

## Özet

### EFT nedir?

Aşırı duyguların ve olumsuz düşüncelerin oluşturduğu engelleri ortadan kaldırarak bizim daha sağlıklı kararlar vermemize, olaylara daha yapıcı bir şekilde yaklaşmamıza yardımcı olan bir enerji tekniğidir. Duygular doğaldır ve yaşanmalıdır. Ancak aşırı derecede hissedilen duygular bizim bazı algılar oluşturmamıza, korkular yaşamamıza ve elimizdeki imkanlar hakkında ön yargılar oluşturmamıza neden olur. Bu düşünceler bizi sınırlar, ileriye doğru adım atmamızı, kendimizi geliştirmemizi, ve arzu ettiğimiz bir geleceği yaratmamızı engeller. Biz EFT’de buna enerji blokajı deriz. Enerji blokajları belirli akupunktur noktalarına parmak ucu ile yapılan hafif vuruşlarla açılır ve bizi sınırlayan aşırı duygular ve onlara bağlı düşünceler dağılır. EFT’nin uygulaması çok basittir ve herkes kolaylıkla EFT yapabilir.

## Kullanım Alanları

Buradaki kullanım alanları sadece bazı örneklerdir. EFT’yi uygun gördüğünüz herşeyde kullanmayı deneyebilirsiniz.

### Duygusal rahatsızlıklar

Stres  
Sıkıntı

Keder  
Suçluluk  
Değersizlik duygusu

### İlişkiler

Öfke  
Çekingenlik  
Eleştirilerden aşırı etkilenme

### Eğitim

Sınav stresi  
Öğrenmeye ya da okula yönelik olumsuz duygular  
Hiperaktivite  
Konsantrasyon ve motivasyon sorunları

### Olumsuz alışkanlıklar

Kilo problemleri  
Alkol ve sigara bağımlılığı  
Tırnak yeme

### İş hayatı

Stres  
Başarısız veya başarılı olma korkusu  
Red edilme korkusu

## **Korkular ve fobiler**

Yükseklik

Yılan

Örümcek

Uçak

Yalnızlık

Dişçi

İğne

Kedi/köpek

## **Spor**

Vuruşlar ve başarı inancı

Turnuva veya maç öncesi stres

## **Sanat**

Yazma blokajı

Yaratma blokajı

## **EFT nedir ?**

EFT Gary Craig adında Stanford mezunu bir mühendis tarafından oluşturulmuş bir enerji çalışmasıdır. EFT için bir çeşit duygusal akupunktur da denebilir çünkü belli akupunktur noktalarına parmak ucuyla vurarak yapılan bir uygulamadır. EFT'de problemin üzerine bazı sözleri tekrarlayarak giderken bir yandan

da daha çok yüzümüzde bulunan belirli noktalara vuruyoruz. Bu şekilde duyguların bu bağımlılığımız üzerinde ki etkileri ortadan kalkıyor ve zamanla ondan kurtulma imkanımız oluyor. EFT ilk olarak kişilerde korku, anksiyete gibi olumsuz duyguların şifa bulması için kullanılmış.

## **EFT nasıl ortaya çıkmıştır?**

EFT, TFT (Thought Field Therapy) tekniğinden türemiştir. TFT 1981 yılında Psikolog Dr. Roger Callahan tarafından geliştirilmiş bir enerji tekniğidir. Dr. Callahan'ın Çin tıbbı ve bedendeki enerjilere ilgisi olduğundan, o dönemlerde su korkusu için tedavi gören bir hastasında bu bilgileri denemek istemiştir. Callahan insanların bedeninde enerjinin akmasını sağlayan can kanallarında (meridyen) oluşan bir tıkanıklığın kişide duygusal huzursuzluk yarattığını düşünüyordu. Bu tıkanıklığa yapılan bir müdahale ile enerji tekrardan rahat akacak ve duygusal huzursuzluk yok olacaktı. Teorisini su korkusu olan bu hastası, Mary üzerinde denemeye karar vermiş. Mary'den suyu düşünmesini, düşünürken de iki parmağı ile mide kanalına hafif vuruşlarda bulunmasını istemiş. Sonuç Callahan'ı de hastasını da şaşırtmıştır. Mary'nin o günden sonra su korkusu geçmiş ve bir daha tekrar etmemiştir.

Daha da geliştirdiği bu teknik üzerine Dr. Callahan eğitimler vermeye başlamış ve bu eğitimlerin çok yüksek bir bedeli varmış. Callahan'ın ilk öğrencisi Gary Craig olmuş. Eđitimi tamamlayan Gary Craig, fiyatın çok yüksek olduğunu ve yapılması gereken vuruşların karmaşık olduğunu dűřünerek bu eğitimi hem daha ucuza getirmek hem de uygulaması kolaylaştırmak için çalışmalara başlamış...ve buradan uygulaması gerçekten çok kolay olan EFT doğmuştur. Gary Craig EFT'yi her türlü geliştirmeye açık tutmuş ve herkesi yeni şeyler deneyerek EFT'nin gelişmesinde yardımcı olmalarını istemiştir.

## EFT nasıl işliyor?

Bu çalışmanın temelinde řu dűřünce yatıyor "Bütün olumsuz duyguların nedeni bedenin enerji sisteminde meydana gelmiş bir aksaklıktır."

Bu tanımı açaabilmek için biraz enerjiye değinmek gerekir. Bilimsel olarak bizim enerjiden oluştuğumuz kanıtlanmıştır. Bu enerji sürekli hareket halinde ve değişim içindedir. Bu evinizdeki masa içinde geçerlidir. O masa aslında göründüğü kadar 'katı' bir madde değildir. O sürekli enerji kaybediyor ve kazanıyordur...bunu yaparken de genel 'masa' görüntüsünü muhafaza ediyordur.

Bizlerde bu şekilde 'insan' görüntümüzü muhafaza ediyoruz.

Bu enerji sağlıklı, yani engelsiz, aktığında biz de sağlıklı ve huzurlu olabiliyoruz. Ancak yaşadığımız ve deneyimlediğimiz bazı olaylar bu enerjide tıkanıklık yaratabiliyor ve enerji akışının düzenini bozabiliyor. Bu aksaklık bedensel veya psikolojik acı olarak algılanıyor. Bu acılarla biz yıllar içinde yaşamayı öğreniyoruz ve zihinsel olarak o acıyı kendimizden uzak tutmanın yollarını keşfediyoruz. O duyguyu bir daha yaşamasak bile o bizim bedenimizde enerji olarak tıkanmıştır, ve enerjimiz aksayarak akıyordur. Aksayarak akan bir enerji zaman içinde fiziksel veya ruhsal hastalıklara yol açaabilir. Bunun yanısıra bizim yaşamda istedeğimiz bir hayatı oluşturmamıza engel de olabilir.

EFT ile bu olumsuz duyguya odaklanıyoruz ve onu yüzeye çıkarıyoruz. Sonra enerji kanallarında bulunan bazı noktalara parmak ucu ile hafif vuruşlar yaparak o tıkanık enerjinin çözümlenmesini ve açılmasını sağlıyoruz. Bu açılma olunca da beden enerjisi akması gerektiği gibi akıyor ve biz daha sağlıklı olabiliyor geleceğimizi yaratmak için eyleme geçebiliyoruz.

## EFT nasıl uygulanıyor?

EFT'nin uygulaması inanılmaz derecede basittir. Bu basitlik EFT ile çözüme gitmenin de kolay olduğu düşüncesine sebep olmuştur. Uygulaması basit olsa da kişilerin farkındalık geliştirmeleri, neye EFT yapacaklarını keşfetmeleri bu işin daha zor olan kısmıdır. İlk çıktığında EFT yüzde ve ellerde yer alan 13 noktaya yapılan vuruşlar, bir mırıldanma ve birkaç göz hareketinden oluşmuştu. Zaman içerisinde bu uygulamaya yeni yorumlar eklendi, kişilerin oluşturdukları bazı ek noktalar oldu ve Gary Craig bile daha kısa bir yöntem ile aynı başarıya ulaşabileceğini gösterdi. Kısaltılmış uygulamada 8 nokta vardır, mırıldanma ve göz hareketleri de kaldırılmıştır. Burada size her ikisini de anlatacağım. Gary Craig'ın websitesinde de belirtildiği gibi genelde kısa uygulamayı yapıyorsanız ve başarı elde edemiyorsanız, uzun uygulama bazen sonuca götürebiliyor.

## Uzun Uygulama – Tam Seri

### 1. adım

### Sorunu belirleme ve odaklanma

Sorunu keşfetmek ve ona odaklanmak EFT'nin kilit noktasıdır. Doğru tanımlanan bir sorun ifadesi ile birçok tıkanıklık açılır. Bazen bizler problemin ne olduğunu bile bilmiyoruzdur...ya da görmek istemiyoruzdur. Bu gibi durumlarda bedenimiz ve bedende yaşanan tepkiler bizim başlangıç noktamız olabilir. Genelde enerji bloajları bedende hissedilir. Örneğin, korktuğumuzda midemiz kasılır, üzüldüğümüzde kalbimiz ağrır, heyecanlandığımızda bağırsaklarımız harekete geçer veya korktuğumuzda böbreklerimiz çalışır. Bizler çok uzun zamandır bedenimizi dinlemeyi unuttuk. Bu becerimizi yeniden yakalarsak EFT uygulamak kolaylaşır. Sorunu keşfetmeye çalışırken bedeni dinlemenin yanısıra bir de en yoğun olarak yaşanan şeyin ifadesinden başlamak ta çok yararlı olur. Yani, siz örümceklerden korkuyorsanız ama nedenini bilmiyorsanız önce "örümceklerden korkuyorum" ifadesi ile başlamak en doğrusudur. Bir örümcek gördüğünüzde kollarınızda bir ağrı hissediyorsanız "kollarımdaki ağrı" problemin ifadesi olarak kullanılabilir.

### 2. adım

### Sorunun rakkamsal değerini belirleme

EFT uygulamalarında yaşanan problemin etkisi 0 ila 10 arasında bir değer ile ölçülür. Burada kullanılan bu ölçme şekli fizik tedavi de de ağrının şiddetini ölçmek için kullanılan bir değerlendirme

biçimidir. 10 duygunun şiddetinin en yüksek yaşandığı noktayı 0 ise hiç yaşanmadığı noktayı belirtir. Bu rakkamsal değerlendirme herkes için uygulaması kolay bir değerlendirme şekli değildir. Bu yüzden siz size uygun bir değerlendirme şekli oluşturabilirsiniz. Bazen duygunun şiddeti azaldığında kişiler nötr olduklarını ifade ederler. Çocuklarda duygunun şiddeti el hareketleri ile, kolları çok ya da az açarak gösterilebilir mesela. Önemli olan sizin yoğunluğu bir şekilde ölçebilmenizdir. Bu sizin ilerlediğinizi size gösterdiği için de önemlidir.

### **3. adım**

#### **Zemini temizlemek – engelleri kaldırmak**

Biz iyileşmek, problemimizden kurtulmak istesek bile alışkanlıklar kolay kolay bırakılmıyor. Enerji bedenimiz alışkanlıkları bırakmak istemez ve bir şekilde bu alışkanlığa bir yarar kılıfı uydurmuştur. Genelde bu yarar kılıfını görünce çok şaşırız, çünkü biz genelde böyle bir kılıf uydurduğumuzun pek farkında değiliz. Örneğin sigarayı bırakmak istiyorsunuz ama bilinçaltı sigaraya bir yarar bulmuştur...sigara öfkenizi kontrol altına alıyordur, sigara size dost oluyor ve sizi rahatlatıyordur. Bu yüzden sigarayı bırakmak istesiniz bile bırakmakta zorlanırsınız çünkü öfkeyi kontrol etmek için geliştirdiğiniz ya da yalnızlığınızla baş edebileceğiniz başka bir yöntem yoktur. Buna Psikolojik Tersine Çevirme (Psychological Reversal – ya da PR) deniyor. Gary Craig

PR'nin problemlerin %40'ında mevcut olduğunu söyler. EFT'nin etkili olabilmesi için PR'nin kalkması gerekir. Yani bu bir nevi zemin temizliğidir. Zemini temizledikten sonra üstüne inşaat yapabiliriz. PR'nin kalkması için EFT uygulamasının başında söylenmesi gereken bir cümle vardır. Bu cümle 3 defa söylenirken elin kenarına da diğer elimizin parmakları ile vururuz. Bu vurduğumuz noktanın adı KARATE NOKTASI dır. Kullandığımız ifade ise "Bu.....(problem ifade ediliyor burada).....'e rağmen kendimi tamamen ve derinden seviyor ve onaylıyorum. Karate noktasının yerine bir de göğüsün üst tarafında bulunan hassas bir noktayı ovabilirsiniz. Karate noktasına vururken veya hassas noktayı ovarken bir yandanda problem ifadesini yukarıdaki gibi 3 defa söylüyoruz. Örneğin: karate noktasına vururken "Hep şişman kalmaktan çok korkuyor olmama rağmen kendimi tamamen ve derinden seviyor ve onaylıyorum" veya "bedenimden nefret ediyor olmama rağmen kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum."

### **4. adım**

#### **Vuruş serisini uygulama**

İşaret parmağı ve orta parmak ile acıtmadan ama kesin vuruşlarla ek'teki resimde belirtilen noktlara vurulur. Her noktada problem ifadesi yüksek sesle (mümkünse) tekrarlanır. Örneğin "karanlıktan korkuyor olmama rağmen kendimi

tamamen ve derinden kabul ediyorum” cümlesi karate noktasında 3 defa söylendikten sonra vuruş serisine geçince, belirtilen noktalarda “karanlıktan korkuyorum” veya “bu korku” ifadesi kullanılarak vuruşlar yapılır. Her noktada aşağı yukarı 7 defa vurulur. Ancak bu noktaya vururken saymaya çalışırsanız dikkatiniz problemden uzaklaşabilir. Bu yüzden saymak yerine “bu korku” veya “karanlıktan korkuyorum” ifadesi bitene kadar vuruşları yapabilir, sonra da bir sonraki noktaya geçebilirsiniz. Burada vuruşları bir set olarak düşünürsek, bir set bedeninin bir tarafında çalışmak olarak algılanabilir. Bir tarafta çalıştıktan sonra 2. set bedeninin diğer tarafında çalışılabilir. Vurduğumuz noktalar meridyen yani can kanalının başlangıç ve bitiş noktalarıdır ve bedeninin her iki tarafında da bulunur. Dolayısıyla iki tarafta da çalışmak yararlı olur.

### **Gamut noktası**

Gamut noktası ek'teki resimde belirtilmiştir. Gamut, İngilizce de 'bir seri veya bir dizi' yada 'kapsam' anlamına gelir. Bu noktada gerçekleştirilen bir çok işlem olmasından dolayı Callahan buraya Gamut noktası demiştir. EFT'nin Uzun Uygulmasında Gamut noktasına vururken başınızı hiç oynatmadan bazı göz hareketleri yapılır. Bu işlem beyni canlandırmak ve sağ sol beyin arasında hareket sağlamak için yapılır. Gamut noktasına vururken yapılan işlemler şöyledir:

1. gözleri kapatıyoruz
2. gözleri açıyoruz
3. kafayı hiç oynatmadan sadece gözlerle sağa alta bakıyoruz
4. kafayı hiç oynatmadan sadece gözlerle sola alta bakıyoruz
5. kafayı hiç oynatmadan gözlerimizle saat yönünde kocaman bir daire çiziyoruz
6. kafayı hiç oynatmadan gözlerimizle ters yönde daire çiziyoruz.
7. iyiki doğdun şarkısını mırıldanıyoruz
8. beşe kadar sayıyoruz
9. iyiki doğdun şarkısını mırıldanıyoruz
10. derin bir nefes alıyoruz ve bedeninin diğer tarafında ikinci set vuruş serisine başlıyoruz.

### **5. adım**

#### **Değerlendirme**

Bedeninin bir yanını çalıştıktan sonra diğer tarafını tamamlayınca derin bir nefes alıp problemin şiddetini bir daha değerlendirmeye almak gerekiyor. Eğer duygu şiddeti henüz sıfırlanmamışsa bir kaç set vuruş serisi ile devam ediyoruz. Eğer duygu şiddeti azalmış ise bu sefer problem ifademize “kalan bu....” sözlerini ekliyoruz. Yani “bedenimden nefret ediyorum” demişsek burada

“kalan bu nefrete rağmen” diyoruz. Aralarda değerlendirme yaparak durumun şiddetini ölçüyoruz.

## Kısa Uygulama – Yarım Seri

Kısa uygulama, uzun uygulamadan daha az etkili değildir. Daha basit problemlerde kısa daha zor problemlerde uzun uygulama kullanılmalı diye birşey yoktur. Her ikisi de etkilidir. Gary Craig, uzun uygulamayı ‘ek malzeme’ olarak görüyor. Kısa uygulama ile sonuca varılmıyorsa ek malzemeyi raftan indirip onu da devreye sokmamızı öneriyor. Burada yine ek malzemenin daha etkili olmadığını sadece daha fazla çalışma alanı sağladığına dikkatimizi çekiyor.

Kısa uygulamada uzun uygulamada kullanılan parmaklardaki noktalar ve Gamut çalışması kaldırılmıştır. Bunların yerine bir başın en tepe noktasında seri tamamlanır. Ek’teki resimlerde hem kısa uygulama hem de uzun uygulama için vurulan noktaları görebilirsiniz.

## EK Uygulamalar – Seçimler Yöntemi

Dr. Patricia Carrington’dan Seçimler Uygulaması Tekniği

Seçimler tekniği Psikolog Dr. Patricia Carrington tarafından geliştirilmiştir. Dr. Carrington birlikte çalıştığı bazı kişilerin standart EFT cümlesindeki ‘kendimi tamamen ve derinden seviyorum ve onaylıyorum’ veya ‘kendimi tamamen ve derinden seviyorum ve kabul ediyorum’ ifadeleriyle rahat olmadıklarını gözlemlemiştir. ‘Şişman olmama rağmen kendimi tamamen ve derinden seviyorum ve onaylıyorum’ ifadesini söylerken aslında kendimi hiç sevmediğimi duyuyor ve kendimi aslında daha da şişman hissediyor olabilirim. EFT’nin etkili olmasında bu bir problem değildir çünkü EFT bu blokajı da yok edebilir. Ancak, kişi bu ifadeyi söylerken zorlanıyorsa o zaman oraya takılır ve probleme odaklanamaz. Seçimler Yönteminde bu ifade değiştirilmiştir. Kendini onaylamak veya kabul etmek yerine, kişiye enerji veren, umut veren, onun bir seçim yaptığını ve bir anlamda kontrolün onda olduğunu hissettiren bir ifade kullanılmıştır. ....rağmen, .....’yı seçiyorum ifadesi kullanıldığı zaman hem blokajlar ortadan kalıyor hem de kişi kendini çok iyi ve güçlü hissedebiliyor. Ancak göreceksiniz ki düz EFT yani Gary Craig’ın ifadesi ile yapılan EFT bazen Seçimler yönteminden daha etkili oluyor. Hangisinin ne zaman ve ne şekilde etkili olduğunu kendi üzerinizde deneyimleyerek keşfedeceksiniz.

## Seçimlerin ifade şekli

**Standart EFT cümlesi:** "Kendimi çok boş ve beceriksiz hissediyor olmama rağmen, kendimi seviyorum ve onaylıyorum"

**Seçimler EFT cümlesi:** "Kendimi çok boş ve beceriksiz hissediyor olmama rağmen, hayatın bana sunduğu tüm güzelliklerle dolmayı ve hayata geri akmayı seçiyorum."

Seçimler Yönteminde Seçiyorum cümleleri kişilere enerji vermek, kontrol hissini uyandırmak ve umutlandırmak için kullanıldığından kurarken dikkat edilmesi gereken noktalardan biri olumsuz çağrıştıracak bir ifade kullanmamaktır.

Etkisiz cümle örnekleri:

- **Daha güvenli olmayı seçiyorum. (yani güvenli değilim aslında)**
- **Kendimi daha iyi hissetmeyi seçiyorum (yani iyi hissetmiyorum).**

Seçimler cümleleri kurarken, Dr. Carrington'un önerdiği 5 kurala dikkat etmek gerekir:

[Kural 1: açık ve net bir ifade kullanın](#)

Daha iyi, biraz daha gibi kelimeler istediğiniz durumu açıkça ifade etmez. Daha belirsiz laflardır bunlar... Mesela daha güvenli

olmak yerine, kendime her alanda güvenmeyi seçiyorum diyebilirsiniz.

[Kural 2: Manyetik, çekim gücü yüksek bir seçim belirleyin.](#)

Seçimleriniz sizi çekmeli. Seçim ifadeniz sönük olmamalı. Bu seçim sözcüğünü bir reklam gibi düşünün...tüketici sizsiniz...sizi etkilemeli. Sıfatlar kullanmak seçimler ifadesini güçlendirebilir.

Örneğin:

- **... nin kolay olmasını seçiyorum**
- **... ile kendimi şaşırtmayı seçiyorum**
- **... yapmak için daha yaratıcı bir yol bulmayı seçiyorum**
- **... nin eğlenceli olmasını seçiyorum.**

Aşağıdaki sıfatlardan da kullanabilirsiniz:

- **Rahat**
- **Doyurucu**
- **Muhteşem**
- **Zekice**
- **Güvenli**
- **Şaşırtıcı**

[Kural 3: Olabilecek en iyi sonuca odaklanın](#)



İstediğiniz şeyde kendinize dürüst olmanız çok önemlidir. Neyin olması gerektiğine değil gerçekten sizin ne istediğinize odaklanmanız önemlidir.

Örneğin:

“yeni bir ev” istemek yeterli olmayabilir. Yeni bir ev 11. katta, sokak arasını gören, badana boyası olmayan, pis bir ev olabilir. Ama sizin için “yeni” dir. Bunun yerine “Güneş gören, sessiz, muhteşem bir dairede yaşamayı seçiyorum” diyebilirsiniz.

#### Kural 4: Hep olumlu ifade edin.

Onaylama yapar gibi burada da olumsuz değil olumluya dönük ifadeler kullanmamız işimizi kolaylaştıracaktır. Zihin olumsuz ifadeleri genelde görmezden geldiği için olmasını istemediğimiz şey aslında oluyor. Dolayısıyla burada olumsuz ifadeler kullanmamaya gayret etmeliyiz.

Örneğin:

- **Yeterli değil: Baş ağırımdan kurtulmayı seçiyorum.**
- **Yeterli ifade: Berrak bir zihine sahip olmayı ve kendimi sağlıklı, odaklanmış ve enerjik hissetmeyi seçiyorum.**

#### Kural 5: Başkalarını değiştirmek için seçimler yapmayın

Bazen insanların kendilerini değiştirmektense başkalarını değiştirmeyi seçerler. Örneğin:

- **Mehmet’in beni sevmesini seçiyorum.**
- **Babamın mutlu olmasını seçiyorum.**
- **Ayşe’nin beni anlamasını seçiyorum.**

Bunları farklı ifade ederek aynı yere varabiliriz...:

- **Mehmet’in beni sevdiğini hissetmeyi seçiyorum**
- **Babamı olduğu gibi sevmeyi seçiyorum**
- **Ayşe’ye kendimi anlatabilmeyi seçiyorum.**

## **EK Uygulamalar – Ağlamadan EFT**

Yaşadığımız travmalar bizi farklı farklı etkiler. Travmalar küçük ya da büyük değildir...kişiye göre ağırlık ve şiddet gösterirler. Bazen iyileşmek isteriz ama o travmayı hatırlamak bize çok ağır gelebilir...yeniden oralara gitmek, o anılara girmek istemeyiz. Normal bir EFT uygulamasına başlamamız bile zor olabilir bu durumda. Ağlamadan EFT (Tearless Trauma Technique) sizi travmayı hatırlamanın yaratacağı reaksiyondan uzaklaştırır ve bazen travmalarla çalışırken çok etkili bir başlangıç noktası olabilir.

Geçmişte yaşanmış travmatik bir olay belirleyin...örneğin “ben 7 yaşındayken sınıfın önünde şiir okumam gerekmişti ve sözleri

unutmuştum” Burada “kalabalık önünde utanmıştım” ifadesi yetersiz kalır – asıl olaya odaklanmam çok önemlidir.

Ağlamadan EFT uygulamasında travmanın içine girmiyoruz, oradaki duyguları tekrar yaşamaya çalışmıyoruz. Dışarıdan bir izleyici gibi bakmaya çalışıyoruz. Uygulanacak adımlar şöyledir:

### **Bu travmaya bir film olarak bakmaya çalışalım.**

- Bu filme bir isim verelim
- Bu filmi izleyecek olsaydınız yaşayacağınız duyguların şiddetini TAHMİN edin – burada olayı tamamen yaşamamanız önemlidir. TAHMİN etmek önemlidir.
- Vuruş serisine filmin adını kullanarak başlayın... “Sessiz şair filmine rağmen...”
- Bir turdan sonra değerlendirme yapın. Tahminler 0 –3 arasında bir şiddette inene kadar bu diziyi uygulayın.

### **İkinci aşama.**

- Tahminlerimiz 0 –3 arasında bir rakkama indiğinde son bir set uygulayın ve kişiye bu filmi izlemek isteyip istemeyeceklerini sorun. Bu sefer olayın içine girmesini istiyorsunuz. Daha önce hep TAHMİN etmesini isterken şimdi olayı yaşamasını istiyorsunuz.

- Onay alırsanız kişinin filmi izlemeye başlamalarını ve onların üzerinde hala etkisi olan bir yere geldiklerinde filmi durdurup vuruş serisine başlamalarını isteyin.
- Bütün filmi aşırı bir duygusal tepki olmadan izleyebildiklerinde durabilirsiniz. – Genelde burada kişiler size “başkasını seyrediyor gibiyim” veya “burasını göremiyorum” derler. Bu durma noktasıdır.

### **Özet:**

Travmayı netleştir.

Film yarat ve gösterime hazırla

Filmin adını koy

Filmi izlemeden, bir perdenin arkasındayken çalışmaya başla

İzliyor olsaydınız duygusal şiddetinin ne olacağını TAHMİN edin (0 hiç 10 çok)

Filmi hatırlatacak bir ifade kullanın

Bu ifadeyi söylerken EFT yapın

Duygusal şiddetini TAHMİN edin

Tahminler 0 – 3 noktasına gelene kadar tekrar edin

Filmi izleyin ve ‘etkileyen’ yerlerde durup EFT yapın

## Anlatarak EFT

Sonucu ölçebilmek için kişinin bu sefer olayın tümünü ayrıntıları ile anlatmasını isteyebilirsiniz. Burada fark edilmeyen başka blokajları da temizlemiş olacaksınız. Bu alıştırmayı Ağlamadan EFT uygulamasında 0-3 arası bir şiddete ulaştığınızda uygulamak en doğrusu olsa bile, bazen doğrudan bu yöntem ile çalışarak da başarı elde edebilirsiniz.

- Kişiden olayı anlatmasını isteyin
- Rahatsızlık hissedildiği noktada durun ve son söylenen sözleri tekrarlayarak EFT'ye devam edin.
- Kişiden tekrar olayı anlatmasını isteyin...daha önce rahatsızlık duydukları noktada devam edebilmeleri gerekir. Devam edemiyorlarsa orada daha çalışılması gereken bir olay vardır.
- Bu noktadan devam edebildiklerinde hikayeye devam ederek EFT uygulayın. Ortaya çıkan her huzursuzluk veya duygusal tepkide durup yukarıdaki çalışmayı tekrarlayın.
- Aralarda kişinin olayı baştan sona kadar size anlatmasını isteyin. Böylece duygusal tepkisini test etmiş olursunuz.
- Kişi olaylara aşırı tepkiler vermeden anlatabildiğinde çalışmayı bitirebilirsiniz.

## EFT işe Yaramadığında

Bazen EFT 'işe yaramıyor' gibi gözükür. Bir çok kişi 'yapıyorum ama pek bir fark yok' diyerek şikayetlerini dile getirir. Öncelikle EFT inanç gerektirmeyen bir uygulamadır, yani kişinin EFT'nin işe yarayacağına inanması gerekmez...ancak inanmaması bir savunma mekanizması olarak işliyor olabilir ve onun iyileşmesine bu anlamda engel oluyor olabilir. EFT'nin işe yaraması için inanç gerekmeseyse bile kişinin farkındalık geliştirmesi ve bu farkındalıkla değişimi yaratmak için hazır olması, iyileşme sürecini hızlandıracaktır. Şimdi ayrı ayrı ele alacağımız tüm engellerin ortak bir temeli vardır...korku. Değişimin olmasından da olmamasından da korkuyoruzdur. Bir diğer ortak nokta da HAK ETTİĞİMZE inanmıyor olmamızdır...Bu korkuların yansıması olarak EFT'nin işlemesine engel olabilecek bazı durumları şöyledir:

### 1. Olumlu Düşünüyorum Zaten...bu yeter düşüncesi.

Olumlu düşünmek bir 'trend' oldu. Olumlu düşünürsek, onaylamalar yaparsak bu düşünceleri önce zihnimize sonra hayatımıza yerleştirebileceğimiz bize söyleniyor. Ancak bazen bu olumlamları veya onaylamaları söylerken tam da aksini zihnimize yerleştiriyor olabiliriz.

Örneğin 'zengin, başarılı ve enerjik bir kadını' derken aynaya baktığınızda yansımanız size başka birşey söylüyorsa...bilinç altında bir ses 'haydi canım sende' diyor. Bu ses bize bu onaylamanın aksinin doğru olduğunu hatırlatan anıları da beraberinde getiriyor. Bu bilinç altından gelen sesin bir de duygusal enerjisi yüksek olduğundan çok ciddi bir çekim yaratır.

Dolayısıyla biz bu onaylamaları söylerken dikkatimizi aslında 'olumsuz' olan duygu ve düşünceye veriyoruz...yani onu yaratıyoruz. EFT'de bu bilinçaltından gelen seslere 'tailenders' deniliyor. Farkındalığımızı geliştirerek, bu 'tailender'ları duymaya çalışarak onlara EFT yapabilir ve olumlularımızın işe yaramasını sağlayabiliriz. Bu 'tailender'ları ayrıca birazdan göreceğiniz Seçimler Yöntemi ile de yok edebiliriz.

## **2. 'Eeee Nerede Peki?' diye sorgulamak**

İnsanlar genelde sabırsız olur. Çoğu kişi çalışmalara başlar, listeler çıkartır, dergilerden resimler keser, enerjik bir şekilde işe başlarlar ancak bir kaç gün, bir kaç hafta ya da bir ay sonra 'eee. Nerede peki? Olmuyor işte' diyerek mutsuz olurlar.

Burada iki engel işliyordur...birincisi kişinin bu özellikleri HAK ettiğine inanmaması diğeri de gerçekleşmezse HAYAL KIRIKLIĞI yaşayacağını düşünmesidir. Bu iki engelden de EFT'yi 'test etme' ihtiyacı çıkar. Herhangi birşeyi test ettiğimizde onu ölçebilmemiz gerekir. Ölçmek içinde istenilen bir sonuç ve buna bağlı bir süreç olması gerekir. Bu bir test olduğundan sonuca odaklı oluruz ve o sonucu belirli bir zaman içinde görmek isteriz. Test etme ihtiyacımızı, Hayal Kırıklığına uğrama korkumuza ve Hak etmediğimiz düşüncesine EFT yaparak kaldırmamız. EFT'nin işe yarama süreci kişiden kişiye ve olaydan olaya değişir. Dolayısıyla, kendimizce şekillendirdiğimiz sonuçlar ve verdiğimiz süreler burada doğru bir ölçü olmayabilir. Burada en önemli engellerin HAK etmediğimize inanmak ve HAYAL KIRIKLIĞINDAN korkmaktır...bu yüzden bunlara EFT yapmak büyük ölçüde bu engeli ortadan kaldıracaktır.

## **3. Sınırlar koymak**

Çekim Yasası ancak ona izin verdiğinizde işler. Evrenin doğasında sonsuzluk vardır ama bizim bilincimiz sonsuz değildir. Dolayısıyla bir isteğimiz olduğunda onun bize nasıl gelmesi gerektiği konusunda da bazı bilinçli fikirlerimiz vardır. Para

istiyorsak bunun işle, loto oynayarak veya şu ya da bu tür bir girişimle ancak olabileceğine karar vermişizdir zaten. Kendimizi tek bir yola bağladığımızda diğer tüm sonsuz ve sınırsız yolları kapatmış oluruz. EFT ile bu şekillerden kurtulabilir, kendimizi tüm olanaklara açabiliriz.

#### **4. Akıl var Mantık var düşüncesi**

Orta okul mezunu bir kişinin kendini bir gün Genel Müdür olarak hayal etmesi ancak bir hayal olarak algılanır...akıl ve mantık vardır. Bu eğitim düzeyinde bir kişinin Genel Müdür olması imkansız diye düşünürüz. Ancak lise terk Bill Gates'in Microsoft'un kurucusu olduğunu, ilk okul mezunu Ahmet Bey'in bakkal dükanından gelişerek oluşturduğu Gıda Dağıtım Şirketini de unutmamak lazım. Yani akıl ve mantık vardır ama bazen biz onu bir bahane olarak kullanıyoruzdur çünkü korkuyoruzdur. Korkuyu EFT ile çalışmak işe yaramayabilir eğer biz korkuyu fark etmiyorsak. O yüzden bu algımıza EFT yapabiliriz. Örneğin: Bu görevi asla bana vermeyeceklerine inanıyor olmamam rağmen kendimi tamamen ve derinden seviyor ve onaylıyorum. Bunu çalışmak sizi 'bu görevi bana vermeyeceklerinden korkuyorum....' veya 'bu görevi bana vermelerinden ve başa çıkamamaktan korkuyorum....' cümlelerine götürebilir.

#### **5. Derin inançlarımızın bizi şekillendirmesi**

Şu anda değiştirmek istediğimiz gerçeğimizi yıllar içinde oluşturduğumuz inançlarımızla inşaa ettik. Bu inançlarımızla oluşturduğumuz bir yaşam ve ona bağlı duygularımız ve davranışlarımız var.

Bu inançların derin izleri ve yerleri vardır yaşamımızda...o kadar ki onları bir inanç olarak değil de 'gerçek' olarak algılamaya başlamışızdır. Ayrıca bu inançlara bağlı belli duygularımız da vardır ve bu duygular inançları ortaya çıkaracak her durumda kendilerini bir şekilde gösterirler.

Mesela diyelim ki zengin olmak istiyoruz. Bunu düşündüğümüz anda bile buna bağlı olarak bir duygu ya da onun bağlı olduğu bir düşünce hemen kendini gösteriyordur. Mesela içimizden bir ses bize 'O kadar çok parayı asla hayatına çekemezsin' diyor. Bu düşünce böyle bir parayı HAK etmediğinizle ilgili bir duyguya bağlanır veya bütün bunların bize 'çok' geleceği ile ilgili bir çaresizliğe bağlanır

Öyle ya da böyle, bu olumsuz duygular bizi istediğimiz şeyden uzaklaştırır. Bu duyguları EFT ile serbest bırakmayı

başardığımızda, istediklerimize ulaşma ihtimalimiz artmış olacaktır.

## **6. Mahrum edilmek**

Biz değişim isteriz ama bu değişim beraberinde bazı şeylerden mahrum edilmeyi de getirebilir. Çok uzun bir süredir sürdürdüğümüz yaşam biçimi bizi artık mutsuz ediyorsa ve onu değiştirmek istiyorsak bile bu yaşam biçiminin de getirdiği bazı alışkanlıklarımız olacaktır. İsteddiğimiz değişim bu alışkanlıklardan vazgeçmemizi gerektirebilir. Bu hedefimize ulaşmamız için bir engel oluşturur. O alışkanlıklardan mahrum edileceğimizden korkarız. Örneğin zengin ve başarılı olmak istiyorumdur ama bunun için benim daha çok çalışmam gerektiğini düşünüyorumdur. Daha çok çalışmak şu andaki rahatlığımdan, sabahları işe 9'da değil de 10'da gelmemden mahrum edileceğim anlamına geliyordur. Doğrudan bu düşünceye EFT yapabiliriz. Buradan büyük bir ihtimalle bir korku çıkacaktır ama ilk başlarda oradan EFT ile girmek çok verimli olmayabilir.

## **7. Boşluğa düşmekten korkmak ve ben o zaman ne yaparım düşüncesi**

Değişim birde bazen bir halden öbürüne geçerken kısa da olsa bir boşluğa düşmek anlamına gelebilir. Ayrıca yeni halimize veya yaşantımıza geçtiğimizde bilmediğimiz bir denizde yüzmemiz gerekebilir. Bildik birşey her zaman daha güvenli geleceğinden mevcut durumu muhafaza etmek daha mantıklı gelebilir ve değişime direnç gösteririz.

## **8. Başarmak için çok çalışmak gerekir düşüncesi**

Çoğumuz 'başarmak için çok çalışmak veya hile yapmak gerekir' düşüncesi ile büyüdük. EFT çok çalışmanızı gerektirmez, uygulaması basittir ve sonuçlar çabuk ve kalıcıdır. Dolayısıyla bir çok kişi EFT ile hızlı bir ilerleme yaşadığını görürse şaşırabilir ve bu hız kendi inançlarına aykırı olduğundan hemen gerileme gösterebilir. Burada EFT'nin bu kadar kolay olmasına EFT yapabiliriz.

Burada yer alan engeller hiç bir şekilde karşılaşılabileceğiniz tüm engeller değildir. Birçok engelle karşılaşacaksınız. Önemli olan bunun varlığına açık olmanız ve aslında bir çok engelin altında bir korkunun yattığını hatırlamanızdır. Bazen kişiler korkuyu yukarıdaki örneklerde olduğu gibi maskelerler. Çalıştığınız kişiler kendi korkularına açıklarsa doğrudan korkulara EFT yapabilirsiniz.

Aksi takdirde önce maskelerle çalışmak sizi zaten daha sonra o korkuya götürecektir.

### **Köprücük kemiği nefes tekniği (Collarbone Breathing)**

Çalışmalarınızın sonucunda herhangi bir fark yaratamıyorsanız bu alıştırmayı yapmanızı tavsiye ederim.

1. Sağ elinizin iki parmağını sağ K12 noktalarına dokundurun. Sol elinizin iki parmağıyla sağ elin gamut noktasını vururken aşağıdaki sırayı takip edin:

- a. yarım nefes alın ve 7 vuruş tutun
- b. nefesi tamamlayın ve 7 vuruş tutun
- c. yarım nefes verin ve 7 vuruş tutun
- d. nefesi tamamlayın ve 7 vuruş tutun
- e. normal nefes alın 7 vuruş

2. Bunu diğer tarafa sağ elinizle tekrar edin

3. Sağ elinizin parmaklarını bükün ve parmakların kemikli yerini sağ boyun kemiğine dayayın ve a'dan e'ye tekrar edin

4. Sol tarafa sağ elle tekrar edin

5. Tüm diziyi bu sefer sol elinizle yapın.

## **EFT Yaparken Neler Yaşanır**

EFT son derece etkili ve güvenli bir yöntemdir. Meridyen sisteminde çalışırken sıklıkla endorfin hormonu salgılandığı için

- Yoğun bir şekilde esneme ve uyuma,
- Uyuşukluk,
- Göz yaşarması ve bazen ağlama,
- İç geçirme, geçirme, karın guruldaması ve gaz çıkarma gibi yan etkileri olabilir. Seansın bitimini takiben toksinlerin atılmasını kolaylaştırmak üzere bol su ve sıvı içilmesi önerilmektedir.

EFT bazen hemen sonuç verebilir...bazen 3 gün sonra bazen bir kaç seans sonra. Karşılık verme hızı olaya göre değil, kişilere göre değişir. Bir kişinin kedi korkusu 45 dakikada yok olurken diğer kişinin kedi korkusu 10 seans'da ancak çözülüyor olabilir. Ön yargılarla başlamamak, problemin ne olduğunu bildiğiniz ön yargısına girmemek ve her türlü gelişmeye kendiniz açmak sizin EFT'yi etkili uygulamanızı sağlayacaktır.

## **Sizin Yaşamınızda EFT**

EFT sağlığınıza iyi gelir, daha verimli çalışmanızı sağlar, yaşam kalitenizi artırır, gereksiz streslerden kurtulmanızı sağlar ve hayata daha rahat yaklaşmanıza yardımcı olur....

EFT giderek büyüyen, giderek gelişen bir uygulamadır. Burada aktardığım bilgilerle kesinlikle sınırlı değildir. Kendinizi bu konuda daha da geliştirmek için Gary Craig'ın yaklaşık 300 saatlik CD Workshoplarından izlemenizi, websitesindeki yazıları takip etmenizi öneriyorum. Teşekkürler.



www.yesimcimcoz.com

0 2 1 6 5 5 0 5 0 2 8

0 5 3 3 7 1 5 0 9 3 3

## Kaynaklar

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

Dr. Carol Look [www.carollook.com](http://www.carollook.com)

Dr. Patricia Carrigton <http://www.eftupdate.com>

Gülcan Arpacioğlu [www.energyturkey.org](http://www.energyturkey.org)

Bahar Özcan <http://www.istanbuldabahar.com>



# EFT Vuruş Noktaları

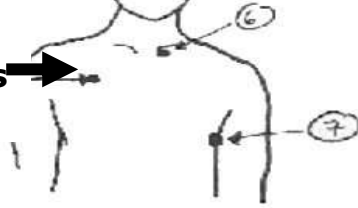


Karate Noktası



Taç

Hassas Nokta



9 Gamut

