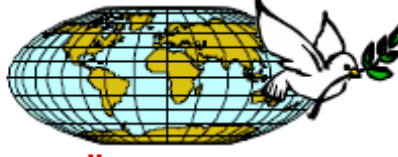


EFT



Duygusal Özgürlük Teknikleri™
İyileştirme için evrensel bir yardım

Yeni İyileştirme Gökdelenine Giriş

El Kitabı

Beşinci Basım

“Bütün olumsuz duyguların nedeni
vücudun enerji sisteminin bozulmasıdır.”

© Gary Craig 2004

Bu el kitabını web sitemizden indirenlere özel not

Bu el kitabı EFT'yi size tanıtacak ve bir başlangıç noktası oluşturacaktır. Size kapsamlı bir eğitim vermek üzere tasarlanmış olan EFT videoları mevcuttur ve bu el kitabı tam bir eğitimin yerine geçemez.

Bu el kitabını çalışın ve EFT'yi kendinize ve diğerlerine özenli bir şekilde uyguladığınızda çabuk ve genellikle etkileyici sonuçlar almanız olasıdır. Bu EFT'nin sizlere olan sözüdür, doğru bir şekilde uyguladığınızda verilen sözün gerçekleştiğini fark edeceksiniz. Bazı durumlarda kendinizi aşağıdaki soruları sorarken, ayağınızı yere vururken ve kafanızı kaşırken bulacaksınız...

"Neden bu durumda işe yaramadı?" veya

"Neden herkeste işe yarıyor da bende yaramıyor?" veya

"Neden bazen kalıcı sonuçlar elde ediyoruz da, bazen elde ettiklerimiz geçici oluyor?" veya...veya...veya...

Bu soruların hepsinin yanıtları vardır, ama yanıtları böyle bir kitapçıkta bulamazsınız. Yanıtlara ulaşmak için daha ayrıntılı bir eğitim ve deneyim gerekir. Bir cerrah bir ameliyat tekniğini teorik olarak bir kitaptan öğrenebilir, ama o tekniği daha önce uygulamış olanları seyrederek ve yardımcı olarak yaşamına geçirebilir. Bütün bunlar, video ve ses kasetlerimizde EFT'yi size öğretirken göz önüne alındı. EFT uygulamalarınızı bir sanat haline getirmek ve geliştirmek isterseniz videolardan yararlanabilirsiniz.

**Terapistler, doktorlar, sosyal yardım uzmanları, rahipler
ve diğer profesyonel sağlık personeline not:**

Bu kurs, alışageldiğiniz geleneksel tekniklerden farklı olarak radikal değişiklikler içerir. Uygun bir şekilde kullandığınızda yeteneklerinizi birkaç katı arttıracaktır.

Ancak, hem profesyonellere hem de meslekten olmayanlara eşit şekilde hitap etmesi istenildiğinden kolay bir dille yazılmıştır. Yazar bu el kitabının kolay anlaşılır olması, topluma yararlı bir iyileştirici yöntem olması ve klasik bir el kitabı olmaması için az sancı çekmedi doğrusu!

Buna rağmen, metaforlar ve resimler arasında birbirine karıştırılmış olsa da profesyoneller tarafından genellikle talep edilen doğruluk ve tamlik korunmuştur. Bu elbette ki geleneklere uymayan bir şeydir, ama Duygusal Özgürlük Teknikleri de öyledir. Zaten eski usul bir şeyler arıyorsanız, yanlış yerdesiniz.

www.eftturkey.com

Bu Kursu Almanın Kolay Yolları

Bu bölüm önemlidir. Size zaman kazandırır ve EFT'deki etkinliğinizi artırır.

Yeni gelenlerin bu kitapçığa bir göz atıp ardından videoların derinliklerine dalması insanca anlaşılabilir bir davranıştır, hatta bundan ben de sorumluyum. Uzun vadede bu size pahalıya mal olacaktır, çünkü *kursu düzensiz bir şekilde deneyimlemektesiniz*. Örneğin, sizin açınızdan sonraki videolarda bu el kitabında vaaz verdiğim şeyleri ihlal ediyormuş gibi gözükebilirim. Ama öyle değil. Sadece kapsanan süreyi %50'den fazla azaltabilecek etkili kestirmeler kullanıyorum ve kursun önceki bölümlerinde geliştirilmiş olan kavramlar üzerine oturtuyorum. Ayrıca, gerekli geçmiş olmadan "bakış açıları", "psikolojik tersine çevrilme" ve "enerji toksinleri" gibi önemli terimler düzgün bir şekilde anlaşılamaz. *Kursu düzenli bir şekilde aldığınız takdirde*, bunların tamamı kolay anlaşılır bir şekilde gelişecek ve görünecektir.

EFT'yi bir araya getirmek ve kolay öğrenilir kılmak için iki yılımı ve bir tekne dolusu parayı harcadım. Bu yüzden size EFT kursu sunulan düzende alınmadır diye üstüne basa basa söylüyorum. Düzensiz bir şekilde yapmak işin zor yoludur. İlk olarak birinci bölüme, ardından sekizinci bölüme ve daha sonra dördüncü bölüme dönüp bakarak bir kitabı okumak ve geri kalanını bildiğinizin farkına vararak diğer bölümleri göz ardı etmek gibidir.

Yeteri kadar konuştum.

EFT Kursunu Almanın Kolay Yolları

Kısım I – Temel Bilgiler

1. İlk olarak bölümlerin üzerinden geçerek bu el kitabının KISIM I'ini okuyunuz. Deneyimli bir terapist bile olsanız bu önemlidir, çünkü kursun sonraki bölümleri bu sayfalarda kapsanan fikirler ve terminoloji üzerine kurulmaktadır.

Kısım I'deki ana bölümün adı "Temel Reçete"dir. Ayrıntılı bir şekilde EFT'nin temel iyileştirme rutinini kapsamaktadır ve EFT'deki diğer her şeyin başlatıldığı yoldur. Kısım II'de öğreneceğiniz üzere, *bütün Temel Reçeteyi nadiren uygulamanız gerekecektir*. Çeşitli kestirmeler neredeyse her zaman kafi gelir. Yine de, kestirmeleri en iyi şekilde kullanmak ve EFT sanatının ustası olmak için bir temel oluşturmak üzere bütün Temel Reçeteyi bilmeniz gerekir. Kısım I'i okumayı bitirdiğinizde doğrudan Kısım II'ye geçmeyin. O daha sonra gelmektedir.

2. Daha sonra Kısım I videolarını çalışın. Bunlar üç adettir ve etiketlerindeki mavi baskıyla kolaylıkla ayırt edilebilirler.

Video 1a bu el kitabının Kısım I'ini değerlendirir ve size Temel Reçetede kapsanan her bir değinilecek noktayı ve bütün rutinleri gösterir. Video 1b belirlenecek olan bütün Temel Reçeteyi kullanan bir seans içerir ve Dave isimli bir adamın şiddetli su korkusu çözülür. Lütfen *bunun bütün EFT kursunda bu Temel Reçetenin tam olarak uygulandığı tek nokta olduğuna* dikkat ediniz. Bu sadece temel rutine tam bir bakış sağlamanız açısından yapılmıştır. Bu kursun geri kalan bütün seansları kestirmeler kullanmaktadır. Dave'in su korkusu, sorun yok olmadan önce halledilmesi gereken çeşitli bakış açılarının olduğu karmaşık bir vakadır. EFT süreci başlamadan önce kapsamlı bir röportaj dahil olmak üzere bütün seans sadece bir saat sürse de, bu EFT standartlarına göre sıkıcıdır. Kestirmelerin kullanılmasıyla vaka daha kısa bir sürede tamamlanabilirdi.

Videolar 2a, 2b ve 3, bir seminere ve sayısız ayrı seanslara bakmanızı sağlayarak eğitiminizin ilerlemesini sağlar. Geniş kapsamlı sorun dizilerinde Temel Reçetenin uygulama halinde kestirme uyarlamalarını seyrettikçe EFT'nin gücünü daha çok göreceksiniz. Bununla birlikte, kestirmeler henüz anlatılmadı. Kısım II'de anlatılacaklar.

3. Daha sonra, bu el kitabının ses kasetleri hakkındaki sayfa 43 – 45 arasını inceleyin ve ardından daha fazla vaka hikayesi ve yorum için ses kasetlerini çalışın. Bu kasetlerin amaçları size Temel Reçeteyi nasıl yapacağınızı öğretmek *değildir*. Bu, kursun başka bir bölümünde yapılacaktır. Daha ziyade, amaçlar: (1) EFT'nin hitap ettiği çok çeşitli konular hakkında size daha fazla deneyim kazandırmak, (2) "bakış açılarının" bu süreçte oynadıkları rol hakkında bir düşünce sağlamak ve (3) insanların bu yöntemlere verdikleri çeşitli tepkileri tecrübe etmenizi sağlamaktır.

Kısım II – Gelişmiş

1. İlk olarak, bölümlerin üzerinden sırasıyla geçerek, el kitabındaki Kısım II bölümünü okuyun. Burada size Mükemmellik Engelleri (Enerji Toksinleri dahil), Kestirmeler ve EFT'nin büyük bir kısmını anlamanızı sağlayacak diğer yardımcı ipuçları ile tanışacaksınız.

2. Daha sonra Kısım II videolarını çalışın. Bunlar sekiz adettir ve etiketlerindeki kırmızı baskıyla kolaylıkla ayırt edilebilirler. Kısım II Video #1, Kısım I ve Kısım II arasında bir köprü hizmeti görür ve seyredilmesi önemlidir. Kısım II videolarının geri kalanı EFT sanatını gösteren canlı seansları ve tartışmaları gösterir. Bunlar kendinizle veya hastalarınızla yüzleşecekleriniz gibi gerçek seanslardır ve EFT'nin uygulama halinde örnekleriyle dolu bir hazine sandığıdır. EFT sanatını geniş bir biçimde göstermektedirler ve en etkin biçimde kullanmak için birkaç kez çalışılmalıdırlar.

İçindekiler

EFT Kısım I

Açık Mektup	1
Paha Biçilmez Bir Hediye	3
Referans Mektupları	4
Yasal Yazılar	8
Bu Kurstan Neler Beklemelisiniz	10
Duygusal Özgürlük	10
Sadelik	10
Sağlıklı Şüphencilik	11
Vaka Hikayeleri	12
Tekrarlama	13
EFT'nin Arkasındaki Bilim	14
Bir mühendisin psikoloji bilimine bakışı	14
Vücudun enerji sistemi	16
Dr. Callahan'ın ilk deneyimi	17
Buluş İfadesi	17
%100 onarım kavramı	19
Temel Reçete	20
Bir Pasta Pişirmek Gibi	20
Malzeme #1: Düzen	20
Malzeme #2: Sıra	23
Malzeme #3: 9 Gamut Prosedürü	25
Malzeme #4: Sıra (tekrar)	26
Anımsatıcı Cümle	26
Takip Eden Turlarda Ayarlamalar	27
EFT'nin Nasıl Uygulanacağına İlişkin İpuçları	28
Test Etme	28
Bakış Açıları	29
İsrar Karşılığını Verir	29
Mümkün Olduğunda Spesifik Olun	30
Genelleştirme Etkisi	30
Bunu Her Şeyde Deneyin	30
Kısa ve Öz Olarak EFT	30
Tek Sayfada EFT	32
Sorular ve Cevaplar	33
Vaka Hikayeleri	36
Vaka Hikayesi #1 – Topluluk huzurunda konuşma korkusu	36
Vaka Hikayesi #2 – Astım	36
Vaka Hikayesi #3 – Cinsel Taciz	37
Vaka Hikayesi #4 – Endişe ve tırnak yeme	37
Vaka Hikayesi #5 – Örümcek korkusu	37
Vaka Hikayesi #6 – Kahve bağımlılığı	38
Vaka Hikayesi #7 – Alkolizm	38
Vaka Hikayesi #8 – Keder	38
Vaka Hikayesi #9 – İğne korkusu	38
Vaka Hikayesi #10 – "M&M fıstık" bağımlılığı	39
Vaka Hikayesi #11 – Fiziksel ağrı	39
Vaka Hikayesi #12 – Bel ağrısı	39
Vaka Hikayesi #13 – Suçluluk ve uykusuzluk	39
Vaka Hikayesi #14 – Kabızlık	39
Vaka Hikayesi #15 – Vücudundan utanma	40
Vaka Hikayesi #16 – Deri veremi	40
Vaka Hikayesi #17 – Ülserli kolit	40

Vaka Hikayesi #18 – Panik atak	41
Vaka Hikayesi #19 – Asansör korkusu	41
Kısım I İçin Videolar	42
Video 1a	42
Video 1b	42
Video 2a	42
Video 2b	42
Video 3	42
Kısım I İçin Ses Kasetleri	43
Dinlemeden önce bunları okuyun	43
Seans seans özet	44
EFT Kısım II	47
Mükemmellik Engelleri	48
Bakış Açıları	48
Psikolojik Tersine Çevrilme	48
Köprücük Kemiği Nefes Alma Sorunu	51
Enerji Toksinleri	52
Kestirmeler	55
Sırayı Kısaltma	55
Düzenin Elenmesi	55
9 Gamut Prosedürünün Elenmesi	55
Aşağıdan Yukarıya Gözü Çevirme	55
Kestirme Yapma Sanatı	56
Kısım II İçin Videolar	56
Video 1 – Genel Bakış	56
Video 2 – Seyirci Örnekleri	56
Video 3 – Duygusal Meseleler I	56
Video 4 – Duygusal Meseleler II	56
Video 5 – Fiziksel Sorunlar	56
Video 6 – Bağımlılık Yaratan Tutkular	57
Video 7 – Enerji Toksinleri, Fobiler ve Israr	57
Video 8 – Yaygın Sorunlar ve Sorular ve Cevaplar	57
Ek	58
Korkular ve Fobilerde EFT'nin Kullanımı	59
Sorular ve Cevaplar	60
Travmatik Anılarda EFT'nin Kullanımı	60
Sorular ve Cevaplar	61
Bağımlılıklar İçin EFT'nin Kullanımı	63
Çekilme sorunu	64
Bağımlılık nasıl belirlenir	64
Tutku nasıl belirlenir	65
Endişenize neden olunan belirli olayların belirlenmesi	65
Ne beklemeli	67
Sorular ve Cevaplar	67
Fiziksel İyileştirme İçin EFT'nin Kullanımı	69
Her şeyin üzerinde deneyin	69
Sorular ve cevaplar	69
Öz İmgeyi Geliştirmek İçin EFT'nin Kullanımı	71
Zayıf bir öz imgenin nedeni	71
Orman ve ağaçlar metaforu	72
Genelleştirme	72
Gözlemci olun	72
Nasıl ilerlemeli	72
EFT Video ve Ses Kasetlerinin Özeti	73
EFT'yi Kullanmak İçin Bir Biçim	79

EFT Kısım I

EFT'nin temelleri ve eyleme sokmak için adım adım işlemler.

Not: Kestirmeler ve diğer gelişmiş kavramlar EFT Kısım II'de geliştirilmiştir. Ancak, ilk olarak EFT Kısım I iyice öğrenilmelidir.

Burada içerilen küçük resimler şunlar tarafından sağlanmıştır: New Vision Technologies, Inc. Corel, 3G Graphics, Unc., Archive Arts, Image Club Graphics, Inc., Cartesia Software, One Mile Up, Inc., Techopol Studios, Totem Graphics, Inc.

Açık Mektup

Sahneyi hazırlayan ve bu kursun "niçin"ini anlatan bütün Duygusal Özgürlük Teknikleri™ öğrencilerine.

"Birlikte içinde kişisel huzur topraklarına bir köprü kuracağız."

Sevgili Dostum,

Bunu, bir Salı akşamı evde tek başımayken yazıyorum. Dışarıda pencereye çarpıp yumuşak sesler çıkartarak hafif bir yağmur yağmakta. İki yıl boyunca yazmanın ve film çekmenin sonunda EFT tamamlandı. "Basına çıkmaya" neredeyse hazırız.

Ve beş dakika önce yanaklarımdan aşağıya gözyaşları döküldü.

Ve ardından neden bu kursu yazdığımı buldum. Anlatmak istediğim, neden olduğunu her zaman biliyordum... ama bunu nasıl ifade edeceğimi bilmiyordum. Ver artık kelimelere dökebilirim. İşte hikaye.

Beş dakika kadar önce iş ortağım Adrienne Fowlie ile birlikte Los Angeles'taki Gazi Bakımevinde çektiğimiz videoyu inceliyordum. Vietnam gazilerimizin savaşın korkunç anılarından kurtulmalarına yardımcı olmak için EFT'yi kullanarak burada 6 gün geçirmiştik. Bu kursun bir parçası olarak bu kaseti de göreceksiniz.

Bilinen duygusal bozuklukların en şiddetli biçimleri arasında yer alan Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) geçirmekteydiler. Bu adamlar her gün genç çocuklar dahil olmak üzere masum sivilleri vurmaya zorlanma, açık çukurlarda insanlara gömme ve kendi yakın arkadaşlarının ölmelerini veya parçalanmalarını seyretme gibi savaşın felaketlerini tekrar yaşamaktaydılar. Silahlı çatışma, bombalar ve çığlıklar gece gündüz kafalarında yankılanmaktaydı. Kimi zaman, sadece ilaçlar savaşın geçmiş acılarını yatıştırılabilmekteydi.

Terliyorlar. Ağlıyorlar. Başları ağrıyor ve endişe atakları geçiriyorlar. Bastırılmışlar ve acı içindeler. Korkuları ve fobileri var ve kabuslar yüzünden geceleri uyuyamıyorlar. Bir çoğu çok az çare bulmakla birlikte 20 yıldır terapi görüyor.

VA Adrienne'i ve beni askerlerimize EFT'yi sunmak için davet ettiğinde ne kadar heyecanlandığımı hala hatırlıyorum. Bu adamlara istediğimiz şekilde nasihat vermek için bizi kendi başımıza bırakmışlardı. Bu ciddi biçimde etkisiz kılınmış adamların yaşamlarında gösterişsiz ama fark edilir bir farklılık sağladya, bir çok kişi bunu başarılı olarak görür. Aslında, çok daha fazlasını gerçekleştirdi.

VA bize ödeme yapmadı. Bunun gibi bir dışarıdan yardım için bir bütçeleri yoktu. Aslında, kendi uçak biletlerimiz, otel faturalarımız, yemeklerimiz ve araba kiralarmızı kendimiz ödemek zorunda kaldık. Ama

önemsemedik. Böylesine bir fırsat için çok daha fazlasını ödeyebilirdik.

Her neyse, seyretmekte olduğum video bu 6 gün boyunca olanların bir özeti idi. Bir bölüm tamamen 17 yıldır PTSD nedeniyle terapi gören Rich hakkındaydı. Şunlara sahipti:

** Her gün bir çoğundan kurtulduğu 100'den fazla akıldan çıkmayan savaş anısı.

** 50 kereden fazla paraşütle atlayarak ağırlaşan büyük bir yükseklik korkusu.

** Uykusuzluk... oldukça güçlü ilaç tedavisinde bile her gece 3 veya 4 saat uyumasına yol açan.

EFT'yi Rich'in üzerinde kullandıktan sonra, bu sorunların bütün izleri yok oldu.

Bir çok insanda olduğu gibi, Rich bu garip görümlü prosedürlerin işe yarayacağına inanmada zor zamanlar geçirdi. Ama bunları denemeye istekliydi. Yükseklik fobisiyle başladık ve EFT ile yaklaşık 15 dakika sonra bu fobisi yok oldu. Binada birkaç kat yukarı çıkarak ve bir yangın çıkışından aşağı bakarak bunu test etti. Şaşkınlığına rağmen hiçbir fobik tepki göstermedi. Daha sonra, bir çok şiddetli savaş anısı üzerinde EFT'yi uyguladık ve bir saat içerisinde bunların tamamını etkisiz hale getirdik. Elbette bunları hala hatırlıyor, ama artık herhangi bir duygusal yük taşımıyor.

Kendi başına geri kalan savaş anıları üzerinde çalışması için Rich'e teknikleri öğrettik; tıpkı bu kursta size öğretildiği gibi. Birkaç gün içerisinde tamamı etkisiz hale gelmişti. Artık onu rahatsız etmiyorlardı. Sonuç olarak, uykusuzluk sona erdi ve doktorunun gözetiminde aldığı uykusuzluk tedavisi de sona erdi. İki ay sonra Rich'le telefonda konuştum. Hala sorunlardan uzak bir şekilde yaşamaktaydı.

Bu gerçek duygusal özgürlüktür. Acı dolu yılların sonudur. Bir hapishaneden çıkmak gibidir. Ve... **Ona anahtarları verme ayrıcalığına sahip oldum!!! Aman Tanrım, ne harika bir duygu.** Bu EFT'nin sizlere olan sözüdür. İyice öğrendiğinizde Rich'e olanları hem kendinize hem de diğerlerine uygulayabilirsiniz.

Daha sonra hepsi travmatik savaş anılarına sahip olan Robert, Gary, Phillip ve Ralph vardı. Birkaç dakika içerisinde EFT üzerinde çalıştığımız anılar için bir rahatlama sağladı. Gülümsemeleri görmek ve minnettarlığı duymak sadece gözyaşlarının ifade edebileceği bir keyif biçimiydi. Ve ardından Anthony ile yapılan video röportajı geldi.

Anthony, bir Vietnamlı askerin elindeki AK47'yi ateşleyerek içeri gireceği korkusuyla bir restoran gibi halka açık yerlere gitmeye korkacak kadar savaş anılarından korkmaktaydı. Bunun sadece düşüncesi bile donup kalmasına yetiyordu. Elbette ki bunun mantıklı olmadığını biliyordu, ama bu korkunun geçmesine yetmiyordu. İşte PTSD böyle bir şey.

EFT'yi kullandıktan sonra, Anthony bizimle birlikte kalabalık bir restoran gitti ve kendi ifadesiyle "beş kurusluk bir endişe duymadı". Adrienne, Anthony ve ben 200'den fazla kişinin bulunduğu bu restoranda keyifli bir akşam yemeği yerken teklifsizce güldük ve şakalaştık. Anthony tamamen rahatlamıştı. Korkusu yok olmuştu. Ne hareket ama! Bir insanın hayatında böyle bir değişiklik yaratmak ne kadar harika bir duygu.

Daha sonra, kamera karşısında yapılan röportajda bir dakikalığına durdu ve "Yemin ederim Tanrı beni kutsadı. Sanırım sizinle karşılaşmanın zamanı gelmişti." dedi.

Ve bu noktada, oturma odamda otururken, mutluluk gözyaşları yanaklarımdan aşağı süzüldü.

Bu kurstaki insan değeri kendi zirvesini hak etmektedir. Bununla kendinizi yeni seviyelere çıkartabilirsiniz. Ve, eğer istiyorsanız, bunu diğerlerine yardım etmek ve süreç içerisinde kendi değerlerinizi büyütmek için kullanabilirsiniz. Ne kadar fazla teşekkür istersiniz? Size daha büyük bir ödül veremem. Artık bu kursu yazmadaki motivasyonumu bildiğinizi umuyorum. Çünkü *yemin ederim Tanrı beni kutsadı. Sizinle karşılaşma zamanım geldi!*

Birlikte içinizde kişisel huzur topraklarına bir köprü kuracağız. Bu köprü kurulduğunda, kendinizden diğerlerine duygusal özgürlüğü ve neşeyi yaymak için kullanabileceğiniz bir ömür boyu beceri haline gelecektir. Ve bu kalıcıdır... Altın gibi. **Paslanmaz veya kararmaz ya da modası geçmez. Her zaman sizin için orada olacaktır.**

Daha önce yüz yüze görüşmüş olmayabiliriz, bu yüzden Anthony'de olduğu gibi sizi

göremeyebilir ve sıcaklığınızı bilemeyebilirim. Tek bağlantımız bu kursla sınırlı olabilir. Ama bu bir sorun değil. Ne zaman insanlar iyileştirme amacıyla bir araya gelirse, onlar Tanrı'nın işini yapmaktadırlar. Sevgi ne kadar büyük olursa olsun aradaki boşluğu doldurur ve bunun meydana gelmesine yardımcı olur. Tanrı yüz yüze görüşüyor olmamızı gerektirmez.

Siz ve ben duygusal özgürlüğe doğru bir yolculuğa çıkmak üzereyiz. Daha önce hiç yaşamadığınız bir şey olacak... Söz veriyorum. Bir sihirli halı üzerinde yanılısamayla biten bir hayali gezinti olmayacak. Gazilerimizde olduğu gibi size gerçek sonuçları vermek üzere yöneltilen bir gezinti olacak. Doğrusu korkularınızı, fobilerinizi, travmatik anılarınızı, öfkenizi, suçluluğunuzu, kederinizi ve diğer bütün sınırlandırıcı duyguları başınızdan atabilme yeteneğini geliştireceksiniz. Ve bu uzun yıllar süren oldukça yavaş ve finansal açıdan tüketici seanslar gibi olmayacak. Genellikle, en şiddetli olumsuz duygular bile birkaç dakika içerisinde ortadan kaybolacak. Ama kendimi geçeceğim. Bu kursu öğrendikçe ve teknikleri kendinize uyguladıkça, ihtiyacınız olan bütün kanıtları göreceksiniz.

Ayrıca sınırlamalarını da öğreneceksiniz. EFT herkes için her şeyi yapmamaktadır. Ama yapacağı şey sizi şaşkınlığa uğratacaktır. Uzun yıllardır bunu yapmama rağmen beni hala şaşkınlığa uğratmakta. Aklıma gelmişken, EFT bu yazıda kapsanandan çok daha fazlasını yapmaktadır. Ben burada sadece kapağı bir parça araladım ve içeriye bakmanıza izin verdim. Geri kalanı siz sayfaları çevirdikçe belirecektir.

Saygılarımla,

Gary H. Craig

Paha Biçilmez Bir Hediye

**Çabalarıyla EFT'yi başlatmaya yardımcı olan bu öncülere
özel bir ithaf ve bir teşekkür**

"Bir İyileştirme Gökdelenin zemin katındayız."

Size ve bana paha biçilmez bir hediye verildi.

Esas katkılarının 5.000 yıl önce olması nedeniyle maalesef hayırseverlerimizin bazıları ile hiçbir zaman görüşemeyeceğiz. Bu zeki insanlar EFT'nin merkezini, yani vücudun her tarafında akan gizli enerjileri bulmuş ve haritasını yapmışlardır.



Bu gizli enerjiler aynı zamanda akupunkturun da merkezidir ve sonuç olarak EFT ve akupunktur kuzenlerdir. Her iki disiplin de hızlı bir şekilde büyümekte ve zaman geçtikçe hem duygusal hem de fiziksel iyileştirme de en önemli role sahip olmaya yöneltilmektedirler.

Çok daha yakın zamanlarda, bazı diğer adanmış kişiler bu antik teknikleri kullanmamızı geliştirmişlerdir. Bunların başlıcası Dr. George Goodheart ve EFT'nin selefi olan Uygulamalı Kinesyoloji alanına olan iyi yönde bir çok katkısıdır.

Dr. John Diamond'un çalışmaları, benim bildiğim kadarıyla, bu gizli enerjileri kullanan ve bunların hakkında yazı yazan ilk psikiyatr olması nedeniyle olağanüstü bir takdir almıştır. Uygulamalı Kinesyolojiden gelişmiş fikirlerle birlikte bir çok öncülük eden kavramı, bu yeni

İyileştirme Gökdelenin inşa edildiği temeli oluşturmuştur.

Bu prosedürlerle ilgili asıl tanıtımı aldığım Dr. Roger Callahan tarihin ona verebileceği bütün itibarı hak etmektedir. Önemli bir şekilde bu teknikleri genele yayan ilk kişidir ve kendi mesleğinin açık düşmanlığına rağmen bunu yapmıştır. Sizin de takdir edebileceğiniz gibi, geleneksel düşüncenin kökleşmiş inançları aracılığıyla ilerlemek çok büyük bir inanç gerektirir. Roger Callahan'ın misyoner dürtüsü olmadan hala bu "ilginç şey" hakkında teoriler üretip duruyor olurduk.

Bu dehaların omuzlarına mütevazice yaslanmaktayım. Benim bu hızla gelişen alana olan katkım yeni keşiflere doğru kaçınılmaz bir şekilde kendi yolunu bulan karmaşıklığı azaltmak olmuştur. EFT, profesyonellerin ve mesleğe yabancı olanların bir çok sorunda kullanabileceği bu prosedürlerin oldukça basit bir yorumudur.

Bir İyileştirme Gökdelenin henüz zemin katındayız ve bu yüzden öğrenmemiz gereken çok şey var. Bundan dolayı, web sitemizdeki (www.emofree.com) yenilikleriyle yorulmadan katkıda bulunan bir çok EFT pratisyenine teşekkürü bir borç bilirim. Onlar bizi yeni seviyelere taşımaktalar.

**Aşağıda bazı gerçek EFT kullanıcılarından
Referans Mektupları
bulunmaktadır**

**INDEPENDENT DISTRIBUTOR
INTERIOR DESIGN**
N U T R I T I O N A L S
BOB & DEBRA ACKERMAN
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

Gary ve Adrienne –

*Her ikinize de beni **EFT** ile tanıştırdığınız için şahsen teşekkür etmek istiyorum. Boynumda genellikle sağ kolumda ve elimde şiddetli ağrılara neden olan ve bunları neredeyse kullanılamaz hale getiren bir sıkışmış sinir var. Son olay en kötüsüydü ve sizin seminerinize kadar ne normal ilaç tedavisi ne de günler süren yöntemlerden herhangi bir rahatlama elde edemedim. Sadece ağrıyı hemen durdurmakla kalmadım, yeniden meydana geldiğinde onu tamamen kontrol altına bile aldım!*

*Teşekkürler!
Debra Ackerman*

Adrienne Fowlie
Gary Craig'ın İş Ortağı
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Sevgili Adrienne:

21 Temmuz Salı günü Gary Craig'ın bir "Kendi Otobüsünüzü Nasıl Kullanmalısınız" seminerine katıldım. Çeşitli kişisel nedenlerden dolayı katıldım, ama **yükseklik korkumun** çözülmesi için gitmemiştim. Gary odada yükseklikten korkan birinin olup olmadığını sorana kadar bu korkudan kurtulabileceğimi bile düşünmüyordum. Elimi kaldırdım ve anında gerildim, terlemeye ve titremeye başladım. **Çok kötü bir yükseklik korkum vardı ve bir sandalyenin üzerinde bile rahat bir şekilde ayakta duramıyordum.**

İnanılmaz bir şey oldu. EFT prosedürü boyunca bana yardımcı oldu ve **korkum neredeyse anında yok oldu.** O kadar çabuk oldu ki, hala inanmakta güçlük çekiyorum. Senin de bildiğin gibi, seninle birlikte pencereden bakmak üzere üst kata çıkmıştık ve bu beni hiç zorlamadı bile. Ertesi gün isteyken ikinci kat balkonundan aşağı baktım ve bu da beni rahatsız etmedi.

Daha da inanılmaz olan, tüm hayatım boyunca **dönme dolaba** hayatım boyunca belki 3 kere binmişim ve dün Sonoma Lunaparkına gittiğimde dönme dolaba bindim ve hiç korkmadım!!! Bu gerçek testti! Diğer zamanlar ödüm kopuyordu. Nefes alamıyordum. Aşırı hızlı nefes alıp veriyordum, terliyordum, titriyordum, hissettiklerim gerçek dışıydı. Dün tamamen gevşedim ve rahatladım. Bu gerçekten bir mucize. **Çocuklarım çok şaşırdı! Korkumun ne kadar gerçek olduğunu biliyorlardı ve şu anda sanki daha önce bu korkuyu hiç yaşamamışım gibi.**

Bu arada, Gary bana yardım ettiğinden beri EFT prosedürlerini sadece bir kere uyguladım ve bu da lunaparka gitmeden sadece birkaç gün önceydi. Lunaparka gittiğimiz gün bile bunları uygulamadım.

Adrienne, her ikinizle de karşılaştığım için çok mutluyum ve sizi tekrar görmeyi ümit ediyorum.

Saygılarımla,

Barbara Woolman

Barbara Woolman
Santa Rosa, Ca

Not: Clark, yıllardır Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) yaşayan, Folsom Hapishanesinde bir mahkum. Ziyaret odasında EFT kullanarak birkaç dakika geçirdi ve bütün semptomlar yok oldu. Bir daha hiç geri gelmediler. Bu değer biçilmez mektup bir hapishane daktilosunda yazılmış ve burada yazıldığı şekilde korunmuştur.

İLGİLİ KİŞİNİN DİKKATİNE

Gary'nin hayatıma getirdiği yardım hakkında bu basit yazı dışında ne ifade edebileceğimi tam olarak bilemiyorum.

1980 yılının Ocak ayında SAN QUENTIN'deki hücreye mahkum edildim. 1982 yılı Nisan ayındaki şartlı tahliyeme kadar bu sürdü. Bu süre içerisinde "TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU" (P.T.S.D.) vakasına uğradım.

Gary ile karşılaşana kadar bir yaşam şekli olarak bu stres bozukluğu ile yaşadım. Neredeyse 12 sene.

Artık bunun devam etmemesinden dolayı Gary'e teşekkür ederim. Beni ziyarete geldi (şu anda FOLSOM HAPİSHANESİ'ndeyim) ve beni ziyaret odasında tedavi etti. Bu teorilere inanmayan biriydim ve artık bu görüşü paylaşmıyorum. Dostuma teşekkürlerimle,

SAYGILARIMLA,

TIMOTHY CLARK

**Greenwood & Co.
COMMERCIAL REAL ESTATE
INCORPORATED**

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

Sevgili Gary,

Geçen ay bize EFT'yi göstermiş olduğun Ulusal Gaziler Vakfı için ev sahipliği yaptığın Los Angeles seminerine katılanlardan biriyim.

"Bütün olumsuz duygulara vücudun enerji sistemindeki bir dengesizlik tarafından neden olunur" ifadesi cesur bir ifade.

Bu duygularda hızlı değişiklikler taratmak üzere vücuda vuruş görüşü kanıt olmadan kendi inanç sistemimden verebileceğimden fazlasını istedi.

EFT'yi kullanarak fobilerin neredeyse hemen iyileştirilebilmesinin veya spor, iş ve bağımlılıklarda olumlu sonuçların elde edilebilmesinin söylenmesi en azından inanılması güç bir şey.

Seminerinde birlikte çalıştığın insanlarla elde ettiğin olağanüstü sonuçlara şahitlik ettikten sonra golf puanımı arttırmak için EFT'yi kullandım.

Tekniği üç kez uyguladıktan sonra sonucun şaşkınlığı ve keyfi içerisinde golf puanımı on doksanların ortalarından seksenlerin ortalarına düşürerek on (10) vuruş azalttım.

Şu anda ve sizin tekniğinizi kullanmaya başladığımdan beri bir çok parkurda sürekli olarak puanımı seksen civarında tutmaktayım.

Artık kendim için seçmiş olduğum tekniğinizin sonraki uygulamasında benzer sonuçlar almayı bekliyorum.

Bu ilginç eğlenceli araç için size teşekkür ediyorum.

Saygılarımla,

Gray DeFevere

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025

Yasal Yazılar

Önemli... lütfen dikkatlice okuyunuz

Sağduyunuz size EFT'den olumsuz yan etkiler dışında bir şey beklememenizi tavsiye edebilir. Bunun nedeni şunlardır:

Cerrahi prosedürler yok.
İğneler yok.
Hap veya kimyasallar yok.
Vücudu itme veya çekme yok.

Bunların yerine vuruşu, mırıldanmayı, saymayı ve gözlerinizi çevirmeyi kapsayan bazı nispeten zararsız prosedürler var. Şu ana kadar 100.000'den fazla kişi EFT'yi kullandı ve şikayetlerin sayısı %1'in oldukça altındadır.

Bazen kimileri bir parça mide bulandırıcı olduğunu ve bazıları da kendilerini "daha kötü hissettiklerini" bildirmektedir. Bu raporların seyrek olması yüzünden sorunu aslında EFT'nin yaratıp yaratmadığı bilinmiyor. Bu arada, bazı insanlar önemsiz bir şekilde kendi özel sorunlarından bahsederek mide bulandırıcı veya "daha kötü olduklarını" hissetmekte. EFT'yle tanışmış olsunlar veya olmasınlar bunu yapacaklardır.

EFT hala başlangıç aşamalarındadır ve öğreneceğimiz çok fazla şey var. Bu yüzden, EFT'nin kullanılmasının bazıları için zararlı olması mümkündür. Bundan dolayı, hala deneysel aşamada olduğumuzu varsaymalı ve EFT'yi tedbirli bir şekilde kullanmalısınız.

Bu satırların arasına, EFT e-mail destek listesine göndermiş olduğum bir mesajı aşağıda ekliyorum. Dikkatli bir şekilde okunmalıdır.

Ait olmadığınız bir yere gitmeyin

Herkese merhaba,

Bu önemli bir mesajdır ve "doğruyu bulmak" için saatlerce yazdım. Burada söyleyeceğim şey kesinlikle sağduyu ile ilgili ve %99'unuz ne söylemem gerektiğini zaten anlıyorsunuz.

Ana nokta sağduyuyu EFT ile birlikte kullanmamız gerektiği ve bunu yapmak için uygun deneyime sahip olmadan önce ciddi meseleleri insanlara uygulamamızdır. Bu prosedürlere olan büyük merakımız büyük ilgiye neden olurken, bu büyük ilgiyi bazı sağduyu uyarılarına karşı zihninizde tartmalıyız. Meselenin her iki yönünü de açmama izin verin.

Birincisi, insanların büyük bir çoğunluğu için EFT'nin (ve bir çok kuzeninin) zevkli bakış açılarından birisi çok az veya hiç ağrı olmadan uygulanabilmesidir. Nazik doğası sayısız psikologun bu konu hakkında kitaplar yazmaya yöneltmiş ve böylece herkes bu prosedürlere erişebilmiştir. Neden olmasın? Bir çok mesele

hakkında çoğu zaman dönüşebilir olan bu araçlara herkesin erişimi reddedilmeli ve bir çok insan için neden uygulanması hassas ve kolaydır?

Örnek olarak şunu dikkate alın...

Terapistler rutin olarak hastalarına evde kullanım için süreci öğretirler.

Öğretmenler bunu öğrencileriyle birlikte kullanmak için öğrenirler.

Antrenörler bunu sporcularıyla birlikte kullanmak için öğrenirler.

Ebeveynler bunu çocuklarıyla birlikte kullanmak için öğrenirler.

Doktorlar bunu hastalarıyla ağrı yönetimi için öğrenirler.

Mesaj pratisyenleri daha uzun ve daha dayanıklı sonuçlar için kendi mevcut prosedürleriyle karıştırırlar.

Ruhsal liderler bunu ihtiyacı olanlara uygulatırlar.

Şiropraktörler, akupunkturcular ve homeopati pratisyenleri kendi uygulamalarını arttırmaktadır ve bunu hastalarına kendilerinin kullanabileceği şekilde öğretirler.

Ve bu böylece devam eder...

Şu anda ne kadar vuruş heveslisinin bu prosedürleri başkaları adına kullandığından emin değilim, ama bunun 100.000'i aştığını ve muhtemelen dünyada 1 milyon kereden fazla uygulandığını tahmin edebilirim.

(1) Önemli sonuçlar elde edilmese ve (2) algılanan tehlikeler veya olumsuz yan etkiler en az seviyede olmasa bu elbette ki gerçekleşmezdi.

Hiçbir deneyimli EFT uygulayıcısı önemli sonuçlar gördüklerini inkar edemezken, kimi zaman ciddi olabilecek yan etkilerin bulunabileceğini çoğu kişi farkında değildir. Açıklamama izin verin.

Bazın insanlar çift kişilik, paranoya, şizofreni ve diğer akıl bozuklukları gibi ciddi psikolojik sorunlar geliştirecek kadar kötü derecede travma yaşamış ve/veya işkence çekmişlerdir. EFT bu ciddi durumlarda bile yardımcı olabilirken, SADECE BU BOZUKLUKLARDA DENEYİME SAHİP OLAN BİR NİTELİKLİ PROFESYONEL TARAFINDAN BU DURUMLARDA UYGULANMALIDIR.

Neden? Çünkü bu hastaların bazıları kontrolden çıkabildikleri duygusal boşalmalar yaşayabilirler. Bu duygusal boşalmalar sırasında kendileri ve diğerleri için zararlı olabilirler ve sakinleştirilmeleri veya hastaneye kaldırılmaları gerekebilir. Bu, vuruş prosedürleri için ne kadar istekli olursa olsun kesinlikle acemilere uygun bir şey değildir.

Bu arada aklıma gelmişken, aslında vuruşun bu duygusal boşalmalara neden olduğunu veya bu sorunları hızlandıran şeyin sadece kişinin

sorun çıkaran hafızası olduğunu bilmemekteyiz. Yine de, bu alanlarda deneyiminiz yoksa lütfen ait olmadığınız yere gitmeyin.

Bu duygusal boşalmalar ne sıklıkta meydana gelmektedir? Bir psikiyatr hastanesinde oldukça yaygındır. Günlük yaşamda nadirlerdir. Yakın bir zamanda çok çeşitli duygusal sorunlarla uğraşan birkaç usta vuruşçuyu aradım ve 1.000 hastadan 1'den azının böylesine şiddetli bir duygusal boşalma yaşadığını öğrendim.

Bu en az yüzde sadece bakış açısı olarak verilmiştir. EFT uygulayıcılarının "sıra dışı davranması" ve "ait olmadıkları yere gitmesi" anlamına gelmemektedir. Aksine, bir acemi EFT uygulayıcısı sağduyusunu kullanmalı ve KENDİ KAPASİTESİ VEYA EĞİTİMİNİN ÖTESİNDEKİ RAHATSIZLIKLARI KESİNLİKLE YATIŞTIRMAYA ÇALIŞMAMALIDIR.

"Bunu her şeyin üzerinde deneyin!" tabiriyle bilinirim. Bu tabir EFT el kitabında, EFT Kursu ve web sitemizde de vardır. Bunun amacı EFT'nin olasılıklarına zihinlerimizi açmaktır. Sorumsuz hareketler için bir izin anlamına gelmemektedir. İnsanlar bunu makul bir bağlam içerisinde yorumlamakta ve birinin Empire State binasının üzerinden uçması için EFT'yi kullanmamaktadır.

Bazı durumlarda, EFT uygulanan kişiler kendi sorunlu anılarını hatırlarken normal gözyaşları veya diğer üzüntü biçimlerine sahip olabilirler. Diğer durumlarda, bazı fiziksel ağrılar, en azından geçici olarak, "daha kötüye gidebilir". Uzman ve deneyimli profesyoneller bu tepkileri normal olarak karşılayacak ve çözümleri için EFT'yi uygun bir şekilde uygulayacaklardır. Tekrar belirtmek gerekirse, bu tepkiler meydana geldiğinde sağduyu hüküm sürmelidir. EFT'yi uygulayan kişi buna vakıf değilse, hastayı daha fazla deneyime sahip birine göndermelidirler.

Sevgiyle kucaklıyorum, Gary

Bundan dolayı, aşağıdaki **sağduyu** ifadeleri aramızda bir yasal sözleşme teşkil etmektedir. Lütfen ifadeleri **dikkatli bir şekilde okuyunuz**.

** Adrienne ve ben psikolog veya terapist değiliz ve hiçbir yetkimiz veya Stanford'daki mühendislik derecemin haricinde üniversite ortamında hiçbir resmi eğitimimiz yoktur.

** Kişisel Performans Koçlarıyız ve misyonumuz başkalarının kişisel performans araçlarına dikkatini çekmektir.

** Araştırmamız ruhsaldır ve bundan dolayı her ikimizde papazlığa atanmış papazız.

Bu kurs, oldukça etkileyici bir kişisel geliştirme aracının kapsamlı gösterimi şeklindedir. Psikoloji veya psikoterapi eğitimi değildir.

** Bu sözleşmenin diğer şartlarına tabi olarak, EFT'yi kendiniz veya başkaları için kullanabilirsiniz.

** Adrienne ve ben bu tekniklerle yapmış olduğunuz şeylerden dolayı sorumluluk almamaktayız ve almayacağız.

Bundan dolayı...

** Hem kursu alırken hem de sonrasında kendi duygusal ve/veya fiziksel iyiliğinize dair tam sorumluluk almanız gerekmektedir.

** Ayrıca EFT'de yardımcı olduğunuz veya EFT öğrettiğiniz kişilere yol göstermeniz ve duygusal ve/veya fiziksel iyiliklerine dair tam sorumluluk almanız gerekmektedir.

** EFT ile yardım etmek istediğiniz veya EFT öğrettiğiniz kişiler tarafından yapılan hak taleplerine karşı Adrienne'i, beni ve EFT ile uğraşan diğerlerini beri kılmayı kabul etmelisiniz.

** Bu teknikleri vasıflı bir terapist veya doktor gözetiminde kullanmanız gerektiğini vurgulamaktayız.

** Sağduyunuzun uygun olmadığını söylediği bir sorunu çözmek için bu teknikleri kullanmayınız.

Yukarıda anılanları kabul etmiyor veya bunlara uygunluk sağlayamıyorsanız, lütfen bütün bu malzemeleri hemen tekrar paketleyin ve geri ödeme almak için gönderin. Aksi takdirde, bir sözleşmemiz var ve ben sizin buna uymanızı bekliyorum.

Yukarıdaki sağduyunun oldukça farkındayım ve sizinle 12 yaşında biriymişsiniz gibi konuştuğumu düşünüyorsanız özür dilerim. Bunu sadece avukatlarım ısrar ettiği için yapmaktayım. Yeterince konuştum.

İlerleyin.

Bu Kurstan Neler Beklemelisiniz

Duygusal Özgürlük -- Sadelik -- Sağlıklı Şüphecilik Vaka Hikayeleri -- Tekrarlama

Duygusal Özgürlük

Belki de bununla ilgili olarak biraz daha alçakgönüllü olmalıyım, ama EFT'nin dünyanızı çarpıcı bir şekilde değiştireceğini düşünmekteyim.

Bu noktada bir parça esnek gözüktüğünü biliyorum, ama bu teknikler Bağımsızlık Bildirgesi ile önem açısından yarışabilirler. Bazıları için bunlar

Bağımsızlık Bildirgesidir.

Bağımsızlıktan kastım olumsuz duygulardan özgürlüktür. Gelişmenizi ve sizi kapasitenizi gerçekleştirmekten alıkoyan gizli engelleri aşmanızı sağlayan şey özgürlüktür.

Yıllar süren kendinden şüphe etmeden veya konuşma yapma isteksizliğinden veya sevilen birinin kaybından duyulan üzüntüden veya öfkeden veya tecavüz ya da diğer işkence biçimlerini kapsayan olumsuz anılardan özgürlüğü kastediyorum.

Daha fazla gelir kazanma, bu iş konuşmalarını yapma, yeni bir işe başlama, golf puanınızı artırma, kilo verme, insanlarla rahatlıkla yakınlaşma veya bir konuşmacı, şarkıcı ya da komedyen olma özgürlüğünü kastediyorum.

Bu hapları kullanmanıza, alkol almanıza, bu sigaraları içmenize veya buzdolabınızı talan etmenize neden olan endişeden özgürlüğü kastediyorum.

Sevgiyi kolaylıkla ifade edebilme ve bu gezegende incelik ve güvenle yürüme özgürlüğünü kastediyorum.

Şiddetli korkulardan veya fobilerden veya endişeden veya panik ataklardan veya travma sonrası stres bozukluğundan (PTSD) veya bağımlılık yaratıcı tutkulardan veya depresyondan veya suçluluktan ve bunlar gibi şeylerden özgürlüğü kastediyorum.

Daha önceden de söylediğim gibi, EFT'nin dünyanızı çarpıcı bir şekilde değiştireceğini düşünmekteyim.

** EFT'de uzun, aşırı fazla süren "bana hayat hikayenizi anlatın" özelliği yoktur.

** Hap yoktur.

** Acı vererek iyileştiren geçmiş travma olayları yoktur.



** Aylar veya yıllar sürmez.

** Kısa bir sürede gerçekleşir ve genellikle birkaç dakika içerisinde yapılır.

İnsanlar genellikle kalıcı olarak basit bir şekilde kendi duygusal ağırlıklarının ötesine geçerler ve yaşamlarını daha etkin bir şekilde devam ettirirler.

EFT, vücudun enerji sistemindeki dengesizliklerin kişinin psikolojisinde derin etkilere sahip olduğu bulgusuna dayanmaktadır. Vücudun belirli noktaları üzerine vurarak bu dengesizliklerin düzeltilmesi genellikle hızlı çarelere yol açar. Hızlıdan kastım **bir çok sorunun birkaç dakika içerisinde yok olmasıdır!!!** (Bu özellikle sorunları yaşamınızdaki belirli olumsuz olaylara indirgediğinizde olur. Daha fazlasını sonra vereceğim.)

Bu, tekrarlı bir şekilde bu kursta dahil edilen vaka hikayelerinde ve canlı seanslarda gösterilmiştir. Bazı sorunların çözümü daha uzun sürebilir, belki iki veya üç kısa seans. En zor olanları birkaç günden birkaç haftaya kadar süre gerektirebilir. Neyse ki bunlar azınlıktır.

Sadelik

Bu kurs size bu bulgularla ilgili bütün karışıklıkları öğretme iddiasında değildir. Bu yüzlerce sayfa sürer ve kuantum fiziği ve morfojenetik alanlar gibi oldukça teknik alanları araştırmayı gerektirir. Bunların tamamını burada kısalttık ve her günkü vatandaş için basit, oldukça işe yara bir yorumunu sağladık.

Bu kursun alınması bir arabayı sürmeyi öğrenmeye benzer. Nasıl sürecinizi öğrenmek için bir otomobilin bütün fizik, kimya, mühendislik ve matematiğini bilmeniz gerekmez. Ama gaz pedalı, fren, direksiyon ve vites kolunu bilmeniz gerekir. Bu temellerle bir çok yolda kolaylıkla arabayı sürebilirsiniz.

Buradaki amacım oldukça karmaşık bir konuyu birkaç basit, anlaşılması kolay prosedüre (gaz pedalı, fren vs.) indirgemektir. Bunları ne kadar kısa ve özlü yapabilirsem öğrenilmeleri ve kullanılmaları o

kadar kolay olacaktır. Ve bedelini ödediğiniz kişisel performansınızı geliştirmek için kullanımı kolay, güçlü bir prosedür. Bundan dolayı, bu kurs kavranması kolay örnekler, resimler ve metaforlarla çekici bir hale getirilmiş ve böylece EFT sürecinin her bir parçası anlaşılır ve açık olmuştur.

Sağlıklı Şüphecilik

İnsanların inançlarını bozması nedeniyle genellikle şüphecilikle karşılaşan bir yeni buluş. Ve EFT psikoloji ve duygusal iyileştirme hakkındaki neredeyse bütün inançları hiçe saymaktadır. "Zor" duygusal sorunlar için bazı çevrelerde hızlı çareler imkansız olarak düşünülür ve bunu hızlı bir şekilde yapmayı amaçlayan kişiler şarlatan olarak nitelendirilir. "Bununla birlikte", inanç "bu şeylerin insanların içinde kökleştiği ve bu nedenle iyileştirilmesinin uzun bir süre alması gerektiği" yönündedir.

İnançlar oldukça güçlüdür. Bunlar için savaşırız. Bunlar için anıtlar yaparız. Tıp, psikoloji ve politika sistemleri bunlar üzerine kuruludur. Ancak ne yazık ki kimi zaman bunlar doğru değildir. Biz sadece öyle olduklarını düşünürüz. Kimi zaman peri masallarına inanırız.

Önceki sayfalarda verilen sözlere olan tepkiniz "iyi olamayacak kadar gerçek" veya benzeri bir şey içeriyorsa, muhtemelen daha şimdiden inançlarınızı bozdum. Bu sağlıklı ve beklenen bir şeydir. Yeni fikirler dikkatli incelemelere tabi olmalıdır. Bu, uzun vadede bunları daha kuvvetli kılar.

Elinizde önemli bir buluş tutuyorsunuz. Sizin de göreceğiniz gibi, bilimsel ilkelerin en sağlamına dayanmaktadır. "Geleneksel bilgelikten" çarpıcı olarak çok farklı olması nedeniyle, sürekli olarak ve anlaşılabilir bir şekilde şüphecilikle karşılaşmaktadır. EFT bunda tek başına değildir. Diğer bulular da aynı tutumlarla karşılaşmıştır. Aşağıda tarihten bazı alıntılar bulacaksınız:

"Havadan ağır uçan makineler imkansızdır." Lord Kelvin, Bilim Derneği Başkanı

"Keşfedilecek her şey keşfedilmiştir." Charles H. Duell, ABD Patent Ofisi Yöneticisi, 1899

"Hassas ve sorumlu kadınlar oy vermek istemez." Gover Cleveland, 1905

"Atom gücünü kullanmaya başlayacak olan insan yoktur". Robert Milikan, Fizik alanında Nobel Ödülü kazanmış biri

"Aktörlerin konuşmasını kim duymak ister?" Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1923

Her ne kadar şüpheciliğe sahip olmasanız ve benim yaptığım gibi çabuk ve hevesli bir şekilde bunu kabul etmeseniz de,



yardım etmeye çalıştığınız diğer kişilerden daha fazla şüpheciliğe sahip olacaksınız. Bunu nasıl bileceğim? Yılların getirdiği deneyim. Ancak, bu şüphecilik eleştirilmemelidir. Ama anlaşılması gerekir, çünkü EFT'ye ilişkin olarak bazı benzersiz özellikleri vardır.

İşte bir örnek. Bir çok durumda bu teknikleri (yeni gelenlere) seyircilerin arasından 5 veya 10 gönüllü ile sahnede gösterdim. Birkaç dakika içerisinde, en az %80'i fiziksel veya duygusal sorunlarda belirgin önemli azalma veya tamamen yok olma yaşadılar. Korkular dindi, baş ağrıları geçti, nefes alıp verme çözüldü ve duygusal travma yok oldu. Daha sonra seyircilere sordum, "Buna kim şüphecilikle yaklaşıyor?" ve her zaman olduğu gibi ellerin en az yarısı kalktı.

Daha sonra bu insanlardaki değişikliklerin gerçek olduğunu düşünüp düşünmediklerini sordum ve her zaman olduğu gibi değişikliklerin gerçek olduğunu kabul ettiler. Bununla birlikte, değişiklikleri yaşayan insanlar genellikle benim tanımadığım kişiler ve seyircilerin arkadaşları. İnsanların dürüst bir şekilde anlattıklarını biliyorlar. Onlara sordum, "Peki neden şüphecisiniz?". Ver ardından neden bunun işe yaradığına ilişkin nedenlerle onları yayılım ateşine tuttum...

** İnsanları hipnotize ettiğim söyleniyor. Bu ilginç, çünkü hipnoz hakkında hiçbir şey bilmiyorum... ve insanların hiçbirisi bu nedeni sunmadı.

** Bana bunun sadece olumlu düşünme olduğu söylendi. Daha önce olumlu düşünmenin bu kadar hızlı bir şekilde değişiklik yarattığını hiç görmemiş olmalarına rağmen.

** Bana insanların sadece sorunlarının üstesinden gelmek istedikleri söylendi. Bu sadece bir "sorun hakkında düşünme" durumu. Peki neden o zaman sahneye çıkmadan önce sorunlarının üstesinden gelmediler?

** Bana bunun devam etmeyeceği, çünkü "çabuk onarım" diye bir şey olmadığı söylendi. Diğer rahatsızlıkları "çabuk onarmak" için penisilin gibi ilaçlar kullanıyorlar.

** Bana vuruş tekniklerinin insanların zihinlerini sorunlarından uzaklaştırmak

olduğu söylendi. *Bu, EFT'nin işe yaraması için insanların sorunlarını "açma" gereksinimini göz ardı eder.*

Ve şimdi bu fenomen hakkında gerçekten etkileyici şey... *verilen nedenlerin hiçbir EFT'yi içermemektedir.* EFT bir şekilde olasılıklar listesinden çıkartılmış!

Ne garip bir tepki. Bu açık faydaları gördükten sonra insanların süreci daha iyi anlamak için tekniklerin ne şekilde işe yaradığı ile ilgili soru bombardımanına tutacağını düşünebilirsiniz. Aksine, *süreci görmezden gelmekte ve başka açıklamalar sunmaktadırlar. Bana ne olduğunu sormuyorlar. Bunun yerine bana ne olduğunu söylüyorlar.*

Her biri kendi bilgi çantalarına ulaşıyor ve "doğru" olduklarına inandıkları şeyle gerçekleşen şeyi deneyimliyor ve bağlantı kuruyorlar. EFT (henüz) bu çantada değil ve bu yüzden bağlantıyı kurmakta güçlük çekiyorlar. Artık birkaç yüzyıl önce bilim adamlarımızın dünyanın düz olduğuna inanlara dünyanın yuvarlak olduğunu söylediklerinde nasıl hissettiklerini biliyorum.

Neredeyse hiçbir zaman birisi çıkıp bana "Evet, aynı sizin söylediğiniz gibi. Onlar sorunlarını açarken siz onların enerji sistemini dengelediniz ve böylece nedeni giderdiniz." demiyor. Şu anda olanda bu. Ve son yarım saatimi seyirciye neyin olabileceğini anlatmakla geçirdim. Bu insanların sahnede oldukları birkaç dakika süresince meydana gelen tek şey buydu ve değişiklikleri getiren tek şey yine buydu.

Bunun hakkında eleştirel olmaya alışkınım ve insanların kavgacı, inatçı veya ahmak olduklarını düşünürdüm. Kendime sorardım, "Bu kadar belirgin bir şeyi nasıl göremezler?" Ancak daha sonra, bu tepkinin yaşamlarının her adımında olması nedeniyle kavgacı, inatçı veya ahmak olmadıklarını fark ettim. Otobüs şoförü veya doktor olmaları önemli değildi. En yakın arkadaşlarımdan bazıları bu güzel sonuçları basit bir şekilde "bir bahane öne sürerek makul gösterebilir" ve sürecin "ahmaklığı"na gülebillerlerdi.

Çoğu zaman değişiklikleri yapan kişiler bile bu değişikliği yaratan şey olarak bir başka şeye inanır. Ve bu genellikle yakın bir zamanda meydana gelen bir deprem veya maaşlarına yapılan zam gibi tamamen alakasız bir şeyler olur. Aslında, *meydana gelen değişikliği veya bunun EFT uygulanırken gerçekleştiğini inkar etmezler.* Sadece bunun vuruş teknikleri ile olan bağlantısını kuramazlar. Onlar açısından bu hesaba katılmaz. Bir anlamı olmaz. Başka bir açıklaması olmalıdır. Bu prosedürleri ilk aldığım kişi olan Dr. Roger Callahan bunu APEX sorunu olarak adlandırmaktadır.

Tekrar ediyorum, bu eleştirilemez. Ama, bunun çok sık bir şekilde meydana gelmesi

nedeniyle gözlemlemek ve anlamak önemlidir. Aslında, bir çok insan bunu yaşar ve **sizinde bunların arasında olmanız yüksek bir olasılıktır.**

Bu nedenle size bunu söylüyorum. Bunun farkında olmazsanız "bir bahane öne sürerek mazur gösterebilir" ve sırtınızı duygusal özgürlüğe ve onun sunduğu bir ömür boyu faydaya çevirebilirsiniz.

Şüpheliğin bir başka nedeni ise EFT'nin garip gözükmesidir. *Gerçekten garip.* Bu teknikler kendinizle konuşmanıza, gözlerinizi çevirmenize ve vücudunuzun çeşitli yerleri üzerine vururken bir şarkı mırıldamanıza neden olacaktır. Bir çok insanın bildiği gibi psikolojiye uzaktan bile benzemiyorlar ve inanç sisteminin *oldukça* dışında olabilir. Ancak, arkalarındaki mantığı bir kez anladığınızda bu teknikler açık bir hal alır. Ve bunları neden daha önce bulmadığınızı düşünebilirsiniz.

Söylenildiği gibi ilginç bir yanı vardır. *İşe yaramaları için bu tekniklere inanmanız gerekmez.* Bazı insanlar hatalı bir şekilde EFT'nin insanlar ona *inandığı* için sonuç verdiği kararını verirler. Bu oldukça tuhaf bir karardır, çünkü genellikle şüpheli olan kişiler tarafından verilmişlerdir.

Vaka Hikayeleri

Bir çocukken beysbol çok ilgimi çekerti ve New York Yankees'in orta sahasında oynamayı isterdim. Sopayla topa vurmak çok kolay görünürdü. Sadece kale işaretinin orada durur ve size doğru fırlatıldığında topa vurursunuz.

Topa vurmak bir beceridir ve uzmanlaşmak için deneyim gerektirir. Ne kadar fazla hızlı top, kavis ve kayma görürseniz o kadar iyi olursunuz. Aynısı EFT için de geçerlidir.

EFT'nin mekaniğini ezberlemek kolaydır. Uygulamakta bir o kadar basittir ve birkaç denemenin ardından mekaniklerde uzman haline gelebilirsiniz. Ancak, bunda *uzmanlaşmak* istiyorsanız, becerinizi mükemmel bir hale getirmek için EFT kursundaki kasetleri ve diğer kaset setlerimizi özenli bir şekilde çalışmanız ve çeşitli sorunlarda (hızlı toplar, kavisler, kaymalar) denemeniz gerekmektedir. Kısaca, bu el kitabında gördüğünüzden çok daha fazla eğitim ve deneyime ihtiyaç duyacaksınız.

Belki de EFT'yi kullanırken karşılaştığınız en büyük sınır bunu ne kadar yapabileceğinizdir. Bu kursta sizi vaka hikayeleriyle doldurmamın sebebi bu. Bunları bu el kitabında yazılı olarak bulacaksınız. Daha da önemlisi, videolarda bunlardan saatlerce var ve ses kasetlerinde ise çok daha fazlası. Bu kasete alınan seanslar, EFT'yi

yazılı sayfalardan çıkartmaları ve gerçek yaşamdaki etkinliğini göstermesi nedeniyle bu tekniklerde uzmanlaşmanız açısından kritiktir. Lütfen bunları ayrıntılı bir şekilde çalışın. Gerçek insanlar ve gerçek sorunlarla yapılmış olan gerçek hikayelerdir ve ufkunuzu genişletebilirler.

Bazı kişilerin ömürleri boyunca süren sorunlarından bir anda kurtulmalarına ve bazılarının da ısrar gerektirdiğine şahit olacaksınız. Bazı şiddetli duygusal sorunlarda EFT'nin uygulandığını duyacak ve kasette eriyip gittiklerini seyredeceksiniz. Ayrıca, tamamen yok olmayan bazı kısmi rahatlamalar göreceksiniz. Kısaca, bu kasetler size mekanik EFT'den uzmanlığa mezun olmak istiyorsanız gerçek deneyim ve gerekli geçmiş sağlayacaktır.

Sizi bu kadar çok vaka hikayesine boğmamın bir başka sebebi ise **şüpheli olamayacağınız** kadar çok kişinin EFT'yi kullanarak çarpıcı değişiklikler yaşadığını size göstermek istememdir.

En sağlam şekilde yerleştirilmiş olan şüphecilik bile bu belirgin kanıt barajına dayanamayacaktır. EFT olduğunu söylediğim her şey ve çok daha fazlası.

Tekrarlama

Tekrarlamaya çok fazla inananlardanım. Dünyada en çok onurlandırılan öğretme aracıdır ve devamlı olarak bunu kullanırım.

Bir şeye ne kadar maruz kalırsanız o kadar iyi öğrenirsiniz. Bu nedenle bu kursta bu fikirlere bir çok bakış açısından varışımı duyacaksınız. Bu el kitabında, videolarda ve ses kasetlerinde aynı kavramları tekrar tekrar ziyaret ediyorum.

Bir düşünceyi tekrar tekrar duymaktan yorgun düşerseniz müteşekkire olun. Bu, o düşünceyi öğrendiğiniz ve sizi sıkacak kadar iyi öğrendiğiniz anlamına gelmektedir. Bu, bir düşünceye sadece bir kez maruz kalmak ve hafızanızın derinliklerine almamanızdan çok daha iyidir. Bu tekniklerin yaşam kaliteniz üzerindeki büyük önemi nedeniyle, bu son derece önemli düşünceleri evde çalmazsam size utanç verici bir zarar vermiş olurum.

Bu yüzden... Tekrar ediyorum... Bu kursta tekrarlamalar bekleyin.

EFT'nin Arkasındaki Bilim

Bir mühendisin psikoloji bilimine bakışı -- Vücudun enerji sistemi

Dr. Callahan'ın ilk deneyimi

Buluş İfadesi -- %100 onarım kavramı

Bir mühendisin psikoloji bilimine bakışı

Bu kurs Stanford'lu bir mühendis tarafından yazılmıştır. Adımın önünde uzun bir unvan listesine sahip olan bir psikolog değilim. İnsanlar bana Gary veya Dr. derler.

Geleneksel bir düşünürseniz, bu sizi sıkabilir. Buna rağmen, bir mühendisin psikoloji alanına girmesinin ne anlamı olabilir? Fizik bilimleri ve akıl bilimlerinin ortak bir yanı yoktur. Bu gerçektir.

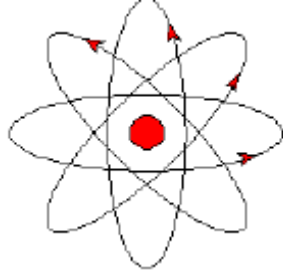
Ancak 40 yıl önce insanın yaşam kalitesinin doğrudan duygusal sağlığı ile ilişkili olduğunu fark ettim. Duygusal sağlık özgüvenin altındaki temeldir ve özgüven de yaşamın her adımında başarının sıçrama tahtasıdır. Bu yeni bir düşünce değildir. Neredeyse herkes bunu kabul eder ve kendine yardım bütün büyük kitapçılardaki konuyla ilgili kitaplarda tomurcuklanmaktadır.

Bir çok insan bu düşünceyi kabul eder ve bununla ilgili bir kitap okur veya bir seminere katılır. Ancak ben bunu oldukça ciddi olarak ele alıyorum. Bu dünyada yaşadığım sürece bunu kendim ve başkaları için keyifli bir deneyim haline getirebilirim. Bu nedenle, insanlara buna ilişkin olarak yardımda bulunabilecek araçları aramak için 40 yılımı verdim.

Yüzlerce kitap okudum ve seminerler ve kasetler için binlerce dolar harcadım. "Büyük hikaye" peşindeki bir gazetecinin hevesiyle bulabildiğim her şeyi takip ettim. Neyin işe yaradığını bulmak için her çeşit psikiyatr, psikolog ve psikoterapistle görüştim. Ve şu ana kadar, EFT kişisel gelişim için bulduğum en şaşırtıcı, en ödüllendirici ve en etkili araç oldu. Adını hak ediyor ve gerçekten de olumsuz duygulardan özgürlük sağlıyor.

Ama ben kendimi aşıyorum. Bu ustaca yapılmış olan keşfi sizlere tanıtmak için önemli bir temel oluşturmaları nedeniyle araştırmamın bazı dönüm noktalarını takip etmek istiyorum.

İlk olarak, lütfen bir mühendis olarak eğitimimi hiçbir zaman resmi olarak



kullanmadığımı anlayın. Her zaman insanlara yönelik meslekler seçtim ve aynı zamanda her an bir Kişisel Performans Koçu olarak gerçek tutkumun peşinden gittim.

Ancak bu bilimsel eğitimim tarafından etkilendiğim şekilde anlaşılmamalıdır. Aslında, bu eğitim beni bir çok kişisel performans aracına yöneltmiştir. Görüyorsunuz işte, mühendislik tam bir bilimdir. Oldukça pratiktir. İki artı iki dörde eşit olmalıdır. her şeyin bir nedeni vardır. Bir mühendisin düşüncesinde mantık hüküm sürer.

Bu yüzden, kişisel gelişim araçlarını aramaya başladığımda bu kafa yapısını da yanıma aldım. Bana göre bir araç mantıklı olmalıdır, pratik olmalıdır, bilimsel olmalıdır. **Kısaca, gerçek dünyada işe yaramıyorsa ilgilenmedim.**

Böylece psikoloji hakkında kitaplar okumaya ve seminerlere katılmaya başladım. Bu, yapılabilecek olan "mantıklı" şeydi. Ama psikoloji benim için bir bilmece gibiydi. Bir mühendis olarak kullandığım aynı mantık ve hassasiyetle bakıyordum, ama bir türlü olmuyordu. Psikoloji olarak ilinen yerleşmiş geleneği araştırarak geçen uzun yıllardan sonra size **mühendislik bilimi ve psikoloji biliminin birbirleriyle az bir ilişkiye sahip olduğunu** temin edebilirim.

Yüzeysel olarak, psikoloji oldukça bilimsel gözükmektedir. Amerika'da neredeyse bütün önemli üniversitelerde psikolojik konuları araştırmaya adanmış laboratuvarlar vardır. Teoriler ileri sürülmekte ve dikkatli bir şekilde test edilmektedir. Daha sonra "kontrollü" çalışmalar, alanındaki en çok saygı gören pratisyenler tarafından araba dolusu profesyonel yazıların temelini oluşturur. Hepsi etkileyici gözükmektedir ve bir çok yönden öyledirler.

Bütün bu araştırmalar düşünme sürecimiz ve davranışlarımıza ilişkin bir çok değerli bakış açısını ortaya çıkartır. Satış ve reklam ve diğer birçok alanda etkin bir şekilde kullanılırlar. Ancak, **bunların büyük bir çoğunluğu insanların kendi duygusal sorunlarından çok az miktarda hızlı ve uzun süreli kurtuluş sağlamaktadır.**

Bunun biraz saygısızca görüldüğünü biliyorum ve kabalık yapmak istemiyorum. Ama bir mühendisin standartlarında oldukça doğru bir ifadedir. Elbette bazı istisnalar

mevcuttur, ama geleneksel tekniklerin büyük bir çoğunluğu kötü kayıtlara sahiptir.

Lütfen bunun psikoterapistlerin bir eleştirisi **olmadığını** anlayın. Bu mesleğin üyelerinin dünya üzerindeki kendini işe en fazla adanmış insanlar arasında görüyorum ve bir çoğunu şahsi arkadaşım olarak sayıyorum. Hastalarına karşı oldukça fazla ilgiye sahip olan son derece yardımsever bireyler. Uzun saatler boyunca çalışıyorlar ve sürekli olarak üzerinde çalıştıkları araçları geliştirmek için yeni yollar arıyorlar. EFT, "insanlara yardımcı olma alet çantaları" için tamamen farklı bir bilimsel öge içeren yeni bir araçtır. Bu bilimsel öge en fazla talepte bulunan bir mühendisi bile tatmin edebilir. Terapistlerin performansını arttırması gerekir.

Bazı insanlar korkuları, öfke, suçluluk, keder, depresyon, travmatik anılar vs.'den kurtulmak için aylar veya yıllar süren terapiler geçirmekte ve biraz ilerleme kaydetmek veya hiçbir ilerleme olmamaktadır. Böylece, başkasının "cevaba" sahip olduğu umuduyla terapist değiştirmektedir. Sonuçlar genellikle aynıdır. Tekrar ve tekrar değiştirirler. Para harcarlar. Zamanlarını harcarlar. Duygusal açıdan acı verici seanslardan geçerler. Ama bu insanların bir çoğu için olumlu herhangi bir şey meydana gelirse, bu çok fazla olmayacaktır.

Bunu oldukça tuhaf bulmaktayım. Benim açımdan kullanılan yöntemlerle ilgili olarak **kesinlikle yanlış** bir şeyler var, çünkü (1) işe yaramıyorlar (en azından benim standartlarıma göre) ve (2) acı verecek kadar yavaşlar. Bu yüzden terapistlere ve hastalara sordum, "Çok az bir yol kat etmek neden bu kadar uzun sürüyor?" Cevaplar farklılık gösterdi, ama genellikle aşağıdakilere benzer şeyler söylediler...

** "Sorun oldukça kökleşmiş durumda" veya

** "Bu derin bir yara" veya

** "Emin değiliz... sizde biliyorsunuz ki zihnin gizemleriyle uğraşıyoruz"

Benim mühendislik düşüncem bu cevapları bir bahane öne sürerek mazur gösterme veya yöntemlerin çok fazla işe yaramamasını haklı göstermeye çalışmak olarak algıladı. Ama bir çoğuna göre doğru gibi gelmekteydi. Makul gelmekteydi. Bu yüzden kabul etmiş ve izlemişlerdi. Ayrıca, başka ne yapılabilirdi ki? Gerçek cevaplar mevcut değildi.

Ayrıca, terapiden yardım veya kurtuluş alan birilerinin olmadığını söylemek istemiyorum. Bazıları bunu alıyor. Ama genelde dünya üzerindeki en yavaş ve en etkisiz bilimlerde olduğu gibi alınamaz.

Bu mühendis için önemli olan tek bilimsel laboratuvar gerçek dünyadır ve belirli bir

psikolojik teorisinin geçerli olup olmadığı için tek bir kriter vardır. Yani... **hasta için işe yarıyor mu?**

Örneğin, bir mühendis bir bilgisayar tasararsa gerçek dünyada işe yaraması ve kusursuz bir şekilde çalışması gerekir. Aksi takdirde, tüketiciler paralarını geri almak için hemen geri gönderecektir ve kötü bir mektup gönderebilirler. Bununla birlikte, duygusal sağlık açısından eğer yeni bir yöntem işe yarıyor gözüküyorsa ve çok fazla radikal olmadığı sürece, genellikle büyük bir buluş olarak ilan edilir ve yöntemi bulan kişi kitaplar yazarak ve konferanslar vererek zengin olur. İlginç, ama bu şekildedir.

Kişisel gelişim araçlarına ilişkin araştırmamın ilk yıllarında psikolojide dereceleri almayı düşündüm. Ancak bu alana maruz kaldıkça bunun benim zararına olacağı sonucuna vardım. Neden? **Çünkü, en azından benim standartlarıma göre, işe yaramayan yöntemleri öğrenmem gerekiyordu.**

Benim açımdan sorgulanabilir bir değer olan bir şeyi öğrenmek için bu eğitimden geçmenin değerlerini göremedim. Paradoksal olarak beni işe yarayan kişisel gelişim araçlarını bulma hedefimden sapıtılabildi.

Yıllar geçtikçe, kendim için kullandığım ve başkalarına öğrettiğim bir yardımcı araçlar listesi keşfettim. Bunların hiçbirisi psikoloji ders kitaplarından gelmemekteydi. Tamamı düzgün bir şekilde uygulandığında doğru olarak alınmakta ve etkili olmaktadır.

Oldukça yardımcı olduğunu düşündüğüm araçlardan biri aynı zamanda NLP olarak bilinen Duygusal İletişim Planlamadır. İlk olarak buna daldım ve bu konuda oldukça uzmanlaştım. Bir Usta Pratisyen olarak tasdik edildim ve bir çok insana bununla yardım ettim. Kişisel gelişime ilgi duyanların bunu çalışmasını tavsiye ederim.

Ardından, güvenilir kişisel gelişim araçlarına ilişkin araştırmam yeni bir seviyeye geçiş yaptı. Güney California'da birkaç dakika içerisinde insanlara şiddetli korkularından (fobilerinden) kurtulma sağlayan Dr. Roger Callahan adındaki bir psikologdan bahsedildi. Görevine fazlasıyla bağlı biri olarak, yöntemlerini sormak üzere derhal aradım. Bana yöntemlerinin sadece fobilerle sınırlı olmadığını söyledi. **Bütün olumsuz duygulara uygulanmaktaydılar.**

Depresyon, suçluluk, öfke, keder, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) ve adını sayabileceğim diğer olumsuz duyguları kapsamaktaydı. Ayrıca, yöntemin uygulanması sadece birkaç dakika sürüyordu ve sonuçlar genellikle kalıcıydı.

Bir yandan iddiaları hakkında hevesliydim. Ama yeterince şüpheci davrandığımı da kabul etmeliyim. İfade bana bile biraz gösterişli görünmekteydi. Ama hala dinliyordum. Ardından, bana yöntemin

vücudun enerji meridyenlerinin uç noktalarına parmak uçlarıyla vurmaktan meydana geldiğini söyledi.

"Akupunkturdaki gibi meridyenler mi diyorsunuz?" dedim.

"Tamamen," diye cevap verdi.

"Hmmm, bu biraz tuhaf," diye düşündüm.

Karşımda bazı irkiltici iddialarda bulunan ve vücutta dolaşan gizli elektrik miktarları açısından bunları açıklamaya çalışan bir PhD bulunmaktaydı. Psikoloji ve elektrik bana oldukça uzak gözüksü, ama bir ispatını görebilmek için videolarından bazılarını satın aldım.

Gördüklerim beni şoke etti. Açık bir biçimde insanlar en şiddetli duygularının ötesine geçiyordu ve **bunu bir anda yapıyorlardı ve sonuçlar çok uzun süreliydi.**

Buna yakın bir şeyi hiçbir yerde daha önce görmemiştim.

Hala duygular ve vücudun enerji sistemi arasındaki bağlantıyı göremiyordum, ama benim açımdan bilimsel bir bağlantı vardı. Belki de psikolojiye gerçekten bilimsel bir yaklaşım bulmak üzereydim. Aslında, bulduğum şey buydu. *Olumsuz duyguların gerçek nedeni* herkesin olduğunu düşündüğü şey değildi. Psikologların baktıkları yerde değildi. Bu yüzden bulamadılar. Yanlış yere bakıyorlardı. *Bütün olumsuz duyguların nedeni vücudun enerji sisteminde kapsanmaktaydı.* Biraz garip görünse de, bu önemli, paradigma değiştirici bir kavramdır.

Ama kanıt sonuçlardadır. Benim için önemli olan tek laboratuvar gerçek dünyadır ve bu tekniklerin üstün olduğu yer burasıdır. Bunu bu kursta kapsanan canlı kasetlerde tekrar tekrar göreceksiniz. Bu tekniklerin hızı, etkinliği ve uzun süren doğaları 40 yıllık yoğun araştırmam sırasında karşılaştığım her şeyin ötesindedir.

Bu keşif EFT'yi yöneten motordur. Bu olmadan bu kurs var olmaz. Bu nedenle, anlayışınızı daha iyi kurabilmeniz için bu çok önemli enerji sistemine daha fazla odaklanmamız gerekmektedir.

Vücudun enerji sistemi

Vücutlarımız büyük bir elektrik özelliğine sahiptir. Anatomideki başlangıç dersleri bunu kapsar. Ayaklarınızı bir halıda sürüyün ve ardından metalden yapılmış bir maddenin üzerine koyun. Kimi zaman parmak uçlarınızdan statik elektriğin boşaldığını görebilirsiniz. Vücudunuzda elektrik özelliği olmasaydı bu mümkün olamazdı.

Sıcak bir fırına dokunduğunuzda acı hemen hissedilir, çünkü acı sinirlerden doğru beyne *elektriksel olarak iletilir.* Acı elektrik hızında yolculuk eder ve bu yüzden acıyı bu

kadar çabuk hissedersiniz. Vücudu ne olduğu hakkında bilgilendirmek için elektrikli mesajlar sürekli olarak gönderilir. Bu enerji akışı olmadan göremeyebilir, duyamayabilir, hissedemeyebilir, tat alamayabilir veya koklayamayabilirdiniz.

Vücutta elektrik (enerji) bulunduğu ilişkin bir başka belirgin kanıt ise elektroensefalogram (EEG) ve elektrokardiyografi (EKG). EEG *beynin elektrik aktivitesini* kaydeder ve EKG ise *kalbin elektrik aktivitesini* kaydeder. Bu cihazlar yıllardır tıp biliminde kullanılmaktadır ve TV'deki hastane dramlarında ölen hastalara takılırken gördüklerinizdir. Ekran sinyal vermeyi durdurduğunda hasta ölmüştür.



Elektrik sistemlerimiz fiziksel sağlığımız için son derece önemlidir. Bundan daha açık ne olabilir? Enerji akışı durduğunda ölürüz. Bununla ilgili olarak doktorunuza danışın. Bunun doğruluğundan kimse şüphe edemez.

Aslında, medeniyet bunu binlerce yıldır bilmekte. Yaklaşık 5.000 yıl önce, Çinliler vücudun içerisinde çalışan karmaşık bir enerji devreleri sistemi buldu. Bu enerji devreleri, veya söylendikleri gibi meridyenler, Doğu sağlık uygulamalarının merkezidir ve modern zamanların akupunktur, akubasınc ve çok çeşitli diğer iyileştirme tekniklerinin temelini oluştururlar.

Bu enerji vücut içerisinde akar ve gözle görülemez. Yüksek teknolojiye sahip ekipmanlar olmadan görmek imkansızdır. Örneğime açısından, bir TV setinde akan enerjiyi göremezsiniz. *Ancak, yüksek etkileri nedeniyle orada olduğunu bilirsiniz.* Sesler ve görüntüler enerji akışının var olduğuna dair kanıtlarınızdır.

Aynı şekilde, orada olduğunu bilmenizi sağlayan etkiler yaratmasından dolayı EFT size vücudunuzdaki enerji akışı hakkında çarpıcı bir kanıt sunar. Enerji meridyenlerinizin uç noktalarına basit bir şekilde vurarak duygusal ve fiziksel sağlığınızda bazı büyük değişiklikler yaşayabilirsiniz. Bir enerji sistemi olmasaydı bu değişiklikler meydana gelmezdi.

Batı tıp bilimi vücudun kimyasal doğasına odaklanır ve son birkaç yıla kadar bu gizli ama güçlü enerji akışlarına çok fazla dikkat etmemiştir. Ancak, bunlar varlar ve genişleyen bir araştırmacılar grubunu çekmektedir. Daha fazla ayrıntı için aşağıyı okuyunuz:

** Robert O. Becker ve Gary Selden. *Vücut Elektriği*. Morrow, NY, 1985.

** Robert O. Becker . *Çapraz akımlar*. Tarcher, NY, 1992.

** H.S. Burr. Ölümsüzlük projesi: yaşamın elektrik modelleri. Neville Spearman, Londra, 1972.

** B. Nordenstorm. Biyolojik olarak kapalı elektrik devreleri: ilave bir dolaşım sistemi için klinik, deneysel ve teorik kanıt. Nordic, Stockholm, 1983.

Giderek artan bir sayıda sağlık pratisyeni, fiziksel iyileşmeye yardımcı olmak üzere bu çok önemli enerji sistemini kullanmanın yollarını aramaktadır. Akupunktur, masaj terapisi ve şiropraktik bunlardan sadece bir kağıdır. Kitapçıların rafları sağlam fiziksel sağlığı tanıtmak için enerji meridyeni teknikleri hakkındaki kitaplarla dolup taşmıştır.

Dr. Callahan'ın ilk deneyimi

EFT'nin arkasındaki bilim diğer bir çok keşif gibi gelişmemiştir. Bunun nedeni bir laboratuvar ortamında yaratılıp ardından gerçek dünyada test edilmediği içindir. Bunun yerine, ilk olarak gerçek dünyadaki şaşırtıcı olaylar yolu göstermiştir.

1980 yılında Dr. Roger Callahan şiddetli su fobisi olan bir hasta, Mary, üzerinde çalışmaktaydı. Her ikisi de suya duyduğu korkuyla ilişkili olarak sık baş ağrıları ve korkutucu kabuslar yaşamaktaydı. Yardım bulabilmek için yıllardır bir terapistten bir başka terapistte gitmekteydi ve hiçbir önemli gelişme olmamıştı.

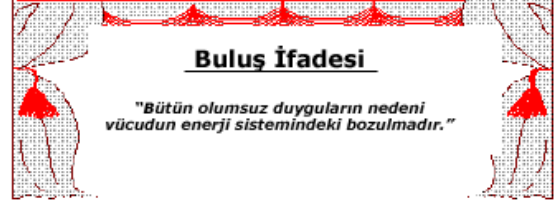
Dr. Callahan bir buçuk yıl süresince geleneksel araçlarla yardımcı olmaya çalıştı. O da çok fazla bir ilerleme kaydedemedi.

Ardından, bir gün psikoterapinin normal "sınırlarının" dışına adım attı. Merakı nedeniyle vücudun enerji sistemini çalışmaktaydı ve Mary'nin gözlerinin altına (mide meridyeninin bir uç noktası) parmak uçlarıyla vurmaya karar verdi. Bu, Mary'nin mide rahatsızlığına yol açtı.

Dr. Callahan'ı şaşırtarak Mary aniden fobisinin yok olduğunu söyledi ve yakındaki bir yüzme havuzuna koştu ve yüzüne su vurmaya başladı. Korku yok. Baş ağrısı yok. **Kabuslar dahil olmak üzere hepsi yok olmuştu. Ve bir daha asla meydana gelmedi.** Su fobisinden tamamen kurtulmuştu. Sonuçlar psikoterapi alanında nadir rastlanabilecek sonuçlardı, ama EFT'de bunlar yaygındı.

Buluş İfadesi

Ve şimdi, bunu aklımızda tutarak, EFT'nin arkasındaki temel. Bundan böyle bunu "Buluş İfadesi" olarak adlandıracamız.



Bunu Mary'nin su fobisi açısından düşünelim. O korkuyu yaşarken mide meridyenindeki enerji akışı bozulmuştu. Bu enerji dengesizliği duygusal yoğunluğuna neden olan şeydi. Göz altlarına vurulması meridyen aracılığıyla atımlar göndermiş ve bozukluğu düzeltmiştir. Onu dengelemiştir. Enerji meridyeni dengelendiğinde duygusal yoğunluk ve korku yok olmuştur. Bunun içerisinde istenmeyen duygularınız hakkında öğrenebileceğiniz en güçlü şey bulunmaktadır. Bunlara enerji bozulmaları neden olur.

Şimdi, buluş ifadesini daha ayrıntılı olarak inceleyelim. İlk olarak ne *söylemediğini* fark edin. Olumsuz bir duygunun bir geçmiş travma deneyiminin anısı tarafından neden olduğunu *söyler*. Bunun farkına varılması önemlidir, çünkü travmatik anıların olumsuz duygulara varsayılan bağlantısı geleneksel psikoterapide bir başlıca dayanaktır.

Bazı çevrelerde, "anıyı tedavi etmek" kabul edilen uygulamadır ve süreç içerisinde hastadan defalarca bazı duygusal olarak acı verici olaylardan kurtulması istenir. Bunun aksine, EFT anıya saygı gösterir ama vücudun enerji sisteminde bir bozulma olan asıl nedeni belirler.

Ülkenin her yanından insanlar telefonda doğru yardımcı olmam için beni arıyorlar. Her zaman ben sormadan geçmiş travmaları hakkındaki ayrıntıları anlatmaya başlıyorlar. Bunun nedeni, onlara yardımcı olabilmem için yanlış bir şekilde bütün ayrıntılara ihtiyacım olduğuna inanmalarıdır. Onlar için, bu anılar sorunlarının nedenidir.

Bütün bu duygusal olarak yüklü anıları gereksiz bir şekilde taşıyan insanlara yardım etmeyi gerçekten istiyorum. Ama, EFT'nin kendilerine yardımcı olması için bütün bu korkunç ayrıntılardan acı verici bir şekilde kurtulmalarına gerek olmadığını söylediğimde insanlar bunu her zaman garip karşılıyorlar. Bu anılar istenmeyen bir anıya *katkıda bulunabilir* (daha sonra nasıl olacağını göreceksiniz), ama bunlar doğrudan *neden* değildir. Bundan dolayı, acı verici bir şekilde bunların üzerinde durmak için zaman harcamamız gerekmez. Bunu yapmak gereksizdir.

Bu yüzden, EFT'de nispeten daha az bir duygusal güçlük vardır. Nispeten daha az acı verir. Kısaca sorununuzu hatırlamanız istenecek (burada bir parça rahatsızlık duyabilirsiniz), ama hepsi bu kadar. Acıyı

rahatlatmaya gerek yok. Aslında, EFT ile uzun süreli rahatsızlığın üretilmesi uygun görülmemektedir. Bu, EFT'nin geleneksel yöntemlerden radikal farklılıklarına bir örnektir.

Öğrenmenize daha fazla yardımcı olmak amacıyla, vücudunuzdaki enerji akışını bir TV setindeki enerji akışıyla karşılaştırmanız yardımcı olabilir. Elektrik TV'nizde normal olarak aktığı sürece ses ve görüntünün ikisi de nettir. Ama TV setinin arkasını çıkarttığınızda ve bütün o "elektronik spagetti" içerisine bir tornavida soktuğunuzda ne olur? Kesinlikle elektrik akışını bozabilir veya yönünü değiştirebilirsiniz ve içeride bir elektrikli "zzzzzt" meydana gelebilir. Görüntü ve ses birden değişir ve TV "olumsuz duygu" biçimini gösterebilir.



Aynı şekilde, enerji sistemlerimizin dengesi bozulduğunda, içeride bir elektrikli "zzzzzt" etkisi yaşarsınız (vuruş ile – kimi zaman becerikli sanatçılık gerekir – kasetlere bakınız) ve olumsuz duygu uzaklaşır. Bu kadar basit. Bunun en azından ilk bakışta ne kadar garip göründüğünün ve inanmanın ne kadar güç olduğunun farkındayım. Bu teknikleri uyguladıktan sonra insanlarda bir çok olağanüstü değişikliği görmemiş olsaydım buna ben de inanmazdım.

Ara adım... eksik parça. Bir kez kabul ettiğinizde, "içeri girmesine" izin verdiğinizde, mantığı inkar edilemez bir hal alır. Belirginleşir ve diğer yöntemlerdeki bütün zayıflıkları görmeye başlarsınız.

Örneğin, yukarıda sözü edilen "anıyı tedavi et" yöntemi bu keşiflerin ışığında göze çarparak hatalı olmaya başlamaktadır. Bu yöntemde, kişideki duygusal bozukluğun doğrudan nedeninin geçmiş travmatik anı olduğu varsayılır. Ama değildir. Bir ara adım vardır; anı ve duygusal bozukluk arasındaki kayıp parça. Ve bu ara adım vücudun enerji sisteminin bozulmasıdır. Duygusal bozukluğun doğrudan nedeni olan bozulmadır, "zzzzzt"tır. Bu, aşağıda grafiksel olarak resmedilmiştir.

Ara adım olan adım 2'nin meydana gelmemesi durumunda adım 3'ün *imkansız* olduğuna dikkat ediniz. Diğer bir ifadeyle, **anı vücudun enerji sisteminde bir bozulmaya yol açmıyorsa, olumsuz duygu meydana gelmez.**

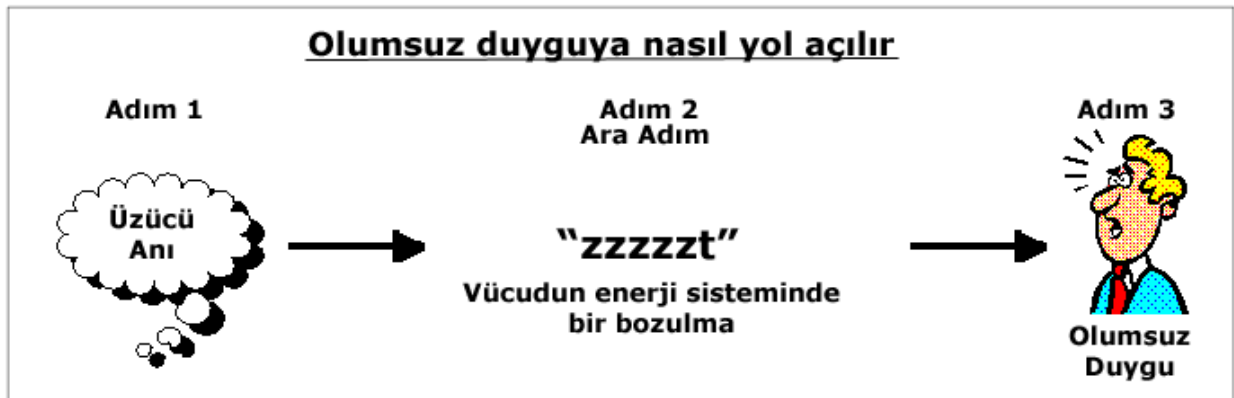
Bu yüzden bazı insanlar anılarından rahatsız olurken bazıları ise rahatsız olmaz. Aradaki fark, bazı insanların enerji sistemlerinin dengesinin bozulması için bir eğilime sahipken diğerlerinin böyle bir eğilimde olmamasıdır.

Bunu aklımızda tutarak, "anıyı tedavi et" yönteminin asıl noktayı nasıl kaçırdığını görmek kolaydır. Adım 1'i belirler ve adım 2'yi görmemezlikten gelir.

Bu yüzden geleneksel psikoloji nedeni (enerji bozulması) değil de anıyı hedef aldığı bazı insanlar kötüleşme eğilimi göstermektedir. Birinin üzücü bir anıdan canlı bir şekilde kurtulmasını gerektirerek adım 1'in belirlenmesi enerji sisteminde daha fazla bozulmaya neden olur. Ve bu daha fazla acı anlamına gelir, daha az değil. Genellikle sorunu kötüleştirir. Adım 1 yerine adım 2 belirlenmiş olursa, nispeten daha az bir acı olabilir. Enerji sistemi uygun vuruşla dengelenebilir ve olumsuz duygunun yerini iç dinginlik alır. Doğru neden belirlendiği için sonuç hızlı rahatlatma olabilir. Bu EFT ile defalarca meydana gelir.

Tekrar "Buluş İfadesine" dönelim. Lütfen bunun tamamının işlemci olduğuna dikkat ediniz. **"BÜTÜN olumsuz duyguların nedeninin vücudun enerji sisteminin bozulması"** olduğunu söyler. Bu korkuları, fobileri, öfkeyi, kederi, endişeyi, depresyonu, travmatik anıları, PTSD'yi, kaygıyı, suçluluğu ve spor, iş ve yapılan sanattaki bütün sınırlayıcı duyguları içerir. Bu kapsamlı bir listedir ve yaşayabileceğimiz neredeyse bütün kısıtlayıcı duyguları kapsar.

Farklı olarak ifade edildiğinde, bütün bu olumsuz duyguların aynı nedene sahip olduğu anlamına gelir... vücuttaki bir elektrikli "zzzzzt". Bu aynı zamanda **tamamının benzer bir şekilde rahatlatılabileceği** anlamına gelmektedir.



Bu yüzden, keder travma, suçluluk, korku ve bir beysbol oyuncusunun boşa vurması ile aynı temel nedene sahiptir. Bu nedenle, bütün bu sorunlar için aynı genel yöntem kullanılabilir. Bu "tek neden" düşüncesi ayrıca akıl sağlığı profesyonelleri için de bir lütuftur. Hastalarının sayısız duygusal endişesi için sonsuz ve sürekli olarak değişen sayıda açıklamaya alışkındırlar. Sadece tek bir nedenin olduğunu öğrenmek çabalarını oldukça basitleştirecektir.

Enerji dengesizliklerini teşhis edebilir misiniz? Evet, herhangi bir enerji dengesizliğinin mevcudiyeti bazı benzersiz kas testi teşhis teknikleri kullanılarak tespit edilebilir. Bu tekniklerde usta olan kişiler hangi enerji meridyeninin/meridyenlerinin dengesinin bozulduğunu ayırt edebilir ve en azından teori olarak ardından tam olarak nereye vuracağını bilebilir. Kas testinin çok fazla pratik gerektirdiğini ve bu konuda çok az kişinin usta olduğunu bilmelisiniz.

Teşhis çevresinde son çalışma. Bununla birlikte, EFT'de başarılı olmak için teşhis hakkında bir şeyler bilmeniz gerekmez. Bu, EFT'nin teşhis çevresinde etkili bir son çalışma oluşturduğu bu keşiflere olan katkımıdır. Bu, teşhis edebilmenin önemsiz olduğu anlamına gelmemelidir. Aslında, "En İyi Terapist Olma Yolunda Adımlar" kaset setimizde teşhisin zarif bir biçimini öğretmekteyim. Özellikle klinik olarak dengesiz hastalarla uğraşan profesyonel terapistler bu fazladan adımı atmak isteyecektir.

Ancak, buradan sonra anlatılacak olan "%100 onarım kavramı" bir yedek olarak takdire değer bir şekilde işe yaramaktadır. Teşhis, insanların büyük bir kısmını kapsayan sorunların çoğu için gerekli değildir.

%100 onarım kavramı

Bu son çalışmanın ne şekilde işe yaradığını görmek için TV seti benzerliğine geri dönelim. TV görüntünüzün bulanık olduğunu düşünün, içeride bir yerde bir "zzzzzt" var ve onun tamir edilmesini istiyorsunuz. Şimdi TV tamircinizin sorunu teşhis etmek için kullanabileceği aletleri olmadığını düşünün. Yeni bir görüntü tüpü gibi büyük veya yeni bir kapasitör gibi ufak bir şeye ihtiyacınız olup olmadığını söyleyebilmesinin hiçbir yolu yok. O zaman TV'nizi nasıl tamir edecek?

İşte cevabı. TV'nizi tamir etmek için, bir otomobil makine ustasının bütün bir motoru onarması gibi **bütününü onarır**. Görüntü tüpü, rezistanslar, bütün kablolar, her bir kapasitör vs. dahil olmak üzere görünen bütün elektronik aygıtı değiştirir. Biraz fazla

mı aşırıya kaçıyor? Kesinlikle! Ama önemli olan soru "Sorunu çözmesi olası mı?" sorusudur. Ve bir kez daha kesinlikle! Aslında, her şeyi yenisiyle değiştirdiğinden yaklaşımı %100'dür.

TV parazitin bulunduğu zayıf bir alım noktasında bulunuyorsa, elbette onarım sınırlı olacaktır. Ama genellikle durum bu değildir. Aynı özelliklerle, alerjik tipte reaksiyonlarla çok az kişinin (%5'ten az) enerji sistemleri önemli bir müdahaleye tabidir. Bu başlık hakkında daha sonra ayrıntılı olarak konuşacağız.

Temel Reçete. %100 onarım kavramı EFT'nin teşhis çevresinde son çalışmasıdır. Bunu gereğinden fazla kullanıyoruz. Tüm enerji sistemini onarmak üzere yeterince vuruş prosedürü uyguladığımız, Temel Reçete isimli ezberlenmiş bir süreç kullanılmaktadır. Bu şekilde, teşhis etme kabiliyetimiz olmasa bile, spesifik enerji dengesizliğini veya "zzzzzt"i onarma şansımız artmaktadır.

TV tamircisi ve EFT arasındaki tek farklılık bizim onarımımızın günler değil sadece birkaç dakika sürmesidir. Bu nedenle, uygulanması oldukça pratiktir.

%100 onarım kavramı, hangisinin bozulmuş olmadığını bilmeden sayısız enerji meridyeninin uç noktalarının yakınına vurmayı gerektirir. Bu şekilde "fazladan vurursanız" ve süreç içerisinde normal olarak akan bazı enerji meridyenlerine vurursanız. Bunun herhangi bir zarar verip vermeyeceğini merak edebilirsiniz. Cevap hayırdır. EFT'nin gerektirdiği bu "fazladan vurma" bir TV setinin onarımı ile aynı etkiye sahiptir. Hiçbir zarar verilmez ve muhtemelen yanlış olan bir şeyi düzeltirsiniz.

Şu ana kadar özet. Bu noktaya kadar bazı temel geçmişi kapsadık ve ne beklememiz gerektiğini tartıştık. Ayrıca, tekniklerin arkasında bulunan bilimi geliştirdik ve "Bütün olumsuz duyguların nedeninin vücudun enerji sistemindeki bozulma" olduğunu öğrendik. Bu radikal olarak yeni bir keşiftir ve doğru bir şekilde takdir edilmesi için normal sınırların dışında düşünmeyi gerektirir.

Ayrıca, enerji dengesizliklerinin teşhis edilmesinin önemli ama uygulanamaz olduğunu ve bu kursta öğretilmesinin gereksiz olduğunu öğrendik. Neyse ki, %100 onarım kavramını kullanarak vakaların büyük bir çoğunluğunda teşhis önlenebilir.

%100 onarım kavramı ezberlenmiş bir vurma prosedürü gerektirir. Bu prosedür EFT'nin merkezidir ve Temel Reçete olarak söz edilir. Bu, duygusal özgürlük için sizin ana aracınız ve "en iyi arkadaşınızdır". Artık gücünü takdir etmek gerekli geçmişi biliyorsunuz. Sonraki bölümde bunu kapsayacağız.

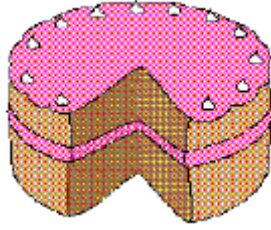
Temel Reçete

Bir Pasta Pişirmek Gibi – Düzen – Sıra – 9 Gamut Prosedürü – Sıra (tekrar) - Anımsatıcı Cümle – Takip Eden Turlarda Ayarlamalar

Bir Pasta Pişirmek Gibi

Bu kurstaki son hedefimiz, duygusal özgürlüğünüzü genişletmek için sizi kullanımı kolay bir tarifile donatmaktır. Ben bunu Temel Reçete olarak adlandırıyorum ve bundan sonraki sayfalar bunun gelişimine adanmıştır.

Elbette bir tarifi belirli bir sırada eklenmesi gereken belli malzemeleri vardır. Örneğin, bir pasta pişiyorsanız biber yerine şeker



kullanmalı ve şekeri pastayı fırına koymadan önce eklemelisiniz. Aksi takdirde pasta olmaz.

Temel Reçete bir istisna değildir. Her bir malzeme anlatıldığı şekilde tam olarak uygulanmalı ve uygun sırada yerleştirilmelidir. Aksi takdirde sonuç alınmaz.

Ayrıntılı olarak açıklamak için biraz uzun tutacak olsam da, Temel Reçetenin yapılması oldukça basit ve kolaydır. *Bir kez ezberlendiğinde, her turu yaklaşık 1 dakikada yapılabilir.* Elbette biraz pratik gerektirecektir, ama birkaç denemenin ardından bütün sürece aşina olursunuz ve uykunuzdaki o duygusal özgürlük pastasını pişirebilirsiniz. Ardından, EFT’de ustalaşmak ve sağlayıcı ödüller için yeterince iyi olacaksınız.

Çeşitli **kestirmelerin** bulunduğunu ve bunların bu el kitabı Kısım II’de ve Kısım II Video #1’de açıklandığını arada belirteyim. Burada *tam* Temel Reçeteyi anlatıyorum, çünkü bütün süreçle ilgili olarak önemli bir temel sağlar. Ancak, uzman pratisyen ortalama süreyi en az yarı yarıya azaltmasından dolayı kestirmeleri kullanmak isteyebilir.

Tam Temel Reçete, iki tanesi aynı olan dört malzemeden oluşur. Bunlar:

1. Düzen
2. Sıra
3. 9 Gamut Prosedürü

4. Sıra

Her biri aşağıda ayrıntısı verildiği şekilde ele alınır.

Malzeme #1: Düzen

Temel Reçeteyi uygulamak bowlinge gitmek gibidir. Bowlingde, yolun sonunda lobutları toplayarak ve kusursuz bir sırada düzenleyen bir makine vardır. Bu “düzen” tamamlandığında, tek yapmanız gereken lobutları devirmek için topu yuvarlamanızdır.

Benzer bir şekilde, Temel Reçetenin de bowling lobutlarının ayarlanmasında olduğu gibi enerji sisteminizin “düzenlenmesini” içeren bir başlangıç rutini vardır. Düzen olarak adlandırılan bu rutin bütün süreç için oldukça önemlidir ve Temel Reçetenin (top) geri kalanının işini yapabilmesi için enerji sistemini hazırlar.

Enerji sisteminiz *gerçekte* bowling lobutları değildir. Bir gizli elektrik devreleri kümesidir. Bowling benzerliğini sadece size Düzen hakkında bir fikir vermesi ve **bozuklukları yok etmeden önce enerji sisteminizin düzgün bir şekilde yönlendirilmesinden emin olma** ihtiyacı için gösterdim.

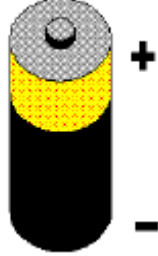
Enerji sisteminiz, bu vuruş prosedürlerinin dengeleyici etkisini engelleyebilecek bir elektrik müdahalesi biçimine tabidir. Mevcut olduğunda, bu müdahale edici engelleme kaldırılmalıdır, aksi takdirde Temel Reçete işe yaramayacaktır. Bunun kaldırılması Düzenin işidir.

Teknik olarak konuşmak gerekirse, bu müdahale edici engelleme enerji sisteminiz içerisinde bir *polaritenin tersine çevrilmesi* biçiminde yer alır. Bu, olumsuz duygularınıza neden olan *enerji bozulmaları* ile aynı şey değildir.

Bir başka benzerlik bize burada yardımcı olabilir. Ses kaydedici gibi tipik bir elektronik el cihazı düşünün. Bütün cihazlarda olduğu gibi, çalışmak için pile ihtiyaç duyar ve eşit derecede önemli olarak *piller düzgün bir şekilde yerleştirilmelidir*. Pillerin üzerlerinde + ve -

işaretleri olduğunu eminim fark etmişsinizdir. Bu işaretler *polaritelerini* gösterir. Bu + ve - işaretlerini talimatlara göre yerleştirirseniz elektrik normal olarak akar ve ses kaydediciniz düzgün bir şekilde çalışır.

Pilleri tersine koyarsanız ne olur peki? Bir ara deneyin. Ses kaydedicisi çalışmayacaktır. Piller çıkartılmış gibi hareket edecektir. Enerji sisteminizde polaritenin ters çevrilmesi mevcut olduğunda olan budur. Pillerinizin ters takılması gibidir. Ayaklarınızı havaya dikip ölmüşünüz gibi tamamen çalışmanızın durduğu anlamında söylemiyorum, ama gelişmeniz bazı alanlarda kesilmiştir.



Bu polaritenin tersine çevrilmesinin resmi bir adı vardır. Psikolojik Tersine Çevrilme olarak adlandırılır ve **bütün iyileştirme ve kişisel performans alanlarında** çok çeşitli uygulamalarda etkileyici bir keşfi temsil eder.

Bazı hastalıkların kronik olması ve geleneksel tedavilere zayıf bir şekilde tepki vermesi bu yüzdendir. Bu aynı zamanda bazı insanların neden kilo vermede veya bağımlılık yapıcı maddelerden vazgeçmede zor anlar yaşamalarının bir nedenidir. Bu tam anlamıyla kendini sabotaj etme nedenidir. Bütün bir kurs bunun kullanımlarına ithaf edilmiş olabilirdi ve ayrıntılı olarak bu kursun Kısım II'sinde kapsanmıştır.

Bununla birlikte, şu an için EFT'ye uygulanmakta olan Psikolojik Tersine Çevrilme hakkında sadece bazı temel şeylere ve daha da önemlisi bunun ne şekilde düzeltileceğini bilmemiz gerekiyor.

Psikolojik Tersine Çevrilmeye, genellikle bilinçsiz olarak meydana gelen ve bu nedenle sizin farkında olmadığınız olumsuz düşünce olan kendini bozguna uğratma tarafından yol açılır. Hazır bulunacaktır ve böylece her seferinde EFT'nin yaklaşık %40'ını engelleyecektir. Kimi insanlar nadir olarak buna çok az sahipken, diğerleri yine nadir bir şekilde zamanın büyük bir kısmında bununla kuşatılacaktır. İnsanların büyük bir kısmı bu iki uç noktanın arasında bulunurlar. İçinizde herhangi bir his yaratmaz, bu yüzden olup olmadığını bilemezsiniz. Buna siz de dahil olmak üzere, en olumlu insanlar bile bununla karşı karşıyadır.

Mevcut olduğunda, EFT dahil olmak üzere iyileştirmeye ilgili çabaları

durduracaktır. Bu nedenle, **Temel Reçetenin geri kalanı işe yarayacaksa düzeltilmelidir.**

Bulunmasa bile, Psikolojik Tersine Çevrilmeyi düzeltmek için %100 onarım kavramı kullanılır. Yapmak sadece 8 - 10 saniye alır ve bulunmuyorsa bir zarar vermez. Ancak, bulunuyorsa, başarınızın önünde büyük bir engel olacaktır.

Düzenin nasıl çalıştığını aşağıda bulacaksınız. İki parçası vardır...

1. Aşağıda verilmiş olanı uygularken bir doğrulamayı 3 kez tekrar edersiniz...
2. "Hassas Nokta'yı" ovalayın veya alternatif olarak "Karate Noktasına" vurun (bunlar kısaca açıklanacaktır).

Doğrulama

Psikolojik Tersine Çevrilmenin nedeni olumsuz düşünmeyi kapsadığından, bunu düzeltmenin bir etkisiz hale getirici doğrulama içermesi şaşırtıcı olmayacaktır. Durum budur ve aşağıdaki gibidir.

Bu _____ sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.

Boşluk, hitap etmek istediğiniz sorunun kısa bir tanımıyla doldurulur. Aşağıda bazı örnekler vardır.

**** Bu topluluk önünde konuşma korkusuna sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Bu baş ağrısına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Bu babama karşı olan öfkeye sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Bu savaş anısına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Bu boynumdaki gerginliğe sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Bu kabuslara sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Bu alkol tutkusuna sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Bu yılan korkusuna sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Bu depresyona sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

Bu sadece kısmi bir listedir, çünkü EFT tarafından belirlenebilen olası sorunlar sonsuzdur. Bu kursta kapsanan videolarda ve ses kasetlerinde Adrienne ve benim bu doğrulamanın çeşitli biçimlerini uyguladımıza dikkat ediniz. Bizi buna benzer doğrulamaları kullanırken duyabilirsiniz...

"Bu _____ sahip olsam da kendimi kabul ediyorum."

veya

"Bu _____ sahip olsam da, kendimi derinden ve son derece kabul ediyorum."

veya

"Bu _____ sahip olsam da kendimi seviyorum ve kabul ediyorum."

Bütün bu doğrulamalar doğrudur, çünkü aynı genel biçime uymaktadırlar. Böylece, sorunu kabul ederler ve sorunun mevcudiyetine rağmen bir kendini kabul etme yaratırlar. Bu, doğrulamanın etkili olması için gerekli olan şeydir. Bunların herhangi birini kullanabilirsiniz, ama ben kolaylıkla ezberlenebildiğinden ve işin yapılması için iyi bir deneyimi olması nedeniyle tavsiye edileni kullanmanızı öneririm.

Aşağıda doğrulama ile ilgili bazı ilginç noktalar bulacaksınız...

**** Doğrulamaya inanıp inanmamanız önemli değil... sadece söyleyin.**

**** Hissederek ve vurgulayarak söylenmesi daha iyidir, ama rutin olarak söylenmesi de genellikle işe yarar.**

**** Sesli söylenmesi daha iyidir, ama içinizden mırıldanmayı tercih edeceğiniz veya sessizce yapmayı isteyebileceğiniz bir sosyal durumdaysanız devam edin. Muhtemelen etkili olacaktır.**

Doğrulamanın etkinliğine katkıda bulunmak üzere, Düzen aynı zamanda bir "Hassas Nokta"nın eş zamanlı olarak ovalanmasını veya "Karate Noktası"na vurulmasını içerir. Aşağıda anlatılmışlardır.

Hassas Nokta

İki adet Hassas Nokta vardır ve hangisini kullandığınız önemli değildir. Göğsün sol ve sağ üst kısımlarında

bulunurlar ve bunları şu şekilde bulabilirsiniz:

Gırtlığın bir erkeğin kravatını bağladığı alt kısmına gidin. Bu alanı incelediğinizde göğüs kemiğinin üstünde U şekilli bir çentik bulacaksınız. Bu çentiğin üst kısmından göbeğinize doğru yaklaşık 10 cm aşağı inin ve sola (veya sağa) doğru yaklaşık 10 cm gidin. Şu anda göğsünüzün sol (veya sağ) üst kısmında olmalısınız. Bu alana yaklaşık 6 cm'lik bir yarıçapta kuvvetli bir şekilde bastırdığınızda bir "Hassas Nokta" bulacaksınız. Doğrulamayı söylerken ovalayacağınız yer burasıdır.

Kuvvetli bir şekilde ovaladığınızda bu nokta acır, çünkü lenf tıkanması burada gerçekleşir. Ovaladığınızda bu tıkanıklığı dağıtırsınız. Birkaç bölüm sonrasında tıkanıklık tamamen

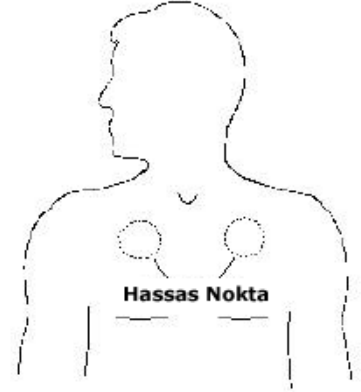
dağılır ve acı yok olur. Daha sonra herhangi bir rahatsızlık olmadan ovalayabilirsiniz.

Hissedebileceğiniz acıyı abartın demiyorum. Bu Hassas Noktayı ovalarken güçlü, şiddetli bir ağrı hissetmeyeceksiniz. Kesinlikle katlanılabilir bir ağrıdır ve çok fazla bir rahatsızlığa neden olmamalıdır. Oluyorsa, uyguladığınız baskıyı biraz hafifletin.

Ayrıca, göğsün bu alanında daha önceden herhangi bir ameliyat geçirdiyseniz veya bu alanın etrafını yoklamamanızı gerektiren herhangi bir tıbbi neden varsa, *diğer tarafa geçin*. Her iki taraf da eşit derecede etkilidir. Bir şüphe olması durumunda devam etmeden önce sağlık pratisyeninize danışın veya bunun yerine "Karate Noktası"na vurun.

Karate Noktası

Karate Noktası (kısaltması KN), el bileğinin üst kısmı ve küçük parmağın tabanı arasında elinizin dış kısmındaki etli kısmın ortasında bulunur, veya farklı bir şekilde ifade etmek gerekirse elin karate



vuruşunun yapılması için kullanılan kısımdır.

Hassas Noktada olduğu gibi ovalamak yerine, diğer elin işaret parmağı ve orta parmağının uçlarıyla Karate Noktasına güçlü bir şekilde vurursunuz. Karate Noktasını her iki elinizle de kullanabilmekle birlikte, genelde kullandığınız elinizin iki parmak ucuyla kullanmadığınız elin Karate Noktasına vurmak genellikle daha rahattır. Örneğin, sağ elinizi kullanıyorsanız, sağ elinizin parmak uçlarıyla sol elinizdeki Karate Noktasına vurabilirsiniz.

Hassas Noktayı mı yoksa Karate Noktasını mı kullanmalısınız? Her iki yöntemle uzun yıllar süren deneyimin ardından, Karate Noktasına vurulmasına oranla Hassas Noktanın ovalanmasının biraz daha etkili olduğu belirlenmiştir. Herhangi bir şekilde belirgin bir üstünlüğü yoktur, ama Hassas Nokta tercih edilir.

Temel Reçetenin geri kalanının işe yaraması için yolu temizlemede Düzen önemli olduğundan, Karate Noktası yerine Hassas Noktayı kullanmanızı vurguluyorum. İhtimalleri biraz daha sizin lehinize çevirir. Ancak, Karate Noktası kusursuz bir şekilde faydalıdır ve vakaların büyük bir çoğunluğunda müdahale edici engellemeleri yok edecektir. Herhangi bir nedenden dolayı Hassas Nokta uygun değilse, Karate Noktasını kullanmaktan çekinmeyin.

Videolarda, Hassas Noktayı ovalamak yerine insanlara sıkça Karate Noktasına vurmaları talimatını verdiğimi göreceksiniz. Bunun nedeni, sahnede olduğumda bunu öğretmemin daha kolay olmasıdır.

Bunun Sayesinde Adım Atmak

Düzenin parçalarını anladığınız için artık uygulaması kolaydır. Doğrulama içerisindeki boşluğu doldurmak için bir kelime veya kısa bir cümle oluşturuyor ve ardından **sürekli olarak Hassas Noktayı ovalarken veya Karate Noktasına vururken 3 kez vurgulayarak doğrulamayı tekrar ediyorsunuz.**

Bu kadar. Birkaç uygulama turundan sonra Düzeni 8 saniye veya civarında

yapabilirsiniz. Düzeni düzgün bir şekilde uyguladıktan sonra, artık Temel Reçetenin bir sonraki malzemesi olan Sıraya hazırsınız.

Malzeme #2: Sıra

Sıra kavram olarak basittir. Vücuttaki önemli enerji meridyenlerinin uç noktalarına vurmayı içerir ve enerji sistemindeki "zzzzt"ın dengelendiği yöntemdir. Kendiniz için bu noktaları bulmadan önce, vuruş işleminin nasıl yürütüleceği hakkında birkaç ipucuna ihtiyaç duyacaksınız.

Vuruş ipuçları: İstedığınız elinizle vurabilirsiniz, ama genellikle sıkça kullandığınız elle yapmak daha rahat olacaktır (örn. sağ elinizi kullanıyorsanız sağ elle).

İşaret parmağınızın ve orta parmağınızın parmak uçlarıyla vurun. Tek bir parmak ucu ile vurmaya oranla biraz daha büyük bir alanı kapsar ve vuruş noktalarını daha kolay kapsamanızı sağlar.

Sağlam bir şekilde vurun ama hiçbir zaman canınızı yakmayın veya çürüğe neden olmayın.

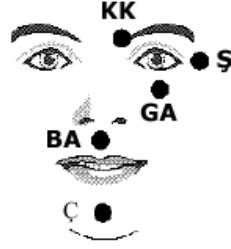
Her bir vuruş noktasına yaklaşık 7 kez vurun. 7 kez diyorum, çünkü vururken daha sonra anlatılacak olan bir "anımsatıcı cümle"yi tekrarlıyor olacaksınız ve aynı anda saymak güç olacaktır. 7'nin biraz üzerinde veya biraz altındaysanız (örneğin, 5'ten 9'a kadar), bu yeterli olacaktır.

Vuruş noktalarının çoğu vücudun her iki yanındadır. Hangi tarafı kullandığınız veya Sıra süresince tarafları değiştirmiş olmanız fark etmez. Örneğin, sağ gözünüzün altı noktasına vurabilir ve Sırada daha sonra sol koltuk altınıza vurabilirsiniz.

Noktalar: Her bir enerji meridyeninin iki uç noktası vardır. Temel Reçetenin amaçları açısından, mevcut olabilecek bozuklukları dengelemek için sadece bir tanesine vurmanız gerekecektir. Bu uç noktalar vücudun yüzeyine yakındır ve bu yüzden derinlere gömülü olan diğer noktalara oranla daha kolay bir şekilde erişilebilirler. Temel Reçete açısından önemli olan bu meridyenlerin uç noktalarının nasıl bulunacağına ait talimatlarla devam edeceğiz. Birlikte alındıklarında ve verilen düzende yapıldıklarında Sırayı oluştururlar.

**** Kaşın başlangıcında, burnun hemen üzerinde. Bu nokta Kaşın kısaltması olarak KK ile gösterilir.**

** Gözün dış kenarında kemiğin hemen üzerindedir. Bu nokta Şakağın kısaltması olarak Ş ile gösterilir.



** Gözbebeğinizin yaklaşık 3 cm altında gözün altındaki kemiktir. Göz Altının kısaltması olarak bu nokta GA ile gösterilir.

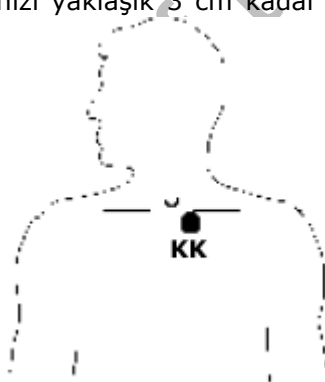
** Burnunuzun altı ve üst dudağınızın üstü arasındaki ufak alandır. Burun Altının kısaltması olarak bu nokta BA olarak gösterilir.

** Çenenizin ortasında ve alt dudağınızın altındaki nokta. Doğrudan çene üzerinde olmasa da bunu çene noktası olarak adlandırırız, çünkü insanların kolaylıkla anlaması için yeterince açıklayıcıdır. Çenenin kısaltması olarak bu nokta Ç olarak gösterilir.

** Göğüs kemiği, köprücük kemiği ve ilk kaburganın buluştuğu birleşme yeridir. Bu noktayı bulmak için, ilk olarak işaret parmağınızı göğüs kemiğinin (bir erkeğin kravatını bağladığı nokta) üzerindeki U şekilli çentiğe yerleştirin. U'nun altından işaret parmağınızı yaklaşık 3 cm kadar göbeğinize doğru indirin ve ardından 3 cm sola (veya sağa) gidin.

Köprücük kemiği (klavikula) üzerinde olmasa bile Köprücük kemiğinin kısaltması olarak bu nokta KK ile gösterilir. Köprücük kemiğinin başlangıcındadır ve "göğüs kemiği, köprücük kemiği ve ilk kaburganın buluştuğu birleşme yeri" demekten daha kolay olduğu için bunu köprücük kemiği olarak adlandırmaktayız.

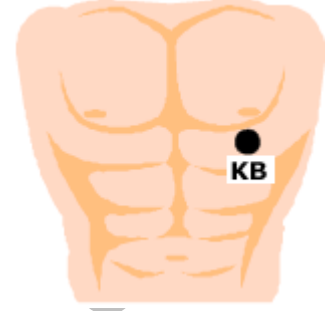
** Vücudun yan tarafında, erkeklerde göğüs ucu hizasında veya kadınlarda koltuk altının 4-5 cm altında giysinin



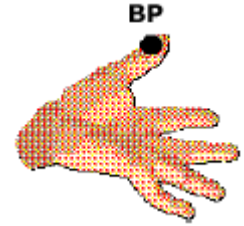
yan dikişinin altındaki noktadır. Koltuk Altının kısaltması olarak bu nokta KA ile gösterilir.



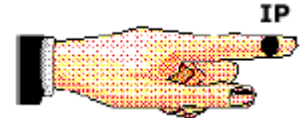
** Erkekler için göğüs ucunun 3 cm altında. Kadınlar için memenin alt kısmının göğüs duvarıyla buluştuğu yerde. Kaburga kısaltması olarak bu nokta KB ile gösterilir. Aşağıda söz edildiği üzere, bu nokta bu basım için eklenmiştir.



** Başparmak tırnağının tabanı ile aynı hizada, başparmağınızın dış kısmında. Başparmağın kısaltması olarak bu nokta BP ile gösterilir.



** Tırnağın tabanı ile aynı hizada, işaret parmağınızın başparmağınıza bakan tarafında. İşaret Parmağının kısaltması olarak bu nokta İP ile gösterilir.



** Tırnağın tabanı ile aynı hizada, orta parmağınızın başparmağınıza yakın olan tarafında. Orta Parmağının kısaltması olarak bu nokta OP ile gösterilir.



** Tırnağın tabanı ile aynı hizada, küçük parmağınızın başparmağınıza yakın olan tarafının iç kısmında. Küçük Parmağının



kısaltması olarak bu nokta KP ile gösterilir.

** Son nokta, Düzen bölümünde daha önce açıklanmış olan karate noktasıdır. El bileğinin üst kısmı ve küçük parmağın tabanı arasında elinizin dış kısmındaki etli kısmın ortasında bulunur. Karate Noktasının kısaltması olarak KN ile gösterilir.



Bu noktaların kısaltmaları yukarıda verilmiş olan sırayla aşağıda özetlenmiştir.

KK = Kaş Noktası Başlangıcı
Ş = Şakak Noktası
GA = Göz Altı Noktası
BA = Burun Altı Noktası
Ç = Çene Noktası
KK = Köprücük Kemiği Noktası
KA = Koltuk Altı Noktası
KB = Kaburga Noktası
BP = Başparmak Noktası
İP = İşaret Parmağı Noktası
OP = Orta Parmak Noktası
KP = Küçük Parmak Noktası
KN = Karate Noktası

Bu vuruş noktalarının *vücudun altına doğru* devam ettiğine dikkat ediniz. Yani, her bir vuruş noktası kendinden öncekinin *altındadır*. Bu, ezberlemeyi kolaylaştırmalıdır.

Ayrıca, bu kursa eşlik eden videolar nedeniyle KB noktasının eklenmiş olduğuna da dikkat ediniz. Sosyal durumlardayken (restoranlar vs.) vurmanın kadınlar için uygunsuz olması nedeniyle aslında hariç tutulmuştu. Bu olmadan EFT sonuçları mükemmel olsa da, bütünlük için bunu da dahil ettim.

Malzeme #3: 9 Gamut Prosedürü

9 Gamut Prosedürü belki de EFT içerisinde en garip görünümlü süreçtir. Amacı beynin "ince ayarını" yapmaktır ve bunu bazı göz hareketleri ve bazı mırıldanmalar ve sayımlarla yapmaktadır. Sinirlerin birleştirilmesiyle beynin belirli bölümleri gözler hareket ettirildiğinde uyarılır. Benzer biçimde, beynin yaratıcı

olan sağ tarafı bir şarkı mırıldandığınızda meşgul olur ve sayısal olan sol tarafı saydığınızda meşgul olur.

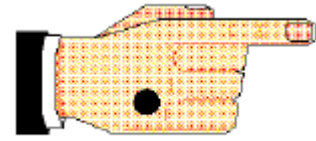
9 Gamut Prosedürü, vücudun enerji noktalarından biri olan Gamut noktasına sürekli olarak vururken bu "beyin uyarıcı" eylemlerin 9'unun uygulandığı bir 10 saniyelik süreçtir. Uzun yıllar süren deneyimin ardından bu rutinin EFT'ye etkinlik eklediği ve özellikle Sıra boyunca 2 yolculuk arasında sıkışıldığında duygusal özgürlüğe doğru ilerleyişinizi hızlandırdığı görülmüştür.

Temel Reçetenin ezberlenmesine yardımcı olacak bir yol da buna bir jambonlu sandviç gibi bakılmasıdır. Düzen jambonlu sandviçin hazırlanmasıdır ve 9 Gamut Prosedüründe olduğu gibi ortasında jambonla iki dilim ekmekten (Sıra) meydana gelir. Şuna benzer...

Düzen
Jambonlu Sandviç
Sıra (Ekmek)
9 Gamut (Jambon)
Sıra (Ekmek)

9 Gamut Prosedürünü uygulayabilmek için, ilk olarak Gamut noktasını bulmalısınız.

Her iki elin arkasında ve yüzük parmağı ve küçük parmağın tabanındaki



eklemlerin arasında orta noktanın yaklaşık 1.5 cm gerisindedir. Yüzük parmağı ve küçük parmağın tabanındaki eklemler arasında hayali bir çizgi çizerseniz ve bu çizginin diğer kenarların el bileği yönünde bir noktaya (tepe) doğru yöneldiği bir eşkenar üçgenin tabanı olduğunu düşünürseniz, gamut noktası bu üçgenin tepe noktasında olacaktır.

Ardından, Gamut noktasına sürekli bir şekilde vurarak 9 farklı eylem uygulayın. 9 Gamut eylemi şunlardır:

1. Gözler kapalı.
2. Gözler açık.
3. Başınız dik durumdayken gözlerinizi sağa doğru indirin.
4. Başınız dik durumdayken gözlerinizi sola doğru indirin.
5. Burnunuz bir saatin ortasıymış ve siz de bütün sayıları sırasıyla görmeye çalışıyormuş gibi gözlerinizi bir daire şeklinde yuvarlayın.

6. 5 numarayla aynı, sadece gözlerinizi yuvarladığınız yönü değiştirin.
7. 2 saniye bir şarkıyı mırıldanın (Doğum Günü Şarkısı tavsiye edilir).
8. 1'den 5'e kadar hızlı bir şekilde sayın.
9. Tekrar bir şarkıyı 2 saniye boyunca mırıldanın.

Bu 9 eylemin belirli bir sırada olduğuna dikkat edin ve bunları verilen sırayla ezberlemenizi öneririm. Ancak, 9 eylemin tamamını yapmak istediğiniz sürece sırayı karıştırabilir **ve** 7, 8 ve 9'u bir birim olarak yapabilirsiniz. Yani, 2 saniye süresince bir şarkıyı mırıldanıp ardından sayabilir ve daha sonra tekrar şarkıyı mırıldanabilirsiniz. Yılların getirdiği deneyim bunu önemli olduğunu kanıtlamıştır.

Ayrıca, mutsuz doğum günlerine dair anıları canlandırdığından bazı insanların doğum günü şarkısını söylemeye direnç gösterebileceklerini aklınızda bulundurun. Bu durumda, EFT'yi bu mutsuz anılar üzerinde kullanabilir ve bunları çözebilirsiniz veya bir başka şarkıyı mırıldanmalarını sağlayarak bu sorunu şimdilik atlayabilirsiniz.

Malzeme #4: Sıra (tekrar)

Temel Reçetedeki dördüncü ve sonuncu malzemeden yukarıda söz edilmiştir. Sıra ile aynı kısa yolculuğa sahiptir.

Anımsatıcı İbare

Ezberlendiği zaman Temel Reçete bir ömür boyu arkadaş haline gelir. Neredeyse sonsuz bir duygusal ve fiziksel sorunlar listesine uygulanabilir ve bir çoğundan kurtuluş sağlar. Ancak, Temel Reçeteyi belirli bir soruna uygulamadan önce geliştirmemiz gereken bir başka kavram daha vardır. Buna Anımsatıcı Cümle denmektedir.

Bir futbol oyun kurucusu pas verirken bunu belirli bir tutucuya hedefler. Sadece topu havaya atıp birinin topu yakalamasını beklemes. Benzer şekilde, Temel Reçetenin de belirli bir sorunu hedeflemesi gerekir. Aksi takdirde, çok az bir etkiye sahip olarak veya hiçbir etki göstermeden hedefsiz bir şekilde etrafta yansıyacaktır.

Kurtulmak istediğiniz soruna "ayarlar" Temel Reçeteyi uygulayarak "hedeflersiniz". Bu sisteminize hangi sorunun alıcı olması gerektiğini söyler.

Aşağıdakini ifade eden buluş ifadesini hatırlayın...

"Bütün olumsuz duyguların nedeni vücudun enerji sisteminin bozulmasıdır."

Enerji sisteminizin bozulmasına yol açabilecek belirli düşüncelere veya durumlara kendinizi açtığınızda olumsuz duygular meydana gelebilir. Aksi takdirde, normal olarak işlev gösterirsiniz. Kişi pazar günü gazetesinde komik bir bölümü okurken ve böylece soruna kendini açmamış durumdayken yükseklik korkusu mevcut değildir.

Bir soruna kendini açma sadece onun hakkında düşünerek yapılabilir. Aslında, kendini açma onun hakkında düşünme *anlamına gelmektedir*. Sorun hakkında düşünme, sadece Temel Reçetenin uygulanmasıyla dengelenebilecek enerji bozulmalarına neden olacaktır. Soruna kendini açmadan ve böylece bu enerji bozulmalarını yaratmadan Temel Reçete hiçbir şey yapmaz.

Kendini açmak oldukça basit bir süreçtir. Temel Reçeteyi uygularken sadece sorunu düşünürsünüz. Yani, en azından teoride.

Ancak, vururken, mırıldanırken, sayarken vs. sorunu bilinçli bir şekilde düşünmeyi zor bulabilirsiniz. Bu yüzden sizi Temel Reçeteyi uygularken sürekli olarak tekrar edebileceğiniz bir Anımsatıcı Cümle ile tanıştırmaktayım.

Anımsatıcı Cümle, sorunu tanımlayan ve Sıradaki noktalardan birine her vurduğunuzda sesli olarak tekrar ettiğiniz basit bir kelime veya kısa bir cümledir. Bu şekilde, sürekli olarak sisteminize üzerinde çalıştığınız sorunu "hatırlatırsınız".

Kullanılabilecek en iyi Anımsatıcı Cümle genellikle Düzende kullandığınız doğrulama için seçtiğiniz şeydir. Örneğin, topluluk huzurunda konuşma korkusu üzerinde çalışıyorsanız, Düzen onaylaması şu şekilde olabilir...

Bu topluluk önünde konuşma korkusuna sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.

Bu doğrulama içerisinde, altı çizilmiş olan topluluk önünde konuşma korkusu kelimeleri Anımsatıcı Cümlesi olarak kullanılmak üzere ideal adaylardır.

Bu kursta içerilen kasetlerde kimi zaman Adrienne ve benim insanlarla ilgilenirken bu Anımsatıcı Cümlelerin biraz daha kısaltılmış kullandığını görebilirsiniz. Örneğin, yukarıda verilen daha uzun biçim yerine "topluluk huzurunda konuşma

korkusu" veya "topluluk huzurunda konuşma"yı kullanabiliriz. Bu tekniklerde yıllar süren deneyimin ardından alıştığımız kestirmelerden sadece biridir. Bununla birlikte, kendi amaçlarınız doğrultusunda Düzenle doğruyla için kullandığınız gibi Anımsatıcı Cümle için sadece benzer kelimeler kullanarak yaşamınızı basitleştirebilirsiniz. Bu şekilde hata olasılığınızı en aza indireceksiniz.

Şimdi ses kasetlerinde ve bazı videolarda kesinlikle fark etmiş olacağınız ilginç bir noktaya geldik. Adrienne ve ben EFT ile insanlara yardım ederken *her zaman bir Anımsatıcı Cümleyi tekrarlatmıyoruz*. Çünkü zamanla Düzen süresince doğrulamanın basit bir şekilde ifade edilmesinin genellikle söz konusu soruna "kendini açma" için yeterli olduğunu keşfettik. Bütün vuruş, mırıldanma, sayma vs. dikkat dağıtıcı gözükse de Temel Reçete boyunca bilinçaltı genellikle soruna kilitlenir.

Ancak bu *her zaman* doğru değildir ve yoğun eğitim ve deneyimimizle Anımsatıcı Cümlelerin kullanılıp kullanılmamasının gerekli olduğunu fark edebilmekteyiz. İfade edildiği şekilde, genellikle gerekli değildir, ama **gerekli olduğunda gerçekten gereklidir ve kullanılmalıdır**.

EFT ile ilgili güzel olan şey buna ilişkin deneyimimize sahip olmanızın gerekmemesidir. Anımsatıcı Cümlelerin gerekli olup olmadığını anlayabilmeniz gerekmez. Sadece her zaman gerekli olduğunu *varsayabilir* ve böylece talimat verildiği şekilde basitçe Anımsatıcı İbareyi tekrar ederek kendinizi soruna her zaman açmanızı temin edebilirsiniz. Gerekli olmadığında Anımsatıcı Cümleyi tekrar etmenin bir zararı yoktur ve gerekli olduğunda paha biçilmez bir araçtır. Bu, daha önceden bahsedilmiş olan %100 onarım kavramının bir parçasıdır. Temel Reçetenin her bir turunda belirli bir sorun için gerekli olmayan bir çok şey yaparız. Ama, Temel Reçetenin belirli bir parçası gerekli olduğunda **kesinlikle kritiktir**.

Gereksiz olan şeyler bile olsa her şeyi dahil etmenin hiçbir zararı yoktur ve *her başına sadece 1 dakika sürer*. Bu, Sıra süresince bir noktaya her vuruşunuzda Anımsatıcı Cümlelerin *her zaman* tekrar edilmesini içerir. Bunun dahil edilmesi zaman bile almaz, çünkü her bir enerji noktasına 7 kez vururken geçenle aynı süre içerisinde tekrarlanabilir.

Anımsatıcı Cümle hakkındaki bu kavram kolay bir kavramdır. Ancak,

eksiksiz olması amacıyla aşağıda birkaç örnek vermekteyim:

- ** *baş ağrısı*
- ** *babama karşı öfke*
- ** *savaş anısı*
- ** *boynumda sertlik*
- ** *kabuslar*
- ** *alkol tutkusu*
- ** *yılan korkusu*
- ** *depresyon*

Takip Eden Turlarda Ayarlamalar

Bazı sorunlar (korku, baş ağrısı, öfke vs.) için Temel Reçeteyi kullandığınızı düşünelim. Kimi zaman bir turun sonunda sorun basitçe yok olurken, kimi zaman bir tur sadece kısmi rahatlama sağlar. Sadece kısmi rahatlama elde edildiğinde, bir veya daha fazla ek tur yapmanız gerekecektir.

Bu takip eden turların en iyi sonuçlar için biraz ayarlanması gerekir. Nedeni: İlk turun her zaman sorunu tam olarak gidermemesinin temel nedenlerinden birisi, Düzenin düzeltmek üzere tasarlandığı müdahale edici engelleme olan Psikolojik Tersine Çevrilmenin yeniden ortaya çıkmasıdır.

Psikolojik Tersine Çevrilme bu sefer farklı bir biçimde ortaya çıkar. İlerleyişinizi engellemek yerine *geri kalan* ilerlemeyi engeller. Daha önceden belirli bir ilerleme kaydettiniz, ama Psikolojik Tersine Çevrilmenin sizi *daha iyisini elde etmekten* uzaklaştıracak şekilde girişi nedeniyle tem rahatlamaya doğru giderken ortada bir yerde durdunuz.

Bilinçaltı oldukça gerçek olma eğiliminde olduğundan, Temel Reçetenin takip eden turlarının *geriye kalan sorun* üzerinde çalıştığınız gerçeğini belirlemesi gerekir. Bundan dolayı, Düzen içerisinde kapsanan doğrulamanın Anımsatıcı İbare'de olduğu gibi ayarlanması gerekir.

Düzen doğrulaması için ayarlanan biçim aşağıdadır:

Hala bu _____ bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.

Vurgulanan kelimelere (**hala** ve **bir kısmına**) ve sorunun *geri kalanına* yönelik olarak doğrulamanın hamlesini nasıl değiştirdiğine dikkat ediniz. Bu ayarlamayı yapmak kolay olmalıdır ve bir parça deneyimin ardından bunu gayet doğal bir şekilde yapabileceksiniz.

Aşağıdaki ayarlanmış doğrulamaları çalışın. Bu bölümün önceki kısımlarında gösterilen asıl doğrulamaların ayarlamalarını yansıtır.

**** Hala bu topluluk önünde konuşma korkusunun bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Hala bu baş ağrısının bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Hala bu babama karşı olan öfkenin bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Hala bu savaş anısının bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Hala bu boynumdaki sertliğin bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Hala bu kabusların bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Hala bu alkol tutkusunun bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Hala bu yılan korkusunun bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

**** Hala bu depresyonun bir kısmına sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.**

Anımsatıcı Cümle de kolaylıkla ayarlanabilir. Sadece, daha önceden kullanılan cümlelerin öncesine *geri kalan* kelimelerini ekleyin. Örnek olarak aşağıda önceki Anımsatıcı Cümlelerin ayarlanan biçimleri verilmiştir.

**** geri kalan baş ağrısı**

**** geri kalan babama karşı olan öfke**

**** geri kalan savaş anısı**

**** geri kalan boynumdaki sertlik**

**** geri kalan kabuslar**

**** geri kalan alkol tutkusu**

**** geri kalan yılan korkusu**

**** geri kalan depresyon**

Bu, Temel Reçetenin özelliklerini tamamlar. Artık bununla etkili olabilecek iki şey biliyorsunuz. *Bunu ezberlemeniz gerekiyor ve bunun nasıl uygulanacağı hakkında bazı ipuçlarına* ihtiyacınız var. Bu ipuçları aşağıda verilecektir.

EFT'nin Nasıl Uygulanacağına İlişkin İpuçları

Test Etme -- Bakış Açıları -- Devam Eden Karşılık -- Mümkün Olduğunda Spesifik Olun -- Genelleştirme Etkisi -- Bunu Her Şeyde Deneyin -- Kısa ve Öz Olarak EFT

EFT'nin uygulanması dikkat çekecek derecede basittir. Sadece, sorununuzu hedef alan bir Düzen doğrulaması ve Anımsatıcı Cümle ile birlikte 1 dakikalık Temel Reçete uyarlayabilirsiniz. Ardından, sorun yok olana kadar gerekli olduğu miktarda tur yapın.

Bu kolay süreç, genel anlamıyla **sisteminizin yeniden yapılanması** için ısrarlı bir şekilde uygulanabilir.

İnsanların yaşamları boyunca frenlerini basılı tutarak gitmelerine neden olan korkular, öfke, keder, depresyon ve diğer olumsuz duyguları boşaltır. Ve yol boyunca size baş ağrıları, astım, ağrı ve bitmez gözüken fiziksel rahatsızlık listesinden kurtarabilir.

Kursun bu bölümü bazı faydalı anlayışlarla ipuçları vermekte ve böylece EFT'yi daha iyi kullanmanızı sağlayabilmektedir. Sizi sahne arkasına götürür ve yeni becerilerinizin altında daha sıkı bir temel kurmanızı sağlar.

Test Etme

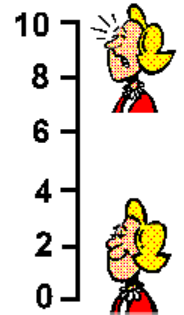
Videolarda ve kasetlerde Adrienne ve benim insanlara sürekli olarak sorunlarını 0'dan 10'a

kadar olan bir ölçekte (10 maksimum yoğunluğu temsil ederken 0 bir yoğunluk ifade etmemektedir) değerlendirmelerini istediğimizi duyacaksınız. Bu, ilerlemenizi ölçebileceğiniz bir ölçüt sağlar. Örneğin, Temel Reçetenin çeşitli turları uygulandıkça 6'dan başlayabilir ve 3'e kadar gidebilir, ardından 1'e ve son olarak 0'a varabilirsiniz.

Her zaman için, hakkında düşündüğünüzde veya düşünmediğiniz O AN var olan yoğunluğu ölçün. Hatırlayın, Temel Reçete düşünce veya duruma kendinizi açtığınızda enerji sisteminde O AN var olan bozuklukları dengeler.

Ne şekilde işe yaradığına bir örnek. Geride bırakmak istediğiniz bir örümcek korkunuz olduğunu düşünelim. Herhangi bir duygusal yoğunluk yaşamınıza neden olabilecek

Yoğunluk Sayacı



bir örümcek yoksa, gözlerinizi kapatın ve bir örümceği hayal edin veya bir örümceğin sizi korkuttuğu bir geçmiş anı hayal edin. *Onu düşünürken O ANDA var olan yoğunluğunuzu* 0'dan 10'a kadar bir ölçekte değerlendirin. Örneğin, 7 olarak değerlendiriyorsanız, ilerlemenizi ölçebileceğiniz bir ölçüte sahip olursunuz.

Şimdi bir tur daha Temel Reçete yapın ve tekrar örümceği hayal edin. Önceki duygusal yoğunluğunuzdan herhangi bir iz yoksa başardınız demektir. Diğer yandan, bu sefer 4 olarak değerlendirerseniz 0'a ulaşana kadar takip eden turları uygulamanız gerekir.

Bakış Açıları

Bu noktada, sadece bir örümcek hakkında *düşünürken* 0'a ulaşmanın gerçek bir örümcekle karşılaştığınızda korunup korunmayacağı merak edebilirsiniz. Cevap genellikle **evettir!!**

Bir çok durumda, örümcek hakkında *düşünürken* meydana gelen enerji bozulmaları *gerçek bir örümceğin* olduğu durumlarla aynıdır. Bu nedenle orijinal enerji dengeleme gerçek durumlarda korunma eğilimindedir.

Hakkında düşündüğünüz sırada o an aklınıza gelmeyeabilen sorunla ilgili başka bir bakış açısının meydana gelmesi buna istisnadır. Örneğin, hareket etmeyen sabit bir örümceği *düşünmüş*

olabilirsiniz. Eğer bu hareket korkunuzun önemli bir bakış açısıysa ve asıl turları tamamladığında düşünmeniz sırasında orada değilse, hareket eden bir örümcek gördüğünüzde korkunun bu kısmı ortaya çıkacaktır. Bu oldukça yaygın bir olaydır ve EFT'nin işe yaramadığı anlamına gelmemektedir.



Mevcut olduğunda, her bir bakış açısı ayrı bir sorun olarak ele alınır.

Sadece daha yapılacak çok şey olduğu anlamına gelir. Duygusal tepkiniz 0'a ulaşana kadar sadece Temel Reçeteyi yeni bakış açısına (hareket eden örümcek) uygulayın. Bütün bakış açıları giderildiğinde, örümceklere karşı olan fobik tepkiniz tarihe karışacak ve onlar etrafınızdayken tamamen sakin olacaksınız.

Bakış açıları düşüncesi EFT'de önemlidir. Yukarıdaki örümcek örneğinde olduğu gibi, bazı sorunların bir çok parçası veya bakış açısı vardır ve bunların tamamı belirlenene kadar sorun tam olarak rahatlatılmayacaktır. Aslında, hepsi bir araya toplanmış gözüküyor olsa da, bu bakış açılarının her biri ayrı bir sorun olarak nitelendirilir. Örneğin, bir sabit örümcek korkusu ve bir hareket eden örümcek korkusu bir araya

toplanmış görünebilir. Aslında, ayrı sorunlardır ve EFT tarafından ayrı olarak belirlenmeleri gerekir.

EFT ile belirlemek istediğiniz herhangi bir sorunun ilgili farklı bakış açıları mümkündür. Kimi zaman savaş anıları, işkence veya taciz gibi bir travmatik anılar serisi biçiminde olabilirler. Bu anıların her biri ayrı bir sorun veya bakış açısı olabilir ve tam rahatlama elde edilmeden önce ayrı olarak belirlenmelidir.

Lütfen bir *duygusal* sorunun birkaç bakış açısının bulunduğunu kavrayın, bütün bakış açıları Temel Reçete tarafından 0'a düşürülene kadar herhangi bir rahatlama fark edemeyebilirsiniz. *Fiziksel* iyileştirmede mukabilini karşılaştırdığınızda bu daha da belirgin bir hal alır. Örneğin, eşzamanlı olarak baş ağrısı, diş ağrısı ve mide ağrısı geçiriyorsanız, 3'üde geçene kadar kendinizi sağlıklı hissetmezsiniz. Ağrı yön değiştirebilir, ama yine de ağrıdır. Bu nedenle, *duygusal* sorunlar da farklı bakış açıları içerir. Bütün bakış açıları giderilene kadar, 1 veya daha fazla bakış açısını halletmiş olsanız bile rahatlama aldığınızı hissetmezsiniz.

Israr Karşılığını Verir

EFT'ye yeni başlayan biri olarak, belirli bakış açılarını tanımlayabilme ve Temel Reçete ile bunları belirleme deneyimi yönünden eksik olabilirsiniz. Bu normaldir. Sadece sahip olduğunuz duyguya yönelin ve Temel Reçete ile bu duyguyu belirleyin. Biliçaltınız ne üzerinde çalıştığınızı bilebilir. Bu "duyguyu", "*Bu duyguya sahip olsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum*" diye giden bir Düzen doğrulaması ve "*bu duygu*" diyen bir Anımsatıcı Cümle ile belirleyebilirsiniz.

Lütfen Temel Reçete ile belirlenen sorunların büyük bir kısmının sayısız bakış açısıyla yüklü olmadığını kavrayınız. Bir çok sorunun tanımlanması kolaydır ve aynı kolaylıkla rahatlatılır. Daha karışık sorunlardan birine sahip olmanız ve bunun belirli bakış açılarını tanımlayamamanız durumunda, size 30 gün boyunca günde bir kez (yaklaşık günde 3 dakika) "bu duygu" ve "bu sorun" için 3 tur Temel Reçete uygulamanızı öneririm. Biliçaltınızın gerekli olanı ortaya çıkarma yolu vardır ve 30 gün dolmadan rahatlamış olmalısınız. Sizin de söyleyebileceğiniz gibi, EFT **oldukça esnek bir süreçtir** ve genellikle sizin farkında olmadığınız sorunlarda ilerleme sağlar.

Mümkün Olduğunda Spesifik Olun

Mümkün olduğunda spesifik olmak en iyisidir. Bu şekilde tam bir korku, acı, anı vs.yi kolaylıkla sıfıra indirebilir ve sınırlandırıcı çantanızdan çıkartabilirsiniz.

Kimi zaman belirli sayıda sorunu aynı büyük başlık altında bir araya getiririz. Bu, EFT'de ilerlemenizi engelleyebilir. Örneğin, bir çok insan potansiyel geri çevrilme ile karşılaştıklarında enerji bozulmasına neden olarak ve böylece olumsuz duygulara yol açarak kendi zayıf öz

imgelerine katkıda bulunurlar. Bundan dolayı, fırsatlar verildiğinde sürekli olarak "yeterince iyi" hissetmezler ve yaşamlarında bulundukları yerde sıkışıp kalma eğilimindedirler. Diğer olumsuz duygularla bir araya getirildiğinde, öz imge sorunları daha geniş bir biçimde genelleştirilirler ve kişi hatta daha fazla alanda kendini durdurulmuş hisseder.

Öz imge ve diğer genel duygusal nitelendirmeleri uygun EFT bakış açısına sokmak için bir metafor kullanırım. **Genel sorunu temelinde yatan belirli meselelerin her birinin bir olumsuz ağaç olduğu hastalıklı bir ormana** benzetirim. İlk başta, orman yolunuzu bulmanızın imkansız olacağı kadar yoğunlukta ağaçla doludur. Kimileri için bir cangıl olarak bile görülebilir.

Yaşamlarımızdaki belirli olumsuz olayların her birini Temel Reçete ile etkisiz hale getirdiğimizde, etkin bir şekilde olumsuz ağacı kesmekteyiz. Ağaçları kesmeye devam ettiğinizde, bir süre sonra orman içinde yürümenin daha kolay bir hale gelecek kadar seyreler. Devrilen her ağaç bir başka duygusal özgürlük derecesini gösterir ve Temel Reçete konusunda ısrarcıysanız, negatif tepkilerinizin giderek azaldığını göreceksiniz. Yeni fırsatlarla karşılaştığınızda kendinizi rahatlamış ve sakin hissedeceksiniz ve "yeterince iyi" olmama korkusundan çok yeni bir macera hissi tarafından size rehberlik edilecektir.

Buradaki oldukça faydalı kavramlardan birisi sorunların **altlarında bulunan belirli olaylara** ayrılması ve bu belirli olayların her biri üzerinde EFT'nin uygulanmasıdır. Örneğin, babanız size işkence ettiği için öfkeliyseniz, "Ben 8 yaşındayken babam bana mutfakta vurduğunda" gibi EFT'yi belirli olaylara uygulayın. Bu genellikle EFT'yi "babam bana işkence etti" gibi daha geniş çaplı bir soruna uygulamaktan daha üstün niteliklidir.

Belki de yeni başlayanların yapmış olduğu en büyük hata EFT'yi çok geniş kapsamlı meselelerde kullanmaya çalışmalarıdır. Israrlı bir şekilde devam ettiklerinde iyi bir ilerleme elde edebilirler, ama sonuçları hemen fark etmeleri düşük olasılıktır. Sonuç olarak, çok çabuk vazgeçebilirler. Sorunları belirli olaylara ayırdığınızda, bu belirli olaylara ilişkin sonuçları hemen fark edeceksiniz. Bunun yapılması ayrıca gerçek nedeni de belirler ve genellikle daha etkilidir.

Genelleştirme Etkisi

Daha önceden söylemiş olduğum gibi, sizi EFT'nin etkileyici bir özelliğini tanıtmak istiyorum. Buna Genelleştirme Etkisi diyorum, çünkü EFT ile birkaç ilişkili sorunu belirledikten sonra süreç bu sorunların tamamı üzerinde **genelleşmeye** başlar. Örneğin, işkenceye dair 10 travmatik anıya sahip olan birisi EFT'yi kullandıktan sonra **sadece 5 veya 10 tanesini etkisiz hale getirdikten sonra tamamının yok olduğunu** görebilir.

Bu bazı insanlar için irkilticidir, çünkü yaşamlarında bu tekniklerle bitmek bilmeyen seanslar süreceğini düşündükleri çok fazla travma vardır. Durum bu değildir, en azından genellikle. EFT çoğu kez sadece birkaç ağacı kestikten sonra bütün ormanı temizler.

Bu Genelleştirme Etkisine bir örnek olarak, bu kursta içerilen "VA'da 6 gün" başlıklı videodaki ilk Gazi olan Rich'in vakasını inceleyin.

Bunu Her Şeyde Deneyin

Bu kurs vaka hikayeleriyle doludur. Bunların amacı, EFT'nin gerçek dünyada nasıl işe yaradığını öğrenmenizi sağlamaktır. Bu el kitabında bunlara dair bir bütün bölüm vardır ve videolar ve ses kasetleri çok daha fazlasını kapsamaktadır. Aşağıda verilmiş olanlara ait sorunları kapsarlar...

- ** topluluk huzurunda konuşma korkusundan şiddetli savaş anlarına,
- ** çikolata tutkusundan uykusuzluğa, ve
- ** hıçkırıktan çoklu doku sertleşmesine kadar.

EFT tarafından belirlenebilecek duygusal ve fiziksel sorunlarda sınır olmadığını biliyorum. Bundan dolayı, **BUNU HER ŞEYDE DENİYORUM!** Ve sizin de aynısını yapmanızı teşvik ediyorum. İnsanlar bana durmadan "_____ işe yarayacak mı?" diye soruyorlar ve ben de her zaman "Deneyin!" yanıtını veriyorum. Sonuçlara şaşırmaktan artık vazgeçtim. İlerleme çoğunlukla elde edilmektedir.

Ancak, bu "Her şeyin üzerinde dene" düşüncesi sağduyuyla yorumlanmalıdır. Amacı, EFT'nin olasılıkları hakkında farkındalığınızı arttırmaktır. Bundan dolayı, EFT'yi ciddi akıl rahatsızlıklarında veya bu alanda düzgün bir şekilde eğitim almadığınız ve hak kazanmadığınız SÜRECE denemeyin.

Kısa ve Öz Olarak EFT

Açıklığa değer veririm ve öğrettiğim şeye bunu sokmaya çalışırım. Benim için, açıklığın temel kanıtı konuyu basit bir paragrafta indirgeyebilmektir. Bunu EFT'ye uyguladım ve aşağıda bulabilirsiniz.

Kısa ve Öz Olarak EFT

Temel Reçeteyi ezberleyin. Uygun bir Düzen doğrulaması ve Anımsatıcı Cümle ile uyarlayarak herhangi bir duygusal veya fiziksel soruna doğrultun. Mümkün olduğunda spesifik olun ve EFT'yi kişinin yaşamında sorunun temelinde olabilecek belirli duygusal olaylara doğrultun. Gerekli olduğunda, sorunun bütün bakış açıları yok olana kadar ısrarcı olun. Her şeyde deneyin!

Bu kadar. Burada öğrenmekte olduğunuz şeyin özü bu. Bu özetin geniş bir biçimini

isterseniz, bunu sonraki sayfada bulabilirsiniz.
Tek bir sayfada hepsini kapsadım... Buluş
İfadesi, Temel Reçete ve Kısa ve Öz Olarak EFT.

Bunu tek sayfada EFT olarak adlandırdım. Bu
prosedürlerde ustalaşana kadar bir hızlı referans
olarak kullanmak isteyebilirsiniz.

www.eftturkey.com

Tek Sayfada EFT

BULUŞ İFADESİ

"Bütün olumsuz duyguların nedeni
vücudun enerji sisteminin
bozulmasıdır."

KISA VE ÖZ OLARAK EFT

Temel Reçeteyi ezberleyin. Uygun bir Düzen doğrulaması ve Anımsatıcı Cümle ile uyarlayarak herhangi bir duygusal veya fiziksel soruna doğrultun. Mümkün olduğunda spesifik olun ve EFT'yi kişinin yaşamında sorunun temelinde olabilecek belirli duygusal olaylara doğrultun. Gerekli olduğunda, sorunun bütün bakış açıları yok olana kadar ısrarcı olun. Her şeyde deneyin!

TEMEL REÇETE

1. Düzen... Hassas Noktayı sürekli ovalarken veya Karate Noktasına vururken aşağıdaki doğrulamayı 3 kez tekrarlayın:

*Bu _____ sahip olsam da,
kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.*

2. Sıra... Her noktada Anımsatıcı Cümleyi tekrar ederken aşağıdaki enerji noktalarının her birine yaklaşık 7 kez vurun.

K, Ş, GA, BA, Ç, KK, KA, KB, BP, İP, OP, KP, KN

3. 9 Gamut Prosedürü... Aşağıdaki 9 eylemin her birini uygularken sürekli olarak Gamut noktasına vurun.

**(1) Gözler kapalı (2) Gözler açık (3) Gözler sağ aşağı (4) Gözler sol aşağı
(5) Gözleri yuvarla (6) Gözleri diğer yöne yuvarla (7) 2 saniye bir şarkıya mırıldan (8) 5'e kadar say (9) Bir şarkıyı 2 saniye mırıldan**

4. Sıra (tekrar)... Her noktada Anımsatıcı Cümleyi tekrar ederken aşağıdaki enerji noktalarının her birine yaklaşık 7 kez vurun.

K, Ş, GA, BA, Ç, KK, KA, KB, BP, İP, OP, KP, KN

Not: Takip eden turlarda, Düzen doğrulama ve Anımsatıcı Cümle geri kalan sorunu belirlediğiniz gerçeğini yansıtmak üzere ayarlanır.

EFT hakkında sıkça sorulan Sorular ve Cevaplar

Bazı insanlar EFT’de gördükleri şeyle şaşkınlığa uğramaktadırlar. Soruları açıkça meraklıdır.

Diğerleri ne şekilde tepki vereceklerini bilemezler, çünkü EFT kişisel gelişim hakkındaki inançlarını bozmaktadır. Yarı açık olmalarına rağmen hala kendi inançlarını koruma ihtiyacı duyduklarından soruları bir tedbir ögesi içerir.

Kaynakları ne olursa olsun, anlayışınızda sahip olabileceğiniz boşlukları doldurmaya yardım etmelerinden dolayı bu sorular EFT eğitiminizde önemlidir. Bu amaç doğrultusunda, bu bölümde yıllar boyunca almış olduğum standart soruların cevaplarını vereceğim.

S. EFT sonuçları bir “çabuk onarım”dan nasıl farklılık gösterir? “Çabuk onarım” sınıflandırması genelde olumsuz bir anlam taşır ve genellikle çığırkanların ve dolandırıcıların şüpheli iyileştirme tekniklerini nitelendirmek için kullanılır. Terim, “üçkağıtçı” terimi ile bir arada düşünülür ve kullanıldığında genellikle şüphe ve tedbir düşüncelerini doğurur.

EFT, genelde olumsuz algılanan “çabuk onarım” tanımlamasını hak etmeden sayısız duygusal ve fiziksel rahatsızlıktan hızlı bir kurtuluş sağlar. Bu, kurstaki vaka hikayelerinde ve birinci elden bunu deneyimleyen öğrenciler için zaten aşikardır. Aynı fikri olumsuz bir ima olmadan etkili bir şekilde iletmek için “çabuk onarım” yerine hızlı kurtuluş terimini kullanmaktayım.

Önemli bir not: Tarih boyunca çeşitli iyileştirme teknikleri, rahatsızlık için gerçek çare bulunana kadar genellikle yavaş ve etkisiz olmuştur. Gerçek çare bulunduğu her şey değişir ve eski yöntemler geçmişin kalıntıları haline gelir.

Çocuk felci buna tipik bir örnektir. Salk Aşısı bulunana kadar, Poliomyelit tedavi edilemez olarak düşünülmekteydi ve bu hastalıktan ötürü acı çeken kimselere yardım etmek üzere tüm ilaç tedavileri ve hatta yapay çelik ciğer dahi kullanılmıştı. Elbetteki çok fazla faydaları olmamıştır. Sadece rahatsızlığı bir parça kolaylaştırmış ve hastalığın neden olduğu uzun vadeli bazı hasarları sınırlandırmışlardır. Hepsi bu kadar.

Ve ardından Salk Aşısı geldi. Çocuk felcini tedavi etmede bütün modası geçmiş, etkisiz girişimleri ortadan kaldırmış ve bunların yerine gerçek bir çare getirmiştir. Aslında, negatif yan anlam olmadan o da bir “çabuk onarım”dı.

Çocuk felcinin yok edilişi, etkisiz yöntemlerin yerlerini nasıl gerçek tedavilere bıraktığı örneklerinden sadece birisidir. Örneğin, penisilin solunum hastalıklarından bel soğukluğuna kadar bir çok hastalık için anında tedavi sağlayan bir başka mucizevi “çabuk onarma” ilacıdır.

Bu örnekler elbette sürer gider, önemli olan nokta bu tekniklerin duygusal sağlık lehine etkisiz olan diğer tüm yöntemlerin yerini aldığıdır. Çok güç gözükken duygusal sorunlarda hızlı iyileşme sağlamaları bu tekniklerin gerçek iyileştirici olduklarını gösteren etkili delillerdir. Çok az etkiyi neredeyse sonsuz kadar uzun zamanda sağlasalardı, onlarda diğer sözde teknikler gibi geçmişe gömülürlerdir.

Ancak değiller. Hedefi tam ortadan vurdular ve gerçek bir çare olduklarını gösterdiler. Hızlı, kolay ve kalıcı bir biçimde.

S. Devam eder mi? Bu soru genellikle yukarıdaki “hızlı onarım” sorusuna eşlik eder. Buna rağmen, bu kadar hızlı bir şekilde rahatlatılan bir sorun geçici olmalıdır “mantığı” hakimdir. En azından bir çok insanın zihnindeki devam etme sonuçlarının üretilmesi zaman alacaktır.

Bu şekilde değildir. EFT’nin sonuçları genellikle kalıcıdır.

Bu kurstaki vaka hikayeleri, sorun birkaç dakika içerisinde rahatlatılmış olsa da uzun süreli sonuçlara sahip olan insanlarla doludur. Bu, EFT’nin sorunun gerçek nedenini belirlediğinin bir kanıtıdır. Aksi takdirde, iyileştirme çok uzun sürmezdi.

Bununla birlikte, EFT’nin herkeste işe yaramadığını lütfen hatırlayınız. Bazı sorunlar tekrar meydana gelebilir ve buna genellikle daha sonra tekrar ortaya çıkan asıl sorunun farklı bakış açıları tarafından neden olunur. Deneyimli EFT öğrencisi bunu fark edecek ve bu yeni bakış açısı için sadece Temel Reçeteyi tekrar uygulayacaktır. Deneyimli öğrenci ayrıca sorunu belirli olaylara bölecek ve temelinde yatan bu nedenlere EFT uygulayacaktır. Zamanla, bütün bakış açıları ve belirli olaylar belirlendikten sonra, sorun genellikle tamamen yok olur ve bir daha ortaya çıkmaz.

S. EFT oldukça şiddetli olan ve/veya kişinin uzun zamandır sahip olduğu duygusal sorunları nasıl ele alıyor? Aynı diğer duygusal sorunları ele aldığı şekilde.

EFT için sorunun şiddeti veya ne kadar süredir var olduğu önemsizdir. Neden her zaman bir bozulmuş enerji sistemidir ve şiddeti ne olursa olsun dengelemek için Temel Reçetenin kullanılması onu rahatlatır.

Bu soru genellikle inancın yoğun olması ve/veya uzun süreli yerleşik sorunların diğer sorunlara oranla daha “derin bir şekilde kökleşmesi” nedeniyle sorulur. Bu nedenle, bunları rahatlatmak için daha fazla çaba gereklidir. Geleneksel yaklaşımlar doğrudan gerçek nedeni belirlemediğinden, geleneksel yaklaşımlar açısından bakıldığında bu oldukça mantıklıdır.

Geleneksel yaklaşımlar kişinin zihnini veya diğer zihinsel süreçlerini hedefleme ve gerçek nedenin bulunduğu enerji sistemini göz ardı etme eğilimindedir. Yavaş ilerleme kaydedildiğinde suçu soruna atmak daha rahattır, çünkü "derin bir şekilde kökleşmiş" olduğu veya ele alınmasının güç olduğu varsayılır. Bu şekilde, geleneksel yaklaşımlar etkisiz sonuçları bahane gösterebilir ve göstermektedir.

EFT ısrar gerektirdiğinde, bunun nedeni bir sorunun yoğunluğu veya uzunca bir süredir yerleşik olması değildir. Genellikle sorunun karmaşıklığından dolayıdır. EFT için karmaşıklık, toplam iyileşmeden önce bir sorunun her birinin rahatlatılması gereken bir çok bakış açısına sahip olması anlamına gelmektedir. Bakış açıları düşüncesi bu el kitabında, videolarda ve ses kasetlerinde defalarca kapsanmıştır.

Not: Yukarıdaki yorumlar ciddi akıl hastalıklarına uygulanabilir veya uygulanamayabilir. EFT'nin bu rahatsızlıklara uygulanmasının faydalı olduğu kanıtlanmıştır, ancak sadece bu alanda uzman bir profesyonel tarafından uygulanmalıdır.

S. EFT kişinin kendi sorununu anlaması ihtiyacını nasıl ele almaktadır? Bu, EFT hakkındaki en şaşırtıcı özelliklerden biridir. Bir kişinin kendi sorununu anlayışındaki değişiklik rahatlatma ile birlikte eşzamanlı olarak meydana gelir. EFT'den sonra, kişi kendi sorunu hakkında farklı bir şekilde konuşur. Sağlıklı bir bakış açısından görürler. Örneğin, tipik bir tecavüz kurbanı artık erkeklere karşı derin bir korku veya güvensizlik taşımaz. Aksine, kendisine saldıran kişinin/kişilerin bir sorunu olduğunu ve yardıma ihtiyaç duyduklarını düşünür.

Suçluluk duygusundan kurtulmak için EFT'yi kullanan kişiler, suçluluk duygusuna neden olan olay için artık sorumluluk kabul etmezler. Öfke nesnellığe döner. Keder, sevilen bir kişinin ölümüne sağlıklı, daha huzurlu bir bakış açısına döner.

Kendinizin ve başkalarının önceki sorunlarınıza nasıl tepki verdiğine dikkat ettiğinizde ne demek istediğinizi anlayacaksınız. Anlayışınız iyileşme ile birlikte değişmektedir.

EFT'nin anlayışı nasıl güçlü bir şekilde değiştirdiğine son bir not. Adrienne ve benim EFT ile yardımcı olduğumuz yüzlerce kişiden hiçbirisi sorunlarını daha iyi anlamak için istekte bulunmadı. Neden istesinler ki? Buna ihtiyaç yoktu.

S. EFT stres ve endişeyi nasıl ele almaktadır? EFT'de stres ve endişe diğer bütün olumsuz duygularla aynı nedene sahiptir: vücudun enerji sisteminde bir bozulma. Bundan dolayı, diğer duygusal meselelerle aynı şekilde Temel Reçete ile belirlenirler.

Endişenin klinik psikolojide belirli bir anlamı vardır. Kesin bir neden veya belirli bir tehdit olmadan şiddetli bir korku veya dehşetten söz eder. Bununla birlikte, EFT'de daha yaygın bir şekilde endişe olarak bilinen genel huzursuzluk durumunu içeren daha kapsamlı bir tanım

vermekteyiz. Stres ve endişe tanım açısından aynı kategoriye girer.

Bunları yaratan durumlar sürekli olduğundan stres ve endişe sürekli sorunlar olma eğilimindedir. Sövgü dolu bir aile durumu veya stresli iş ortamları uzun olasılıklar listesinin içeriğinde sadece ikisidir. EFT elbette durumları ortadan kaldırmamaktadır, ama endişeli tepkilerini azaltmada önemli bir yardımcıdır. Bir çok durumda, stresli durumlar her gün meydana geldiğinden EFT'nin ısrarlı bir şekilde, muhtemelen daha çok günlük olarak, kullanılması gerekecektir.

Bir süre sonra, zor olaylara karşı tepkilerinizin çok daha sakin olduğunu fark etmelisiniz. Olaylar artık eskiden oldukları gibi olmayacak. Daha fazla güleceksiniz. Sağlığınız düzelecek ve hayat daha kolay görünecek.

S. EFT spor performansına nasıl yardımcı oluyor? Başarılı bir sporcuya sorduğunuzda size emin adımlarla zihinsel durumlarının performansları açısından kritik olduğunu söyleyeceklerdir. Sporcu için iyi günler ve kötü günler arasındaki farklılık neredeyse her zaman duygusal nedenlerden dolayıdır. Hastalık olmazsa, sporcu her zaman savaş alanına aynı oldukça becerikli vücudu sokacaktır. Değişen tek şey duyguların vücut üzerindeki etkisidir.

Sporcular dahil olmak üzere herkes kendi olumsuz düşüncesine ve kendinden şüphe etmeye sahiptir. Şu an itibarıyla zihnin bu olumsuz durumlarının vücudun enerji sistemini bozduğu ve olumsuz duygulara neden olduğu gerçeğini biliyorsunuz. Bu olumsuz duygular vücutta çeşitli şekillerde ortaya çıkar (küt küt atan kalp, gözyaşları, ter vs.) ve bu kaslarda gerginliği de içerir.

Atletizmde zamanlama her şeydir ve hatta kaslardaki en ufak bir gerginlik bile bunu etkiler. Bir beysbol topuna, tenis topuna veya golf topuna vurmak mükemmel bir zamanlama gerektirir ve bir cm'nin sekizde biri kadar ıskalamak bir koşu yapma ve oyundan çıkma veya iyi bir servisi yapma veya fileye çarpan bir servis veya topu deliğe sokmak için iyi bir atış yapma veya bu atışı kaçırma arasındaki farktır ve bu böyle gider.

Sporcular bu sorunun oldukça farkındadır ve bir çoğu bu konuda yardım almak için spor psikologları tutarlar. En ılımlı olanlar ve bilinçaltı olanlar olsa bile, herhangi bir olumsuz duygu bir sporcunun performansı için kritik olabilir.

EFT bu soruna dikkat çekecek derecede etkili bir çözüm sağlar. Temel Reçetenin amacı olumsuz duyguları ve bunların etkilerini etkisiz hale getirmektir. Buna karşı yapılan en yaygın tepkilerden birisi kaslardaki gerginliğin geçtiğini söylemenin bir başka yolu olarak insanın kendini gevşemiş hissetmesidir. Atletik yeteneklerinin geri kalanını etkilemeden kaslardaki gereksiz duygusal gerginliği etkisiz hale getirmesi nedeniyle sporcu için idealdir. Kaslarda herhangi bir dirençle karşılaşmadan potansiyellerinin akmasını sağlar.

S. EFT neden şaşırtıcı bir şekilde fiziksel sorunlardan iyi bir kurtuluş sağlar?

Zihin-vücut bağlantısının varlığına yönelik ortaya çıkan tutumlar ışığında bunu anlamak kolaydır. EFT bu bağlantıya ilişkin çarpıcı kanıtlar sağlar. Vücudun enerji sistemine vurmanın bir sonucu olarak hem zihin hem de vücutta meydana gelen değişiklikleri seyretmekten başka ne kanıt istenebilir ki?

Ancak kanıt bundan daha derindedir. EFT'nin duygusal sorunlar için uygulanması genellikle fiziksel sorunların kesilmesini sağlar. Nefes sorunları yok olur. Baş ağrıları ortadan kaybolur. Eklem ağrıları azalır. Çoklu doku sertleşmesi semptomları düzelir. Bu fenomene yıllardır şahitlik ediyorum. EFT tarafından sağlanan fiziksel düzelmelerin listesi sonsuzdur.

Bunun mantıklı sonuç çıkarması EFT'nin kişinin fiziksel semptomlarına duygusal olarak katkıda bulunanları belirlemesidir. Duygusal olarak katkıda bulunanlar yoldan çekildiğinde semptom azalır.

Fiziksel hastalıkların tek nedeninin kişinin duygularının veya zihni süreçlerinin olduğuna inanalar da vardır. Bu düşünceyi ne şekilde kanıtlayacağımı veya çürüteceğimi bilmiyorum, ama duyguların en azından kişinin fiziksel sağlığına önemli derecede katkıda bulunduğuna dair belirgin gerçekler sunabilirim. Ve EFT buna ilişkin iyileşmede etkili bir araçtır.

Bununla ilgili son bir not. Temel Reçeteyi belirli bir duyguyu sıfırlamadan doğrudan baş

ağrısı gibi bir fiziksel semptomu uyguladığınızda "duygusal sahnelerin" arkasında neler olduğunu merak edebilirsiniz. Farklı bir şekilde ifade etmek gerekirse, fiziksel semptomu bazı duygusal sorunlar neden olduysa, belirli bir duygu belirlenmediğinde fiziksel semptom iyileşme yaşamaktadır?

Pek emin değilim. Bu teknikler hakkında öğrenecek çok şey var ve eminim ki gelecek bize bir çok cephede heyecan verici keşifler getirecektir. Şimdilik, bilinçaltının fiziksel semptomun nedenine katkıda bulunan duygusal sorunları ortaya çıkarttığına inanıyorum. Temel Reçetenin uygulanması otomatik olarak bu duyguyu belirlemektedir.

S. EFT'deki en son gelişmelerle ilgili olarak kendimi nasıl güncel tutabilirim?

EFT ile etkileyici sonuçlar meydana getirebilseniz de daha yeni başladığınızı fark etmelisiniz. EFT bu kursta öğrendiğiniz şeyden çok daha fazlasıdır. Aşağıda 3 kaynak bulabilirsiniz:

1. ileri seviye video ürünlerinin bir listesi için www.emofree.com/products.htm
2. en son tekniklerin ve bulguların bazılarının tanımı için www.emofree.com/tutorial.htm
3. sıkça sorulan soruların bir listesi için www.emofree.com/faw.htm

Vaka Hikayeleri

**Topluluk huzurunda konuşma korkusu – Astım – Cinsel Taciz
Endişe ve tırnak yeme – Örümcek korkusu – Kahve bağımlılığı
Alkolizm – Keder – İğne korkusu
M&M fıstık bağımlılığı – Fiziksel ağrı – Bel ağrısı
Suçluluk ve uykusuzluk – Kabızlık
Vücudundan utanma – Deri veremi – Ülserli kolit
Panik atak – Asansör Korkusu**

Aşağıda EFT ile gerçek sonuçlardan bazı örnekler bulacaksınız. EFT'yi çok çeşitli sorunlarda eylem halinde gösterir ve size ne beklemenize dair paha biçilmez bir kanı sağlar. Kimisi doğrudan sizinle alakalı olmasa bile hepsini okuyun. Bu tekniklerin nasıl işe yaradığı ve bir soruna uygulanabilen bir tekniğin bir başkasına uygulanabileceğine dair bir çok örtüşme vardır.

Ayrıca, EFT eğitiminizin önemli bir bölümü çok çeşitli rahatsızlıklarda kullanılabilecek olan çeşitli YAKLAŞIMLARI tanımanızdır. EFT insan tarafından bilinen neredeyse bütün duygusal ve fiziksel rahatsızlıklara uygulanır ve prosedürün kendisi her bir rahatsızlık için temelde aynıdır. Ancak, YAKLAŞIMLAR çok fazla değişiklik gösterebilir. Aşağıdaki vaka hikayeleri size çeşitli yaklaşımlar hakkında bazı kanılar sağlarken, bu kursa eşlik eden videolar bu konuda çok daha faydalıdır. Yazılı olan sayfalarda yapabileceklerimizle sınırlıyız.

Vaka Hikayesi #1 – Topluluk huzurunda konuşma korkusu

Sue'nun topluluk huzurunda konuşma korkusuyla sonuçlanan bir konuşma övrü vardı. Seminerlerimizden birine katıldı ve Adrienne ve benden öğle yemeği arasında yardım istedi. Boynunda gırtlak kanseri ameliyatının gerçekleştiği yerde bir yara izi gösterdi. Ameliyatının bir sonucu olarak normal konuşamıyordu ve onu anlamak zordu. Açık bir şekilde topluluk huzurunda konuşmak onu çok korkutuyordu ve daha da kötüsü orduda bir çavuştu ve sıkça askerleri önünde "topluluk konuşma" yapması gerekiyordu.



Kimin topluluk huzurunda konuşmasını istiyorsun?

2 tur Temel Reçete uyguladık ve hiç değilse korkusunu düşünürken birkaç dakika içerisinde korkusunu aştı. Seminer tekrar bir

araya geldiğinde, topluluk huzurunda konuşma korkusunu test etmek için onu sahneye davet ettim. Sahneye doğru yürürken korkusunun tekrar ortaya çıktığını ama bu sefer "sadece 3" olduğunu söyledi. Bu, genellikle hissettiği 10'dan çok daha azdı, ama hala bir parça korku vardı. Bu, mola sırasında düşüncelerinde var olmayan korkusuna ait yeni bir bakış açısının ortaya çıktığının önemli bir kanıtıdır.

Yüzü seyirciye dönükken sahnede bir tur daha Temel Reçete uyguladık ve korku sıfıra düştü. Ardından mikrofonumu aldı, oturmamı istedi ve mola sırasında neler olduğu hikayesini anlatırken 100 kişilik bu seyirci topluluğunu büyüledi. Sakinlik ve özgüvenle doluydu. Konuşma övrü hala oradaydı. Ama korku gitmişti.

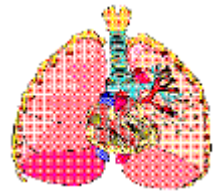
Topluluk huzurunda konuşma korkusunun giderilmesi bir insanı harika bir konuşmacı mı yapar? Tabi ki hayır. Topluluk huzurunda konuşmak bir sanattır ve mükemmel olması için çalışma gerektirir. Yaptığı şey küt küt atan kalbi, kuruyan ağzı ve diğer korku semptomlarını ortadan kaldırarak kişiyi topluluk huzurunda konuşma becerilerini geliştirmede özgür ve rahat kılmaktır.

Vaka Hikayesi #2 – Astım

Kelly sunumlarımdan birinde ön sırada oturmaktaydı. Konuşmam sırasında güçlükle nefes alıp verdiğini duyduğumdan astımı belliydi. Hafif bir horlama gibi ses çıkartacak kadar şiddetliydi ve açıkça yanındaki insanların bazılarını rahatsız etmişti.

Sunumdan sonra topluluk huzurunda konuşma korkusu için ona yardım etmemi istedi. İlginç, EFT'nin astımını rahatlatılabileceğini anlamamıştı ve bu belirgin sorunu için yardım istememişti. Ona göre sadece ilaçlar yardım edebilirdi.

Böylece onun topluluk huzurunda konuşma korkusunu belirledik. EFT prosedürlerinin yaklaşık 3. dakikasında, sesindeki şaşkınlıkla nefesinin rahatladığını fark etti. Ve gerçekten de olmuştu. Astımdan iz yoktu.



Çoğu zaman böyle "bonus sonuçlar" elde ederiz. Vücudun enerji sisteminin dengelenmesi diğerlerine de fayda sağlayabilir.

Bu yazıyı yazdığım tarih itibarıyla astım, nefes ve sinüsle ilgili sorunları kapsayan sadece birkaç sorun (belki 8 veya 10) belirledim. Her vakada açık bir ilerleme gördüm. Bununla, EFT'nin her uygulamasında **ani bir rahatlama** olduğunu söylemek istiyorum. Bununla birlikte, duygusal sorunlarda genellikle durum bu olsa da, EFT'nin sorunu sonsuza kadar yok ettiğini söylemiyorum. Kimi zaman nefes sorunları geri gelir ve ilave EFT turları gerektirir.

EFT'yi sayabildiğimden fazla kişiye uyguladığımı ve bunların tamamını takip edebilmemin yapılamayacak bir şey olduğuna anlayış gösteriniz. Bu nedenle, kaç kişinin astım semptomlarından kurtulmak için tekrara ihtiyaç duyduğunu bilemiyorum. Sadece iyileşme için büyük bir olasılık olduğunu biliyorum. Siz de astımdan mağdursanız, sorununuzdan kurtulmak için harika bir şansınız var. Ancak, bunu lütfen doktorunuzun yardımıyla yapınız.

Vaka Hikayesi #3 – Cinsel Taciz

Bob bir delikanlı olarak defalarca cinsel tacize maruz kalmıştı. Buna ait anıları çok şiddetli idi ve içerisinde büyük bir öfke yaratmıştı. Taciz olayları neredeyse 30 sene önce olmuştu ve bu sahip olduğu öfkenin mantıksal olarak huzurunu bozduğu bilmekteydi. Bununla birlikte, duygusal olarak bunu kaldıramıyordu.

Bu konuda rahatlama sağlamak iki alışılmamış seans sürdü. Alışılmamış diyorum, çünkü diğer insanların önünde bir seminer ortamında yapıldı. Açık bir şekilde bunu diğerleriyle tartışmak istemiyordu, bu yüzden **kendi zihninde mahremiyetini koruyarak** anılarına EFT uygulamasına yardımcı oldum.

EFT ile kolaylıkla bunu başardık, çünkü tek gereken vuruş tekniklerini uygularken hastanın kendini soruna açmasıdır. "Kendini açma" özel olarak yapılabilir.

Yaklaşık 1 ay sonra Bob'a gittiğimde "artık eskisi kadar bunu düşünmüyorum" dedi. Bu, EFT'yi kullandıktan sonra tipik bir tepkidir. En şiddetli sorunlar bile yavaş yavaş yok olur. EFT'den sonra kimi zaman insanlar o anıyı bile düşünemediklerini bildiriyorlar. Bu yanlış. Ancak bu şekilde *gözüküyor*.

Anı gerçekte kaybolmaz, çünkü onlardan bu anıyı tarif etmelerini istediğimde ayrıntılı olarak bunu hala yapabiliyorlar. Olan şey duygusal acının yok olması ve böylece anının tekrar aynı şekilde ortaya çıkmamasıdır. O artık **geçmişten gelen hafif bir olay**.

Daha önceden çok güçlü olan bir malzemenin eksik olması nedeniyle artık bunu düşünmüyor *gözüküyorlar*. Bu tabii ki ne istediğinizdir. Burada duygusal özgürlük arıyorsunuz, amnezi değil.

Ancak, bu durumda EFT %100 başarılı olmamıştır, çünkü Bob hala anılarıyla ilgili ara sıra, nispeten daha hafif, nöbetler geçirmekteydi. Ama eskiden olduğu gibi değil. Bu teknikleri kullandığı takdirde zamanla bunu tamamen yok edebilecektir.

Vaka Hikayesi #4 – Endişe ve tırnak yeme

Susan'ın sürekli olarak devam eden bir endişe seviyesi vardı ve gün boyunca sık bir şekilde EFT uygulamayı seçti. Bunu birkaç ay boyunca yaptı ve endişe seviyesi azalmaya başladıkça denemeden tırnaklarını yemeyi bıraktı (çok uzun süredir alışkanlığıydı). Bir gün gitarını eline aldı ve tırnaklarının gitarı çalmak için çok uzun olduğunu fark etti.

EFT kimi zaman gizli şekillerde işe yarar ve bunun gibi olumlu yan etkileri siz farkında olmadan meydana gelir. Endişe gibi bazı alanlarda hayatınız normale döndüğünde, oldukça normale döner. Ziller veya ısıklar yoktur, sadece göreceli huzur vardır. Genellikle **birisi dikkatinizi çekmedikçe değişikliği fark etmezsiniz bile**.

Susan ve tırnaklarına olan da buydu. EFT gizli ama güçlü bir şekilde endişesini tırnaklarının yemenin artık gerekli olmadığı bir noktaya azalttı.

Vaka Hikayesi #5 – Örümcek korkusu

Molly örümcekleri sadece düşünürken bile oldukça gergin oluyordu ve haftanın 5 günü bunlarla ilgili kabuslar görüyordu. Sadece iki EFT seansı ile korkularından kurtuldu.

Birinci seansta, Molly sadece örümcekler hakkında *düşünürken* korkusunu sıfıra indirmek için Adrienne EFT uyguladı. Genellikle bu yeterlidir ve gerçek bir örümcekle karşılaşıldığında bile korku sıfırda kalır.

Ancak emin olmak için Adrienne Molly'yi bir tarantulaya bakmak için bir hayvan dükkanına götürdü. Molly bir kez daha korktu ve hayvan dükkanından ağlayarak kaçtı. Bu, EFT'nin ilk turunun hatası değildi. Aksine, *gerçek* örümceğin o an düşüncede bulunmayan *yeni bakış açıları* getirdiğini göstermektedir.

Birkaç dakika daha EFT uygulanmasının ardından Molly tekrar hayvan dükkanına gitti



ve sakin bir şekilde tarantulaya baktı. Korku gitmişti.

Birkaç gün sonra Molly, cerrahi olarak zararsız kılınan bir tarantula besleyen bir kız arkadaşının evinde olduğunu söylemek üzere Adrienne'i aradı. Örümceği kafesinden çıkarttıklarını ve **Molly'nin örümceğin üzerinde yürümesine izin verdiğini** söyledi.

İşte bu tekniklerin gücüne klasik bir örnek. Dikkate değer bir biçimde örümcek korkusu olan insanlar bile artık tehlikeli olmasa bile bir tarantulanın üzerlerinde yürümesine izin veriyorlar. Ancak Molly bu konuda tamamen rahatlamıştı ve normal kişilerden daha az korkuya sahipti. Ancak, EFT'nin insanları aptal durumuna düşürmediğine lütfen dikkat ediniz. Örümcek tehlikeli olsaydı Molly örümceğin üzerinde yürümesine izin vermezdi. EFT fobik korkuların mantıksız kısımlarını ortadan kaldırmakta, ama normal tedbiri azaltmamaktadır.

Aylar sonra Molly'le konuştuğumuzda korku tekrar ortaya çıkmamıştı. Ayrıca, *artık bunlar hakkında kabuslar görmüyordu.*

Vaka Hikayesi #6 – Kahve bağımlılığı

Joe kahve içmeyi bıraktı. Seminerlerimden birine katıldı ve kahve tutkusundan kurtulmak isteyen birine EFT uygularken beni gözlemledi. Arka planda yapmış olmasına rağmen bizimle birlikte vurdu ve kahve tutkusu kalıcı olarak gitti. Bu içtiği son kahve oldu. EFT bu vakada **bir uygulamayla bağımlılığı atlattı.**

Sizin de bildiğiniz gibi bu her zaman olmaz. EFT tutkularından anında kurtulmak için harika bir araçtır ve bu nedenle geri çekilmiş semptomları iyileştirmede önemli bir yardımdır. Ancak, bağımlılık yok olmadan önce genellikle birkaç kez tekrar edilmiş uygulama gerektirir. İnsanların yaklaşık %5'i Joe'nun verdiği tepkiye sahiptir. Geri kalanı daha uzun sürer.

Bununla birlikte, bir psikoterapist olan Susan iki dakikalık bir seansla alkolsüz içecek bağımlılığından kurtuldu ve Robb da aynı şeyi çikolata için yaptı.

Vaka Hikayesi #7 – Alkolizm

Aaron alkol bağımlılığının üstesinden geldi. Bu elbette kahve, alkolsüz içecekler ve çikolata çok daha ciddi bir bağımlılık. Her gece



yatağa sarhoş giriyordu ve günlerini içki sersemliğiyle geçiriyordu. Onun ifadesiyle, *"İçki benim Tanrımdı".*

EFT ile birkaç seansa ihtiyaç duyduk ve günde birkaç kez rutinleri gerçekleştirdi. Sonuç olarak, **geri çekilme kolay oldu.**

Bu iyileşmenin ilk aşamalarında, süper markette daha önceden gözde olan birasının önünden bir gurur ifadesiyle yürüyüp geçti. Ve şu anda, bir yıl geçtikten sonra, bunu iğrenç buluyor. Alkole artık tutku duymuyor. Hayatını geri kazandı. Bir yılbaşı gecesini bile *"bir sürü sarhoş arasında olmak istemediği"* için atladı.

İşte bir sağduyu notu. Bir bağımlılığın yok edilmesi tekrar bağımlı hale gelmeyeceğiniz anlamına gelmez. Alkol veya başka bir şeye karşı olan bağımlılığınızdan kurtulduğunuzda bundan uzak durun, aksi takdirde bağımlılığı tekrar yok etmeniz gerekebilir. EFT, bağımlı olduğunuz maddeden "şimdilik bir parça alayım, gerisini sonra düşünürüm"e izin vermez.

Vaka Hikayesi #8 – Keder

Alicia, erkek kardeşinin ölümünden 2 yıl sonra bile bunun hakkında konuşamayacak kadar bir kedere sahipti. Duyguları, kelimelerin çıkartmak için çok yordu.

Katılmış olduğu ve sunumdan bir önceki gece az miktarda gönüllüye bu teknikleri uygulamasına izin verildiği bir toplantıda bir seminere katılmasını istedim. Alicia gönüllü oldu ve diğer 7 kişi ile birlikte 15 dakikalık bir seansta kederi üzerinde çalıştı.

Ertesi sabah, seminerin ortasında **gönüllü olarak 80 kişinin karşısına geçti ve kardeşinin ölümü hakkında sakin bir şekilde konuşabilmesinin şaşkınlığını ifade etti.**

Hala en gözde konularından biri değil, ama kederi yok oldu.

Bu arada, bu ufak gruptaki herkes 15 dakikalık seans sırasında ilerleme kaydetti. Bir bayan yükseklik korkusundan kurtuldu (birkaç dakika sonra yüksek bir otel balkonundan aşağı baktığında sorun yoktu), bir adam geçmişe ait bir duruma karşı olan öfkesinden kurtuldu ve diğerleri de çeşitli duygusal sorunlardan dikkate değer bir iyileşme sağladı.



Vaka Hikayesi #9 – İğne korkusu

Connie iğnelerin yakınında olduğunda endişe duymaktaydı. Kan alınması gerektiğinde midesi bulanmakta ve



genellikle bayılmaktaydı. Düzenli fiziksel muayene olması ve sağlığını koruması açısından bu kısıtlayıcıydı. Adrienne Connie'ye sadece birkaç dakika EFT uyguladı. Korkusu yok oldu ve iğnelerle bir sonraki karşılaşması korkusuz oldu.

Özellikle bunun gibi fobik tepkiler olduğunda bu tipiktir. Genellikle tekniklerin birkaç dakika uygulanması uzun süreli bir sonuç yaratır. Fobideki nesne (bu vakada iğne) o an mevcut olmasa bile bu doğrudur. Gerçek durumun korkunun bir kısmını geri getirdiği zamanlarda, kalıcı olarak yok etmek için genelde sadece tek bir tur EFT daha uygulanması işe yaramaktadır.

Vaka Hikayesi #10 – "M&M fıstık" bağımlılığı

Nancy bir ameliyat geçirecekti ve doktoru ameliyatın daha rahat olması için ona kilo vermesini önermişti. Kilo vermede güçlüğü "M&M fıstıklarını" yemeyecek olmasıydı. Yıllardır buna bağımlıydı.

Acil tutkularını azaltmak için EFT'yi kullandı ve şaşkınlık içerisinde **yaklaşık 3 dakikada bağımlılıktan tam olarak kurtuldu.**

Bu "bonus sonuç" şimdi ve daha sonra da meydana gelir. Bunun ardından, Nancy "M&M fıstığının" yanından geçmekten hiç zorlanmadı.

Bağımlılıklar çeşitli endişe biçimleriyle bağlantılıdır ve bunlar tarafından neden olunurlar. EFT ile de oldukça güçlü olarak yapılabildiği üzere, endişeyi belirleyebilirsiniz, bağımlılık yaratıcı maddelere olan ihtiyaç azalır.

Vaka Hikayesi #11 – Fiziksel ağrı

Lea, hipnoterapi öğrencileri için yapmış olduğum bir seminere katılmıştı. Seminerden önce bana gergin kaslara ve fiziksel ağrıya sahip olduğunu söylemişti. Boynunun ve omuzlarının etrafındaki ağrıyı iyileştirmek için ona EFT uyguladım. İki dakika içerisinde ağrılar azaldı.

3 saatlik seminerin bitmesine yaklaşık bir saat kaldığında kendisine boynundaki ve omuzlarındaki ağrının tekrar başlayıp başlamadığını sordum. Hayır dedi ve ardından **vücudundaki ağrının geri kalanının azaldığını** ama tam olarak geçmediğini söyledi.

İşte EFT ile bir sorunu nasıl belirlediğimiz ve diğer iyileşmelerin bununla birlikte meydana gelmesine bir örnek. Lea'nın vakasında, **boyun ve omuz ağrısı için ona verdiğimiz rahatlama vücudun geri kalanına da yayıldı.**

Ardından bir başka EFT turu daha yaptık ve ağrının geri kalanı da yok oldu ve seminerin sonuna kadar bu şekilde kaldı.

Bunun gibi ağrıları genellikle duygusal üzüntüden meydana gelir ve bu yüzden EFT oldukça etkili bir şekilde bunu

belirleyebilmektedir. Ancak, yeni duygusal stresler ağrıyı geri getirebilir. Bu olursa, EFT'nin tekrarlanarak uygulanmasının iyileştirme sağlaması muhtemeldir.

Vaka Hikayesi #12 – Bel ağrısı

Donna bu satırlara bir başka örnektir. O da benim seminerlerimden birine katılmıştı ve bir günlük seminerin tamamında kalamayacağını düşünmesine neden olacak kadar şiddetli bir bel ağrısı vardı. **"O kadar uzun oturamıyorum"** demişti.

EFT ile ona yardımcı oldum ve sırtı bütün gün boyunca onu rahatsız etmedi.

Vaka Hikayesi #13 – Suçluluk ve uykusuzluk

Audrey bir terapistin talebi üzerine tanıştığım oldukça huzursuz bir kadındı. Bütün hayatı boyunca fiziksel, zihinsel ve cinsel olarak işkence görmüştü ve herhangi bir terapist için oldukça zorlayıcı olacak bir uzun duygusal sorunlar listesi vardı.

Audrey ile sadece 45 dakika görüştüm. Bu süre içerisinde, evinin yanmasından dolayı büyük bir **suçluluk** duyduğunu öğrendim. Bir gece mum yanarken uyuyakalmış. Sonradan kedisi mumu devirmiş ve yangın başlamış.

Burada suçluluğun bulunmadığı açık bir şekilde belli olsa da, Audrey için durum bu değildi. Gözyaşı dökmeden bu konu hakkında konuşamıyordu. Bütün görüşme boyunca kendini suçladı.

Onda EFT uyguladım ve suçluluk duygusu yok oldu. Test etmek için, konuyu başka yerlere çekerek 20 dakika geçmesine izin verdim. Ardından bana evinin yanması ile ilgili hikayeyi anlatmasını istedim. Terapistinin şaşkınlığı ile birlikte sıradan bir şekilde **"Benim hatam değildi"** dedi ve bir başka konuya geçti. Gözyaşları yok. Duygusal yoğunluk yok. Suçluluk birkaç dakika içerisinde kolay bir şekilde yok oldu.

Size bunu bir noktayı örneklemek için anlatıyorum. EFT, değişikliklerin oldukça normal hissedileceği kadar güçlüdür. Bundan dolayı, suçluluk gibi belirli sorunlar için EFT'yi kullanırken "herhangi bir farklılık hissetmeyebilirsiniz". Ancak zaman geçtikçe ne dediğinize dikkat edin. Sorunun uzaklaşmasına izin verme eğiliminde olacaksınız ve **duygusal alanınızın herhangi bir kısmını işgal etmeyi bırakacaktır.**

Herhangi bir gösteri olmadan yok olacaktır. Bu güçlüdür ve aslında tam olarak istediğiniz şeydir. Duygusal özgürlükte sonudur.

Audrey ayrıca **uykusuzluk** sorunu çekmekteydi. Çok az uyuyordu, belki de gecede iki saat ve bunun için ilaç alması gerekiyordu. Seansımızın sonunda onu terapistin ofisindeki masaya yatırdım ve uykusu için EFT uyguladım. 60 saniye

içerisinde uykuya daldı. 30 dakika kadar daha terapistle konuşmak için kaldım ve bu sürenin sonunda Audrey gürültülü bir şekilde horluyordu. "Baygın" gibiydi. İlaç yok, hap yok, sadece kötü derecede bozulmuş enerji sistemine vuruş vardı.

Vaka Hikayesi #14 – Kabızlık

Richard 25 yıldır kabızdı. Günde iki kez Metamucil kullanmakta ve hala "düzenli olarak tuvalete çıkmada" zorluk yaşamaktaydı.

Bu sorun için ona EFT'yi öğrettim ve günde birkaç kez rutini dikkatli bir şekilde uyguladı. İki haftanın sonunda dikkate değer bir gelişme yoktu. Ona ısrarlı olmasını ve devam etmesini söyledim. Kimi zaman böyle şeyler biraz daha fazla zaman almaktadır.

Onunla iki ay sonra konuştuğumda somut olarak ilerlemeler vardı. Artık Metamucil'i günde iki kez yerine sadece haftada iki kez almaktaydı.

Bir EFT öğrencisi olarak, kimi zaman **ısrarın önemli olduğunu** anlamalısınız. Duygusal sorunlar genellikle hızlı bir şekilde yok olurlar ve bir çok fiziksel sorun için de aynısı geçerlidir. Ancak, bazı durumlar daha uzun bir zaman alır ve bunların hangisi olduğunu kestirmek güçtür. Richard ikinci haftanın sonunda vazgeçmiş olsaydı, bu ilerlemeyi hiçbir zaman kaydedemezdi.

Mesaj?... dayanın.

Vaka Hikayesi #15 – Vücudundan utanma

Adrienne ve ben Bingo'ya Los Angeles'te vermiş olduğumuz bir seminerde karşılaştık. Bir vücut geliştiriciydi ve kendisini fitness dergileri sıkça fotoğraf çekimleri için şekilde binlerce dolar teklif edecek kadar geliştirmişti.

Ancak vücudunu halka sergilemeyle ilgili olarak yoğun duygusal rahatsızlık hissettiğinden Bingo bu teklifleri geri çeviriyordu. Asyalıydı ve ailesinde vücut göstermenin utanç verici bir şey olduğunu açıkladı.

Bu sorunun üstesinden gelmek için sahneye çıktı ve anında sinirleri gerildi. Aslında, "Tişörtümü çıkartmamı sağlayacak olursanız sizi öldürürüm" dedi. Elbette bunu gerçek anlamda söylemedi, ama bu konuda duygularının ne kadar güçlü olduğunun bir göstergesiydi.

EFT ile 3 veya 4 dakikanın ardından, gülümsedi ve seyircilerin meraklı alkışları arasında sakın bir şekilde tişörtünü çıkarttı. Bir veya iki gün sonra **3.000 dolar karşılığında bir dergiye poz vermeyi kabul etti.**



Ancak, bu sorunu tamamen aştığını düşünmüyorum. Belirgin bir ilerleme kaydetti, ama tişörtünü çıkarttığında tekrar geri giyecekmiş gibi elinde tuttu. Bir kenara fırlatmadı. Sorunundan tamamen kurtulmak için birkaç tur EFT'ye daha ihtiyaç duymaktaydı.

Ancak şunu lütfen unutmayınız, bu mümkün olabilecek en elverişsiz koşullar altında yapıldı; sahnede. Bu ortamda, bana göre %70 olan elde edilen ilerleme dikkate değerdir.

Vaka Hikayesi #16 – Deri veremi

Carolyn, bu tekniklerin fiziksel sorunlarda ne kadar iyi işe yarayabileceği hakkında ilk önemli şaşkınlığımdır. EFT'ye ilk başladığım yıllarda yapmış olduğum seminerlerden birine katılmıştı. Nasıl çalıştığına dair önemli noktaları göstermek için sadece bir saat harcadım ve Carolyn dahil olmak üzere birkaç kişiye yükseklik fobilerinden ve acil çikolata tutkularından kurtulmalarına yardımcı oldum.

Carolyn'de ciddi bir dejeneratif hastalık olan deri veremi olduğunu bilmiyordum. Bir çok kişiyle aynı anda ilgilendiğimden, ellerinin ve ayaklarının hastalıktan dolayı şişmiş olduğunu fark edemeyecek kadar yoğunum. Aslında, daha sonra bana şişler yüzünden normal ayakkabılar giyemediğini söyledi.

Seminer sırasında, bu kursta öğrendiğinizin kısaltılmış halini öğrettim. Carolyn deri veremi durumu için günde birkaç kez vurmaya karar verdi ve şaşkınlık içerisinde **bütün semptomları azaldı.**

İki ay sonra bir başka sunumuma geldi ve neler olduğunu anlattı. Ellerini ve ayaklarını gösterdi ve şişlerin tamamen yok olduğunu söyledi. Ayrıca, enerji seviyesinin sıkça dansa gidebilecek kadar arttığını söyledi. Bu daha önce yapamadığı bir şeydi.

Yani... bu EFT'nin deri veremini tedavi edeceği anlamına mı gelmektedir? **Meydana gelen şeyi inkar etmek güç olsa da,** tam olarak bunu söylemiyorum.

Semptomlarına yardımcı olduğu açıktır. Bunu EFT'nin gücünün kanıtı ve ciddi hastalıklar için bile uygulamaya teşvik etmek için iyi bir örnek olarak sunuyorum. Ama lütfen bunu doktorunuzun gözetiminde yapınız.

Durumu takip etmek amacıyla, birkaç ay sonra deri vereminin ne durumda olduğunu öğrenmek için Carolyn'i aradım. Günlük vuruşlarını bırakmış ve semptomlar tekrar ortaya çıkmaya başlamış. Bazen fiziksel sorunlar vuruşu bıraktıktan sonra tamamen yok olur ve bazen olmaz. Bu bir bazen olmaz vakasıdır.

Burada farkına varılması önemli olan nokta ne *olduğudur*, ne olmadığı değil. Enerji sistemini dengelerken ciddi semptomlar azalmıştır. Bu göz ardı edilmemelidir.

Vaka Hikayesi #17 – Ülserli kolit

Ciddi bir hastalıkla bir başka vaka. Dorothy’de ülserli kolit vardı ve bir çok olumsuz yan etkisi bulunan ağır bir ilaç tedavisi görüyordu.

Ülserli kolit ağırlı bir kolon hastalığıdır ve Dorothy’nin vakasında şiddetliydi. Doktorlar bunu muayene ettiklerinde, düz bir ifadeyle “%90’ının enfekte olduğunu” söylediler.

Adrienne ile çalıştı ve iki şeyi başardı: (1) vejetaryen oldu ve (2) hastalığı için günlük olarak EFT’yi kullanmaya başladı. Birkaç hafta içerisinde kendini çok daha iyi hissetmeye başladı ve ilaç tedavisini azaltmayı seçti. (Not: Doktoruna danışmadan kimseye ilaç tedavisini bırakmayı tavsiye etmemekteyiz.)

Yaklaşık 6 ay sonra, doktorları onu tekrar muayene ettiklerinde “%10’unun enfekte olduğunu” söylediler. Bu 3 yıl önceydi ve **o zamandan beri en ufak bir sorun yaşamadı**. Nitekim, bir yıl önce bir çocuk doğurdu.

Hastalığının azalmasına neden olan şeyin ne olduğunu düşünüyorsunuz? Vejetaryen diyet mi yoksa EFT mi ya da her ikisi birden mi? Bunu tam olarak söylemenin bir yolu yoktur. İnsanlar genellikle eşzamanlı olarak birden fazla iyileşme yöntemi kullanırlar ve böylece en fazla hangisinin katkıda bulunduğunu söylemek güç olur.

EFT’de daha fazla deneyim kazandığınızda, benim yapmış olduğum gibi, bunun iyileştirme tekniklerinden biri olarak her zaman dahil edilmesi gerektiği sonucuna varabilirsiniz.

Vaka Hikayesi #18 – Panik atak

Kerry Lake Tahoe otelden Adrienne’i bir panik atağın ortasında aradı. Panik atağı biliyorsanız, neden oldukları aşırı derecedeki dehşeti de bilirsiniz. Bir panik atağın orasında olan kişiler genellikle öleceklerini düşünürler.

Kerry’nin de durumu böyleydi.

Sesinde açık bir panikle Adrienne’i aradı ve hemen birinin gelip onu bulması için oda numarasını verdi.

Adrienne telefon üzerinden EFT’yi uyguladı ve birkaç dakika içerisinde paniğinin büyük bir kısmını geçirdi. Bu duruma uğrayan kişiler genellikle saatlerce süren yoğun bir korkuya tahammül ederler. Birkaç dakika içerisinde gerginliği azaltmak aslında hoş giden bir iyileştirmedir. Kerry’nin durumunda, sakinleştirmek için 20 dakika gerekmiştir.

Vaka Hikayesi #19 – Asansör korkusu

Ellen asansör korkusunu gidermek için EFT’yi kullandı. Seminerlerimden birinde, bir mola sırasında bana yaklaştı ve bu ömür boyu süren korku konusunda ona yardımcı olup olamayacağımı sordu. Bunun gibi yoğun korkulardan sıkıntı duyan bir çok kişinin olduğu gibi, isteği konusunda ürkek ve tedbirliydi. Geleneksel psikoloji fobiklerin genelde korkularını kafalarında çözmelerini ister. Korku yüklü kişiden tipik olarak dişlerini gıcırdatmaları, yumruklarını sıkmaları ve o asansöre binmeleri istenir. Bu şekilde, mantık yok olur ve korkulu kişinin “hassasiyeti azaltılır” veya korkuya “alışır”. EFT’nin **gereksiz bir ağırlı yaratması** ile karşılaştırıldığında benim için bu iyi niyetli ama gereksiz bir uygulamadır.

Genellikle insanları korkutmaya yarar ve üstesinden gelmeleri gereken bir başka travma yaratır. Bu uygulamalar artık gerekli değildir.

EFT mümkün olduğunca acısız olduğundan, Ellen’e **kendini bu konuda tamamen rahat hissedene** kadar bir asansörün yakınına gidemeyeceğimizi söyledim.

Böylece seminer odasında kaldık ve yaklaşık 3 veya 4 dakika EFT uyguladık. Daha sonra, asansörler konusunda kendini daha önce hiç bu kadar rahat hissetmediğini ve bir asansöre girmeye hazır olduğunu söyledi.

Neyse ki bir oteldeydik ve asansörden 30 adım uzaktaydık. Normalde, bir tedbir olarak asansöre binmeden önce Ellen’i durdurup vuruş prosedürlerini tekrar ederdim. Ama bu sefer öyle bir şansım olmadı **çünkü Ellen hızlı bir şekilde kapısı açık olan bir asansöre girdi ve belirgin bir neşeyle düğmelere basmaya başladı**.

Kapılar tam kapanmak üzereyken ben de asansöre bindim ve sonraki 10 dakikayı asansörde geçirdik. Yukarı çıktık, aşağı indik, durduk, yeniden çalıştırdık, kapıları açtık, kapıları kapattık ve mümkün olan her şekilde korkunuzu test ettik. Tamamen rahatlamıştı, herhangi bir korku yoktu, hatta izi bile yoktu.

Ömür boyu süren korkusu yok olmuştu. Vietnam gazilerimizde ve bu kursta gördüğünüz diğer vaka hikayelerindekiler gibi, bir kez daha birine duygusal özgürlüğün anahtarlarını verme ayrıcalığına sahip olmuştum.

Aynı yeteneği kazanma yolundasınız.

Bu kurs, EFT anlayışınızı genişletmek için, videolarda ve ses kasetlerinde hala bir sürü vaka hikayesi içermektedir. Sırada bu Kısım I maddelerinin önemli bir açıklaması vardır...

Kısım I İçin Videolar

(Kolay başvuru için bütün EFT videoları bu Ekte özetlenmiştir)

Not: Aslında, Kısım I'de üç video kaseti vardı. Daha sonra, videolar maliyeti çarpıcı bir biçimde düşürerek CD'lere yerleştirildi. Bu, uzun video kasetler 1 ve 2'yi Videolar 1a, 1b, 2a ve 2b'ye ayırmayı gerektirdi. Video kaseti 3'ü ayırmak gerekmiyordu.

Video 1a

Bu videoda Adrienne ve ben, her bir vuruş noktasını ve Temel Reçetenin her bir adımının nasıl yapılacağını size görsel olarak göstererek bu el kitabını değerlendirmekteyiz. **Bu bölümde el kitabını daha önceden okumuş olduğunuzu varsaymaktayız.**

Adrienne ve beni takip etmeniz ve bütün bir dakikalık süreci ezberleyene kadar bu bölümü gözden geçirmeniz oldukça önemlidir. Ezberlenildiğinde sonsuza kadar sizindir.

Video 1b

Bu video, ömür boyu yaşadığı şiddetli bir su korkusunun üstesinden gelmeye çalıştığımız Dave isimli hoş bir beyefendi ile bütün Temel Reçetenin tam bir gösterimidir. Bu bölümü çalışın. Birkaç kez seyredin. Bakış açılarının ne şekilde ele alınacağını gösterdiğinden mükemmel bir eğitici seanstır.

Video 2a

Bu video, EFT'nin arkasındaki teorinin açıklandığı ve daha sonra EFT'nin sahnedeki iki gruba uygulandığı bir canlı seminerin önemli anlarını içermektedir. Bir grup korkuları ele alırken, diğer grup ağrısı ele almaktadır.

Video 2b

Bu videoda size uygulama halinde EFT ile daha fazla vaka hikayesi göstermekteyiz.

****Larry:** En gergin anlarından biri olabilecek şekilde, San Francisco'nun yoğun trafiğinde ufak bir arabanın arka koltuğunda otururken yoğun klostrofobinin üstesinden geldi.

****Pam:** Bir çikolata bağımlısı artık çikolata istemiyor.

****Becci:** Fare korkusu sadece fare düşündüğünde bile ellerinin terlemesine neden oluyordu. Artık canlı bir farenin parmaklarını yalamasına izin veriyor ve "Bunu yaptığıma inanamıyorum. Bunu yapıyorum." diyor.

****Stephen:** 6 yaşındaki bu erkek çocuğuna babası tarafından bu teknikler öğretildi ve turnaklarını yemeyi bıraktı.

****Adam:** Bu, golf skorunu 14 vuruş azaltmak için EFT'yi kullanan oğlum.

****Cheryl:** Seminerlerimizden birinde çıkageldi ve topluluk huzurunda konuşma korkusu için benimle birlikte EFT'yi nasıl kullandığını anlattı. Asıl seansımız bir yıl önceydi ve o zamandan beri korku duymuyordu.

****Jackie:** 10 yıl önce bir kaza geçirdi ve bu kaza yüzünden omzunda şiddetli bir ağrı olmadan kolunu birkaç santimetre yukarı bile kaldıramıyordu. Sahnede birkaç dakika içerisinde sorunundan tamamen iyileşme sağladı ve ağrı duymadan kolunu kaldırabilirdi. Bu seans, seminer sonrasında bu "mucizeyi" ele aldığımız sohbeti göstermektedir.

****Cindy:** Yukarıda bahsedilen Jackie'de olduğu gibi, Cindy'de 3 yıl önce bir kaza geçirmişti ve ağrı duymadan kolunu kaldıramıyordu. Herhangi bir olumlu sonuca ulaşmadan sayısız doktor ve terapisti ziyaret etmişti. EFT ile birkaç dakika içerisinde hiç ağrı duymadan kolunu mümkün olduğunca yukarı kaldırabiliyordu.

****Veronica:** Sigaraya karşı yüksek bir arzuyla başlamakta ve daha sonra tutkuyu gidermek için EFT'yi kullanmaktadır. Daha sonra babası tarafından tecavüze uğramaya ilişkin kuvvetli duygular çekti. Tamamen izleyecek olduğunuz bu seansın ardından bu travmatik anıdan tamamen kurtuldu.

****Norma:** Disleksi vardı ve anlamadan önce yazılı olan şeyleri 4 veya 5 kez okuması gerekiyordu. Birkaç dakika içerisinde bunun üstesinden geldi ve insanlara sesli okuma yapmasını gerektiren yeni bir iş buldu.

Video 3

Bu videonun başlığı "VA'da 6 Gün"dür ve duygusal açıdan özüllü Vietnam savaşı gazilerine yardımcı olmak üzere Los Angeles'teki Gazi Bakımevi ziyaretimizin önemli anlarını göstermektedir. Bu, EFT'yi en büyük teste sokmaktadır, çünkü bu askerlerin 20 yılı aşkın süredir çok az bir ilerlemeyle veya hiçbir ilerleme kaydetmeden terapi görmektedir. Duygusal yoğunluklarının birkaç dakika içerisinde kaybolduğunu göreceksiniz.

Öğrenmekte olduğunuz şeyin gücüyle ilgili daha büyük bir referans yoktur. Bu dokunaklı bölümü el kitabının başlangıcındaki "Açık Mektup" kısmımda belirttim.

Önemli not

Videolar 2a, 2b ve 3 boyunca Adrienne ve benim yıllar geçtikçe öğrenmiş olduğumuz çeşitli **kestirmeler** kullandığımıza dikkat ediniz. Kapsamlı eğitimimizle süreci ne zaman kısaltacağımızı bilmekteyiz ve etkinlik açısından bunu her zaman yapmaktayız. Genellikle şüpheli yabancılarla ilgilendiğimizi ve çoğu zaman bunu sahne gibi en zor koşullarda yaptığımızı unutmayınız. Bundan dolayı, mümkün olduğunda bu kursun Kısım II'sinde anlatılmış olan kestirmeleri kullanmakta ve *bütün* Temel Reçeteyi nadiren uygulamaktayız.

Bu seansların ana amacı, bu tekniklerin gerçek dünyada, gerçek insanlarla ve çok çeşitli sorunlarla nasıl işe yaradıklarını size göstererek **deneyim** yönünde bir başlangıç yapmanızı sağlamaktır. Sizi sınıf ortamından çıkartırlar ve bu tekniklerin nasıl yönetildiğini ve insanların nasıl tepki verdiklerini gösterirler.

Ayrıca, bazı vakalarda, seansın filmde "ilerlemesi" için vuruşların bazıları düzenlenmiştir. Bu, kursun başka yerinde öğrenmiş olduğunuz prosedürlerin sürekli tekrarlanma yükü olmadan daha fazla deneyim sağlamaya izin verir. Burada Temel Reçete videolar 2a, 2b ve 3'tedir. El kitabının önceki bölümlerinde ve video 1'de daha tam bir şekilde ele alınmıştır. Videolar 2a, 2b ve 3 **deneyim** hakkındadır.

Kısım I İçin Ses Kasetleri

Burada videoların içeriğinde neler olduğu vardır

EFT deneyiminizi daha da genişletmek için, ses kasetlerine saatlerce sürecek olan vaka hikayeleri dahil ettim. Videolar olduğu gibi, sadece teoriyi dinliyor olmayacaksınız. Gerçek sorunlara sahip gerçek insanlar olacak.

Bazı insanların birkaç dakika içerisinde ömür boyu geçtikleri sorunların üstesinden gelirken, bazılarının ise ısrar gerektirdiğini duyacaksınız. Adrienne ve benim bazı şiddetli duygusal sorunlara EFT uygulayışımızı duyacak ve kasette bunların yok oluşunu dinleyeceksiniz. Ayrıca, tamamen yok olmayan rahatsızlıklar için kısmi iyileşmeler de duyacaksınız. Kısaca, bu ses kasetleri deneyim gökkuşağınıza katkıda bulunacak ve böylece size EFT'yi uygularken kullanabileceğiniz faydalı bir geçmiş sağlayacaktır.

Dinlemeden önce bunları okuyun

** Bu ses kasetleri iş ortağım Adrienne Fowlie ve kendim tarafından yürütülen bazı telefon seansları içermektedir. Bir masaüstü ses kayıt cihazı ile kaydedilen bir gerçek seanslar koleksiyonudur. Ses kalitesi kesinlikle kalitelidir ve kayıtlar bir kayıt stüdyosu ortamında yapılmamıştır.

** Bu seansların bir kısmı gerçekten EFT uygulanan kişilerle. Bunları dinledikçe, **insanlar bu teknikleri çok çeşitli duygusal ve fiziksel sorunlara uygularken tam anlamıyla birinci elden bir "gözlemci" olacaksınız.** Bu

size EFT'yi kendinize ve başkalarına uyguladığınızda bekleyebileceğiniz bir paha biçilemez "his" verecektir.

** Diğer seanslar EFT'yi geçmişte kullanan ve bunun ardından yaşadıklarını anlatan kişilerle. **Bu size bu tekniklerin kalıcı özelliği hakkında iyi bir fikir verecektir.**

** **Bu ses kasetlerinin amacı, bu tekniklerde olan deneyiminizi geliştirmektir.** Vuruş prosedürlerini öğretmek değildir. Bu, el kitabı ve Video 1a ile yapılmaktadır. Bu yüzden, videolar 2a, 2b ve 3'te olduğu gibi, insanların tepkilerine ve tekniklerde kapsanan diğer ayrıntılara odaklanabilmeniz için vuruşların büyük bir kısmını düzenledim.

** **Bazı oldukça kişisel sorunlar dinleyeceksiniz** ve bunu katılanların izniyle yapacaksınız. Sizin olduğunuzu gibi diğerlerinin de bu harika tekniklerden faydalanabilmeleri için bunu yapmışlardır. Hepsine teşekkür borçluyuz.

** **Tekrarlama öğrenmek için oldukça önemlidir.** Bundan dolayı, bu kasetler sırasında bazı önemli noktaları bir çok kez farklı açılardan tekrar ettiğimi duyacaksınız. Bu sizi sıkamak için değildir. Önemli kavramların düşünceye yerleşmesi içindir.

** Bazıları oldukça eğlenceli olsa bile, **bu seanslar eğlenmeniz için değil eğitiminiz içindir.** Her seferinde birkaç hızlı noktayı gösterip ardından devam edecek şekilde bunları kısa ve çok canlı

tuttum. Bunun yapılması, bu süreçlerin "his" ve "derinliğinin" bir kısmını sizden çalabilir. Diğer yandan, bazı sohbetler konunun dışına çıkmakta ve bu kursun çıkarı dışındaki alanları araştırmaktadır. Eğitiminiz için bu ses kasetlerini düzenlerken, mümkün olduğunca çok faydalı bilgi dahil edebilmek için bu iki uç nokta arasında bir karışım yaptım.

**** Bu ses kasetlerinde duyacağınız vuruşların size öğretilenden farklı görünebileceğine dikkat ediniz. Aslında farklı değildir. Sadece daha kısadır ve biraz farklı bir biçimdedir.**

Videolar bölümünde sözünü ettiğim gibi, Adrienne ve ben bu tekniklerin gelişmiş pratisyenleriyiz ve bunları uzun yıllardır yapmaktayız. Bundan dolayı, daha önceden sözü edilmiş olan aynı kestirmelerini bir kısmını kullanmaktayız.

Ancak, ses kasetlerinde kullanılan *bir başka teknik* vardır.

Adrienne ve ben vuruş noktalarını, Psikolojik Tersine Çevrilmenin varlığını vs. daha iyi değerlendirebilmek için Dr. Roger Callahan'ın Ses Teknolojisini öğrenmek üzere zaman ve para yatırımı yaptık. Her zaman için *öğrenmekte olduğunuz aynı vuruş noktalarını kullanarak* zaman kazanmak için bu teşhis biçimini ses kasetlerinde kullandık. Ses Teknolojisini ilk öğrendiğimde, bu prosedürleri uygulamada önemli bir yardım olduğunu düşünmüştüm. Ancak, yılların getirmiş olduğu deneyimle bunun fazladan değer kattığına artık inanmıyorum ve bunu kullanmaya devam etmiyorum.

Video setimizde daha ayrıntılı bir şekilde öğretilen daha kullanışlı bir teşhis tekniği geliştirdim: "En İyi Terapist Olma Yolunda Adımlar". Bu gelişmiş eğitimle ilgilenenler bu videolara başvurmalıdır.

Daha önceden ifade edildiği üzere, teşhis bu kursun kapsamı dışındadır. Bunun yerine %100 onarım kavramını kullanan Temel Reçete öğretilmektedir, çünkü vakaların büyük bir çoğunluğu için yeterli bir ikamedir. Uygulanması tur başına birkaç saniye daha uzun sürer ve aynı sonuçları almak için ısrarlı bir şekilde birkaç fazla tur yapmanız gerekebilir. Zaten burada sorun başına fazladan *saniyeler veya dakikalardan* söz ediyoruz, haftalar veya aylardan değil.

Bu ses kasetlerinde sadece insanların söylediklerine değil, aynı zamanda EFT'yi kullanmadan önceki ve sonraki seslerindeki farklılıklara da dikkat edin.

Ayrıca, vuruş sonrasında insanların çoğu zaman oldukça rahatlamış bir **"iç çekme"** sergilediğine dikkat edin. Bu, duygusal yükten kurtulmanın kanıtıdır.

Ses kasetlerinin bazılarının arka planında "güm güm güm" diye bir ses duyacaksınız. Bu, birinin kalp atışı değil benim ses kayıt cihazımdaki bir arıza nedeniyledir.

Aşağıdaki "Seans Seans Özet"e bakmak ve ardından ses kasetlerinde "kendi sorunuzla" devam etmek isteyebilirsiniz. Bu insanın doğasında vardır, ama ***lütfen o an için sizi ilgilendirmedeği nedeniyle geri kalan ses kasetlerini göz ardı etmeyin.*** EFT yeteneklerinizi büyütecek değerli anlayışlar içermektedirler.

Seans seans özet

9 Barbara'dan Paulette'e kadar

Barbara (7 dakika 35 saniye): Bir **travmatik anıdan** (bir arabanın ön camına çarpma) bir **bas ağrısından** ve **uykusuzluktan** kurtulma.

Del (9 dakika 56 saniye): Elinde bir cep telefonu çatıda duruyor ve bir ömür boyu çok şiddetli bir şekilde sahip olduğu **yükseklik korkusunun** üstesinden geliyor. Fobisi gökyüzü dalışı yapacak kadar tamamen geçti. **Boyun ve eklem ağrıları** da azaldı.

Mike (3 dakika 28 saniye): Psikoloji alanındaki mezuniyet dereceleriyle, bu süreci şaşırtıcı buluyor. Bayan arkadaşıyla ayrıldıktan sonra yaşadığı **aşk acısının** üstesinden oldukça hızlı geldi, ama bunu inanması güç buluyor.

Ingrid (9 dakika 23 saniye): Yıllardır neredeyse sürekli **irritabl bağırsak sendromu**, **baş ağrıları**, **"yanan gözler"** ve **kabızlık** çekmekteydi. Hepsinden tatmin edici bir şekilde kurtuldu ve bu seansın sonlarına doğru kabızlığı konusunda oldukça esprili oldu.

Paulette (4 dakika 40 saniye): Ömür boyu süren **uçma korkusu** yok oldu. EFT'den sonra hiçbir endişe duymadan iki kez uçağa bindi.

9 Buz'dan Bruce'a kadar

Buz (9 dakika 10 saniye): Şiddetli bir **Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD)**

mağduru. En şiddetli savaş anısını adeta bir alışveriş gezisi gibi anlatışını dinleyin.

Donna (1 dakika 35 saniye): Görüşüne yardımcı olmak için EFT'yi kullanıyor.

Kieve (9 dakika 45 saniye): Buna özellikle dikkat edin. Kieve bu teknikleri sizi öğrendiğiniz gibi öğrendi ve şaşırtıcı sonuçlarla 150 kişiye uyguladı. Fobiler, PMS, migren baş ağrıları, kalça ağrısı, nasır ağrısı ve diğer sorunlar için yardımcı olduğu kişilerden sadece bazılarını anlatıyor. Bu tekniklerde uzmanlaştığınızda siz de aynıını yapabilirsiniz.

Cathy (7 dakika 23 saniye): Bu bayan 24 yıl önce geçirdiği bir araba kazasından beri her gün sırt ağrısı çekmekteydi ve iyileşmek için akla gelebilecek her yöntemi denemiş ama sonuç alamamıştı. Bu vuruş tekniklerini kullandıktan sonra bu ağrıların nasıl tamamen azalmaya başladığını anlatıyor. Ayrıca, şaşırtıcı bir şekilde her gün yaşadığı endişe ve uykusuzluğunu düzeltti.

Bruce (11 dakika 22 saniye): 7 yıldır coklu doku sertleşmesi vardı ve bacakları dikkate değer bir şekilde yeniden güçlendi. Bir tekerlekli sandalyeye hapisti ve seans sırasında ayağa kalkıyordu. Tekrar ellerini ve ayaklarını hissetmeye başladı ve sırt ağrısı ve uyuma bozukluğunu azalttı.

9 Geri'den Bonnie'ye kadar

Geri (10 dakika 15 saniye): Bu profesyonel psikoterapistin önemli bir disçi korkusu vardı. Ortaya çıktığında, düşündüğünden daha fazla korkmuştu. Bu seans korkularımızın ve diğer olumsuz duygularımızın kimi zaman farklı bakış açıları kapsadığını anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Shad (4 dakika 43 saniye): EFT ile etkili bir şekilde günlük stres ve endişeyi yönetmekte. Ayrıca, tekniği golf skorunu 10 vuruştan fazla düzeltmek için kullanmakta.

Margie (3 dakika 50 saniye): Birkaç dakika içerisinde alışkanlık yapan ciolata tutkusunu azalttı. Artık tadının güzel bile olmadığını söylüyor.

Mary (12 dakika 16 saniye): Global ve dünyasal korku olarak adlandırdığı şeyin üstesinden geliyor ve dizindeki ve sırtındaki ağrıları azaltıyor.

JoAnn (4 dakika 11 saniye): Gırtlak rahatsızlığı ve alerjik semptomların hızlı bir şekilde giderilmesi.

Bonnie (8 dakika 38 saniye): Duygusal bozukluklar yemeği normal olarak yutmasını engelliyordu. Bir seansta bazı tanımlanamayan duyguların üstesinden geldi ve ardından yemeği kolayca yuttu.

9 Steve'den Doris'e kadar

Steve (13 dakika 0 saniye): Çok az bilinen Hemolitik Anemi hastalığının mağduru olan bu kişi yorgunluk, ağır veya kasıtlı gözler, sırt ağrısı (kas spazmlarıyla birlikte) ve diğer sayısız semptomdan kurtuldu. Ayrıca öfke ve bununla ilişkili kabuslardan da kurtuldu.

Rachel (3 dakika 3 saniye): Bir erkek arkadaşı tarafından kendisine gerçekleştirilen cinayet teşebbüsünü hatırlamaktan dolayı geçirdiği şiddetli duyguyu etkisiz hale getirdi ve süreç içerisinde bir nefes alma sorununun üstesinden geldi.

Geoff (11 dakika 50 saniye): Geçmişte 5 psikiyatru gitmiş ancak depresyon sorunu için bir çare bulamamıştı. EFT ile iki oldukça kısa seansın ardından depresyon azaldı.

Karen (6 dakika 17 saniye): Uykusuzluğun neden olduğu yorgunluk vardı ve bu yüzden hiçbir zaman dinlenemiyordu. EFT ile bir seansın ardından iyileşme gerçekleşti.

Mike (7 dakika 50 saniye): Aşırı topluluk huzurunda konuşma korkusu durumu şaşırtıcı bir şekilde düzeldi. EFT'yi kullandıktan sonra bir sunumu sorunsuz bir şekilde gerçekleştirdiğini söylüyor.

Doris (1 dakika 44 saniye): Bir kanser hastası olan Doris, EFT'yi kullanarak yaşadığı duygusal rahatlamayı anlatıyor ve bunu "yeni bir vücuda" sahip olmak olarak tanımlıyor.

5. Bonnie

Bonnie (35 dakika 9 saniye): EFT'nin ısrarlı kullanımıyla bütün öz imgesinde şaşırtıcı bir düzelme yaşamaktadır. Bonnie sayısız cocukluk dönemi iskencesine maruz kalmış ve 28 yıldır 50.000 \$ tutarında geleneksel terapi görmekteydi. Sayılsız travmatik anı, baş ağrıları, vücudundan utanç duyma, yetersizlik duyguları, tırnak yeme, bir fobi, endişe, uykusuzluk ve depresyon konularında eşsiz bir düzelme gerçekleştirdi.

9 Jim'den Dorothy'e kadar

Jim (2 dakika 40 saniye): 5 dakika içerisinde karanlık bir tuvalette kalma klostrofobi yok oldu.

Patricia (5 dakika 11 saniye): Bu tecavüz kurbanı, bu travmatik deneyime ilişkin iki ayrı bakış açısından 10'dan 0'a düştü.

Juanita (1 dakika 57 saniye): Devam eden endişesi birkaç dakika içerisinde iyileştirildi.

Susan (2 dakika 12 saniye): Golf parkurundaki bir sırt yaralanması nedeniyle duyduğu ağrı bir dakikadan daha az bir sürede geçirildi.

Geri Nicholas (9 dakika 28 saniye): Bu profesyonel psikiyatr bu kasetlerde ikinci kez gözüküyor. Bu sefer, kişisel EFT kullanımıyla ve başkaları için EFT'yi nasıl kullandığıyla ilgili daha fazla anlayış vermektedir.

Dorothy Tyo (12 dakika 1 saniye): En sonunda, insanlara fiziksel ağrıdan topluluk huzurunda konuşma korkusu, örümcek korkusu, sigara içme ve hıçkırığa kadar değişik sorunlarda yardım etmek üzere, aynı sizin öğrendiğiniz gibi EFT'yi kullanan bir profesyonel hipnoterapistle büyüleyici bir röportaj.

EFT Kısım II

NOT: Bu bölüm EFT Kısım I’i çalışmış olduğunuzu ve kişisel gelişim için Temel Reçeteyi sürekli olarak kullandığınızı varsayar.

Buradan sonra EFT’nin gelişmiş bölümü vardır. Burada, EFT Kısım I’in iç çalışmalarının ötesine geçecek ve bu benzersiz teknikteki becerilerimizi arttıracaktır. Bu bölümde...

Kimi zaman EFT’yi engelleyen **engelleri** inceleyecek ve bunlar için neler yapılabileceğini öğreneceğiz.

Temel Reçeteyi parçalara ayıracak ve daha hızlı sonuçlar için bazı **kestirmeler** öğreneceğiz.

Çok çeşitli sorunlar hakkındaki sayısız video gösterimiyle size derinlemesine **EFT sanatını** göstereceğiz.

Bu gelişmiş alanlarda kazanılacak çok şey vardır ve her bir parçası şu ana kadar öğrenmiş olduklarınız kadar büyüleyicidir. Ancak daha ileriye geçmeden, EFT Kısım I’e ilişkin olarak önemli bir bakış açısı sağladığımdan emin olmak istiyorum. Yani, *gelişmiş ayrıntılar olmasa bile* Temel Reçete oldukça güçlü bir aygıttır ve...

**... sorununuza “kendinizi açarken”
Temel Reçeteyi ısrarlı
bir şekilde uygularsanız,
sorunun yavaş yavaş
yok olması olasılığı vardır.**

Gelişmiş kavramlar bilmeniz açısından önemli olsa da, Temel Reçete konusunda ısrarlı olmak genellikle işe yarayacaktır. Temel Reçete bir hediyedir ve yılların getirdiği deneyimin bir özetidir. Bu bölümde bilginizi genişletirken lütfen bunu sürekli olarak aklınızda bulundurunuz.

Mükemmellik Engelleri

Nispeten yetenekli yeni başlayanların ellerinde bile, özellikle kişinin yaşamındaki belirli olumsuz olaylara uygulandığında, Temel Reçete sürenin %80 oranında etkili sonuçlar üretir. Bu olağanüstü bir başarı oranıdır ve sadece birkaç geleneksel teknik aynı iddiada bulunabilir. Ancak, mükemmellik engellerini nasıl ele alacağınızı bildiğinizde çok daha yüksek bir başarı oranı mümkündür. Temel Reçetenin sonuçlarını engelleyebilecek dört engel vardır. Bunlar:

1. **Bakış Açıları**
2. **Psikolojik Tersine Çevrilme**
3. **Köprücük Kemiği Nefes Alma Sorunu**
4. **Enerji Toksinleri.**

Engel #1 Bakış Açıları

Daha önceden ele alınmış olmaları nedeniyle, burada bakış açıları üzerinde çok fazla zaman harcamaya gerek yoktur. Gerçekte engel olmasalar da, onları burada engellerin içerisine dahil ettim. İlerlemeyi engelleyebilmeleri nedeniyle bunlar açık engellerdir.

Her bir bakış açısı, sorunun tam bir iyileşme elde edilmeden önce belirlenmesi gereken yeni bir bölümdür. Aynı bir sorunmuş gibi (ki öyledir) Temel Reçete tarafından ele alınır. Sayısız EFT Kısım II videolarında defalarca bunun gösterildiğini göreceksiniz. Diğer engellerin hiçbirini yolunuza çıkmıyorsa, ısrarlı olmak bakış açılarını sıkça etkisiz hale getirecektir.

Engel #2 Psikolojik Tersine Çevrilme

EFT Kısım I size Dr. Roger Callahan tarafından türetilen, ancak aslında Dr. John Diamond tarafından yayılan bir terim olan Psikolojik Tersine Çevrilme olarak bilinen daha teknik bir fenomen için bir nitelendirici olarak Düzeni tanıtmıştır.

Neden olduğunu hiç düşündünüz mü...

...sporcular neden düşüş yaşarlar? Bu, normal mantığa karşı gelmektedir. Performanslarının bu kadar altına düşmelerinin hiçbir fiziksel nedeni yoktur. Sporcu düşüş öncesinde, sonrasında ve sırasında aynı oldukça antrenmanlı kişidir. Ancak bütün sporcular kariyerleri boyunca bu duruma pek çok kez düşer. Neden?



... bağımlılıkların üstesinden gelmek çok güçtür? Unutulmamalıdır ki, bağımlı genellikle zararlı gidişatlarından uzak olmak ister. Bağımlılıklarının sağlıklarına, ilişkilerine ve hatta hayatlarına mal olduğunu bilir ve genellikle itiraf ederler! Ama yine de devam ederler. Neden?



... depresyonun düzeltilmesi çok güçtür? Ele alınabilecek en zor psikolojik sorunlardan biridir. Depresyondan kurtulmak için kişi geleneksel terapi görürse, bunlar genellikle yıllar süren pahalı prosedürlerdir. Ve ilerleme, eğer elde edilebilmişse, genellikle ufak adımlarla elde edilir. Neden?



... kimi zaman neden kendimizi sabote ederiz? Örneğin, kilo vermeyi veya daha hızlı okumayı denediğimizde, genellikle "kendimizi durdururuz" ve çok az bir ilerlemeyle veya hiçbir ilerleme olmadan önceki "rahatlık bölgelerimize" geri çekiliriz. Neden?



... iyileşme kimi zaman nerede uzun sürer? Bir türlü geçmeyen soğuk algınlığı, iyileşmesi sonsuza kadar süren burkulmuş veya kırılmış kemik, bir türlü geçmek bilmeyen baş ağrısı veya ağrı. Kimi zaman bazı şeyler normal olarak iyileşmez. Neden?



Nedeni vücudun enerji sistemidir. Bu, yaygın bir şekilde kendini sabote etme olarak adlandırılan asıl nedendir. Kimi zaman kendimizin en kötü düşmanı olarak görünmemizin ve gerçekten istediğimiz bu "yeni seviyelere" ulaşmamamızın nedeni budur.

Yukarıdaki örneklerle ek olarak, insanların genellikle için kibirli görünmeleri ve elde edebileceklerini bilmelerine rağmen diğer sayısız uğraşa varamamaları da bu yüzdendir. Ayrıca, psikolojik tıkanıklıklar ("yazma sendromu" gibi) ve öğrenme kısıtlamalarının (disleksi gibi) yardımcıdır.

Bu buluştan önce, insanların kendileri için belirgin bir şekilde önemli olan alanlarda ilerleme sağlayamamasının suçu "irade eksikliği", "zayıf motivasyon", "araların açılması" veya diğer varsayılan karakter bozukluğu biçimleri gibi şeylere atılmıştır. Ancak böyle değildir. Bir başka neden vardır ve düzeltilebilirdir.

Bu neden Psikolojik Tersine Çevrilmedir (veya kısaca PTÇ). Bir çok disiplinde kendi yolunu bulan oldukça önemli ve pratik bir keşiftir.

Psikoloji, tıp, bağımlılıklar, kilo kaybı ve spor ve iş performansı dahil olmak üzere sayısız çalışma alanında son derece önemlidir. PTÇ'nin bulunduğu durumlarda çok az ilerleme kaydedilir veya hiç ilerleme olmaz. **Tam anlamıyla ilerlemeyi engellemektedir.**

Psikolojik Tersine Çevrilme nedir?

Herkes bunu yaşar. Vücuttaki enerji sistemi polaritesini değiştirdiğinde meydana gelir ve genellikle siz farkında olmadan gerçekleşir. Çoğunlukla meydana geldiğini hissetmezsiniz. Vücudunuzun enerji sisteminde tam bir polarite çevrilmesidir ve EFT Kısım I'de açıklandığı üzere "pillerinizin ters takılması" gibidir.

İlginç bir şekilde, genellikle psikologların "ikincil kazanç veya kayıp" olarak adlandırdıkları biçimi alır. Örneğin, kilo vermek istediğine bilinçli bir şekilde inanan kişi genellikle "Kilo veririm tekrar kilo alacağım ve bu bana dolabımı değiştirmede çok pahalıya mal olacak" gibi bilinçsiz bir "durdurucu" ile karşılaşacaktır. Bu kişi kilo vermeye karşı psikolojik olarak tersine çevrilmiştir.

PTÇ nasıl bulunmuştur? Psikolojik Tersine Çevrilmenin kökleri Uygulamalı Kinesyoloji olarak bilinen alana dayanmaktadır. Bu disiplinin araçlarından birisi kas testi olarak bilinmektedir. Doktor hastanın gücünü değerlendirmek üzere kolu aşağı doğru bastırırken hasta da vücudundan doğru kolunu bükülmeyecek şekilde ileri uzatır.

Daha sonra doktorun hastayla bir diyalogu olur ve hasta ifadelerde bulunurken kolu aşağı bastırır. İfadeyle ilgili bir bilinçaltı çekişmesi olursa kaslar zayıflar ve kol kolaylıkla aşağı bastırılır. Aksi takdirde, kol güçlü durmaya devam eder. Bu, doktorun "vücutla konuşmasına" izin verir ve sorunun nerede olabileceğini teşhis etmesine yardımcı olur.

Dr. Roger Callahan bu tekniği kilo vermek isteyen bir bayanda kullanmaktaydı. Bir bakış açısı olarak, kitabında bundan şu şekilde söz etmekteydi, "Yöneticiler Topluluk Huzurunda Konuşma Korkusu ve Diğer Fobilerin Üstesinden Nasıl Gelir".

"Terapi ne kadar etkili olursa olsun veya hasta ve doktor kendilerini görevi ne kadar özenli bir şekilde uygularsa uygulasin, tedavi edilemeyecek bir hastayla karşılaşmamış olan bir terapist yoktur. Tedaviye olan bu direnç terapist için bir engellenme ve hastaları için bir baş belasıdır. Bir çok şekilde adlandırılmaktadır; örneğin: ölüm içgüdüğü, kaybeden sendromu, kendini bozguna uğratma davranışı veya olumsuzluk. Bu

sorunlu hastalar bir çok şekilde adlandırılır: inatçı hastalar, olumsuz kişilikler, kendine zararlı bireyler – ama durumları her zaman aynıdır, hangi yaklaşım kullanılırsa kullanılsın bütün yardımlara direnç gösterirler. Tedavi edilmek istediklerini iddia ederler, ama tedaviye yanıt vermezler.

İncelmek istediğini açıkça söyleyen aşırı kilolu bir kadınla çalışırken bu olumsuz engellemeyle karşılaştım. Yıllar boyunca çok az başarı ile diyet yapmaktaydı. Yine de, yemek yemeyi kesmedeki başarısızlığına rağmen, kilo vermek istediği konusunda ısrar ediyordu.

Kas testini uygulayarak kendisine istediği gibi ince halini düşünmesini istedim. Sonuç beni irkiltti. Verdiği kilolarla kendini düşünmede başarılı olduğunda kolu zayıfladı.

Her ikimizde şaşırıldık. Olumsuz sonuçlara rağmen kilo vermek istediği konusunda ısrarcıydı.

Bu yüzden farklı bir yaklaşım denedim. Kendisini şu an olduğundan 15 kg daha kilolu olarak düşünmesini istedim. Bu sefer testten güçlü çıkmıştı.

Soruyu daha da doğrudan tekrar ifade ettim. Sesli bir şekilde "Kilo vermek istiyorum" demesini istedim. Test ifadesinin doğru olduğunu gösterdi.

Bu sefer ondan "Kilo almak istiyorum" demesini istedim. Açık bir şekilde, istediğini söylediği ve testin ne istediğini gösterdiği arasında bir farklılık vardı.

Meraklı bir şekilde, aylardır veya yıllardır başarısız bir şekilde diyet yapan altı farklı hasta üzerinde aynı testi denedim. Hepsi de aynı modeli gösterdi. Aynı kas testini kullanarak test ettiğimde, istediklerini söyledikleri şey istediklerini gösterdikleri şeyin tersi oldu.

Bu kesinlikle tedaviye karşı dirençle karşılaştığım ilk sefer değildi. Ancak şimdi bunu tanımlayabilmek ve muhtemelen üstesinden gelmek için bir araca sahibim. Bu duruma bir isim vermek ve ayrıca tanımlamak için buna Psikolojik Tersine Çevrilme olarak isimlendirmek teyim.

... Önemli sorunlarına (örn. "Endişe nöbetlerimin üstesinden gelmek istiyorum", "Karım/kocam/sevgilimle daha iyi bir ilişkiye sahip olmak istiyorum", "Cinsel soğukluk / iktidarsızlık / erken boşalmanın üstesinden gelmek istiyorum" veya "Başarılı ve/veya iyi bir oyuncu/şarkıcı/müzisyen/besteci olmak istiyorum" vs.) ilişkin olarak diğer bütün hastalarımı test etmeye başladım. Her bir vakada hastanın bir ters ifadeye bulunmasını istedim (örn. "Endişe nöbetlerimin üstesinden gelmek istemiyorum" vs.). Ve her seferinde kol testini kullanarak test ettim.

Bu testlerin sonuçları beni şaşırttı. Hastalarımın daha iyi olmayı düşündüklerinde zayıf düşmelerine ve daha kötü olmayı düşündüklerinde güçlü olmalarına üzüldüm.

Psikoterapinin ne kadar güç olduğuna şüphe yok..."

PTÇ'ye ne yol açar? Ana nedeni olumsuz düşünmedir. Aramızdaki en olumlu düşünürler bile bilinçaltında olumsuz, kendini bozguna uğratici düşünceler taşır. PTÇ olağan sonuçtur. Genel bir kural olarak, bu çeşit düşünme ne kadar yayılırsa, psikolojik olarak geri çevrilmeye o kadar eğilimli oluruz.

Bazı kişilerde bu tamamen yayılmış bir fenomendir. Neredeyse her gittikleri yerde onları durdurur. Genellikle bu kişilerin kim olduklarını söyleyebilirsiniz, çünkü onlar için hiçbir şey işe yaramaz. Çok fazla şikayet ederler ve kendilerini dünyanın bir kurbanı olarak düşünürler. Tersine çevrilmenin bu "sınırın ötesi" biçimindeki kişiler ağır şekilde tersine çevrilmiş olarak adlandırılır.

PTÇ aynı zamanda depresyona uğrayanların kronik eşidir. Depresyon, olumsuz düşünme ve PTÇ aynı evde yaşarlar.

Lütfen PTÇ'nin bir karakter bozukluğu olmadığını anlayınız. Bu kişiler vücutlarında bilmeden elektrik polaritesinin bir kronik tersine çevrilmesine uğramaktadırlar. Enerji sistemleri tam olarak onlara karşı çalışır. Sonuç olarak, neredeyse gittikleri her yerde hemen fark edilirler. Onlara karşı olan dünya değil kendi enerji sistemleridir. Pilleri ters yerleştirilmiştir.

Bir çok insan, sezgisel de olsa, bu olumsuz düşünmenin ilerlemelerini engellediğini bilir. Bu nedenle olumlu düşünme hakkında pek çok kitap ve seminer vardır. Ancak, şu ana kadar, bunu düzeltmek için olumsuz düşünmenin bu engelleri nasıl yarattığını açıklayabilen biri olmamıştır. Psikolojik Tersine Çevrilme her ikisini de yapmaktadır.

Bir çok insanda PTÇ belirli alanlarda ortaya çıkar. Bir kişi hayatının bir çok alanında başarılı olabilir ama, örneğin, sigarayı bırakmak ulaşamayacakları bir şey gibi gözükür. Bilinçli olarak bırakmayı isteyebilirler ve bunu yapmayı çok fazla istiyor olabilirler. Aslında, bir süreliğine alışkanlıklarını bırakabilirler. Ama PTÇ'lerse, eninde sonunda kendi çabalarını sabote edecek ve tekrar sigara içmeye başlayacaktır. Zayıf değiller. Sadece PTÇ'ler.

Potansiyelimizi gerçekleştirmek istiyorsak vücutlarımızdaki enerji düzgün bir şekilde akmalıdır. Psikolojik Tersine Çevrilme bunun engellendiği önemli yollardan biridir.

Ayrıca PTÇ düzeltilebilir ve EFT'de Düzen olarak adlandırılan bu düzeltme sadece birkaç saniye sürer. Süreç Temel Reçetede ayrıntılı olarak kapsanmıştır.

PTÇ insan çabalarında mümkündür. Tam olarak binlerce olasılık vardır. Sadece örneklemek amacıyla aşağıda bazı örnekler vermektediriz.

Bazı Psikolojik Tersine Çevrilme örnekleri

Öğrenme güçlükleri. Yazma sendromu ve bir çok öğrenme güçlüğü genellikle PTÇ'nin doğrudan bir sonucudur. Örneğin, bir öğrenci bir tanesi (kimya gibi) hariç bütün konularda başarılı olabilir ve kötü olan konunun arkasında PTÇ olma olasılığı yüksektir.

Öğrenciler, fenomenin var olduğu hakkında bile bilgileri olmaması nedeniyle psikolojik olarak tersine çevrildiklerini bilmiyorlardır.

Ancak "yetersizlikleri" için nedenler göstermeye eğilimlidir. "Kimyaya uygun değilim" veya "Kimyaya konsantre olamıyorum" veya "Kimyadan nefret ediyorum" diyebilirler.

Bu nedenler genellikle hatalıdır. Gerçek neden genellikle PTÇ'dir. Kötü oldukları konu hakkında düşündüklerinde, polariteleri tersine çevrilir ve performans bundan etkilenir. PTÇ düzeltildiğinde notlar genellikle düzelecektir.

Bazı öğrenciler genel olarak oluş konusunda PTÇ'dir. Bu, kötü notların önemli bir yardımcısıdır ve genellikle belirlenemez. Öğrenciler "yavaş" veya "öğrenme özürlü" olarak dikkate alınır. Gereksiz bir şekilde ömür boyu taşınacak bir nitelendirme!

Sağlık. PTÇ kanser, AIDS, çoklu doku sertleşmesi, fibromiyalji, deri veremi, mafsallı iltihabı, şeker hastalığı vs. gibi dejeneratif hastalıklarda her zaman mevcuttur. EFT bakış açısından, iyileşmenin en büyük engellerinden birisidir. Zamanla, batı tıp disiplinlerinin bu gerçeği kabul edeceğini ve PTÇ'yi diğer kendi tekniklerine katacaklarını tahmin ediyorum.

Düzeni belirli bir rahatsızlığa yönelterek, kişinin kendini normale çevirmesi vücudun doğal iyileştirme sürecinin daha akıcı bir şekilde olmasına izin verir. Vücutta uygun enerji akışının önemini dikkate aldığınızda bu mantıklı gelir. "Pilleriniz doğru olarak yerleştirildiğinde" kırık kemikler daha hızlı iyileşir ve bir çok fiziksel rahatsızlık daha fazla ilerleme kaydeder.

Hastaları tatmin edici bir ilerleme kaydetmeyen doktorlar, akupunkturcular, şiropraktörler ve diğer pratisyenler kendi hastalarına kendilerini normale çevirmeyi öğretmek isteyebilirler. Bu, daha fazla iyileşme gücü sağlayabilir ve iyileşmeyi hızlandırır.

Atletizm. Yaşamlarında bazı ilerleme alanlarında düşük kaldıklarında insanların PTÇ olması kaçınılmazdır. Sporcular bunun başlıca örnekleridir.



Serbest atışlarda kötü olan harika bir basketbol oyuncusunun, serbest atış atmada PR olması neredeyse kesindir. Geri çevrilmeyi düzeltmenin şaşırtıcı bir geliştirme sağlaması muhtemeldir.

Aynısı vurucular, yüksek atlamacılar, beysbol vurucuları ve diğer her çeşit sporcu için geçerlidir. Profesyonel spor takımlarının sahipleri ve koçları bu kolay kavramı harika bir şekilde kullanabilir.

Disleksi. Bunun hakkında düşünecek olursanız, disleksi klasik bir geri çevrilme örneğidir. Aslında, geri çevrilme asıl semptomudur. Diğer şeylerin yanında, kişi sayıların ve harflerin sıralarını değiştirir ve böylece öğrenme güçlüğü çeker.

Seminerlerimden birinde Annie bana yaklaştı ve çocukluğundan beri sahip olduğu disleksi konusunda ona yardımcı olup olamayacağımı sordu. 49 yaşındaydı. Telefon numaralarını doğru olarak yazamadığını söyledi. "İlk 3 numarayı doğru alıyorum, ama son 4 taneyi karıştırıyorum" dedi.

Ona 10 telefon numarasını ezbere söylettim ve bunları yazmasını istedim. Beklendiği gibi. 10'u da yanılttı.

PTÇ'sini düzeltmeye yardımcı oldum ve 10 telefon numarasını daha ezbere söylettim. Bu sefer 9 tanesi doğruydı ve hiçbir çaba harcanmamıştı.

Yanlış bir izlenim bırakmak istemiyorum. Disleksisini tamamen gidermedik. Yapılan şey Psikolojik Tersine Çevrilmesini yoldan çekmek ve o yokken normal olarak yerine getirmesini sağlamaktı. Bu, PTÇ'nin gücü hakkında çok iyi bir örnektir. Disleksi durumunda, PTÇ'nin zaman içerisinde yeniden meydana gelmesi muhtemeldir ve bununla birlikte uzvun görev yapmaması da gelecektir. Annie'nin daha yapacak çok şeyi var. Ancak PTÇ'yi anlamadan, bir ilerleme kaydedecekse bunun çok yavaş olması muhtemeldir.

PTÇ ilerlemeyi engeller. EFT açısından önemli yere sahip şeylerden biri **PTÇ olduğunda vuruş prosedürünün işe yaramayacağıdır.** PTÇ'nin ilerlemeyi gerçek anlamda engellediğini ve diğer tekniklerde olduğu gibi bunun EFT'de de doğru olduğunu unutmayın.

Psikoterapist olan çok fazla arkadaşım var ve hepsinin en iyi tekniklere bile yanıt vermeyen sayısız hastası var. Psikolojik Tersine Çevrilmeyi öğrenene kadar bu engelleme onlar için bir gizemdi.

EFT ile uzun yıllar deneyimin sonrasında, artık PTÇ'nin ne sıklıkta ortaya çıktığını biliyoruz. PTÇ, insanların EFT ile belirledikleri sorunların yaklaşık %40'ında mevcut. Ancak, bazı sorunlarda PTÇ neredeyse her zaman ilerlemeyi engellemektedir. Depresyon, bağımlılıklar ve dejeneratif hastalıklar ana örneklerdir. Ancak, bir çok sorun için PTÇ belirli bir bireyde olabilir veya olmayabilir.

Örneğin, bir kişi astımdan kurtulma da PTÇ olabilirken bir başkası olmayabilir.

PTÇ ile karşılaştığınızı nasıl bileceksiniz? Bilemezsiniz. Bu nedenle Temel Reçete bunun için otomatik bir düzeltme olan Düzeni içermektedir. Uygulanması sadece birkaç saniye sürer ve *PTÇ orada olmasa bile* düzeltme herhangi bir zarar vermez. Bu nedenle, PTÇ düzeltilene kadar, bu yöntemlerle başarı oranınız çarpıcı bir şekilde aşağı düşecektir.

Bu yüzden PTÇ için düzeltme Temel Reçetenin içerisine yerleştirilmiştir.

Engel #3

Köprücük kemiği nefes alma sorunu

Az sayıda durumda, belki %5, Temel reçetenin ilerlemesini engelleyen benzersiz bir enerji karışıklık biçimi vücutta meydana gelir. Ayrıntıları bu kursun kapsamının ötesindedir, ama size bunu nasıl *düzeltebileceğinizi* gösterebilirim. Kişinin köprücük kemiği veya kişinin nefesinde sorun olduğundan bunu Köprücük kemiği nefes alma sorunu olarak adlandırmıyorum. Aksine, düzeltmesinden sonra adlandırılmıştır... Köprücük kemiği nefes alma egzersizi.

Bu düzeltme Dr. Callahan tarafından geliştirilmiştir ve sadece Temel Reçetede ısrarcı olmanın sonucu vermediği durumlarda "ilave edilmelidir". Uygulanması yaklaşık 2 dakika sürer ve aksi bir durumda Temel Reçeteyi engelleyen normal operasyonun yolunu açar.

Aşağıda sözlü olarak anlatmış olsam da, canlı bir gösterim için EFT Kısım II'deki videolara başvurmanız tavsiye edilmektedir.

Köprücük kemiği nefes alma egzersizi

Herhangi bir elinizle başlayabileceğiniz gibi, ben sizin sağ elinizle başladığınızı varsayacağım. Dirseklerinizi ve kollarınızı vücudunuzdan uzak tutun, böylece tek dokunan şeyler anlatıldığı üzere parmak uçlarınız veya eklemleriniz olur.

Sağ elinizin iki parmağını sağ Köprücük kemiği Noktanıza yerleştirin. İki parmağınız sol kısımdayken, aşağıdaki 5 nefes alma egzersizini uyguladığınız sırada sürekli olarak Gamut Noktasına vurun.

** 7 vuruş boyunca yarım nefes alıp tutun.

** 7 vuruş boyunca tam nefes alın ve tutun.

** 7 vuruş boyunca yarım nefes verip tutun.

** 7 vuruş boyunca tam nefes verin ve tutun.

** 7 vuruş boyunca normal nefes alıp verin.

Sağ elinizin iki parmağını *sol* Köprücük Kemiği Noktanıza yerleştirin ve Gamut Noktasına sürekli vururken 5 nefes alma egzersizini yapın.

Sağ elinizin parmaklarını bükün, böylece ikinci boğum veya "eklemler" çıkıntılı bir şekil alır. Ardından bunları sağ Köprücük Kemiği Noktanıza yerleştirin ve 5 nefes alma egzersizini uygularken Gamut Noktasına sürekli olarak vurun. Bunu, sol Köprücük Kemiği Noktasına sağ eklemleri yerleştirerek tekrar edin.

Yarıya ulaştınız. Köprücük Kemiği Egzersizini *sol* elin parmak uçları ve eklemlerini kullanıp bütün prosedürü tekrar ederek tamamlayın. *Sağ* elinizin parmak uçlarıyla Gamut Noktasına vuruyor olacaksınız.

Köprücük Kemiği Egzersizini nasıl kullanacaksınız? İlk olarak, buna ihtiyacınız olmadığını varsayın ve Temel Reçete ile normal bir şekilde devam edin. Bir çok insan için bu sorun EFT'yi engellemediğinden, bu mantıksal bir varsayımdır.

Ancak, Temel Reçeteyi ısrarlı bir şekilde kullandıysanız ve sonuçlarınız yavaş veya mevcut değilse, Temel Reçetenin her bir turuna Köprücük Kemiği Egzersizi ile başlayın. "Yolu açtığını" ve çarpıcı bir rahatlama sağladığını görebilirsiniz.

Engel #4 Enerji Toksinleri

Bir lağımda yaşıyoruz.

Bu sabah yeni bir sabun açtım ve etiketi okudum. İçerisinde adını daha önce duymadığım 8 kimyasal madde vardı. Ben duş alırken hepsi vücuduma giriyordu.

Tıraş kremimin bunun gibi 7 malzemesi vardı ve el losyonumun 13. Bunlarda benim vücuduma giriyordu.

Diş macunumda bu tarz malzemeler görünmüyordu, ama eminim ki hiçbir doktorun bana yememi tavsiye etmeyeceği bir çok kimyasal madde vardı. Yine de, ağızımdaki hassas zarlar aracılığıyla sistemime sızıyorlardı.

Ve içeriğinde 9 yabancı kimyasal madde bulunan koltukaltı deodorantım. Eğer bir kadın olsaydım sayısız kozmetik ürüne maruz kalacaktım. Göz kalemi ve ruj bunlardan sadece ikisi.

Yüz kremleri, saç spreyi, kolonya, parfüm, şampuan ve saç kremi gibi şeyler aracılığıyla vücutlarımıza ne kadar zararlı kimyasalın girdiğini merak ediyorum. Göz korkutucu bir liste olmalıdır ve şu ana kadar **henüz banyoyu bile terk etmedik.**

Musluklardan gelen su bir başka zehirli maddeler listesi içerir. İçerisinde yıkıyoruz, onunla yemek pişiriyoruz ve sabah kahvemizi onunla yapıyoruz.

Kıyafetlerimizi yıkadığımız çamaşır sabunundan gelen kimyasal kalıntılar gün boyunca vücudumuzla temas eder. Aynı kalıntılara sahip çarşafar arasında uyuruz.

Evlerimizde ve ofislerimizde hoş kokulu olan ama havamızı yabancı maddelerle dolduran kimyasal hava tazeleyiciler ve deodorantlar var.



Sinemalarda tuz dolu kokmuş mısırları yeriz. Kimyasal kokteylden başka bir şey olmayan "alkolsüz içecekleri" içeriz. Oldukça yüksek miktarlarda rafine şeker tüketiriz. Yiyeceklerimiz ufak bir telefon defteri kalınlığında bir boya, koruyucu madde ve böcek ilacı listesi ile yüklüdür.

Alkol, nikotin, aspirin, antihistamin ve sayısız ilaçlar sindirmekteyiz. Arabalardan, sanayi bacalarından ve evlerimizdeki yalıtımdan pis kokulu gazları soluruz. Kısaca, günün 24 saati boyunca bir kimyasal davetsiz misafir ordusuyla karşılaşırız.

Dediğim gibi, bir lağımda yaşıyoruz.

Farklı bir çeşit "alerji"

Vücutlarımız toksinlerin etkilerini savuşturmak üzere tasarlanmıştı ve bütün her şey dikkate alındığında takdire değer bir iş yapmaktadırlar. Ama yeter! Er veya geç bu şiddetli saldırı sağlığımızda çıkagelecektir.

Alerjiler, bu zehirli maddelerin tamamına verdiğimiz en yaygın tepkiler arasındadır. Yaralar, döküntüler ve sinüs sorunları çekmekte olduğumuz alerjik semptomlardan sadece bazılarıdır.

Alerjilerin genellikle kimyasal olarak meydana geldiği düşünülür. Yani, toksinler vücutlarımızda daha sonra tahriş edici semptomlarımızın sorumlusu olan kimyasal reaksiyonlara neden olur.

Bir enerji sistemi "alerjisi"

Ancak, burada tanıtılması gereken farklı bir çeşit alerji vardır. İç kimyamızı tahriş etmesi gerekli değildir ve bu nedenle klasik alerji tanımına uymamaktadır. Aksine, *enerji sistemimizi tahriş eden bir alerji gibidir*. Daha iyi bir terim olmadığından bunları "enerji toksinleri" olarak adlandırmaktayız.

Enerji toksinlerinden kaçınma yolları

EFT'yi çok az bir başarıyla veya herhangi bir başarı olmadan defalarca denediyseniz VE sorunun bütün bakış açılarını kapsamlı bir

şekilde belirlediyseniz VE sorunun temelinde yatabilecek olan belirli olaylara EFT'yi uyguladıysanız, muhtemel suçlu enerji sisteminizi tahriş eden ve böylece bu prosedürler ile boy ölçüşen bir enerji toksini biçimi olabilir. Bu, EFT'nin işe yaramaması nedeniyle değildir. Aksine, uygun ortam sağlandığında harika bir şekilde işe yarar.

Sizi etkileyen toksinin ne olduğunu bilmeseniz bile, enerji toksinlerinin etkilerinden kaçınmanın çeşitli yolları vardır. Bu yolları aşağıda sıraladım:

Enerji toksinlerinden kaçınma yöntemi #1: Olduğunuz yerden uzaklaşın. Kimi zaman, yakın çevrenizde soruna neden olan bir şeyler vardır. Bu bir bilgisayar veya TV gibi bir elektronik cihaz veya bir fabrika, halınız veya havalandırma sisteminizden gelen pis kokulu gazlar olabilir. Belki de oturduğunuz sandalyeye karşı herhangi bir hassasiyetiniz var veya belki de bulunduğunuz oda yeni boyanmış olabilir.

Bu nedenle, sadece fiziksel uzaklaşma hareketi sizi rahatsız eden şeyden uzaklaştırabilir. Ayağa kalkmak ve odada başka bir yere gitmek isteyebilirsiniz. Bu başarısız olursa, bir başka odaya gidin veya açık alana çıkın.



EFT'nin uygulanması çok fazla sürmediğinden, bir çok farklı yere gidebilir ve EFT'yi deneyebilirsiniz. Uzaklaşmayla başarılı olursanız, geri kalanı enerji sisteminizden bazı toksinleri çıkartmanızı sağlar. Hala şanslı değilseniz şunu kullanın...

Enerji toksinlerinden kaçınma yöntemi #2: Kıyafetlerinizi çıkartın ve sabunlanmadan bir duş alın veya banyo yapın. Giydiğiniz kıyafetlerin üzerinde enerji sistemimize müdahalede bulunabilecek kimyasallar vardır. Üretildikleri çeşitli kimyasallar nedeniyle kumaşların kendisi de hassasiyete neden olabilir. Çamaşırhaneler ve kuru temizlemeciler tarafından kullanılan kimyasallar ve ayrıca çamaşır sabununun kalıntıları da enerji sisteminizi tahriş edebilir.



Diğer sayısız maddeden vücudunuzda kalıntılar olabilir. Parfüm, tıraş kremi, sabun, kozmetikler, saç spreyi, şampuan, saç kremi vs. Deneyimlerim bana bir dakika bile zehirli bir maddeye maruz kalmanın bir sorun yaratabileceğini göstermiştir.

Enerji sisteminiz için zehirli olan bir maddenin bir başkası için zehirli olmayabileceğini unutmayınız. Enerji toksinlerinin bireyselleştirilmiş etkileri vardır.

Bu nedenle, ilerlemenize bu tarz şeylerin müdahalede bulunması durumunda, bir duş almanız veya banyo yapmanız ve sabun beziyle sabunsuz bir şekilde ovalayarak temizlemeniz gerekecektir.

Koltukaltı ve cinsel organlar gibi hassas bölgeleri dahil ettiğinizden emin olun. Parfüm veya kozmetik uygulamış olabileceğiniz alanlarda daha dikkatli olun. Saçınızı iyice durulayın. Kendi içeriğinden kalıntı bırakabileceğinden, bu süreçte sabun veya şampuan kullanmayın. Bunların yapılması genellikle vücudunuzdaki kimyasalları çıkartacaktır.

Tazelenmiş bir şekilde EFT ile başlayın. Ancak bu sefer tutkulu bir şekilde yapın.

Bunun bir parça garip görüldüğünü biliyorum, ama bu genellikle işe yarar. Bu şekilde, bütün kimyasallar vücudunuzdan çıkar ve bunların enerji sisteminize müdahale etmesi şansını en aza indirirsiniz. Sandalye, yatak veya diğer olası rahatsız edici maddelerle temastan kaçınmak için ayakta durduğunuzdan emin olun. Elbette ayaklarınız çıplak olacak ve sert keresteden yapılmış bir yerin veya bir tahta ya da bir parça plastik üzerinde durmanız en iyisi olacaktır. Bu şekilde halınızdan ve üzerinde olabilecek kimyasallardan sakınırsınız.

Yukarıdaki prosedür EFT ile başarılı bir şekilde sonuçlanırsa, bir enerji toksininin yolunuza çıkmış olma ihtimali yüksektir. Ancak, bu çabaya rağmen herhangi bir ilerleme kaydetmezseniz şunu kullanın...

Enerji toksinlerinden kaçınma yöntemi #3: Bir veya iki gün bekleyin. Yöntemler #1 ve #2 aradığınız sonuca ulaşmanızı sağlamazsa, muhtemelen enerji toksinleri üzerinizde değil ikenizdedir.

Bu, toksinlerin sindirilmiş olduğu anlamına gelmektedir. Bunları ya yemiş ya da içmişsinizdir. Bir veya iki gün beklerseniz, sindirilen toksinlerin yok edilmesine izin verirsiniz. Ve yok edildiklerinde, bu tekniklerle boy ölçüşmek üzere ortalıkta olmayacaklardır.

Ancak, sindirilen toksin sürekli olarak tükettiğiniz bir şeyse, sisteminiz EFT'nin başarılı bir şekilde yönetilebileceği sadece ufak zaman pencerelerine sahip olacaktır. Örneğin, kahve sizin için bir enerji toksiniyse, günlük tüketim EFT'nin işe yaraması fırsatınızı en aza indirecektir. Daha önceden içeride bulunan düşmanla boy ölçüşmeye zorlanacaktır.

Genellikle sürekli olarak tükettiğimiz şeylere bağımlıyız ve bu yüzden bunlardan vazgeçmek bir sorun teşkil eder. EFT, bu bağımlılık yaratıcı tutkulardan kurtulmak isteyenler için değerli bir yardım sağlar. Bu, kursun bir başka yerinde kapsanmıştır.



Bu bizi ilginç bir noktaya götürür. Enerji toksinleri her zaman sizin için genellikle kötü olarak bilinen şeyler değildir. Örneğin, kızarmış patates ülkedeki her besin uzmanının "sağlıklı gıdalar listesinde" yer almaz. Ancak bu sizin enerji sisteminize müdahale ettiği anlamına gelmez. Aksine, kızarmış patatesin çoğunlukla bu tekniklerin önünü kesmediğini görmekteyim. Bu elbette yenmesini tavsiye etmez. Diğer yandan, diğer sağlıklı gıdalar enerji sisteminiz için oldukça rahatsız edici olabilir.

Genel bir kural olarak, çok fazla tükettiğiniz şeyler sizin için enerji toksini olma eğilimindedir. Bu en sağlıklı yiyecekler, hatta kıvrıcık salata için bile geçerlidir. Diğer bütün bitkiler gibi kıvrıcık salata da yırtıcı hayvanları defetmek için kendi iç toksinlerini yaratır. Bu kendini korumanın doğal bir biçimidir. Ana bitkiyi yediğimizde bu toksinleri sindiririz. Normalde, vücutlarımız bu toksinleri kolaylıkla idare eder. Ancak, çok fazla kıvrıcık salata yersek, sistemimizi bu "kıvrıcık salata toksinleriyle" aşırı yükleriz. Bu aşırı toksinler vücudu rahatsız edici olmaya başlarlar ve özellikle vücudun enerji sistemini tahriş edebilirler.

Bu patates, bezelye, erik ve yemekte olduğumuz diğer gıdalar için de geçerlidir. Kısaca, aşırıya kaçtığımız gıdalar enerji toksini adayı olur. Tüketimlerinin azaltılması tavsiye edilebilir. Neredeyse her şey enerji sisteminiz için zehirli olabilirken, sıklıkla ortaya çıkan bazı maddeler vardır. Sizin açınızdan toksin olabilir veya olmayabilirler, ama *yaygındırlar*. Bunları aşağıda sıraladım:

Parfüm	Rafine Şeker	Alkol
Bitkiler	Kahve	Nikotin
Buğday	Çay	Süt ürünleri
Mısır	Kafein	Karabiber

Hangi gıdaların Temel Reçetenin işe yaramasını engelleyecek kadar enerji sisteminizi tahriş edebileceğini nasıl bileceksiniz? Bilemezsiniz. Ancak yukarıdaki maddeleri beslenme biçiminizden bir hafta boyunca çıkartırsanız, Temel Reçetenin harikalarını yaratmaya başlama şansı o kadar mükemmel olur. Eğer bu işe yaramazsa, sezgisel olarak kendinize bunun ne olduğunu sorun. Sezginiz genelde doğrudur.

Herkes toksinleri yaşar, ama bu tekniklere müdahale edeceği anlamına gelmez. *Aksine, bir çok insan bu harika teknikleri bozacak kadar enerji toksini tarafından rahatsız edilmez.*

Diğer yandan, bazı rahatsızlıklara alerji yapan maddeler veya diğer kirlilik biçimleri tarafından neden olduğunu aklımızda bulundurmaliyiz. Bu sadece sağduyudur. Yine de, nedeni çevre olsa bile genellikle semptomu iyileştirebiliyoruz. Aslında, kimi

zaman EFT'yi kullanarak alerjik reaksiyonun kendisini çöktrebiliyoruz. Örneğin...

Buğdaya karşı hassas olsam da...
Kedime karşı alerjik olsam da...
Sabunum cilt tahrişine neden olsa da...
Ve böyle devam eder.

EFT'nin kullanımıyla alerjik reaksiyonların tamamen yok olduğu bir çok vaka gördüm. Her zaman durum böyle değildir, ama kesinlikle denemeye değer.

Bazı durumlarda sadece belirli bir maddeyi kişinin beslenme biçiminden veya ortamdan çıkartmanın şaşırtıcı iyileşme sonuçları sağlayabileceğini belirtmemeye izin verin. Örneğin, bir arkadaşımın uzun yıllar boyunca depresyon hastalığı vardı. Prozac ve diğer bütün ilaçları kullanıyordu ve sadece sorunu geçici olarak gizleyerek bir sonuç alamıyordu. Sonunda buğdaya karşı hassas olduğunu buldu ve buğdayı beslenme biçiminden çıkarttığında depresyon tamamen ortadan kalktı. Hap, EFT veya başka bir şey olmadan. Sadece beslenme biçiminden buğdayı keserek.

Israrın Değeri

EFT Kısım II'ye şu anımsatıcı ile başladım...

**... sorununuza "kendinizi açarken"
Temel Reçeteyi ısrarlı
bir şekilde uygularsanız,
sorunun yavaş yavaş
yok olması olasılığı vardır.**

Israrın kendisi bir çok engelin etkilerinden kaçınmaya yarar. Israrla, Temel Reçeteyi farklı kıyafetler giyerken ve farklı beslenme biçimleri kullanırken içeride ve dışarıda, ofiste, evde ve günün farklı saatlerinde uygularsınız. Bu, zehirli ortamın sürekli olarak değişmesi ve sizin için bir sorsun yarattıklarını varsayarak enerji toksinlerinin yolunuza çıkmadığı bir veya daha fazla zaman penceresini bulmanızın muhtemel olduğu anlamına gelmektedir.

Ayrıca, Köprücük Kemiği Nefes Alma Sorunu sürekli olarak *bulunmaz*. Gider ve gelir, ve bunun ilk sırada olduğunu varsayarak muhtemelen ısrarcı olarak Köprücük Kemiği Nefes Alma Egzersizinin gerekli olmadığı bir zaman penceresi bulacaksınız.

Ve ısrarcı olarak defalarca Düzeni uygulayabilir ve Bakış Açılarını belirleyebilir, ve böylece bu fenomen tarafından sunulan bir çok sorunu rutin olarak idare edebilirsiniz. Burada anlatmak istediğim **ısrarcılık karşılığını verir**.

Sizi ilgilendiren soruna dikkatli ve ısrarcı bir şekilde Temel Reçete uyguladığınızda, bu

engellerin teknikliği üzerinde durmaya gerek kalmadan başarı oranınızı arttırmayı muhtemeldir. Belirlemekte olduğunuz sorunlara katkıda bulunabilecek yaşamınızdaki bütün belirli olaylar için EFT'yi

uygularsanız başarı oranınız daha da artacaktır.

Kestirmeler

Temel Reçetenin uygulanması sadece birkaç dakika sürdüğünden, neden kestirmeler fikrini anlatmak istediğimi merak edebilirsiniz. Buna rağmen, ihtiyacınız olan bir dakikadan ne kadar kısa olabilir?

Bu bölümü tamamen atlamak ve hala EFT'de oldukça etkili olmak mümkün olsa da, bu kestirmeleri araştırmak size iki avantaj sağlar:

1. Kestirmelerin büyük bir kısmı süreci parçalara ayırdığından ve ayrı parçaları ayrıntılı olarak verdiği için, Temel Reçete **anlayışınızı arttırabilirsiniz.**
2. **Terapistler, doktorlar** ve insanlara yardımcı olan diğer kişiler kapsanan zaman verimliliğini takdir edecektir. Genellikle Temel Reçetenin 15 veya 20 saniyelik biçimini uygulayacaksınız ve bir çok hastayla ilgileniyorsanız bu zaman tasarrufu size çok fazla şey katacaktır.

Temel Reçeteyi yeniden ziyaret ederek başlayalım. Aşağıdaki biçimi alırsanız...

Düzen

Sıra
9 Gamut
Sıra

Bu adımların herhangi birini eller veya daha kısa yaparsak, zaman verimliliği elde ederiz.

Sırayı Kısaltma

Sıra Temel Reçetenin eğitim atıdır. Düzen işini yaptıktan sonra bu duygusal bowling lobutlarını devirmede ana yardımcıdır. Ancak, bunu elemediğimizden çoğunlukla *kısaltabilmekteyiz.*

Bu yapıldığında, vücutta dolaşan enerji meridyenlerinin tamamı birbirine bağlanır ve kazanılan deneyimle bir meridyene vurmanın genellikle diğerlerini de etkilediği görülür. Bu yüzden, deneme ve yanılma yöntemiyle, daha az meridyene vurmanın genellikle işe yaradığını buldum. **KK** (kaş noktası başlangıcı) ile başlamak ve **KA** (koltukaltı noktası) ile bitirmek. Parmak ve el noktalarına vurarak devam etmek genellikle gerekli değildir.

Videolarda bunu defalarca yaptığımı göreceksiniz. Bütün Sırayı nadiren yapmaktayım. Daha açık olması açısından, Sıranın kestirmesi aşağıdaki gibi gözükmektedir:

KK = Kaş Noktası Başlangıcı
Ş = Şakak Noktası
GA = Göz Altı Noktası
BA = Burun Altı Noktası
Ç = Çene Noktası
KK = Köprücük Kemiği Noktası
KA = Koltuk Altı Noktası

Düzenin Elenmesi

Lütfen Psikolojik Tersine Çevrilmenin depresyon, bağımlılıklar ve dejeneratif hastalıklarda her zaman mevcut olduğunu ve bu yüzden bu gibi durumlarda Düzenin uygulanmasının neredeyse her zaman gerekli olduğunu hatırlayınız.

Ancak diğer durumlarda, PTÇ'nin yaklaşık %40 oranında ortaya çıktığı görülmektedir. Bu, Düzenin gerekli olmadığı %60 anlamına gelmektedir. Bunu elemeye ve PTÇ'nin bulunduğu %40'ın başarısızlığını risk etmeye cesaret edebilir miyiz?

Kesinlikle. Bunu yapmanın bir yolu vardır. Ancak, sadece birkaç saniye sürmesi nedeniyle rutin olarak Düzeni genellikle dahil etmekteyim. Ancak, Düzeni atlamayı tercih edersem, hızlı bir şekilde geri dönüp yapmam gerektiğini bilmemi sağlayan bir prosedür vardır.

Sadece 10 saniye süren kısa biçimimle Sırayla başlarım ve ardından durup herhangi bir ilerleme olup olmadığını değerlendiririm. Kişiye yoğunluğunun asıl sayıdan (mesela 8) aşağı inip inmediğini sorarım. *Cevap evet olursa Düzenin gerekli olmadığını bilirim ve Temel Reçeteye devam ederim.*

Düzenin gerekli olmadığını nasıl biliyorum? Basit... PTÇ'nin takip edilen yolda hareketsiz olan ilerlemeyi engellediğini ve bu örnekte ilerleme kaydedildiğinden PTÇ'nin orada olamayacağını biliyorum. Diğer yandan, bir ilerleme kaydedilmemiş olsaydı, PTÇ'nin bulunduğundan şüphe duymalı ve bu kez Düzenle başlayarak Temel Reçeteyi en baştan yapmalıydım.

Deneyim kazandıkça siz de bazı insanların baş edilmesi gereken az veya hiç PTÇ'ye sahip olmadığını göreceksiniz. Bunu

keşfetmek zevklidir, çünkü inanılmaz bir hızla genellikle sorunlarını çabucak geçirmektesiniz.

9 Gamut Prosedürünün Elenmesi

9 Gamut Prosedürü de her zaman gerekli değildir. Aslında, sadece yaklaşık %30 oranında gereklidir. Bunun da kimi zaman elenmesi gerekir. %70'inde gereksiz olduğu için çoğunlukla bunu elerim. İstediğin ilerlemeyi kaydedemiyorsam her zaman buna geri dönebilirim. Gerekli olmuş olsaydı, ilerleme kaldığı yerden devam ederdi.

Aşağıdan Yukarıya Gözü Çevirme

Bu, sorunun yoğunluğunu 0'dan 10'a kadar olan bir ölçekte 1 veya 2 gibi düşük bir seviyeye getirdiğinizde faydalı bir kestirmedir. Uygulanması sadece 6 saniye sürer ve başarılı olduğunda, bir başka Temel Reçete turunu uygulamaya gerek olmadan sıfıra ulaşırsınız.

Bunu uygulamak için, sadece elinizi sabit tutarken Gamut noktasına sürekli olarak vurun ve 6 saniye boyunca gözlerinizi

aşağıdan yukarıya doğru yuvarlayın. Bunu yaparken anımsatıcı cümleyi tekrar edin.

Bu süreç sizin için videolarda gösterilmiştir. Adrienne, Kısım II video serisinde birinci videonun kestirme bölümünde bunu nasıl yapacağınızı göstermektedir.

Kestirme Yapma Sanatı

Biraz sanat içerdiğinden, gerçek durumlarda bu kestirmelerin nasıl kullanılacağını kağıda yazmak zordur. Bu kursa sayısız video gösterimi dahil etmemin nedenlerinden biri budur. Bu kestirmeleri sayısız durumda kullandığımı seyredeceksiniz ve ne şekilde devam edileceği hakkında bir fikir edinebilirsiniz. Kestirmelerin kullanımı söz konusu olduğunda deneyim en iyi öğretmendir. Bu bölüm basit bir şekilde size temelleri tanıtacaktır.

Bununla birlikte, Temel Reçetenin uygulanmasının sadece bir dakika sürdüğünü unutmayınız. Kestirmelere yapmanıza aslında gerek yoktur. Daha hızlı ve daha kullanışlı olmalarının dışında bir şey yoktur.

Kısım II İçin Videolar

(Kolay başvuru için bütün EFT kasetleri de burada özetlenmiştir)

Video 1 – Genel Bakış

Bu kaset, Kısım I'ın önemli noktalarının özetlendiği ve Kısım II'de içerilen bir çok yeni kavramın gözden geçirildiği, Kısım I ve Kısım II arasında bir köprüdür. Burada mükemmellik engellerini, kestirmeleri ve orman ve ağaçlar metaforunu tartışmaktayız.

Video 2 – Seyirci Örnekleri

Videoların geri kalanı iki adet 3 günlük seminerin yoğun bir birleşimini kapsar. Bu video bu seminerlerin başlamasıyla yola çıkar ve hem duygusal hem de fiziksel çok çeşitli sorunları inceler ve EFT'nin geniş kapsamlı gücüne dair paha biçilemez bir bakış açısı sağlar. **Topluluk huzurunda konuşma korkusu, agorafobi, endişe, migren baş ağrıları, fiziksel ağrı, uçma korkusu, depresyon, fibromiyalji, ve yüksek kan basıncı** gibi sorunları ele alır.

Ayrıca, Buluş İfadesi aşamasından bir tartışma ve Psikolojik Tersine Çevrilmeye ait bazı gösterimler de vardır. Bu gösterimler çalışmalarınız için oldukça önemlidir.

Video 3 – Duygusal Meseleler I

Bu kasette 3 seans vardır. Birincisi, karısının kendini terk etmesinin ve kızını görmesini yasaklayan kısıtlama emrinin bir sonucu olarak **öfke** ve **hiyanet** üzerinde çalışılan Jason'dur.

İkinci seans Veronica'yladır. Kısım I'de ikinci videoda babası tarafından **tecavüz edildiği** için EFT'yi kullanan bayan olarak onu hatırlayacaksınız. 3 veya 4 ay sonra burada görünüyor ve hala bu spesifik olayla ilgili herhangi bir duygusal sorunu yok. Bu, sorunların en şiddetlisinde bile EFT'nin gücünün inkar edilemez bir kanıtıdır.

Bu videoda, *tamamen farklı bir sorun* üzerinde çalışıyor. Ufak bir çocukken **terkedilmiş, yalnız** ve **sevilmemiş** olması hakkında şiddetli duygulara sahip. EFT seansımızı sorunu gideriyor ve bir sonraki gün *"bir tüy kadar hafif"* olduğunu bildirmek için geliyor.

Üçüncü seans, babasının **II. Dünya Savaşı Katliamı** sırasında yaşadıklarına ilişkin duyguları üzerinde çalışan Sandhya iledir.

Video 4 – Duygusal Meseleler II

Bu videoda iki seans vardır. Birinci seansta, Maryls romantik ilişkilerin sürekli olarak kaybedileceği endişesi olan **"aşk**

acısının” üstesinden gelmek için EFT’yi kullanıyor. Bu EFT seansı başladığında, bir çok bakış açısı ortaya çıkıyor ve sorunlar papatya dizimi şeklinde değişiyor. Sonunda, EFT’yi kullandıktan sonra **annesinin onu sevmediği** gerçeği ortaya çıkıyor ve buna gülüyor.

İkinci seansta, Kathy’nin üç sorunu var: (1) **dokunulma (kucaklanma) korkusu**, (2) **annesinin ona kaynar su attığı** travmatik bir olay ve (3) dayaktan uzaklaşmasıyla ilgili bir **ağrıyan omuz**. EFT’ye harika bir şekilde tepki veriyor ve sayısız miktarda EFT uygulanmış olmasına rağmen Düzen (Psikolojik Tersine Çevrilme) gerekli olmuyor.

Video 5 – Fiziksel Sorunlar

Bu videoda dört seans var.

İlkinde, Connie J.’nin geceleri dişlerini sıkmasından dolayı meydana gelen **çene sıkılığı** var. Dişlerini sıkma olayı, dişlerini korumak için gece diş koruması takacak kadar şiddetli. 2 veya 3 yıldır bu sorunu çekmesine rağmen, EFT ile birkaç dakika içerisinde bu sorunundan tamamen kurtuldu. Ayrıca, EFT’yi kendisi kullanarak yok ettiği bir **baş ağrısı** da vardı.

İkincisinde, 10 yıldır yaşadığı **astım** olayıyla Patricia sahneye çıktı. EFT ile şaşırtıcı bir iyileşme sağladı ve sonraki sabaha kadar ortaya çıkmadığını bildirdi. Ayrıca, **bel fıtığı** nedeniyle yaşadığı **sırt sorununda** önemli bir iyileşme yaşadı.

Dorothy, EFT’nin daha önceden hiç kullanılmadığı bir rahatsızlık olan **düzensiz kalp atışı** ile sahneye geldi. *EFT’yi her şeyde denediğimizden*, buna EFT’yi uyguladık ve mükemmel sonuçlar aldık.

Connie M., ona göre duygusal sorunlarda ortaya çıkan **boyun ağrısı** için EFT kullanmakta. Tamamen iyileşti.

Video 6 – Bağımlılık Yaratan Tutkular

Bu seans bir **yeme bozukluğu** kliniği işleten iki bayanla başlar. Bu sohbetteki kavramlar, yeme bozuklukları dahil olmak üzere bütün bağımlılık yaratıcı davranışların temelindeki nedenlere rehberlik etmektedir.

Ardından, (1) bağımlılıkların nedenleri hakkında önemli bir tartışma ve (2) acil **çikolata, sigara ve alkol** tutkularının üstesinden gelmek için EFT’nin bir grup insan üzerinde kullanıldığı bir seansın tamamı gelir.

Video 7 – Enerji Toksinleri, Fobiler ve Israr

Bu önemli video enerji toksinlerinin etkisini ve EFT’yi kullanırken ısrarın değerini vurgular.

Birinci bölüm, enerji toksinlerinin yoluna çıkması nedeniyle seminer sırasında hiçbir sonuca ulaşamayan Todd’la yapılan bir röportajdır. Bir ay sonra, başka bir seminerin üyelerine beslenme biçimindeki değişikliğin **uyku bozukluğu, göz ağrısı ve depresyonu** üzerinde yarattığı şaşırtıcı etkileri anlatmak için geri gelir.

Bir sonraki, bir çok insanın **yılan fobileri** konusunda düzelme yaşadıkları sıra dışı bir seanstır. Ancak, geleneksel standartlarla gelişmeler şaşırtıcı olsa da, EFT standartlarıyla karşılaştırıldıklarında yavaş ve nispeten etkisiz olarak düşünülürler. Bunun nedeni odanın içerisinde olduğu tahmin edilen enerji toksinleridir. Bu insanların büyük bir kısmı için iyileşme sağlamak için ısrar gereklidir.

Son olarak, şiddetli **depresyon** ve diğer pek çok sorunun rahat bırakmadığı Grace’le yapılan bir seansta ısrarın değerini göstermekteyiz. Sahnede biraz ilerleme kaydettik, ama sonraki haftalarda ısrarı ve beslenme biçimine dikkat etmesi duygusal refahında önemli gelişmeler oluşturmıştır. Bunu hevesli bir şekilde bir telefon sohbetinde anlatmaktadır.

Video 8 – Yaygın Sorunlar ve Sorular ve Cevaplar

Bu, EFT’nin **spor (golf), iş, topluluk huzurunda konuşma, erteleme, öz imge ve ilişkiler** gibi alanlarda EFT’nin kullanımını anlatan bir videodur.

Ayrıca, anlayışınızı arttırmak için seyirciden sayısız ortak soruyu içermektedir.

Ek

Gary Craig tarafından aşağıda verilmiş olan konular hakkında yazılan makaleler

Korkular ve Fobilerde EFT'nin Kullanımı
Travmatik Anılarda EFT'nin Kullanımı
Bağımlılıklar İçin EFT'nin Kullanımı
Fiziksel İyileştirme İçin EFT'nin Kullanımı
Öz İmgeyi Geliştirmek İçin EFT'nin Kullanımı
EFT Kasetlerinin Özeti

Korkular ve Fobilerde EFT'nin Kullanımı

Nüfusun yaklaşık %10'u bir veya daha fazla fobiden mustarıptır. Şiddetli korkuya neden olabilirler ve genellikle bunlara sahip olan kişilerin yaşamlarını önemli derecede kısıtlarlar. Yüzlerce olası fobi vardır ve EFT bunların hepsinde etkili olabilir. En yaygın olanların bazılarını aşağıda verdim.

Topluluk huzurunda konuşma
Yükseklik
Yılanlar, örümcekler ve böcekler
Klostrofobi
Dişçi
İğne
Araba sürme
Asansör
Uçma
Köprü
Kabul edilmeme
Seks
Su
Hız
Telefon
Evlilik
Erkekler
Başarısızlık
Hastalık
Köpek
Bilgisayar
Arı
Yalnız kalma

Fobi nedir? Bizim amaçlarımız doğrultusunda, fobi normal tedbir veya endişenin üzerindeki "aşırı korku"dur. Açıklamama izin verin.

Korkularımız bir noktada gereklidir. Hayatta kalmamız için önemlidirler. Onlar olmadan yüksek binaların tepelerinde yürüyebilir, arsenik yiyebilir veya otoyolda tenis oynayabiliriz. Tehlikenin hareket halinde olduğunu gösteren otomatik mekanizmalardır. Bizi frenlerler ve zarar görmekten uzak tutarlar.

Ancak kimi zaman korkular işlevlerini gereğinden fazla yerine getirirler. Normal tedbir sınırlarının oldukça ötesine geçerler ve gereksiz bir korku tepkisi oluştururlar. Örneğin, bir yılan veya örümcek gördüğünüzde dikkatli olmanız bir şeydir. Bazıları tehlikeli olabilir ve size zarar verebilirler. Ancak küt küt atan bir kalp, baş ağrısı, mide bulantısı, kusma, terleme, gözyaşları veya diğer aşırı korku semptomlarının uzun listesi farklı bir şeydir. Bu son tepkiler, normal tedbirin haricinde güvenliğinizi için katkıda bulunmadığından faydasızdır. Bunlar "aşırı korku"dur ve sadece

fobik kişi için çok kötü bir duruma neden olmaya yararlar.

Faydasız olan, normal tedbir veya endişenin ötesinde olan ve fobi olarak tanımladığımız bu "aşırı korku"dur.

Buna ilişkin olarak EFT hakkında büyüleyici olan şey korkunun fobik kısmını gidermesi, ama normal tedbir veya endişeyi tek başına bırakmasıdır. İnsanlar genellikle ömür boyu çektikleri fobinin ne kadar çabuk yok olduğu konusunda şaşırırlar. Ancak süreç onları aptallaştırmaz. Bir anda yüksek binalardan atlamazlar veya boz ayıları öpmezler.

İlginç olan, EFT ile bir fobiyi yok eden kişilerin fobik durumlarda diğerlerine oranla daha az korkma eğiliminde olmasıdır. Örneğin, neredeyse herkesin yüksekliğe karşı fobik bir tepkisi vardır. 100 kişiden yüksek bir binanın tepesinden aşağı bakmalarını istediğinizde bir çoğu kendini midesi bulanmış hissedecektir. Bu fobik bir tepkidir, ama bir çok insan için nispeten daha yumuşaktır. Günlük yaşamlarında gerçek bir soruna neden olmaz.

Bunun aksine, EFT ile yükseklik fobisini yok eden kişiler mide bulantısı bile hissetmezler. Sadece normal tedbirlerini alırlar ve bütün günü sakin bir şekilde binanın tepesinden aşağıyı seyredererek geçirirler.

Fobinin ne kadar şiddetli olduğu veya ne kadar süredir bu fobiye sahip olduğunuz önemli değildir. Geleneksel bilgeliğin bizlere yıllardır uzun süreli, şiddetli fobilerin "derin bir şekilde kökleştiğini" ve yok edilmesinin aylar veya yıllar sürmesi gerektiğini söylemiş olması nedeniyle bir çok insan için bu şaşırtıcıdır.

Bazı fobilerin çözülmesi diğerlerine oranla daha uzun sürer, ama bu şiddeti veya uzunluğundan dolayı değildir. Aksine, karmaşıklığı nedeniyle. Örneğin, kapsanan bakış açılarının sayısı.

Bir fobi EFT'ye karşı "inatçıysa", EFT'yi korkunun temelinde yatan belirli olaylar üzerinde kullanmayı deneyin. Bunun örnekleri şu şekilde olabilir...

*** Ben 8 yaşındayken o yılan beni ısırmış olsa da...*

*** 4. sınıftayken okulun çatısından düşmüş olsam da...*

*** Konuşmamdaki kelimeleri unuttuğumda bütün sınıf bana gülmüş olsa da...*

Ve daha bir çoğu.

Bunu aklımızda tutarak bu el kitabının önceki bölümlerinde öğrendiklerimizi uygulayalım. Lütfen EFT'nin üzerine kurulu olduğu buluş ifadesini hatırlayın:

"Bütün olumsuz duyguların nedeni vücudun enerji sisteminin bozulmasıdır."

Bütün fobik tepkiler olumsuz duygulardır ve enerji sisteminizdeki bir "zzzzzt" tarafından neden olunurlar. Bu, sorununuzun çözümünün kavramsal olarak oldukça kolay olduğu anlamına gelmektedir. Sadece "zzzzzt"ı giderin ve ardından fobi sıfıra düşecektir. Baş ağrısı yok... Küt küt atan kalp yok... Ne olursa olsun sorun yok... Duygusal yoğunluk etkisiz hale getirilecektir.

Bunun için aracımız Temel Reçetedir. Bunun üzerinde birkaç kısa yolculuk sorunu sonsuza kadar yok etmelidir. Ancak, kaç kısa yolculuğa ihtiyaç duyduğunuz fobi için kaç bakış açısının olduğuna bağlıdır.

Bakış açıları önemlidir. Daha önceden ele alındığı üzere, bakış açıları duygusal yoğunluğunuza katkıda bulunan fobilerin farklı bölümleridir. Bu düşüncenin açıklığa kavuşması için yükseklik fobikleri örneğini tekrar ele alalım. Bir çok yükseklik fobiğinin yaşamlarında yüksekte oldukları ve fobik tepkilerinin endişelendirici anılar bıraktığı belirli olaylar vardır. Örneğin, yükseklik fobisi konusunda yardımcı olduğum bir beyefendinin ufak bir çocukken bir su kulesine oturmayla ilişkili bir korkulu anısı (bakış açısı) varmış. Aşağı inmenin hiçbir yolu yokmuş ve çok fazla korkmuş. Bunun gibi anılar, bir korku tepkisi yaratıyorlarsa, ayrı olarak hatırlandıklarında bir yükseklik korkusunun farklı bakış açılarıdır.

Bir çok fobinin sadece bir bakış açısının belirlenmesi gerektiğinden, Temel Reçetede 1-3 arasında kısa gezinti genellikle işe yarayacaktır. Birkaç dakika içerisinde sorunuzdan kurtulacaksınız ve bir çok durumda tekrar geri dönmeyecektir.

Bu noktada, fobinizin belirlenmesi gereken kaç bakış açısı olduğunu ne siz ne de ben biliyorum. Yine de, oldukça etkili bir şekilde devam edebiliriz. Tek yapmamız gereken belirlenmesi gereken bir çok bakış açınız olduğunu varsaymak ve duygusal yoğunluğunuz kalmayana kadar bunları tek tek belirlemektir. Duygusal yoğunluğunuz yok olduğunda, bunu tamamlamış olduğunuzu ve bütün ilgili bakış açılarının belirlenmiş olduğunu bileceksiniz.

Sorular ve Cevaplar

S. Fobi yok edildiğinde, sonuç kalıcı mı olacak?

Evet. Ancak, "geri gelecek" olursa bunun her zaman nedeni ilk seferde düzgün olarak belirlenmemiş olan yeni bakış açılarının olmasıdır. Hastayı ne olduğu konusunda sorguya çekerseniz, genellikle korkudan farklı bir biçimde söz ettiklerini duyacaksınız. Örneğin, yılan fobiği *yılanın hareket eden dili hakkındaki ters tepkisini* ele alabilir. EFT'yi kullanırken bu bakış açısı ortaya çıkmazsa bir sorun olarak kalmaya devam eder. Hareket eden dil için EFT'nin kullanılması bu bakış açısını yok etmeli ve bir başka belirlenmeyen bakış açısı olmadıkça fobiden tamamen kurtulma sağlamalıdır.

Diğer durumlarda, çok yeni bir travmatik deneyim fobiyi tekrar baştan başlatabilir. Bu durumda, yeni bir fobiymiş gibi sadece süreci tekrar etmeniz gerekir. İyileşme birkaç dakika kadar yakındır.

S. Birden fazla fobim varsa ne yapmalıyım?

Her seferinde bir tanesini belirleyin. Örneğin, klostrofobinizi belirlemeden önce örümcek fobinizin tamamen etkisiz hale getirildiğinden emin olun. Ardından, araba sürme fobinizi belirlemeden önce klostrofobinizin tamamen etkisiz hale getirildiğinden emin olun, vs.

Bazı fobiler, bir fobinin içerisinde birkaç fobinin olması nedeniyle karmaşık olarak nitelendirilir. Uçma korkusu (1) klostrofobi, (2) düşme korkusu, (3) ölme korkusu, (4) türbülans korkusu, (5) kalkış korkusu, (6) iniş korkusu, (7) insan korkusu vs. içerebildiğinden kimi zaman bu şekilde bir karmaşık fobidir. Bunları zihninizde ayırabilirseniz, farklı bakış açıları olarak nitelendirilirler ve ayrı olarak belirlenmelidirler.

Karmaşık bir fobiniz var ve bunun farkında değilseniz, Temel Reçetenin ısrarlı kullanımı işe yarayacaktır. Ancak, bütün "zzzzzt"lar etkisiz hale getirilene kadar süreçte birkaç kısa gezinti yapılması gerekebilir. "Sahnenin arkasında" farklı bakış açıları ele alındığından yoğunluk artabilir ve düşebilir.

Travmatik Anılarda EFT'nin Kullanımı

(Savaş, Kaza, Tecavüz, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) ve bütün geçmiş işkenceler dahil.)

Bu bölüm bütün geleneksel yaklaşımların sert bir şekilde karşısındadır. Burada, neredeyse sonsuz duygusal sorunlar listesini travmatik anılar olmak üzere tek bir kategoride topluyoruz ve bunları benzermiş gibi ele alıyoruz. Aslında, hepsi aynı nedene sahip oldukları için benzerdirler... vücudun enerji sisteminde bozukluk.

İnsanlar hatırladıklarında, travmatik anılar çok çeşitli duygusal tepkiler üretirler. Bazıları oldukça şiddetli olur. Baş ağrıları veya mide ağrıları çekerler. Kalpleri küt küt atar. Terlerler. Ağlarlar. Cinsellik açısından görevlerini yerine getiremeyebilir, kabus, keder, öfke, depresyon ve diğer duygusal veya fiziksel sorunlara sahip olabilirler.

Bu el kitabının önceki bölümlerinde öğrendiklerimizi uygulamakla başlayalım. Lütfen EFT'nin üzerine kurulu olduğu buluş ifadesini hatırlayın:

"Bütün olumsuz duyguların nedeni vücudun enerji sisteminin bozulmasıdır."

Bu yüzden, bir travmatik anıya ilişkin bütün olumsuz duygulara enerji sisteminizdeki bir "zzzzt" tarafından neden olunmaktadır. Bu, sorununuzun çözümünün kavramsal olarak oldukça kolay olduğu anlamına gelmektedir. Sadece "zzzzt"ı giderin ve ardından duygusal etki sıfıra düşecektir. Baş ağrısı yok... Küt küt atan kalp yok... Ne olursa olsun sorun yok... Elbette o anıya hala sahip olacaksınız. Ama bu kadar. Duygusal yük etkisiz hale getirilecektir.

Bunun için aracımız Temel Reçetedir. Bunun üzerinde birkaç kısa yolculuk rahatlatma sağlamalıdır. Ancak, kaç kısa yolculuğa ihtiyaç duyduğunuz belleğin kaç bakış açısının olduğuna bağlıdır.

Bakış açıları önemlidir. Hatırladıkça, bakış açıları duygusal yoğunluğunuza katkıda bulunan anıların farklı bölümleridir.

Bir çok travmatik anının sadece bir bakış açısına sahiptir. Bu yüzden, Temel Reçetede 1-3 arasında kısa gezinti genellikle yetecektir. Ancak, fazladan kısa gezintilerin gerekli olması durumunda, burada genellikle sadece dakikalardan bahsetmekteyiz. Belki 5 veya 6 dakika yerine 20 veya 30 dakika.

İhtiyacımız olan şey kesinlikle bu bakış açılarını bulmak için bir yoldur. Bu yol bulunduğunda, anının bütün bakış açıları etkisiz hale getirilene kadar sadece bunları tek tek belirlemek gerekir. Bunu "zihninizde kısa film" kavramını kullanarak daha etkili bir şekilde yapabiliriz.

Zihninizde kısa bir film. Zihninizdeki sinemada kısa bir film olarak oynayan bir travmatik anı düşünün. Bir başlangıcı vardır. Ana karakterleri ve olayları vardır. Ve bir sonu vardır.

Genellikle, "film" büyük bir hızla geçer ve iyi bilinen bir istenmeyen duyguya biter. Film çok hızlı oynadığından, olumsuz duyguya katkıda bulunan farklı bakış açıları olabileceğinin farkında olmayız. Filmden bir bütün olarak gelmiş görünür.

Filmi yavaş çekimde oynatırsak, farklı bakış açıları bulunabilir ve ardından belirlenebilir. Bizim yaptığımız da işte budur. Filmi yavaş çekimde oynatırız.

Filmi anlatın. Bunu yapmanın en iyi yolu filmi SESLİ bir şekilde anlatmaktır. Bir arkadaşınıza veya bir aynaya ya da bir ses kaydedicisine anlatın. Ve en önemlisi bunu ayrıntılı olarak anlatın. Bu, otomatik olarak filmi yavaşlatır, çünkü kelimeler düşüncelerden çok daha yavaştır.

Siz ayrıntılı olarak anlattıkça, her bir bakış açısı kendini bilmenizi sağlar. Herhangi bir yoğunluk hissettiğinizde durun (burada acıyı en aza indirdiğimizi hatırlayın) ve ayrı bir travmatik anıymış gibi üzerinde Temel Reçeteyi uygulayın. Aslında, ayrı bir travmatik anıdır. Sadece daha büyük bir filmin içerisinde kaybolmuştur.

Ardından, bütün hikayeyi hiçbir olumsuz duygu olmadan anlatana kadar her birini sıfırlayarak bakış açılarıyla devam edin.

Daha önceden ifade edildiği üzere, bir çok travmatik anının sadece tek bir bakış açısı vardır. Diğerleri 2 veya 3 tane bakış açısına sahip olabilir. Nadiren 3'ten fazladır ama *olabilir*. Eğer bu şekildeyse ısrarcı olun. İyileşme uzak değildir.

Sorular ve Cevaplar

S. Birden fazla travmatik anım varsa ne yapmalıyım? Her seferinde birini belirleyin. İlk olarak en şiddetli duygunuzu alın ve bir sonrakine geçmeden önce onu sıfırlayın. Bütün travmatik anılarınız etkisiz hale getirilene kadar bu şekilde devam edin.

Travmatik anılarınızı "çantaya" koyma sürecinde, coşkuyu sınırlayabilecek bir özgürlük hissetmeniz muhtemel olacaktır. Bunun gibi gereksiz bagajları boşaltmak için inanılmaz bir hediyedir.

Savaş gazileri gibi bazı kişiler yüzlerde travmatik anıya sahip olabilir. Siz de bunlardan biriyseniz, genelleştirme etkisinin sizin için işe yaramasını bekleyebilirsiniz. Örneğin, yüz tane travmatik anınız varsa,

muhtemelen bunlardan sadece 10 veya 15 tanesini belirlemeniz gerekecektir. Bunun ardından, geri kalanlar üzerinde duygusal yoğunluk yaşamada zorlanmanız olasıdır. Genelleştirme etkisi onları etkisiz hale getirmiştir.

s. Duygusal sorunların hızlı bir şekilde yok edilmesi kişiden derindeki sorunun incelenmesinin ve “temeline inmenin” önemini çalabilir mi? Geleneksel yöntemler bu “derine koyulmuş” duygusal sorunların nedeninin bir şekilde keşfedilmesi ve ortaya çıkartılması gereken zihnin bazı gizli yerlerine dayandığını varsayar. Bunun aksi hastayı “aldatmak” ve sorunu çözümsüz bırakmaktır. EFT bu düşünceyi tamamen görmezden gelir.

Travmatik anılar konusunda bazıları oldukça şiddetli olan yüzlerce kişiye yardımcı

oldum. EFT’yi kullandıktan sonra, tek bir kişi bile daha fazla incelemek veya “temeline inmek” istemedi. Onlar için, sorun tamamen çözüldü ve minnettar bir şekilde bunun yükünden kurtuldular.

Benim deneyimlerime göre, EFT sorunun temeline *inmektedir* ve bunu oldukça güçlü bir şekilde yapmaktadır. İnsanların anı hakkındaki tutumları anında değişmektedir. Onun hakkında daha farklı konuşurlar. Sesleri korkudan anlayışa döner. Davranış ve duruşları anı hakkında çarpıcı bir şekilde değiştirilmiş bir yapıyı açığa vurur. Bakış açısına koyulmuş olduğundan konuyu daha fazla açmazlar. Bunların tamamı EFT rahatsız edici “zzzzzt”ı enerji sisteminden çıkarttığına meydana gelir. Bu yüzden “zzzzzt” gerçek nedendir.

Bağımlılıklar İçin EFT'nin Kullanımı (Bağımlılıkların nedeninin yeniden düşünülmesi)

Bağımlılıklar bir çok profesyonel için bir gizemdir. Bağımlı insan yardım için onlara gider ve bağımlılığından gerçekten kurtulmak ister. Ancak, iyi niyetlerine ve yüksek miktarlarda zaman ve para harcamalarına rağmen genellikle eski davranışlarına geri dönerler.

Ve birisi bir bağımlılıktan kurtulduğunda, bir şekilde onun yerine bir başkasını koyar. Örneğin, çoğu insan sigarayı bırakmak ister ama sigaranın yerine yemeği koyduğu için genellikle kilo alır. Benzer şekilde, alkolden kurtulan kişiler çoğunlukla yüksek sigara ve kahve kullanımına dönerler. Bu durumda bağımlılığın üstesinden gelinmez, sadece yönü değiştirilir.

Bir çok bağımlılık tedavisinin kötü performansının sebebi gerçek nedeni belirleyemiyor olmalarıdır!! Bunu yapmış olsalardı, insanlar bir bağımlılığı bir başka bağımlılıkla değiştirmeye ihtiyaç duymazlardı.

Peki bağımlılık yaratıcı davranışın asıl nedeni nedir? İlk olarak ne olmadığını sıralayarak başlayalım. Uzun yıllardır geleneksel yöntemlerin yapmaya çalıştıkları şey değildir. Örneğin:

Kötü bir alışkanlık *değildir*.

Kalıtsal *değildir*.

Ailede olduğu için *değildir*.

Bağımlı kişinin zayıf olması nedeniyle *değildir*.

İrade eksikliği dolayısıyla *değildir*.

Bağımlılığın bir "ikincil kazancı" olduğu için *değildir*.

Deneyimlerime göre, bu istenmeyen davranışın açıklaması olarak gözüktükleri için bu "nedenler" ileri sürülmüştür. Mantıklı gelmektedirler ve bu yüzden de sürdürülmektedirler. Ancak, hepsinin ortak bir yanı vardır; bir kişiyi bağımlılığından kurtarmak için kötü bir sicil. Burada gerekli olan şey bir öyle olabilir listesi değil gerçek nedendir.

"Bütün bağımlılıkların gerçek nedeni bazı maddeler veya davranışlarla geçici olarak gizlenen veya sakinleştirilen bir huzursuz his olan endişedir."

Bir çoğu için, ne şekilde ifade edilebileceğini bilmedikleri bir nedeni ortaya çıkardığı için değişik bir "Aha"dır. İçlerinde sigara içmek, alkol almak, fazla yemek vs. gibi şeylere olan ihtiyaçlarının bir huzursuzluk seviyesini sakinleştirme ihtiyaçları tarafından sevk edildiğini bilmektedirler. Ama, bağımlılıklarının gerçek nedeni olarak bu

duyguyu doğrudan birbirine bağlayamamışlardır.

Bunu düşündüğünüzde, bu bağlantı açıktır. Örneğin:

Bağımlılar genellikle bağımlılıklarından kaygılı (endişeli) alışkanlıklar olarak söz ederler, ve

Bağımlılar artan stres (endişe) altındayken kullanımlarını hızlandırırlar.

Bir bağımlının maddesini (sakinleştirici) aldığınızda oldukça huzursuz (endişeli) olurlar. Aslında, sadece maddenin uzaklaştırılması tehdidinden endişeli olurlar. Bağımlılıkları hakkında bağımlıları dinlediğinizde çoğunlukla "Beni rahatlatıyor" dediklerini duyacaksınız. Bu en belirgin ipucudur. Bir çeşit endişe duymasalar neden rahatlamaya ihtiyaç duysunlar? Başka neden dolayı rahatlamaları gereksin?

Bağımlılıkların sadece "kötü alışkanlıklar" olduğu görüşündeki yanlış düşünceyi göz önünde bulundurarak bunu biraz daha inceleyelim. Bazı alışılmış davranışlar kapsansa da, bağımlılıklar sadece kötü alışkanlıklardan daha fazlasıdır. Alışkanlıkların bırakılması kolay olduğundan bu açıktır.

İşte bir örnek. Sabahları sol ayakkabımdan önce sağ ayakkabımı giyme alışkanlığım var. Bu alışkanlığı değiştirmek istersem bunu yapmak çok kolay olur. Sadece ilk olarak sol ayakkabımı giymemi hatırlatan bir notu ayakkabılarımın üzerine koyabilirim. Bu süreci birkaç kez tekrar ettikten sonra alışkanlığım değişebilir ve not artık gerekli olmayabilir. Bunun gibi saf bir alışkanlığı değiştirmek kolaydır çünkü endişe içermez.

Ancak, sigara içme "alışkanlığına" uygulandığında aynı yöntem başarısız olabilir. Sadece sigara içmemek için etrafa notlar konulması faydasız olacaktır. Bu notlar endişe yönlü bir tutkuya sahip kişide herhangi bir güce sahip değildir.

Bağımlılar bir tutkuya sahip olduklarında, endişelerini sakinleştirmek için sık kullanılan bir madde (sigara, alkol, vs.) ararlar. Bunu rahatlamak, sinirlerini sakinleştirmek, zihnilerini bazı şeylerden uzaklaştırmak ve bir mola vermek vs. gibi nedenlerden yaparlar. Bunların tamamı, kendilerini bağımlılık yaratıcı madde veya davranışa doğru iten farklı endişe biçimlerini yansıtır.

Bu nedenle, bağımlılık yaratıcı davranış sadece kötü bir alışkanlıktır. İyileştirilmesi gereken şey endişe yönlü bir ihtiyaçtır.

Bağımlı için gerçek sorun madde veya davranışının kendisini sadece geçici olarak rahatlatmasıdır. Sorunu bir süreliğine sadece gizler. Bu nedenle bir sakinleştiricidir.

Sakinleştiricinin etkisi geçtiğinde, endişe tekrar yüzeye çıkar.

Bu açıkça bu şekildedir. Aksi takdirde, kişinin bağımlılık yapıcı madde veya davranışı kullanımı sorunu kalıcı olarak rahatlatır. İyi bilindiği gibi, bu hiçbir zaman gerçekleşmez. Daha sonra bağımsız bir şekilde büyürler ve endişeyi sakindirici ile birleştirerek sona ererler. Bu, tuzağa düştükleri bir tehlikeli bir ortam halini alır.

Sakinleştiricilerden mahrum edildiklerinde genellikle endişeleri daha da şiddetli bir hal alır. Bu, çekilme semptomlarını artırır ve bağımlılığı bırakmaya karşı bir engel oluşturur. Çekilmenin acısı ödenmesi gereken yüksek bir bedel olur. Bağımlılıklarının risklerini daha fazla kabul ederler.

Çekilme sorunu

Bu beni EFT'nin çekici bir özelliğine götürür. Çekilme acısını çarpıcı bir şekilde azaltır ve genellikle tamamen yok eder. Bu, EFT'yi diğer bütün yöntemlerden ayıran bir çok özellikten sadece biridir.

Çekilme hem fiziksel hem de duygusal etkenlerden oluşur. Kişi bağımlılık yaratıcı bir maddeyi bıraktığında, buna dair fiziksel ihtiyaç genellikle 3 gün içerisinde yok olur. Bu, vücudun kendini istenmeyen toksinlerden kurtulduğu doğal bir süreçtir. Ancak duygusal etken (endişe) haftalarca veya aylarca sürme eğilimindedir ve kimi zaman asla terk etmez.

Deneyimlerime göre, çekilmenin en büyük bölümü endişedir. Birkaç dakika içerisinde endişe genellikle sıfıra indiğinden, EFT'yi uyguladığınızda bu belirgindir. Ve endişe terk ettiğinde, çekilme semptomlarının büyük bir kısmı da terk eder.

Şimdi çözüme dönelim. Bu el kitabının ilk bölümlerinde öğrenmiş olduğunuz şeyleri uygulayarak başlayacağız. Lütfen EFT'nin üzerine kurulu olduğu buluş ifadesini hatırlayın:

"Bütün olumsuz duyguların nedeni vücudun enerji sisteminin bozulmasıdır."

Endişe olumsuz bir duygu olduğundan, vücudun enerji sisteminin bozulmasını takip eder. Ve Temel Reçeteyle kolaylıkla belirlenebilir. "zzzzt"ı yok ettiğinizde tutkuyu da yok edersiniz. Neredeyse bu kadar basittir.

Neredeyse diyorum, çünkü eksiksiz olması için yolunuzdaki bir başka önemli engel olan Psikolojik Tersine Çevirmeyi ele almalıyım. Önemi vurgulamak için, bu el kitabının önceki bölümünde PTÇ'ye bütün bir kısmı ayırdım. Bağımlılıkları önemli şekilde içerdiğinden şu anda tekrar okumanızı isteyeceğim.

PTÇ'nin kendini sabote etmenin nedeni olduğunu hatırlayınız. İnsanların kendi çabalarını engellemeleri ve kendi en iyi

çıkarlarına ters bir şekilde davranmaları bu nedenledir.

Bütün bağımlılar, kendi bağımlılık yaratıcı davranışlarının onları yanlış yöne doğru götürdüğünü bilirler. Bir çoğu defalarca bunun üstesinden gelmeye çalışır ve bir ilerleme kaydetmiş olsalar bile önceki davranışlarına geri dönerek kendilerini bozguna uğratırlar. Bu, PTÇ'nin klasik bir örneğidir.

Bütün bağımlılık yaratıcı davranışların %90'ında PTÇ meydana gelmektedir. Bu nedenle bağımlılıkları arkamızda bırakmayı bu kadar güç görüyoruz. Enerji sistemimiz polaritesini değiştirmekte ve iyi yöndeki çabalarımıza karşı gizli bir şekilde çalışmaktadır.

Ayrıca, bu nedenle bağımlılık yaratıcı tutkuları yok edemiyoruz ve bağımlılık yaratıcı davranışımızı bırakmayı güç buluyoruz. Bunun biraz garip göründüğünü biliyorum, ama bu sürekli olarak meydana gelmektedir. Defalarca bir bağımlılığı arkanızda bırakmada başarısız olduysanız, PTÇ'nin en önemli etken olduğunu garanti edebilirim.

Etkili olabilmek için, hem acil tutkuları hem de Psikolojik Tersine Çevirmeyi yok etmeliyiz. Bizim aracımız Temel Reçete olacaktır. PTÇ için yerleşik bir düzeltme olan Düzeni içermesi nedeniyle görevimize tam olarak uymaktadır.

Bağımlılık nasıl belirlenir

Bu apaçık ortadadır. Sadece Temel Reçeteyi bağımlılığa yöneltin ve gün boyunca tekrar edin. Bağımlılığa neden olan endişeleri azaltmaya yardımcı olacak ve Psikolojik Tersine Çevirmeleri düzeltecektir.

Ancak, Düzenin PTÇ'yi kalıcı olarak yok etmediğini hatırlamalıyız. PTÇ genellikle geri gelir ve bağımlılıklar durumunda bu daha sıktır.

Bu yüzden önemlidir... Temel Reçeteyi günde en az 15 kez uygulamanız gerekecektir. Günde 25 kez tavsiye edilir.

Bu, endişenizi ve böylece tutkularınızı düşük bir seviyede tutacak ve sürekli olarak PTÇ'nin gizli ama hasar verici etkilerini yolunuzdan kaldıracaktır. Zamanla, PTÇ bir sorun olarak yavaş yavaş yok olacak ve azalacaktır.

Günde 25 kez tavsiyesi, gün boyunca vuruş yapılacak şekilde aralıklara bölünmelidir. Bunu yapmak için (1) size anımsatmak için her yarım saatte bir sesli uyarı verecek bir saat alın veya (2) aşağıdakiler gibi alışılmış günlük rutinlerinizle birlikte yapın...

Sabah uyandığınızda.

Gece yatağa gittiğinizde.

Her yemekten önce.
Banyoya her gidişinizde.
Arabaya her binişinizde veya inişinizde.
Telefonu her kapattığınızda.
Her oturuşunuzda.
Her ayağa kalkışınızda.
Evinize her girişinizde veya çıkışınızda.
Bir girişten her geçişinizde.

İnsanların farklı rutinlere sahip olduğu ve bunların bazılarının sizin için pratik olmadığı bellidir. Size bir fikir vermek açısından sıralanmışlardır. Kendi durumlarınız için kendi listenizi uyarlayın.

Kimi zaman kendinizi Temel Reçetenin yapılmasının diğerlerinin sizin akıl sağlığınız hakkında şüphe duymasına neden olabileceği partiler veya restoranlar gibi sosyal durumlarda bulursunuz. Bu durumda, izin isteyin ve banyoya veya arabanıza ya da rahat olan başka herhangi bir yere gidin.

Tutku nasıl belirlenir

Yukarıda verilenleri tam olarak uygularsanız, gün boyunca çekilme veya tutkunun yolunuza çok fazla çıkması pek olası değildir. Ancak, bunu yaparsanız, tutkular azalana kadar bir veya daha fazla tur Temel Reçete uygulamalısınız. Bu, bağımlılık için tavsiye edilen 25 tekrara ilavedir.

Endişenize neden olunan belirli olayların belirlenmesi

Dikkatli bir şekilde takip ediyorsanız yukarıdaki rutin size bağımlılığınızdan kurtulmak için yardım etmesi gerektiğinden, bağımlılık yaratıcı davranışların sakinleştirilmeye çalışıldığı endişelerin temelinde yatan belirli olayları belirlemenizi bütünlük açısından istemekteyim.

Görünüşe bakılırsa, bir çok insan bağımlılık yaratıcı davranışa doğrudan katkıda bulunan belirli olayların farkında olmadığı için bu göz korkutucu bir süreç olabilir. Peki, farkında olmadan, EFT'yi nasıl uygulayabilirler? Ayrıca, kişiye bağlı olarak bu belirli olaylara ait sonsuz bir liste olabilir.

Neyse ki, EFT web sitesine yerleştirmiş olduğum bir çözüm var. Buna Kişisel Huzur Prosedürü deniyor. Buradaki değeri hayatınızda endişe, bağımlılık veya herhangi bir çeşit sınırlandırmaya neden olan bütün belirli olayları sistematik olarak çöktürmektir. Aşağıda incelemeniz için Kişisel Huzur Prosedürünün bir kopyasını bulacaksınız.

Kişisel Huzur Prosedürü

Herkese merhaba,

Sizin için gözler önüne sereceğim Kişisel Huzur Prosedürü sadece bir "biraz daha huzurlu hissetme" yolu değildir. Düzgün bir biçimde anlaşıldığında, bu teknik dünya üzerindeki her insan için iyileştirme merkezi olmalıdır. Dünyadaki bütün doktorlar, terapistler, ruhsal danışmanlar ve kişisel performans koçları diğerlerine ve kendilerine yardım etmede bunu temel araç olarak kullanıyor olmalıdır.

Esasında, Kişisel Huzur Prosedürü kişinin yaşamındaki bütün rahatsız edici BELİRLİ OLAYLARIN bir listesinin yapılmasını ve etkilerinin yok edilmesi için sistematik olarak EFT'nin uygulanmasını içerir. Bunun dikkatli bir şekilde yapılmasıyla, bütün olumsuz ağaçları duygusal ormanlarımızdan çekip çıkartır ve böylece duygusal ve fiziksel rahatsızlıklarımızın en önemli nedenlerini yok ederiz. Bu elbette her bir bireyi güçlü bir şekilde dünya huzuruna katkıda bulunan kişisel huzura doğru yönlendirir.

Aşağıda bazı kullanımlarını bulacaksınız...

1. Bir doktor veya terapistle yapılan seansların arasında bir "ev ödevi" olarak. Bunun iyileştirme sürecini hızlandırması ve derinleştirilmesi kesindir.

2. Bir ömür boyu birikmiş olan duygusal döküntüyü toplayıp atmak için bir günlük prosedür olarak. Bu öz imgeyi geliştirecek, kendinden şüphe etmeyi azaltacak ve derin bir özgürlük hissi sağlayacaktır.

3. Önemli bir hastalığın büyük bir yardımcısını yok etmek üzere bir araç olarak (tek neden değilse). Kişinin belirli olayları arasında bir hastalık olarak görünen öfkeler, korkular ve travmalar vardır. Bunların hepsinin belirlenmesiyle, hastalıktan sorumlu olan bu şeyleri örtmeniz olasıdır.

4. Ana sorunları bulmak için faydalı bir yedek olarak. Bütün belirli sorunları etkisiz hale getirirseniz, otomatik olarak ana sorunları da buna dahil edeceksiniz.

5. Bir sürekli rahatlama aracı olarak.

6. Mümkün olanı göstermek üzere diğerlerine örnek olmak için.

Bu basit kavram bütün iyileştirme alanını değiştirmelidir. Bunu bir cümle olarak ifade edebilirim.

Duygusal ve fiziksel sorunlarımızın bir çoğuna, büyük bir kısmının EFT ile kolaylıkla idare edilebildiği çözülmemiş belirli olaylar neden olur veya katkıda bulunur.

Sadece bir mühendis için hiçte kötü değil. Bütün iyileştirme pratisyenleri ve hastaları tarafından benimsenirse, bu cümlemin (1) maliyetlerimizi yüksek derecede düşürürken (2) şaşırtıcı bir şekilde iyileşme oranlarımızı arttırması muhtemeldir.

Lütfen bu düşüncenin tıbbi model tarafından ileri sürülenler gibi kimyasal nedenlere önem vermediğine dikkat ediniz. Bu nedenle ilaçların ve diğer kimyasal solüsyonların kötü bir şekilde başarısız olduğu hastalarda defalarca gelişme gördüm.

Ancak, o ilaçların, düzgün beslenmenin ve benzerinin yeri olmadığı anlamına gelmemelidir. Çoğunlukla hayati bir öneme sahip olabilirler. Bununla birlikte, deneyimlerime göre, çözülmemiş belirli olaylarımızın hastalığın temel nedeni olması diğer şeylere göre daha yakındır. Bu yüzden asıl dikkatimizi onlara vermemiz gerekir.

Ne kadar açık! Deneyimli EFT uygulayıcıları, zihinsel duvarlarımızdan olumsuz belirli olayları çıkartıp atmada EFT'nin yeteneğinin farkındadırlar. Burası en yüksek başarı oranlarının ortaya çıktığı yerdir. Ancak, bugüne kadar çabalarımızı fobi, baş ağrısı veya travmatik olay gibi belirli bir rahatsızlığın temelinde yatan bu olumsuz belirli olaylara odakladık. Bu iyidir, çok iyidir ve bunu yapmaya devam etmeliyiz. Diğer yandan, neden EFT'yi birkaç tanesi aşağıda verilmiş olan daha genelleştirilmiş, ama oldukça önemli sorunların arkasında bulunan diğer BÜTÜN belirli olaylar için kullanmıyoruz...

Öz imge
Endişe
Depresyon
Sürekli uykusuzluk
Bağımlılıklar
İçtepiller
Terk edilmişlik duyguları

Belirli olaylarınızdan duygusal çantayı çıkardığınızda elbette sisteminizin mücadele etmesi gereken çok daha az iç çatışmaya sahip olursunuz. Daha az iç çatışma daha yüksek bir kişisel huzur seviyesine ve daha az duygusal ve fiziksel acıya dönüşür. Bir çoğu için, bu prosedürün diğer yöntemlerin yanına bile yaklaşmadığı bir ömür boyu süren sorunların tam olarak kesilmesi ile sonuçlanması muhtemel olacaktır. Bir paragrafta huzur için bu nasıl?

Aynısı fiziksel rahatsızlıklar için de geçerlidir. Burada baş ağrıları, solunum güçlükleri ve sindirim güçlüklerinden AIDS, MS ve kansere kadar her şeyden söz ediyorum. Fiziksel hastalıklarımızın

çözülmeyen öfkeler, travmalar, suçluluk duygusu, keder ve benzeri şeyler tarafından neden olunduğu veya katkıda bulunulduğu giderek daha fazla kabul edilmektedir. Geçmiş yıllarda doktorlarla bir çok tartışmalarım oldu ve bir çoğu duygusal çatışmayı ciddi hastalıkların en önemli nedeni olarak tekrarladı. Ancak, şu ana kadar bu sağlık haydutlarını yok etmek için etkili bir yöntem olmadı. Bunları ilaçlarla gizleyebiliriz, ama gerçek tedavilerin bulunması güçtür. Neyse ki, EFT ve bir çok kuzeni artık hastanın yerine hastalığın temel nedenlerini öldürmede ciddi sağlık pratisyenlerine yardımcı olacak kolay ve zarif araçlar sunmaktadır.

Burada paylaştığım şey ne kaliteli EFT eğitimi için bir yedek ne de uzman EFT pratisyenlerinin kaliteli yardımına bir yedektir. Aksine, düzgün olarak uygulandığında çok çeşitli iyileşmeler sağlayabilecek bir araçtır (kaliteli eğitim veya kaliteli yardım etkinliğine katkıda bulunacaktır). Basitliği ve çok geniş kapsamlı etkinliği, en zor sorunlar için bile yardım arayan kişiler için zorunlu bir yöntem adayı olmasını sağlar. Bunun cesur bir ifade olduğunu biliyorum, ama on yılı aşkın süredir bunun içerisindeyim ve bu ifadenin söylenmesinin kolay olduğunu gösteren çok çeşitli sorunlarda çok fazla etkileyici sonuçlar gördüm.

Buradaki yöntem basittir (EFT'yi nasıl uygulayacağınızı bildiğinizi varsayıyorum)...

1. Hatırlayabildiğiniz bütün rahatsız edici belirli olayların bir listesini yapın. Yapamıyorsanız, en azından 50 tanesini çıkartın, aksi takdirde bir başka gezegende yaşıyor olmalısınız. Bir çok insan yüzlercesini bulacaktır.

2. Listenizi hazırlarken, bazı olayların o anda rahatsızlığa neden olmadığını görebilirsiniz. Bu normaldir. Yine de bunları listeye dahil edin. Bunları hatırlıyor olmanız gerçeği çözüm için bir ihtiyaç olduğu izlenimini bırakır.

3. Her bir belirli olaya bir mini filmmiş gibi bir başlık verin. Örnekler: Babam mutfakta bana vurdu – Suzie'nin sandviğini çaldım – Neredeyse Büyük Kanyon'da kayıp düşüyordum – O konuşmayı yaptığımda üçüncü sınıf arkadaşlarım benimle alay etti – Annem beni 2 gün tuvalete kilitledi – Bayan Adams bana aptal olduğumu söyledi.

4. Liste tamamlandığında, olumsuzluk ormanınızdan en büyük kızılgağaçları çıkartın ve bunlara gülene veya "bunlar hakkında artık düşünmüyorum" diyene kadar her birine EFT uygulayın. Ortaya çıkabilecek bakış

açıların farkında olun ve bunları olumsuzluk ormanınızdaki ayrı ağaçlar olarak düşünün. Her birine bu şekilde EFT'yi uygulayın. Çözülene kadar her bir olaya devam ettiğinizden emin olun.

Belirli bir filmde 0-10 yoğunluk seviyesini elde edemezseniz, bunu bastırın ve düşünebildiğiniz her açıdan buna 10 tam tur EFT uygulayın. Bu size çözmek için yüksek bir olasılık sağlar.

Büyük kızılâğaçlar yok olduktan sonra, bir sonraki büyük ağaçlara geçin.

5. 3 ay boyunca günde en az bir tercihen üç, film (belirli olay) yapın. Günde sadece bir dakika sürer. Bu hızla 3 ay içerisinde 90 – 270 kadar belirli olayı çözmüş olacaksınız. Ardından vücudunuzun nasıl daha iyi hissettiğini fark edin. "Üzülme eşiğinizin" nasıl daha düşük olduğuna dikkat edin. İlişkilerinizin ne kadar iyi olduğuna ve terapi tarzı sorunlarınızın kaç tanesinin artık olmadığına dikkat edin. Bu belirli olayların bir kısmını yeniden tekrarlayın ve daha önceden yoğun olan bu olayların nasıl hiçbir şeye dönüştüklerini görün. Kan basıncı, nabız ve solunum kabiliyetinizdeki gelişmelere dikkat edin.

Bunları bilinçli olarak fark etmenizi istiyorum, çünkü bunu yapmazsanız geçirmiş olduğunuz kaliteli iyileşme fark edemeyeceğiniz kadar gizli kalır. "O kadar sorun değildi" diyerek bunu kafanızdan bile çıkartabilirsiniz. EFT'de bu defalarca meydana gelir ve bu yüzden bunun farkına varmanızı istiyorum.

6. İlaç tedavisi görüyorsanız, bunlara devam etmeme isteği duyabilirsiniz. Bunu SADECE nitelikli bir doktorun tavsiyesiyle yapın.

Kişisel Huzur Prosedürünün dünya çapında bir rutin olması benim umudumdur. Günde sadece birkaç dakika okul performansı, ilişkiler, sağlık ve yaşam kalitemizde muazzam bir farklılık yaratacaktır. Ancak, düşünceyi pratiğe koymadığınız sürece bunlar anlamsız kelimelerdir.

Herkese Kişisel Huzur, Gary

Ne beklemeli

Yukarıda tarif edildiği şekilde EFT'yi uyguladığınızda, birinci günde tutkularınız çarpıcı bir şekilde azalmalı ve sonraki

günlerde daha yumuşamalı ve daha az sıklaşmalıdır. Sonuç olarak hiçbir tutkuya sahip olmamalı ve içerilen bağımlılıklar itici görünecektir. Özgür olacaksınız. Buna karşı olan tutumunuz değişecek ve ilk olarak bağımlılıkta ne bulduğunuz merak edeceksiniz.

Bunlar sağlık işaretleridir. Bu noktaya ulaştığınızda, birkaç gün daha "bunu kilit altına almak" için bütün günlük rutine devam etmelisiniz.

Ancak, bağımlılıktan kurtulduğunuzda hala yeniden bağımlı olmaya açıksınızdır. İleride istek uyandırabilecek şeylerden kaçınılması tavsiye edilir. Bu, bütün bağımlılıktan kurtulmalar için geçerlidir.

Sorular ve Cevaplar

S. Bağımlılığımın kurtulmam ne kadar sürecek? Bu çok farklılık gösterir. Deneyimlerime göre, çikolata, kahve, alkolsüz içecekler ve çeşitli gıdalar gibi nispeten daha yumuşak maddelere olan bağımlılık genellikle birkaç gün içerisinde geçer. Bağımlı için itici gelmeye başlarlar. Kısa bir zaman önce alkolsüz içecekler, domuz pastırması, soğan halkaları, çikolata, yapışkan şekerler ve kızarmış patateslere karşı bağımlılığı olan bir bayanın her bir madde için bir veya iki kısa Temel Reçete gezintisiyle üstesinden gelmesine yardım ettim. Artık bunlara özenmiyor. Elbette diğer insanlar daha da uzun sürebilir.

Sigara, alkol, kokain vs. gibi güçlü maddelere olan bağımlılıklar genellikle daha uzun sürer, belki bir veya iki hafta. Uzun yıllar süren alkol bağımlılığı olan bir adamın bağımlılığını 3 veya 4 kısa Temel Reçete gezintisiyle yok ettim. Bu sonuç nadir değildir, ama sizin için tahmin edebileceğim bir şey değildir.

Burada katı veya hızlı kurallar yoktur. Bittiği zaman biter ve bunun ne zaman olduğunu bilirsiniz, çünkü artık o maddeyi istemeyeceksiniz. Çekilme semptomları çok düşük olmalıdır.

S. Temel Reçetede aynı kısa gezintiyle birden fazla bağımlılığı belirleyebilir miyim? Hayır, her seferinde sadece bir bağımlılığı belirleyebilirsiniz. Temel Reçete içerisinde aynı kısa gezintide iki veya daha fazla bağımlılığı birleştirmeyin. Her bir bağımlılık için ayrı bir kısa gezinti kullanın.

Ancak, dikkatli bir şekilde takip edilen bir bağımlılığın diğer bağımlılıkları da yok ettiğinde şaşırmayın. Vuruşun bir endişeye bir sakinleştirici olarak hiçbir şeye gerek olmayacak şekilde düşmesi nedeniyle bu bazen olabilir. Bu nispeten keyifli fenomeni tahmin etmek için bir yol yoktur, ama *meydana gelir*.

S. Kilo verme konusunda EFT nasıl yardımcı olur? Kilo vermek istiyorsanız, temel nedeni belirlemelisiniz. Ve bu neden, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, endişe tarafından neden olunan gıdaya karşı olan bağımlılıktır. Aslında, Amerika'daki bir numaralı bağımlılık yaratıcı madde gıdadır. Tütün, alkol vs.ye benzer bir şekilde endişeyi geçici olarak gizler. Aslında aç olmadığınız zaman buzdolabına kaç kere akın ettiniz? Bunu neden yaptınız? Bir endişe duygusunu gizlemek için mi? Bunu endişe olarak adlandırmayabilirsiniz. Bunu bir sıkıntı veya "sinirden yemek" olarak adlandırabilirsiniz, ama yine de bu bir endişe çeşididir.

Gıdaya veya diğer madde veya davranışlara bağımlılığa neden olan endişe bir

çok yerden gelebilir. Ailedeki veya iş yerindeki bir gerginlikten gelebilir veya sövgü dolu çocukluk deneyimleri ya da travmatik anılardan gelebilir.

Kilo vermek için, aşırı yeme davranışına neden olan endişeyi yok etmelisiniz. EFT'den başka kullanılacak daha iyi bir araç var mı? Yukarıda anlatılmış olan Kişisel Huzur Prosedürüne ek olarak, temelde yatan endişe azalacak şekilde aşırı yeme davranışınız için günde 25 kere ısrarlı bir şekilde Temel Reçeteyi uygulayın. Bunu ortaya çıktıklarında gereksiz gıda tutkularını azaltmak için tekrar kullanın (*Bu turtayı çok istesem de...*) ve zamanla gıda bağımlılığınızın nedeni ve böylece fazla kilo durumunuz yok olacaktır.

Fiziksel İyileştirme İçin EFT'nin Kullanımı

Zihin-vücut ilişkisinin mevcudiyeti hakkında EFT'den daha açık bir kanıt yoktur. Şu ana kadar bir çok seviyede şaşırtıcı fiziksel iyileşmeye şahitlik ettiniz ve umarım yaşadınız.

Aşağıda kısmi veya tam başarıyla EFT tarafından belirlenmiş olan fiziksel rahatsızlıkların bir başlangıç listesi vardır:

Baş ağrıları, sırt ağrısı, boyunda ve omuzlarda sertlik, eklem ağrıları, kanser, kronik yorgunluk sendromu, deri veremi, ülserli kolit, psoriyazis, astık, alerjiler, kaşıntılı gözler, vücut yaraları, döküntüler, uykusuzluk, kabızlık, irritabl bağırsak sendromu, görüş, kas sıkılığı, arı sokmaları, idrar sorunları, sabah bulantısı, PMS, cinsel işlevsizlik, terleme, zayıf koordinasyon, karpal tünel sendromu, mafsal iltihabı, parmaklarda hissizlik, mide ağrıları, diş ağrıları, titreme, çoklu deri sertleşmesi.

Bunlardan daha çok vardır. Tam bir liste bundan birkaç kat uzundur.

Her şeyin üzerinde deneyin

EFT'yi bana sunulan bütün fiziksel rahatsızlıklarda kullandım ve defalarca şaşırtıcı sonuçlar elde ettim. %100 başarı elde etmedim (zaten kim eder), ama EFT genellikle hiçbir şeyin işe yaramadığı durumlarda irkiltici bir rahatlama sağladı.

İyileştirme bilimlerinin geniş çapta çareler geliştirdiği insanın başına gelen binlerce fiziksel rahatsızlık vardır. Bu çareler ilaçlar ve cerrahiden zihinsel betimle orucuna kadar değişmektedir. Kimi zaman insanların bazıları için sonuç vermektedirler. Ancak, hiçbirisi bütün insanlar için her zaman işe yaramamaktadır. *Deneyimlerime göre, EFT her iyileştiricinin çantasına koyması gerektiği kadar işe yaramaktadır.* Ve bir adım ileriye geçeceğim. Bir iyileştiricinin kullandığı ilk araçlardan biri olması gerektiğini düşünüyorum. İşte nedenleri:

Semptomlardan kurtulma genellikle anıdır.

Hiçbir şeyin işe yaramadığı yerlerde genellikle işe yarar.

Uygulanması kolaydır.

Çok az zaman alır.

Alışkanlık yaratmaz.

Diğer iyileştirme tekniklerinin bu iddialarda bulunup bulunamayacağını bilemiyorum. Siz? Yine de, EFT tıbbın veya diğer iyileştirme uygulamalarının yerini

almaz. Diğer iyileştirme pratisyenleriyle birlikte çalışmak en iyisidir.

EFT'nin fiziksel iyileşme alanının en iyileri arasında göze çarpan bir yere sahip olması inkar edilemez. En dikkatsiz gözlemci bile sonuçları büyük bir saygıyla karşılamalıdır. Ancak belirgin olan soru neden işe yaradığıdır.

Asıl tasarımı *duygusal* sorunları belirlemekse, neden aynı süreç *fiziksel* sorunlarda bu kadar göze çarpan bir şekilde işe yaranmaktadır? İyileştirme bilimini çevreleyen bir çok gizem vardır ve bu nedenle bu alandaki araştırmalar sonu olmayan bir süreçtir. EFT bir istisna değildir.

Vücutta kanın düzgün akışının kişinin fiziksel sağlığı için hayati bir önem taşıması gibi, vücudun enerji sisteminin düzgün akışı da hayati bir önem taşır. Bu yüzden, bunun EFT ile dengelenmesi fiziksel iyileşmeyi desteklemelidir.

Olumsuz duyguların fiziksel rahatsızlıklara katkıda bulunduğu inkar edilemez. EFT'nin bu olumsuz duyguları etkisiz hale getirdiği kapsamda, fiziksel semptomların azaldığı görülmektedir.

Sorular ve cevaplar

S. Kurtulmak ne kadar sürecektir?

Bunun katı veya hızlı bir kuralı yoktur. Semptomlar genellikle birkaç dakika içerisinde yok olsalar da birkaç saatlik bir gecikmiş tepki vardır. Temelde yatan hastalıktan kurtulmak günler, haftalar veya aylar sürebilir. Bu yüzden ısrarcı olun. Ve doktorunuza danıştığınızdan emin olun. Bir çok insan iyileşme gerçekleştiğinden ilaç tedavisine devam etmemeyi ister. Bu sadece doktorunuzun rehberliğinde yapılmalıdır.

S. Bir kerde birden fazla semptomu belirleyebilir miyim? Hayır. Temel Reçeteyi her semptomda bağımsız olarak kullanın. En şiddetli semptomla başlayın ve şiddet sırasına göre devam edin. Bir semptom üzerinde çalışmanın diğerlerinden kurtulma sağlaması durumunda şaşırmayın. Bu sıkça meydana gelir.

S. EFT'den uzun süreli, şiddetli hastalıklar konusunda gerçekten sonuç beklemeli miyim? Geleneksel bilgeliğin bir çok uzun süreli hastalığın kişinin sağlık profilinin kalıcı demirbaşı olduğunu ileri sürdüğünün oldukça farkındayım. Bundan dolayı, enerji sistemine yöntemli bir şekilde vurarak bunların oldukça azalacağı veya yok edileceğini ileri sürmek radikal olur. Karşılaştığım neredeyse herkesin inançlarının

dışında bir şey. Ancak, bunun bir çok irkiltici örneğini şahsen gördüm ve bunları size bildirmezsem ihmalkar davranmış olurum.

S. Temel Reçeteyi sorunuma ne sıklıkla uygulamalıyım? Baş ağrıları, ağrı, mide bozulması vs. gibi semptomlar için Temel Reçeteyi ne zaman rahatlamak isterseniz o zaman kullanın. Temelde yatan hastalık için, sonuçlar sizi tatmin edene kadar günde 10 kere yapılmalıdır. Temel Reçete ile günlük 10 kısa gezinti güne dağıtılmalıdır. Bunun yapmanın iyi bir yolu, bunu günlük alışkanlıklarınıza bağlayarak bir alışkanlık şeklinde yapmanızdır; örneğin:

Sabah uyandığınızda
Gece yatağa gittiğinizde
Her yemekten hemen önce
Banyoyu her kullandığınızda

Ayrıca, EFT'nin fiziksel rahatsızlığa neden olabilecek bütün belirli olaylara kullanmak önemlidir. Kişisel Huzur Prosedürünün kullanılması da yardımcı olacaktır.

S. Çeşitli fiziksel rahatsızlıklarla olan deneyimlerinizden bazıları anlatabilir misiniz? Aşağıda sıralanan örneklerin, EFT'nin belirleyebileceği olası rahatsızlıklardan sadece ufak bir bölüm olduğunu hatırlayınız.

Sırt ağrısı

Sırtlarında önemli hasarlara neden olan ve ağrıların nedeni röntgenlerinde açık olan bir çok kişi tanıdım. Yine de, EFT'nin birkaç dakika uygulanmasının ardından ağrıları şaşırtıcı bir şekilde yok oldu.

Bu, kaslarda gerginliğin ortaya çıkması ve bunun eklemlerimizde anormal zorlamalar yapılması gerektirdiğini fark edene kadar anlamı gelmeyebilir. EFT ile kastaki gerginliğin azaltılması böylece eklemlerdeki gereksiz gerginliği azaltır. Sonuç daha az ağrıdır. Bugüne kadar azalttığım sırt ağrısının sayısını unuttum. Bazı ağrılar tamamen yok olur ve hiç geri gelmezken, bazıları ağrıyı uzak tutmak için günlük bir vuruş rutini gerektirir.

Baş ağrıları ve mide ağrıları

Bu semptomlara ilişkin olarak şahitlik ettiğim vakaların en az %90'ının iyi tepki verdiğini tahmin etmekteyim. Bir çoğu, Temel Reçeteyi kullanarak birkaç dakika içerisinde tamamen yok olmuştur.

Karpal tünel sendromu

Karpal tünel bilek ağrısı 7'de olan Anne'le bir akşam iş yemeği yiyorduk. Temel Reçeteyi 2 dakikadan az uyguladıktan sonra ağrı tamamen yok oldu ve görüşmemizin sonuna kadar geri gelmedi.

Başka hiçbir şey ona bu rahatlamayı sağlamadığı için elbette şaşırdı. Yollarımız bundan sonra bir daha kesişmedi, bu yüzden ne

kadar süre devam ettiğini bilemiyorum. Bu, sorunun tekrar geri gelme eğiliminde olduğu ve ilave vuruşun gerekli olabileceği çeşitte bir sorundur.

Psoriyazis

Donna'nın psoriyazisi ayakkabılarını giymekte güçlük çektirecek kadar kötüydü. İlaç tedavisi yardımcı olmuyordu. Birkaç gün boyunca düzenli olarak vuruş uyguladı ve %90 iyileşme sağladı.

Alerjiler

Bunlar genellikle iyi tepki verirler. Bir çok insanın sinüs akıntısı, kaşıntılı gözler, hapsirme ve diğer alerjiyle ilgili semptomları yok ettiklerini gördüm.

Kabızlık

Sonuçlar burada çok farklılık göstermektedir, ama deneyimlerime göre genellikle başarı elde edilir. Kişi bir vuruş seansında ani ve kalıcı iyileşme sağlar. Diğerlerinin yıllar süren kabızlığın azalması için birkaç hafta boyunca günlük olarak vuruş uygulaması gerekir.

Lütfen fiziksel rahatsızlığınızdan her zaman hemen kurtulamayacağınız ve kimi zaman vuruşun işe yaramıyor olabileceğini hatırlayınız. Sabırlı ve ısrarcı olun. Tek harcadığınız şey zamandır. Buna devam ederseniz şans sizin yanınızda olacaktır. Bu sadece kabızlık için değil bütün rahatsızlıklar için geçerlidir.

Görüş

EFT ile en azında geçici bile olsa görüşlerini düzelten bir çok insan gördüm. İnsanlar benimle sahneye çıkar, görüş için Temel Reçeteyi uygulay ve ardından daha net bir görüş bildirir. Bunu devam ettirmedim ve bu nedenle kalıcı değişiklikler söyleyemiyorum. Ancak, kalıcı düzelmenin ısrarcı olduğunda sağlanabileceğini tahmin ediyorum.

Mafsal İltihabı

Mafsalla ilgili ağrı genellikle Temel Reçeteyle azaltılır. Bunu bir çok kez gördüm. Ancak, temelde yatan durum yüzünden geri dönebilir. Bu yüzden, semptomları ve temelinde yatan hastalığı belirlemelisiniz.

EFT ile mafsal iltihabını geri çevirebilir ve sonsuza kadar kurtulabilir misiniz? Bunu bilmiyorum, çünkü edindiğim bilgilere göre bu amaçlar doğrultusunda hiç kimse bu teknikleri ısrarlı bir şekilde kullanmamıştır. Geleneksel bilgelik bize mafsal iltihabının geri çevrilemez olduğunu söylemektedir. Tedavi edilemez. Sadece yakalanabilir.

Ancak, 1986 yılında bana mafsal iltihabı teşhisi kondu ve bugüne kadar hiçbir izini görmedim. O an EFT'yi kullanmadım, çünkü daha bilmiyordum. Oruç ve beslenme biçimimde, yaşam tarzımda ve zihnimde değişikliklerin bir sonucu olarak kaldı. EFT'nin tedavimi hızlandırabileceğine ikna oldum.

Öz İmgeyi Geliştirmek İçin EFT'nin Kullanımı

Zayıf bir öz imgenin nedeni

"Zayıf öz imge" terimi genellikle birinin kendi hakkındaki olumsuz düşüncesinden söz eder. Konunun yetkilileri bunun için ne tam bir tanım geliştirmiş ne de tam nedenini saptamışlardır. Bundan dolayı, bunu ele almanın kabul edilen bir yolu yoktur.

Aksine, EFT bu yaklaşımda daha hassastır ve tam nedenini saptamıştır. Şu şekildedir:

Zayıf öz imgenin nedeni kişinin kendi hakkındaki olumsuz duygularının bir birikimidir.

Bu açıktır ve burada ifade edilmiştir, çünkü bu terimlerle EFT son derece sağduyu göstermektedir. Olumsuz duyguları yok edebilirsek nedeni de yok ederiz. Ve neden olmadan, zayıf öz imge yok olur gider.

Ve EFT'nin haricinde olumsuz duyguları yok etmek için bir araç var mı?

Zayıf öz imge dünyanın bir numaralı rahatsızlığı olabilir. Neredeyse herkeste bir derecesi bulunduğu için çok yaygındır. Kendi öz imgemiz genellikle kendimize olan güvenle eşdeğerdir. Yapmacıklığımız, duruşumuz, kelimelerimiz ve el ve kol hareketlerimizle bunları yayma eğilimindeyiz ve diğerleri de bunları isteyip istemediğimizi alırlar. Bundan dolayı, işimiz, sosyal ve kişisel performanslarımız üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Kimi zaman, iç düşüncelerimizi diğerlerine ne şekilde yaydığımıza bağlı olarak işler, terfiler ve satışlar kazanılır veya kaybedilir. Arkadaşlıklar ve romantik karşılaşmalar kendimiz hakkındaki düşüncelerimizi ne şekilde yansıttığımıza bağlı olarak ilerler veya ölür. Öz imgemiz ne kadar düşükse, üzülme o kadar kolay olur ve öfke, suçluluk, kıskançlık ve diğer duygusal tepkilerimiz o kadar yoğun olur. Öz imgemiz düşük olduğunda, bir yerde sıkışıp kalma eğiliminde oluruz. Yeni bir işi veya o kötü ilişkiden çıkmayı veya yeni bir şey denemeyi göze almayız. Yaşamlarımızın bazı kısımları oldukça sönük ve üzücü olabilir.

Kısaca, öz imgemiz duygusal gücümüzün merkezidir. Yaşamlarımızın kalitesi çoğunlukla buna bağlıdır.

Herhangi bir kitapçının kendine yardım etme bölümüne gittiğinizde öz imge sorununa çözümlerle ilgili sayısız kitap göreceksiniz. Genelde, olumlu tutumları vurgularlar ve yaşamın daha parlak yanına bakmak için egzersizler verirler. Zayıflıklarınızdan çok güçlü yanlarınıza odaklanmanızı teşvik ederler ve bazıları da bunları elde etmenize

yardımcı olmak için hayalde canlandırmalar ve doğrulamaları vurgularlar. Bunların hepsini alkışlıyorum.

Yardımcı olan her şeyin yanındayım ve bu yaklaşımların büyük bir kısmı insanlara öz imgelerini geliştirmede yardımcı olmaktadır. Ancak sonuçlar biraz eksiktir. Burada bir gelişim var. Burada yeni bir tutum var. Bu araçlarla insanlar nadiren sınırın ötesine geçerek öz imgeyi çarpıcı bir şekilde geliştirir.

Bu tekniklerin bir çoğunun eksik olmasının nedeni, öz imgeye neden olan kendine duyduğu şüpheler ve olumsuz duyguların tamamını çok az etkisiz hale getirmeleridir. Aksine, yüksek dozlarda olguculukla bunları kaplamayı denemektedirler.

Bu elbette övgüye değer bir çabadır, ama kişinin saptanan kendine duyduğu şüpheler ve olumsuz duygular daha da inatçı olabilir. Yaşamdaki yolculuğunuz bir otobüs gezintisi gibiyse, bu kendine duyduğu şüpheler ve olumsuz duygular otobüsünüzdeki yolculardır. Siz direksiyondasınız ve onlar da ön koltuklara sahip olduklarını düşünen "arka koltuk sürücülerinizdir. Geleneksel yöntemler bunları çok fazla kimildatamayacaktır.

EFT bu soruna çarpıcı, sınırın ötesinde değişikliklerin meydana geldiği bir yeni yaklaşım sunmaktadır. Bu tekniklerle değiştirilen bir çok insan gördüm. Yapmacıklıkları, duruşları, kelimeleri ve el ve kol hareketleri daha olumlu, kendine güvenen bir kişiyi yansıtacak şekilde değişti. Arkadaşları ve iş arkadaşları gözleri önünde gelişen bu kişi için "yeni biri" yorumunu yaparlar.

Geleneksel yöntemlerin yapmış olduğu gibi yeni tutumları ve bakış açılarını yerleştirmek yerine, EFT etkin bir şekilde kişiyi kendine duyduğu şüphelerden ve olumsuz duygulardan özgür kılar. Bu istenmeyen yolcuları ön koltuktaki yerlerinden kaldırır ve otobüsten aşağı atar. Otobüsten atıldıklarında, zayıf öz imgeye artık katkıda bulunamazlar.

Zayıf öz imgeyi oluşturan kendine duyulan şüpheler ve olumsuz duygular, EFT'nin ele almak üzere tasarlanmış olduğu "olumsuz duyguların" bir biçimidir. EFT'nin üzerine kurulu olduğu buluş ifadesini hatırlayın:

"Bütün olumsuz duyguların nedeni vücudun enerji sisteminin bozulmasıdır."

Bunu akılda tutarak, öz imgenizi geliştirme süreci basittir. Sadece sahip olduğunuz her olumsuz duyguya Temel

Reçeteyi uygulayın. Tek tek giderler ve bunlar gittikçe olumlu ve olumsuz düşünceleriniz arasındaki denge kaçınılmaz bir şekilde olumluya doğru döner. Yenileyici ve kendinden emin yeni öz imge yüzeye çıkar. Bagaj otobüsünüzden atılmıştır.

Bu, daha önceden bahsedilmiş olan Kişisel Huzur Prosedürünü kullanmak için mükemmel bir yerdir. Sağlıklı bir öz imgeyi istila eden bütün bu olumsuz belirli olayları otomatik olarak belirler.

Orman ve ağaçlar metaforu

İşte bu kavramı daha fazla anlamamanıza yardımcı olacak bir metafor. Olumsuz duygularınızın veya belirli olaylarınızın bir olumsuz öz imge ormanındaki ağaçlar olduğunu düşünün. Geçmişteki geri çevrilmelerinizin, işkencelerinizin, başarısızlıklarınızın, korkularınızın suçluluklarınızın vs. yansımaları olabilirler. Yüzlercesi olabilir ve bir cangıla benzer şekilde çok kalın olabilirler.

Öz imge ormanınızda 100 tane hastalıklı ağaç olduğunu varsayalım. EFT ile etkisiz hale getirerek bir tanesini keserseniz geriye 99 tane kalır. O bir ağacı ortadan kaldırarak dikkate değer ve takdir edilir bir duygusal rahatlama yaşarken, öz imge ormanınıza henüz çok fazla giriş yapmadınız.

Yöntemsel olarak her gün bir ağacı kesseniz ne olur? Yavaş yavaş ormandaki ağaçlar azalır. İçerisinde hareket edecek bir alana sahip olursunuz ve oturmak için daha serbest bir yer olur.

Sonuç olarak, EFT'nin ısrarlı kullanımıyla bütün ağaçlar yok olur ve yerlerine sizin için çok daha duygusal bir boşluk sağlanır. Orman veya cangıl yok olduğunda ve yeni öz imge ortaya çıktığında dünya daha farklı görünür.

Genelleştirme

Neyse ki sonuç almak için 100 ağacı birden kesmenize gerek yok. Bunun nedeni, belirli çeşitte birkaç olumsuz duygunun etkisiz hale getirilmesi için EFT'nin kullanılmasının aynı çeşitteki geri kalan olumsuz duyguları genelleştirme eğiliminde olacağıdır.

Örneğin, "sövgü dolu deneyimler" olarak bilinen 10 ağaçlık bir kümenin olduğu bir ormanda olduğunuzu varsayın. Bu kümedeki en büyük (en yoğun) ağaçları ilk olarak alın ve EFT ile kesin. 3 veya 4 tanesini kestiğinizde, genellikle geri kalan 6 veya 7 tanenin kendiliğinden düştüğünü göreceksiniz. Bazı ağaçlar için enerji sisteminin dengelenmesi aynı çeşitte diğer ağaçlara da yayılır.

Bu genelleştirme kavramını "başarısızlıklar" veya "geri çevrilmeler" olarak adlandırılacak diğer kümelerde tekrar

edebilirsiniz. Bu şekilde, 100 ağaçlık orman yaklaşık 30 ağaç keserek temizlenebilir.

Gözlemci olun

EFT ile öz imgede değişimler geleneksel yöntemlere oranla çok daha hızlı ve çok daha güçlü bir şekilde gerçekleşir. Ancak değişimler fobiler ve üzücü anılar kadar hızlı gerçekleşmez. EFT sık bir şekilde öz imge değişikliklerinin tamamlanmasının genellikle haftalar sürdüğü anıları ele alır. Bunun nedeni, öz imgelerdeki değişimlerin sayısız olumsuz duygunun (ağaçlar) zaman alan tek seferde yok edilmesinin sonucu olmasıdır.

Öz imgenin tam olarak değişmesinin genellikle haftalar süreceğini söylerken, bu süre içerisinde hiçbir şey olmayacağını söylemiyorum. Aksine, ormandan çıkartılan her ağaç kişinin öz imgesinde meydana gelen bir değişikliktir. Ancak, bu bir ağacın çıkartılması ile meydana gelen ani duygusal özgürlük genellikle çok daha büyük olan öz imge sorununda hemen fark edilmez. Ancak, bir çok ağacın çıkartılmasıyla meydana gelen birikmeli değişiklik, ne olduğu hakkında iyi bir "gözlemci" olursanız fark edilebilir.

İçinizde meydana gelen değişiklikler aşamalı, gizli ve güçlüdür. *Değişikliğin meydana geldiğini fark edemeyeceğiniz kadar doğal görünürler.* Sonuç olarak, arkadaşlarınız sizdeki değişiklik hakkında yorumlar yapacak ve tartışılmaz bir kanıt elde edeceksiniz. Ancak, o ana kadar bir "gözlemci" olmalı ve kendinizi olan şeylere açmalısınız.

Örneğin, yakın zamanda olan bir geri çevrilmeyi eskiden olanlara oranla ne kadar normal karşıladığınızı fark edin. Nasıl daha sık bir şekilde konuştuğunuzu ve kendinize nasıl daha iyi baktığınızı gözlemleyin. Kendi konuşmalarınızın tonunun nasıl olumluya doğru döndüğünü dinleyin. Daha güvenli bir öz imge yayarken diğerlerinin size karşı olan tepkilerini izleyin.

O olmadan bir şeylerin olduğu sonucuna varamayacağınız ve süreçten vazgeçeceğiniz nedeniyle "gözlemci" olmak önemlidir.

Nasıl ilerlemeli

Buradaki yöntem basittir. Kişisel Huzur Prosedürünün temelidir. Sadece iki adım vardır:

1. Aklınıza gelen bütüne eski olumsuz duyguların bir listesini yapın. Korku, geri çevrilme, suçluluk, öfke, işkence, gözyaşı veya diğer olumsuz duyguları ekleyin. En büyükleri ve en küçükleri ekleyin, ama en büyükler üstte olsun. Bunun nedeni ilk olarak onları etkisiz hale getirecek olmanızdır. İlk seferinde hepsi aklınıza gelmediğinde

endişelenmeyin. Zaman içerisinde meydana geldiklerinde listeye ekleyebilirsiniz.

2. Ardında, her gün listenizden "bir ağaç kesmek" için Temel Reçeteyi kullanın. Olumsuz duygu (ağaç) kalmayana kadar günlük olarak bunu yapmaya devam edin. İlerlemenizi "gözlemlediğinizden" emin olun. Programınız izin veriyorsa bunu günde bir

kereden fazla yapabilir ve seans başına birden fazla ağaç kesebilirsiniz. Ancak, her bir ağacı ayrı olarak ele almalısınız. Temel Reçete ile aynı kısa gezinti sırasında hepsini bir araya toplamayın. Süreci uyguladıktan birkaç gün sonra "büyük ağaçların" artık yaşamınızda gözükmediğini fark edeceksiniz. Bu tipik bir şeydir ve içerisinde çok fazla özgürlük vardır. Keyfini çıkartın.

EFT Video ve Ses Kasetlerinin Özeti

Not: EFT videoları ve ses kasetleri buy el kitabının çeşitli bölümlerinde ele alınmıştır. Belirli bir kasete alınmış seansa başvurmak için el kitabının sayfaları arasında geçiş yapma sıkıcılığını ortadan kaldırmak için burada bir kez daha özetlenmişlerdir.

Kısım I İçin Videolar

Not: Aslında, Kısım I'de üç video kaseti vardı. Daha sonra, videolar maliyeti çarpıcı bir biçimde düşürerek CD'lere yerleştirildi. Bu, uzun video kasetler 1 ve 2'yi Videolar 1a, 1b, 2a ve 2b'ye ayırmayı gerektirdi. Video kaseti 3'ü ayırmak gerekmiyordu.

Video 1a

Bu videoda Adrienne ve ben, her bir vuruş noktasını ve Temel Reçetenin her bir adımının nasıl yapılacağını size görsel olarak göstererek bu el kitabını değerlendirmekteyiz. **Bu bölümde el kitabını daha önceden okumuş olduğunuzu varsaymaktayız.**

Adrienne ve beni takip etmeniz ve bütün bir dakikalık süreci ezberleyene kadar bu bölümü gözden geçirmeniz oldukça önemlidir. Ezberlenildiğinde sonsuza kadar sizindir.

Video 1b

Bu video, ömür boyu yaşadığı şiddetli bir su korkusunun üstesinden gelmeye çalıştığımız Dave isimli hoş bir beyefendi ile bütün Temel Reçetenin tam bir gösterimidir. Bu bölümü çalışın. Birkaç kez seyredin. Bakış açılarının ne şekilde ele alınacağını gösterdiğinden mükemmel bir eğitici seanstır.

Video 2a

Bu video, EFT'nin arkasındaki teorinin açıklandığı ve daha sonra EFT'nin sahnedeki iki gruba uygulandığı bir canlı seminerin önemli anlarını içermektedir. Bir grup korkuları ele alırken, diğer grup ağrıyı ele almaktadır.

Video 2b

Bu videoda size uygulama halinde EFT ile daha fazla vaka hikayesi göstermektedir.

****Larry:** En gergin anlarından biri olabilecek şekilde, San Francisco'nun yoğun trafiğinde ufak bir arabanın arka koltuğunda otururken yoğun klostrofobinin üstesinden geldi.

****Pam:** Bir çikolata bağımlısı artık çikolata istemiyor.

****Becci:** Fare korkusu sadece fare düşündüğünde bile ellerinin terlemesine neden oluyordu. Artık canlı bir farenin parmaklarını yalamasına izin veriyor ve "Bunu yaptığıma inanamıyorum. Bunu yapıyorum." diyor.

****Stephen:** 6 yaşındaki bu erkek çocuğuna babası tarafından bu teknikler öğretildi ve turnaklarını yemeyi bıraktı.

****Adam:** Bu, golf skorunu 14 vuruş azaltmak için EFT'yi kullanan oğlum.

****Cheryl:** Seminerlerimizden birinde çıkageldi ve topluluk huzurunda konuşma korkusu için benimle birlikte EFT'yi nasıl kullandığını anlattı. Asıl seansımız bir yıl önceydi ve o zamandan beri korku duymuyordu.

****Jackie:** 10 yıl önce bir kaza geçirdi ve bu kaza yüzünden omzunda şiddetli bir ağrı olmadan kolunu birkaç santimetre yukarı bile kaldıramıyordu. Sahnede birkaç dakika içerisinde sorunundan tamamen iyileşme sağladı ve ağrı duymadan kolunu kaldıracıydı. Bu seans, seminer sonrasında bu "mucizeyi" ele aldığımız sohbeti göstermektedir.

****Cindy:** Yukarıda bahsedilen Jackie'de olduğu gibi, Cindy'de 3 yıl önce bir kaza geçirmişti ve ağrı duymadan kolunu kaldıramıyordu. Herhangi bir olumlu sonuca ulaşmadan sayısız doktor ve terapisti ziyaret etmişti. EFT ile birkaç dakika içerisinde hiç ağrı duymadan kolunu mümkün olduğunca yukarı kaldırabiliyordu.

****Veronica:** Sigaraya karşı yüksek bir arzuyla başlamakta ve daha sonra

tutkuyu gidermek için EFT'yi kullanmaktadır. Daha sonra **babası tarafından tecavüze uğramaya** ilişkin kuvvetli duygular çekti. Tamamen izleyecek olduğunuz bu seansın ardından bu travmatik anıdan tamamen kurtuldu. ****Norma: Disleksisi** vardı ve anlamadan önce yazılı olan şeyleri 4 veya 5 kez okuması gerekiyordu. Birkaç dakika içerisinde bunun üstesinden geldi ve insanlara sesli okuma yapmasını gerektiren yeni bir iş buldu.

Video 3

Bu videonun başlığı **"VA'da 6 Gün"**dür ve duygusal açıdan özürlü Vietnam savaşı gazilerine yardımcı olmak üzere Los Angeles'teki Gazi Bakımevi ziyaretimizin önemli anlarını göstermektedir. Bu, EFT'yi en büyük teste sokmaktır, çünkü bu askerlerin 20 yılı aşkın süredir çok az bir ilerlemeyle veya hiçbir ilerleme kaydetmeden terapi görmektedir. Duygusal yoğunluklarının birkaç dakika içerisinde kaybolduğunu göreceksiniz.

Öğrenmekte olduğunuz şeyin gücüyle ilgili daha büyük bir referans yoktur. Bu dokunaklı bölümü el kitabının başlangıcındaki "Açık Mektup" kısmımda belirttim.

Önemli not

Videolar 2a, 2b ve 3 boyunca Adrienne ve benim yıllar geçtikçe öğrenmiş olduğumuz çeşitli **kestirmeler** kullandığımıza dikkat ediniz. Kapsamlı eğitimimizle süreci ne zaman kısaltacağımızı bilmekteyiz ve etkinlik açısından bunu her zaman yapmaktayız. Genellikle şüpheli yabancılarla ilgilendiğimizi ve çoğu zaman bunu sahne gibi en zor koşullarda yaptığımızı unutmayınız. Bundan dolayı, mümkün olduğunda bu kursun Kısım II'sinde anlatılmış olan kestirmeleri kullanmakta ve *bütün* Temel Reçeteyi nadiren uygulamaktayız.

Bu seansların ana amacı, bu tekniklerin gerçek dünyada, gerçek insanlarla ve çok çeşitli sorunlarla nasıl işe yaradıklarını size göstererek **deneyim** yönünde bir başlangıç yapmanızı sağlamaktır. Sizi sınıf ortamından çıkartırlar ve bu tekniklerin nasıl yönetildiğini ve insanların nasıl tepki verdiklerini gösterirler.

Ayrıca, bazı vakalarda, seansın filmde "ilerlemesi" için vuruşların bazıları düzenlenmiştir. Bu, kursun başka yerinde öğrenmiş olduğunuz prosedürlerin sürekli tekrarlanma yükü olmadan daha fazla deneyim sağlamaya izin verir. Burada Temel Reçete videolar 2a, 2b ve 3'tedir. El kitabının önceki bölümlerinde ve video 1'de daha tam bir şekilde ele alınmıştır. Videolar 2a, 2b ve 3 **deneyim** hakkındadır.

Kısım II İçin Videolar (8 Video)

Video 1 – Genel Bakış

Bu kaset, Kısım I'ın önemli noktalarının özetlendiği ve Kısım II'de içerilen bir çok yeni kavramın gözden geçirildiği, Kısım I ve Kısım II arasında bir köprüdür. Burada mükemmellik engellerini, kestirmeleri ve orman ve ağaçlar metaforunu tartışmaktayız.

Video 2 – Seyirci Örnekleri

Videoların geri kalanı iki adet 3 günlük seminerin yoğun bir birleşimini kapsar. Bu video bu seminerlerin başlamasıyla yola çıkar ve hem duygusal hem de fiziksel çok çeşitli sorunları inceler ve EFT'nin geniş kapsamlı gücüne dair paha biçilemez bir bakış açısı sağlar. **Topluluk huzurunda konuşma korkusu, agorafobi, endişe, migren baş ağrıları, fiziksel ağrı, uçma korkusu, depresyon, fibromiyalji, ve yüksek kan basıncı** gibi sorunları ele alır.

Ayrıca, Buluş İfadesi aşamasından bir tartışma ve Psikolojik Tersine Çevrilmeye ait

bazı gösterimler de vardır. Bu gösterimler çalışmalarınız için oldukça önemlidir.

Video 3 – Duygusal Meseleler I

Bu kasette 3 seans vardır. Birincisi, karısının kendini terk etmesinin ve kızını görmesini yasaklayan kısıtlama emrinin bir sonucu olarak **öfke** ve **hıyanet** üzerinde çalışılan Jason'dur.

İkinci seans Veronica'yıdır. Kısım I'de ikinci videoda babası tarafından **tecavüz edildiği** için EFT'yi kullanan bayan olarak onu hatırlayacaksınız. 3 veya 4 ay sonra burada görünüyor ve hala bu spesifik olayla ilgili herhangi bir duygusal sorunu yok. Bu, sorunların en şiddetlisinde bile EFT'nin gücünün inkar edilemez bir kanıtıdır.

Bu videoda, *tamamen farklı bir sorun* üzerinde çalışıyor. Ufak bir çocukken **terkedilmiş, yalnız** ve **sevilmemiş** olması hakkında şiddetli duygulara sahip. EFT seansımızı sorunu gideriyor ve bir sonraki gün *"bir tüy kadar hafif"* olduğunu bildirmek için geliyor.

Üçüncü seans, babasının **II. Dünya Savaşı Katliamı** sırasında yaşadıklarına ilişkin duyguları üzerinde çalışan Sandhya iledir.

Video 4 – Duygusal Meseleler II

Bu videoda iki seans vardır. Birinci seansta, Maryls romantik ilişkilerin sürekli olarak kaybedileceği endişesi olan **“aşk acısının”** üstesinden gelmek için EFT’yi kullanıyor. Bu EFT seansı başladığında, bir çok bakış açısı ortaya çıkıyor ve sorunlar papatya dizimi şeklinde değişiyor. Sonunda, EFT’yi kullandıktan sonra **annesinin onu sevmediği** gerçeği ortaya çıkıyor ve buna gülüyor.

İkinci seansta, Kathy’nin üç sorunu var: (1) **dokunulma (kucaklanma) korkusu**, (2) **annesinin ona kaynar su attığı** travmatik bir olay ve (3) dayaktan uzaklaşmasıyla ilgili bir **ağrıyan omuz**. EFT’ye harika bir şekilde tepki veriyor ve sayısız miktarda EFT uygulanmış olmasına rağmen Düzen (Psikolojik Tersine Çevrilme) gerekli olmuyor.

Video 5 – Fiziksel Sorunlar

Bu videoda dört seans var.

İlkinde, Connie J.’nin geceleri dişlerini sıkmasından dolayı meydana gelen **çene sıkılığı** var. Dişlerini sıkma olayı, dişlerini korumak için gece diş koruması takacak kadar şiddetli. 2 veya 3 yıldır bu sorunu çekmesine rağmen, EFT ile birkaç dakika içerisinde bu sorunundan tamamen kurtuldu. Ayrıca, EFT’yi kendisi kullanarak yok ettiği bir **baş ağrısı** da vardı.

İkincisinde, 10 yıldır yaşadığı **astım** olayıyla Patricia sahneye çıktı. EFT ile şaşırtıcı bir iyileşme sağladı ve sonraki sabaha kadar ortaya çıkmadığını bildirdi. Ayrıca, **bel fıtığı** nedeniyle yaşadığı **sırt sorununda** önemli bir iyileşme yaşadı.

Dorothy, EFT’nin daha önceden hiç kullanılmadığı bir rahatsızlık olan **düzensiz kalp atışı** ile sahneye geldi. *EFT’yi her şeyde denediğimizden*, buna EFT’yi uyguladık ve mükemmel sonuçlar aldık.

Connie M., ona göre duygusal sorunlarda ortaya çıkan **boyun ağrısı** için EFT kullanmakta. Tamamen iyileşti.

Video 6 – Bağımlılık Yaratan Tutkular

Bu seans bir **yeme bozukluğu** kliniği işleten iki bayanla başlar. Bu sohbetteki kavramlar, yeme bozuklukları dahil olmak

üzere bütün bağımlılık yaratıcı davranışların temelindeki nedenlere rehberlik etmektedir.

Ardından, (1) bağımlılıkların nedenleri hakkında önemli bir tartışma ve (2) acil **çikolata, sigara ve alkol** tutkularının üstesinden gelmek için EFT’nin bir grup insan üzerinde kullanıldığı bir seansın tamamı gelir.

Video 7 – Enerji Toksinleri, Fobiler ve Israr

Bu önemli video enerji toksinlerinin etkisini ve EFT’yi kullanırken ısrarın değerini vurgular.

Birinci bölüm, enerji toksinlerinin yoluna çıkması nedeniyle seminer sırasında hiçbir sonuca ulaşamayan Todd’la yapılan bir röportajdır. Bir ay sonra, başka bir seminerin üyelerine beslenme biçimindeki değişikliğin **uyku bozukluğu, göz ağrısı ve depresyonu** üzerinde yarattığı şaşırtıcı etkileri anlatmak için geri gelir.

Bir sonraki, bir çok insanın **yılan fobileri** konusunda düzelme yaşadıkları sıra dışı bir seanstır. Ancak, geleneksel standartlarla gelişmeler şaşırtıcı olsa da, EFT standartlarıyla karşılaştırıldıklarında yavaş ve nispeten etkisiz olarak düşünülürler. Bunun nedeni odanın içerisinde olduğu tahmin edilen enerji toksinleridir. Bu insanların büyük bir kısmı için iyileşme sağlamak için ısrar gereklidir.

Son olarak, şiddetli **depresyon** ve diğer pek çok sorunun rahat bırakmadığı Grace’le yapılan bir seansta ısrarın değerini göstermekteyiz. Sahnede biraz ilerleme kaydettik, ama sonraki haftalarda ısrarı ve beslenme biçimine dikkat etmesi duygusal refahında önemli gelişmeler oluşturmıştır. Bunu hevesli bir şekilde bir telefon sohbetinde anlatmaktadır.

Video 8 – Yaygın Sorunlar ve Sorular ve Cevaplar

Bu, EFT’nin **spor (golf), iş, topluluk huzurunda konuşma, erteleme, öz imge ve ilişkiler** gibi alanlarda EFT’nin kullanımını anlatan bir videodur.

Ayrıca, anlayışınızı arttırmak için seyirciden sayısız ortak soruyu içermektedir.

Kısım I İçin Ses Kasetleri

EFT deneyiminizi daha da genişletmek için, ses kasetlerine saatlerce sürecektir olan vaka hikayeleri dahil ettim. Videolarda olduğu gibi, sadece teoriyi dinliyor olmayacaksınız. Gerçek sorunlara sahip gerçek insanlar olacak.

Bazı insanların birkaç dakika içerisinde ömür boyu çektikleri sorunların üstesinden gelirken, bazılarının ise ısrar gerektirdiğini duyacaksınız. Adrienne ve benim bazı şiddetli duygusal sorunlara EFT uygulayışımızı duyacak ve kasette bunların yok oluşunu dinleyeceksiniz. Ayrıca, tamamen yok olmayan rahatsızlıklar için kısmi iyileşmeler de duyacaksınız. Kısaca, bu ses kasetleri deneyim gökkuşağınıza katkıda bulunacak ve böylece size EFT'yi uygularken kullanabileceğiniz faydalı bir geçmiş sağlayacaktır.

Dinlemeden önce bunları okuyun

** Bu ses kasetleri iş ortağım Adrienne Fowlie ve kendim tarafından yürütülen bazı telefon seansları içermektedir. Bir masaüstü ses kayıt cihazı ile kaydedilen bir gerçek seanslar koleksiyonudur. Ses kalitesi kesinlikle kalitelidir ve kayıtlar bir kayıt stüdyosu ortamında yapılmamıştır.

** Bu seansların bir kısmı gerçekten EFT uygulanan kişilerle. Bunları dinledikçe, **insanlar bu teknikleri çok çeşitli duygusal ve fiziksel sorunlara uygularken tam anlamıyla birinciden bir "gözlemci" olacaksınız.** Bu size EFT'yi kendinize ve başkalarına uyguladığınızda bekleyebileceğiniz bir paha biçilemez "his" verecektir.

** Diğer seanslar EFT'yi geçmişte kullanan ve bunun ardından yaşadıklarını anlatan kişilerle. **Bu size bu tekniklerin kalıcı özelliği hakkında iyi bir fikir verecektir.**

** **Bu ses kasetlerinin amacı, bu tekniklerde olan deneyiminizi geliştirmektir.** Vuruş prosedürlerini öğretmek değildir. Bu, el kitabı ve Video 1a ile yapılmaktadır. Bu yüzden, videolar 2a, 2b ve 3'te olduğu gibi, insanların tepkilerine ve tekniklerde kapsanan diğer ayrıntılara odaklanabilmeniz için vuruşların büyük bir kısmını düzenledim.

** **Bazı oldukça kişisel sorunlar dinleyeceksiniz** ve bunu katılanların izniyle yapacaksınız. Sizin olduğunuz gibi diğerlerinin de bu harika tekniklerden faydalanabilmeleri için bunu yapmışlardır. Hepsine teşekkür borçluyuz.

** **Tekrarlama öğrenmek için oldukça önemlidir.** Bundan dolayı, bu kasetler sırasında bazı önemli noktaları bir çok kez farklı açılardan tekrar ettiğimi duyacaksınız. Bu sizi sıkıkmak için değildir. Önemli kavramların düşünceye yerleşmesi içindir.

** Bazıları oldukça eğlenceli olsa bile, **bu seanslar eğlenmeniz için değil eğitiminiz içindir.** Her seferinde birkaç hızlı noktayı gösterip ardından devam edecek şekilde bunları kısa ve çok canlı tuttum. Bunun yapılması, bu süreçlerin "his" ve "derinliğinin" bir kısmını sizden çalabilir. Diğer yandan, bazı sohbetler konunun dışına çıkmakta ve bu kursun çıkarı dışındaki alanları araştırmaktadır. Eğitiminiz için bu ses kasetlerini düzenlerken, mümkün olduğunca çok faydalı bilgi dahil edebilmek için bu iki uç nokta arasında bir karışım yaptım.

** **Bu ses kasetlerinde duyacağınız vuruşların size öğretilenden farklı görünebileceğine dikkat ediniz. Aslında farklı değildir. Sadece daha kısadır ve biraz farklı bir biçimdedir.**

Videolar bölümünde sözünü ettiğim gibi, Adrienne ve ben bu tekniklerin gelişmiş pratisyenleriyiz ve bunları uzun yıllardır yapmaktayız. Bundan dolayı, daha önceden sözü edilmiş olan aynı kestirmelerini bir kısmını kullanmaktayız.

Ancak, ses kasetlerinde kullanılan *bir başka teknik* vardır.

Adrienne ve ben vuruş noktalarını, Psikolojik Tersine Çevrilmenin varlığını vs. daha iyi değerlendirebilmek için Dr. Roger Callahan'ın Ses Teknolojisini öğrenmek üzere zaman ve para yatırımı yaptık. Her zaman için öğrenmekte olduğunuz aynı vuruş noktalarını kullanarak zaman kazanmak için bu teşhis biçimini ses kasetlerinde kullandık. Ses Teknolojisini ilk öğrendiğimde, bu prosedürleri uygulamada önemli bir yardım olduğunu düşünmüştüm. Ancak, yılların getirmiş olduğu deneyimle bunun fazladan değer kattığına artık inanmıyorum ve bunu kullanmaya devam etmiyorum.

Video setimizde daha ayrıntılı bir şekilde öğretilen daha kullanışlı bir teşhis tekniği geliştirdim: "En İyi Terapist Olma Yolunda Adımlar". Bu gelişmiş eğitimle ilgilenenler bu videolara başlamalıdır.

Daha önceden ifade edildiği üzere, teşhis bu kursun kapsamı dışındadır. Bunun yerine %100 onarım kavramını kullanan Temel Reçete öğretilmektedir, çünkü vakaların büyük bir çoğunluğu için yeterli bir ikamedir. Uygulanması tur başına birkaç saniye daha uzun sürer ve aynı sonuçları almak için ısrarlı bir şekilde birkaç fazla tur yapmanız gerekebilir. Zaten burada sorun başına fazladan *saniyeler veya dakikalardan söz ediyoruz, haftalar veya aylardan değil.*

Bu ses kasetlerinde sadece insanların söylediklerine değil, aynı zamanda EFT'yi kullanmadan önceki ve sonraki seslerindeki farklılıklara da dikkat edin. Ayrıca, vuruş sonrasında insanların çoğu zaman oldukça rahatlamış bir **"iç çekme"** sergilediğine dikkat edin. Bu, duygusal yükten kurtulmanın kanıtıdır.

Ses kasetlerinin bazılarının arka planında "güm güm güm" diye bir ses duyacaksınız. Bu, birinin kalp atışı değil benim ses kayıt cihazımdaki bir arıza nedeniyledir.

Aşağıdaki "Seans Seans Özet"e bakmak ve ardından ses kasetlerinde "kendi sorunuzla" devam etmek isteyebilirsiniz. Bu insanın doğasında vardır, ama ***lütfen o an için sizi ilgilendirmedikleri nedeniyle geri kalan ses kasetlerini göz ardı etmeyin.*** EFT yeteneklerinizi büyütecek değerli anlayışlar içermektedirler.

Seans seans özet

1. Barbara'dan Paulette'e kadar

Barbara (7 dakika 35 saniye): Bir ***travmatik anıdan*** (bir arabanın ön camına çarpma) bir ***baş ağrısından*** ve ***uykusuzluktan*** kurtulma.

Del (9 dakika 56 saniye): Elinde bir cep telefonu çatıda duruyor ve bir ömür boyu çok şiddetli bir şekilde sahip olduğu ***yükseklik korkusunun*** üstesinden geliyor. Fobisi gökyüzü dalışı yapacak kadar tamamen geçti. ***Boyun ve eklem ağrıları*** da azaldı.

Mike (3 dakika 28 saniye): Psikoloji alanındaki mezuniyet dereceleriyle, bu süreci şaşırtıcı buluyor. Bayan arkadaşıyla ayrıldıktan sonra yaşadığı ***aşk acısının*** üstesinden oldukça hızlı geldi, ama bunu inanması güç buluyor.

Ingrid (9 dakika 23 saniye): Yıllardır neredeyse sürekli ***irritabl bağırsak sendromu, baş ağrıları, "yanan gözler"*** ve ***kabızlık*** çekmekteydi. Hepsinden tatmin edici bir şekilde kurtuldu ve bu seansın sonlarına doğru kabızlığı konusunda oldukça esprili oldu.

Paulette (4 dakika 40 saniye): Ömür boyu süren ***uçma korkusu*** yok oldu. EFT'den sonra hiçbir endişe duymadan iki kez uçağa bindi.

2. Buz'dan Bruce'a kadar

Buz (9 dakika 10 saniye): Şiddetli bir ***Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD)*** mağduru. En şiddetli ***savaş anısını*** adeta bir alışveriş gezisi gibi anlatışını dinleyin.

Donna (1 dakika 35 saniye): ***Görüşüne*** yardımcı olmak için EFT'yi kullanıyor.

Kieve (9 dakika 45 saniye): Buna özellikle dikkat edin. Kieve bu teknikleri sizi öğrendiğiniz gibi öğrendi ve şaşırtıcı sonuçlarla 150 kişiye uyguladı. ***Fobiler, PMS, migren baş ağrıları, kalça ağrısı, nasır ağrısı*** ve diğer sorunlar için yardımcı olduğu kişilerden sadece bazılarını anlatıyor. Bu tekniklerde uzmanlaştığınızda siz de aynısını yapabilirsiniz.

Cathy (7 dakika 23 saniye): Bu bayan 24 yıl önce geçirdiği bir araba kazasından beri her gün ***sırt ağrısı*** çekmekteydi ve iyileşmek için akla gelebilecek her yöntemi denemiş ama sonuç alamamıştı. Bu vuruş tekniklerini kullandıktan sonra bu ağrıların nasıl tamamen azalmaya başladığını anlatıyor. Ayrıca, şaşırtıcı bir şekilde her gün yaşadığı ***endişe*** ve ***uykusuzluğunu*** düzeltti.

Bruce (11 dakika 22 saniye): 7 yıldır ***coklu doku sertleşmesi*** vardı ve ***bacakları*** dikkate değer bir şekilde yeniden güçlendi. Bir tekerlekli sandalyeye hapisti ve seans sırasında ayağa kalkıyordu. ***Tekrar ellerini ve ayaklarını hissetmeye başladı*** ve ***sırt ağrısı*** ve ***uyuma bozukluğunu*** azalttı.

3. Geri'den Bonnie'ye kadar

Geri (10 dakika 15 saniye): Bu profesyonel psikoterapistin önemli bir ***disçi korkusu*** vardı. Ortaya çıktığında, düşündüğünden daha fazla korkmuştu. Bu seans korkularımızın ve diğer olumsuz duygularımızın kimi zaman farklı bakış açıları kapsadığını anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Shad (4 dakika 43 saniye): EFT ile etkili bir şekilde ***günlük stres ve endişeyi***

yönetmekte. Ayrıca, tekniği golf skorunu 10 vuruştan fazla düzeltmek için kullanmakta.

Margie (3 dakika 50 saniye): Birkaç dakika içerisinde alışkanlık yapan çikolata tutkusunu azalttı. Artık tadının güzel bile olmadığını söylüyor.

Mary (12 dakika 16 saniye): Global ve dünyasal korku olarak adlandırdığı şeyin üstesinden geliyor ve dizindeki ve sırtındaki ağrıları azaltıyor.

JoAnn (4 dakika 11 saniye): Gırtlak rahatsızlığı ve alerjik semptomların hızlı bir şekilde giderilmesi.

Bonnie (8 dakika 38 saniye): Duygusal bozukluklar yemeği normal olarak yutmasını engelliyordu. Bir seansta bazı tanımlanamayan duyguların üstesinden geldi ve ardından yemeği kolayca yuttu.

4. Steve'den Doris'e kadar

Steve (13 dakika 0 saniye): Çok az bilinen Hemolitik Anemi hastalığının mağduru olan bu kişi yorgunluk, ağır veya kaşıntılı gözler, sırt ağrısı (kas spazmlarıyla birlikte) ve diğer sayısız semptomdan kurtuldu. Ayrıca öfke ve bununla ilişkili kabuslardan da kurtuldu.

Rachel (3 dakika 3 saniye): Bir erkek arkadaşı tarafından kendisine gerçekleştirilen cinayet teşebbüsünü hatırlamaktan dolayı geçirdiği siddetli duyguyu etkisiz hale getirdi ve süreç içerisinde bir nefes alma sorununun üstesinden geldi.

Geoff (11 dakika 50 saniye): Geçmişte 5 psikiyatru gitmiş ancak depresyon sorunu için bir çare bulamamıştı. EFT ile iki oldukça kısa seansın ardından depresyon azaldı.

Karen (6 dakika 17 saniye): Uykusuzluğun neden olduğu yorgunluk vardı ve bu yüzden hiçbir zaman dinlenemiyordu. EFT ile bir seansın ardından iyileşme gerçekleşti.

Mike (7 dakika 50 saniye): Aşırı topluluk huzurunda konuşma korkusu durumu şaşırtıcı bir şekilde düzeldi. EFT'yi

kullandıktan sonra bir sunumu sorunsuz bir şekilde gerçekleştirdiğini söylüyor.

Doris (1 dakika 44 saniye): Bir kanser hastası olan Doris, EFT'yi kullanarak yaşadığı duygusal rahatlama anlatıyor ve bunu "yeni bir vücuda" sahip olmak olarak tanımlıyor.

5. Bonnie

Bonnie (35 dakika 9 saniye): EFT'nin ısrarlı kullanımıyla bütün öz imgesinde şaşırtıcı bir düzelme yaşamaktadır. Bonnie sayısız çocukluk dönemi işkencesine maruz kalmış ve 28 yıldır 50.000 \$ tutarında geleneksel terapi görmekteydi. Sayılsız travmatik anı, baş ağrıları, vücutundan utanç duyma, yetersizlik duyguları, tırnak yeme, bir fobi, endişe, uykusuzluk ve depresyon konularında eşsiz bir düzelme gerçekleştirdi.

6. Jim'den Dorothy'e kadar

Jim (2 dakika 40 saniye): 5 dakika içerisinde karanlık bir tuvalette kalma klostrofobisi yok oldu.

Patricia (5 dakika 11 saniye): Bu tecavüz kurbanı, bu travmatik deneyime ilişkin iki ayrı bakış açısından 10'dan 0'a düştü.

Juanita (1 dakika 57 saniye): Devam eden endisesi birkaç dakika içerisinde iyileştirildi.

Susan (2 dakika 12 saniye): Golf parkurundaki bir sırt yaralanması nedeniyle duyduğu ağrı bir dakikadan daha az bir sürede geçirildi.

Geri Nicholas (9 dakika 28 saniye): Bu profesyonel psikiyatr bu kasetlerde ikinci kez gözüküyor. Bu sefer, kişisel EFT kullanımıyla ve başkaları için EFT'yi nasıl kullandığıyla ilgili daha fazla anlayış vermektedir.

Dorothy Tyo (12 dakika 1 saniye): En sonunda, insanlara fiziksel ağrıdan topluluk huzurunda konuşma korkusu, örümcek korkusu, sigara içme ve hıçkırığa kadar değişik sorunlarda yardım etmek üzere, aynı sizin öğrendiğiniz gibi EFT'yi kullanan bir profesyonel hipnoterapistle büyüleyici bir röportaj.

EFT'yi Kullanmak İçin Bir Biçim

Aşağıda, EFT ile birlikte kullanmak üzere bir biçim veya bir akış verilmiştir. Sürecin içerisinde nerede olduğunuzu bilmek için faydalı bir rehberdir ve birkaç kez kullandıktan sonra bir alışkanlık haline gelir. Kullanımı en iyi şekilde videoda tanımlanmıştır ve Kısım II video serisinde birinci videonun sonuna doğru buna adanmış bir seans bulacaksınız.

