaniem. Nazwa pochodzi od ćwiczenia oddychania obojczykowego. Autorem tego ćwiczenia jest dr Roger Callahan. Potrzebne jest ono tylko czasami, gdzie systematyczne stosowanie EFT nie daje rezultatu. Ćwiczenie zajmuje około 2 minut i może utorować drogę podstawowej procedurze EFT.

### **Ćwiczenie Oddychania Obojczykowego**

Zaczynamy od którejkolwiek ręki, założmy, że od prawej. Trzymaj łokcie i ramiona z dala od ciała, aby tylko palce i kostki palców dotykały go. Większość ludzi ma tendencję do opuszczania łokci, dlatego pamiętaj podczas ćwiczenia, aby je trzymać w górze, równoległe do podłogi.

Położ 2 palce prawej ręki (wskazujący i środkowy) na prawym Punkcie Obojczyka. Dwoma palcami lewej ręki (prawy łokieć w górze), opukuj Punkt Gamy ciągle, wykonując następujące ćwiczenia oddechowe:

*Weź oddech do połowy i trzymaj przez 7 uderzeń.*

*Weź oddech do końca i trzymaj przez 7 uderzeń.*

*Zrób wydech do połowy i trzymaj przez 7 uderzeń.*

*Zrób wydech do końca i trzymaj przez 7 uderzeń.*

*Oddychaj normalnie przez 7 uderzeń.*

Położ 2 palce prawej ręki na *lewym* Punkcie Obojczyka i opukując ciągle Punkt Gamy, powtórz 5 powyższych ćwiczeń oddechowych.

Następnie, zegnij palce prawej ręki tak, aby kostki palców wskazującego i środkowego wystawały do przodu. Położ kostki tych palców na prawym Punkcie Obojczyka i opukuj Punkt Gamy prawej ręki ciągle, wykonując 5 ćwiczeń oddechowych.

Powtórz to samo, kładąc prawe kostki na lewym Punkcie Obojczyka.

Jesteś w połowie drogi. Aby dokończyć ćwiczenie Oddychania Obojczykowego, należy powtórzyć całą procedurę, używając palców i kostek *lewej* ręki. Opukuj *lewy* Punkt Gamy palcami *prawej* ręki.

Jeśli stosujesz EFT systematycznie, a twoje rezultaty są bardzo powolne lub w ogóle ich nie ma, zacznij każdą rundę od ćwiczenia oddychania obojętnego. Może się okazać, że „oczyszcza ono drogę” i daje szybką ulgę.

11

## BÓL, ZŁOŚĆ I METAFORY

W tym punkcie czytania niniejszej książki rozumiesz już, jak EFT może być zastosowane na zniesienie bólu pleców i każdego innego rodzaju bólu. Tak naprawdę, to wiesz więcej niż przeciętny praktyk EFT. Zaszedłeś znacznie dalej, poza zwykłe mechaniczne EFT i jesteś na drodze do arcyzmu EFT.

Teraz chciałbym powrócić do teorii bólu pleców i kręgosłupa dr Sarno mówiącej, że plecy czy kręgosłup bolą cię, ponieważ jesteś na coś zły. Skupmy się teraz na EFT jako sposobie na wybaczenie, zapomnienie i uwolnienie złości.

Przyjrzyj się jeszcze raz słowom i wyrażeniom, których używałeś nieświadomie lub z przyzwyczajenia.

### **Metafory a ból pleców i kręgosłupa**

Metafory są barwnymi słowami i wyrażeniami, których używamy jako analogie rzeczy, ludzi czy sytuacji. Mogą być zabawne i wyraziste, ale psychologowie ostrzegają, że nasze ciała biorą te słowa na poważnie.

*Na jej widok dostaję wysypki.*

Jeśli wyrażenie to odnosi się do kogoś w twoim życiu i powtarzasz je przez długi czas dość często, to w końcu może się to objawić problemami skórnymi.

Dlatego wytrawni trenerzy EFT zadają swoim klientom z bólem takie pytania:

*Kto utknął w twoim kręgosłupie?*

*Kto jest tym bólem w karku?*

*Co to za ciężar, którynosisz?*

*Kto wbił ci sztylet w plecy?*

Pomyśl, co twoje ciało może zrobić z popularnymi wyrażeniami, jak:

*Mój kręgosłup mnie dobija.*

*Wariuję już z tym bólem.*

Dobrze jest zwracać uwagę na obrazy, które wytwarzamy, i upewnić się, że nasze ciała nie interpretują ich jako instrukcji działania! Poniższe sprawozdanie Gary'ego Clarka przedstawia tę sprawę bardzo dobrze.

## **Metafora uwalniająca ból pleców**

*Gary Clark*

Po obejrzeniu pierwszych trzech zestawów płyt DVD na temat EFT, postanowiłem zacząć używać EFT w mojej praktyce. Jestem mio-terapeutą, czyli głównie zajmuję się bólem mięśni.

Kiedy przyszła nowa pacjentka na terapię kręgosłupa, zaskoczony byłem, że nie odczuwała typowych punktów wyzwalających ból, które wywołują tego typu dolegliwości.

Po zajęciu się kilkoma problemami tkanki miękkiej, które znalazłem, spowodowałem, że poziom jej bólu spadł z 10 do 8.

„W porządku”, powiedziałem, „czy możesz wskazać dokładnie, w którym miejscu cię boli?”

Wskazała na szczyt kości krzyżowej. Położyłem tam rękę i powiedziałem, „Gdyby ta część pleców mogła do ciebie mówić, to co by powiedziała?”

Z prędkością światła odpowiedziała, „Ucieczka”.

„Od czego chcesz uciec?”

„Od pracy”, odpowiedziała.

„Od czego dokładnie w pracy chcesz uciec?”

„Och”, powiedziała, „prowadzę swój własny biznes i ostatnio wszystko okropnie zwolniło. To prawdziwy ból w krzyżu.”

„Czy słyszałaś, co właśnie powiedziałaś?”, zapytałem.

„O jejku”, wykrzyknęła, „Od trzech tygodni mówię wszystkim wokoło, że praca jest jak ból w krzyżu.”

Uśmiechnąłem się i powiedziałem, „Uważaj, czego sobie życzysz, bo możesz to dostać.”

Szybko pokazałem jej EFT i zrobiliśmy dwie rundy, mówiąc:

*Mimo że powtarzam, iż praca jest jak ból w krzyżu, to naprawdę i głęboko akceptuję siebie...*

Owe dwie rundy całkowicie usunęły ból. Nie mogłem przestać myśleć, że gdybym zastosował EFT od razu, to zaoszczędzilibyśmy wiele czasu.

\*\*\*

Poniżej, fascynujące sprawozdanie trenera EFT, Dale’a Teplitza, mówiące o tym, jak dosłowny w generowaniu bólu może być umysł.

## **Strzelający ból pleców– niesamowita metafora**

*Dale Teplitz*

Metafory padają gęsto podczas stosowania EFT. Uważam je za cenne, bo dostarczają wskazówek na temat fizycznego i emocjonalnego bólu. Przyjrzenie się tym metaforom i ich potencjalnym znaczeniom jest warte wysiłku. Metafory są dobrym przykładem na to, jak dosłownie traumy i doświadczenia są „przechowywane” w naszych systemach energetycznych. Zauważenie metafor przez trenera EFT i podążanie z klientem za nimi jest bardzo pożyteczne. Oto rewelacyjny przykład, jak klientka zidentyfikowała swoją własną metaforę.

Betty uczestniczyła w warsztacie EFT II stopnia, który prowadziłem w Los Angeles w marcu 2006. Kiedy zapytałem, czy jest ktokolwiek na sali, kto ma trudny fizyczny objaw, nad którym chciałby pracować przed grupą, Betty się zgłosiła. Próbowwała od lat pozbyć się bólu w dole pleców. Powiedziała, że to naprawdę niełatwe! Czegokolwiek próbowała, nic nie zadziało. Była trochę zaszokowana związkiem między bólem a emocjami.

Kiedy odważnie wkroczyła na podium, powiedziała, że ma ostry ból wędrujący z dołu pleców do prawej stopy. Lekarz nazwał to rwą kulszową.

Betty była bardzo bystrą, wymowną i świadomą siebie osobą, po 60-tce, terapeutką małżeństw i rodzin od ponad 20 lat. Wiele lat swego dorosłego życia spędziła

nieustrudzenie na uzdrawianiu swoich własnych ran dzieciństwa, jak i jej klientów.

Jej życie wypełnione było zmaganiem, począwszy od urodzin i traumatycznego cesarskiego cięcia. Potem kolejne wyzwania dotyczyły związków rodzinnych.

Kiedy Betty była jeszcze nieustabilizowaną 14-latką, jej ojciec odebrał sobie życie. W tym momencie jej dzieciństwo się skończyło. Została zmuszona do bycia „rodzicem” swojej matki. Jej młode życie stało się jarzmem.

Podczas warsztatu zaczęliśmy opukiwać się na jej ból pleców, stosując podstawowe EFT. W trakcie opukiwania zachęciłem ją do opisu bólu w coraz bardziej szczegółowy sposób. Kiedy zapytałem, jak jej ból się poruszył, odpowiedziała, że „wystrzelił” z dolnej części pleców do dużego palca u prawej nogi.

Kiedy przesuwała ręką, aby pokazać nam drogę bólu, nagle opadła jej szczęka. Był to moment oświecenia. Betty przypomniała sobie, że kiedy jej ojciec popełnił samobójstwo, to przywiązał sobie sznurówkę do dużego palca prawej nogi z jednej strony i cyngla pistoletu z drugiej, którym to strzelił sobie w głowę. On dosłownie „wystrzelił z palca u nogi!”

Wszyscy, włączając w to Betty, byliśmy oszołomieni tą wyłaniającą się metaforą. Jej twarz wyrażała całkowitą pewność na temat związku strzelającego bólu w palcu ze



śmiercią ojca. Razem z Betty zacząłem rozwijać metaforę, opukując każdy punkt.

*Ten strzelający ból. Ten strzelający ból w palcu u nogi.  
Ten ból taty strzelającego sobie w głowę...*

Opukaliśmy każde wspomnienie, które się pojawiło. Pokłady głębokiej traumy, wstydu i żalu tryskały zewsząd i wszystko to uspokoiiliśmy za pomocą EFT. Stopniowo zostały one zastąpione współczuciem dla tego, co ona i jej ojciec przeszli. Strzelający ból zniknął. Betty wyglądała jakby zrzuciła z siebie duży ciężar!

18 miesięcy później Betty powiedziała, że jej ból nigdy nie powrócił. Betty kontynuuje stosowanie EFT jako istotny element jej uzdrawiania, a także pomaga rodzinie i przyjaciółom.

\*\*\*

Kolejny artykuł ilustruje, jak dobre pytania zadane w odpowiednim czasie mogą zatrzymać ból w zarodku. Kiedy syn Gillian Wightman narzekał na ból między łopatkami, który odczuwał tak, jakby ktoś wbijał mu nóż w plecy, to zapytała, „kto wbił ci ten nóż w plecy”. Świetne pytanie!

## **Wbiła mu nóż w plecy**

*Gillian Wightman*

Dwa lata temu mój 16-letni syn poczuł ostry przesywający ból w plecach. Odmówił zrobienia EFT, bo upierał się, że jest to fizyczny problem, który wymaga interwencji manualnej. Mój mąż i ja jesteśmy przetrenowani w terapii czaszkowo-krzyżowej, więc wiedziałam, że mogę mu pomóc w ten sposób. Jednakże, z drugiej strony, miałam świadomość, że ból rozpoczął się wtedy, gdy zmieniła się sytuacja między nim i dziewczyną, która od lat mu się podobała. Nie byli w związku, ale mieli dobre porozumienie i pewnego wieczoru przy grupie ludzi dość źle go potraktowała. Myślę, że chodziło o jej niezgrabny sposób powiedzenia, że jej uczucia się zmieniły i to go tak zraniło. Ból rozpoczął się następnego dnia.

Gdy przyszedł, błagając o pomoc w bólu, poleciłam, aby położyć się na kanapie. Położyłam ręce pod jego plecami, gdzie był zlokalizowany ból, dokładnie pomiędzy łopatkami. Zapytałam, jak odczuwał ten ból, a on opisał go jako wbicie noża w plecy. Odczekałam chwilę i zapytałam,

*Kto wbił ci ten nóż w plecy?*

Wykrzyknął, „*Becky!*” A potem powiedział, „No tak, dopadłaś mnie, prawda? Jak ty to robisz?” Roześmiał się i zgodził zrobić EFT. Przeszliśmy przez wszystkie uczucia frustracji i zażenowania. Nie chciała z nim rozmawiać, a on nie miał pojęcia, co się stało, albo co

zrobił nie tak. Było wiele bolesnych emocji w jego plecach. Zaczęliśmy od:

*Mimo że Becky wbiła mi nóż w plecy...*

i to natychmiast zredukowało ból z 10 do 2-3. Następnie zajęliśmy się szczegółami, opukując różne aspekty złości, zranienia i zażenowania. Przejście przez całą historię jego złamanego serca uwolniło ten ostry ból i z radością mogę oznajmić, że ma on teraz przyjemną i przyjazną relację z tą dziewczyną.

\*\*\*

### **Uwalnianie złości**

Gdyby proces uzdrawiania miał jeden wspólny temat, to według mnie byłoby to wybaczenie. EFT działa nawet, jeśli masz jakąś urazę, ale działa jeszcze lepiej, gdy pozwolimy urazom odejść. Jakby nie było, złość i uraza są negatywnymi emocjami, a negatywne emocje zalegają w meridianach, powodując blokady i ból.

Od czasu do czasu mamy okazję zobaczyć, jak silne jest to połączenie. Zauważ, co stało się u Caroline, która pracowała przez wiele lat jako kierowca szkolnego autobusu. Dwa lata temu autobus, który prowadziła, został uderzony z tyłu przez ciężarówkę i doznała ona pewnych bolesnych obrażeń.

Caroline uczestniczyła w treningu EFT siedem miesięcy po wypadku, nie dlatego, że była zainteresowana metodą,

ale ponieważ miała dostarczyć przesyłkę instruktorowi. Czekając i nie mając co robić, postanowiła opukiwać razem z grupą i wkrótce prawie przestraszyła się, gdy zdała sobie sprawę, że 70% jej bólu spontanicznie zniknęło. „Nie mogę w to uwierzyć”, wykrzyknęła. „To działa lepiej niż siedem miesięcy fizjoterapii!”

Wkrótce cała grupa opukiwała się razem z nią, skupiając się na wypadku, szkolnym autobusie, bólu, a nawet 7-miesięcznej fizjoterapii oraz frustracji z powodu obrażeń. Z minuty na minutę Caroline czuła się coraz lepiej. Tak naprawdę, to ból całkowicie zniknął – do momentu, gdy instruktor powiedział, „Całkowicie wybaczam człowiekowi, który wjechał mi w autobus”.

Podczas gdy grupa opukiwała się, Caroline zamarła. Jej oczy zrobiły się wielkie, jak w szoku, nie mogła się poruszyć, a gdy runda się skończyła, to poskarżyła się, że „Teraz ból jest jeszcze gorszy niż wcześniej.”

Pomimo zrozumienia, że istniało bezsprzeczne połączenie pomiędzy jej niemożnością wybaczenia a bólem, Caroline nie była w stanie odpuścić swojej złości do tamtego kierowcy. Jak powiedziała grupie, „Nie mogę mu wybaczyć. To zadanie Boga. Jeśli Bóg zechce mu wybaczyć, to w porządku, ale to nie jest moja robota.”

Po usilnych namowach, w końcu odważyła się zrobić coś mniej zagrażającego. Opukiwała się mówiąc:

*Mimo że nie jestem w stanie wybaczyć temu człowiekowi, który we mnie wjechał, to chciałabym rozważyć taką*

*możliwość, że może któregoś dnia, kiedyś tam, może wybaczę mu choć troszkę.*

Był to przynajmniej mały krok w dobrym kierunku, ale odmówiła posunąć się dalej.

W każdym razie, nasiono zostało zasiane i każdego dnia ciało Caroline przypominało jej o bólu spowodowanym niemożnością wybaczenia. „Duże czarne słońce, tuż po prawej stronie łopatki, strzelające promienie do pleców i ramienia, przeszkadzające w spaniu, ćwiczeniu i każdym aspekcie życia”. Caroline zrozumiała logicznie, że jej ból był związany ze złością, próbowała to uwolnić przez medytację i modlitwę, ale bez rezultatu. Kiedy w końcu była już na skraju, poprosiła instruktora EFT o pomoc.

Caroline wkrótce łączyła EFT z jednoprocentowym sposobem dr Patricii Carrington. Koncertowała się na złości, frustracji w stosunku do mężczyzny, który w owym czasie był jej szefem, ponieważ odmówił zadzwonienia po karetkę, upierając się, że nie potrzebowała ona medycznej interwencji. Zawiozła się więc sama do lekarza, który był przekonany, że ma krwawienie w mózgu i posłał ją na pogotowie, gdzie zajęto się jej wieloma obrażeniami.

Podczas wypadku, kiedy stała na czerwonym świetle za innymi pojazdami, Caroline w ułamku sekundy skręciła kierownicą, aby autobus nie uderzył w samochód stojący przed nią. Zamiast pochwały za uniknięcie obrażeń czy śmierci innych, została oskarżona o spowodowanie wypadku. Biurokraci od odszkodowań odmówili jej

roszczeń upierając się przy swoich fałszywych oskarżeniach i wielokrotnie zapodzielając jej dowody obrażeń.

Caroline miała wiele uzasadnionych powodów do narzekania, ale wytrwale opukiwała, głęboko wzdychała, czasem płakała. Jej ciemna chmura złości, frustracji i braku wybaczenia powoli się wznosiła i wkrótce była ona w stanie powiedzieć, „To był po prostu wypadek. Już po wszystkim. I dzięki zwolnieniu z pracy mogłam wrócić do szkoły i wziąć przedmioty, których inaczej bym nie wzięła, ukończyłam trening jako Technik Ratownictwa Medycznego i jestem w trakcie robienia doktoratu. Gdyby nie ten wypadek, to nigdy bym nie była w stanie tego zrobić.” Zauważ zmianę w myśleniu. Przez prawie 2 lata Caroline powtarzała swoją historię wszystkim, używając tych samych słów na jej określenie i tego samego motywu przewodniego. Nagle jej perspektywa się zmieniła i popatrzyła na tę historię zupełnie inaczej.

Pod koniec naszej 20-minutowej sesji Caroline entuzjastycznie opukiwała nie tylko jeden procent jej złości i braku wybaczenia, ale ich całość. Śmiała się, radowała, wzdychała, przeciągała i całkowicie cieszyła nowym życiem wolnym od bólu. Dwa miesiące później zrelacjonowała, że jej wolność od bólu, poprawa zakresu ruchu oraz szczęście i optymizm ciągle wzrastają.

We wczesnych dniach EFT razem z Adrienne Fowlie robiliśmy warsztat dla terapeutów. Aby nas przetestować, jeden z terapeutów przyprowadził ze sobą kilku swoich „trudnych klientów”, abyśmy z nimi pracowali. Jednym z

nich była kobieta w średnim wieku, która przeżyła kilka wypadków samochodowych w ostatnich dwóch latach. Pamiętam, że powiedziała mi, iż w karku miała metalowy implant, a w prawym ramieniu doznawała bólu, który **zawsze** był na 9-10. Dosłownie **zawsze**. Ból nie ustępował nawet na chwilę.

Zrobiliśmy 2 rundy podstawowego EFT na ból w ramieniu, bez rezultatu. Zapytałem wtedy:

*Gdyby istniała jakaś emocjonalna przyczyna tego bólu, to co by to było?*

Nie wahała się ani trochę i dała upust złości, wygłaszając tyradę pod adresem kierowcy ciężarówki, która ją uderzyła, a także niekompetencji jej lekarza itd. Nie było nic subtelnego w jej złości. Jej twarz przybrała czerwony kolor, a na szyi wyszły żyły. Gdyby była wulkanem, to ewakuowałbym cały budynek.

Zrobiliśmy 2 czy 3 rundy, każdą około 2 minut, opukując się na złość, po czym uspokoiła się dość szybko. Opowiedziała o wypadku znacznie spokojniej, a ból w ramieniu ustąpił do zera. Dwa miesiące później jej terapeuta zadzwonił do Adrienne i powiedział, że ból pozostał na zero. Nigdy nie powrócił.

Złość jest jedną z tych emocji, która z jednej strony może nam pomóc, ale z drugiej zaszkodzić. W pozytywny sposób, może nas motywować do powzięcia działań w celu zmiany szkodliwej sytuacji, ale w większości jest jak jątrząca się rana i powoduje nowe problemy. Na

szczęście, gdy odkryjemy złość, to łatwo jest ją zlikwidować za pomocą EFT.

Oto podobny przykład przedstawiony przez dr El March.

**Poważny ból kręgosłupa zanika po odkryciu złości**  
*dr El March*

Od lat pracuję w dziedzinie medycyny ortomolekularnej, tak więc, kiedy Ed przyszedł do mnie w sprawie bólu kręgosłupa lędźwiowego po tym, jak przez trzy miesiące nie mógł pójść do pracy ani ruszyć się w jakimkolwiek kierunku, to spróbowaliśmy wielu zabiegów, aby mógł się podnieść i znowu chodzić.

Wysłałem go do chiropraktyków, przepisałem ćwiczenia oraz terapię witaminową, ale po kilku miesiącach powrócił z ostrym bólem i tak to trwało przez kilka lat. Tego roku Ed przyszedł do mojego gabinetu kompletnie zeszytywniały i w wielkim bólu, pytając o inne ćwiczenia i poradę, jak załagodzić sytuację. Tym razem postanowiłem wypróbować EFT i za jego zgodą, zaczęliśmy.

Wiedziałem, że cierpiał od ponad dziesięciu lat. Najpierw zrobiliśmy trzy rundy podstawowego EFT, opukując się na ból, który zszedł z 10 do 5 i wrócił z powrotem na 10.

Zaczęliśmy rozmawiać i dowiedziałem się, że został zwolniony z pracy parę lat temu i teraz ma swój własny biznes. Biznes jest stresujący i Ed nie ma czasu na wzięcie wolnego.



Opukaliśmy się na:

*Mimo że ten ból jest jedynym sposobem na to, abym mógł odpocząć i spędzić czas w domu bez poczucia winy, że nie zarabiam...*

Następnie przeszliśmy do:

*Mimo że nie wierzę, iż ta metoda jest w stanie w jakikolwiek sposób mi pomóc...*

Podczas tych rund ból spadł do 8, a potem do 5, ale niezależnie od tego, ile rund robiliśmy dalej, ból się zatrzymał i oscylował między 5 a 8.

Poprosiłem więc Eda, aby opisał mi emocje w stosunku do swojego bólu, na co odpowiedział, „Złość.” Zaczął opowiadać, jak ów ból się rozpoczął.

*Byłem zatrudniony w instytucji finansowej jako starszy analityk centrum komputerowego. Tamtego dnia monitorowałem postępy pewnego zadania, które dałem do wykonania pracownikowi, podczas dowożenia komputerów do pracowni. Kiedy szukałem kogoś odpowiedniego do poskładania tych komputerów, mój menadżer, Dan, wszedł i powiedział, abym przeniósł komputery na inne miejsce w pracowni, gdzie czekali na instalację.*

*Wydawało mi się, że było to pozbawione respektu należnego mojej pozycji. Było to poza moimi obowiązkami i poczułem się poniżony przed pracownikami, którzy w*

*hierarchii byli bezpośrednio przede mną. Kiedy podnosiłem jedno z pudeł, mięśnie w moich plecach wydały dźwięk i poczułem gorąco rozlewające się w okolicy dolnych pleców. Nie mogłem się poruszyć. Zostałem zwolniony do domu i pozostałem na zwolnieniu przez około trzy miesiące. Pierwszy raz przyszedłem tutaj miesiąc przed powrotem do pracy.*

Po usłyszeniu tego wyjaśnienia, zdecydowałem opukiwać z Edem na jego uczucia, które miał w stosunku do owego menadżera w 1994 roku.

*Mimo że mój menadżer odniósł się do mnie bez respektu i poniżył mnie przed innymi pracownikami i nie wydaje mi się, żeby miał prawo prosić mnie o to, o co poprosił, to całkowicie i czule akceptuję siebie, kocham i respektuję siebie i wybaczam sobie i Danowi.*

Kiedy skończyliśmy, ból spadł z 8 do 3. Ed nie przestawał wyzywać Dana od osłów, więc zrobiliśmy kolejną rundę:

*Mimo że Dan zachował się jak totalny osioł i prosząc mnie o przeniesienie tych komputerów, zachował się bezczelnie, to całkowicie i czule akceptuję siebie, kocham i wybaczam sobie i Danowi.*

Dwie rundy EFT i ból Eda zniknął całkowicie. Był zdumiony i nie wierzył, że to tak się utrzyma. Sprawdziłem to następnego dnia, za tydzień i ponownie po kilku miesiącach. Ból nie powrócił.

Uważam, że EFT dodało wiele do mojej praktyki. Stosuję EFT na sobie, rodzinie, uwalniając bóle ramion, głowy, nudności itd. Ta metoda jest całkowicie bezcenna.

\*\*\*

Kaye Bewley z Wielkiej Brytanii opisuje, jak jej klientka nie mogła doznać żadnej ulgi w jej długo utrzymującym się bólu pleców, ani ze strony medycyny, ani alternatywnych terapii. Zauważ, jak Kaye radzi sobie z problemem źródłowym, którego jej klientka nie chce wyrazić.

### **Złość i furia u podłoża bólu pleców**

*Kaye Bewley*

Kiedy zobaczyłam Alison w drzwiach, jej twarz była naznaczona głęboką bruzdą zmarszczonych brwi. Wyglądała jak ktoś, kto od dłuższego czasu jest w bólu będącym ciężkim brzemieniem. Alison powiedziała, że ma ból w górnej części pleców od czterech lat, a w dolnej części pleców– od dwudziestu pięciu lat.

Ostatnio brała lekarstwa przeciwbólowe, ale, niestety, miała na nie negatywną reakcję. Musiała pójść do szpitala na oddział kardiologiczny, bo myśleli, że dostała zawału serca. Powiedziała, że wokół klatki piersiowej czuła ciasną opaskę. Poza tym, w weekend poprzedzający wizytę u mnie, wykonywała ćwiczenia i naciągnęła ramię tak bardzo, że nie mogła go podnieść do góry.

Była ciekawa, czy EFT byłoby w stanie jej pomóc, bo dotychczas wydała ponad 2 000 funtów na terapie alternatywne i nic nie zadziało.

Usiadłyśmy i skoncentrowaliśmy się na bólu, który oceniła na 8. Po jednej rundzie zmniejszył się do 7, więc zrobiliśmy kilka rund więcej, wypowiadając zdania negatywne, jak:

*Nie chcę uwolnić tego bólu z pleców...*

a następnie zdania pozytywne, jak:

*Mogę rozważyć uwolnienie tego bólu z pleców...*

*Mogę wybrać bycie bez tego bólu w plecach...*

Po zakończeniu tych rund oceniła ból na 5 i po raz pierwszy od dłuższego czasu uśmiechnęła się.

Kilka kolejnych rund skoncentrowanych było dalej na bólu, a następnie przeszłyśmy do ewentualnych emocjonalnych przyczyn stojących za bólem.

Alison powiedziała, że jej życie towarzyskie było w porządku, natomiast przyznała, że miała pewien problem w pracy polegający na tym, że zastępowała wszystkich będących na zwolnieniu chorobowym, nie chcąc zawieść firmy. Ostatnio została słownie obrażona przez klienta, nie otrzymując żadnego wsparcia od szefa, który był świadkiem tej sytuacji. Obarczono ją również kilkoma zadaniami, które były ponad jej fizyczne możliwości.

Przeszliśmy przez kilka rund opukiwania konkretnych sytuacji powiązanych z tymi problemami i w końcu doszliśmy do sedna jej bólu, czyli złości.

Zagłębiła się w sytuacji, jakiej doświadczała ze swoim manipulującym, nieodpowiedzialnym przyrodnim bratem. Zachował się perfidnie w stosunku do pewnej znajomej osoby, oszukując i kłamiąc, co bardzo ją zraniło.

Powiedziała, że istnieje wiele przykładów, z których ta złość wypływa, ale gdy poprosiłam o opisanie jakiejś, to nie chciała tego zrobić. Nie stanowiło to problemu, bo w EFT terapeuta nie musi znać wszystkich szczegółów doświadczenia emocjonalnego, więc wybrałyśmy słowo mające związek z danym przykładem i skoncentrowałyśmy się na tym.

Zdecydowała się na słowo „furia”, które oceniła na 8 i zaczęłyśmy się opukiwać. 3 rundy opukiwania zmniejszyły złość z 8 do 7,5... następnie do 5.... i do 2.

Alison wspomniała o kilku długotrwałych problemach z jej przyrodnim bratem, które wyłaniały się na plan pierwszy. Była zła, że nie dał on żadnego wsparcia rodzicom, kiedy zachorowali. Jej wściekłość na niego w tej konkretnej sytuacji była większa niż 10, ale po opukaniu kilku rund udało nam się zmniejszyć ją do 3, co było wspaniałe.

Po tym zrobiliśmy zasłużoną chwilę przerwy i wyjaśniłam, jak słowa innych warunkują nasze własne

myślenie. Podałam kilka przykładów, ale żadne jej nie pasowało, aż do momentu, kiedy zapytałam ją, czy jej rodzice kiedykolwiek powiedzieli jej, aby nie odchodzić od stołu, zanim nie skończy jeść całego posiłku.

Aha! Jej mama zawsze zmuszała ją do pozostania przy stole i zjedzenia warzyw, i straszyla ją, że jeśli nie skończy jeść, to nie dostanie deseru.

Trochę ją to rozbawiło, gdy opukiwałyśmy, używając tej metafory na różne sytuacje w jej życiu. Odkryłyśmy schemat polegający na tym, że zawsze musiała pracować ciężko, aby zasłużyć na przyjemność, ale kończyło się na braku przyjemności, bo zawsze znalazło się coś, czym musiała się zająć, zanim można było się zrelaksować.

W obecnej sytuacji pracuje ciężko dla szefa, który nie staje po jej stronie, i pod kierunkiem menadżera dającego jej zadania ponad jej siły, a na dodatek musi opiekować się rodzicami i znosić przyrodniego brata.

Opukałyśmy się , mówiąc:

*Mimo że zależy mi na ludziach, i jestem w stanie pomagać im w trudnościach, to chcę pomyśleć również o rozrywce w moim życiu.*

*Mimo że nie czuję wsparcia od nikogo i to pojawia się jako ból w plecach, to mogę się zaakceptować i kochać całą siebie i zasługuję na przyjemności w życiu.*

*Mimo że mam takie poczucie, iż muszę cały czas pracować, nie mogąc mieć żadnych przyjemności, to wiem, że tak nie musi być i mogę dostać swój deser i go zjeść.*

Zdecydowałyśmy zakończyć sesję w tym momencie. Po 60 minutach opukiwania Alison powiedziała, że jej furia zmalala bardzo, jak również ból w plecach i ramionach. Dodała również, że po tym, jak wydała całe te pieniądze na terapie alternatywne, to jeszcze nigdy dotąd nie doznała tyle ulgi, jak przy EFT. Najlepsze było to, że EFT zadziało w tak krótkim czasie.

Kilka tygodni później Alison powiedziała, że była naprawdę zadowolona z wyników sesji, oraz że jej ból pleców był teraz całkiem znośny. Dodała również, że pozytywnym efektem ubocznym jest uczucie spokoju, jakiego dotąd jeszcze nie czuła w życiu.

\*\*\*

Dopóki twoja podświadomość ma powody do utrzymywania złości, to uwolnienie jej może się okazać trudne, a nawet niemożliwe. Główną przyczyną usprawiedliwiającą złość i brak wybaczenia jest przekonanie, że jeśli komuś wybaczymy coś niewybaczalnego, to tym samym wyrazimy zgodę na to, co się stało, a co gorsza, zachęcamy tę osobę, aby powtórzyła to jeszcze raz albo zrobiła coś jeszcze bardziej złego.

## **Kiedy wybaczenie jest niemożliwe**

*Cathleen Campbell*

Często pojęcie wybaczenia wydaje się być przykre lub wręcz niemożliwe, ponieważ kojarzy się ono z tym, że cokolwiek winowajca uczynił, będzie zaakceptowane lub dozwolone bez przeprosin lub że w jakiś sposób wybaczenie zezwoli mu na powtórzenie czynu.

Domagamy się, aby osoby, które nas skrzywdziły, przyznały się do wyrządzonej krzywdy, wyraziły głęboki żal i przekonały nas, że nigdy więcej tego nie zrobią.

Ponieważ nasze uczucia są tak mocne, to mamy przekonanie, że musimy mieć rację, bo jeśli nie, to wtedy nasz ból też będzie bez uzasadnienia. Z takiej pozycji niemożliwym jest, aby zobaczyć, że obie strony mogłyby właściwie mieć rację, albo że istnieje jakaś strefa pośrodku, gdzie nikt do końca nie jest przegrany. W stanie ostrego bólu, zrozumienie i zaakceptowanie tego może okazać się zbyt ciężkie.

Jednak, kiedy powstrzymamy osądzenie i po prostu zaczniemy opukiwać się na uwolnienie, to zaczynają się wyłaniać różnego rodzaju nowe i interesujące myśli. Ponieważ nie prosimy siebie o zgodę na to, żeby coś okropnie złego stało się nagle w cudowny sposób w porządku, nasze mechanizmy obronne nie uruchamiają się tak szybko i mocno.

Zmiana jałowego myślenia „oni nie mają racji, tylko ja ją mam”, pozwala nam uwolnić poczucie niesprawiedliwości. Czasami zmiana potrafi być tak szybka i dramatyczna, że zamiast trzymania się bólu czy



urazy, nagle uczucie zrozumienia przeformułuje cały problem i winowajca zaczyna być postrzegany jako ofiara!

W większości jednak, prośenie naszej podświadomości, aby pomogła świadomemu umysłowi zrozumieć, daje nam nowe wglądy, które pozwalają powoli uwolnić ból. Co więcej, pomaga nam stworzyć nowe zachowania do danej sytuacji. W sytuacjach trwających, jak przebywanie w obecności agresywnego współpracownika czy członka rodziny, wniesienie nowego zrozumienia daje nam nową perspektywę, z której możemy utworzyć rzeczywistość, w jakiej chcemy żyć.

\*\*\*

Oto sprawozdanie trenera EFT, Stefana Gonicka, dotyczące tego ważnego tematu.

### **Uwolnienie złości, która wydaje się konieczna**

*Stefan Gonick*

Ostatnio miałem okazję pracować z trzema klientami, u których EFT początkowo nie chciało działać na ich złość. W każdym przypadku, osoba była zła z powodu poważnej urazy, która miała miejsce w dalekiej przeszłości. Teraz nie było już możliwe, aby cokolwiek mogło być zrobione czy wypowiedziane bezpośrednio do winowajcy, a w jednym przypadku nie było go już wśród żyjących. Klienci ci rozumieli, że ich złość w żaden sposób nie karała owych winowajców i że tak naprawdę,

to oni sami byli tymi, którzy cierpią. Jednakże, żadne zrozumienie ani EFT nie ulżyło w złości.

Gdy stało się to z pierwszą klientką, przez chwilę proces utknął w martwym punkcie, ale potem miałem przeblysk intuicji. Zapytałem klientkę, czy uważa ona, że pozbycie się złości oznaczałoby, że w jakiś sposób winowajcy „upiekłoby się” za to, co zrobił. Rozjaśniło się w jej umyśle i przyznała, że tak.

Podświadomie czuła, że jej złość w jakiś kosmicznie sprawiedliwy sposób czyniła winowajcę „odpowiedzialnym” za to, co zrobił. Bała się, że jeśli odpuści złość, to jego uczynek przestanie mieć znaczenie, a jemu „uda się uciec” bez poniesienia konsekwencji. Konflikt stanowiło to, że była ona jedyną osobą, która tak naprawdę cierpiała z powodu tej złości, ale z drugiej strony czuła, że jeśli odpuści, to będzie to na jego korzyść. Opukaliśmy na:

*Mimo że uda mu się uciec z tym, co zrobił, jeśli odpuszczę tę złość...*

*Mimo że bez mojej złości nie będzie się czuł odpowiedzialny za to, co zrobił...*

*Mimo że moja złość ma znaczenie ze względu na to, co zrobił...*

Później dołączyliśmy zdania twierdzące:

*Uwalniam go do Wszechświata...*

*Jest pod wpływem własnej karmy...*

*Wybieram dla siebie spokój...*

Po kilku tym podobnych rundach, złość klientki zniknęła i poczuła ona wielką ulgę i spokój wokół tego problemu.

Kiedy napotkałem podobną sytuację z dwoma kolejnymi klientami, pomyślałem, że ten wgląd może okazać się pomocny i tak też się stało. Dlatego, jeśli znajdziesz się w sytuacji, gdzie złość nie może być uwolniona przez opukiwanie, popatrz głębiej, aby zobaczyć, czy „kosmiczna sprawiedliwość” nie stoi na drodze.

\*\*\*

Angie Muccillo, trenerka z Australii, opisuje ćwiczenie EFT, które jest powszechnie stosowane. Podstawową zasadą jest opukiwanie przy jednoczesnym wsłuchiwanie się w ciało w specyficzny sposób w poszukiwaniu informacji na temat prawdziwych przyczyn bólu. Po drodze można odkryć metafory, które są oczywiste dla problemu źródłowego, albo które pomagają zrozumieć, skąd naprawdę pochodzi złość, dyskomfort, brak satysfakcji, frustracja czy ból.

### **Co twoje ciało w bólu ma ci do powiedzenia**

*Angie Muccillo*

Narzekamy na nasze ciała– to przekłete ramię, te zastałe kolana, te bolące plecy, ten strzelający kark– ale co by się

stało, gdybyśmy dali szansę ciału na ponarzekanie na nas? Ciekawe, co by powiedziało.

Celem tego ćwiczenia jest danie twojemu bolącemu ciału szansy na wypowiedzenie jego punktu widzenia i wyrażenie bólu i zranienia, podczas gdy ty masz okazję go wysłuchać i zapamiętać ważne rzeczy. W tym ćwiczeniu będziesz zwracał uwagę na bolące i krzyczące części ciała. Ćwiczenie to jest ćwiczeniem intuicyjnym albo uczeniem się z wewnątrz. Zakłada ono dostrojenie się do własnego ciała i zauważenie, czego ono potrzebuje, dzięki słuchaniu tego, jak się czuje.

Komunikacja z ciałem w ten sposób jest w stanie odnowić lub wzmocnić twój związek z nim. Niekiedy spędzamy tak wiele czasu na narzekaniu na ciało (czy to po cichu, czy na głos), że zapominamy, aby się na chwilę zatrzymać i po prostu posłuchać przesłania, jakie niesie ból. Kiedy zrozumiemy, z jakiego powodu nasze ramię jest wściekłe, możemy potem uwolnić to z EFT.

Zobaczmy, co typowe ramię ma do powiedzenia. Jeśli akurat masz jakiś problem z ramieniem, zrób mu przysługę i opukuj się w trakcie czytania.

Najzwyczajniej, opukuj się bez przerywania podczas czytania i zapożycz korzyści z narzekań ramienia. To naprawdę spięte ramię!

### **Kilka słów od skarżącego się ramienia**

Witam, to ja, twoje ramię. Tak, to prawda. **Pamiętasz mnie?** Miło być **wreszcie** usłyszanym! Gdzie zacząć? Próbowałem i próbowałem zwrócić twoją uwagę, ale

mnie nie słuchasz. Wysyłam ci ciągle sygnały bólu i komunikaty, ale ignorujesz moje ostrzeżenia i działasz na siłę, wbrew nim. Czemu tak się dzieje? Nie rozumiem, czemu muszę stawać się tak czerwone i wściekle, aby zostać usłyszonym. Jedynie wtedy mnie dostrzegasz, a wtedy jedyne, co słyszę, to potępania, „To przekłete ramię!”, krzyczysz. Mam ochotę się skurczyć za każdym razem, gdy rzucasz mi te obelgi. Jak myślisz, jak się wtedy czuję?

Narzekasz na mnie. Ale wiesz co? Ja również mam parę powodów do narzekań. Nosilem przez te wszystkie lata twoje ciężary i brzemienia i jaką za to otrzymuję wdzięczność? *Żadną!* Szczerze, mam dość i jestem wściekle na ciebie za to złe traktowanie. Wspierałem cię przez te wszystkie lata, ale teraz się rozpadam pod tą presją. To, co chcę usłyszeć, to że robisz dobrą robotę. Najmniejsze nawet dostrzeżenie byłoby dobre. Byłoby wdzięczne za choć trochę pozytywnej uwagi, na odmianę.

*Al*e ty mówisz „tak”, kiedy myślisz „nie”. Mam tego dość. Chciałbym, abyś dla odmiany podązał za swoimi „nie”. Jednak ponieważ tego nie robisz, to zawsze kończysz, obiecując zbyt wiele i pracując zbyt długo i zbyt ciężko, i w większości nawet cię to nie cieszy. A potem wyżywasz się na mnie i narzekasz nieustannie, jak to ci przeszkadza i jakim utrapieniem jestem, oraz że powstrzymuję cię przed robieniem rzeczy koniecznych. Spinam się coraz bardziej za każdym razem, gdy zgadzasz się na coś, czego wcale nie chcesz robić, mieć czy kim być. Mam dość tego ciągłego spięcia!

Jeśli będziesz się upierał przy tych wszystkich ciężarach i nie nauczysz się odmawiania, kiedy masz na myśli „nie”, to będę musiało powiedzieć to za ciebie przez wzmożone zapalenie i kilka sygnałów bólowych posłanych w twoją stronę. Mogę nawet się unieruchomić i nie będziesz się mógł ruszać, może wtedy będziesz zmuszony do natychmiastowego zatrzymania się w tym, co robisz. Wiem, że brzmi to szorstko, ale w ten sposób może w końcu do ciebie dotrze przesłanie, że jestem przepracowane i przemęczone i zasługuję na wakacje !! A oto jak zrobimy. Poślę ci ładunek tych przyjemnych związków chemicznych, które tak lubisz, jak tylko zrelaksujesz się i dasz mi odpocząć! Zgoda?

Oto kilka krok po kroku wskazówek jak pisać swój własny skrypt– Jak zauważać swoje dolegliwości.

**Krok 1.** Skoncentruj się na jakiejś fizycznej dolegliwości i poproś ją, aby powiedziała o swoich własnych skargach.

**Krok 2.** Zaproś bolącą część twojego ciała do głośnego wypowiedzenia swojego zdania. Poproś o najgłośniejszą skargę, aby się ujawniła, i najpierw się nią zajmij.

**Krok 3.** Skup się na tej części ciała, którą chciałbyś uzdrowić– ramię, kark, plecy, brzuch– i zapytaj, jak się czuje. Zachęć tę część ciała do wyrażenia swoich skarg i niepokojów otwarcie i szczerze, bez wahania. Słuchaj uważnie i zapisuj wszystko, co mówi, zauważ wszystko, każdą przeoczoną prośbę i każdy niepokój. Jesteś teraz na

usługach swojego ciała. Twoim zadaniem jest po prostu je dostrzec. Pozwól sobie być twórczym w tym procesie.

**Krok 4.** Kiedy już skończysz swój skrypt, przeczytaj go na głos i albo opukuj się w trakcie czytania, albo masuj Punkt Wrażliwy, a po skończeniu czytania zastosuj Przypominacz w każdym punkcie, jak „ta dolegliwość (części ciała).”

**Krok 5.** Napisz odpowiedź na tę skargę w formie Planu Opieki Nad Sobą. Jest to twoja szansa zajęcia się dolegliwościami ciała. Napisz do swojej dolegliwości lub powiedz jej o twoich intencjach, jak chcesz się nią zająć. Możesz zacząć od dostrzeżenia jej skarg i okazania empatii dla tego, co wyraża. Następnie wyjaśnij jej swój plan akcji, aby zapobiec skargom. Na przykład, Plan Opieki Nad Sobą odnoszący się do powyższego przykładu z ramieniem może wyglądać jak poniższy list. Opukuj się podczas czytania.

*Drogi ramię*– tak, słyszę cię dobrze i wyraźnie, gdy wreszcie zatrzymałem się i zrobiłem sobie wolne w moim napiętym kalendarzu, aby zauważyć, jak się czujesz z tym wszystkim. Wiem, że ostatnio byłem nie do zniesienia, ale teraz sprawy się zmieniają. Mimo że w przeszłości zawiniłem, nie słuchając ciebie, to teraz obiecuję poczuć, co ty czujesz, i zrobić, co konieczne, aby zadbać o siebie. Jeśli tylko dostanę od ciebie sygnał bólu, obiecuję zatrzymać się i zobaczyć, co takiego robię, że jest to dla ciebie zbyt ciężkie. Obiecuję zająć się tobą, respektować, chwalić i doceniać za twoją ciężką pracę.

Tak, znosiłeś mnie przez cały ten czas i teraz chcę wyrazić swoje uznanie. Zrobmy tak– zadbam o to, żeby co dwa tygodnie się z tobą komunikować, a może nawet co tydzień, jeśli twoje skargi będą zbyt głośne. Skorzystam z twojej rady i zacznę mówić „nie”, kiedy myślę „nie”. *Mimo że czuję się winny mówienia „tak, kiedy miałem na myśli „nie”, to od teraz wybieram podążanie za „nie”.* Będę dokładnie przyglądał się, czego się podejmuję, i czy jest to w moim najlepszym interesie. Jesteś najważniejsze i skoncentruję się na odzyskaniu równowagi w życiu, abyś nie musiało tak ciężko pracować. I zgadnij! Właśnie byłem u szefa i zgłosiłem potrzebę 6-tygodniowego urlopu. Czy nie brzmi to teraz jak Plan Opieki Nad Sobą?

Jeśli masz problem z dostrojeniem się do swojego ciała i nie możesz „usłyszeć” przesłania, spróbuj tych drobnych ćwiczeń EFT.

*Mimo że nie mogę dostroić się do tego, co moje ciało próbuje mi powiedzieć, to otwieram się na słuchanie przesłania w moim bólu.*

*Mimo że jestem tak pozbawiony kontaktu z potrzebami mojego ciała, to wybieram praktykowanie słuchania i zauważania tego, co moje ciało próbuje mi powiedzieć.*

*Mimo że aż do tej pory negowałem i ignorowałem przesłania mojego ciała, to wybieram, że chcę zwracać teraz na to więcej uwagi.*



Im więcej zauważasz skargi swojego ciała i opukujesz się na to, tym mniej jest prawdopodobne, że twoje ciało będzie skarżyło się w jakikolwiek sposób. Możesz zastosować ten proces do wszystkich swoich dolegliwości fizycznych, zaczynając od najsilniejszej.

Stosowanie tej techniki regularnie może zredukować ból. Można jej też używać zapobiegawczo, dostrajając się do ciała i dając mu to, czego potrzebuje do optymalnego zdrowia, czy to lepsze odżywianie, więcej odpoczynku, więcej ćwiczeń, powrót do zdrowia, zredukowanie ilości obowiązków, godzin pracy, wydłużenie czasu rekreacji, twórcze przedsięwzięcia czy inne rzeczy czekające na odkrycie.

\*\*\*

Poniżej, Sangeeta Bhagwat z Indii przedstawia innowacyjne podejścia do chronicznego bólu. Można je również zastosować w szerokiej gamie innych dolegliwości. Dla tych, którzy nie wiedzą, co to jest paracetamol, który Sangeeta wspomina, wyjaśniam, że jest to środek przeciwbólowy bez recepty, znany w USA jako acetaminophen (Tylenol).

## **EFT i umiejętne metafory w bólu reumatoidalnego zapalenia stawów**

*Sangeeta Bhagwat*

Pracowałam z panią J. nad objawami reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS). Ból w RZS jest ciągły i dotkliwy. Próbowła od lat różnych środków alopacyjnych (konwencjonalna medycyna) i ajurwedycznych (tradycyjnych indyjskich), ale homeopata powiedział jej, aby przez około 15-20 dni unikała jakichkolwiek lekarstw, w celu oczyszczenia ciała. Pozostała przy braniu środków przeciwbólowych oraz tabletek na sen.

Któregoś dnia, jej ból był tak intensywny, że poprosiła mnie, aby spróbować na niej EFT. Narzekała na potężny ból w ramionach. Najpierw zrobiliśmy jedną rundę, mówiąc:

*Mimo że mam ten nie do wytrzymania ból w ramionach, to głęboko i całkowicie kocham, wybaczam i akceptuję siebie.*

Powiedziała, że jej ból zszedł z 8 na 7,5 w skali 0-10. Poprosiłam ją o opisanie bólu, czy miał kolor i fakturę. Odpowiedziała, że był to ciemnoszary, klejący się płyn.

Zaczęliśmy opukiwać, stosując następujące ustawienie:

*Mimo że mam ten ciemnoszary, klejący ból ciężący mi na ramionach, to wybieram, aby on wyciekł.*

Podczas opukiwania poleciłam jej, aby wyobraziła sobie rurkę, przez którą ten ból wycieka, i powtarzała przy każdym punkcie „*odpływa ode mnie*”. Po dwóch rundach ból spadł do 2.

Ponownie poprosiłam, aby opisała ból. Powiedziała, że teraz był ciemny i gęsty. Opukując Punkt Karate, użyliśmy następujących fraz:

*Mimo że mam ten uparty, ciemny i klejący ból w moich ramionach, to kładę na niego ciepło, aby stał się rzadszy i mógł łatwo odpłynąć. Osuszam ten pozostały ból.*

Ból zmniejszył się. Przepracowałyśmy kilka emocjonalnych przyczyn u podłoża i dałam jej kilka rund na zadanie domowe.

Po kilku dniach zadzwoniła znowu z ciężkim bólem ramion. Gdy zapytałam o opis tego bólu, to nazwała go „czterema potężnymi głazami”.

*Mimo że bardzo ciężką mi te 4 potężne głazy, to teraz chcę je rozbić laserem.*

To nie zadziało, więc zmieniłyśmy na:

*Mimo że bardzo ciężką mi te 4 potężne głazy, to chcę je rozwalić młotkiem na kawałki.*

Przypominaczem było „rozwalić na kawałki”. Natychmiast poczuła, że głazy roztrzaskały się na kawałki, a ból odpłynął.

Następnie wstała z pewną trudnością i powiedziała, że ból opadł w dół w okolice bioder. Opisała go jako sznurek ciężkich kamieni wokół bioder.

*Mimo że mam tę opaskę raniących kamieni wokół moich bioder, to głęboko i całkowicie kocham, wybaczam i akceptuję siebie.*

Nastąpiła tylko marginalna poprawa w poziomie bólu.

Poczułam, że miała opór w odpuszczeniu tego bólu, więc zmieniłyśmy ustawienie.

*Mimo że ten ból jest okropny, to i tak nie chcę zmiany. Jestem do tego przyzwyczajona i nie chcę tego odpuścić.*

Po opukaniu krótkiej rundy, zmieniłyśmy ustawienie.

*Mimo że nie chcę odpuścić tych dziesięciu kamieni, które mam wokół bioder, to może mogę odpuścić chociaż jeden.*

Po tej rundzie powiedziała, że 3 kamienie odpadły. Powtórzyłyśmy więc ustawienie, powtarzając *pozostałe 7 kamieni*. Wkrótce pozostał tylko jeden kamień. Kolejne ustawienie brzmiało:

*Mogę zatrzymać ten jeden kamień, bo jestem do niego przyzwyczajona.*

Jednakże po jednej rundzie, żaden kamień nie pozostał!

Przy systematycznym opukiwaniu, pani J. stopniowo zredukowała ból i opuchliznę, jak również lekarstwa do jednej tabletki przeciwbólowej dziennie i żadnych tabletek nasennych. Jej homeopata również rozpoczął leczenie. Po około dwóch tygodniach zaproponował, aby przestała brać środki przeciwbólowe i w razie potrzeby użyła paracetamolu.

Przejęła się tym bardzo, bo uważała, że jest zależna od środków przeciwbólowych i że bez nich ból stanie się nie do zniesienia. Rozważyliśmy potencjalne efekty uboczne środków przeciwbólowych i zaproponowałam opukanie na paracetamol, jako środek zastępczy. Zgodziła się.

Zrobiłyśmy jedną rundę, mówiąc:

*Mimo że tylko środki przeciwbólowe na receptę mogą przynieść mi ulgę w tym okropnym bólu, to zażycie paracetamolu przyniesie mi taką samą ulgę.*

Na szczęście, zamiana się udała bez problemu i powiedziała, że paracetamol działa tak samo dobrze jak mocne środki przeciwbólowe, których używała dotychczas. Zaplanowałyśmy za kilka dni opukiwanie na uzależnienie od tabletek. Uważam, że może to być dobry sposób na uniezależnienie się od mocnych lekarstw.

Podczas dyskusji na ostatniej sesji poczuła, że zмага się z wewnętrzną walką, w której jedna jej część chciała powrócić do całkowitego zdrowia, ale jej druga część była przywiązana do choroby, dzięki której otrzymywała

sporo uwagi od innych, a rodzina była blisko. (Jej główną emocją leżącą u podłoża był strach przed odrzuceniem).

Poprosiłam ją, aby tej drugiej części siebie nadała wygląd i imię. Nazwała ją „Nieelastyczna” i opisała jako cienisty obraz siebie. Opukałyśmy:

*Mimo że Nieelastyczna nie chce, abym się zmieniła i była zdrowa, to głęboko i całkowicie kocham, wybaczam i akceptuję siebie.*

Poczuła, że obraz się kurczył, aż w końcu wyglądał jak mała dziewczynka z dwoma warkoczami, ubrana w sari. Nie było zaskoczeniem, że przypominała ona ją samą jako dziecko. Następnie opukałyśmy:

*Mimo że Nieelastyczna odgrywa ten dramat, w którym doświadczam wiele bólu, i że pozwoliłam na uwikłanie siebie w to, to głęboko i całkowicie kocham, wybaczam i akceptuję siebie.*

Następnie wykonałyśmy:

*Nie ma się czego bać, jestem bezpieczna i w porządku.*

W jej myślach, ta mała dziewczynka wybuchnęła płaczem, więc poradziłam jej, aby ją objęła, i opukałyśmy dalej:

*Mimo że mnie przestraszyła, to nie miała złych zamiarów. Robiła to, co umiała najlepiej. Głęboko i całkowicie kocham, wybaczam i akceptuję ją.*

Pod koniec sesji pani J. czuła się znacznie lżej, radośniej i silniej. Czuła optymizm na myśl o poprawie i ma teraz znacznie więcej motywacji do pracy nad symptomami. Oczywiście, jest więcej pracy do wykonania, ale nastąpiła u niej zdecydowanie poprawa. Myślę, że połączenie EFT i homeopatii zadziałało bardzo dobrze w redukcji jej objawów, w dość krótkim czasie.

**Uaktualnienie:** Przez ostatnich kilka miesięcy byłam w stałym kontakcie z panią J. Jest jedną z najbardziej wytrwałych praktykujących EFT, jakich znam. Kiedy napisałam powyższy artykuł dziewięć miesięcy temu, wskaźnik jej choroby wynosił 72. Cały czas jest w leczeniu homeopatycznym i kontynuuje ćwiczenia EFT. W grudniu 2007, siedem miesięcy od rozpoczęcia opukiwania, wskaźnik jej RZS-u spadł do 4. Jej homeopata uważa, że nie ma ona już RZS, a obecne symptomy spowodowane są zimną pogodą i nierozwiązanymi, emocjonalnymi problemami.

Pani J. wydo była na powierzchnię wiele emocjonalnych problemów i pracuje nad różnymi wydarzeniami ze swojego życia. Dzięki wahadłu i wykresowi wrażliwości na substancje odkryliśmy, że jest wrażliwa na calcium i żelazo. Po opukaniu tego czuję, że suplementy w końcu zaczynają działać pozytywnie w kierunku siły i energii. Często zauważa ulgę w bólu, gdy opukuje się na wybaczenie, sztywność i opór na zmianę. Wykonuje również Oddychanie Obojczykowe na Odwrócenie Psychologiczne.

Pani J. doświadcza czasem epizodów upartego bólu i problemów skórnych. Podczas gdy istnieje jeszcze wiele emocjonalnych i fizycznych spraw do uleczenia, to i tak dokonała niezwykłego postępu, a jej zaangażowanie i wiara w EFT są niezachwiane.

\*\*\*

## 12 WOLNOŚĆ OD BÓLU POPRZEZ WYBACZENIE

Logicznie rozumiemy, że wybaczenie jest dobrą rzeczą, ale na poziomie emocjonalnym często jest to duże wyzwanie. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy zdajemy sobie jasno sprawę, że nasz ból jest ściśle powiązany ze złością, jak u Caroline, kierowcy autobusu szkolnego. Możemy nawet praktykować jakąś religię, która kładzie nacisk na wybaczenie. Jednak mimo to, część z nas woli mieć ból na zawsze niż odpuścić złość.

Jeśli akurat znajdujesz się w takiej sytuacji, to może się okazać trudne lub wręcz niemożliwe zastosowanie Ustawienia, które wybaczają przyczynę bólu, jak np.:

*Mimo że ten ból się pogarsza, kiedy myślę o moim szefie i jak mnie potraktował, to wybaczam mu teraz.*

*Mimo że ten ból pogarsza się za każdym razem, gdy myślę o tym, jak moja siostra mnie zawiodła, to wybieram, że chcę jej wybaczyć i wrócić do normalnego życia.*



*Mimo że trudno mi wybaczyć mu to, co zrobił, to wiem, że trzymanie się tej złości tylko pogarsza ten ból, więc wybieram wybaczenie mu i uwolnienie tego bólu.*

*Mimo że obwiniam się za ten ból, to kocham siebie i wybaczam sobie.*

Wybaczenie przychodzi pod różnymi postaciami i dla niektórych jest ono naprawdę niewykonalne, przynajmniej przez jakiś czas. Niektórzy stają okoniem na samą wzmiankę o „wybaczeniu temu łotrowi” i nie ruszą z miejsca, jeśli celem jest wybaczenie.

### **Dodaj „Zrozumienie”**

Słowo „rozumiem” niesie ze sobą mniej emocjonalnego ładunku niż słowo „wybaczam”, dlatego dodanie go do Ustawienia pomaga złagodzić przejście od poczucia winy czy obwiniania w stronę wybaczenia i uwolnienia.

*Mimo że ten ból się pogarsza, kiedy myślę o moim szefie i jak mnie potraktował, to rozumiem, w jaki sposób to się stało.*

*Mimo że ten ból pogarsza się za każdym razem, gdy myślę o tym, jak moja siostra mnie zawiodła, to rozumiem, że zrobiła, to co zrobiła.*

*Mimo że trudno mi wybaczyć mu za to, co zrobił, to wiem, iż trzymanie się tej złości tylko pogarsza ten ból, dlatego teraz wybieram, że chcę zrozumieć jego sytuację oraz uwolnić ten ból.*

*Mimo że obwiniam się za ten ból, to rozumiem dlaczego zrobiłem to, co zrobiłem, i że było to najlepsze, na co było mnie stać w tamtym momencie.*

To zastąpienie słowa może pomóc w zmianie szyków myślowych i pozwolić na spojrzenie na sytuację w odmienny sposób. Gdy tylko taka zmiana słów ma miejsce, gdy opowiadasz starą, dobrze znaną historię, jest to jasnym znakiem, że blokady energetyczne ustępują. Jakakolwiek „zmiana poznawcza”, jak psychologowie to nazywają, jest dowodem na to, że EFT działa.

### **Uwolnij „trochę” złości**

Całkowite wybaczenie wydaje się zadaniem niemożliwym do wykonania. Na szczęście, proste rozwiązanie polegające na uwolnieniu małej ilości tej złości może zapoczątkować cały proces. Jednym ze sposobów może być przeniesienie uwolnienia złości do dalekiej przyszłości lub uczynienie całego procesu dość nieokreślonym.

*... wiem, że kiedyś będę mogła uwolnić tę złość...*

*...kiedyś tam prawdopodobnie będę mogła wybaczyć mu trochę...*

Brzmi to niejasno, ale zastępuje kategoryczne „to się nigdy nie stanie” możliwością przyszłej przemiany.

Poniżej znajduje się cenny artykuł dr Patricii Carrington, która nazywa ten elegancki i wzbogacający EFT sposób

„jednoprocentowym rozwiązaniem”. Świetna nazwa dla wysoce efektywnej techniki.

### **Stosowanie EFT w wybaczeniu:**

#### **Jednoprocentowe Rozwiązanie**

*dr Patricia Carrington*

Straciłam już rachubę, jak często ludzie mówią mi, że nawet nie mogą pomyśleć o wybaczeniu innym za ich złe czyny, których się dopuścili, nawet jeśli używają EFT na ten problem. Czują, że byłoby to nieszczerze w stosunku do „wybaczenia”. Nie pochodziłoby z ich serc.

Zgadzam się, że akt „wybaczenia” często odbywa się na pozór, ponieważ osoba czuje się zobligowana do „wybaczenia” komuś (czy losowi), być może z powodów religijnych czy etycznych. Prawdziwe wybaczenie, szczególnie, jeśli ktoś czuje urazę, strach czy złość z powodu „złego czynu” uczynionemu nam lub innym, jest jedną z najbardziej trudnych i „wbrew intuicji” rzeczy do zrobienia.

Przyczyną tego może być fakt, że akt wybaczenia nie jest tak naprawdę żadnym aktem. Kiedy następuje, to dzieje się to automatycznie, kiedy odpuszczamy urazę i chęć ukarania w stosunku do winowajcy.

*Nowy Międzynarodowy Słownik Webstera i Oksfordzki Słownik Języka Angielskiego* definiują słowo *wybaczać* jako „odpuścić urazy lub chęci ukarania; zaprzestanie bycia złym na; ulaskawienie”. Całkiem jasne jest, że te definicje wybaczenia odnoszą się do

*odpuszczenia* złości, urazy czy chęci zemsty. Wybaczenie więc jest po prostu *nieobecnością* tych negatywnych emocji.

Nie jest jednak łatwo, gdy próbujemy stosować EFT na wybaczenie, ponieważ trudniej jest ludziom czy zwierzętom coś odpuścić niż trzymać. Poproś, na przykład, kogoś, aby położył książkę na stole. Prawdopodobnie będzie to łatwe do zrobienia (jeśli nie ma nic przeciwko temu), ponieważ osoba została poproszona o wykonanie prostego i bezpośredniego aktu.

Jednakże, poproś osobę o „puszczenie” książki, którą właśnie trzyma, a może się okazać, że opiera się prośbie lub waha, zanim nie przemyśli konsekwencji tego aktu. Prawdopodobnie przemyśli możliwe rezultaty, które przychodzą jej do głowy i spróbuje zdecydować, czy to się opłaca i czy bezpieczne jest puszczenie tej książki. Może książka spadnie na podłogę i się rozpadnie? A może osoba pomyśli, że zgoda na puszczenie książki spowoduje, że ta osoba stanie się popychadłem. Rezultatem może być opór przed puszczeniem książki.

Przypomina mi się, jak noworodki wykazują bardzo silny odruch chwytny. Mogą trzymać się z niezwykłą siłą palca człowieka czy innego przedmiotu w zasięgu i nie odpuszczają przez długi czas, niekiedy trzeba odgiąć im palce, aby puściły. Ten odruch prawdopodobnie jest odziedziczony po przodkach i był konieczny do przeżycia, gdy ludzie ciągle żyli na drzewach. Noworodki mogły trzymać się matek lub gałęzi, aby zapobiec spadnięciu.

Jakakolwiek tego przyczyna leży u podstaw to jest faktem, że zwykle łatwiej nam trzymać się czegoś niż to puścić, a ponieważ posługujemy się mową, to mamy mocną tendencję do trzymania się zapamiętanych przewinień i trudno nam poluznić myśli na temat „sprawiedliwości” i „kary” za te przewinienia.

Uporczywie w nich trwamy przez długi czas, a czasami nawet całe życie, i nie jest zaskoczeniem, gdy słyszymy historie zemsty z pokolenia na pokolenie w pewnych kulturach, gdzie motyw odwetu tak naprawdę kontroluje życie osób w to uwikłanych.

Jak więc dokonać „wybaczenia”, kiedy zakłada ono *odpuszczenie* urazy i chęci zemsty, nawet przy użyciu EFT?

Ponieważ wybaczenie dzieje się automatycznie, gdy uraza, złość, zemsta i chęć kary zostają zaniechane, to zaproponuję teraz sposób, dzięki któremu EFT może być użyte w celu osłabienia czy wyeliminowania urazy i motywu zemsty, tworząc w ten sposób naturalny stan wybaczenia, który tak naprawdę jest brakiem potrzeby zemsty.

Ponieważ w ludziach istnieje dużo oporu do odpuszczenia urazy oraz potrzeba odwetu, odkryłam, że o wiele łatwiej jest podejść do problemu nie w bezpośredni sposób, lecz krok po kroku. Jednym z bardzo skutecznych sposobów jest rozbicie motywu zemsty na małe, wykonalne kawałki.

Nazwałam to taktyką „Podziel i Pokonaj”. Oto jak działa.

Załóżmy, że osoba została głęboko zraniona przez kogoś w przeszłości. Jeśli poprosisz osobę A, aby „wybaczyła” osobie B, to z początku wydaje się to niemożliwe. Nawet jeśli poprosisz o odpuśczenie jakiegokolwiek urazu w stosunku do tamtej osoby, to ciągle jest to niemożliwe. Jak można odpuścić urazę, jeśli zranienie jest tak głębokie?

Można obejść tę pułapkę w sposób, który uznaję za bardzo efektywny, poprzez **rozbicie** procesu odpuśczenia na małe kawałki, dzięki czemu *udowodnisz sobie*, że przekonanie o niemożliwości odpuśczenia nie jest prawdą i że uraza *może* być uwolniona małymi kawałkami, co oczywiście toruje drogę całociowemu odpuśczeniu.

Kiedy układasz zdania EFT, zakończ wyborem „odpuśczenia tylko w jednym procencie” tej urazy. Możesz nawet dodać stwierdzenie „i zatrzymuję całą resztę”, jeśli chcesz. Oto, jak wygląda to w praktyce.

*Mimo że jestem wściekły na to, co zrobił, to wybieram odpuśczenie tej złości na niego w jednym procencie.*

*Mimo że jestem w furii z powodu tego, co zrobiła, to wybieram uwolnienie jednego procenta tej wściekłości na nią.*

Jeśli zastosujesz ten „jednoprocentowy” sposób, to jest wielce prawdopodobne, że nie będziesz miał problemu z odpuśczeniem tak śmiesznie małej porcji urazy. Jakby nie było, nie wymaga to od ciebie wiele, aby oddać 1

procent, dzięki czemu możesz w dalszym ciągu mieć resztę swojej „usprawiedliwionej” złości!

Jednakże– i tu leży sekret tego podejścia– jeśli jesteś w stanie prawdziwie odpuścić 1 procent swojej urazy, złości czy chęci ukarania, to będziesz miał inny stan umysłu niż przedtem. Coś, co wydawało się niemożliwe, nagle okazuje się wykonalne, nawet jeśli jest to na małą skalę, a pozwolenie na zadzianie się tego w ogóle, otwiera drzwi do odpuszczenia całej urazy. Małe uwolnienie jest zawsze dużym uwolnieniem. Teraz można porzucić już głęboko zakorzenione przekonanie, wręcz pewność, że *nie można* pod żadnym pozorem odpuścić urazy!

Wielokrotnie widziałam rezultaty tej prostej strategii, polegające na tym, że osoba zaczęła rozważać *możliwość* odpuszczenia *całej* urazy. Kiedy porzucenie chęci zemsty staje się *możliwością*, to droga jest otwarta do odpuszczenia całego motywu urazy/kary. Jeśli uwolnisz uporczywe trwanie przy przekonaniu, że „sprawiedliwości musi stać się za dość za wszelką cenę”, a kara musi być wymierzona, aby zaznać spokoju, to w końcu ten spokój nadejdzie. Uwolnisz się spod emocjonalnego jarzma i będziesz w stanie ruszyć naprzód z życiem w twórczy sposób.

Możesz nie chcieć widzieć tej osoby więcej w życiu lub nie chcieć znaleźć się w podobnej sytuacji, albo wręcz przeciwnie, w racjonalny sposób się w niej znaleźć. Cokolwiek zdecydujesz, teraz masz wolność wyboru tego, co jest dla ciebie najlepsze. A to dlatego, że

emocjonalne obciążenie zostało usunięte z danej sytuacji. Teraz „wybaczyłeś” osobie w pełnym tego słowa znaczeniu. Motyw zemsty odszedł, a ponieważ niemożność wybaczenia bazuje na tym motywie, to odpływa ona razem z nim. Wybaczasz osobie czy sytuacji, czy losowi w prawdziwy sposób i możesz teraz wyruszyć w kierunku budowania nowych relacji lub innych, lepszych relacji, czy czegokolwiek pragniesz.

Gorąco polecam „jednoprocentowe rozwiązanie”, gdy potrzeba wybaczenia opiera się innym sposobom.

\*\*\*

### **Procedura Wdzięczności w EFT**

Jestem wielkim zwolennikiem wdzięczności. Jest tak wiele rzeczy, za które można być wdzięcznym, a kiedy wdzięczność staje się nawykiem, to otwiera się wiele interesujących drzwi. Na przykład, umysł wypełniony wdzięcznością nie pozostawia wiele miejsca na niemożność wybaczenia, więc jeśli masz trudność z uwolnieniem złości, obwiniania, frustracji i innych niewybaczających emocji, spróbuj tego podejścia. Jest to zarówno łatwe, jak i przyjemne, może też złagodzić przejście w kierunku całkowitego wybaczenia.

Angie Muccillo przedstawia nam kilka konkretnych sposobów na to, jak włączyć wdzięczność do EFT, ale jej pomysł może być zastosowany do czegokolwiek.



## **Opukiwanie na wdzięczność w EFT**

*Angie Muccillo*

Oto prosta mała procedura EFT mająca potencjał wzmocnienia efektów EFT.

Czy jesteś wdzięczny za EFT? Ja zdecydowanie jestem. Jestem wdzięczna nie tylko za wiele pozytywnych efektów w moim osobistym życiu, ale też za to, że widzę u innych tak wiele wspaniałych zmian i uzdrowień w wyniku jego stosowania. Myślę, że większość ludzi, którzy stosują EFT i doświadczają pewnego poziomu sukcesu w ich osobistych i emocjonalnych problemach, poczuli również i wyrazili swą wdzięczność za skuteczność EFT. Mamy na to wiele udokumentowanych dowodów na stronie internetowej EFT, a także w naszych gabinetach na całym świecie.

Carol Tuttle, instruktorka EFT, poleca opukiwanie na wszystko, za co jesteśmy wdzięczni w życiu, jako sposób na skoncentrowanie się na tym, czego chcemy w życiu bardziej doświadczyć. Pomyślałam więc, czemu by nie dodać EFT do tej listy? W skrócie, jeśli chcemy stworzyć więcej pozytywnych efektów ze stosowania EFT, to wyrażmy naszą wdzięczność za to, jak za wszystko inne. Carol również mówi, „Wdzięczność jest jedną z najwyższych emocji, jaką tylko możemy wyrazić.” Jeśli opukujemy się na wdzięczność za EFT, to skupiamy się na najwyższych myślach o EFT i zwracamy naszą uwagę i myśli na to, co EFT dla nas zrobiło i za co jesteśmy wdzięczni. Innymi słowy, stosujemy afirmację EFT na afirmowanie EFT!

## **Opukuj się na wdzięczność za EFT**

Pomysł jest taki, aby użyć Procedury Wdzięczności na końcu (lub początku) sesji, dodając 1-2 rundy skoncentrowane na wdzięczności za EFT. Myślę, że dziękowanie za EFT jest swego rodzaju przyjemnym i harmonijnym sposobem na rozpoczęcie lub zakończenie sesji, czy to z trenerem, czy samemu.

Niezależnie, czy sesja rozwiązała twój problem całkowicie, czy nie, to włączenie Procedury Wdzięczności na końcu może stworzyć pozytywne miejsce dla przyszłego opukiwania albo ustanowić most łączący z następną sesją. Polecałabym również stosowanie Procedury Wdzięczności na co dzień jako ćwiczenie lub kiedy czujesz, że „utknąłeś”.

## **Zdania wdzięczności w EFT**

Opukuj punkty EFT, powtarzając następujące zdania:

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczna za EFT.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczna za uwolnienie tych emocji za pomocą EFT.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczny za łatwość, z jaką EFT mi pomaga uwolnić moje lęki, fobie i traumatyczne wspomnienia.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczny EFT za zniesienie mojego bólu pleców/ramienia.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczna za łatwość, z jaką EFT pomaga mi uwolnić moje uzależnienie.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczny, że mam EFT, które pomaga mi uwolnić mój ból i cierpienie.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczna za łatwość, z jaką EFT działa na mnie za każdym razem.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczny za to narzędzie, które pomaga mi się wyciszyć, gdy tylko tego potrzebuję.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczna za pozytywne zmiany, jakich EFT pomogło mi dokonać w życiu.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczny za tych wiele korzyści, jakie otrzymuję z codziennego stosowania EFT.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczna za pozytywny wpływ, jaki ma EFT na moje życie i ludzi wokół mnie.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczny za spokój i ciszę, jakie EFT wnosi do mojego życia.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczna za polepszanie się jakości mojego życia.*

*Jestem głęboko i całkowicie wdzięczny, że udało mi się odkryć to wspaniałe narzędzie!*

To zaledwie kilka sugestii. Jestem pewna, że istnieje znacznie więcej powodów do wyrażenia wdzięczności za

EFT! Posługując się generalną zasadą, układaj swoje zdania w taki sposób, jakby twoje cele EFT zostały już osiągnięte.

Ta procedura może być również użyteczna, kiedy EFT „wydaje się nie działać” lub gdy czujesz, że „utknąłeś”. Podczas gdy istnieje wiele jednodominutowych cudów w EFT, to wiemy, że niektóre problemy wymagają czasu, aby je rozbić na czynniki pierwsze, i można podczas procesu poczuć się sfrustrowanym, przeciążonym, a nawet niewdzięcznym i niedoceniającym postępu, który już nastąpił. Możemy użyć tej procedury do przełamania barier, dzięki zmianie myślenia na to, za co jesteśmy wdzięczni.

Można wykorzystać Metodę Wyborów do włączenia wdzięczności w proces.

### **Przykładowe Ustawienia;**

*Mimo że EFT nie działa jeszcze na mój ból pleców, to wybieram wdzięczność EFT za pomoc w uwolnieniu tych emocji i za wszystko, co do tej pory udało mi się zrobić.*

*Mimo że nie mam tych samych rezultatów, co Mary, to wybieram wdzięczność, że mam narzędzie, które pomaga mi się wyciszyć, gdy tylko tego potrzebuję.*

*Mimo że mam dość tego opukiwania, bo nie wydaje mi się, aby to cokolwiek robiło, to jestem wdzięczny za pozytywne zmiany, jakie EFT pomogło mi osiągnąć w życiu.*

Za co jesteś wdzięczny, biorąc pod uwagę EFT? Zrób listę zdań wdzięczności i opukuj się regularnie.

\*\*\*

### **Podsumowanie...**

Kiedykolwiek pracujesz ze sobą, współmałżonkiem, partnerem, dzieckiem, przyjacielem czy krewnym, klientem czy pacjentem, albo swoim zwierzakiem, EFT jest potężnym narzędziem przynoszącym ulgę we wszystkich rodzajach bólu i dyskomfortu. Mam nadzieję, że przyłączysz się do mnie w odkrywaniu potężnych korzyści z EFT. Opanuj dobrze materiał tej książki, a już nigdy nie spojrzysz na leczenie w taki sam sposób. Razem zbudujemy most w tobie do świata osobistego spokoju. Raz zbudowany, stanie się on umiejętnością na całe życie, której możesz używać, rozsiewając na innych wolność emocjonalną i radość. I jest to trwałe. Tak samo jak złoto, nie rdzewieje, nie traci połysku i nigdy się nie starzeje. Zawsze będzie z tobą.

### **Koniec**

## Słowniczek terminów EFT

Poniższe terminy posiadają określone znaczenie w EFT. Pojawiają się w niektórych artykułach przedstawionych w tej książce i często występują w materiałach poświęconych EFT.

**Akupunkty** – Punkty akupunkturowe, które są punktami wrażliwymi biegnącymi wzdłuż meridianów na ciele. Akupunkty można stymulować poprzez nakłuwanie igłą w akupunkturze bądź masaż i opukiwanie w akupresurze. EFT jest techniką polegającą na opukiwaniu akupresurowym.

**Aspekty** – „Problemy wewnątrz problemów”, różne strony lub części problemu, które są z nim powiązane, ale stanowią oddzielne elementy. Kiedy pojawiają się nowe aspekty, wydaje się, że EFT przestało działać. W rzeczywistości, pierwotna terapia EFT wciąż działa, ale nowy aspekt wywołuje nowe objawy. W niektórych przypadkach wiele aspektów danej sytuacji lub problemu wymaga oddzielnego zastosowania EFT. W innych – tylko kilka.

**Chi** – Jest to energia przepływająca przez każdą żywą istotę i wokół niej krążąca. Mówi się, że odpowiada za utrzymywanie równowagi duchowej, emocjonalnej, umysłowej oraz, że wpływ na nią wywierają *Yin* (bierny pierwiastek żeński) i *Yang* (aktywny męski pierwiastek). Siły te, które uzupełniają się jako swoje całkowite przeciwieństwa, są w ciągłym ruchu. Kiedy *Yin* i *Yang*

zostają zrównoważone, współdziałają z naturalnym przepływem *Chi*, umożliwiając ciału osiągnięcie zdrowia i utrzymanie go. *Chi* przemieszcza się po ciele niewidzialnymi kanałami zwanymi meridianami. Tradycyjna medycyna chińska wyróżnia 20 meridianów, przez które przepływa *chi*, czyli energia życiowa, docierając do wszystkich części ciała. Akupunkty wzdłuż meridianów można stymulować, aby poprawić przepływ *Chi*, zaś ich stymulacja w ramach EFT umożliwia rozwiązywanie problemów emocjonalnych.

**Efekt Generalizacji** – Kiedy powiązane ze sobą problemy zostaną zneutralizowane za pomocą EFT, często wraz z nimi znikają kwestie, które były z nimi połączone w umyśle osoby. W ten sposób możliwe jest wyeliminowanie kilku problemów, choć tylko jeden z nich został bezpośrednio poddany działaniu EFT.

**Formuła podstawowa** – Zob. Mechaniczne EFT.

**Globalne** – Podczas gdy słowo „globalny” zwykle odnosi się do czegoś uniwersalnego lub doświadczanego przez ogół ludzi na świecie, w EFT określa problemy, zwłaszcza w Ustawieniu, które są mgliste i niekonkretne.

**Mechaniczne EFT** – Podstawowa formuła EFT obejmuje opukiwanie Punktu karate lub masowanie Punktu wrażliwego podczas trzykrotnego powtarzania następujących słów: „Mimo że mam ten [problem], to całkowicie i głęboko akceptuję siebie (Ustawienie), po

którym następują trzy rundy opukiwania Sekwencji akupunktów w określonej kolejności, z użyciem odpowiedniego Przypominacza.

**Meridiany** – Niewidzialne kanały, przez które przepływa w ciele energia *Chi*. Dwanaście głównych meridianów przebiega symetryczne wzdłuż ciała przechodząc przez poszczególne organy, zaś osiem meridianów nadzwyczajnych łączy się w sieć z meridianami głównymi. EFT opiera się na założeniu, że przyczyną każdej negatywnej emocji i większości symptomów fizycznych jest blokada lub zaburzenie w przepływie *Chi*, czyli energii życiowej, wzdłuż jednego lub kilku meridianów.

**Metoda Wyborów** – Metoda stworzona przez dr Patricię Carrington, polegająca na dodawaniu do Ustawień i Przypominaczy pozytywnych stwierdzeń i rozwiązań.

„**Tak-Ale**” – Stwierdzenia świadczące o negatywnym nastawieniu do rozwiązania problemu. Kiedy formułujesz swój cel lub afirmację, „Tak-Ale” wskazują drogę do problemów źródłowych.

**Opukiwanie Zastępcze** – Jest to opukiwanie samego siebie w imieniu innej osoby. Osoba ta może być przy tym obecna, ale nie musi. Innym rodzajem Opukiwania Zastępczego jest zastąpienie drugiej osoby podczas tej czynności zdjęciem, obrazkiem lub rysunkiem.

**Podstawowa Procedura** – Proces składający się z czterech następujących elementów: Ustawienia,



Sekwencji (opukiwanie akupunktów w określonej kolejności), Procedury 9-gamowej i Sekwencji. Jest to oryginalna postać EFT.

**Problemy źródłowe** – Są to głębokie, ważne problemy, będące podłożem braku równowagi emocjonalnej, powstające zazwyczaj jako reakcja na traumatyczne wydarzenia. Stanowią one sedno większego problemu, są jego podstawą lub jądrem. Problemy źródłowe nie zawsze są oczywiste, ale często można je odkryć dzięki skrupulatnej, iście detektywistycznej pracy, a kiedy zostaną odsłonięte, możliwe jest rozdzielenie ich na konkretne zdarzenia, z którymi radzi sobie standardowe EFT.

**Przypominacz** – Słowo, zwrot lub zdanie, które pomaga skupić się na wybranym problemie. Jest wykorzystywany w połączeniu z opukiwaniem akupunktów.

**Skala intensywności** – Skala od zera do dziesięciu służąca do mierzenia poziomu bólu, dyskomfortu, złości, frustracji i wszelkich innych symptomów fizycznych lub emocjonalnych. Intensywność można także określać gestami, na przykład za pomocą dłoni zbliżonych do siebie (co oznacza niewielki dyskomfort) lub rozstawionych szeroko (co obrazuje wysoki poziom dyskomfortu).

**Polowanie na ból** – Po zastosowaniu EFT dyskomfort fizyczny może przesuwać się w inne miejsca i/lub zmieniać swoją intensywność bądź jakość. Ból głowy opisywany jako ostry ból na wysokości oczu o

intensywności na poziomie 8, może przejść w ćmienie z tyłu głowy na poziomie 7 (albo 9, 3, bądź na dowolnym innym poziomie). Przemieszczający się ból jest oznaką, że EFT działa. Wytrwale „poluj na ból” za pomocą EFT, a jego intensywność spadnie do zera lub osiągnie jakąś niewysoką wartość. W trakcie działania procesu często skutecznie eliminowane są problemy emocjonalne kryjące się za dolegliwościami fizycznymi.

**Sztuka przekazu** – Wyrafinowany sposób przedstawienia EFT, w którym wykorzystuje się wyobraźnię, intuicję i poczucie humoru do szybkiego odkrycia i uzdrowienia przyczyn źródłowych bólu i innych problemów. Sztuka przekazu znacznie wykracza poza Mechaniczne EFT.

**Technika Filmu** – W trakcie stosowania tej procedury oglądasz w umyśle dręczące cię konkretne wydarzenie tak, jakby był to film. Kiedy intensywność wzrasta, przerwij i opukuj ją. Gdy spada, wyświetlaj swój film dalej. Metoda ta dla wielu praktyków stanowi filar EFT. Możliwe, że spośród wszystkich technik EFT jest ona wykorzystywana najczęściej.

**Technika Opowiadania Historii** – Polega na głośnym opowiadaniu o konkretnym zdarzeniu związanym z traumą, żalem, złością itp., i przerywaniu narracji w momencie, w którym pojawia się intensywność emocjonalna. Każda taka pauza oznacza pojawienie się kolejnego aspektu sytuacji, który z kolei może nakierować cię na głębszy problem. Technika ta różni się od Techniki Filmu jedynie tym, że w przypadku tej

drugiej po prostu oglądasz wydarzenia z przeszłości przewijające się w twoim umyśle. Stosując Technikę opowiadania historii, opisujesz je na głos.

**Technika Osobistego Spokoju** – Metoda polegająca na eliminowaniu problemów i uwalnianiu problemów źródłowych poprzez zapisywanie w możliwie najkrótszym czasie jak największej liczby trudnych wydarzeń. Spróbuj zanotować przynajmniej od 50 do 100 takich sytuacji. Każdej z nich nadaj tytuł, jak gdyby była to książka lub film. Kiedy lista będzie gotowa, zacznij opukiwać najpoważniejsze z nich. Eliminowanie przynajmniej jednego uciążliwego wspomnienia dziennie (według bardzo konserwatywnego planu) w ciągu trzech miesięcy usuwa co najmniej 90 przykrych wydarzeń. Jeżeli przepracujesz dwa lub trzy wspomnienia dziennie, po trzech miesiącach liczba ta wyniesie 180 lub 270.

**Technika Traumaty Bez Łez** – Kolejna metoda, która pozwala na zbliżenie się do problemu w łagodny sposób. Zadaniem klienta jest odgadnąć, jaka byłaby jego intensywność emocjonalna w związku z wydarzeniem z przeszłości, zamiast przeżywać je w umyśle ponownie w sposób powodujący ból.

**Ustawienie** – Zdanie otwierające wypowiedziane na początku procedury EFT. Określa problem i pomaga go zneutralizować. W EFT standardowe Ustawienie brzmi: „Mimo że mam ten ....., całkowicie i głęboko akceptuję siebie”.

**Zapożyczanie Korzyści** – Kiedy opukujesz się z inną osobą lub w jej imieniu, twoja własna sytuacja ulega poprawie, chociaż nie wykonujesz EFT w odniesieniu do niej. Zdarza się to podczas sesji indywidualnych, w trakcie opukiwania grupowego oraz w sytuacjach, gdy prowadzisz Opukiwanie Zastępcze. Im więcej opukujesz się za innych, tym bardziej poprawia się twoje własne życie.

**Zapiski na tablicy** – Ograniczające przekonania i postawy wynikające z uwarunkowań kulturowych lub rodzinnych, które często są nielogiczne i szkodliwe, a jednocześnie wywierają bardzo silny wpływ na podświadomość.

**Yin i Yang** - Zob. *Chi* powyżej.