

EFT



Emotional Freedom Techniques

Un aiuto universale per guarire

La strada che porta al Tempio della Guarigione

Il Manuale

Quarta edizione

“La causa di tutte le emozioni negative è
uno squilibrio nel sistema energetico del corpo”

© 1995 - 2002 Gary Craig

* * * * *

Prefazione all'edizione Italiana dello zio H. di www.zioh.it, www.hacknews.net e www.migliorati.org

Nel giugno 2003 sono stato il primo a dimostrare in video l'efficacia dell'EFT chiamandolo con il suo VERO NOME (c'erano già diverse persone che l'avevano dimostrato prima di me, ma avevano cambiato nome alla tecnica spacciandola per propria e senza citare le fonti) e a rendere disponibile gratuitamente questo manuale tradotto (con il consenso del suo creatore Gary Craig) in modo integrale e il più possibile in modo "letterale" dalla Dott.ssa Silvana Leuzzi perché ritenevo l'EFT uno strumento di miglioramento personale e terapia estremamente utile per molte persone.

7 anni dopo Gary Craig è andato in pensione e non noto grandi evoluzioni nel mondo della Psicologia Energetica e io stesso sono passato a tecniche più rapide, semplici e simili alla PNL che potete trovare nel mio video VCD2009 sul mio sito www.migliorati.org

Nonostante ciò l'EFT si è enormemente diffuso anche in Italia e penso quindi sia giusto continuare a lasciare questo manuale disponibile nel libero dominio in quanto potrebbe essere utile a qualcuno.

Come diceva Gary Craig l'apprendimento COMPLETO dell'EFT avviene bene attraverso un VIDEO.

La mia personale presentazione (e "finale" in quanto non mi occuperò più di EFT) la trovate nel mio video EP0 che trovate nella sezione Prodotti di www.migliorati.org

Per discussioni sull'EFT e altre tecniche iscriviti alla lista mia lista GRATUITA "Mente" (che è anche la più grande in Italia) <http://it.groups.yahoo.com/group/mente>

© 2003-2010 Tutti i diritti Italiani sono riservati a www.migliorati.org

Il documento può essere distribuito GRATUITAMENTE, citato e copiato ma non può essere venduto né modificato

Fine nota per l'edizione italiana.

Tutto il resto sono parole, modelli e opinioni del creatore dell'EFT Gary Craig che non coincidono necessariamente con quelle dello zio H. e della traduttrice.

* * * * *

******* Un messaggio particolare per coloro che hanno scaricato il manuale dal nostro sito web**

Questo manuale è un punto di partenza, un'introduzione all'EFT. È una *guida* ai nostri corsi EFT molto più completi (13 video su CD, 1 audio su CD e questo manuale su CD) e NON ha lo scopo di fornire una preparazione completa sull'argomento.

Studia questo manuale, applica l'EFT diligentemente su te stesso e sugli altri e probabilmente otterrai risultati immediati e spesso profondi. Questa è la promessa dell'EFT e potrai verificarla abbastanza facilmente se ne fai un uso corretto. Ti capiterà anche di fermarti e di grattarti la testa mentre ti chiedi...

“Perché in questo caso non funziona?” o

“Perché funziona con tutti ma non con me?” o

“Perché in alcuni casi sembra che l'effetto sia duraturo mentre in altri sembra solo temporaneo?”

o...o...o

A tutte queste domande si può trovare una risposta ma non la troverai in un manuale di questo tipo. Le risposte vengono con l'esperienza e con una preparazione più approfondita. Un aspirante chirurgo può imparare molto sui libri ma dopo ha bisogno di osservare coloro che padroneggiano il processo. Usare l'EFT è un'arte che è ampiamente illustrata nelle nostre videocassette ed audio-cassette ma coloro che desiderano sviluppare questa arte hanno bisogno di un ulteriore addestramento.

Nota per terapeuti, medici, ministri di culto ed altri professionisti della guarigione

Questo corso rappresenta una svolta *radicale* rispetto alle tecniche convenzionali. Se usato in modo appropriato, potrebbe migliorare enormemente le vostre capacità.

È indirizzato a professionisti ma *anche a persone comuni* e perciò è scritto in uno stile informale e semplice da capire. L'autore si è impegnato a divulgare questo straordinario strumento di guarigione in un modo pratico ed ha volutamente evitato l'immagine pesante, difficile da comprendere di un libro accademico.

Tuttavia, è stata preservata l'accuratezza e la completezza di solito richiesta dai professionisti, anche se è stata intramezzata da metafore e figure. Questo è ovviamente poco convenzionale, ma lo è anche l'EFT. Se sei in cerca di conformismo sei nel posto sbagliato.

Il modo più semplice per affrontare questo corso

Questa sezione è importante. Ti farà risparmiare molto tempo e aumenterà l'efficienza dell'EFT.

È umanamente comprensibile (anche io sono colpevole) per i principianti dare uno sguardo a questo manuale per avere un'infarinatura e poi immergersi direttamente nei video che sembrano così allettanti. Alla lunga lo pagherai *perché affronti il corso nel modo sbagliato*. Per esempio, può sembrare che negli ultimi video contraddico ciò che dico in questo manuale. Ma non è così. Uso semplicemente alcune “scorciatoie” efficaci (possono diminuire il tempo richiesto di più del 50%) e costruisco su concetti spiegati in parti precedenti del corso. Inoltre, termini importanti come “aspetti”, “inversione psicologica” e “tossine energetiche” possono non essere capiti completamente senza le conoscenze di base. Tutto viene trattato e spiegato in un modo semplice da comprendere *se si segue il corso secondo l'ordine corretto*.

Ho impiegato due anni ed una barca di soldi per mettere insieme l'EFT e l'ho fatto in modo che sia semplice da imparare. E...lascia che ti suggerisca di seguire il corso EFT *nell'ordine in cui viene presentato*. Questo è il modo più semplice. Farlo secondo un ordine diverso rende tutto più difficile. È come leggere un libro guardando il capitolo 1, poi il capitolo 8, poi il capitolo 4 ed ignorare il resto dei capitoli pensando di conoscerli.

E questo è tutto.

Il modo più semplice per affrontare il corso EFT

Parte I – Base

1. Prima leggi la PARTE I del manuale seguendo l'ordine di presentazione. È importante anche se sei un terapeuta esperto perché le sezioni successive del corso si basano sulle idee e sulla terminologia contenute nelle pagine precedenti.

Il capitolo principale della Parte I è intitolato “La Ricetta Base”. Descrive in dettaglio la procedura fondamentale dell'EFT che è la rampa da cui viene lanciata qualsiasi altra cosa che lo riguarda. Come imparerai nella Parte II, comunque, *raramente sarà necessario eseguire l'intera Ricetta Base*. Quasi sempre si può abbreviare il processo. Tuttavia, è necessario conoscere l'intera Ricetta Base per poter utilizzare meglio le scorciatoie e padroneggiare l'EFT. Quando hai finito di leggere la Parte I, non andare direttamente alla Parte II.

2. Studia i video della Parte I. Sono tre e si riconoscono dalla stampa blu sulle etichette.

Il video 1a è di supporto alla Parte I di questo manuale e mostra tutti i punti da picchiare e tutte le procedure della Ricetta Base. Il Video 1b contiene una sessione in cui viene usata la Ricetta Base *completa* per trattare e risolvere un'intensa paura dell'acqua di un uomo di nome Dave. Nota che *questa è l'unica volta, nell'intero corso EFT, in cui viene usata la Ricetta Base completa* e viene fatto solo per dare una visione completa della procedura fondamentale. Tutte le altre sessioni di questo corso usano delle scorciatoie. La paura dell'acqua di Dave è un caso complicato per cui vengono trattati diversi aspetti prima che il problema scompaia. Perciò è un caso ideale per l'insegnamento. Anche se l'intera sessione dura solo un'ora (compresa un'intervista approfondita prima che di iniziare ad usare

l'EFT) è, per gli standard EFT, noiosa. Usando le scorciatoie, il caso avrebbe potuto essere completato in un tempo molto più breve.

I Video 2a, 2b e 3 mostrano un seminario e numerose sessioni individuali e servono a migliorare ulteriormente la tua preparazione. Si riesce ad apprezzare maggiormente la potenza dell'EFT guardando le versioni abbreviate della Ricetta Base in azione su un'ampia gamma di problemi. Comunque le scorciatoie non vengono spiegate. Saranno spiegate nella Parte II.

3. In seguito, rivedi le pagine da 43 a 45 di questo manuale (riguardano le audio-cassette) e poi studia le audio-cassette per conoscere altri casi, storie e commenti. Lo scopo di queste cassette *non* è insegnare ad usare la Ricetta Base. Questo viene fatto in altre parti del corso. Invece gli scopi sono: (1) far fare una maggiore esperienza sulla vastità di argomenti che l'EFT riesce a trattare, (2) far capire il ruolo che spesso giocano “gli aspetti” in questo processo e (3) permettere di fare esperienza con le varie reazioni che le persone hanno di fronte a queste procedure (dall'entusiasmo alla prudente diffidenza).

Parte II – Avanzato

1. Leggi prima la Parte II del manuale seguendo l'ordine. Qui saranno introdotti gli Ostacoli alla Perfezione (incluse le Tossine Energetiche), le Scorciatoie ed altri utili suggerimenti per ottenere il massimo dall'EFT.

2. In seguito studia i video della Parte II. Sono 8 e sono riconoscibili dalla stampa rossa sull'etichetta. Il Video #I della Parte II serve come ponte tra la Parte I e la Parte II ed è importante guardarlo. Il resto dei video della Parte II mostrano alcune sessioni e discussioni dal vivo che illustrano l'arte dell'EFT. Queste sono sessioni reali proprio come quelle che affronterai con te stesso o con i clienti e sono un forziere pieno di preziosi esempi di EFT in azione. Mostrano abbondantemente l'arte dell'EFT e dovrebbero essere studiati diverse volte per ottenere il massimo.

INDICE

<u>EFT Parte I</u>	1
<u>Una lettera aperta</u>	2
<u>Un dono inestimabile</u>	4
<u>Lettere di testimonianza</u>	5
<u>La parte legale</u>	9
<u>Cosa aspettarsi da questo corso</u>	11
<u>Libertà emotiva</u>	11
<u>Semplicità</u>	11
<u>Sano scetticismo</u>	12
<u>Storie vissute</u>	13
<u>Ripetizione</u>	14
<u>La scienza alla base dell'EFT</u>	15
<u>Un ingegnere guarda la scienza della psicologia</u>	15
<u>Il sistema energetico del corpo</u>	17
<u>La prima esperienza del dott. Callahan</u>	18
<u>L' Affermazione della Scoperta</u>	18
<u>Il concetto di revisione completa</u>	20
<u>La Ricetta Base</u>	22
<u>È come fare un dolce</u>	22
<u>Ingrediente #1...La Preparazione</u>	22
<u>Ingrediente #2...La Sequenza</u>	25
<u>Ingrediente #3...La Procedura 9 Gamut</u>	26
<u>Ingrediente #4...La sequenza (di nuovo)</u>	27
<u>La Frase Ricordo</u>	27
<u>Correzioni nei giri successivi</u>	28
<u>Suggerimenti su come usare EFT</u>	30
<u>Controllo</u>	30
<u>Aspetti</u>	30
<u>La costanza paga</u>	31
<u>Essere specifici quando possibile</u>	31
<u>L'effetto Generalizzazione</u>	32
<u>Provalo su tutto!!</u>	32
<u>EFT in breve</u>	32
<u>L'EFT in una pagina</u>	33
<u>Domande e Risposte</u>	34
<u>Storie Vissute</u>	37
<u>Storia #1 – Paura di parlare in pubblico</u>	37
<u>Storia #2 - Asma</u>	37
<u>Storia #3 – Violenza sessuale</u>	38
<u>Storia #4 – Ansia e onicofagia</u>	38
<u>Storia #5 - Paura dei ragni</u>	38
<u>Storia #6 – Dipendenza da caffè</u>	39
<u>Storia #7 - Alcolismo</u>	39
<u>Storia #8 - Dolore</u>	39

Storia #9 – Paura degli aghi	40
Storia #10 – Dipendenza da “M&M's”	40
Storia #11 – Dolore fisico	40
Storia #12 – Mal di schiena	40
Storia #13 – Senso di colpa e insonnia	40
Storia #14 - Stitichezza	41
Storia #15 – Vergogna del proprio corpo	41
Storia #16 - Lupus	41
Storia #17 – Colite ulcerosa	42
Storia #18 – Attacchi di panico	42
Storia #19 – Paura degli ascensori	42
I Video della Parte I	44
Video 1a	44
Video 1b	44
Video 2a	44
Video 2b	44
Video 3	45
Gli audio per la Parte I	46
Sommaro sessione per sessione	47
EFT Parte II	49
Gli ostacoli verso la perfezione	50
Aspetti	50
Inversione psicologica	50
Il Problema della Respirazione della Clavicola	53
Tossine energetiche	54
Scorciatoie	58
Abbreviare la Sequenza	58
Eliminare la Preparazione	58
Eliminare la procedura dei 9 Gamut	59
La rotazione degli occhi dal pavimento al soffitto	59
L’arte di prendere scorciatoie	59
I Video della Parte II	59
Video 1 – Panoramica	59
Video 2 – Esempi con il pubblico	59
Video 3 –Problemi emotivi I	59
Video 4 – Problemi emotivi II	60
Video 5 – Problemi fisici	60
Video 6 – Dipendenze	60
Video 7 – Tossine energetiche, Fobie & Ripetizione	60
Video 8 – Problemi comuni e domande & risposte	60
Appendice	61
L’EFT per le Paure e le Fobie	62
Domande e risposte	63
L’EFT per i Ricordi Traumatici	64
Domande e risposte	64
L’EFT per le dipendenze	66
Il problema dell’astinenza	67
Come trattare la dipendenza	67

Come trattare le voglie	68
Trattare episodi specifici che provocano ansia	68
La Procedura della Pace Personale	68
Cosa aspettarsi	70
Domande e risposte	70
L'EFT per la Guarigione Fisica	72
Provalo su tutto	72
Domande e risposte	72
L'EFT per migliorare l'immagine di sé	75
La causa di una scarsa immagine di sé	75
La metafora della foresta e degli alberi	76
Generalizzazione	76
Sii un osservatore	76
Come procedere	77
Riepilogo dei video e degli audio	77
I Video della Parte I	77
Video 1a	77
Video 1b	77
Video 2a	77
Video 2b	77
Video 3	78
I Video della Parte II (8 video)	78
Video 1 – Panoramica	78
Video 2 – Esempi con il pubblico	78
Video 3 – Problemi emotivi I	79
Video 4 – Problemi emotivi II	79
Video 5 – Problemi fisici	79
Video 6 – Dipendenze	79
Video 7 – Tossine energetiche, Fobie & Ripetizione	79
Video 8 – Problemi comuni e domande & risposte	80
Gli audio per la Parte I	80
Sommaro sessione per sessione	81
Una formula per usare l'EFT	84

EFT Parte I

**Le basi dell'EFT e una procedura
graduale per metterlo in pratica.**

**Nota: Le scorciatoie ed altri concetti
sono descritti nella Parte II.
In ogni caso, devi prima imparare a fondo la Parte I.**

Le clip art contenute nel manuale sono fornite da: New Vision Technologies, Inc. Corel, 3G Graphics, Inc.,
Archive Arts, Image Club Graphics, Inc., Cartesia Software, One Mile Up, Inc., Techpool Studios, Totem Graphics, Inc.

Una lettera aperta

A tutti gli studenti di Emotional Freedom Techniques™ che iniziano e si chiedono il “perché” di questo corso.

“Insieme costruiremo dentro di te un ponte che conduce al regno della pace personale”

Caro amico,

Mentre scrivo sono a casa...solo...è martedì sera. Fuori una pioggia leggera picchia delicatamente sulla finestra. Dopo due anni di scrittura e riprese filmate, EFT è completo. Siamo quasi pronti ad “andare in stampa”.

E cinque minuti fa le lacrime hanno iniziato a scorrere sul mio viso.

Ed allora ho capito perché ho scritto questo corso. Cioè...ho sempre saputo perché...ma non sapevo come dirlo. E ora posso tradurlo in parole. Ecco la storia.

Cinque minuti fa stavo rivedendo un video che la mia socia, Adrienne Fowle, ed io abbiamo girato al Veterans Administration a Los Angeles. Vi abbiamo passato 6 giorni usando l'EFT per aiutare i reduci del Vietnam a superare i terribili ricordi della guerra. Questo video fa parte di questo corso.

I reduci soffrivano di Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD) che è una delle forme più gravi di disturbo emotivo conosciute. Ogni giorno questi uomini rivivono le sciagure della guerra...ad esempio essere costretti a sparare su civili innocenti (compresi bambini)...seppellire persone nelle fosse...e guardare i propri amici morire o squartati. I suoni degli spari, delle bombe e le urla riecheggiano nelle loro teste giorno e notte. A volte solo le droghe riescono ad alleviare gli onnipresenti dolori della guerra.

Sudano. Piangono. Hanno mal di testa ed attacchi di ansia. Sono depressi e soffrono. Hanno paure e fobie ed hanno il terrore di andare a dormire di notte a causa degli incubi. Molti sono stati in terapia per 20 anni...con un beneficio molto lieve.

Ricordo ancora come ero emozionato quando il VA invitò Adrienne e me ad usare l'EFT con i nostri soldati. Ci lasciarono liberi di offrire supporto a questi uomini in qualsiasi modo avessimo scelto. Questo sarebbe stato il test definitivo della potenza dell'EFT. Se solo fosse riuscito a fare una piccola ma significativa differenza nelle vite di questi uomini gravemente disabili, la maggior parte delle persone l'avrebbe considerato un successo. In realtà, fece molto di più.

Il VA non ci pagò. Non avevano i fondi per un aiuto di questo genere. In pratica, dovemmo pagare i biglietti aerei, l'albergo, i pranzi e l'affitto della macchina. Ma non ci importava. Avremmo pagato molto di più solo per avere l'opportunità.

Comunque, il video che stavo guardando era una sintesi di ciò che avvenne in quei 6 giorni. Una sezione era tutta su Rich, che era stato in terapia per 17 anni per PTSD. Rich aveva:

**più di 100 ricordi di guerra indimenticabili, di cui molti erano rivissuti giornalmente.

**una considerevole fobia per l'altezza...aggravata dall'aver fatto più di 50 lanci con il paracadute.

**insonnia...ogni notte impiegava 3 o 4 ore per addormentarsi – anche sotto l'effetto di potenti farmaci.

Dopo aver usato l'EFT, ogni traccia di questi problemi è sparita.

Come quasi tutti, Rich ci ha messo del tempo per credere che queste strane procedure potessero funzionare. Ma voleva dar loro una possibilità. Partimmo con la fobia dell'altezza e dopo 15 minuti di EFT, era scomparsa. Fece un controllo andando in cima a un edificio e guardando in basso dalla scala d'emergenza. Con suo grande stupore non aveva alcuna reazione fobica. In seguito usammo l'EFT con alcuni dei suoi ricordi di guerra più intensi e li neutralizzammo tutti nel giro di un'ora. Ancora li ricorda, naturalmente, ma non hanno più nessuna carica emotiva.

Insegnammo le tecniche a Rich (proprio come le stiamo insegnando in questo corso) di modo che avrebbe potuto lavorare da solo sugli altri ricordi di guerra. In pochi giorni erano tutti neutralizzati. Non lo preoccupavano più. Di conseguenza, l'insonnia sparì ed anche i sonniferi (con la supervisione del medico). Due mesi dopo parlai con Rich al telefono. Era ancora senza problemi.

Questa è la vera libertà emotiva. È la fine di anni di tormento. È come uscire da una prigione. E...**ho avuto il privilegio di dargli le chiavi!!! Ragazzi...che emozione.** Questa è la promessa dell'EFT. Imparalo bene e potrai fare a te e agli altri quello che è successo a Rich.

Dopo ci sono stati Robert, Gary, Phillip e Ralph; tutti avevano ricordi traumatici di guerra. In pochi minuti l'EFT ha portato sollievo per i ricordi su cui abbiamo lavorato. Vedere i sorrisi e sentire la gratitudine era una gioia che solo le lacrime possono esprimere. E poi c'è il video con l'intervista con Anthony.

Anthony era così spaventato dalle sue esperienze di guerra che aveva paura di andare in luoghi pubblici... come ristoranti...per la paura che un soldato vietnamita potesse arrivare sparando con un AK47. Si raggelava al solo pensiero. Sapeva, ovviamente, che non era logico ma ciò non lo faceva sentire meglio. È così che funziona il PTSD.

Dopo aver usato l'EFT, Anthony si recò insieme a noi in un ristorante affollato e, secondo le sue parole, "*non aveva nemmeno un briciolo di ansia*". Tutti e tre, Adrienne, Anthony ed io, ridemmo con naturalezza e scherzammo mentre lui stava tranquillamente a cena in questo ristorante con oltre 200 persone presenti. Anthony era completamente rilassato. La paura era andata via. Che cambiamento! Ed in più la sensazione di essere in grado di fare la differenza nella vita di qualcuno.

Dopo, nell'intervista, si fermò un minuto e disse, "*Dio mi ha benedetto, giuro. Penso che fosse arrivato il tempo di incontrarvi*".

E qui...seduto nel mio salotto...le lacrime di gioia sono scorse sul mio viso.

In questo corso il valore umano merita il primo posto. Puoi elevarti verso nuovi livelli. E, se lo desideri, puoi usarlo per aiutare gli altri ed aumentare il tuo valore. Quanti ringraziamenti ti piacerebbe ricevere? Non potrei darti una ricompensa più grande. Spero che ora sai perché ho scritto questo corso. Perché *Dio mi ha benedetto, lo giuro. È venuto il momento di incontrarti!*

Insieme costruiremo dentro di te un ponte che conduce al regno della pace personale. Una volta costruito, questo ponte diventerà una capacità che potrai usare per tutta la vita per far conoscere la libertà emotiva...e la gioia...da te agli altri. Ed...è eterno. Come l'oro...**non arrugginisce, non si macchia, non diventa vecchio. Sarà sempre lì per te.**

Tu ed io potremmo non incontrarci mai e quindi potrò non vederti e scoprire il tuo entusiasmo, come ho fatto con Anthony. La nostra sola connessione potrebbe essere limitata a questo corso. Ma va bene. Ogni volta che le persone si uniscono con lo scopo di guarire, stanno facendo il lavoro di Dio. L'amore riempie lo spazio tra di loro (per quanto grande sia) e favorisce il successo. Dio non pretende che ci incontriamo di persona.

Tu ed io stiamo per iniziare un viaggio insieme verso la libertà emotiva. Sarà diverso da qualsiasi precedente esperienza...lo prometto. Non è un viaggio favoloso su un tappeto magico che poi finisce in un inganno. È un viaggio reale destinato a darti risultati reali...proprio come è successo con i reduci. Infatti acquisirai la capacità di eliminare paure, fobie, ricordi traumatici, rabbia, sensi di colpa, dolore e tutte le altre emozioni limitanti. E non ci vorranno anni e anni di sedute sofferte e costose. Spesso anche le emozioni più violente svaniscono in minuti. Ma mi sto solo vantando. Vedrai tutte le prove di cui hai bisogno man mano che impari ed usi queste tecniche con te stesso.

Imparerai anche i limiti. L'EFT non fa tutto per tutti. Ma ciò che fa ti sorprenderà. Anche se lo uso da anni ancora oggi rimango stupito. L'EFT, tra l'altro, fa molto più di quanto ho detto in questa lettera. Ho solo alzato il coperchio e vi ho fatto dare una sbirciata. Il resto lo scoprirete man mano che sfogliate le pagine.

Cordiali saluti,

Gary H. Craig

Un dono inestimabile

**Una dedica speciale...un ringraziamento...a questi pionieri
il cui impegno ha aiutato la nascita dell'EFT.**

“Siamo al piano terra del Tempio della Guarigione”

Ci è stato fatto un dono di valore inestimabile. Sfortunatamente, non incontreremo mai alcuni dei



nostri benefattori perché il loro indispensabile contributo è stato dato più di 5.000 anni fa. Queste persone eccezionali hanno scoperto e descritto, il nucleo dell'EFT, cioè, le energie sottili che scorrono attraverso il corpo.

Queste energie sottili sono anche alla base dell'agopuntura e, di conseguenza, EFT ed agopuntura sono parenti. Entrambe le discipline si stanno diffondendo rapidamente e, con il passare del tempo, sono destinate ad avere un ruolo primario sia nella guarigione emotiva che in quella fisica.

In tempi più recenti, altri spiriti dedicati hanno migliorato l'uso di queste antiche tecniche. Tra questi il più importante è il Dott. George Goodheart con i suoi innumerevoli ed eccellenti contributi al campo della Chinesologia Applicata, un precursore dell'EFT.

Il lavoro del Dott. John Diamond merita un elogio particolare perché, per quanto ne sappia, è stato uno dei primi psichiatri ad usare e scrivere su queste energie sottili. I suoi concetti pionieristici, insieme alle idee avanzate derivate dalla Chinesologia Applicata, hanno formato le fondamenta sulle quali si sta costruendo questo nuovo Tempio della Guarigione.

Il Dott. Roger Callahan, che mi ha fatto conoscere queste procedure, merita tutto il nostro riconoscimento. È stato il primo a divulgare queste tecniche in modo significativo e lo ha fatto nonostante l'aperta ostilità dei suoi colleghi. Come potrai apprezzare, è necessaria una grossa convinzione per farsi strada nelle credenze radicate del pensiero convenzionale. Senza la guida missionaria di Roger Callahan, potremmo ancora essere seduti intorno a un tavolo a teorizzare su questa "cosa interessante".

È sulle spalle di questi giganti che umilmente mi appoggio. Il mio contributo in questo campo in rapida espansione è stato quello di ridurre la complessità inutile che è una caratteristica inevitabile delle nuove scoperte. EFT è una versione elegantemente semplice di queste procedure che professionisti e dilettanti possono usare per un'ampia gamma di problemi.

Siamo al piano terra del Tempio della Guarigione e perciò abbiamo molto da imparare. Di conseguenza, sono in debito con i tanti praticanti di EFT che hanno contribuito instancabilmente con le loro innovazioni al nostro sito web (www.emofree.com). Ci stanno portando verso nuovi livelli.

Ecco alcune

Lettere di testimonianza di utilizzatori di EFT

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

Gary e Adrienne -

ho voluto ringraziare entrambi per avermi fatto conoscere personalmente l'EFT. Ho un nervo del collo che ogni tanto mi provoca un forte dolore nel braccio e nella mano destri rendendoli quasi inservibili. L'ultimo episodio è stato il peggiore e le normali medicine non mi hanno dato alcun sollievo per giorni, fino al vostro seminario. Non solo sono stata capace di fermare il dolore immediatamente quando è arrivato ma sono riuscita a controllarlo completamente!

Grazie!

Debra Ackerman

Adrienne Fowlie
Socia di Gary Craig
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Cara Adrienne:

Martedì 21 Luglio, ho partecipato al seminario di Gary Craig "Come guidare il proprio autobus". Ci sono andata per varie ragioni personali ma non ero andata per risolvere la mia **paura dell'altezza**. Non mi era venuto in mente che potevo imbarazzarmi finché Gary ha chiesto se c'era qualcuno nella sala che avesse paura dell'altezza. Ho alzato la mano ed immediatamente sono diventata nervosa, ho iniziato a sudare e a tremare. **Avevo una paura terribile dell'altezza e non riuscivo a stare a mio agio neanche in piedi su una sedia.**

Bene, è accaduta una cosa stupefacente. Mi ha aiutata nella procedura EFT e **la mia paura è sparita quasi istantaneamente**. Così veloce in realtà che ancora non riesco a crederci. Come ben sai, tu ed io siamo andate ai piani superiori dell'edificio per guardare fuori da una finestra e ciò non mi ha sconvolto. Il giorno dopo al lavoro ho guardato fuori da un balcone del secondo piano e non mi ha dato alcun fastidio. Ancora più sorprendente è il fatto che sono stata su una **ruota panoramica** forse solo 3 volte nella mia vita ed invece ieri sono andata al luna park della contea di Sonora, ci sono salita e non ero per niente spaventata!!! Questo è stato il vero test! Le altre volte che ci sono stata ero pietrificata. Non riuscivo a respirare. Ansimavo, sudavo, tremavo, era irreale come mi sentivo. Ieri, ero totalmente rilassata e a mio agio. E' stato veramente un miracolo. **I miei figli erano scioccati! Sapevano quanto era reale la mia paura e ora era come se non ci fosse mai stata.**

Tra l'altro, ho dovuto fare le procedure EFT solo un'altra volta da quando Gary mi ha aiutato ed è stato alcuni giorni prima che andassi al luna park. Non l'ho neanche fatto il giorno del luna park!

Adrienne, sono così contenta di avervi incontrati e spero di vedervi di nuovo.

Saluti,

Barbara Woolman

Barbara Woolman
Santa Rosa, CA

Nota: Tim Clark è un detenuto del carcere di Folsom che ha sofferto per anni di Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD). Ha impiegato pochi minuti ad applicare l'EFT nella sala visite e tutti i sintomi sono spariti. E non sono mai più ritornati. Questa lettera di valore inestimabile è stata scritta su una macchina da scrivere di un carcere e qui viene trascritta esattamente.

A CHI PUÒ INTERESSARE;

Non so esattamente cosa mi piacerebbe esprimere sull'aiuto che Gary ha portato nella mia vita altro che semplicemente dire questo.

Nel gennaio del 1980 sono stato mandato in galera a SAN QUENTIN. È durato fino al mio rilascio in libertà vigilata nell'aprile del 1982. durante quel periodo ho preso il "POST TRAUMATIC STRESS DISORDER". (P.T.S.D.)

Fino a che ho incontrato Gary ho vissuto con il disturbo da stress come un modo di vivere. Quasi 12 anni.

Grazie a Gary questo non è più vero. È venuto a visitarmi, (ora sono nella prigione di FOLSOM) e mi ha curato proprio nella sala visite. Anche io ero diffidente delle sue teorie ma non condivido più questo punto di vista. I miei ringraziamenti a te mio amico,

CON I MIEI RISPETTI,

TIMOTHY CLARK

**Greenwood & Co.
COMMERCIAL REAL ESTATE
I N C O R P O R A T E D**

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

Caro Gary,

sono una delle persone che ha partecipato al seminario di Los Angeles che hai tenuto per il National Veterans Foundation il mese scorso in cui ci hai mostrato l'EFT.

L'affermazione "tutte le emozioni negative sono causate da uno squilibrio nel sistema energetico del corpo" è un'affermazione coraggiosa.

L'idea di picchiare il corpo per produrre rapidi cambiamenti nelle emozioni ha davvero richiesto al mio sistema di convinzioni più di quanto potessi concedere senza una dimostrazione.

Dire che le fobie possono essere curate quasi immediatamente o che si possono raggiungere risultati positivi nello sport, negli affari e nelle dipendenze usando l'EFT era piuttosto difficile da credere a dir poco.

Dopo aver assistito ai risultati straordinari che hai raggiunto con le persone con cui hai lavorato al seminario, ho usato l'EFT per provare a migliorare il punteggio a golf.

Con mio stupore e piacere il risultato immediato, dopo tre applicazioni della tecnica, è stato di abbassare il mio punteggio di dieci (10) tiri.

Da allora uso la tua tecnica, rimanendo costantemente al punteggio migliore quasi sempre.

Ora non vedo l'ora di ottenere risultati simili in altre applicazioni della tecnica.

Ti ringrazio per questo strumento divertente e interessante.

Cordiali saluti,

Gray DeFevere

Gray DeFevere
1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025

La parte legale

Importante...leggi attentamente

Il buon senso suggerirebbe di non aspettarsi molto dall'EFT dal punto di vista degli effetti negativi. Questo perché:

- Non ci sono interventi chirurgici.
- Non vengono usati aghi.
- Non vengono somministrate pillole o sostanze chimiche.
- Non si fanno pressioni o stiramenti del corpo.

Invece, sono previste solo alcune procedure apparentemente innocue che prevedono di picchiare, canticchiare, contare e ruotare gli occhi. Fino ad ora più di 100.000 persone hanno usato l'EFT ed il numero di disturbi è ben al di sotto del 1%.

Ogni tanto qualcuno può riportare lievi sensazioni di nausea e, occasionalmente, alcune persone riferiscono di "sentirsi peggio". Poiché questi casi sono molto rari non si capisce se la vera causa del problema sia l'EFT. Alcune persone, tra l'altro, provano nausea o "si sentono peggio" al solo accenno del loro problema. Succederebbe lo stesso indipendentemente dall'EFT.

L'EFT è ancora nelle sue fasi iniziali e c'è ancora molto da imparare, perciò è possibile che l'uso dell'EFT possa essere dannoso per qualcuno. Di conseguenza, devi tenere presente che siamo ancora nella fase sperimentale e quindi usa l'EFT con le dovute cautele.

A tal proposito riporto di seguito un messaggio importante che ho messo a disposizione della lista di supporto di EFT. Dovrebbe essere letto attentamente.

Non andare dove non sei sicuro

Salute a tutti,

Questo è un messaggio importante e ho impiegato molte ore a scriverlo e riscriverlo in modo che fosse chiaro. Fortunatamente, ciò che devo dire è solo comune buon senso e il 99% di voi già ha capito cosa devo dire.

La regola è che dobbiamo usare il buon senso con l'EFT e NON applicarlo a persone con disturbi gravi A MENO CHE non abbiamo l'esperienza sufficiente per farlo. Anche se il fascino di queste procedure ci dà motivo di essere entusiasti, dobbiamo considerare che l'entusiasmo fa a botte con il buon senso. Esploriamo entrambi gli aspetti della questione.

Primo, uno degli aspetti piacevoli dell'EFT (e i suoi molti parenti) è che, per la maggior parte delle persone, può essere usato senza provare alcun dolore o molto poco. La sua delicatezza ha spinto numerosi psicologi a scrivere libri sull'argomento in modo che la gente comune potesse avere accesso a queste procedure. E perché no? Perché negare al pubblico l'accesso a strumenti che spesso operano delle grosse trasformazioni su molteplici problemi...e... per molte persone è semplice e facile da usare?

Pensa, per esempio, che...

I terapeuti di solito insegnano il processo ai propri clienti per poterlo usare a casa.

Gli insegnanti lo imparano per usarlo con gli studenti.

Gli allenatori lo imparano per usarlo con gli atleti.

I genitori lo imparano per usarlo con i figli.

I medici lo imparano per controllare il dolore dei pazienti.

I massaggiatori lo integrano con le loro procedure per ottenere risultati più duraturi.

I leader spirituali lo applicano a coloro che ne hanno bisogno.

I chiropratici, agopunturisti e omeopati lo integrano con le loro pratiche e lo insegnano ai loro pazienti.

E così via...

Non so quanti entusiasti stanno usando queste procedure a beneficio di altri ma potrei stimare che superano i 100.000 e probabilmente è stato applicato più di 1 milione di volte nel mondo.

Tutto questo non sarebbe successo se (1) non fossero stati raggiunti risultati rilevanti e (2) i pericoli o gli effetti collaterali non fossero stati minimi.

Anche se nessun praticante di EFT può negare di aver visto risultati notevoli, non tutti sono consapevoli che, raramente, ci POSSONO ESSERE effetti collaterali negativi – alcune volte gravi. Lasciatemi spiegare.

Alcune persone sono state traumatizzate talmente e/o maltrattate durante la loro vita che hanno sviluppato gravi problemi psicologici...ad esempio personalità multiple, paranoia, schizofrenia e altri seri disturbi mentali. Anche se l'EFT è stato utile anche in questi casi gravi, IN QUESTI CASI DEVE ESSERE USATO SOLO DA UN PROFESSIONISTA QUALIFICATO, CON ESPERIENZA SU QUESTI DISTURBI.

Perché? Perché per alcuni di questi pazienti si scatenano delle “abreazioni” per cui perdono il controllo. Durante le abreazioni possono essere pericolosi per sé stessi e per gli altri e potrebbe essere necessario sedarli o ricoverarli. Questo, ovviamente, non è materia per i principianti...non importa quanto si è entusiasti dell'EFT.

A proposito, non si sa se in realtà è il picchiettare che causa le abreazioni o se è solo il ricordo di un problema fastidioso che fa venir fuori questi problemi. Tuttavia, se non si ha esperienza in queste aree, per favore non andate dove non conoscete.

Quanto sono frequenti queste abreazioni? In un ospedale psichiatrico sono comuni. Nella vita quotidiana sono rare. Recentemente ho telefonato a diversi praticanti di EFT che hanno trattato moltissimi tipi di problemi emotivi ed hanno verificato che meno di un cliente su 1.000 ha avuto un'abreazione grave.

Questa piccola percentuale viene data solo per completezza. Non per suggerire ai praticanti dell'EFT di “fare una scommessa” ed “andare dove non si è pratici”. Viceversa, un principiante dell'EFT dovrebbe usare il buon senso e NON PROVARE A RISOLVERE PROBLEMI CHE SONO AL DI LÀ DELLE PROPRIE CAPACITÀ O CONOSCENZE.

Sono famoso per la frase “Provalo su tutto!” Questa frase compare nel manuale EFT, nel corso EFT e sul nostro sito web. Il nostro scopo, ovviamente, è aprire la tua mente alle potenzialità dell'EFT. Non è un'autorizzazione a compiere azioni irresponsabili. Fortunatamente, le persone interpretano la cosa in un contesto ragionevole e, per esempio, non usano l'EFT per far volare qualcuno dall'Empire State Building.

Qualche volta, le persone con cui si usa l'EFT hanno normali lacrime o altre forme di disagio che accompagnano il ricordo di qualcosa di fastidioso. Altre volte alcuni dolori fisici “peggiorano”, almeno temporaneamente. Il professionista competente ed esperto accoglierà questi episodi come normali reazioni ed userà l'EFT in modo appropriato per la loro risoluzione. Inoltre, quando si verificano queste reazioni, il buon senso dovrebbe prevalere. Se chi usa l'EFT è in difficoltà, dovrebbe indirizzare il cliente verso qualcuno con più esperienza.

Abbracci, Gary

Di conseguenza, le seguenti dichiarazioni di **buon senso** costituiscono un accordo legale tra noi. **Per favore leggi** attentamente queste affermazioni.

****Adrienne ed io non siamo psicologi o terapeuti e non abbiamo alcuna licenza né una formazione ufficiale in una università...ad eccezione della mia laurea in ingegneria a Stanford.**

****Siamo Allenatori di Miglioramento Personale e la nostra missione è portare all'attenzione degli altri gli strumenti di miglioramento personale.**

****La nostra è una ricerca spirituale e perciò siamo entrambi ministri di culto ordinati ufficialmente.**

****Questo corso ha la forma di una dimostrazione approfondita di un incredibile strumento di miglioramento personale. Non è un corso di psicologia o psicoterapia.**

****Tenendo conto delle altre affermazioni di questo accordo, puoi usare l'EFT su te stesso o sugli altri.**

****Adrienne e io non possiamo e non vogliamo prenderci la responsabilità di quello che fai con queste tecniche. Perciò...**

****È necessario che ti assuma la piena responsabilità del tuo benessere emotivo e/o fisico durante e dopo questo corso.**

****È necessario anche che tu istruisca le altre persone che aiuterai con l'EFT, o a cui insegnerai l'EFT, di assumersi la piena responsabilità del loro benessere emotivo e/o fisico.**

***Devi accettare di non coinvolgere Adrienne, me e chiunque sia impegnato con l'EFT in qualsiasi pretesa di chiunque cercherai di aiutare con l'EFT o a cui insegnerai l'EFT.*

***Raccomandiamo l'uso di queste tecniche con la supervisione di un terapeuta qualificato o un medico.*

***Non usare queste tecniche per tentare di risolvere un problema quando il tuo buon senso ti dice che non è il caso.*

Se non sei d'accordo con le dichiarazioni precedenti, o non puoi rispettarle, per favore impacchetta questo materiale ora e rimandamelo per ottenere il rimborso. Altrimenti, abbiamo sottoscritto un accordo e ci aspettiamo che lo rispetti.

Sono consapevole che quanto detto è solo buon senso e mi scuso se pensi che parlo come se tu avessi 12 anni. Sto facendo ciò solo perché i miei avvocati insistono. E questo è tutto.

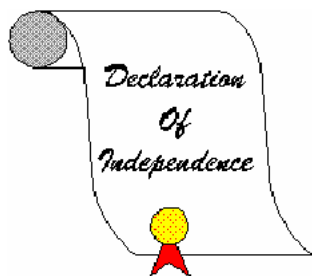
Avanti.

Cosa aspettarsi da questo corso

Libertà emotiva – Semplicità – Sano scetticismo
Storie vissute – Ripetizione

Libertà emotiva

Forse dovrei essere un po' più modesto su quest'argomento, ma penso che l'EFT cambierà radicalmente la tua vita.



So che sembra un po' esagerato ma queste tecniche possono competere in importanza con la Dichiarazione di Indipendenza. In un certo senso, ***sono* la Dichiarazione di Indipendenza.**

Per indipendenza intendo libertà dalle emozioni negative. Cioè, libertà che permette di sbocciare ed elevarsi al di sopra di tutto gli ostacoli nascosti che ti impediscono di esprimerti al massimo delle tue capacità.

Intendo libertà da anni di dubbi su sé stessi...o di riluttanza a fare una telefonata...o dolore per la perdita della persona amata...o rabbia...o ricordi negativi di stupro o altre forme di abuso.

Intendo libertà di guadagnare di più, fare quella telefonata d'affari, iniziare una nuova attività, migliorare il punteggio a golf, dimagrire, avvicinare le persone con facilità o parlare in pubblico, cantare o recitare.

Intendo libertà dall'ansia che ti porta a prendere pillole, bere alcol, fumare sigarette o razzare il frigorifero.

Intendo libertà di esprimere amore facilmente e camminare su questo pianeta con grazia e sicurezza.

Intendo libertà da paure profonde...o fobie...o ansia...o attacchi di panico...o disturbi post traumatici da stress (PTSD)...o dipendenze...o depressione...o sensi di colpa...o...o...o...

Come ho detto, penso che l'EFT cambierà drasticamente la tua vita.

**Non devi tirare fuori il "racconto della storia della tua vita".

**Non ci sono pillole.

**Non si rivivono dolorosamente episodi traumatici del passato.

**Non ci vogliono mesi o anni.

**Ci vuole solo un po' di tempo e spesso si conclude in minuti.

Semplicemente le persone vanno al di là del loro bagaglio emotivo, di solito definitivamente, e affrontano la vita in modo più efficace.

L'EFT si basa sulla scoperta che gli squilibri del sistema energetico del corpo hanno profondi effetti sulla psicologia personale. Correggere questi squilibri, tramite il picchiettamento di specifici punti del corpo, spesso porta a rapide guarigioni. Per rapido intendo che **quasi tutti i problemi svaniscono in minuti!!!** (Questo è particolarmente vero quando si riduce il problema a episodi negativi specifici della propria vita. Spiegheremo meglio in seguito.)

E viene dimostrato ripetutamente nelle storie vissute e nelle sedute dal vivo che sono comprese in questo corso. Per alcuni problemi ci vuole più tempo...forse due o tre brevi sedute. I problemi più difficili tendono a richiedere da alcuni giorni a diverse settimane. Fortunatamente sono pochi.

Semplicità

Questo corso non ha lo scopo di svelare tutti i meandri di queste scoperte. Ci vorrebbero centinaia di pagine e ci si dovrebbe addentrare in aree altamente tecniche come la fisica quantistica e la morfogenetica. Noi evitiamo di parlare di questi argomenti e forniamo una versione semplice e facilmente utilizzabile dalla gente comune.

Fare questo corso è come imparare a guidare la macchina. Per imparare a guidarla non devi conoscere tutti i concetti di fisica, chimica, ingegneria e matematica che riguardano un'automobile. Ma devi conoscere il pedale dell'acceleratore, il freno, lo sterzo e la leva del cambio. Con queste basi sei in grado di guidare su quasi tutte le strade senza problemi.

Il mio scopo qui è ridurre un argomento molto complesso ad alcune procedure semplici e facili da comprendere (acceleratore, freno, etc.). Più brevi e concise riesco a renderle, più semplici saranno da imparare ed usare. E una procedura facile da usare, potente, per migliorare le prestazioni personali è quello per cui avete pagato. Perciò, questo corso è pieno di esempi facili da capire, figure e metafore in modo che ogni componente del processo EFT sia chiaro e ovvio.



Sano scetticismo

Una innovazione di solito è accolta con scetticismo perché viola le credenze delle persone. E l'EFT distrugge quasi tutte le credenze esistenti sulla psicologia e la guarigione emotiva. Le guarigioni rapide di problemi emotivi "difficili" sono, in alcuni ambienti, considerate impossibili e tutti coloro che affermano di riuscirci sono etichettati come ciarlatani. *"In fin dei conti"*, dice la credenza, *"questi problemi sono radicati profondamente nelle persone e perciò ci vuole molto tempo per guarirli"*.

Le credenze sono molto potenti. In loro nome combattiamo guerre. In loro nome costruiamo monumenti. La medicina, la psicologia ed i sistemi politici sono costruiti su di esse. Ma, ahimè, qualche volta non sono vere. Pensiamo solo che lo siano. Qualche volta crediamo nelle fiabe.

Se la tua reazione alle promesse fatte nelle pagine precedenti comprende un atteggiamento del tipo *"è troppo bello per essere vero"*...o qualsiasi altra cosa di questo genere...allora probabilmente ho già violato qualche tua credenza. È una reazione sana da aspettarsi. Le nuove idee dovrebbero essere sottoposte ad un attento esame. Alla lunga ne guadagnano in forza.

Hai tra le mani un'importante novità. Come vedrai, è basata su solide basi scientifiche. Ma poiché è così diversa dalla "saggezza tradizionale", è costantemente, e comprensibilmente, accolta con scetticismo. L'EFT non è la sola a ricevere questo tipo di accoglienza. Altre innovazioni si sono scontrate con atteggiamenti simili. Di seguito ci sono alcune citazioni storiche:

"Più pesanti dell'aria, le macchine volanti sono impossibili". Lord Kelvin, Presidente della Royal Society

“*Tutto ciò che si poteva inventare è stato inventato*”. Charles H. Duell, Direttore dell’Ufficio Brevetti U.S.A., 1899

“*Le donne sensibili e responsabili non desiderano votare*”. Grover Cleveland, 1905

“*L’uomo non riuscirà mai a sfruttare la potenza dell’atomo*”. Robert Milikan, Premio Nobel della Fisica, 1923

“*Chi mai vorrà sentire gli attori parlare?*” Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Ma anche se non sei per niente scettico e lo condividi subito ed in modo entusiastico...come ho fatto io...garantisco che ti scontrerai con lo scetticismo di coloro che proverai ad aiutare. Come faccio a saperlo? Anni di esperienza. In ogni modo questo scetticismo non deve essere criticato, ma *deve* essere capito perché ci sono alcune caratteristiche particolari che riguardano l’EFT.

Ecco un esempio. Spesso ho dimostrato queste tecniche (ai principianti) dal palco con 5 o 10 volontari del pubblico. Entro pochi minuti almeno l’80% di loro ha *evidenti* diminuzioni, o la totale eliminazione, dei problemi fisici ed emotivi. Le paure svaniscono, i mal di testa spariscono, la respirazione migliora e i traumi emotivi scompaiono. Poi chiedo al pubblico, “*Chi è scettico?*” e, immancabilmente, almeno metà dei presenti alza la mano.

Dopo chiedo se pensano che i cambiamenti avvenuti in queste persone siano reali e...sì... concordano sempre che i cambiamenti sono reali. Le persone che sono cambiate di solito sono degli estranei per me e per gli amici del pubblico. Sanno che le persone stanno riportando onestamente ciò che accade. “*Allora perché siete scettici?*”, chiedo. E allora ricevo una raffica di motivazioni sul perché ha funzionato...

***Mi dicono che ho ipnotizzato le persone. Questo argomento è interessante perché non so assolutamente niente di ipnosi...e non la conoscono neanche le persone che suggeriscono questa motivazione.*

***Mi dicono che è solo pensiero positivo. Anche se non hanno mai visto prima il pensiero positivo fare questo tipo di cambiamenti così velocemente.*

***Mi dicono che le persone hanno voluto superare i problemi. È stato semplicemente un caso di “spirito che agisce sulla materia”. Allora perché non hanno risolto i problemi prima di venire sul palco?*

***Mi dicono che non durerà perché non esistono “riparazioni al volo”. Ma prendono medicine come la penicillina per “riparare al volo” altre malattie.*

***Mi dicono che queste tecniche hanno distratto la mente delle persone dai loro problemi. Questo argomento ignora il fatto che, affinché l’EFT funzioni, le persone devono essere “sintonizzate” sul problema cioè l’esatto contrario della distrazione.*

Ora vi spiego cosa affascina *veramente* di questo fenomeno...nessuna di queste motivazioni prevede l’EFT. L’EFT è in qualche modo escluso dalla lista delle possibili spiegazioni!!

Che strana reazione. Penserete che le persone, dopo aver visto questi inconfondibili benefici, mi bombardino di domande su come funziona la tecnica in modo da capire meglio il processo. Invece, tendono a *ignorare il processo e propongono altre spiegazioni. Non mi chiedono cosa è successo. A contrario me lo dicono.*

Ciascuno di loro scava nel proprio bagaglio di conoscenze ed esperienze e mette in relazione quello che è appena successo con ciò che già “sa” che è vero. L’EFT non è in quel bagaglio (ancora) e così hanno difficoltà a metterli in relazione. Capisco come si sono sentiti gli scienziati di parecchi secoli fa quando hanno tentato di convincere coloro che credono che la terra fosse piatta che invece è rotonda.

Quasi mai c’è qualcuno che mi dice, “*Oh...è come hai detto. Hai equilibrato il loro sistema energetico mentre erano sintonizzati sul problema e perciò è stata eliminata la causa*”. Eppure questo è ciò che è successo. Ed è esattamente quello che nella mezz’ora precedente ho detto che *sarebbe* successo. È la *sola* cosa che è successa durante i pochi minuti in cui queste persone erano sul palco ed è la *sola* cosa che ha causato i cambiamenti.

Prima criticavo questo atteggiamento e pensavo che le persone erano ostili, testarde o stupide. “*Perché non riescono a vedere l’evidenza?*”, mi dicevo. Ma poi ho capito che le persone non erano ostili, testarde o stupide

perché questa reazione era comune a persone con esperienze di vita di tutti i generi. Non importava se erano autisti o professori. Alcuni dei miei migliori amici “giustificerebbero” in modo semplice questi risultati sbalorditivi e riderebbero un po’ sotto i baffi per la “stupidità” della procedura.

Spesso anche le persone che cambiano attribuiranno il cambiamento a qualcos’altro. E di solito è qualcosa senza alcuna relazione, come ad esempio un recente terremoto o un aumento di stipendio appena ricevuto. Ricorda, *non negano che il cambiamento sia avvenuto o che sia avvenuto mentre usavano l’EFT*. Solo non sono in grado di collegarlo alle tecniche di picchiettamento. Per loro non conta. Non ha senso. Ci deve essere un’altra spiegazione. Il Dott. Roger Callahan, da cui sono stato introdotto a queste tecniche, lo chiama il problema dell’APICE.

Insisto, questo atteggiamento non deve essere criticato. Ma è importante osservare e capire perché succede con grande frequenza. In effetti, questa è l’esperienza della maggior parte delle persone ed è **probabile che tu sia tra questi**.

Ecco perché te lo sto dicendo. Se non ne sei consapevole potresti “giustificarlo” e potresti voltare le spalle alla libertà emotiva ed ai benefici che ti offre per tutta la vita.

Un’altra ragione per essere scettici è che l’EFT si presenta strano. Intendo *veramente, ma veramente strano*. Queste tecniche ti fanno parlare a te stesso, ti fanno ruotare gli occhi e canticchiare una canzone mentre picchietti su varie parti del corpo. Non ricordano minimamente la psicologia come la conoscono quasi tutti e potrebbero essere *mooolto* lontane dalle tue credenze. Comunque una volta capita la logica, queste tecniche diventano ovvie. E potresti chiederti perché non sono state scoperte prima.

Detto questo, ecco un punto interessante. *Non devi credere in queste tecniche affinché funzionino*. Alcune persone erroneamente concludono che l’EFT riesce ad avere risultati semplicemente perché le persone ci *credono*. È una conclusione particolarmente strana perché di solito è fatta dagli scettici.

Il fatto è che le persone *raramente* credono subito in queste tecniche. Sono quasi sempre scettici... almeno un poco. Nonostante la solita mancanza di fiducia dei principianti, i risultati ottenuti dall’EFT rimangono invariati. Le persone migliorano nonostante il loro scetticismo.

Storie vissute

Da bambino ero piuttosto affascinato dal gioco del baseball e spesso sognavo di giocare per i New York Yankees. Colpire la palla sembrava così facile. Dovevo solo stare al mio posto e colpire la palla quando mi veniva lanciata.

Colpire la palla da baseball, logicamente, è una capacità e ci vuole esperienza per diventare dei provetti battitori. Più palle veloci, ad effetto o curve vedi, più migliori. Lo stesso vale per l’EFT.

Memorizzare il meccanismo dell’EFT è facile. Applicarlo è quasi altrettanto semplice e puoi diventare pratico del meccanismo dopo solo pochi tentativi. Comunque, se vuoi *padroneggiarlo* devi studiare diligentemente i video del corso EFT (e gli audio) e usarlo su problemi di tutti i tipi (palle veloci, curve e ad effetto) per perfezionare le tue capacità. In breve, avrai bisogno di addestramento ed esperienza più di quanto ne riceverai solo con questo manuale.

Forse il più grosso limite in cui ti imbattevi usando l’EFT è quello di non comprendere le cose che puoi fare. Questa è una delle ragioni per cui vi sommergo con tutte queste storie durante il corso. Le troverai scritte in questo manuale, ma più importante, ci sono ore di storie sui video ed ancora di più sugli audio. Queste sedute registrate sono importantissime per acquisire la padronanza in queste tecniche perché portano l’EFT “dalla pagina scritta” nella vita reale. Per favore studiale attentamente. Sono casi reali...fatti con persone reali e problemi reali...così puoi ampliare i tuoi orizzonti.

Vedrai persone sbarazzarsi di problemi di vecchia data in pochi attimi mentre altri richiedono insistenza. Sentirai l’EFT applicato a qualche grave problema emotivo e lo vedrai svanire. Sarai anche testimone di risoluzioni parziali di problemi che non vanno via completamente. In breve, questi CD danno una panoramica di esperienze reali, una base necessaria se desideri passare dall’applicazione meccanica alla padronanza dell’EFT.

Inoltre ti sto sommergendo di tante storie anche perché voglio farti vedere talmente tanta gente che ha fatto dei cambiamenti incredibili usando l’EFT che **non potrai assolutamente essere scettico**.

Anche lo scettico più determinato non sarà in grado di resistere a questa raffica di testimonianze evidenti. EFT è tutto ciò che dico...e più.

Ripetizione

Io sono un grande sostenitore della ripetizione. È lo strumento di insegnamento più riconosciuto al mondo ed io la uso spietatamente.

Più sei a contatto con qualcosa, meglio la impari. Ecco perché in questo corso mi sentirai ripetere gli stessi concetti da diversi punti di vista. In questo manuale, nei video e negli audio torno sugli stessi concetti molte volte.

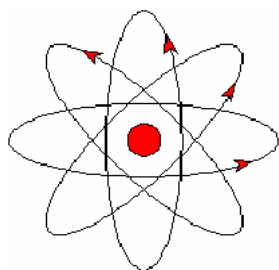
Se sei stancato di ascoltare un'idea in continuazione...sii riconoscente. Significa che hai imparato il concetto così bene che ora ti annoia un po'. Ciò è *molto* meglio che ascoltare un'idea solo una volta e non permettere che metta radici nella memoria. A causa dell'importanza di queste tecniche per la qualità della tua vita, ti renderei un servizio vergognoso se non insistessi su questi importanti concetti cruciali.

Quindi...io ripeto. Aspettati delle ripetizioni in questo corso.

La scienza alla base dell'EFT

Un ingegnere guarda la scienza della psicologia – Il sistema energetico del corpo
La prima esperienza del dott. Callahan
L’Affermazione della Scoperta – Il concetto di revisione completa

Un ingegnere guarda
la scienza della psicologia



Questo corso è scritto da un ingegnere di Stanford. Non sono uno psicologo con una lunga lista di titoli prima del mio nome. Le persone mi chiamano Gary e non Dott. così e così.

Se la pensi in modo tradizionale, potrebbe infastidirti. In fin dei conti, cosa c'entra un ingegnere con il campo della psicologia? Le scienze fisiche e le scienze della mente sembrano non avere niente in comune. Vero.

Ma 40 anni fa capii che la qualità della vita di ciascuno di noi è direttamente collegata alla salute emotiva. La salute emotiva è alla base della sicurezza in sé stessi e la sicurezza in sé stessi è il trampolino di lancio in tutti i settori della vita. Di certo non è un'idea nuova. Virtualmente tutti concordano su questo argomento e in tutte le più grandi librerie il settore dell'auto-aiuto straripa di libri su questo argomento.

Quasi tutti danno questa idea per scontata e ogni tanto leggono un libro o seguono un seminario. Ma io l'ho affrontato seriamente...molto seriamente. Dal momento che dovrò passare ancora qualche decennio su questa terra, posso renderli anche un'esperienza piacevole per me e per gli altri. Così per 40 anni ho proseguito la ricerca con lo scopo di trovare strumenti che possano aiutare la gente.

Ho letto tanti libri (centinaia) e speso migliaia di dollari in corsi e video. Ho seguito tutti gli indizi che sono riuscito a trovare con l'entusiasmo di un giornalista alla caccia di uno scoop. Ho parlato con psichiatri, psicologi e psicoterapeuti di ogni tipo per scoprire cosa funzionava. E l'EFT è di gran lunga lo strumento per il miglioramento personale più affascinante, più gratificante, più efficace che abbia mai trovato. Tiene fede al suo nome ed effettivamente dà la libertà dalle emozioni negative.

Ma sto andando troppo avanti. Voglio descrivere alcuni momenti importanti della mia ricerca perché costituiscono una base importante su cui costruire il tuo approccio a questa scoperta geniale.

Prima cosa considera che io non ho mai usato ufficialmente la mia laurea in ingegneria. Ho sempre scelto attività "orientate alle persone" e ho, contemporaneamente, sempre coltivato la mia vera passione di Allenatore di Miglioramento Personale.

Ma ciò non significa che non sono stato influenzato dalla mia formazione scientifica. In realtà, questo tipo di formazione mi ha condotto verso molti utili strumenti di miglioramento personale. Vedi, l'ingegneria è una scienza *esatta*. È molto pratica. Due più due deve fare quattro. C'è una spiegazione per tutto. Nel pensiero di un ingegnere la logica tende a governare.

Perciò quando mi sono proposto di trovare strumenti per il miglioramento personale ho portato con me questa impostazione mentale. Per me uno strumento doveva essere logico...doveva essere pratico...doveva essere scientifico. In breve...**se non funzionava nel mondo reale non mi interessava.**

Allora ho iniziato a leggere libri e frequentare corsi di psicologia. Era la cosa più "logica" da fare. Ma la psicologia per me era un enigma. Ricercavo la stessa logica e precisione a cui ero abituato da ingegnere ma

sembrava che non ci fosse. Dopo molti anni di esplorazioni dell'istituzione conosciuta come psicologia posso assicurarti che **l'ingegneria e la psicologia hanno poco a che fare l'una con l'altra.**

In apparenza, la psicologia *sembra* essere molto scientifica. Esistono laboratori in quasi tutte le principali università americane che fanno ricerca su argomenti di psicologia. Vengono elaborate teorie e vengono testate rigorosamente. Vengono fatti studi "controllati" per garantire la validità delle scoperte. Questi studi poi formano le basi di montagne di libri scritti dagli esperti più considerati del campo. Sembra tutto molto impressionante e, in molti casi, lo è.

Tutte queste ricerche *scoprono* molti aspetti preziosi del processo del pensiero e dei comportamenti. Sono usati efficacemente nelle vendite e nella pubblicità e in molti altri campi. Ma **la grande maggioranza di essi fa molto poco per dare alle persone un aiuto rapido e duraturo ai loro problemi emotivi.**

So che suona un poco irriverente e non intendo mancare di rispetto. Ma per gli standard ingegneristici...è un'affermazione vera. Esistono alcune eccezioni, naturalmente, ma la maggior parte delle tecniche convenzionali ha risultati scadenti.

*Per favore capiamoci, questa **non** è una critica nei confronti degli psicoterapeuti. Ritengo che i membri di questa professione siano tra le persone più dedite al loro lavoro e tra i miei amici ce ne sono parecchi. Sono persone molto premurose e molto interessate ai loro pazienti. Lavorano molto e sono costantemente alla ricerca di modi per migliorare in base agli strumenti che sono stati messi a loro disposizione. L'EFT è uno strumento nuovo per la loro "cassetta degli attrezzi" che contiene una componente chiaramente scientifica. Questa componente scientifica convincerebbe anche l'ingegnere più esigente. Deve migliorare le prestazioni di qualsiasi terapeuta.*

Alcune persone si sottopongono a terapie per mesi o anni per scaricare la paura, rabbia, senso di colpa, dolore, depressione, ricordi traumatici, ecc. e non fanno alcun progresso. Ed allora cambiano terapeuta con la speranza di trovare qualcun altro che abbia "la risposta". Spesso i risultati sono identici. Cambiano... cambiano...cambiano. Spendono soldi. Sprecano tempo. Sopportano sedute emotivamente dolorose. Ma se succede qualcosa di positivo, non sembra molto.

Lo trovavo piuttosto strano. Secondo me c'era qualcosa di evidentemente sbagliato nei metodi usati perché (1) non funzionavano (almeno per i miei standard) e (2) erano dolorosamente lenti. Così ho chiesto a terapeuti e pazienti, "*Perché ci vuole tanto per fare così poco?*" Le risposte variavano, naturalmente, ma in genere erano del tipo...

****"Il problema è radicato profondamente" o*

****"È una cicatrice profonda" o*

****"Non ne siamo sicuri...sai, abbiamo a che fare con i misteri della mente".*

La mia mente da ingegnere liquidava subito queste risposte come spiegazioni di comodo o razionalizzazioni per metodi che non avevano concluso molto. Ma per la maggior parte delle persone sembravano ragionevoli. Perciò erano accettate e praticate. E poi, cos'altro si potrebbe fare? Non c'erano risposte plausibili a disposizione.

Non voglio dire neanche che nessuno riesce ad ottenere aiuto dalla terapia. Non è proprio così. Alcuni ci riescono, ma in generale è tra le scienze più lente ed inefficaci al mondo.

Per l'ingegnere l'unico laboratorio scientifico che conta è il mondo reale e c'è un solo criterio per controllare se una teoria psicologica è vera. Cioè...**funziona per il cliente?**

Se un ingegnere progetta un computer, per esempio, questo deve funzionare nel mondo reale e deve funzionare perfettamente, altrimenti i clienti lo restituiranno subito per il rimborso e potrebbero anche inviare una lettera per mandarti via. Nel campo della salute emotiva, invece, se un metodo nuovo *sembra* funzionare una volta ogni tanto (e a patto che non sia *troppo* radicale), allora viene spesso annunciato come una conquista e chi lo ha trovato diventa ricco scrivendo libri e tenendo conferenze. Interessante...ma funziona così.

Nei miei primi anni di ricerca di strumenti di miglioramento personale ho preso in considerazione la possibilità di prendere la laurea in psicologia. Ma più mi addentravo in questo campo e più concludevo che farlo sarebbe stato controproducente per me. Perché? **Perché avrei dovuto imparare metodi che non funzionavano...almeno per i miei standard.**

Non riuscivo a vedere i vantaggi di frequentare tutti quei corsi per imparare qualcosa che, per me, era di dubbio valore. Mi avrebbe, paradossalmente, distratto dal mio vero obiettivo di trovare uno strumento di miglioramento personale che funzioni.

Con il passare degli anni ho scoperto un insieme di strumenti utili che ho usato per me stesso ed ho insegnato agli altri. Nessuno di questi, tra l'altro, proveniva da libri di psicologia. Erano tutti accolti bene ed efficaci se applicati correttamente.

Uno degli strumenti che pensavo fosse davvero utile era la Programmazione Neuro Linguistica (anche conosciuta come PNL). Mi ci immerse completamente e sono diventato abbastanza bravo. Ho ottenuto la certificazione di Master Practitioner ed ho aiutato un sacco di gente. La raccomando a tutte le persone interessate al miglioramento personale.

In seguito la mia ricerca di strumenti affidabili per il miglioramento personale ha fatto un super-salto verso un livello più alto. Mi avevano parlato di uno psicologo nel sud della California, il dott. Roger Callahan, che liberava le persone da paure intense (fobie) in pochi minuti. Così, da secchione, lo chiamai immediatamente per informarmi sui suoi metodi. Mi disse che non si limitavano solo alle fobie. **Si applicavano a tutte le emozioni negative.**

E quindi comprendeva depressione, senso di colpa, rabbia, dolore, disturbo post traumatico da stress (PTSD) e qualsiasi altra emozione negativa. Inoltre, di solito ci volevano solo pochi minuti per usare questa tecnica ed il risultato in genere era duraturo.

Da una parte ero entusiasta di queste affermazioni. Ma deve anche ammettere che avevo anche una buona dose di scetticismo. L'affermazione suonava leggermente grandiosa...anche a me. Ma rimanevo ad ascoltare. Poi mi disse che il metodo consisteva nel picchiettare con la punta delle dita i punti terminali dei meridiani energetici.

“Intendi dire i meridiani dell'agopuntura?”, dissi.

“Esattamente”, rispose.

“Hmmm”, pensai, “È un po' esagerato”.

Avevo di fronte un professore che faceva affermazioni sorprendenti e cercava di spiegarle in termini di piccole quantità di elettricità che circolano nel corpo. La psicologia e l'elettricità mi sembravano piuttosto lontane l'una dall'altra ma comprai alcuni suoi video per vedere una dimostrazione.

Rimasi sbalordito da ciò che vidi. Le persone superavano chiaramente e decisamente le emozioni più intense e **ci riuscivano in pochi attimi e...i risultati erano duraturi.**

Non avevo mai visto niente di simile...mai.

Non riuscivo ancora a vedere il collegamento tra le emozioni ed il sistema energetico del corpo ma mi suonava come scientifico. Forse stavo per trovare un approccio veramente scientifico alla psicologia. Infatti, era quello che avevo trovato. La *vera causa delle emozioni negative*, appare chiaro, non è dove tutti pensano che sia. Non è dove gli psicologi hanno cercato ed è perciò che non l'hanno trovata. Hanno cercato nel posto sbagliato. *La causa di tutte le emozioni negative interessa il sistema energetico del corpo.* Questo è un aspetto importante: l'idea del cambio di paradigma...anche se suona un po' strano.

Ma la dimostrazione sta nei risultati. Secondo me l'unico laboratorio che conta è il mondo reale ed è proprio qui che queste tecniche eccellono. Lo vedrai diverse volte nei video dal vivo compresi in questo corso. La velocità, l'efficienza e la stabilità nel tempo di queste tecniche sono ben al di là di qualsiasi altra cosa abbia incontrato nei miei 40 anni di intensa ricerca.

Questa scoperta è il motore che muove l'EFT. Senza di essa, questo corso non esisterebbe. Ed allora per comprendere meglio è necessario concentrarci su questo sistema energetico.

Il sistema energetico del corpo

I nostri corpi hanno una natura fortemente elettrica. Tutti i corsi di anatomia lo confermano. Trascina i piedi su un tappeto e poi tocca un oggetto di metallo. A volte si riesce a vedere l'elettricità statica che viene scaricata dalla punta delle dita. Questo fenomeno non sarebbe possibile se il nostro corpo non avesse una natura elettrica.

Se tocchi una fornello acceso sentirai subito dolore perché viene *trasmesso elettricamente* lungo i nervi fino al cervello. Il dolore viaggia alla velocità dell'elettricità ed ecco perché senti il dolore così velocemente.

Attraverso il corpo vengono mandati costantemente messaggi elettrici per tenerlo informato di cosa sta succedendo. Se non ci fosse questa energia che scorre non saresti in grado di vedere, sentire, gustare o odorare.



Un'altra dimostrazione dell'esistenza dell'elettricità (energia) nel corpo sono gli elettroencefalogrammi (EEG) e gli elettrocardiogrammi (ECG). Un EEG registra l'*attività elettrica del cervello* e un ECG registra l'*attività elettrica del cuore*. Queste apparecchiature sono state usate dalla medicina per decenni e sono quelle che si vedono in televisione e a cui sono collegati i pazienti in fin di vita. Quando lo schermo non dà più segnali il paziente è morto.

I nostri sistemi elettrici hanno un'importanza vitale per la nostra salute fisica. Cosa c'è di più ovvio? Quando l'energia smette di scorrere...moriamo. Chiedi al tuo medico. Nessuno lo mette in dubbio.

In realtà, la civiltà lo sa da millenni. Circa 5.000 anni fa, i cinesi scoprirono un sistema complesso di circuiti energetici che scorrono attraverso il corpo. Questi circuiti energetici...o meridiani come vengono chiamati...sono il cuore delle medicine orientali e sono alla base dell'odierna agopuntura, agopressione e molte altre tecniche di guarigione.

Questa energia scorre attraverso il corpo ed è invisibile. Non può essere vista senza l'uso di sofisticate apparecchiature. Per analogia, non vedi neanche l'energia che scorre in un televisore. *Sai che c'è, comunque, perché vedi i suoi effetti.* I suoni e le immagini sono la prova che il flusso di energia esiste.

Allo stesso modo, l'EFT dimostra in modo impressionante che l'energia scorre perché produce degli effetti che ti permettono di sapere che c'è. Semplicemente picchiando vicino ai punti terminali dei meridiani puoi sperimentare alcuni profondi cambiamenti nella tua salute emotiva e fisica. Questi cambiamenti non potrebbero avvenire se non ci fosse un sistema energetico.

La scienza medica occidentale tende a focalizzarsi sulla natura chimica del corpo e fino ai giorni nostri non ha prestato molta attenzione a questi sottili, ma potenti, flussi di energia. Comunque, *esistono* e stanno attirando un crescente gruppo di ricercatori. Leggi i libri dei seguenti autori per maggiori dettagli:

**Becker, Robert O. and Selden, Gary. *The Body Electric*. Morrow, NY, 1985

**Becker, Robert O. *Crosscurrents*. Tarcher, NY, 1992

**Burr, H.S. *Blueprint for immortality: the electric patterns of life*. Neville Spearman, London, 1972

**Nordenstrom, B. *Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system*. Nordic, Stockholm, 1983.

Un numero crescente di terapeuti sta scoprendo nuovi modi di usare il sistema energetico per aiutare la guarigione fisica. Agopuntura, terapia del massaggio e chiropratica sono solo alcuni di questi. Gli scaffali delle librerie sono pieni di libri sulle tecniche che usano l'energia dei meridiani per favorire la salute fisica.

La prima esperienza del dott. Callahan

La scienza alla base dell'EFT non è stata sviluppata come molte altre scoperte. Cioè, non è stata pensata in laboratorio e poi testata nel mondo reale. Invece, la strada è stata indicata da un'incredibile serie di coincidenze nel mondo reale. Questa è la sua storia.

Nel 1980 il dott. Roger Callahan stava lavorando con una paziente, Mary, su una forte paura dell'acqua. Soffriva di frequenti mal di testa ed incubi terrificanti, entrambi legati alla paura dell'acqua. Nel corso degli anni era stata da numerosi terapeuti...con nessun miglioramento rilevante.

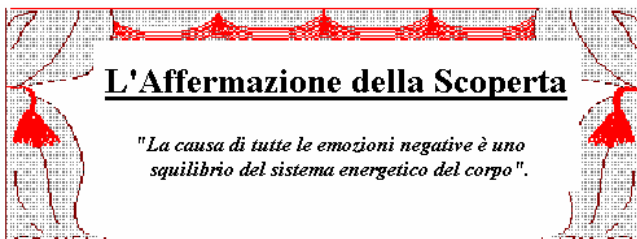
Il dott. Callahan provò ad aiutarla con i metodi tradizionali per un anno e mezzo e neanche lui riuscì a fare progressi.

Un giorno andò oltre i “limiti” della psicoterapia. Per curiosità, aveva studiato il sistema energetico del corpo e decise di picchiettare sotto gli occhi con la punta delle dita (un punto terminale del meridiano dello stomaco). Gli era venuto in mente a causa di un fastidio allo stomaco della paziente.

Con suo stupore, Mary disse subito che la fobia era passata, corse giù verso una piscina nelle vicinanze e iniziò a spruzzarsi acqua sul viso. Nessuna paura. Niente mal di testa. **Era tutto sparito...compresi gli incubi. E non sono più tornati.** Si è liberata completamente della fobia dell’acqua. Risultati come questi sono rari nel campo della psicoterapia...ma comuni con l’EFT.

L’Affermazione della Scoperta

Allora, con questa idea nella testa, ecco il concetto alla base dell’EFT che d’ora in poi chiameremo l’”Affermazione della Scoperta”.



Mettiamola in termini di paura dell’acqua di Mary. Quando lei provava paura, l’energia che scorreva nel meridiano dello stomaco era squilibrata. Lo squilibrio dell’energia era la causa dell’intensa emozione. Picchiutando sotto gli occhi furono mandati impulsi attraverso il meridiano che rimisero a posto lo squilibrio. Lo riequilibrarono. Una volta che l’energia del meridiano ebbe ritrovato l’equilibrio, l’intensità emotiva...la paura...sparì. E questa è la cosa più potente che potrai mai imparare sulle emozioni indesiderate. Sono causate da uno squilibrio dell’energia.

Ora, esaminiamo l’affermazione della scoperta in modo più approfondito. Prima, nota che cosa *non* dice. *Non* dice che un’emozione negativa è causata dal ricordo di passate esperienze traumatiche. È importante capirlo perché questo presunto collegamento tra i ricordi traumatici e le emozioni negative è un pilastro della psicoterapia tradizionale.

In alcuni ambienti, è accettata la tecnica di “trattare i ricordi” e, nel processo, chiedere al cliente di rivivere ripetutamente alcuni episodi dolorosi dal punto di vista emotivo. L’EFT, al contrario, tiene in considerazione il ricordo ma punta alla vera causa...uno squilibrio nel sistema energetico del corpo.

Le persone mi chiamano da tutto il mondo per avere aiuto al telefono. Senza che lo chieda, immancabilmente iniziano a parlarmi in dettaglio dei loro traumi passati. Questo succede perché, sbagliando, credono che abbia bisogno di conoscere tutti questi dettagli per poterli aiutare. Secondo loro, questi ricordi sono la causa dei loro problemi.

Mi interessa profondamente aiutare le persone che senza necessità si portano dietro tutti questi ricordi intensi dal punto di vista emotivo. Ecco perché ho creato questo corso. Ma la gente reagisce sempre in modo strano quando dico che non c’è bisogno che rivivano dolorosamente tutti quei dettagli orribili affinché l’EFT sia in grado di aiutarli. Questi ricordi possono *contribuire* a creare emozioni indesiderate (lo vedremo dopo), ma non sono la *causa* diretta. Di conseguenza, non dobbiamo passare il tempo ad analizzarli a fondo e dolorosamente. È superfluo.

Di conseguenza c’è relativamente poca sofferenza emotiva quando si usa l’EFT. È relativamente indolore. Ti sarà chiesto di ricordare velocemente il problema (e quindi ci potrebbe essere qualche fastidio), ma questo è tutto. Non c’è bisogno di rivivere il dolore. In realtà per chi pratica l’EFT, la generazione di un disagio emotivo prolungato non è vista di buon occhio. Questo è solo un esempio di come l’EFT sia radicalmente diverso dai metodi tradizionali.



Può essere d'aiuto il paragone del flusso di energia nel corpo con quello nel televisore. Fino a quando l'elettricità scorre normalmente nel televisore, il suono e le immagini sono chiare. Ma cosa accadrebbe se rimuovessi la parte posteriore e infilassi un cacciavite tra quegli "spaghetti elettronici?" Quasi sicuramente interromperesti o devieresti il flusso di elettricità e ci sarebbe uno "ZZZZZt" elettrico all'interno. Le immagini ed il suono diventerebbero irregolari e la televisione manifesterebbe la sua versione di una "emozione negativa".

Allo stesso modo, quando il tuo sistema energetico si squilibra, si ha uno "ZZZZZt" elettrico all'interno. Metti a posto questo "ZZZZZt" (picchiando—in alcuni casi è necessaria una certa abilità artistica—vedi i video) e le emozioni negative vanno via. È semplice. Mi rendo conto di quanto possa suonare strano e quanto sia difficile crederci...almeno all'inizio. Io stesso non sarei riuscito a crederci se non avessi visto tanti cambiamenti meravigliosi nelle persone che applicano queste tecniche.

La fase intermedia...il pezzo mancante. Una volta accettato, però...una volta che lo "lasci passare"...la sua logica diventa innegabile. Diventa ovvio e inizi a vedere tutte le debolezze degli altri metodi.

Per esempio, il metodo del "trattamento dei ricordi" accennato in precedenza diventa ovviamente sbagliato alla luce di queste scoperte. In quel metodo si dà per scontato che i ricordi traumatici del passato siano la causa diretta dello sconvolgimento emotivo. Non è così. C'è una fase intermedia...un pezzo mancante...tra il ricordo e il turbamento emotivo. E questo passo intermedio, naturalmente, è lo squilibrio del sistema energetico del corpo. È questo squilibrio, lo "ZZZZZt", la causa diretta del turbamento emotivo.



Nota che se la fase 2, la fase intermedia, non ci fosse allora anche la fase 3 sarebbe *impossibile*. In altre parole...**se il ricordo non causa uno squilibrio nel sistema energetico allora non ci possono essere emozioni negative.**

Ecco perché alcune persone sono disturbate dai loro ricordi mentre altre non lo sono. La differenza è che alcune persone hanno la tendenza ad avere squilibri nel sistema energetico quando ricordano mentre altre no.

Tenendo conto di questo, è facile vedere come il metodo del "trattamento dei ricordi" manca l'obiettivo. Tiene conto della fase 1 e ignora la fase 2.

Ecco perché alcune persone tendono a peggiorare quando la psicologia tradizionale punta ai ricordi e non alla causa (lo squilibrio energetico). Il trattamento della fase 1 con la richiesta di rivivere vividamente un ricordo sconvolgente serve a indurre un maggiore squilibrio nel sistema energetico. E ciò significa più dolore, non meno. Può, e succede spesso, aggravare il problema. Se invece si punta alla fase 2, allora ci dovrebbe essere relativamente poco dolore. Il sistema energetico potrebbe essere bilanciato (picchiando appropriatamente) e la

calma interna sostituire l'emozione negativa. Il risultato sarebbe una soluzione rapida perché si è trattata la vera causa. Questo avviene continuamente con l'EFT.

Ora torniamo all'"Affermazione della Scoperta". Nota che è previsto tutto. Dice, "*La causa di TUTTE le emozioni negative è uno squilibrio del sistema energetico del corpo*". Sono comprese le paure, le fobie, la rabbia, il dolore, l'ansia, la depressione, i ricordi traumatici, il PTSD, la preoccupazione, il senso di colpa e tutte le emozioni limitanti nello sport, negli affari e nello spettacolo. Questa è una lista esauriente e copre quasi tutte le emozioni limitanti.

Detto in altre parole, significa che tutte le emozioni negative hanno la stessa causa...uno "zzzzzt" elettrico nel corpo. Significa anche che...**possono essere risolte allo stesso modo.**

Quindi il dolore ha le stessa causa di un trauma, un senso di colpa ed il crollo di un giocatore di baseball durante una battuta. Perciò può essere usato lo stesso metodo per tutti questi problemi. Questa idea della "causa unica" è una benedizione per i professionisti della salute mentale che invece sono abituati a spiegazioni infinite e continuamente mutevoli per gli apparentemente infiniti problemi emotivi dei loro clienti. Imparare che c'è una sola causa semplifica enormemente i loro sforzi.

Puoi diagnosticare gli squilibri energetici? Sì, l'esistenza di un qualsiasi squilibrio energetico può essere individuata usando le tecniche diagnostiche del test muscolare. Chiunque sappia usare queste tecniche potrebbe capire quale meridiano è squilibrato e saprebbe precisamente dove picchiettare – almeno questa è la teoria. Devi sapere, però, che il test muscolare richiede una grande pratica e pochi diventano pratici.

Un'ultima parola sulla diagnosi. Comunque, non devi sapere come si fa una diagnosi per avere successo con l'EFT. Questo è il mio contributo a queste scoperte. L'EFT mette la parola fine alla diagnosi. Questo non vuol dire che la capacità di diagnosticare non è importante. Infatti, insegno una versione elegante di diagnosi sui video "Steps toward becoming The Ultimate Therapist". Terapeuti professionisti, specialmente quelli che trattano pazienti clinicamente disturbati, potranno fare questo passo ulteriore.

Comunque, il concetto di "revisione completa" (descritto di seguito) funziona straordinariamente come sostituto. La diagnosi non è necessaria per la maggioranza dei problemi con la maggior parte delle persone.

Il concetto di revisione completa

Per capire perché mette la parola fine alla diagnosi, torniamo all'analogia col televisore. Supponiamo che il tuo televisore sia sfuocato...c'è uno "zzzzzt" all'interno...e vuoi ripararlo. Ora supponi anche che il tuo riparatore TV non abbia strumenti che lo aiutino a capire quale è il problema. Non riesce a dirti se c'è bisogno di sostituire un pezzo importante come il tubo catodico o qualcosa di meno importante come un condensatore. Allora come fa a riparare il televisore?

Ecco la risposta. Per riparare il televisore...**lo revisiona tutto**, proprio come un meccanico revisiona tutto il motore. Sostituisce tutti i componenti elettronici...il tubo catodico, le resistenze, tutti i cavi, tutti i condensatori, ecc. Sta esagerando un po'? Oh sicuramente! Ma la domanda importante è, "È probabile che risolva il problema?" Oh, di nuovo, sicuramente! Infatti, poiché sta sostituendo tutto, la sua probabilità si avvicina al 100%.

Naturalmente la revisione sarà di aiuto limitato se la televisione sta in un posto in cui il segnale è debole perché ci sono interferenze. Ma di solito non succede. Per lo stesso motivo, alcune persone (meno del 5%) hanno sistemi energetici che sono soggetti a significative interferenze derivanti da reazione di tipo allergico. Affronteremo questo argomento in seguito.

La Ricetta Base . Il concetto di revisione completa è la parola fine alla diagnosi messa dall'EFT. Noi esageriamo. Usiamo un processo memorizzato chiamato la Ricetta Base con cui usiamo le procedure di picchiettamento sufficienti per revisionare l'intero sistema energetico. In questo modo, la probabilità di mettere a posto uno specifico squilibrio energetico, o "zzzzzt", aumentano di molto...anche se non sappiamo fare una diagnosi.

L'unica differenza tra il riparatore TV e l'EFT è che per la nostra revisione ci vogliono pochi minuti ... non giorni. Perciò è molto pratica.

Il concetto di revisione completa richiede di picchiettare vicino ai punti terminali dei numerosi meridiani senza sapere quale è quello squilibrato. In questo modo picchietti più del necessario e picchietterai, nel processo,

alcuni meridiani che scorrono normalmente. Potresti chiederti se questo è pericoloso. La risposta è no . Picchiare troppo, come richiede l'EFT, produce lo stesso effetto della revisione del televisore. Non si fanno danni...e probabilmente metterai a posto ciò che non funziona.

Riassumiamo. Fino ad ora abbiamo trattato alcuni concetti di base e abbiamo parlato di cosa aspettarsi. Abbiamo anche accennato ai principi scientifici alla base delle tecniche ed abbiamo imparato che, *“La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio del sistema energetico del corpo”*. Questa è una scoperta radicalmente nuova e per essere apprezzata veramente richiede che il pensiero vada al di là dei soliti limiti.

Abbiamo anche imparato che può essere importante fare una diagnosi per determinare gli squilibri energetici ma è poco pratico, e non necessario, insegnarlo in questo corso. Fortunatamente, la diagnosi può essere evitata nella gran parte dei casi usando il concetto di revisione completa.

L'idea della revisione completa richiede di memorizzare una procedura di picchiamento. Questa procedura è il fondamento dell'EFT ed è chiamata la Ricetta Base. È lo strumento principale ed il “miglior amico” per raggiungere la libertà dalle emozioni. Ora hai le basi necessarie per apprezzare il suo potere. Scopriamolo.

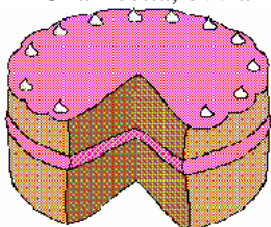
La Ricetta Base

È come fare un dolce – La Preparazione
La Sequenza – La Procedura 9 Gamut – La Sequenza (di nuovo)
La Frase Ricordo – Correzioni per i giri successivi

È come fare un dolce

Il nostro scopo in questo corso è fornirti una ricetta facile da usare per aumentare la tua libertà emotiva. Io la chiamo la Ricetta Base e le pagine che seguono sono dedicate alla sua illustrazione.

Una ricetta, ovviamente, è composta da alcuni i



ngredienti che devono essere aggiunti in un certo ordine. Se stai facendo un dolce, per esempio, devi usare lo zucchero invece del pepe e devi aggiungere lo zucchero *prima* di metterlo nel forno. Altrimenti...niente dolce.

La Ricetta Base non fa eccezioni. Ciascun ingrediente deve essere trattato in modo preciso come descritto e deve essere introdotto nell'ordine giusto. Altrimenti ... nessun risultato.

Sebbene mi dilungherò nel descriverla in dettaglio, la Ricetta Base è molto semplice e facile da usare. *Una volta memorizzata, ogni giro può essere eseguito in circa 1 minuto.* Certamente ci vuole un po' di pratica ma dopo pochi tentativi l'intero processo diventa familiare e potrai fare il dolce della libertà emotiva mentre dormi. Allora sarai sulla strada giusta per padroneggiare l'EFT e per riceverne tutti i benefici.

Lasciatemi dire un attimo che sono disponibili varie **scorciatoie** descritte nella Parte II di questo manuale e sul Video #1 della Parte II. Qui descrivo l'*intera* Ricetta Base perché fornisce una base importante all'intero processo. Comunque, il praticante esperto può usare le scorciatoie perché abbreviano il tempo medio di almeno la metà.

La Ricetta Base completa consiste di quattro ingredienti...due dei quali sono identici. Essi sono:

1. La preparazione
2. La sequenza
3. La procedura 9 Gamut
4. La sequenza

Ciascuno di essi è trattato in dettaglio di seguito.

Ingrediente #1...La Preparazione

Usare la Ricetta Base è come giocare a bowling. Nel bowling, c'è una macchina che mette a posto i birilli prendendoli e disponendoli in ordine perfetto alla fine della pista. Una volta che è stata fatta questa "preparazione" è necessario solo far rotolare la palla lungo la pista per colpire i birilli.

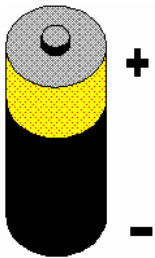
In modo simile, la Ricetta Base ha una procedura iniziale per "mettere a posto" "la tua energia come se fossero i birilli del bowling. Questa procedura (chiamata la Preparazione) è fondamentale per l'intero processo e prepara l'energia in modo che il resto della Ricetta Base (la palla) possa fare il suo lavoro.

Il sistema energetico, naturalmente, non è *proprio* una fila di birilli. È un insieme di sottili circuiti elettrici. Propongo questa analogia con il bowling solo per farti capire lo scopo della Preparazione e il bisogno di...**assicurarsi che il sistema energetico sia orientato correttamente prima di provare a rimuovere lo squilibrio.**

Il sistema energetico è soggetto ad una forma di interferenza elettrica che può bloccare l'effetto di bilanciamento di queste procedure di picchiettamento. Quando questi blocchi dovuti a interferenze sono presenti devono essere rimossi altrimenti La Ricetta Base non funzionerà. Scopo della Preparazione è rimuovere le interferenze.

Tecnicamente parlando, questi blocchi prendono la forma di una *inversione di polarità* nel sistema energetico che non è la stessa cosa dello *squilibrio dell'energia* che causa le emozioni negative.

Può aiutarci un'altra analogia. Considera una tipica apparecchiatura elettronica portatile come un walkman. Come tutte le apparecchiature di questo tipo, ha bisogno di batterie per funzionare e, ugualmente importante, *le batterie devono essere messe correttamente.* Avrai notato sicuramente che le batterie hanno dei segni + e -. Questi segni indicano la *polarità*. Se segui le indicazioni dei segni + e - allora l'elettricità scorre normalmente ed il tuo walkman funziona bene.



Ma cosa succede se metti le batterie all'incontrario? Prova. Il walkman non funzionerà. È come se le batterie fossero state tolte. Ecco cosa succede quando è presente un'inversione di polarità nel sistema energetico. È come se le batterie fossero messe al contrario. Non intendo dire che smetti di funzionare del tutto...come stendersi e morire...ma i progressi in alcune aree si arrestano.

Questa inversione di polarità ha un nome ufficiale. È chiamata Inversione Psicologica e rappresenta una scoperta affascinante con un'ampia possibilità di applicazioni in...**tutti i settori della guarigione e delle prestazioni personali.**

Questa è la ragione per cui alcune malattie sono croniche e rispondono male ai trattamenti tradizionali. È anche la ragione per cui alcune persone hanno difficoltà a dimagrire o a liberarsi dalla dipendenza da sostanze. È, quasi letteralmente, la causa dell'auto-sabotaggio. Dovrebbe essere dedicato un corso intero ai suoi usi ed è trattato in dettaglio nella Parte II di questo corso.

Per ora, comunque, è necessario sapere solo alcune cose fondamentali sull'Inversione Psicologica che si applicano all'EFT e...più importante...come correggerla.

L'Inversione Psicologica è causata dal controproducente pensiero negativo che spesso è inconscio e perciò al di fuori della consapevolezza. In media, sarà presente...e quindi intralcia l'EFT...circa il 40% delle volte. Alcune persone ne hanno molto poca (è raro) mentre altre ne sono tormentate la maggior parte del tempo (anche questo è raro). La maggior parte delle persone sta tra questi due estremi. Non crea alcuna sensazione per cui non puoi sapere se c'è. Anche le persone più positive ne sono soggette... compreso te.

Quando è presente fermerà qualsiasi tentativo di guarigione, compreso l'EFT, ai blocchi di partenza. Perciò...**deve essere corretto se si vuole che funzioni il resto della Ricetta Base.**

Poiché il concetto di revisione completa è valido, noi correggiamo l'Inversione Psicologica *anche se potrebbe non essere presente.* Ci vogliono solo 8 o 10 secondi per farlo e, se non c'è, non si fanno danni. Se c'è, comunque, sarà eliminato un grosso ostacolo verso il successo.

Detto questo, ecco come funziona la Preparazione. Ci sono due parti...

1. Ripeti un'affermazione 3 volte mentre...
2. Strofini il "Sore Spot" o, alternativamente, picchietti il punto "Karate Chop" (ora lo spiego brevemente).

L'Affermazione

Poiché la causa dell'Inversione Psicologica è il pensiero negativo non dovrebbe sorprendere che la sua correzione prevede un'affermazione neutralizzante. Eccola qui.

Anche se ho questo _____, accetto profondamente e completamente me stesso.

Lo spazio deve essere riempito con una breve descrizione del problema che si vuole trattare. Ecco alcuni esempi.

***Anche se ho questa paura di parlare in pubblico, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho questo mal di testa, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho questa rabbia nei confronti di mio padre, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho questo ricordo di guerra, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho questa rigidità nel collo, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho questi incubi, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho questa voglia di alcolici, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho questa paura dei serpenti, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho questa depressione, accetto profondamente e completamente me stesso.*

Questa è solo una lista parziale, naturalmente, perché i possibili argomenti che possono essere trattati con l'EFT sono infiniti. Nota che nei video e negli audio compresi in questo corso, Adrienne ed io applichiamo varie forme di queste affermazioni. Potrai sentirci usare affermazioni come...

***"Accetto me stesso anche se ho questo _____." o*

***"Anche se ho questo _____, accetto profondamente e totalmente me stesso."*

o

***"Amo e accetto me stesso anche se ho questo _____."*

Tutte queste affermazioni sono corrette perché seguono lo stesso formato generale. Cioè...riconoscono il problema e inducono auto accettazione nonostante l'esistenza del problema. Questo è tutto ciò che è necessario affinché le affermazioni siano efficaci. Le puoi usare tutte ma suggerisco di usare quella raccomandata perché è facilmente memorizzabile ed ha una buona serie di successi.

Ecco alcuni argomenti interessanti sulle affermazioni...

***Non importa se credi o meno nell'affermazione ...dilla.*

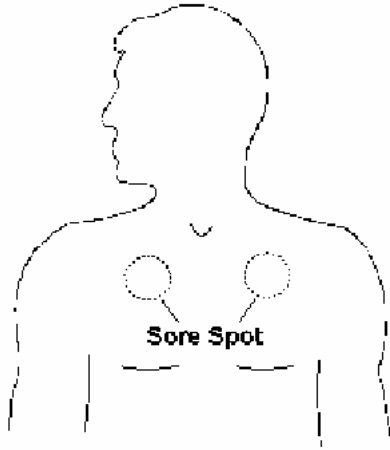
*** È meglio dirla con partecipazione ed enfasi ma ripetendola a pappagallo di solito funziona ugualmente.*

*** È meglio dirla ad alta voce ma se sei in pubblico e preferisci sussurrarla...o farlo in silenzio ... allora vai avanti. Probabilmente funzionerà lo stesso.*

Per aumentare l'efficacia dell'affermazione, la Preparazione comprende anche lo strofinamento contemporaneo di un "Sore Spot"...o...il picchiettamento del punto "Karate Chop". Sono descritti di seguito.

Il Sore Spot

Ci sono due punti detti Sore Spot (punti dolenti) e non importa quale si usa. Sono localizzati nella parte superiore destra e sinistra del petto e li trovi in questo modo:



Vai alla base della gola pressappoco dove gli uomini annodano la cravatta. In questa area troverai un incavo a forma di U in cima allo sterno. Dalla base della U vai giù di 7,5 cm verso l'ombelico e poi 7,5 cm verso sinistra (o destra). Ora dovresti essere nella parte superiore sinistra (o destra) del petto. Se premi con forza in questa area (in un raggio di 5 cm) troverai un "Sore Spot". Questo è il posto che devi strofinare mentre ripeti l'affermazione.

Questo punto fa male quando lo si strofina con forza perché c'è una congestione linfatica. Quando lo strofini disperdi questa congestione. Fortunatamente, dopo poche volte la congestione si disperde del tutto ed il dolore va via. Allora potrai strofinare senza alcun fastidio.

Non intendo esagerare il dolore che potresti sentire. Strofinando il Sore Spot non si produce un dolore enorme ed intenso. È certamente sopportabile e non dovrebbe causare un fastidio eccessivo. Se succede, allora alleggerisci un po' la pressione.

Inoltre, se hai subito un'operazione in questa zona del petto o se c'è una qualche ragione medica per cui non puoi agire su quest'area specifica allora *spostati sull'altro lato*. Entrambi i lati sono ugualmente efficaci. In ogni caso, se hai qualche dubbio, consulta il tuo medico prima di procedere...o...picchietta il punto "Karate Chop".

Il punto Karate Chop

Il Punto "Colpo di Karate" (Karate Chop, abbreviato **KC**) è localizzato al centro della parte carnosa dell'esterno della mano



(entrambe le mani) tra il polso e la base del mignolo o...detto in altre parole...la parte della mano con cui si dà un colpo di karate.

Invece di strofinare come con il Sore Spot, si deve *picchiettare* con forza il punto del Karate Chop con la punta delle dita dell'indice e del medio dell'altra mano. Anche se *potresti* usare il punto KC di entrambe le mani, di solito è preferibile picchiettare il punto KC della mano non dominante con le due dita della mano dominante. Se sei destro, per esempio, picchietta il punto KC della mano sinistra con le dita della mano destra.

Devi usare il Sore Spot o il Karate Chop? Dopo anni di esperienza con entrambi i metodi, si è stabilito che strofinare il Sore Spot è leggermente più efficace di picchiettare il punto KC. Non è una disposizione ferrea ma *si preferisce*.

Poiché la Preparazione è così importante per sgombrare la strada affinché il resto della Ricetta Base funzioni, raccomando di usare il Sore Spot piuttosto che il punto KC. Aumenta leggermente la probabilità a tuo favore.

Comunque, il punto KC è ugualmente utile ed eliminerà qualsiasi blocco nella grande maggioranza dei casi. Così sentiti libero di usarlo se per una qualsiasi ragione non puoi usare il Sore Spot.

Noterai che nei video spesso dico alle persone di picchiare il punto KC invece del Sore Spot. Lo faccio perché quando sono sul palco è più semplice insegnarlo.

In pratica

Ora che hai capito la Preparazione, metterla in pratica è semplice. Crei una parola o una frase breve per riempire lo spazio vuoto nell'affermazione e poi... **ripeti semplicemente l'affermazione, con enfasi, 3 volte mentre strofini il Sore Spot o picchietti il punto KC.**

Questo è tutto. Dopo poche volte che la usi, dovresti essere in grado di eseguire la Preparazione in 8 secondi circa. Ora, una volta che hai eseguito correttamente la Preparazione, sei pronto per il prossimo ingrediente della Ricetta Base...La Sequenza.

Ingrediente #2...La Sequenza

La Sequenza è molto semplice. Prevede il picchiamento dei punti terminali dei principali meridiani del corpo ed è il metodo con cui viene bilanciato lo "zzzzt" nel sistema energetico. Prima di localizzare i tuoi punti, comunque, sono necessari alcuni suggerimenti su come eseguire il picchiamento.

Suggerimenti per il picchiamento: Puoi picchiare con entrambe le mani ma di solito è preferibile farlo con la mano dominante (esempio mano destra se sei destro).

Picchia con la punta delle dita dell'indice e del medio. In questo modo viene coperta un'area più grande rispetto a quando si usa solo un dito e permette di picchiare i punti più facilmente.

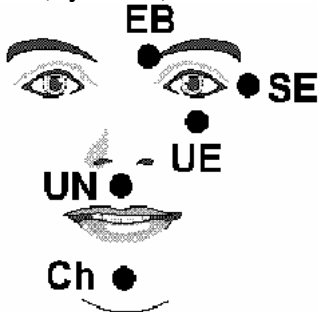
Picchia decisamente ma mai così forte da farti male o provocarti lividi.

Picchia circa 7 volte su ciascuno dei punti. Dico circa 7 volte perché devi ripetere una "frase ricordo" (spiegata dopo) mentre picchietti e sarà difficile contare allo stesso tempo. Se vai un po' al di sopra o al di sotto di 7 (5 o 9, per esempio) va bene lo stesso.

Quasi tutti i punti stanno su entrambi i lati del corpo. Non importa quale lato usi né importa se cambi lato durante la Sequenza. Per esempio, potresti picchiare sotto l'occhio destro e, in seguito, picchiare sotto il braccio sinistro.

I punti: Ciascun meridiano ha due punti terminali. Per la Ricetta Base è necessario picchiare solo su un punto terminale per bilanciare qualsiasi squilibrio possa esistere nel meridiano. Questi punti terminali sono vicino alla superficie del corpo e sono così più facilmente accessibili degli altri punti lungo i meridiani che possono essere posizionati più in profondità. Quelle che seguono sono istruzioni per localizzare i punti terminali dei meridiani importanti per la Ricetta Base. Presi insieme...e fatti nell'ordine presentato...formano la Sequenza.

All'inizio del sopracciglio, proprio sopra e da un lato del naso. Questo punto è abbreviato come **EB (EyeBrow).

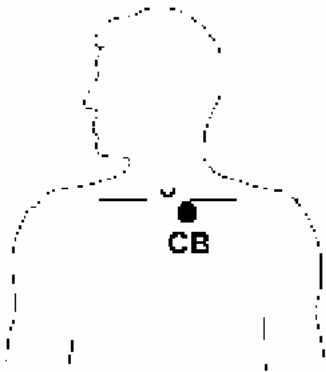


Sull'osso che sta all'angolo esterno dell'occhio. Questo punto è abbreviato come **SE (Side of the Eye).

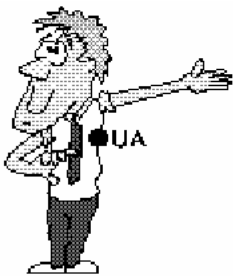
Sull'osso sotto un occhio circa 2,5 cm sotto la pupilla. Questo punto è abbreviato come **UE (Under the Eye).

Sulla piccola area tra la base del naso e il labbro superiore. Questo punto è abbreviato come **UN (Under the Nose).

A metà strada tra la punta del mento ed il labbro inferiore. Anche se non è proprio sulla punta del mento, lo chiameremo punto del mento perché è abbastanza descrittivo per capirlo facilmente. Questo punto è abbreviato come **Ch (Chin).



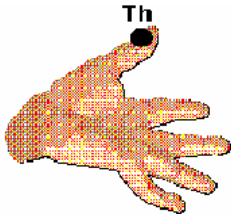
Il punto in cui si incontrano lo sterno, la clavicola e la prima costola. Per trovarlo, prima metti l'indice sull'incavo a forma di U in cima allo sterno (circa dove un uomo annoda la cravatta). Dalla base della U, muovi l'indice giù di 2,5 cm verso l'ombelico e poi vai verso sinistra (o destra) di 2,5 cm. Questo punto è abbreviato come **CB (CollarBone) anche se non è esattamente la clavicola. È all'inizio della clavicola e lo chiamiamo il punto della clavicola perché è molto più semplice che dire "il punto in cui si incontrano lo sterno, la clavicola e la prima costola".



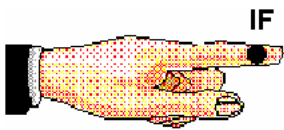
Sul lato del corpo, all'altezza del capezzolo (per gli uomini) o nel mezzo dell'elastico del reggiseno (per le donne). È circa 10 cm sotto l'ascella. Questo punto è abbreviato come **UA (Under the Arm).



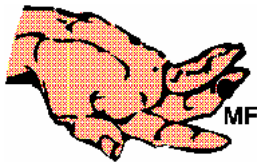
Per gli uomini, 2,5 cm sotto il capezzolo. Per le donne, dove la parte inferiore del seno incontra il la scatola toracica. Questo punto è abbreviato come **BN (Below Nipple). Come detto in seguito, questo punto è stato aggiunto in questa edizione.



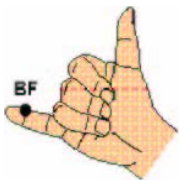
Sul lato esterno del pollice in un punto all'altezza della base dell'unghia. Questo punto è abbreviato come **Th (Thumb).



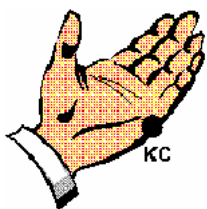
Sul lato dell'indice (il lato rivolto verso il pollice) all'altezza della base dell'unghia. Questo punto è abbreviato come **IF (Index Finger).



Sul lato del medio (il lato verso il pollice) all'altezza della base dell'unghia. Questo punto è abbreviato come **MF (Middle Finger).



Sul lato interno del mignolo (il lato verso il pollice) all'altezza della base dell'unghia. Questo punto è abbreviato come **BF (Baby Finger).



L'ultimo punto è il punto del "Colpo di karate"...che è stato descritto precedentemente nel paragrafo sulla Preparazione. È localizzato al centro della parte carnosa all'esterno della mano tra il polso e la base del mignolo. È abbreviato come **KC (Karate Chop).

Le abbreviazioni per questi punti sono riassunte sotto nello stesso ordine dato in precedenza.

EB = Inizio del sopracciglio
SE = Lato dell'occhio
UE = Sotto l'occhio
UN = Sotto il naso
Ch = Mento
CB = Inizio della clavicola
UA = Sotto il braccio
BN = Sotto il capezzolo
Th = Pollice
IF = Indice
MF = Medio
BF = Mignolo
KC = Colpo di Karate

Nota che questi punti vanno dall'alto verso il basso del corpo. Cioè, ciascun punto è *sotto* il precedente. Questo dovrebbe rendere semplice la memorizzazione. Alcune applicazioni e sarà tua per sempre.

Nota anche che, da quando sono state fatte le riprese dei video di questo corso, è stato aggiunto il punto **BN**. Originariamente era stato lasciato fuori perché era scomodo per le donne picchiare in pubblico (ristoranti, ecc.). Anche se i risultati sono stati eccellenti senza, lo includo per completezza.

Ingrediente #3...La Procedura 9 Gamut

La Procedura 9 Gamut è, forse, il processo più bizzarro dell'EFT. Il suo scopo è “sintonizzare meglio” il cervello e raggiunge lo scopo facendo muovere gli occhi, canticchiare e contare. Attraverso i nervi, alcune parti del cervello vengono stimolate quando si muovono gli occhi. Allo stesso modo la parte destra del cervello (la parte creativa) viene coinvolta quando si canticchia una canzone e la parte sinistra (la parte logica) quando si conta.

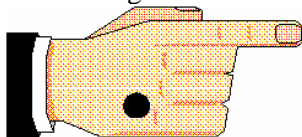
La Procedura 9 Gamut è un processo di 10 secondi in cui sono eseguite 9 di queste azioni che “stimolano il cervello” mentre si continua a picchiare su un punto del sistema energetico...il punto Gamut. Si è scoperto, dopo anni di esperienza, che questo processo può aumentare l'efficacia dell'EFT e accelera il progresso verso la libertà emotiva...specialmente quando viene posta tra 2 giri della Sequenza.

Un modo per aiutare a memorizzare la Ricetta Base è guardarla come se fosse un panino al prosciutto. La Preparazione equivale ai preparativi per fare il panino ed il panino stesso consiste di due fette di pane (la Sequenza) con il prosciutto, o ripieno (la procedura 9 Gamut). Somiglia a questo...

La Preparazione

Il Panino
La Sequenza (pane)
9 Gamut (prosciutto)
La Sequenza (pane)

Per eseguire la Procedura 9 Gamut, devi prima localizzare il punto Gamut.



Gamut point

Sta sul dorso di entrambe le mani ed è circa 1 cm prima del punto tra le nocche alla base dell'anulare e del mignolo. Se tracci una linea immaginaria tra le nocche alla base dell'anulare e del mignolo e consideri questa linea la base di un triangolo equilatero i cui altri lati convergono verso un punto (vertice) in direzione del polso, allora il punto Gamut sarà localizzato al vertice del triangolo. Una volta individuato, devi eseguire 9 diverse azioni mentre picchietti continuamente il punto Gamut. Le nove azioni Gamut sono:

1. Occhi chiusi.
2. Occhi aperti.
3. Occhi in basso a destra tenendo la testa ferma.
4. Occhi in basso a sinistra tenendo la testa ferma..
5. Ruotare gli occhi come se il naso fosse il centro di un orologio e stessi cercando di guardare tutti i numeri in ordine.
6. Lo stesso di 5. solo invertendo la direzione in cui girano gli occhi.
7. Canticchia per 2 secondi una canzone (si suggerisce Tanti Auguri a te).
8. Conta rapidamente da 1 a 5.
9. Canticchia di nuovo una canzone per 2 secondi.

Nota che queste 9 azioni sono presentate in un certo ordine e consiglio di memorizzarle nell'ordine dato. Comunque, se desideri puoi cambiare l'ordine a patto che le fai tutte...e...che esegui la 7, 8 e 9 come se fossero un'unica azione. Cioè, canticchia una canzone per 2 secondi...poi conta...poi canticchia di nuovo la canzone, in questo ordine. Anni di esperienza hanno dimostrato che è importante.

Inoltre, nota che per alcune persone canticchiare Tanti Auguri a te causa resistenza perché ricorda compleanni tristi. In questo caso, puoi usare l'EFT su questi ricordi spiacevoli e risolverli...o...puoi mettere da parte questo problema e far canticchiare un'altra canzone.

Ingrediente #4...La sequenza (di nuovo)

Il quarto...ed ultimo...ingrediente della Ricetta Base è stato detto in precedenza. È un altro giro della Sequenza.

La Frase Ricordo

Una volta memorizzata, la Ricetta Base diventa un amico per tutta la vita. Può essere usata per un elenco pressoché infinito di problemi emotivi e fisici e risolve la maggior parte di essi. Comunque, c'è un altro concetto che dobbiamo spiegare prima di poter applicare la Ricetta Base ad un dato problema. È chiamato la Frase Ricordo.

Quando un difensore di football lancia una palla mira ad un particolare giocatore. Non lancia la palla in aria e spera che qualcuno la prenda. Allo stesso modo, la Ricetta Base ha bisogno di essere indirizzata verso uno specifico problema. Altrimenti, rimbalzerà intorno senza una meta con poco o nessun effetto.

“Direziona” la Ricetta Base usandola mentre sei “sintonizzato” sul problema che vuoi risolvere. Questo dice al tuo sistema quale problema ha bisogno di essere il destinatario.

Ricorda l'enunciato della scoperta che afferma...

“La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio del sistema energetico del corpo”.

Le emozioni negative vengono fuori perché sei sintonizzato su certi pensieri o circostanze che, a turno, causano lo squilibrio del sistema energetico. Altrimenti, funzionano normalmente. La paura dell'altezza non c'è, per esempio, quando si stanno leggendo le vignette su un giornale (e perciò non sei sintonizzato sul problema).

La sintonizzazione su un problema può essere fatta semplicemente pensandoci. Infatti, sintonizzarsi *significa* pensarci. Pensando al problema si causerà lo squilibrio dell'energia che allora...e solo allora...può essere riequilibrata applicando la Ricetta Base. Senza la sintonizzazione sul problema...creando perciò questi squilibri di energia...la Ricetta Base non funziona.

La sintonizzazione è un processo apparentemente semplice. Devi solo pensare al problema quando usi la Ricetta Base. Cioè...almeno in teoria.

Comunque, puoi trovare qualche difficoltà a pensare consciamente ad un problema mentre stai picchiando, canticchiando, contando, ecc. Ecco perché sto introducendo la Frase Ricordo che puoi ripetere continuamente mentre usi la Ricetta Base.

La Frase Ricordo è semplicemente una parola o una breve frase che descrive il problema e che ripeti ad alta voce ogni volta che picchetti uno dei punti nella Sequenza. In questo modo “ricordi” continuamente al sistema qual è il problema su cui si sta lavorando.

La migliore Frase Ricordo da usare è di solito identica a quella che scegli di usare per l'affermazione nella Preparazione. Per esempio, se stai lavorando sulla paura di parlare in pubblico, l'affermazione della Preparazione sarebbe di questo tipo...

*Anche se ho questa paura di parlare in pubblico,
io accetto profondamente e completamente me stesso.*

In questa affermazione, le parole sottolineate... paura di parlare in pubblico...sono i candidati ideali per diventare la Frase Ricordo.

Puoi notare che Adrienne e io, quando trattiamo le persone sui video compresi in questo corso, qualche volta usiamo una versione più breve di questa Frase Ricordo. Ad esempio possiamo usare “paura di parlare in pubblico” o solo “parlare in pubblico” invece della versione più lunga. Questo è solo una scorciatoia che abbiamo imparato ad usare dopo anni di esperienza con queste tecniche. Per i tuoi obiettivi, comunque, puoi semplificarci la vita usando per la Frase Ricordo le stesse parole usate nell'affermazione della Preparazione. In questo modo minimizzerai qualsiasi possibilità di errore.

C'è un punto interessante che sicuramente noterai sugli audio e su qualche video. Quando Adrienne ed io aiutiamo le persone con l'EFT *non sempre facciamo ripetere la Frase Ricordo*. Ci comportiamo così perché abbiamo scoperto con l'esperienza che semplicemente ripetere l'affermazione durante la Preparazione di solito è sufficiente a “sintonizzarsi” sul problema. L'inconscio di solito si fissa sul problema per tutta la durata della Ricetta Base anche se tutti questi picchiamenti, canzoni, conteggi, ecc. sembrerebbero distrarre l'attenzione.

Ma questo non è *sempre* vero e, con la nostra esperienza e formazione, siamo in grado di riconoscere se è necessario usare la Frase Ricordo o meno. Come affermato, di solito non è necessario ma...**quando è necessario è veramente necessario e deve essere usata.**

Il bello dell'EFT è che non serve la nostra esperienza sull'argomento. Non devi essere in grado di capire se è necessaria la Frase Ricordo. Puoi *presumere* che sia sempre indispensabile e perciò assicurati di essere sempre sintonizzato sul problema semplicemente ripetendo la Frase Ricordo. Non fa alcun danno ripetere la Frase Ricordo quando non è necessario e servirà come strumento inestimabile quando lo è. Rientra nel concetto di revisione completa menzionato precedentemente. Facciamo molte cose in ciascun giro della Ricetta Base che potrebbero essere inutili per un dato problema. Ma quando una parte particolare della Ricetta Base è necessaria...**è assolutamente critica.**

Non fa male prevedere tutto...anche ciò che non serve...e *ci vuole solo 1 minuto a giro*. Questo comprende ripetere *sempre* la Frase Ricordo ogni volta che picchetti un punto durante la Sequenza. Non costa niente includerla...neanche tempo in più...perché può essere ripetuta mentre si picchiano i punti 7 volte.

Questo concetto sulla Frase Ricordo è facile. Ma solo per essere esaustivi, includo alcuni esempi:

***mal di testa*

***rabbia verso mio padre*

***ricordi di guerra*

***rigidità nel collo*

***incubi*

***voglia di alcolici*
***paura dei serpenti*
***depressione*

Correzioni nei giri successivi

Supponiamo che stai usando la Ricetta Base per un problema (paura, mal di testa, rabbia, ecc.). Qualche volta il problema semplicemente svanirà dopo solo un giro mentre, altre volte, un giro fornisce solo una risoluzione parziale. Quando il risultato è parziale, è necessario fare un altro o più giri.

Questi giri successivi devono essere corretti leggermente per ottenere risultati migliori perché una delle ragioni principali per cui il primo giro non sempre elimina completamente un problema è che riappare l'Inversione Psicologica...il blocco per cui è stata prevista la Preparazione per correggerla.

Questa volta, l'Inversione Psicologica si mostra in una forma in qualche modo diversa. Invece di bloccare il progresso completamente, ora blocca il processo *rimanente*. Hai già fatto qualche progresso ma si ferma senza raggiungere la soluzione completa perché l'Inversione Psicologica si presenta in modo da impedirti di *migliorare ancora*.

Poiché l'inconscio tende ad essere molto letterale, i giri successivi della Ricetta Base hanno bisogno di puntare al fatto che stai lavorando sul *problema restante*. Di conseguenza, l'affermazione contenuta nella Preparazione deve essere corretta come anche la Frase Ricordo.

Ecco la forma corretta dell'affermazione della Preparazione:

*Anche se ho **ancora un po' di** _____, accetto
completamente e profondamente me stesso.*

Per favore nota le parole enfaticizzate (*ancora* e *un po' di*) e come cambiano la spinta dell'affermazione verso il resto del problema. Dovrebbe essere semplice fare queste correzioni e, con un po' di esperienza, lo farai abbastanza naturalmente.

Studia le affermazioni corrette di seguito. Riflettono le correzioni dell'affermazione originale mostrata in precedenza.

***Anche se ho **ancora un po' di** paura di parlare in pubblico, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho **ancora un po' di** mal di testa, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho **ancora un po' di** rabbia verso mio padre, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho **ancora qualche** ricordo di guerra, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho **ancora un po' di** rigidità nel collo, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho **ancora qualche** incubo, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho **ancora un po' di** voglia di alcolici, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho **ancora un po' di** paura dei serpenti, accetto profondamente e completamente me stesso.*

***Anche se ho **ancora un po' di** depressione, accetto profondamente e completamente me stesso.*

Si aggiusta facilmente anche la Frase Ricordo. Metti solo la parola *restante* prima della frase usata precedentemente. Qui, come esempi, ci sono le versioni corrette delle precedenti Frasi Ricordo.

*****restante** mal di testa*

*****restante** rabbia verso mio padre*

*****restanti** ricordi di guerra*

*****restante** rigidità nel collo*

*****restanti** incubi*

*****restante** voglia di alcolici*

*****restante** paura dei serpenti*

****restante depressione**

Questo completa la descrizione della Ricetta Base. Ora hai bisogno di due cose per essere efficace. Hai bisogno di *memorizzarla* e di alcuni *suggerimenti per applicarla*. Ecco i suggerimenti.

Suggerimenti su come usare EFT

**Controllo – Aspetti – La costanza paga – Essere specifici quando possibile
L'effetto Generalizzazione – Provalo su tutto – EFT in breve**

L'EFT è straordinariamente semplice da usare. Personalizza la Ricetta Base di 1 minuto con l'affermazione della Preparazione e la Frase Ricordo che punta al problema. Poi fai tanti giri quanti ne sono necessari per fare sparire il problema.

Questo semplice processo può essere usato, con costanza, per letteralmente **ri-programmare il tuo sistema**.

Scaricherà le paure, la rabbia, il dolore, la depressione ed altre emozioni negative che fanno in modo che le persone vadano avanti nella vita con il freno azionato. E...lungo la strada...può liberarti da mal di testa, asma, dolore e una lista apparentemente infinita di malanni fisici.

Questo capitolo del corso aggiunge alcuni suggerimenti ... alcune utili intuizioni ...così puoi utilizzare l'EFT al meglio. Ti fa scoprire i retroscena e ti aiuta a costruire basi più solide per le tue nuove capacità.

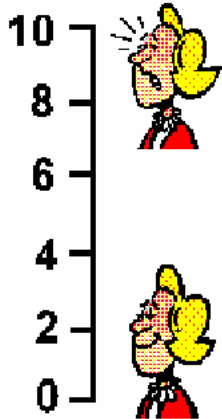
Controllo



Ogni aspetto, quando presente, viene trattato come un problema a parte

Noterai sui video e sugli audio che Adrienne ed io regolarmente chiediamo alle persone di misurare il loro problema in una scala da 1 a 10 (dove 10 rappresenta la massima intensità e 0 rappresenta nessuna intensità). Questo valore fornisce un punto di riferimento per misurare i progressi. Potresti partire con un 6, per esempio, e poi passare a 3...e poi a 1...e infine a 0...man mano che vengono eseguiti i vari giri della Ricetta Base.

Misura dell'Intensità



Dovresti sempre misurare il valore dell'intensità ORA...il valore che pensi abbia...e non il valore che pensi potrebbe avere nella situazione attuale. Ricorda, la Ricetta Base bilancia gli squilibri nel tuo sistema energetico come sono ORA mentre sei sintonizzato tramite il pensiero o le circostanze.

Ecco un esempio su come funziona. Diciamo che hai una paura dei ragni di cui ti vuoi sbarazzare. Se non ci sono ragni in giro a causare un'intensità emotiva allora chiudi gli occhi e immagina di vedere un ragno o immagina un momento del passato in cui un ragno ti ha impaurito. Valuta l'intensità su una scala da 1 a 10 *come è ORA mentre ne pensi*. Se ad esempio la stimi a 7 allora hai un punto di riferimento per misurare i progressi.

Ora fai un giro della Ricetta Base ed immagina di nuovo il ragno. Se non trovi traccia in alcun modo della precedente intensità emotiva allora è finita. Se, d'altra parte, vai, diciamo, a 4 allora hai bisogno di altri giri fino a raggiungere 0.

Aspetti

Potresti chiederti a questo punto se, poiché l'emozione è andata a 0 mentre stavi solo *pensando* al ragno, ci rimarrà quando affronterai un ragno *vero*. La risposta è di solito...**sì!!**

Nella maggior parte dei casi, gli squilibri energetici che avvengono mentre *si pensa* ad un ragno sono gli stessi di quelli che si verificano alla presenza di un ragno *vero*. Ecco perché il bilanciamento energetico originale tende a rimanere nella situazione reale.

L'eccezione a quanto detto si ha quando alcuni aspetti nuovi del problema, che non c'erano quando ci pensavi solo, vengono fuori nella situazione reale. Per esempio, potresti aver *pensato* ad un ragno fermo che non si muoveva. Se il movimento è un aspetto importante della paura e...se era assente quando sono stati fatti i primi giri... allora quella parte della paura emergerà quando vedrai un ragno che si muove. Questo è un caso abbastanza comune e *non significa che l'EFT non funziona*.

Significa semplicemente che c'è ancora da fare. Semplicemente usa la Ricetta Base al nuovo aspetto (il ragno che si muove) finché la risposta emotiva va a 0. Quando sono stati eliminati tutti gli aspetti la reazione fobica ai ragni sarà solo storia e potrai averli intorno rimanendo perfettamente calmo.

Il concetto di aspetto è importante nell'EFT. Come nell'esempio precedente dei ragni, alcuni problemi hanno molti pezzi...o aspetti...e il problema non sarà risolto completamente fino a che non sono stati trattati tutti. In realtà, ciascuno di questi aspetti si qualifica come un problema diverso anche se sembrano la stessa cosa. La paura di un ragno fermo e la paura di un ragno in movimento, per esempio, sembrerebbero la stessa cosa. In realtà, sono problemi diversi ed hanno bisogno di essere trattati separatamente con l'EFT.

Possono essere presenti aspetti diversi in quasi tutti i problemi che tratti con l'EFT. Qualche volta prendono la forma di una serie di ricordi traumatici come ricordi di guerra, abuso o violenza. Ciascun ricordo potrebbe essere un problema diverso, o aspetto, e richiede di essere trattato individualmente prima di ottenere la soluzione completa.

È importante capire che quando sono presenti diversi aspetti di un problema *emotivo*, potresti non notare alcun sollievo fino a che tutti gli aspetti non sono ridotti a 0 dalla Ricetta Base. Questo diventa più chiaro se lo

paragoni all'equivalente nella guarigione *fisica*. Se, per esempio, hai un mal di testa, un mal di denti e un mal di stomaco contemporaneamente, non ti sentirai bene fino a quando non sono passati tutti e 3. Può sembrare che il dolore si sposti ma è, nonostante tutto, ancora dolore. Così anche con i problemi *emotivi* che comprendono diversi aspetti. Anche se hai trattato 1 o più aspetti potresti non sentire alcun sollievo fino a che non sono stati trattati tutti gli aspetti.

La costanza paga

Come principiante dell'EFT, ti potrebbe mancare l'esperienza che ti permette di identificare aspetti specifici per poi trattarli singolarmente con la Ricetta Base. Va bene. Hai solo bisogno di individuare tutte le emozioni che provi e trattarle con la Ricetta Base. L'inconscio sa su cosa stai lavorando. Puoi trattare questa "sensazione" con l'affermazione della Preparazione che dice... "*Anche se ho questa sensazione, accetto me stesso profondamente e completamente*" e una Frase Ricordo che dice... "*questa sensazione*".

La maggioranza dei problemi trattati con la Ricetta Base non hanno molti aspetti. La maggior parte dei problemi sono facili da identificare ed altrettanto facili da risolvere. Ma se proprio ti succede di avere uno di questi problemi più complicati e non sei capace di identificare i suoi aspetti specifici, allora suggerisco di fare 3 giri della Ricetta Base per "questa sensazione" o "questo problema" una volta al giorno (circa 3 minuti al giorno) per 30 giorni. L'inconscio ha un modo per tirare in ballo ciò che è necessario e dovresti risolvere molto prima che i 30 giorni siano passati. L'EFT, come puoi vedere, è... **un processo molto flessibile**...e spesso farà fare progressi a problemi che sono al di fuori della consapevolezza.

Essere specifici quando possibile

È meglio, naturalmente, essere specifici quando è possibile. In questo modo puoi azzerare efficacemente una particolare paura, dolore, ricordo, ecc. ed eliminarla dal tuo bagaglio limitante.

Qualche volta mettiamo insieme molti problemi diversi sotto un unico nome e questo può costituire un ostacolo verso il miglioramento con l'EFT. Per esempio, la maggior parte delle persone desidererebbe avere una migliore "immagine di sé" ma non capisce che il termine è un'etichetta generale che serve da frase onnicomprensiva per numerosi problemi *specifici* (ad esempio ricordi di maltrattamenti, rifiuto, fallimento e/o paure di vario tipo).

Una persona che ha subito un grave rifiuto da piccolo probabilmente si sente non all'altezza in molte aree della sua vita. Questo contribuisce alla scarsa immagine di sé e causa uno squilibrio energetico (e perciò emozioni negative) quando affronta un potenziale rifiuto. Di conseguenza, si sente costantemente "non abbastanza buono" quando gli vengono offerte delle opportunità e tende a rimanere fermo nella vita. Quando vengono messi insieme ad altre emozioni negative, i problemi di immagine di sé diventano più generali e la persona si sente ferma anche in altre aree.

Uso una metafora per mettere l'immagine di sé e altre etichette di emozioni nella prospettiva dell'EFT. Paragono il problema *generale* a una... **foresta malata in cui ogni specifico problema è un albero**. La foresta, in un primo tempo, è così fitta di alberi che potrebbe sembrare impossibile trovare la via d'uscita. Per alcuni, può sembrare come una giungla.

Quando neutralizziamo ciascun episodio specifico negativo della nostra vita con la Ricetta Base stiamo, effettivamente, abbattendo un albero. Continua ad abbattere questi alberi e, dopo un po', la foresta si diraderà in modo da poterci camminare facilmente. Ogni albero caduto rappresenta un altro livello di libertà emotiva e...se insisti con la Ricetta Base...gradualmente scoprirai che le tue risposte negative diminuiscono. Ti sentirai a tuo agio...e calmo...quando affronterai nuove opportunità e sarai guidato da un nuovo senso di avventura piuttosto che dalla paura di non essere "abbastanza buono".

Un'idea molto utile è quella di scomporre i problemi negli **episodi specifici che lo compongono** e usare l'EFT su ciascuno di questi episodi specifici. Per esempio, se provi rabbia perché tuo padre ti ha maltrattato, applica l'EFT a episodi specifici come, "Quando papà mi ha picchiato nella cucina a 8 anni". Questo è spesso meglio che usare l'EFT sul problema più generale di "Mio padre mi ha maltrattato".

Forse il più grande errore fatto dai principianti è che provano ad usare l'EFT su argomenti troppo generici. Possono ottenere buoni risultati con la costanza ma è meno probabile che notino subito i risultati. Di conseguenza, potrebbero abbandonare troppo presto. Suddividi i problemi in episodi specifici e noterai subito i risultati su questi specifici episodi. Facendo così inoltre si tratta la causa vera e perciò di solito è più efficace.

L'effetto Generalizzazione

Detto questo, voglio farti conoscere ora una caratteristica affascinante dell'EFT. La chiamo Effetto Generalizzazione perché, dopo aver trattato alcuni problemi dello stesso tipo, il processo inizia a *generalizzare* su tutti questi problemi. Per esempio, una persona che ha 100 ricordi traumatici di abusi ripetuti di solito scopre che dopo aver usato l'EFT...**dopo averne neutralizzato solo 5 o 10 svaniscono tutti.**

Alcune persone rimangono sorprese perché hanno talmente tanti traumi nella loro vita che pensano di dover affrontare infinite sedute con queste tecniche. Non è così...almeno non di solito. L'EFT spesso ripulisce un'intera foresta dopo aver abbattuto solo pochi alberi.

Come esempio dell'Effetto Generalizzazione rivedi il caso di Rich, il primo reduce del video "6 giorni al VA" compreso in questo corso.

Provalo su tutto!!

Questo corso è pieno di storie. Il loro scopo è inculcarti come funziona l'EFT nel mondo reale. C'è un'intera sezione su di esse in questo manuale e i video e gli audio ne contengono molte altre. Coprono argomenti che vanno...

- **dalla paura del pubblico agli intensi ricordi di guerra,
- **dalla voglia di cioccolata all'insonnia e
- **dal singhiozzo alla sclerosi multipla.

Non so di alcun limite ai problemi emotivi e fisici che possono essere trattati con l'EFT. Di conseguenza, LO PROVO SU TUTTO!! e ti raccomando di fare lo stesso. Le persone mi chiedono sempre, "*Funziona per _____?*" e io rispondo sempre, "*Provalo!*" Ho smesso di sorprendermi per i risultati. Di solito ottieni dei risultati.

Comunque, l'idea del "Provalo su tutto" deve essere interpretata con buon senso. Il suo scopo è espandere la consapevolezza delle possibilità dell'EFT. Non è un'autorizzazione ad agire in modo irresponsabile. Di conseguenza, non dovresti provare l'EFT su malattie mentali serie o altro A MENO CHE tu sia addestrato o qualificato in quest'area.

EFT in breve

Apprezzo la chiarezza e mi sforzo di trasmetterla in ciò che insegno. Per me, la prova definitiva della chiarezza è essere in grado di ridurre l'argomento ad un solo paragrafo. Io l'ho fatto con l'EFT. Quello che segue è...

EFT in breve

Memorizza la Ricetta Base. Indirizzala verso un qualsiasi problema emotivo o fisico adattandola con l'affermazione della Preparazione e la Frase Ricordo appropriate. Sii specifico quando possibile e rivolgiti l'EFT allo specifico episodio emotivo che può nascondersi dietro il problema. Quando necessario, insisti fino a che non sono svaniti tutti gli aspetti. Provalo su tutto!!

Questo è tutto. Questa è l'essenza di ciò che stai imparando. Se desideri una versione più estesa di questo sommario la trovi nella pagina successiva. Qui includo...su una sola pagina...l'Affermazione della Scoperta, la Ricetta Base e l'EFT in breve. Lo chiamo l'EFT in una pagina. Puoi usarla come una guida veloce fino a che padroneggi le procedure.

L'EFT in una pagina

L'AFFERMAZIONE DELLA SCOPERTA

“La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio del sistema energetico del corpo”

EFT IN BREVE

Memorizza la Ricetta Base. Indirizzala verso un qualsiasi problema emotivo o fisico adattandola con l'affermazione della Preparazione e la Frase Ricordo appropriate. Sii specifico quando possibile e rivolgiti l'EFT allo specifico episodio emotivo che può nascondersi dietro il problema. Quando necessario, insisti fino a che non sono svaniti tutti gli aspetti. Provalo su tutto!!

LA RICETTA BASE

1. La preparazione...Ripeti 3 volte questa affermazione:

*“Anche se provo questo _____,
accetto profondamente e completamente me stesso.”*

mentre strofini continuamente il Sore Spot o picchietti il punto Karate Chop.

2. La sequenza...Picchiatta circa 7 volte su ciascuno dei seguenti punti mentre ripeti la Frase Ricordo su ciascun punto.

EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC

3. La procedura 9 Gamut...Picchiatta continuamente il punto Gamut mentre esegui ciascuna di queste 9 azioni:

(1) Occhi chiusi (2) Occhi aperti (3) Occhi in basso a destra (4) Occhi in basso a sinistra (5) Ruotare gli occhi (6) Ruotare gli occhi nell'altra direzione (7) Canticchiare una canzone per 2 secondi (8) Contare fino a 5 (9) Canticchiare una canzone per 2 secondi.

4. La sequenza (di nuovo)...Picchiatta circa 7 volte su ciascuno dei seguenti punti mentre ripeti la Frase Ricordo su ciascun punto.

EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC

Nota: Nei giri successivi l'affermazione della Preparazione e la Frase Ricordo devono essere modificate per riflettere il fatto che stai trattando il problema restante.

Domande e Risposte

sull'EFT

Alcune persone rimangono sbalordite per ciò che vedono fare con l'EFT e le loro domande sono apertamente entusiastiche.

Altri non sanno proprio come reagire perché l'EFT viola la maggior parte delle loro credenze sul miglioramento personale. Le loro domande contengono un elemento di cautela...come se fossero semi-aperti ma avessero ancora bisogno di proteggere le loro credenze.

Quale che sia il motivo, queste domande sono importanti per la tua preparazione con l'EFT perché aiutano a colmare le lacune di comprensione. A questo scopo, in questo paragrafo illustro le risposte alle domande più comuni che ho ricevuto negli anni.

D. In cosa i risultati ottenuti con l'ET differiscono da una “riparazione al volo?” L'etichetta “riparazione al volo” porta con sé una connotazione negativa ed è spesso usata per classificare tecniche di guarigione discutibili di avventurieri e imbroglioni. Il termine va a braccetto con il termine “truffatore” e, quando usato, spesso porta con sé sospetto e cautela.

L'EFT offre una rapida soluzione a numerosi problemi emotivi e fisici senza meritarsi l'etichetta negativa di “riparazione al volo”. E risulta evidente a chiunque guardi le storie di questo corso ed è anche più evidente per quegli studenti che hanno avuto esperienza dei risultati in prima persona. Io uso il termine soluzione rapida invece di “riparazione al volo” per trasmettere la stessa idea ma senza la connotazione negativa.

È importante notare che nel passato le tecniche di guarigione di vario tipo di solito sono state lente e inefficaci fino a quando qualcuno ha trovato il vero rimedio per quella malattia. Quando è stato trovato il vero rimedio, tutto cambia e i vecchi metodi diventano reliquie del passato.

La poliomielite è un esempio calzante. Fino a quando non è stato scoperto il vaccino Salk, la poliomielite era considerata incurabile ed erano impiegati tutti i tipi di medicine e terapie (compreso il polmone d'acciaio) per aiutare gli ammalati. Non riuscivano a fare molto, naturalmente. Alleviavano alcuni dei disagi e limitavano alcuni dei danni a lungo termine causati dalla malattia. Ma era disponibile solo questo.

Poi arrivò il vaccino Salk. Spazzò via tutti quei tentativi antiquati, inefficienti di curare la polio e li sostituì con un rimedio vero. Era, infatti, una “riparazione al volo” senza la connotazione negativa.

La sconfitta della polio è solo un esempio di come metodi inefficienti hanno ceduto il passo a rimedi veri. La penicillina, per esempio, è stata un'altra “riparazione al volo” che ha fornito una cura istantanea per le malattie, da quelle respiratorie alla gonorrea.

Gli esempi potrebbero continuare, naturalmente, ma la questione è che queste procedure stanno sostituendo tutte le tecniche inefficienti usate per migliorare la salute emotiva. Il fatto che forniscono una soluzione rapida a problemi emotivi apparentemente difficili è una prova impressionante del fatto che rappresentano il vero rimedio. Se impiegassero un'eternità per fare molto poco allora semplicemente avrebbero il loro posto tra le altre tecniche del passato.

Ma non è così. Queste fanno centro e si comportano come dovrebbe fare un vero rimedio. Velocemente, facilmente, per sempre.

D. Dura? Questa domanda è di solito associata a quella della “riparazione al volo”. Dopo tutto, dice la “logica”, se un problema può essere risolto così velocemente, la soluzione deve essere temporanea. La maggior parte delle persone pensa che per ottenere risultati duraturi ci vuole molto tempo.

Non è così. I risultati ottenuti con l'EFT di solito sono duraturi.

Le storie di questo corso sono piene di persone che hanno ottenuto risultati duraturi...anche se il problema è stato risolto in un attimo. Questo evidenzia ancora di più il fatto che l'EFT punta alla vera causa del problema. Altrimenti, il rimedio non sarebbe così duraturo.

Ricorda, comunque, che l'EFT non fa tutto per tutti. Alcuni problemi sembrano riapparire e questo di solito è causato da altri aspetti del problema originario che appaiono successivamente. Lo studente esperto di EFT lo riconoscerà e semplicemente riuserà la Ricetta Base a questo nuovo aspetto. Lo studente esperto scomporrà

anche il problema in episodi specifici ed applicherà l'EFT a queste cause. A suo tempo, dopo che sono stati trattati tutti gli episodi e gli aspetti specifici, il problema di solito va via completamente e non ritorna. .

D. Come fa l'EFT a trattare problemi emotivi molto intensi e/o che durano da una vita? Nello stesso modo con cui tratta qualsiasi altro problema emotivo.

Per l'EFT, l'intensità di un problema o da quanto tempo dura è irrilevante. La causa è sempre uno squilibrio del sistema energetico e usando la Ricetta Base per bilanciarlo risolve il problema...senza tener conto della gravità.

Questa domanda di solito viene fatta perché si crede che i problemi intensi e/o vecchi sono più "radicati in profondità" degli altri e perciò è necessario uno sforzo maggiore per risolverli. Questo ragionamento sembra molto logico se visto dal punto di vista degli approcci convenzionali perché questi non trattano direttamente alla causa.

Gli approcci convenzionali tendono a trattare i ricordi ed altri processi mentali ed ignorano il sistema energetico (dove invece risiede la vera causa). Quando si fanno progressi lenti conviene dare la colpa al problema affermando che è "radicato in profondità" o difficile da trattare. In questo modo, gli approcci convenzionali riescono...e lo fanno...a spiegare gli scarsi risultati.

Quando l'EFT richiede costanza NON è a causa dell'intensità o della durata del problema. Di solito è a causa della complessità del problema. Complessità, per l'EFT, significa esistenza di diversi aspetti di un problema, ciascuno dei quali deve essere trattato prima di ottenere una soluzione completa. Gli aspetti vengono trattati ripetutamente in questo manuale, nei video e negli audio.

Nota: I commenti precedenti potrebbero applicarsi o meno a malattie mentali serie. L'applicazione dell'EFT a tali disturbi è risultata utile ma dovrebbe essere applicata solo da professionisti in questo campo.

D. L'EFT come si pone di fronte all'esigenza di capire il problema? Questa è una delle caratteristiche dell'EFT più sorprendenti. Nelle persone avviene un cambiamento nella comprensione del problema quando questo viene risolto. Dopo l'EFT, le persone parlano dei loro problemi in modo diverso. Lo vedono da un punto di vista sano. La tipica vittima di stupro, per esempio, non ha più una paura profonda e diffidenza nei confronti degli uomini. Piuttosto, pensa che siano i suoi aggressori ad avere problemi e che abbiano bisogno di aiuto.

Le persone che usano l'EFT per liberarsi del senso di colpa non si sentono più in colpa per l'episodio che ha dato origine al senso di colpa. La rabbia si trasforma in obiettività. Il dolore si trasforma in una visione più tranquilla sulla morte di una persona amata.

Nota come tu e gli altri reagite al problema originario e capirai cosa voglio dire. La comprensione cambia di pari passo con la soluzione.

Ed ora una nota finale su come l'EFT cambia in modo potente la comprensione. Nelle centinaia e centinaia di persone che Adrienne e io abbiamo aiutato con l'EFT nessuna di esse...mai...ha richiesto di capire meglio il problema. Perché dovrebbero? Non ce n'è bisogno.

D. L'EFT come tratta lo stress e l'ansia? Per l'EFT, lo stress e l'ansia hanno la stessa causa di tutte le altre emozioni negative...uno squilibrio del sistema energetico del corpo. Di conseguenza, vengono trattate con la Ricetta Base come gli altri problemi emotivi.

L'ansia ha un significato specifico nella psicologia clinica. Riguarda una paura intensa o terrore senza una causa chiara o una minaccia specifica. Nell'EFT ne diamo una definizione più ampia per includere quello stato generale di precarietà che è più comunemente conosciuto come ansia. Con questa definizione lo stress e l'ansia ricadono nella stessa categoria.

Lo stress e l'ansia tendono a diffondersi perché le circostanze che le determinano sono in aumento. Una famiglia violenta o un ambiente di lavoro stressante sono solo due di una lunga lista di possibilità. L'EFT non elimina le circostanze, naturalmente, ma è un aiuto importante per ridurre le risposte ansiose. Nella maggior parte dei casi, l'EFT dovrà essere usato costantemente (molto probabile giornalmente) perché le situazioni stressanti tendono a ripresentarsi ogni giorno.

Dopo un po', dovresti notare che la tua reazione agli episodi difficili è più calma. Le cose semplicemente non si presentano più come prima. Sorridi di più. La salute migliora e la vita sembra più semplice.

D. Qual è l'aiuto che l'EFT può dare nelle prestazioni sportive? Chiedi a qualsiasi atleta esperto e ti dirà che l'impostazione mentale è importante per le prestazioni. La differenza tra i giorni buoni e quelli cattivi per gli atleti è quasi sempre causata da motivi emotivi. A meno di malattie, l'atleta porta con sé sempre lo stesso corpo allenato sul campo di battaglia. La sola cosa che cambia è l'effetto che le emozioni hanno sul corpo.

Tutti, compresi gli atleti, hanno la loro parte di pensieri negativi e dubbi su sé stessi. Ormai hai abbastanza familiarità con il fatto che questi stati negativi della mente squilibrano il sistema energetico del corpo e causano le emozioni negative. Queste emozioni negative si manifestano nel corpo in diversi modi (aumento del battito cardiaco, lacrime, sudore, ecc.) comprese alcune tensioni muscolari.

Negli sport, la coordinazione è tutto ed essa viene influenzata anche dalla più piccola tensione nei muscoli. Colpire una palla da baseball, da tennis o da golf richiede una perfetta coordinazione e spostarsi di solo mezzo centimetro fa la differenza tra fare canestro e buttare la palla fuori...o...fare un servizio vincente e uno che colpisce la rete ... o...centrare e mancare la buca. E così via.

Gli atleti sono ben consapevoli di questo problema e molti consultano gli psicologi dello sport per essere aiutati. Tutte le emozioni negative...anche le più lievi e le inconse...possono essere critiche per le prestazioni di un atleta.

L'EFT fornisce una soluzione molto efficace a questo problema. Lo scopo della Ricetta Base è neutralizzare le emozioni negative ed i loro effetti. Una delle reazioni più comuni è che la gente si rilassa che, tra parentesi, è un altro modo di dire che la tensione ha abbandonato i muscoli. Questo è l'ideale per l'atleta perché neutralizza tutte le tensioni emotive non necessarie nei muscoli senza influenzare il resto delle capacità atletiche. Permette al loro potenziale di fluire senza essere intralciato da qualsiasi resistenza nei muscoli.

D. Perché l'EFT dà sollievo in maniera sorprendentemente ai problemi fisici? È facile capirlo alla luce delle idee emergenti nei confronti dell'esistenza del collegamento mente-corpo. L'EFT fornisce una prova impressionante di questo collegamento. Quale dimostrazione più evidente di quella di guardare i cambiamenti nel corpo e nella mente come risultato del picchiettamento sul sistema energetico del corpo?

Ma la dimostrazione va al di là. L'uso dell'EFT per problemi emotivi spesso causa la fine di problemi fisici. Spariscono problemi di respirazione. Svaniscono mal di testa. Si calmano dolori alle articolazioni. I sintomi di sclerosi multipla migliorano. Sono stato testimone di questo fenomeno per anni. La lista dei miglioramenti fisici portati dall'EFT è infinito.

La logica conseguenza è che l'EFT in effetti tratta i contributi emotivi ai sintomi fisici. Una volta che vengono eliminati i sintomi spariscono.

Ci sono quelli, naturalmente, che credono che le emozioni o i processi mentali sono la sola causa delle loro malattie fisiche. Non so come dimostrare o confutare questo concetto ma presento il fatto piuttosto ovvio che le emozioni, a dir poco, contribuiscono in modo sostanziale alla salute fisica. E l'EFT è uno strumento efficace per fornire aiuto a questo proposito.

Una nota finale. Ti potresti chiedere cosa succede "dietro le quinte emotive" quando applichi la Ricetta Base direttamente ai sintomi fisici (come un mal di testa) senza azzerare una specifica emozione. Detto in altre parole, se il sintomo fisico è causato da qualche ragione emotiva allora perché il sintomo fisico prova sollievo quando non si tratta una specifica emozione?

Non sono sicuro. C'è ancora molto da imparare su queste tecniche ed il futuro, sono sicuro, ci porterà alcune rilevazioni emozionanti su molti fronti. Per ora, credo che la mente inconscia porti fuori qualsiasi problema emotivo stia contribuendo alla causa del sintomo fisico. Applicando la Ricetta Base automaticamente si tratta l'emozione.

D. Come posso tenermi aggiornato sull'EFT? Anche se puoi ottenere risultati notevoli con l'EFT, devi riconoscere che sei solo all'inizio. L'EFT è capace di molto di più di ciò che impari in questo corso. Ecco 3 riferimenti:

1. www.emofree.com/products.htm per una lista dei prodotti video avanzati.
2. www.emofree.com/tutorial.htm per una descrizione di alcune delle più recenti tecniche e studi.
3. www.emofree.com/faq.htm per una lista delle domande più frequenti.

Storie Vissute

**Paura di parlare in pubblico - Asma - Violenza sessuale
Ansia e onicofagia - Paura dei ragni - Dipendenza da caffè
Alcolismo - Dolore - Paura degli aghi
Dipendenza da M&M's - Dolore fisico - Mal di schiena
Senso di colpa e insonnia - Stitichezza
Vergogna del proprio corpo - Lupus - Colite ulcerosa
Attacchi di panico - Paura degli ascensori**

Di seguito vengono riportati numerosi esempi dei risultati concreti ottenuti con l'EFT. Questi mostrano l'EFT in azione su molti tipi di problemi e danno un senso a ciò che ci si può aspettare. Per favore leggili tutti... anche se alcuni non ti sembrano direttamente utili. Le varie applicazioni di queste tecniche hanno molto in comune e ciò che viene usato per un problema può essere usato anche per altri.

Inoltre, una parte importante dell'addestramento sull'EFT consiste nel riconoscimento dei vari APPROCCI da usare per i diversi tipi di problemi. L'EFT si applica a quasi tutti i disturbi emotivi e fisici conosciuti dall'umanità e la procedura è fondamentalmente la stessa per tutti i disturbi. Comunque, gli APPROCCI possono variare molto. Anche se le storie che seguono danno un'idea della varietà di approcci, i video che accompagnano il corso sono molto più utili a questo riguardo. Abbiamo dei limiti di espressione con la scrittura.

Storia #1 – Paura di parlare in pubblico

Sue aveva difficoltà nel parlare che la aveva portata ad avere una forte paura di parlare in pubblico. Frequentò uno dei nostri corsi e chiese ad Adrienne e me di aiutarla durante la pausa pranzo.



Ci mostrò una cicatrice sul collo prodotta da un intervento per un cancro alla gola. Come conseguenza dell'operazione, non poteva parlare normalmente ed era difficile capirla. Era comprensibilmente terrorizzata di parlare in pubblico e...a peggiorare le cose...era un sergente dell'esercito e spesso doveva "parlare in pubblico" davanti alla sua truppa.

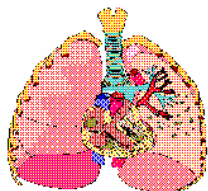
Applicammo 2 giri della Ricetta Base e la paura sparì in pochi minuti...almeno mentre ci *pensava*. Quando il corso riprese, le chiesi di salire sul palco per controllare la sua paura di parlare in pubblico. Non appena cominciò a camminare verso il palco riferì che la sua paura era di nuovo presente ma era "solo un 3", disse. Era molto meno del 10 che provava di solito ma, evidentemente ne rimaneva ancora. Questa è una prova fondamentale che **stava emergendo un nuovo aspetto della sua paura** che non era presente mentre pensava al problema durante la pausa.

Facemmo ancora un altro giro della Ricetta Base sul palco (mentre era di fronte al pubblico) e la paura andò a zero. Poi lei afferrò il microfono, mi chiese di sedermi e incantò la platea di 100 persone raccontando ciò che era successo durante la pausa. Era calma e tranquilla. Il difetto di parola era sempre lì, naturalmente. Ma la paura era sparita.

Quando si elimina la paura del pubblico si diventa grandi oratori? No, naturalmente no. Parlare in pubblico è un'arte e richiede pratica per essere perfezionata. Quello che fa l'EFT, però, è eliminare il battito accelerato, la

bocca secca ed altri sintomi di paura in modo da renderti libero e a tuo agio nello sviluppare la capacità di parlare in pubblico.

Storia #2 - Asma



Kelly si sedette in prima fila ad una mia presentazione. La sua asma era evidente perché durante il mio discorso riuscivo a sentire il suo respiro pesante al punto che dava l'impressione di un lieve russare ed infastidiva alcune persone che le erano vicine.

Dopo la presentazione, mi chiese di aiutarla per la sua paura di parlare in pubblico. Interessante, non aveva "capito" che l'EFT poteva risolvere il problema di asma e perciò non chiese aiuto per questo problema evidente. Secondo lei solo le medicine potevano aiutarla.

Allora trattammo la paura di parlare in pubblico. Dopo 3 minuti di EFT osservò, con un po' di stupore nella voce, che **il respiro si era calmato**. Ed infatti lo era. Non c'era nessun segno di asma.

Spesso otteniamo "bonus" come questo. Il riequilibrio del sistema energetico del corpo può ripagare con gli interessi.

Come in questo caso, ho trattato solo poche volte (forse 8 o 10) problemi di asma o respirazione ed in tutti i casi ho notato miglioramenti evidenti. Intendo dire che c'è stato un **sollievo immediato** ogni volta che è stato usato l'EFT. Non sto dicendo, comunque, che l'EFT ha eliminato il problema per sempre, come succede spesso nei casi di problemi emotivi. Alcune volte il problema di respirazione ritorna e richiede altri giri di EFT.

Devi capire che uso l'EFT con più persone di quante ne possa contare ed è impossibile per me seguirle tutte. Perciò non so quanti hanno bisogno di ripetere le procedure per alleviare i sintomi dell'asma. So solo che c'è un'alta probabilità di riduzione. Se soffri d'asma, hai un'eccellente possibilità di alleviare il problema. Per favore però fallo con l'aiuto del tuo medico.

Storia #3 – Violenza sessuale

Bob era stato soggetto ripetutamente a violenza sessuale da giovane. I suoi ricordi erano molto intensi e gli generavano una grande rabbia interna. Gli episodi di abuso erano successi circa 30 anni prima e sapeva, logicamente, che serbare la rabbia gli costava la pace della mente. Questo fatto, comunque, non sembrava sconvolgerlo dal punto di vista emotivo.

Ci vollero due sessioni insolite per risolvere questo problema. Dico insolite perché furono fatte durante un seminario davanti ad altre persone. Comprensibilmente non ne volle parlare con gli altri ed allora lo aiutai ad usare l'EFT con i ricordi anche se **manteneva la privacy nella sua mente**.

Questo si fa facilmente con l'EFT perché tutto ciò che viene richiesto è che la persona si "sintonizzi" sul problema mentre esegue le tecniche di picchiettamento. La "sintonizzazione" può essere fatta in privato.

Mi sono imbattuto in Bob circa un mese dopo e mi disse che "*non ci pensava più*". Questa è la risposta tipica dopo l'uso dell'EFT. Anche il problema più intenso tende a sparire. Alcune volte le persone riferiscono che, dopo l'EFT, non riescono neanche a pensare al ricordo. Questo non è esatto. Ma *sembra* così.

Il ricordo in realtà non sparisce perché, se chiedo loro di descriverlo, possono ancora farlo molto dettagliatamente. Quello che succede è che svanisce il tormento emotivo e così il ricordo non si presenta allo stesso modo. Ora è **solo un avvenimento del passato**.

Sembra come se non riescano più a pensarci perché manca un ingrediente potente. Questo è ciò che desideri, naturalmente. Stiamo cercando la libertà dalle emozioni negative...non l'amnesia.

In questo caso, comunque, l'EFT non ha avuto successo al 100% perché Bob ha ancora avuto "scontri" occasionali e relativamente leggeri con i ricordi. Ma non è più come prima. Probabilmente potrebbe eliminarli completamente se usasse costantemente queste tecniche.

Storia #4 – Ansia e onicofagia

Susan aveva un'ansia che aumentava costantemente e ha deciso di usare abitualmente l'EFT nel corso della giornata. Lo ha usato per parecchi mesi e, man mano che l'ansia diminuiva, ha smesso di mangiarsi le unghie (lo faceva da una vita)...senza neanche provarci. Un giorno ha preso la chitarra e ha notato che le unghie erano troppo lunghe per poterla suonare.



L'EFT qualche volta agisce in modo sottile e spesso si producono effetti collaterali positivi al di fuori della propria consapevolezza. Quando un'area della vita (come l'ansia) ritorna ai livelli normali sembra buono... uh ...normale. Non ci sono campane e applausi...solo la giusta pace. Spesso **neanche noti il cambiamento fino a quando te lo fanno notare.**

Questo è ciò che è successo a Susan e alle sue unghie. L'EFT abilmente, ma potentemente, ha ridotto l'ansia al punto che mangiarsi le unghie non era più necessario.

Storia #5 - Paura dei ragni

Molly si agitava molto al solo pensiero dei ragni ed aveva incubi su loro per 5 notti a settimana. Si liberò completamente della paura in sole due sessioni di EFT.

Nella prima seduta, Adrienne usò l'EFT per ridurre la paura di Molly a zero mentre *pensava* ai ragni. Spesso questo è sufficiente e la paura rimane a zero anche se ci si trova di fronte ad un ragno vero.



Ma per essere sicura, Adrienne portò Molly in un negozio di animali a vedere una tarantola. Molly, di nuovo, si spaventò molto e uscì piangendo dal negozio. Questa non era una mancanza del primo giro di EFT, piuttosto, era un'indicazione che il ragno *vero* aveva fatto emergere nuovi *aspetti* della paura che non erano presenti quando ci pensava solamente.

Dopo alcuni minuti di EFT, Molly tornò nel negozio e guardò tranquillamente la tarantola. La paura era andata via.



Alcuni giorni dopo Molly chiamò Adrienne per riferirle che stava a casa di un'amica che aveva una tarantola in casa (era stata resa innocua chirurgicamente). Disse che avevano preso il ragno dalla gabbia e **Molly lasciava che le camminasse addosso.**

Questo è un esempio classico del potere di queste tecniche. Anche le persone senza un'evidente paura dei ragni non lascerebbero camminare una tarantola su di loro...anche se non fosse più pericolosa. Ma Molly era perfettamente rilassata e aveva meno paura di una persona normale. Nota, comunque, che l'EFT non rende le persone stupide. Molly non avrebbe lasciato camminare il ragno su di sé se fosse stato pericoloso. L'EFT rimuove la parte irrazionale della reazione fobica ma non riduce la normale prudenza.

Mesi dopo, parlammo con Molly e la paura non era più tornata. Inoltre *non aveva più incubi su di loro.*

Storia #6 – Dipendenza da caffè



Joe ha smesso di bere caffè. Ha seguito uno dei miei seminari e mi ha osservato mentre usavo l'EFT con altre persone che volevano superare la dipendenza da caffè. Picchietto con noi, anche se lo faceva da solo, e la sua voglia di caffè sparì...per sempre. Quella fu l'ultima tazza di caffè che prese. L'EFT, in questo caso, **eliminò la dipendenza con una solo giro.**

È bene che tu sappia...che di solito non succede questo. L'EFT è uno strumento meraviglioso per superare voglie immediate e perciò costituisce un aiuto importante nel liberare dai sintomi di astinenza. Ma di solito richiede molte applicazioni ripetute prima che la dipendenza scompaia. Circa il 5% delle persone ha la reazione di Joe. Gli altri ci impiegano di più.

Comunque per rimanere in argomento, Susan, una psicoterapeuta, ha superato la dipendenza da bevande gasate in una seduta di due minuti e Robb ha fatto la stessa cosa con la cioccolata.

Storia #7 - Alcolismo

Aaron ha superato la sua dipendenza dall'alcol. Questa, ovviamente, è una dipendenza molto più seria di quella da caffè, bevande gasate o cioccolata. Andava a letto ubriaco ogni sera e passava il giorno a smaltire i postumi della sbornia. Detto con le sue parole, *“L'alcol era il mio Dio”.*

Ci fu bisogno di diverse sedute con l'EFT e lui eseguì la procedura diverse volte al giorno. Il risultato fu **un'astinenza facile.**

Nei primi tempi della sua guarigione, al supermercato passava oltre la birra preferita in precedenza con un senso di orgoglio. E ora, un anno dopo, la trova ripugnante. Non ha nessuna voglia di alcol. Ha di nuovo la sua vita. Ha anche rinunciato ad una festa di capodanno perché *“non voleva avere intorno un mucchio di ubriachi”*.

Ecco una nota di buon senso. Quando hai superato la dipendenza, non significa che non puoi ricaderci. Una volta che hai superato la dipendenza da alcol, o qualsiasi altra cosa, stanne lontano o avrai bisogno di superarla di nuovo. L'EFT non ti permette di prendere ogni tanto la sostanza che genera dipendenza.

Storia #8 - Dolore

Alicia provava un tal dolore per la morte del fratello che, dopo 2 anni, non riusciva ancora a parlarne. Le sue emozioni erano troppo intense per parlare.

Mi fu chiesto di tenere un seminario ad un convegno che stava seguendo e mi permisero di applicare queste tecniche ad un piccolo gruppo di volontari la notte prima della presentazione. Alicia si offrì volontaria e lavorammo sul suo dolore in una seduta di 15 minuti che comprendeva anche altre 7 persone.



La mattina successiva, nel mezzo del seminario, **si alzò volontariamente di fronte a 80 persone ed espresse il suo stupore perché poteva parlare tranquillamente della morte del fratello.**

Non era ancora il suo argomento preferito...ma il dolore era svanito.

Tra l'altro, tutti i componenti di quel piccolo gruppo fecero progressi durante la seduta di 15 minuti. Una signora superò la paura dell'altezza (la controllò alcuni minuti dopo guardando da un balcone di un albergo...nessun problema), un uomo superò la rabbia legata ad un episodio del passato e gli altri risolsero diversi problemi emotivi.

Storia #9 – Paura degli aghi



Connie diventava molto ansiosa in presenza di aghi. Le veniva la nausea e spesso quando doveva fare un prelievo di sangue sveniva. Era una condizione limitante nel caso in cui avesse dovuto fare le analisi regolarmente per mantenersi in buona salute. Adrienne usò con lei l'EFT per soli pochi minuti. La paura sparì e quando rivide gli aghi non ebbe per niente paura.

È un risultato tipico, specialmente con le reazioni fobiche. Di solito pochi minuti con queste tecniche producono un risultato duraturo. Questo risultato si ottiene anche se l'oggetto della fobia (aghi in questo caso) non è presente al momento. Le poche volte in cui la situazione reale genera ancora un po' di paura, di solito è necessario solo un altro giro di EFT per eliminarla definitivamente.

Storia #10 – Dipendenza da “M&M's”

Nancy doveva affrontare un'operazione ed il suo dottore le aveva raccomandato di dimagrire in modo da rendere l'operazione più semplice. Parte della sfida consisteva nelle noccioline “M&M's” Dipendeva da loro da anni.

Ha usato l'EFT per ridurre la sua voglia immediata e, con sua sorpresa, ha **stroncato totalmente la dipendenza in 3 minuti.**

Questo “bonus” si ha di tanto in tanto. Dopo questo, Nancy non ha avuto difficoltà a fare a meno delle M&M's”.

Le dipendenze sono collegate e causate da varie forme di ansia. Se si tratta l'ansia, il che viene fatto in modo efficace dall'EFT, allora il bisogno di sostanze diminuisce.

Storia #11 – Dolore fisico

Lea seguì uno dei miei seminari per studenti di ipnoterapia. Prima del seminario mi disse che aveva molti muscoli contratti e dolore fisico. Le feci usare l'EFT per alleviare il dolore nel collo e nelle spalle. Si calmò in due minuti.

Circa un'ora dopo l'inizio del seminario le chiesi se il dolore nel collo e nelle spalle fosse tornato. Disse di no ed aggiunse che il *dolore nel resto del corpo si era calmato* ma non era passato completamente.

Ecco un altro esempio di come trattando un problema con l'EFT guariscono anche altri disturbi. Nel caso di Lea, **il sollievo che demmo al suo collo e alle sue spalle si propagò al resto del corpo.**

Dopo facemmo un altro giro di EFT e il dolore andò via completamente...e così rimase per il resto del seminario.

Dolori come questo sono causati spesso da stress emotivo ed ecco perché l'EFT riesce ad essere così efficace nel trattarli. Comunque, nuovi stress emotivi possono far tornare il dolore. Se succede si consiglia l'uso ripetuto dell'EFT.

Storia #12 – Mal di schiena

Donna è un altro esempio del genere. Lei anche seguì un mio seminario di un giorno e aveva un tale mal di schiena che pensava di non riuscire a rimanere per l'intero seminario. “*Non riesco a stare seduta così a lungo*”, disse.

La aiutai con l'EFT e la sua schiena non le diede fastidio per l'intero giorno.

Storia #13 – Senso di colpa e insonnia

Audrey è una donna affetta da gravi turbe psichiche che incontrai su richiesta del suo terapeuta. Era stata maltrattata sessualmente e mentalmente per tutta la vita ed aveva una tale lista di problemi emotivi che erano una sfida per qualsiasi terapeuta.

Incontrai Audrey per soli 45 minuti e capii che aveva un grosso **senso di colpa** per l'incendio della sua casa. Sembra che si addormentò una notte con una candela accesa. Il suo gatto urtò la candela che, a sua volta, provocò l'incendio.

Anche se può sembrare ovvio che non c'era colpa, Audrey non la pensava così. Non riusciva a parlarne senza piangere. Si riteneva responsabile dell'intero episodio.

La guidai con l'EFT ed il suo senso di colpa comparve per poi andare via. Per controllare, la lasciai per 20 minuti mentre parlavo di altre cose. Poi le chiesi di parlarmi della storia dell'incendio della casa. Con la sorpresa del suo terapeuta disse, “**Non è stata colpa mia**” e passò ad un altro argomento. Niente lacrime. Nessuna tensione emotiva. Il senso di colpa era semplicemente sparito...in pochi minuti.

Ho parlato di questo episodio per spiegare un punto. L'EFT può essere così potente che i cambiamenti spesso sono molto normali. Di conseguenza, potresti non "sentire alcuna differenza" quando usi l'EFT per certi problemi (come il senso di colpa). Ma ascolta come ne parli con il passare del tempo. Tenderai ad accantonare il problema e questo **smetterà di occupare uno spazio emotivo**.

Sparirà senza fanfara. È potente, infatti, ed è precisamente ciò che vuoi. È l'ultima parola sulla libertà emotiva.

Audrey aveva anche un problema di **insonnia**. Dormiva molto poco...forse due ore a notte...e doveva prendere dei sonniferi. Alla fine della nostra seduta, ho dovuto farla stendere sul tavolo nell'ufficio del suo terapeuta e usare l'EFT per farla dormire. Dopo 60 secondi dormiva profondamente. Rimasi a parlare con il terapeuta per altri 30 minuti e, alla fine dei 30 minuti, Audrey stava russando sonoramente. Era "andata". Nessuna medicina, nessuna pillola, niente, solo picchiando il suo sistema energetico fortemente squilibrato.

Storia #14 - Stitichezza

Richard aveva sofferto di stitichezza per 25 anni. Prendeva il Metamucil due volte al giorno e aveva ancora difficoltà ad "essere regolare".

Gli insegnai l'EFT per questo problema e lui eseguì la procedura diligentemente diverse volte al giorno. Dopo due settimane, non c'era nessun miglioramento apprezzabile. Gli dissi di essere perseverante e continuare. Alcune volte ci vuole più tempo.

Parlai con lui due mesi dopo e le cose erano migliorate sostanzialmente. Ora prendeva Metamucil solo due volte a settimana invece che due volte al giorno.

Come studente dell'EFT devi capire che alcune volte la **persistenza è importante**. I problemi emotivi sono spesso superati rapidamente. Comunque, alcune situazioni richiedono più tempo e non è facile predire quali sono. Se Richard avesse smesso dopo due settimane non lo avrebbe superato.

Il messaggio?...insisti.

Storia #15 – Vergogna del proprio corpo



Adrienne ed io incontrammo Bingo ad un seminario che tenemmo a Los Angeles. Era un body builder e aveva scolpito il suo corpo così splendidamente che le riviste di fitness frequentemente gli offrivano diverse migliaia di dollari per posare per i fotografi.

Ma Bingo spesso rifiutava queste offerte perché aveva un forte disagio emotivo a spogliarsi in pubblico. Era di origine asiatica e spiegò che, nella sua famiglia, mostrare il corpo era una cosa vergognosa.

Salì sul palco per provare a superare il problema e subito diventò molto nervoso. Infatti disse, "*Se mi fai togliere la maglietta, ti ammazzo*". Naturalmente non parlava letteralmente ma era certamente un'indicazione di quanto fossero forti le emozioni sull'argomento.

Dopo 3 o 4 minuti di EFT, sorrise e tranquillamente si tolse la maglietta per un applauso entusiastico del pubblico. Un giorno o due dopo **accettò un'offerta di 3.000 dollari da una rivista**.

Comunque, non penso che superò completamente il problema. Fece qualche progresso evidente ma quando si tolse la maglietta la tenne in mano come se volesse rimetterla addosso. Non la gettò via. Ci sono buone probabilità, ma aveva bisogno di qualche altro giro di EFT per sbarazzarsi definitivamente del problema.

Ma ricorda, era stato fatto nelle circostanze più avverse...su un palco. Considerata la situazione, i progressi che sono stati fatti, che stimo essere del 70%, sono straordinari.

Storia #16 - Lupus

Carolyn fu la mia prima grande sorpresa su come possano funzionare bene queste tecniche con i problemi fisici. Segui un mio seminario di un giorno durante i miei primi anni con l'EFT. Passai solo un'ora a spiegare i principi fondamentali del suo funzionamento ed aiutai alcune persone che avevano la fobia dell'altezza (compresa Carolyn) e la loro voglia di cioccolata.

Quello che non sapevo era che Carolyn aveva il lupus, una grave malattia degenerativa. Ero semplicemente troppo occupato a trattare tanta gente alla volta che non notai che le mani e i piedi erano gonfi per la malattia. Infatti dopo mi disse che non poteva indossare le scarpe normali per il gonfiore.

Durante il seminario insegnai la versione breve di ciò che stiamo imparando in questo corso. Carolyn decise di picchiare diverse volte al giorno per il lupus e, con sua sorpresa, **tutti i sintomi diminuirono.**

Venne ad un'altra mia presentazione due mesi dopo e mi disse cosa era successo. La sola cosa diversa che aveva fatto era l'EFT. Mi mostrò le mani e i piedi e disse che il gonfiore era sparito completamente. Disse anche che il livello di energia era aumentato al punto che andava spesso a ballare, cosa che prima non poteva fare.

Allora...significa che l'EFT cura il lupus? Non dico questo, anche se **è difficile ignorare quello che è successo.**

Evidentemente la aiutò nei sintomi. Offro questo esempio stupefacente come evidenza della potenza dell'EFT e incoraggio ad usarlo anche per malattie gravi. Ma per favore fatelo con la supervisione di un medico.

Per concludere, chiamai Carolyn diversi mesi dopo per vedere come andava con il lupus. Aveva smesso di fare i picchiamenti giornalieri e i sintomi avevano cominciato a riapparire. Alcune volte i problemi fisici vanno via completamente senza ulteriori picchiamenti ed altre volte no. Questo è uno dei casi del secondo tipo.

Ciò che è importante riconoscere qui è cosa *era* successo...non cosa non era successo. I sintomi seri si calmano definitivamente quando si bilancia il sistema energetico. Non deve essere ignorato.

Storia #17 – Colite ulcerosa

Ecco un altro caso di malattia seria. Dorothy aveva una colite ulcerosa e prendeva potenti medicine che avevano molti effetti collaterali.

La colite ulcerosa è una malattia dolorosa del colon e, nel caso di Dorothy, era grave. Quando i dottori la visitarono riferirono, in parole povere, che era "infetta al 90%".

Lavorò con Adrienne e fece due cose: (1) divenne vegetariana e (2) iniziò ad usare l'EFT ogni giorno per la sua malattia. Iniziò a sentirsi molto meglio in poche settimane e decise di eliminare le medicine. (Nota: non consigliamo mai di interrompere una cura senza consultare un medico.)

Circa 6 mesi dopo, i dottori la visitarono di nuovo e riferirono che era "infetta al 10%". Questo è successo 3 anni fa e **da allora non ha avuto quasi nessun problema.** E un anno fa ha avuto un bambino.

Ora cosa pensi che sia stato a far diminuire la sua malattia? È stata la dieta vegetariana...o l'EFT...o entrambi? Non c'è modo di sapere la verità. Le persone spesso tentano parecchi metodi contemporaneamente e così è difficile dire quale ha contribuito maggiormente.

Quando avrai più esperienza con l'EFT potrai concludere, come ho fatto io, che l'EFT deve essere sempre prevista come tecnica di guarigione.

Storia #18 – Attacchi di panico

Kerry chiamò da un albergo sul lago Tahoe nel mezzo di un attacco di panico. Se sei pratico di attacchi di panico, conosci il terrore opprimente che inducono. Le persone che sono nel mezzo di un attacco di panico spesso pensano di stare per morire.

Questo era il caso di Kerry. Chiamò Adrienne con evidente panico nella voce e immediatamente le diede il numero della sua stanza nel caso in cui qualcuno avesse avuto bisogno di andare dove era e di trovarla.

Adrienne la guidò con l'EFT al telefono e le fece superare la fase peggiore dell'attacco in pochi minuti. Invece, chi soffre di ansia spesso prova questa paura intensa per parecchie ore. Eliminarla in pochi minuti è una liberazione. Nel caso di Kerry, furono necessari altri 20 minuti per eliminarla completamente.

Storia #19 – Paura degli ascensori

Ellen ha usato l'EFT per eliminare la sua paura degli ascensori. Mi avvicinò durante una pausa in uno dei miei seminari e mi chiese se potevo aiutarla con questa vecchia paura. Era comprensibilmente timida e prudente nella sua richiesta come lo sono la maggior parte delle persone che soffrono di paure intense. La psicologia tradizionale spesso richiede ai fobici di

confrontarsi faccia a faccia con la loro paura. Di solito viene chiesto di stringere i denti, serrare i pugni ed andare sull'ascensore. In questo modo, la logica dice, la persona impaurita si "desensibilizza" o "si abitua" alla paura. Secondo me questa pratica ha buone intenzioni, ma non è necessaria, e, paragonata all'EFT, **crea sofferenza ingiustificata.**

Spesso serve ad impaurire le persone e dà loro un altro trauma da superare. Tali pratiche non sono più necessarie.

Poiché l'EFT non provoca quasi nessuna sofferenza, dissi a Ellen che non dovevamo andare vicino ad un ascensore fino a quando **si fosse sentita completamente a suo agio.**

Così rimanemmo nella stanza del seminario e passammo 3 o 4 minuti usando l'EFT. Lei poi disse che non si era mai sentita così rilassata parlando di ascensori ed era pronta a salire su uno di essi.

Fortunatamente, eravamo in un albergo e stavamo a circa 30 passi da un ascensore. Normalmente, per prudenza, avrei fermato Ellen prima di salire sull'ascensore e avrei ripetuto la procedura di picchiettamento. In questo caso, non mi è stato possibile **perché entrò rapidamente in un ascensore aperto e iniziò a spingere i pulsanti con un evidente senso di allegria.**

Riuscii ad entrare appena in tempo e passai i successivi 10 minuti in quell'ascensore. Salimmo, scendemmo, ci fermammo, riprendemmo, apriamo le porte, chiudemmo le porte e controllammo la sua paura in tutti i modi possibili. Era totalmente rilassata... assolutamente nessuna paura...neanche una traccia.

La paura che durava da una vita era sparita. Ancora una volta ebbi il privilegio di dare a qualcuno le chiavi per liberare le emozioni...proprio come feci per i reduci del Vietnam e nelle altre storie di cui ho parlato in questo corso.

Stai sulla strada giusta per acquisire la stessa capacità.

Per migliorare la comprensione dell'EFT, questo corso riporta molte altre storie nei video e negli audio. Di seguito c'è una descrizione dei video e degli audio...

I Video della Parte I

(Per una consultazione più semplice, tutti i video EFT sono riassunti anche in appendice)

Nota: Originariamente c'erano 3 videocassette nella Parte I. Successivamente i video sono stati trasformati in CD (il che ha fatto abbassare drasticamente i costi). Questo processo ha richiesto la divisione delle videocassette 1 e 2 nei video 1a, 1b, 2a e 2b. Non è stato necessario dividere la videocassetta 3.

Video 1a

In questo video Adrienne e io integriamo questo manuale mostrando visivamente i punti da picchiare e come eseguire ciascun passo della Ricetta Base. **In questo video presumiamo che tu abbia già letto il manuale.**

È di fondamentale importanza che tu segua Adrienne e me e riveda questa parte fino a quando hai memorizzato l'intero processo di un minuto. Una volta memorizzato è tuo per sempre.

Video 1b

È una dimostrazione completa dell'intera Ricetta base con un delizioso signore di nome Dave mentre lo aiutiamo a superare la sua forte paura dell'acqua che si porta dietro da una vita. Studia questo caso. Guardalo diverse volte. È un'eccellente sessione formativa perché illustra molto bene come trattare gli aspetti.

Video 2a

Questo video contiene i punti salienti di un seminario dal vivo in cui viene spiegata la teoria dell'EFT ed in seguito viene usato l'EFT con due gruppi di persone sul palco. Un gruppo tratta le paure e l'altro il dolore.

Video 2b

In questo video mostriamo altre storie sull'EFT in azione. Ecco cosa vedrai:

****Larry:** Supera un'intensa claustrofobia mentre si sottopone a quella che normalmente sarebbe stata una situazione molto stressante...va sul sedile posteriore di una macchina piccola nel traffico di San Francisco.

****Pam:** Una dipendente da cioccolato che non desidera più cioccolata.

****Becci:** La sua paura dei ratti le fa sudare le mani al solo pensiero. Va a finire con un ratto vero che le lecca il dito e dice, "Non ci credo che lo sto facendo. Lo sto facendo".

****Stephen:** Un bambino di 6 anni impara queste tecniche da suo padre e smette di mangiarsi le unghie.

****Adam:** Questo è mio figlio che usa l'EFT per migliorare di 14 tiri il suo punteggio a golf.

****Cheryl:** Ha seguito uno dei nostri seminari e descrive come ha usato l'EFT con me per la paura di parlare in pubblico. La nostra seduta fu eseguita più di un anno fa e da allora non ha più avuto questa paura.

****Jackie:** Ebbe un incidente 10 anni fa che la lasciò incapace di alzare il braccio per più di pochi centimetri senza provare un intenso dolore alla spalla. In pochi minuti sul palco risolve completamente il problema e riesce ad alzare il braccio come vuole senza dolore. Questa seduta mostra la nostra conversazione dopo il seminario in cui discutiamo di questo "miracolo".

****Cindy:** Come Jackie prima, Cindy ebbe un incidente 3 anni fa e *non era più in grado di alzare il braccio senza dolore*. Ha consultato molti medici e terapeuti senza nessun risultato. In pochi minuti con l'EFT, alza il braccio più in alto possibile senza alcun dolore.

****Veronica:** Inizia con un forte desiderio di una *sigaretta* ed usa l'EFT per eliminare la voglia. Poi rivive la forte emozione di *essere violentata dal padre*. Dopo quest'unica seduta (che vedrai nella sua interezza) supera completamente questo ricordo traumatico.

****Norma:** Lei è *dislessica* e ha sempre avuto bisogno di leggere le cose 4 o 5 volte prima di capirle. Supera il problema in pochi minuti ed ora ha un nuovo lavoro che le richiede di leggere ad alta voce a persone.

Video 3

Questo video è intitolato “*6 Giorni al VA*” e mostra i punti salienti della nostra visita al Veterans Administration di Los Angeles per aiutare i reduci della guerra del Vietnam emotivamente disabili. Questo è il test definitivo per l'EFT perché la maggior parte di questi soldati sono stati in terapia per più di 20 anni senza ottenere nessun miglioramento o quasi. Vedrai le loro intense emozioni sciogliersi in un attimo.

Non c'è mai stata una pubblicità migliore per la potenza di ciò che stai imparando. Ricordo questo toccante episodio nella mia “Lettera aperta” all'inizio di questo manuale.

Nota importante

Per favore nota che nei video 2a, 2b e 3, Adrienne ed io usiamo diverse **scorciatoie** che abbiamo imparato negli anni. Con la nostra vasta esperienza sappiamo quando abbreviare il processo e lo facciamo sempre nell'interesse dell'efficienza. Ricorda, di solito trattiamo con estranei scettici e spesso lo facciamo in circostanze piuttosto difficili...sul palco. Di conseguenza, quando possibile usiamo scorciatoie (descritte nella Parte II di questo corso) e raramente facciamo *interamente* la Ricetta Base.

Fermo restando, comunque, che se avessimo il tempo per eseguire il processo completo che stai imparando nella Parte I di questo corso, avremmo raggiunto lo stesso risultato. Ci sarebbero voluti alcuni secondi in più per giro...questo è tutto.

Lo scopo principale di queste sedute è darti l'opportunità di farti fare **esperienza** mostrandoti come funzionano queste tecniche nel mondo reale...con persone vere...su problemi di vario genere. Ti portano fuori dall'aula e ti mostrano come vengono gestite queste tecniche e come reagisce la gente.

Inoltre, in alcuni casi, alcuni picchiettamenti sono stati modificati in modo che la seduta “scorra”. Questo permette un'esperienza più ampia senza essere annoiati dalle ripetizioni delle procedure che hai imparato altrove in questo corso. Nei video 2a, 2b e 3 *non* insegno la Ricetta Base che viene affrontata approfonditamente nelle parti precedenti di questo manuale e nel video 1. I video 2a, 2b e 3 riguardano solo la **pratica**.

Gli audio per la Parte I

Ecco cosa contengono

Per ampliare ulteriormente l'esperienza con l'EFT, ho inserito negli audio diverse ore di storie. Come nei video, non ascolterai solo teoria. Sono persone vere con problemi veri. Ascolterai alcune persone superare in pochi attimi problemi che duravano da una vita mentre altre richiedono un'applicazione costante.

Ascolterai Adrienne e me usare l'EFT con alcuni problemi emotivi gravi e ascolterai come spariscono. Ascolterai anche alcuni miglioramenti parziali che non vanno via completamente. In breve, questi audio si aggiungono alla tua gamma di esperienze, dandoti quindi un'utile base da usare quando ti servi dell'EFT.

Leggi di seguito prima di iniziare ad ascoltare.

******Questi audio contengono una serie di sedute telefoniche condotte dalla mia socia in affari, Adrienne Fowlie, e da me. Sono una raccolta di sedute autentiche registrate con un registratore da tavolo. Anche se la qualità del suono è certamente adeguata, ovviamente le registrazioni non sono state fatte nell'atmosfera di uno studio di registrazione.

******Alcune di queste sessioni sono con persone che stanno effettivamente praticando l'EFT. Come potrai ascoltare, *“osserverai” direttamente come le persone usano queste tecniche per moltissimi problemi emotivi e fisici*”. In questo modo ti farai un'idea precisa di cosa puoi aspettarti quando usi l'EFT con te stesso e con gli altri.

******Altre sessioni sono con persone che hanno usato l'EFT nel passato e raccontano le loro esperienze. *Questo dimostra la stabilità dei risultati derivanti da queste tecniche.*

*******Lo scopo di questi audio è ampliare la tua esperienza su queste tecniche.* Non è insegnare le procedure di picchiettamento. Questo viene fatto nel manuale e nel video 1a. Così, come nei video 2a, 2b e 3, ho eliminato molti picchiettamenti in modo da permetterti di concentrarti sulla reazione delle persone ed altri dettagli di queste tecniche.

*******Ascolterai alcuni problemi molto personali* e potrai farlo con il permesso delle persone coinvolte. Lo hanno fatto affinché altri (come te) possano trarre beneficio da queste tecniche meravigliose. Dobbiamo un ringraziamento a tutti loro.

*******La ripetizione è molto importante per l'apprendimento.* Di conseguenza, negli audio mi sentirai ripetere molte volte alcuni punti importanti, da punti di vista diversi. Non lo faccio per annoiarvi. Serve a introdurre concetti importanti nel tuo modo di pensare.

*******Queste sessioni hanno lo scopo di insegnare e non di intrattenere* (sebbene alcuni di essi siano veramente divertenti). Avrei potuto renderli brevi e rapidi...intervenire per estrarre solo un paio di punti per ciascun intervento...e poi proseguire. Facendo così ti avrei privato dell'“emozione” e della “profondità” di questi processi. D'altra parte, alcune conversazioni vanno al di là dell'argomento e si addentrano in aree al di fuori degli interessi del corso. Nel montare questi audio, ho fatto un mix tra questi due estremi sempre con lo scopo di mettere quante più informazioni utili.

*******Nota che la procedura di picchiettamento che ascolterai sembrerà diversa da quella che ti è stata insegnata. In realtà non è diversa. È semplicemente più breve ed ha una forma diversa.*

Come ho ricordato nel paragrafo dei video, Adrienne ed io siamo esperti di queste tecniche e le abbiamo usate per molti anni. Di conseguenza, usiamo alcune scorciatoie ricordate in precedenza.

Ma c'è un'altra tecnica usata negli audio.

Adrienne ed io abbiamo investito tempo e denaro per imparare il Voice Technology del dott. Roger Callahan nello sforzo di valutare meglio i punti da picchiettare, l'esistenza dell'Inversione Psicologica, ecc.. Abbiamo usato questa forma di diagnosi negli audio per risparmiare tempo ma *usiamo sempre gli stessi punti che stai*

imparando. Quando ho imparato per la prima volta il Voice Technology pensai che era un aiuto fondamentale per usare queste procedure. Dopo anni di esperienza, comunque, non credo più che aggiunga alcun valore e non lo uso più.

Ho sviluppato una tecnica diagnostica più utile che è insegnata dettagliatamente nei nostri video “Steps Toward Becoming The Ultimate Therapist”. Le persone interessate ad una formazione più approfondita dovrebbero consultare questi video.

Come affermato in precedenza, la diagnosi va al di là degli scopi di questo corso. Invece viene insegnata la Ricetta Base (usando il concetto di revisione completa) perché è un sostituto conveniente per la maggioranza dei casi. Ci vogliono pochi secondi a giro per eseguirla e potrebbe essere necessario fare alcuni giri in più (ripetizione) per ottenere lo stesso risultato. In ogni caso, stiamo parlando di *secondi o minuti* in più (per problema)...non settimane o mesi.

In questi audio nota non solo quello che le persone dicono ma anche le differenze nella voce prima e dopo l'uso dell'EFT. Inoltre nota che molte volte le persone emettono un sospiro molto rilassato dopo il picchiettamento. Questo indica il rilascio di carichi emotivi.

Su alcuni audio sentirai un “tum, tum, tum” in sottofondo. Questo è il risultato di un malfunzionamento del mio registratore e non è un battito cardiaco.

Potresti essere tentato di dare uno sguardo al “Sommario sessione per sessione” sotto e andare dritto al “tuo problema”. Questo è umano, suppongo, ma ***per favore non ignorare gli altri audio solo perché non sembrano esserti utili al momento***. Contengono notevoli approfondimenti che miglioreranno le tue capacità con l'EFT.

Sommario sessione per sessione

1. da Barbara a Paulette

Barbara (7 min 35 sec): Sollievo da un *ricordo traumatico* (urto contro un parabrezza), un *mal di testa* e *insonnia*.

Del (9 min 56 sec): Sta in cima ad un tetto con un telefono cellulare e supera una *fobia dell'altezza* molto grave che durava da una vita. La fobia viene eliminata in maniera talmente definitiva che ora si lancia con il paracadute. Si calmano anche i *dolori al collo ed alle articolazioni*.

Mike (3 min 28 sec): Con una laurea in psicologia, trova questo processo sbalorditivo. Elimina un *male d'amore* (si era lasciato con la sua donna) molto rapidamente...ma non riesce a crederci.

Ingrid (9 min 23 sec): Ha avuto quasi sempre *la sindrome da intestino irritabile, mal di testa, “occhi infiammati”* e *stitichezza* per molti anni. Ottiene un sostanziale sollievo da tutti e diventa molto ironica riguardo la sua stitichezza verso la fine della sessione.

Paulette (4 min 40 sec): Sparisce la *paura di volare*. Dopo l'EFT fa due voli senza alcuna ansia.

2. da Buz a Bruce

Buz (9 min 10 sec): Soffre di un grave *Disturbo post traumatico da stress (PTSD)*. Ascolta come parla del suo *ricordo di guerra* più intenso come se fosse andato in giro per negozi.

Donna (1 min 35 sec): Usa l'EFT per migliorare la vista.

Kieve (9 min 45 sec): Presta particolare attenzione a questo audio. Kieve ha imparato queste tecniche come le stai imparando tu e le ha applicate a 150 persone con risultati sbalorditivi. Parla solo di alcune persone che ha aiutato con fobie, emicranie, dolore dell'anca, dolori da calli ed altri problemi. Padroneggia queste tecniche e potrai fare lo stesso.

Cathy (7 min 23 sec): Questa signora ha sofferto di mal di schiena tutti i giorni da quando ha avuto un incidente con l'auto 24 anni prima ed ha provato tutti i metodi immaginabili per risolvere il problema...con nessun risultato. Racconta come lo ha superato completamente dopo aver usato queste tecniche. Ha migliorato enormemente la sua ansia e l'insonnia.

Bruce (11 min 22 sec): Ha avuto la sclerosi multipla per 7 anni e ottiene un notevole ritorno di forza nelle gambe. È costretto su una sedia a rotelle e durante la sessione si alza. Riprova sensazioni nelle mani e nei piedi e diminuiscono il mal di schiena e i disturbi del sonno.

3. da Geri a Bonnie

Geri (10 min 15 sec): Questa terapeuta professionista aveva una grande paura del dentista. Come risulta, aveva più paure di quanto pensasse. Questa sessione ci aiuta a capire che le nostre paure ed altre emozioni negative alcune volte contengono aspetti diversi.

Shad (4 min 43 sec): Controlla con efficacia lo stress e l'ansia quotidiani con l'EFT. Usa anche la tecnica per migliorare il punteggio del golf di più di 10 tiri.

Margie (3 min 50 sec): Riduce a zero la sua dipendenza da cioccolata in un attimo. Dice che non le sembra più buona.

Mary (12 min 16 sec): Vince quella che lei chiama una paura globale e planetaria e riduce i dolori nelle ginocchia e nella schiena.

JoAnn (4 min 11 sec): Rapida eliminazione del fastidio alla gola e i sintomi allergici.

Bonnie (8 min 38 sec): Alcuni disturbi emotivi non le consentono di ingoiare il cibo normalmente. In una sessione supera alcune emozioni non identificate ed in seguito ingoia il cibo facilmente.

4. da Steve a Doris

Steve (13 min 0 sec): Ammalato di una malattia poco conosciuta (anemia emolitica) ottiene un sostanziale sollievo da fatica, occhi pesanti o irritati, mal di schiena (con crampi muscolari) e numerosi altri sintomi. Elimina anche un problema di rabbia con incubi collegati.

Rachel (3 min 53 sec): Neutralizza la grave emozione di ricordare il suo tentato omicidio da parte di un fidanzato e supera un problema di respirazione.

Geoff (11 min 50 sec): Ha consultato 5 psichiatri nel passato ma non ha superato la depressione. In due sessioni molto brevi con l'EFT la depressione scompare.

Karen (6 min 17sec): È affaticata a causa dell'insonnia e non si sente mai riposata. Risolve il problema dopo una sessione con l'EFT.

Mike (7 min 50 sec): Il suo caso estremo di paura di parlare in pubblico migliora drasticamente. Riferisce che ha parlato senza fare errori in una presentazione dopo aver usato l'EFT.

Doris (1 min 44 sec): Una paziente ammalata di cancro, parla del suo sollievo emotivo ottenuto usando l'EFT e lo descrive come aver "un nuovo corpo".

5. Bonnie

Bonnie (35 min 9 sec): Migliora straordinariamente la sua intera immagine di sé tramite l'uso costante dell'EFT. Bonnie era stata vittima di numerosi abusi infantili e ha seguito la terapia convenzionale per 28 anni al costo di 50.000 dollari. Fa miglioramenti senza precedenti con infiniti ricordi traumatici, mal di testa, vergogna del proprio corpo, senso di inadeguatezza, mangiarsi le unghie, una fobia, ansia, insonnia e depressione.

6. da Jim a Dorothy

Jim (2 min 40 sec): La sua claustrofobia per essere rimasto chiuso al buio sparisce completamente in 5 minuti.

Patricia (5 min 11 sec): Questa vittima di stupro va da 10 a 0 su due diversi aspetti relativi a questa esperienza traumatica.

Juanita (1 min 57 sec): La sua ansia crescente sparisce in pochi istanti.

Susan (2 min 12 sec): Il dolore per una ferita nella schiena sul campo da golf va via in meno di un minuto.

Geri Nicholas (9 min 28 sec): Questa psicoterapeuta professionista appare per la seconda volta in questi audio. Questa volta approfondisce maggiormente il suo uso personale dell'EFT e come lo usa per gli altri.

Dorothy Tyo (12 min 1 sec): Infine, un'intervista affascinante con un'ipnoterapeuta professionista che ha usato l'EFT, come lo stai imparando tu, per aiutare le persone con problemi che vanno dal dolore fisico alla paura di parlare in pubblico alla paura dei ragni al fumo al singhiozzo.

EFT Parte II

NOTA: Questo capitolo presume che tu abbia già studiato EFT Parte I ed abbia usato costantemente la Ricetta Base per il miglioramento personale.

Quella che segue è la parte avanzata dell'EFT. Qui andiamo oltre e miglioriamo le nostre capacità relative a questa tecnica unica. In questa sezione...

Esploreremo gli **ostacoli** che qualche volta bloccano l'EFT ed impareremo come affrontarli.

Metteremo da parte la Ricetta Base ed impareremo alcune **scorciatoie** per ottenere risultati più veloci.

Esporremo completamente l'**arte dell'EFT** tramite moltissime dimostrazioni video su molti problemi di diverso tipo.

C'è molto da imparare in questa parte del corso ed è altrettanto affascinante rispetto a ciò che hai imparato finora. Ma prima di proseguire voglio assicurarmi di aver trasmesso il senso fondamentale dell'EFT della Parte I. Cioè...la Ricetta Base è uno strumento straordinariamente potente *anche senza questi particolari...e...*

**...se usi costantemente
la Ricetta Base mentre sei
“sintonizzato” sul problema,
ci sono buone probabilità
che il problema sparisca.**

Sebbene i concetti avanzati siano importanti da conoscere, l'uso costante della Ricetta Base spesso funziona. La Ricetta Base è un dono ed è un concentrato di molti anni di esperienza. Per favore tienilo sempre presente nella tua mente mentre accresci le tue conoscenze in questa sezione.

Gli ostacoli verso la perfezione



Anche se usata da principianti poco efficaci, la Ricetta Base produce risultati validi circa l'80% delle volte, in particolare quando viene usata per episodi specifici della vita. È una percentuale di successo straordinario e poche, se ne esistono, tecniche convenzionali possono affermare lo stesso. Tuttavia, è possibile ottenere anche una percentuale maggiore se sai come affrontare gli ostacoli verso la perfezione. Esistono quattro ostacoli che possono intralciare i risultati della Ricetta Base e sono:

1. Gli Aspetti
2. L'Inversione Psicologica
3. Il Problema della Respirazione della Clavicola
4. Le Tossine Energetiche.

Ostacolo #1

Aspetti

Non c'è bisogno di spiegare ulteriormente gli aspetti perché sono stati trattati in precedenza. Li includo negli ostacoli anche se in realtà non sono veri e propri ostacoli. Sono ostacoli *apparenti* perché *sembrano* ostacolare il progresso.



Ogni aspetto è semplicemente una nuova parte del problema che ha bisogno di essere trattata prima che si possa ottenere una soluzione completa del problema. Viene trattata con la Ricetta Base proprio come se fosse un altro problema (come è in realtà). Lo vedrai dimostrato ripetutamente nei numerosi video della Parte II. Se non esiste nessun altro ostacolo, la ripetizione costante della Ricetta Base spesso neutralizza gli aspetti.

Ostacolo #2

Inversione psicologica

EFT Parte I ha presentato la Preparazione come un'etichetta per il fenomeno più tecnico conosciuto come Inversione Psicologica (un termine coniato dal Dott. Roger Callahan ma fatto conoscere al pubblico dal Dott. John Diamond). È una scoperta affascinante e merita un trattamento particolare in questo corso.

Ti sei mai chiesto perché...

...gli atleti hanno dei crolli? È una sfida alla normale logica. Non c'è nessuna ragione fisica per cui debbano avere prestazioni al di sotto della media. L'atleta ha lo stesso allenamento prima, dopo e durante il crollo. Ma tutti gli atleti passano questi momenti nella loro carriera. Perché?



...le dipendenze sono così difficili da superare? Dopo tutto, la persona dipendente di solito vuole liberarsi delle sue abitudini distruttive. Sa, e spesso ammette, che la sua dipendenza gli costa in salute, relazioni e anche in vita! Ma continua. Perché?



...la depressione è così difficile da trattare? È uno dei problemi psicologici più difficili da trattare. Se si segue la terapia convenzionale per superare la depressione di solito ci vogliono anni di costose procedure. E il progresso, se esiste, di solito è fatto a piccoli passi. Perché?

...talvolta sabotiamo noi stessi? Quando proviamo, per esempio, a dimagrire o a leggere più velocemente, spesso ci “fermiamo” e torniamo nella nostra “zona di comfort” con pochi veri progressi. Perché?



...spesso ci si mette tanto a guarire? Il raffreddore che non vuole andare via, la slogatura o l'osso rotto che ci mette un'eternità a guarire, il mal di testa o il dolore che rimangono. A volte i disturbi non guariscono in modo naturale. Perché?

Il motivo sta nel sistema energetico del corpo. E' la vera causa di quello che viene comunemente chiamato autosabotaggio. E' la ragione per cui alcune volte sembriamo essere i nostri peggiori nemici e non raggiungiamo i “nuovi livelli” che realmente vogliamo.

Inoltre è anche il motivo per cui le persone spesso tentano invano di fare più soldi e si perdono in infinite altre occupazioni anche se sanno che hanno la capacità per farli. Contribuisce anche ai blocchi psicologici (come il “blocco dello scrittore”) e alle limitazioni nell'apprendimento (come la dislessia).

Prima di questa scoperta, l'apparente incapacità delle persone di fare progressi in aree che erano indubbiamente importanti era condannata con appellativi del tipo “mancanza di volontà”, “scarsa motivazione”,

“procrastinazione” o altre forme di presunti difetti del carattere. Ma non è così. C’è un’altra causa...e può essere corretta.

Questa causa è l’Inversione Psicologica (IP per brevità). E’ una scoperta molto importante e pratica che sta trovando applicazione in diverse discipline.

E’ di importanza fondamentale in psicologia, medicina, nel trattamento delle dipendenze, per il dimagrimento e infiniti altri campi comprese le prestazioni sportive e gli affari. Quando la IP è presente, non si farà alcun progresso perché **letteralmente blocca il progresso**.

Cosa è l’Inversione Psicologica? Tutti l’abbiamo provata. Avviene quando il sistema energetico del corpo cambia polarità e di solito lo fa senza che ne siamo consapevoli. Normalmente non “senti” che sta succedendo. È una vera e propria inversione di polarità del sistema energetico del tuo corpo, è come avere “le batterie invertite” come spiegato nella Parte I.

Spesso prende la forma di quello che gli psicologi chiamano “guadagno o perdita secondari”. Per esempio, le persone che consciamente credono di voler dimagrire spesso avranno un “freno” inconscio del tipo, “*Se perdessi peso lo recupererei subito e butterei un sacco di soldi per cambiare il guardaroba*”. Questa persona è invertita psicologicamente riguardo la perdita di peso.

Come è stata scoperta la IP? L’Inversione Psicologica ha le sue radici in un campo conosciuto come Chinesologia applicata. Uno degli strumenti di questa disciplina è conosciuto come test muscolare. I pazienti stendono un braccio da un lato del corpo mentre il dottore lo spinge in basso per controllare la forza del paziente.

Quindi il dottore parla con il paziente e spinge il braccio verso il basso quando il paziente fa delle affermazioni. Se c’è un disaccordo inconscio con l’affermazione allora i muscoli si indeboliscono e il braccio viene spinto facilmente verso il basso. Altrimenti, il braccio resta forte. Questo permette al dottore di “parlare al corpo” e in questo modo viene aiutato nella diagnosi dei problemi.

Il Dott. Roger Callahan stava usando questa procedura con una signora che voleva dimagrire. Ecco cosa dice nel suo libro, “Come i dirigenti superano la paura di parlare in pubblico ed altre fobie”.

“Non esiste un terapeuta che nella sua pratica non abbia incontrato un paziente che semplicemente non può essere curato, non importa quanto efficace sia la terapia ordinaria o quanto diligentemente il paziente ed il terapeuta si impegnino sul problema. Questa resistenza al trattamento è una frustrazione per il terapeuta e una croce per i pazienti. È stata chiamata con molti nomi, ad esempio: istinto di morte, sindrome del perdente, comportamento auto sabotante o negatività. Questi pazienti vengono chiamati con molti nomi: pazienti recalcitranti, personalità negative, individui autodistruttivi – ma la loro situazione è quasi sempre la stessa, sembrano resistere a tutti gli aiuti -- non importa quale approccio venga usato. Dicono di voler essere curati – ma non rispondono ai trattamenti.

Mentre lavoravo con una donna sovrappeso che affermava di voler dimagrire, incontrai questo blocco negativo. Era stata a dieta per anni ottenendo pochissimi risultati. Inoltre, nonostante il suo fallimento nel diminuire il cibo, insisteva a dire che voleva dimagrire.

Usando il test muscolare, le chiesi di immaginarsi magra, proprio come avrebbe voluto essere. Il risultato mi fece trasalire. Quando riuscì ad immaginare sé stessa senza il peso in eccesso, il suo braccio si indebolì.

Rimanemmo entrambi sorpresi. Inoltre, nonostante i risultati negativi, insisteva nel dire che voleva dimagrire.

Così provai un approccio diverso. Chiesi di immaginarsi con 15 chili in meno di adesso. Ora risultava forte.

Rifeci la domanda in modo ancora più diretto. Le chiesi di dire “Voglio dimagrire”. Il test suggerì che l’affermazione non era vera.

Poi le chiesi di dire, 'Voglio ingrassare.' Questa volta risultò forte. Ovviamente, c’era una discrepanza tra quello che diceva e quello che indicava il test.

Curioso, provai lo stesso test su altri sei clienti che erano stati a dieta per mesi o anni senza successo. Mostrarono tutti lo stesso comportamento. Quello che dicevano di volere era il contrario di quello che mostravano di volere quando controllavo usando il test muscolare.

Questa certamente non era la prima volta che avevo incontrato una resistenza al trattamento, ma ora avevo uno strumento con cui identificare e probabilmente superare il problema. Per fare in modo che il nome di questa condizione fosse anche una descrizione, l’ho chiamata Inversione Psicologica.

...Allora iniziai a testare tutti i miei clienti sui loro problemi principali (ad esempio “Voglio superare i miei attacchi d’ansia”, “Voglio avere una relazione migliore con mia moglie/mio marito”, “Voglio superare la frigidezza/impotenza/eiaculazione precoce” o “Voglio essere un attore/cantante/musicista/compositore di successo”, ecc.). In ogni caso, feci anche dire l’affermazione contraria (ad esempio: “non voglio superare i miei attacchi di ansia”, ecc.) ed ogni volta controllavo usando il test del braccio.

Rimasi a bocca aperta davanti ai risultati di questo test. Trovai con mia umiliazione che un gran numero dei miei clienti si indeboliva quando pensavano di stare meglio e diventavano forti quando pensavano di stare peggio.

Nessuna meraviglia quindi sulle difficoltà incontrate dalla psicoterapia...”

Cosa causa l’IP? La causa principale è il pensiero negativo. Anche il più grande pensatore positivo si porta dietro pensieri inconsci negativi e autosabotanti. L’IP è il risultato. Come regola generale, più pervasivo è questo tipo di pensiero e più è probabile che si subisca un’inversione psicologica.

Per alcune persone è un fenomeno molto esteso. Impedisce di fare quasi tutto. Di solito queste persone si riconoscono perché niente sembra funzionare per loro. Si lamentano molto e si considerano vittime del mondo.

L’IP è anche un compagno onnipresente di coloro che soffrono di depressione. La depressione, il pensiero negativo e l’IP vivono nella stessa casa.

Intendiamoci, l’IP non è un difetto del carattere. Queste persone, inconsapevolmente, soffrono di un’inversione cronica della polarità elettrica nei loro corpi. Il loro sistema energetico lavora letteralmente contro di loro. Di conseguenza, vengono intralciati su tutte le strade che affrontano. Non è il mondo che è contro di loro...è il loro sistema energetico. Le loro batterie sono montate all’incontrario.

La maggior parte delle persone sa, almeno intuitivamente, che il pensiero negativo blocca il progresso. Ecco perché ci sono tanti libri e corsi sul pensiero positivo.

Comunque, fino ad ora, nessuno è stato in grado di spiegare in che modo il pensiero negativo crei questi blocchi e meno ancora di fornire un modo per correggerli. L’Inversione Psicologica li affronta entrambi.

Per quasi tutti l’IP si manifesta in aree specifiche. Una persona può fare molto bene in molte aree della vita ma smettere di fumare, ad esempio, sembra essere fuori dalla sua portata. Può volere consciamente smettere e può volerlo fare in modo scorretto. In effetti, può anche smettere per un po’. Ma probabilmente, se è IP, saboterà gli sforzi e inizierà di nuovo a fumare. Non è debole, è IP.

L’energia nei nostri corpi deve scorrere correttamente se vogliamo avere prestazioni al massimo del nostro potenziale. L’Inversione Psicologica è uno dei modi principali in cui si può interrompere il flusso.

L’IP può essere corretta e la correzione, che nell’EFT è chiamata Preparazione, impiega solo pochi secondi. Questo processo è spiegato in dettaglio come componente della Ricetta Base.

L’IP può essere presente in tutti gli sforzi umani. Ci sono letteralmente migliaia di possibilità. Ma solo per chiarezza ecco alcuni esempi.

Alcuni esempi di Inversione Psicologica

Difficoltà di apprendimento. Il blocco dello scrittore e la maggior parte delle difficoltà di apprendimento sono spesso un risultato diretto dell’IP. Uno studente, per esempio, può andare bene in tutte le materie eccetto una (come chimica) e ci sono alte probabilità che dietro le scarse prestazioni ci sia l’IP.

Gli studenti non sanno che hanno un’Inversione Psicologica perché, finora, non si sapeva neanche che il fenomeno esistesse.

Ma tendono a dare delle motivazioni alla loro “inadeguatezza”. Potrebbero dire: “Non sono tagliato per la chimica”, o “Mi sembra di non riuscire a concentrarmi”, o “La odio”.

Di solito queste ragioni non sono corrette. La vera ragione di solito è l’IP. Quando pensano alla materia in cui sono scarsi, la polarità si inverte e le prestazioni ne soffrono di conseguenza. Correggi l’IP ed i voti di solito miglioreranno.

Alcuni studenti sono IP sulla scuola in generale. Questo fenomeno è un importante responsabile dei voti bassi e spesso rimane non identificato. Gli studenti sono considerati “lenti” o “disabili nell’apprendimento”. Brutta etichetta da portarsi dietro nella vita senza alcuna necessità!

Salute. L'IP è quasi sempre presente nelle malattie degenerative come cancro, AIDS, sclerosi multipla, fibromialgia, lupus, artrite, diabete, ecc. Dal punto di vista dell'EFT, è uno dei principali ostacoli alla guarigione. A tempo debito, sospetto che le discipline mediche occidentali riconosceranno questo fatto ed integreranno l'IP con le altre tecniche.

Invertendosi (fare la Preparazione su un disturbo specifico) sembra che si permetta ai processi naturali di guarigione del corpo di funzionare più fluidamente. Questo ha un senso se valuti l'importanza di un flusso corretto di energia attraverso il corpo. Le ossa rotte sembrano guarire più velocemente quando "le batterie sono installate in modo corretto" e i disturbi fisici di molti tipi fanno progressi più veloci.

Medici, agopuntori, chiropratici ed altri esperti di salute i cui pazienti fanno progressi insoddisfacenti potrebbero insegnare ai loro pazienti come invertirsi in modo da rilasciare l'energia guaritrice ed accelerare la guarigione.

Sport. Di solito non si sbaglia dicendo che le persone sono IP ogniqualvolta sono bloccate in qualche area della loro vita. Gli atleti sono il primo esempio.



Il grande giocatore di basket che sbaglia i tiri liberi è quasi sicuramente IP. La correzione dell'inversione probabilmente porterà un enorme miglioramento.

Lo stesso vale per i rigoristi, i saltatori in alto, i lanciatori di baseball e gli atleti di ogni tipo. I proprietari e gli allenatori di squadre sportive professioniste potrebbero fare un uso fantastico di questo semplice concetto.

Dislessia. Se ci pensi, la dislessia è un classico esempio di inversione. In effetti, l'inversione è il suo maggiore sintomo. Tra le altre cose, le persone affette da dislessia confondono numeri e lettere e così hanno difficoltà ad imparare.

Annie mi avvicinò dopo uno dei miei corsi e mi chiese se potevo aiutarla per la dislessia con cui conviveva dall'infanzia. Aveva 49 anni. Mi disse che non riusciva a scrivere i numeri di telefono in modo esatto. "Scrivo bene i primi 3 numeri", disse, "ma sbaglio gli ultimi 4".

Allora le dissi 10 numeri telefonici e le chiesi di trascriverli. Erano tutti sbagliati.

La aiutai a correggere l'IP e poi le dissi altri 10 numeri telefonici. Questa volta ne scrisse 9 perfettamente...e senza sforzo.

Non vorrei dare un'impressione sbagliata. Non possiamo aver eliminato totalmente la sua dislessia. Quello che successe fu che avemmo un'Inversione Psicologica temporanea e, senza di essa, Annie si comportò normalmente. Questo è un esempio sorprendente della potenza dell'IP. Nel caso della dislessia, l'IP probabilmente riapparirà e con essa torneranno le disfunzioni. Annie deve fare di più. Ma senza la comprensione dell'IP, il suo progresso molto probabilmente sarà molto lento o non ci sarà affatto.

L'IP blocca i progressi. Di particolare importanza con l'EFT è che...**quando la IP è presente il picchiamento non funziona.** Ricorda, l'IP letteralmente blocca il progresso ed è vero con l'EFT come con ogni altra tecnica.

Ho molti amici psicoterapeuti che hanno molti clienti che non rispondono anche alle migliori tecniche. Questo blocco era un mistero per loro fino a quando non hanno sentito parlare dell'Inversione Psicologica.

Dopo anni di esperienza con l'EFT ora sappiamo come spesso l'IP si manifesta. L'IP è presente in circa il 40% dei problemi che le persone trattano con l'EFT. In alcuni problemi, comunque, l'IP quasi sempre blocca il progresso. La depressione, le dipendenze e le malattie degenerative sono gli esempi principali. Per la maggior parte dei problemi, comunque, l'IP può o non può essere presente in un dato individuo. Una persona può essere IP per l'asma, per esempio, ed un altro potrebbe non esserlo.

Come fai a sapere se hai un'IP? Non puoi. Ecco perché la Ricetta Base prevede una correzione automatica (la Preparazione). Impiega solo pochi secondi e non fa male correggerla *anche se non c'è*. Perciò, se non si corregge l'IP, la percentuale di successo con questi metodi ne soffrirà enormemente. Ecco perché la correzione dell'IP è inclusa nella Ricetta Base.

Ostacolo #3

Il Problema della Respirazione della Clavicola

In alcuni casi...forse il 5%...si presenta una forma singolare di disorganizzazione dell'energia nel corpo che impedisce il progresso della Ricetta Base. I dettagli esulano dagli scopi di questo corso ma *posso* indicarti come correggerla. Lo chiamo Problema della Respirazione della Clavicola non perché c'è qualcosa di sbagliato nella clavicola o nella respirazione. Piuttosto, il suo nome deriva dalla correzione ...l'esercizio della Respirazione della Clavicola.

Questa correzione è stata sviluppata dal Dott. Callahan e deve essere usata solo nei casi in cui l'uso costante della Ricetta Base non dà risultati. Ci vogliono circa 2 minuti per farla e può sgombrare la strada per le normali operazioni di una Ricetta Base altrimenti ostacolata.

Sebbene la descriva normalmente dopo, ti raccomando di consultare i video della Parte II per una dimostrazione dal vivo.

Esercizio della Respirazione della Clavicola

Anche se puoi iniziare con qualsiasi mano, presumo che parti con la destra. Tieni il gomito ed il braccio lontano dal corpo in modo che le sole parti che toccano sono la punta delle dita e le nocche come descritto.

Metti due dita della mano destra sul Punto della Clavicola destro. Con due dita della mano sinistra, picchietta il Punto Gamut continuamente mentre fai i seguenti 5 esercizi di respirazione:

- **Inspira a metà e trattieni il respiro per 7 picchiettamenti.
- **Inspira a fondo e trattieni il respiro per 7 picchiettamenti.
- ** Espira a metà e trattieni il respiro per 7 picchiettamenti.
- ** Espira completamente e trattieni il respiro per 7 picchiettamenti.
- **Respira normalmente per 7 picchiettamenti.

Metti due dita della mano destra sul punto della Clavicola *sinistro* e, mentre picchetti continuamente il Punto Gamut, fai i 5 esercizi di respirazione.

Piega le dita della mano destra in modo che le seconde nocche sporgano. Poi mettile sul Punto della Clavicola destro e picchietta il Punto Gamut continuamente mentre fai i 5 esercizi di respirazione. Ripetilo mettendo le nocche destre sul Punto della Clavicola sinistro.

Ora sei a metà strada. Completa l'esercizio di Respirazione della Clavicola ripetendo l'intera procedura usando la punta delle dita e le nocche della mano *sinistra*. Picchietterai il Punto Gamut, naturalmente, con la punta delle dita della mano *destra*.

Come si usa l'esercizio della Respirazione della Clavicola? In primo luogo, presupponi di non averne bisogno e procedi normalmente con la Ricetta Base. Questa è un'ipotesi logica perché per moltissime persone questo problema non intralcia l'EFT.

Ma se hai usato la Ricetta Base costantemente ed i risultati sono scarsi o del tutto inesistenti allora inizia ciascun giro della Ricetta Base con l'esercizio della Respirazione della Clavicola. Potresti scoprire che "sgombra la strada" e consente di ottenere risultati.

Ostacolo #4

Tossine energetiche

Viviamo in una fogna.

Stamattina ho preso una saponetta nuova ed ho letto la confezione. Contiene 8 sostanze chimiche di cui non ho mai sentito parlare. Tutte vanno a finire sul mio corpo quando mi lavo.

La schiuma da barba ne contiene 7 e la crema per le mani ne ha 13. Anche queste finiscono sul mio corpo.

Il dentifricio non indica gli ingredienti ma sono sicuro che ha diverse sostanze chimiche che nessun dottore mi ha consigliato di mangiare. Eppure penetrano nel mio sistema attraverso la sensibile membrana della bocca.

Poi c'è il deodorante che ha 9 sostanze sconosciute. E, se fossi una donna, userei anche molti cosmetici. Il mascara ed il rossetto sono solo due di questi.

Mi chiedo quante sostanze chimiche dannose si fanno strada nei nostri corpi tramite cose come creme del viso, lacca per i capelli, colonie, profumi, shampoo e balsami. Deve essere una lista che fa paura e, finora...**non abbiamo ancora lasciato il bagno.**

L'acqua che esce dal rubinetto contiene un'altra lista di sostanze tossiche. Eppure la usiamo per lavarci, per cucinare e per fare il caffè.

I residui chimici del detersivo per lavatrice in cui laviamo i nostri vestiti vengono in contatto con il nostro corpo per tutto il giorno. Dormiamo tra lenzuola che hanno gli stessi residui.

Ci sono deodoranti chimici nelle case e negli uffici che profumano ma lo fanno riempiendo l'aria di sostanze estranee.



A cinema mangiamo popcorn rancido e pieno di sale. Beviamo bevande gasate che non sono altro che cocktail chimici. Consumiamo quantità industriali di zucchero raffinato. Il cibo è pieno di una lista di coloranti, conservanti e pesticidi che può competere con un piccolo elenco telefonico.

Ingeriamo alcol, nicotina, aspirina, antistaminici e innumerevoli medicine. Respiriamo le esalazioni delle nostre macchine, gli scarichi industriali e il materiale isolante delle case. In breve, affrontiamo un esercito di intrusi chimici 24 ore al giorno.

Come ho detto, viviamo in una fogna.

Un tipo diverso di "allergia"

I nostri corpi sono progettati per combattere gli effetti delle tossine e, tutto sommato, fanno un ottimo lavoro. Ma quando è troppo è troppo! Prima o poi, questo attacco violento si manifesta nella nostra salute.

Le allergie sono tra le reazioni più comuni che abbiamo a tutte queste sostanze tossiche. Piaghe, orticaria e una miriade di problemi di respirazione sono solo alcuni dei sintomi allergici di cui soffriamo.

Si pensa comunemente che le allergie siano causate da sostanze chimiche. Cioè, queste tossine causano reazioni chimiche nel nostro corpo che, a loro volta, sono responsabili dei sintomi di irritazione.

Un "allergia" del sistema energetico. Ma esiste un tipo diverso di allergia che deve essere presentata che non necessariamente sconvolge la chimica interna e perciò non è adatta alla definizione classica di allergia.

Piuttosto, è *come* un'allergia perché *irrita il sistema energetico*. In mancanza di un termine migliore, la chiameremo "tossina energetica".

Metodi per evitare le tossine energetiche

Se hai usato ripetutamente l'EFT con quasi nessun successo E hai trattato tutti gli aspetti del problema in modo esaustivo E hai usato l'EFT per episodi specifici che possono nascondersi dietro il problema, allora un probabile colpevole è qualche forma di tossina energetica che irrita il sistema energetico ed entra così in competizione con queste procedure. Non è l'EFT che non funziona. Al contrario, funziona in modo meraviglioso nell'ambiente giusto.

Ci sono diversi metodi per evitare gli effetti delle tossine energetiche anche se non sai quale specifica tossina sta avendo effetto su di te. Elenco di seguito questi metodi:



Liberarsi delle tossine energetiche – Metodo #1 – Spostati da dove sei. Alcune volte c'è qualcosa nelle immediate vicinanze che causa il problema. Potrebbe essere un apparecchio elettronico come un computer o il televisore o possono essere le esalazioni di una pianta, un tappeto o il sistema di ventilazione. Forse sei sensibile alla sedia su cui siedi o forse la stanza in cui stai è stata dipinta di recente.

Solo l'atto fisico di muoversi può rimuovere qualche elemento di disturbo. Potresti alzarti ed andare altrove nella stanza. Se non funziona vai in un'altra stanza o all'esterno.

Poiché per fare l'EFT ci vuole poco tempo, puoi spostarti in posti diversi e provare. Se spostandoti hai successo allora puoi essere sicuro di aver rimosso qualche tossina dal tuo sistema energetico. Se non hai ancora avuto fortuna allora usa...



Liberarsi delle tossine energetiche - Metodo #2 – Togliti i vestiti e fai un bagno o una doccia senza sapone. I vestiti che indossiamo contengono sostanze chimiche che possono interferire con il nostro sistema energetico. Gli stessi tessuti possono causare sensibilizzazione come anche le varie sostanze chimiche con cui sono stati fatti. Le sostanze chimiche usate dalle lavanderie ed i residui del sapone da lavatrice possono irritare il sistema energetico.

Potresti avere residui di numerose altre sostanze sul tuo corpo. Profumi, saponi da barba, sapone, cosmetici, lacche, shampoo, balsami, ecc. La mia esperienza ha mostrato che qualche volta anche una quantità molto piccola è sufficiente a causare un problema.

Per favore ricorda che una sostanza tossica per il tuo sistema energetico può non essere tossica per quello di un altro. Le tossine energetiche hanno effetti molto individuali.

Così, nel caso in cui una qualsiasi di queste cose stia interferendo con i tuoi progressi, avrai bisogno di fare un bagno o una doccia e di sfregare vigorosamente con spugna senza sapone.

Assicurati di trattare le aree sensibili come le ascelle e i genitali. Sii accurato intorno alle aree su cui hai applicato profumi o cosmetici. Sciacqua accuratamente i capelli. Non usare sapone o shampoo perché possono lasciare residui. Facendo queste cose di solito si rimuoveranno le sostanze chimiche dal corpo.

Poi inizia di nuovo con l'EFT. Ma questa volta...fallo nudo.

So che suona un po' strano ma spesso funziona. In questo modo tutte le sostanze chimiche vengono allontanate dal corpo e minimizzi la possibilità che interferiscano con il tuo sistema energetico. Assicurati di stare in piedi in modo da evitare il contatto con sedie o letti o altre possibili sostanze. Naturalmente sarai scalzo e sarebbe meglio che stessi su un pavimento o un asse di legno o un pezzo di plastica. In questo modo eviti il tappeto e qualsiasi sostanza chimica possa esserci sopra.

Se con queste procedure l'EFT funziona, allora probabilmente c'era una tossina energetica nel tuo sistema. Comunque, se nonostante questo sforzo non fai alcun miglioramento, allora usa...

Liberarsi delle tossine energetiche - Metodo #3 – Aspetta un giorno o due. Se i metodi #1 e #2 non ti permettono di ottenere i risultati che stai cercando allora è probabile che le tossine energetiche non siano su di te. Probabilmente sono dentro di te.

Questo significa che le tossine vengono ingerite. Le mangi o le bevi. Se aspetti un giorno o due, permetti alle tossine ingerite di essere eliminate. E, una volta eliminate, non sono più in giro a competere con queste tecniche.

Se la tossina ingerita è qualcosa che consumi abitualmente, allora, il tuo sistema avrà, al meglio, solo una piccola finestra temporale entro cui l'EFT può essere applicato con successo. Se, per esempio, il caffè per te è una tossina energetica, allora il tuo consumo giornaliero minimizza le probabilità di successo dell'EFT. È costretto a competere con un nemico sempre presente.



Spesso dipendiamo da cose che consumiamo abitualmente e perciò eliminarle è un problema. L'EFT fornisce un aiuto prezioso per coloro che vogliono superare le dipendenze. Di questo si parla altrove nel corso.

Questo ci porta ad affrontare un punto interessante. Le tossine energetiche non sempre sono cose comunemente riconosciute come cattive. Le patatine fritte, per esempio, non rientrano nella “lista dei cibi salutari” di quasi tutti i nutrizionisti. Ma non significa che interferiscano con il tuo sistema energetico. Al contrario, spesso trovo che le patatine fritte non sono d'intralcio per queste tecniche. Questo comunque non le rende consigliabili, naturalmente. D'altra parte, i cibi salutari possono essere molto irritanti per il tuo sistema energetico.

Come regola generale, le cose di cui fai largo consumo tenderanno ad essere tossiche per te. Questo vale anche per i cibi più sani...anche l'insalata. L'insalata, come tutte le altre piante, sviluppa le sue tossine interne per proteggersi dai predatori. È una forma naturale di auto conservazione. Ingeriamo queste tossine, naturalmente, ogni volta che mangiamo la pianta che le ospita. Normalmente, i nostri corpi riescono ad eliminare queste tossine con facilità. Ma se mangiamo molta insalata allora iniziamo a sovraccaricare il nostro sistema con le “tossine dell'insalata”. Queste tossine in eccesso allora diventano irritanti per il corpo e, in particolare, possono irritare il sistema energetico.

Questo vale per le patate, i piselli, le prugne e qualsiasi altro cibo che mangiamo. In breve, i cibi di cui eccediamo diventano i candidati ad essere tossine energetiche. Si dovrebbe ridurre il loro consumo. Anche se virtualmente qualsiasi cosa potrebbe essere tossica per il sistema energetico, ci sono alcune cose che si notano più spesso. Possono o non possono essere tossiche per te ma lo *sono* comunemente. Ecco una lista:

Aromi	Zucchero bianco	Alcool
Spezie	Caffè	Nicotina
Grano	Tè	Latticini
Mais	Caffeina	Pepe

E come fai a sapere quali cibi possono irritare il tuo sistema energetico abbastanza da impedire che la Ricetta Base funzioni? Non puoi. Ma se elimini tutte le sostanze della lista dalla tua dieta per una settimana i cambiamenti faranno in modo che la Ricetta Base inizi a fare il suo eccellente lavoro. Se non succede allora chiediti intuitivamente cosa potrebbe essere. La tua intuizione spesso è esatta.

Tutti entriamo in contatto con le tossine ma non necessariamente interferiscono con queste tecniche. *Al contrario, la maggior parte delle persone non sono influenzate dalle tossine energetiche in modo sufficiente da avere effetto su queste procedure meravigliose.*

D'altra parte dobbiamo anche essere consapevoli che alcuni malanni sono causati da allergeni o altre forme di inquinamento. È solo buon senso. Tuttavia, spesso siamo in grado di alleviare il sintomo anche se la sua causa proviene dall'ambiente. Infatti, alcune volte possiamo eliminare la reazione allergica usando l'EFT. Per esempio ...

Anche se sono sensibile al grano ...
Anche se sono allergica al mio gatto ...
Anche se il mio sapone mi causa arrossamenti della pelle ...
E così via.

Ho visto molti casi in cui reazioni allergiche spariscono completamente con l'uso dell'EFT. Questo non succede sempre ma sicuramente vale la pena provarlo.

Lasciatemi dire anche che, in alcuni casi, semplicemente rimuovendo una data sostanza dalla dieta o dall'ambiente può avvenire una guarigione incredibile. Per esempio, una mia amica aveva sofferto di crisi depressive per molti anni. Prendeva il Prozac ed altre medicine e non ne traeva alcun beneficio... nascondevano solo temporaneamente il problema. Alla fine scoprì che era intollerante al grano e, dopo averlo eliminato dalla dieta, la depressione sparì completamente. Niente pillole, niente EFT, o altro. Solo l'eliminazione del grano dalla dieta.

Il valore della ripetizione

Ho iniziato la Parte II con il seguente promemoria...

**...se usi costantemente
la Ricetta Base mentre sei
“sintonizzato” sul problema,
ci sono buone probabilità
che il problema sparisca.**

La ripetizione può servire per aggirare gli effetti di molti di questi ostacoli. Eseguirai la Ricetta Base in momenti diversi del giorno...all'interno e all'esterno...in ufficio...a casa...mentre indossi vestiti diversi...e mentre ti alimenti in modo diverso. Questo significa che l'ambiente tossico cambia continuamente ed è probabile che riesca a trovare una o più finestre in cui le tossine energetiche (presumendo che queste siano il tuo problema) non sono presenti.

Inoltre, il Problema della Respirazione della Clavicola *non* è sempre presente. Va e viene e la ripetizione costante probabilmente troverà una finestra temporale in cui l'esercizio della Respirazione della Clavicola non è necessario (presumendo che fosse stato necessario in precedenza).

Con la ripetizione ripeti continuamente la Preparazione e tratti Aspetti diversi affrontando in questo modo costantemente la maggior parte dei problemi presentati da questi fenomeni. La mia posizione è che...**la costanza paga.**

Applica diligentemente e costantemente la Ricetta Base a qualsiasi problema ti interessi e probabilmente la percentuale di successo aumenterà senza dover perdere tempo con i tecnicismi degli ostacoli. Il tuo tasso di successo aumenterà ancora se usi l'EFT per tutti gli specifici episodi della tua vita che contribuiscono ai problemi che stai trattando.

Scorciatoie

Poiché per la Ricetta Base ci vuole solo un minuto ti potresti chiedere perché introduco il concetto di scorciatoia. Dopo tutto, di quanto si può accorciare rispetto a un minuto?

Sebbene sia possibile saltare questo capitolo ed essere ancora efficaci con l'EFT, esplorare le scorciatoie ti dà due vantaggi:

1. Puoi **approfondire la conoscenza** della Ricetta Base perché la maggior parte delle scorciatoie prevedono di smontare il processo e dettagliare i singoli componenti.
2. **Terapeuti, medici** e altre persone che aiutano gli altri apprezzeranno il miglior utilizzo del tempo. Spesso quando stai trattando molti pazienti puoi usare una versione della Ricetta Base di soli 15 o 20 secondi ed il tempo risparmiato può essere usato in modo diverso.

Iniziamo a riconsiderare la Ricetta Base. La procedura è...

La Preparazione

La Sequenza

9 Gamut

La Sequenza

Se potessimo eliminare un qualsiasi passo o potessimo renderlo più breve allora, ovviamente, guadagneremo in efficienza.

Abbreviare la Sequenza

La Sequenza è il cavallo da traino della Ricetta Base. E' il principale responsabile nell'abbattimento dei birilli emotivi dopo che la Preparazione ha fatto il suo lavoro. Anche se non possiamo eliminarla, di solito *possiamo* abbreviarla.

Come risulta, i meridiani energetici che attraversano il corpo sono tutti collegati e, per esperienza, sembra che picchiando su un meridiano spesso ne venga influenzato anche un altro. Così, attraverso tentativi ed errori, ho scoperto che anche picchiando su meno meridiani di solito funziona lo stesso. Inizio con **EB** (inizio del sopracciglio) e mi fermo con **UA** (sotto il braccio). Di solito non è necessario continuare a picchiare sui punti delle dita e della mano.

Mi vedrai continuamente fare in questo modo nei video. Raramente eseguo l'intera Sequenza. Per chiarezza, la versione breve della sequenza è questa:

EB = Inizio del sopracciglio

SE = Lato dell'occhio

UE = Sotto l'occhio

UN = Sotto il naso

Ch = Mento

CB = Inizio della Clavicola

UA = Sotto il braccio

Eliminare la Preparazione

Ricorda che l'Inversione Psicologica è presente quasi sempre quando c'è depressione, dipendenza e malattie degenerative e quindi, in questi casi, la Preparazione è quasi sempre necessaria.

Ma negli altri casi, l'IP appare solo il 40% circa delle volte. Questo lascia un ovvio 60% in cui la Preparazione non è necessaria. Ci azzardiamo ad eliminarla rischiando il fallimento nel 40% dei casi in cui l'IP è presente?

Sicuro. C'è un modo per farlo. Comunque, di solito includo la Preparazione perché ci vogliono solo pochi secondi per farla. Ma se scelgo di omettere la Preparazione c'è una procedura che mi permette di sapere velocemente se devo tornare indietro e farla.

Inizio con la Sequenza (la versione breve che impiega solo 10 secondi) e poi mi fermo e valuto se sono stati fatti progressi. Chiedo alla persona se l'intensità è diminuita rispetto all'inizio. *Se dice di sì allora so che la Sequenza non era necessaria e continuo con la Ricetta Base.*

Come faccio a sapere che la Preparazione non era necessaria? Semplice. So che l'IP blocca il progresso...e...poiché invece ci sono stati progressi, l'IP non dovrebbe esserci. Se, d'altra parte, non è stato fatto alcun progresso, allora devo sospettare che sia presente l'IP ed inizio la Ricetta Base di nuovo...questa volta partendo dalla Preparazione.

Con l'esperienza, troverai che alcune persone hanno poca IP o per niente. E' un piacere scoprirlo perché di solito puoi risolvere i loro problemi con una velocità incredibile.

Eliminare la procedura dei 9 Gamut

Anche la procedura dei 9 Gamut non è sempre necessaria. Infatti, è richiesta solo il 30% delle volte. Anch'essa quindi qualche volta può essere eliminata. Io la elimino spesso solo perché il 70% delle volte è inutile. Se non sto facendo i progressi che vorrei, posso sempre tornare indietro.

La rotazione degli occhi dal pavimento al soffitto

Questa scorciatoia è utile una volta che si è portata l'intensità di un problema ad un livello basso...come un 1 o 2 su una scala da 0 a 10. Ci vogliono solo 6 secondi per farla e, quando ha successo, porterà a 0 senza fare un altro giro della Ricetta Base.

Per farlo, semplicemente picchietta il punto Gamut continuamente (tenendo la testa ferma) e impiega 6 secondi per muovere lentamente gli occhi dal pavimento in basso al soffitto in alto. Ripeti la Frase Ricordo mentre lo fai.

Questo processo viene mostrato nei video. Adrienne mostra come farlo nella sezione delle scorciatoie del primo video nella serie della Parte II.

L'arte di prendere scorciatoie

Poiché ci vuole dell'arte per farle, è difficile dire per iscritto come queste tecniche devono essere usate in situazioni reali. Questo è un motivo per cui ho incluso molte dimostrazioni nei video di questo corso. Mi vedrai usare queste scorciatoie in numerose situazioni e puoi farti un'idea su come procedere. Quando si devono usare le scorciatoie l'esperienza è il miglior insegnante. Questa sezione ti indica solo quelle fondamentali.

Ricorda, comunque, che per la Ricetta Base ci vuole solo un minuto. In realtà non c'è bisogno di scorciatoie. Sono più veloci e convenienti, questo è tutto.

I Video della Parte II

(Per una facile consultazione, tutti i video EFT sono riassunti anche in appendice)

Video 1 – Panoramica

Questo video è un ponte tra la Parte I e la Parte II In cui viene ricapitolata la Parte I e sono riassunti molti dei nuovi concetti inclusi nella Parte II del manuale. Qui discutiamo gli ostacoli alla perfezione, le scorciatoie e la metafora degli alberi e della foresta.

Video 2 – Esempi con il pubblico

Il resto di questi video contiene una versione ridotta di due seminari di tre giorni. Questo video comincia con l'inizio di questi seminari ed esplora un'ampia gamma di argomenti...sia emotivi che fisici...e fornisce una preziosa esperienza dell'estrema potenza dell'EFT. Si parla di argomenti come **paura di parlare in pubblico, agorafobia, ansia, emicranie, dolore fisico, paura di volare, depressione, fibromialgia e ipertensione.**

C'è anche una discussione dal palco dell'Affermazione della Scoperta e alcune importanti dimostrazioni di Inversione Psicologica. Queste ultime dimostrazioni sono fondamentali per il tuo studio.

Video 3 – Problemi emotivi I

Su questo video ci sono tre sessioni. La prima è con Jason che lavora con la **rabbia e il tradimento** risultato dell'abbandono di sua moglie e del divieto di vedere la figlia.

La seconda sessione è con Veronica. La riconoscerai come la signora che ha usato l'EFT perché era stata **stuprata** da suo padre nel secondo video della Parte I. Appare qui, 3 o 4 mesi dopo, ed ancora non ha alcun problema emotivo riguardo quello specifico argomento. Questa è un'evidenza incontrovertibile del potere dell'EFT anche per le emozioni più intense.

Su questo video, lavora su un *argomento completamente diverso*. Ha evidentemente emozioni forti relative all'essersi sentita **abbandonata, sola e non amata** da piccola. La nostra seduta con l'EFT elimina il problema e torna il giorno successivo per riferire che si sente *“leggera come una piuma”*.

La terza sessione è con Sandhya che lavora sulle sue emozioni relativamente alle esperienze di suo padre durante **l'Olocausto della Seconda Guerra Mondiale**.

Video 4 – Problemi emotivi II

Su questo video ci sono due sessioni. Nella prima, Marlys usa l'EFT per superare **“il mal d'amore”** ...un'ossessione sulla perdita di relazioni sentimentali. Come si evince da questa sessione di EFT, si presentano diversi aspetti e gli argomenti variano continuamente. Alla fine arriva al fatto che **la madre non l'ha amata** e, dopo aver usato l'EFT, ne ride.

Nella seconda sessione, Kathy ha tre argomenti: (1) la **paura di essere toccata (abbracciata)**, (2) un incidente traumatico in cui **sua madre le versa addosso acqua bollente** e (3) una **spalla dolorante** causata dal fatto che si è dovuta parare dalle botte. Risponde meravigliosamente all'EFT e non è necessaria la Preparazione (Inversione Psicologica) anche se vengono fatti numerosi giri di EFT.

Video 5 – Problemi fisici

Su questo video ci sono quattro sessioni.

Prima, Connie J. ha **la mascella rigida** che deriva dal fatto che serra i denti di notte. Li serra talmente forte che di notte deve mettere un apparecchio per proteggere i denti. Con l'EFT, si libera completamente dal problema in pochi minuti anche se lo ha da 2 o 3 anni. Ha anche un **mal di testa** che elimina da sola usando l'EFT.

Secondo, Patricia sale sul palco con un attacco di **asma** di cui soffre da 10 anni. Se ne libera in modo straordinario usando l'EFT e il giorno dopo riferisce che non è tornato ancora. Risolve anche un **problema alla schiena** anche se ha un'**ernia al disco**.

Dorothy sale sul palco con un **battito cardiaco irregolare** che è un disturbo per cui l'EFT non è mai stata usata. Poiché *la proviamo su tutto*, abbiamo usato l'EFT con risultati eccellenti.

Connie M. usa l'EFT per il suo **dolore al collo** che, secondo lei, deriva da problemi emotivi. Ne guarisce completamente.

Video 6 – Dipendenze

Questa sessione inizia con due signore che hanno un **disturbo dell'alimentazione** clinico. I concetti analizzati in questa conversazione portano alle cause che sono dietro tutte le dipendenze, compresi i disturbi dell'alimentazione.

Poi segue (1) un'importante discussione sulle cause delle dipendenze e (2) un'intera sessione in cui l'EFT viene usata su un gruppo di persone per superare le voglie di **cioccolato, sigarette e alcol**.

Video 7 – Tossine energetiche, Fobie & Ripetizione

Questo importante video enfatizza l'effetto delle tossine energetiche ed il valore della ripetizione nell'uso dell'EFT.

La prima parte è un'intervista con Todd che durante il seminario non ottiene nulla perché le tossine energetiche sono d'intralcio. Poi torna, un mese dopo, per riferire ai membri di un altro seminario dell'incredibile effetto che ha ottenuto, facendo un cambiamento nella sua dieta, per i suoi **disturbi del sonno, dolore agli occhi e depressione**.

Di seguito c'è un'insolita sessione in cui diverse persone migliorano la propria **paura dei serpenti**. Comunque, anche se i miglioramenti sono sorprendenti per gli standard convenzionali, sono considerati lenti per gli standard dell'EFT. Questo è dovuto alla probabile presenza di tossine energetiche nella stanza. Per la maggior parte di queste persone è richiesta costanza per una guarigione completa.

Infine, mostriamo l'importanza della ripetizione in una sessione con Grace che era ossessionata da una forte **depressione** e molti altri problemi. Sul palco facciamo pochi miglioramenti ma la sua costanza e l'attenzione alla dieta nelle settimane seguenti produce un miglioramento maggiore nel suo benessere emotivo. Ne parla entusiasticamente in una conversazione telefonica.

Video 8 – Problemi comuni e domande & risposte

Questo è un video che spiega l'uso dell'EFT in aree come **sport (golf), affari, parlare in pubblico, procrastinazione, immagine di sé e relazioni**.

Vengono fatte anche molte domande comuni dal pubblico per completare la tua preparazione.

Appendice

Articoli scritti da Gary Craig su...

L'EFT per le paure e le fobie

L'EFT per i ricordi traumatici

L'EFT per le dipendenze

L'EFT per la guarigione fisica

L'EFT per migliorare l'immagine di sé stessi

L'EFT per le Paure e le Fobie

Circa il 10% della popolazione soffre di una o più fobie. Queste possono causare una forte paura e spesso limitano gravemente la vita di coloro che ne soffrono. Ci sono centinaia di fobie possibili e l'EFT può essere efficace su tutte. Di seguito elenco alcune delle più comuni:

- Parlare in pubblico
- Altezza
- Serpenti, ragni e insetti
- Claustrofobia
- Dentisti
- Aghi
- Guidare
- Ascensori
- Volare
- Ponti
- Rifiuto
- Sesso
- Acqua
- Velocità
- Telefono
- Matrimonio
- Uomini
- Fallimento
- Malattie
- Cani
- Computer
- Api
- Solitudine

Cos'è una fobia? Per i nostri scopi, una fobia è un qualsiasi "eccesso di paura" superiore alla normale prudenza o preoccupazione. Lasciamci spiegare...

Le paure sono essenziali...fino a un certo punto. Sono importanti per la nostra sopravvivenza. Senza di esse potremmo buttarci dai grattacieli, mangiare arsenico o giocare a tennis sull'autostrada. Sono meccanismi automatici che entrano in gioco quando il pericolo è nelle vicinanze. Tirano il freno per noi e ci tengono lontani dai pericoli.

Ma qualche volta le paure esagerano la loro funzione. Vanno ben al di là dei normali limiti di prudenza e creano una reazione di paura non necessaria. Per esempio una cosa è essere cauti quando si vede un serpente o un ragno. Alcuni possono essere pericolosi e potrebbero farti del male. Ma un'altra cosa è avere il battito accelerato, mal di testa, nausea, vomito, sudorazione, lacrime o una lunga lista di altri sintomi di paura eccessiva. Queste ultime risposte sono inutili in quanto non contribuiscono alla tua salvaguardia più di quanto faccia la normale prudenza. Sono "eccessi di paura" e servono solo a creare sofferenza nella persona fobica.

E' questo "eccesso di paura"...la parte inutile...la parte che va al di là della normale prudenza o preoccupazione...che definiamo fobia.

Ciò che affascina dell'EFT a questo proposito è che elimina la parte fobica della paura e lascia solo la normale prudenza o preoccupazione. Le persone sono spesso sorprese di quanto velocemente svanisca una fobia che dura da una vita. Ma il processo non li rende stupidi. Non saltano improvvisamente da un grattacielo o baciano un orso.

Quello che è interessante, però, è che le persone che eliminano una fobia con l'EFT tendono ad avere meno paura delle persone comuni nella circostanza fobica. Quasi tutti, ad esempio, hanno qualche reazione fobica nei

confronti dell'altezza. Chiedi a 100 persone di guardare giù da un palazzo alto e la maggior parte si sentirà leggermente nauseata. Questa è una reazione fobica, naturalmente, ma per la maggior parte delle persone è piuttosto lieve. Non causa alcun problema nella vita quotidiana.

Al contrario, coloro che eliminano completamente una fobia dell'altezza con l'EFT non sentono alcuna nausea. Rimane solo la normale prudenza e potrebbero passare l'intera giornata a guardare giù dal palazzo.

Non importa quanto intensa è la fobia o per quanto tempo la si è avuta. È una grande sorpresa per molte persone perché la saggezza comune ci ha detto per decenni che le fobie vecchie ed intense sono "radicate in profondità" e ci vogliono mesi o anni per eliminarle. Non così con l'EFT.

Alcune fobie impiegano più tempo di altre per essere risolte non a causa della loro intensità o vecchiaia. Piuttosto a causa della loro complessità, ad esempio il numero di aspetti coinvolti.

Se una fobia è "ostinata" con l'EFT, prova ad usare l'EFT su episodi specifici che possono nascondersi dietro la paura. Alcuni esempi potrebbero essere ...

***Anche se quel serpente mi ha morso quando avevo 8 anni...*

***Anche se caddi dal tetto della scuola in quarta elementare ...*

***Anche se la classe rise di me quando dimenticai le parole del mio discorso...*

E così via.

Tenendo conto di questo applica ciò che hai imparato nelle parti precedenti di questo manuale. Per favore ricorda l'affermazione della scoperta su cui si basa l'EFT:

“La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio del sistema energetico del corpo”.

Tutte le reazioni fobiche sono emozioni negative e perciò sono causate da un “zzzzt” nel tuo sistema energetico. Questo significa che la soluzione al tuo problema è concettualmente molto facile. Elimina solo lo “zzzzt” e la fobia si azzererà. Nessun mal di testa. Nessun battito accelerato. Nessun problema di nessun genere. L'intensità emotiva sarà neutralizzata.

Il nostro strumento è la Ricetta Base. Alcuni giri dovrebbero eliminare il problema per sempre. Il numero di giri necessari, comunque, dipende da quanti *aspetti* ha la fobia.

Gli aspetti sono importanti. Gli aspetti, come discusso in precedenza, sono parti diverse della fobia che contribuiscono all'intensità emotiva. Rivediamo l'esempio della fobia dell'altezza per fare chiarezza su questo concetto. Le persone con la fobia dell'altezza in genere hanno avuto molti episodi specifici nella loro vita in cui erano in alto e la loro reazione fobica ha lasciato ricordi molto sconvolgenti. Per esempio, un signore che ho aiutato con una fobia dell'altezza ricordava in modo impressionante (aspetto) di essere seduto su un serbatoio d'acqua quando era bambino. Non c'era modo di scendere e si impaurì da morire. Ricordi come questo sono aspetti diversi della fobia dell'altezza se, quando richiamati separatamente, producono in risposta una paura.

Poiché la maggior parte delle fobie richiedono il trattamento di un solo aspetto, di solito sono sufficienti solo da 1 a 3 giri della Ricetta Base. Ti sbarazzerai del problema in pochi minuti e, nella maggior parte dei casi, non ritornerà più.

A questo punto, né tu né io sappiamo quanti aspetti della fobia devono essere trattati. Perciò, possiamo ancora procedere molto efficacemente. Tutto ciò che dobbiamo fare è assumere che ci sono diversi aspetti da trattare e trattarli uno ad uno finché non si ha nessuna intensità emotiva. Quando l'intensità emotiva è svanita saprai che tutto è finito e sono stati trattati tutti gli aspetti importanti.

Domande e risposte

D. Una volta che la fobia viene eliminata, il risultato è permanente? Sì. Comunque, se sembra “tornare” quasi sempre succede perché ci sono nuovi aspetti che non erano stati trattati appropriatamente in precedenza. Se chiedi al cliente cosa sta succedendo, di solito sentirai parlare della paura in modo diverso. Per esempio, colui

che ha paura dei serpenti può discutere della sua reazione *al movimento della lingua del serpente*. Se questo aspetto non era venuto fuori mentre si usava l'EFT, allora rimane un problema. Usando l'EFT con la lingua che si muove si dovrebbe eliminare quell'aspetto e fornire una guarigione completa dalla fobia, a meno che, naturalmente, non ci sia un altro aspetto non ancora trattato.

In altri casi, una nuova esperienza traumatica potrebbe dar luogo nuovamente alla fobia. In questo caso, hai bisogno solo di ripetere di nuovo il processo come se fosse un nuovo tipo di fobia (come è in effetti). La guarigione dovrebbe essere immediata.

D. Cosa fare se si hanno diverse fobie? Trattale una alla volta. Per esempio, assicurati che la tua fobia dei ragni sia totalmente neutralizzata prima di trattare la claustrofobia. Poi assicurati che la claustrofobia sia totalmente neutralizzata prima di passare alla paura di guidare, ecc.

Alcune fobie sono etichettate come complesse perché sono diverse fobie incastrate una nell'altra. La paura di volare è qualche volta di questo tipo perché può coinvolgere anche (1) la claustrofobia, (2) la paura di cadere, (3) la paura di morire, (4) la paura della turbolenza, (5) la paura del decollo, (6) la paura dell'atterraggio, (6) la paura delle persone, ecc.

Se riesci ad isolarle nella tua mente, vengono considerate come aspetti diversi e dovrebbero essere trattati separatamente. Se hai una fobia complessa, ma ne sei inconsapevole, l'uso costante della Ricetta Base dovrebbe funzionare. Ma potrebbero volerci molti giri del processo fino a che tutti gli "zzzzt" saranno neutralizzati. L'intensità può aumentare e diminuire quando diversi aspetti sono trattati "dietro le quinte".

L'EFT per i Ricordi Traumatici

(includono Guerra, Incidenti, Stupro, Disturbo da Stress Post traumatico (PTSD) e tutte le violenze del passato.)

Questa sezione è in completo contrasto con tutti gli approcci convenzionali. Mettiamo una lista quasi infinita di problemi emotivi in una categoria (ricordi traumatici) e li trattiamo tutti come se fossero identici. In effetti, sono identici in quanto hanno tutti la stessa causa...uno squilibrio del sistema energetico del corpo.

I ricordi traumatici generano diversi tipi di reazioni emotive quando le persone li ricordano. Alcune reazioni diventano molto intense. Le persone possono avere mal di testa o mal di stomaco. I cuori accelerano il battito. Sudano. Piangono. Possono avere disfunzioni sessuali, incubi, dolore, rabbia, depressione e infiniti altri problemi emotivi e fisici.

Iniziamo applicando ciò che abbiamo imparato in precedenza. Ricorda l'affermazione della scoperta su cui si basa l'EFT:

"La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio del sistema energetico del corpo".

Pertanto tutte le emozioni negative che riguardano un ricordo traumatico sono causate da un "zzzzt" nel sistema energetico. Questo significa che la soluzione di un problema è concettualmente molto semplice. Basta eliminare lo "zzzzt" e l'impatto emotivo va a zero. Basta con gli incubi. Basta con i mal di testa. Basta con il battito accelerato. Basta con i problemi. Avrai ancora il ricordo, naturalmente. Ma questo è tutto. Il carico emotivo sarà neutralizzato.

Il nostro strumento, naturalmente, è la Ricetta Base. Alcuni giri dovrebbero risolvere. Quanti giri sono necessari, comunque, dipende da quanti aspetti sono legati al ricordo.

Gli aspetti sono importanti. Gli aspetti, come puoi ricordare, sono parti diverse del ricordo che contribuiscono all'intensità emotiva.

La maggior parte dei ricordi traumatici hanno solo un aspetto principale. Così da 1 a 3 brevi giri della Ricetta Base di solito sono sufficienti. Ti sbarazzerai dei problemi in pochi minuti e, nella maggior parte dei casi, non ritorneranno più.

Alcuni ricordi traumatici, però, hanno diversi aspetti. Richiedono più tempo perché sono richiesti più giri della Ricetta Base. Ma anche se sono necessari giri extra, di solito ci vogliono solo pochi minuti. Forse 20 o 30 minuti invece di 5 o 6.

Quello di cui c'è bisogno, ovviamente, è un modo per individuare questi aspetti. Una volta individuati, si deve semplicemente trattarli uno per uno finché sono stati neutralizzati tutti. Possiamo farlo abbastanza efficacemente usando l'idea del "breve film nella tua mente".

Un breve film nella tua mente. Considera un ricordo traumatico come un breve film che gira nel cinema della tua mente. C'è un inizio. Ci sono i protagonisti e la storia. E poi c'è una fine.

Di solito, il "film" si svolge in un attimo e finisce con un'emozione familiare indesiderata. Poiché il film gira velocemente, non siamo consapevoli del fatto che può avere aspetti diversi che contribuiscono all'emozione negativa. Il film sembra essere un tutt'uno.

Se potessimo far girare il film al rallentatore, i diversi aspetti potrebbero essere individuati e trattati. E questo è quello che facciamo. Facciamo girare il film al rallentatore.

Narra il film. Il miglior modo per farlo è narrare il film AD ALTA VOCE. Raccontalo ad un amico, o ad uno specchio o registralo. E, ancora più importante, raccontalo in dettaglio. Questo rallenta automaticamente il film perché le parole sono più lente dei pensieri.

Mentre lo racconti dettagliatamente, ciascun aspetto si farà riconoscere. Fermati non appena senti una sensazione (ricorda, vogliamo minimizzare la sofferenza) ed esegui la Ricetta Base su esso come se fosse un ricordo traumatico separato. In realtà, è un ricordo traumatico separato. Si è solo perso in un film più complesso.

Poi continua con tutti gli aspetti, portandoli a zero, finché puoi raccontare l'intera storia senza alcuna emozione negativa.

Come detto, la maggior parte dei ricordi traumatici ha un solo aspetto. Altri ne hanno 2 o 3. Raramente ce ne sono più di 3 ma *potrebbe* succedere. Se questo è il caso, sii costante. La soluzione non è lontana.

Domande e risposte

D. Cosa fare se si hanno molti ricordi traumatici? Trattali uno alla volta. Prendi prima il ricordo più intenso e portalo a zero prima di passare al successivo. Segui questo schema finché tutti i ricordi traumatici sono neutralizzati. Nel processo di neutralizzazione dei ricordi traumatici probabilmente proverai una libertà che può sfiorare l'euforia. È un dono incredibile sbarazzarsi di un carico inutile come questo.

Alcune persone (come i reduci di guerra) hanno centinaia di ricordi traumatici. Se sei uno di loro, puoi aspettarti che l'effetto generalizzazione lavori per te. Per esempio, se hai cento ricordi traumatici, probabilmente avrai bisogno di trattarne solo 10 o 15. Dopo, probabilmente avrai difficoltà a provare un'emozione intensa per i restanti. L'effetto generalizzazione li avrà neutralizzati.

D. L'eliminazione rapida dei problemi emotivi non "priva" le persone dell'importanza di esplorare il problema in profondità o "andare all'origine"? I metodi convenzionali presumono che la causa di questi "profondi" problemi emotivi risieda in qualche recesso della mente che deve in qualche modo essere scoperto e risolto. Se si fa in modo diverso si "imbrogliano" il cliente e si lascia il problema irrisolto. L'EFT ignora totalmente questa idea.

Ho aiutato centinaia di persone con ricordi traumatici...alcuni straordinariamente intensi. Dopo averlo usato, non una persona...mai...ha mostrato alcun interesse a esplorarlo ulteriormente o "andare in profondità". Per loro, è risolto completamente e sono liberati con gratitudine di questo peso.

Nella mia esperienza, l'EFT va alla base del problema e lo fa molto potentemente. L'atteggiamento delle persone nei confronti del ricordo cambia quasi istantaneamente. Ne parlano in modo diverso. Le loro parole cambiano dalla paura alla comprensione. Il loro comportamento e la loro postura evidenziano un cambiamento

drastico nei confronti del ricordo. Non ne parlano più perché lo hanno messo nella giusta prospettiva. Tutto questo succede quando l'EFT rimuove lo "zzzzt" dal sistema energetico. Perché lo "zzzzt" è la vera causa.

L'EFT per le dipendenze

(Riconsideriamo la causa delle dipendenze)

Le dipendenze sono un mistero per quasi tutti i professionisti. Le persone dipendenti li consultano per essere aiutate e vogliono...veramente vogliono...essere liberati dalla dipendenza. Ma nonostante le loro buone intenzioni e nonostante venga spesa una gran quantità di tempo e soldi, di solito ritornano al comportamento precedente.

Ed anche quando qualcuno riesce a liberarsi da una dipendenza in qualche modo fanno in modo di metterne un'altra al suo posto. La maggior parte delle persone che smettono di fumare, per esempio, di solito ingrassano perché sostituiscono il cibo alle sigarette. Allo stesso modo, le persone che eliminano l'alcol spesso si convertono ad uno smodato uso di sigarette e caffè. In questi casi la dipendenza non è superata...si è solo spostata.

La ragione dello scarso successo dei trattamenti delle dipendenze è che non trattano la vera causa!!! Se lo facessero, le persone non avrebbero bisogno di sostituire una dipendenza con un'altra.

Ed allora qual è la vera causa del comportamento dipendente? Iniziamo facendo una lista di cosa non è. Non è quello che i metodi convenzionali hanno provato a fare per molti decenni. Per esempio:

Non è una cattiva abitudine.

Non è ereditario.

Non è perché gira in famiglia.

Non è perché il dipendente è debole.

Non è per mancanza di volontà.

Non è perché il dipendente ha un "guadagno secondario".

Nella mia esperienza, queste "cause" vengono proposte perché sembrano essere spiegazioni di questi comportamenti indesiderati. Sembra che ci sia una logica in esse e questo è il motivo per cui vengono proposte. Comunque, hanno tutte una cosa in comune...scarsi risultati nel risolvere i problemi di dipendenza. Quello di cui abbiamo bisogno è la vera causa...non un elenco di sembra-essere.

La causa reale di tutte le dipendenze è l'ansia...una sensazione di disagio che è temporaneamente mascherata, o calmata, da qualche sostanza o comportamento.

Per molti questo è una piacevole rivelazione perché svela una causa che non sapevano come esprimere. Dentro di sé hanno sempre saputo che il bisogno di fumare, bere, mangiare troppo, ecc. è spinto dal bisogno di calmare una sensazione di disagio, ma non collegavano direttamente questa sensazione alla vera causa della loro dipendenza.

Se ci pensi, questo collegamento diventa ovvio. Per esempio:

le persone dipendenti spesso parlano della loro dipendenza come un abitudine nervosa (ansia) e,
le persone dipendenti aumentano l'uso quando sono sotto stress (ansia).

Togliete la sostanza (tranquillante) a un dipendente e si agiterà molto (ansia). Infatti, spesso diventano ansiosi alla sola minaccia di togliere la sostanza. Ascolta le persone dipendenti quando parlano della loro dipendenza e spesso sentirai dire "Mi rilassa". Questo è l'indizio più ovvio. Perché avrebbero bisogno di rilassarsi se non provassero nessuna forma di ansia? Da cosa altro avrebbero bisogno di rilassarsi?

Esaminiamo ulteriormente questo aspetto dando uno sguardo all'idea sbagliata che le dipendenze sono solo "cattive abitudini". Anche se possono essere coinvolti alcuni comportamenti abituali, le dipendenze sono più che solo cattive abitudini. Questo è evidente perché le abitudini, per sé stesse, sono molto semplici da cambiare.

Ecco un esempio. Al mattino ho l'abitudine di mettere prima la scarpa destra. Se volessi cambiare questa abitudine sarebbe molto facile.

Metterei semplicemente un biglietto sulle mie scarpe che mi ricordi di mettere prima la sinistra. Dopo alcune ripetizioni di questo processo, la mia abitudine cambierebbe e il biglietto non sarebbe più necessario. Cambiare un'abitudine pura come questa è facile perché non esiste ansia. Ma questo stesso metodo fallirebbe miseramente se fosse applicato all'abitudine di fumare sigarette. Mettere biglietti in giro per ricordarsi di non fumare è un esercizio inutile. Questi biglietti sono impotenti per coloro che soffrono di una dipendenza provocata dall'ansia.

Quando la persona dipendente ha voglia cerca la sostanza (sigarette, alcol, ecc.) per calmare l'ansia. Fa così, naturalmente, allo scopo di rilassarsi, calmare il nervosismo, distrarsi dalle cose, fare una pausa, ecc. Tutte queste sono forme di ansia che la stanno guidando verso la sostanza o il comportamento che provoca dipendenza.

Perciò il comportamento che genera dipendenza non è semplicemente una cattiva abitudine. È un bisogno mosso dall'ansia che chiede di essere calmata.

Il vero problema per le persone dipendenti è che la sostanza o il comportamento danno una liberazione dall'ansia solo temporanea. Nasconde il problema solo per un po'. Ecco perché è un calmante. Quando l'effetto del calmante svanisce, l'ansia torna di nuovo a galla.

Funziona proprio in questo modo. Altrimenti l'uso della sostanza o del comportamento eliminerebbe per sempre il problema. Come si sa, questo non avviene mai. Invece le persone dipendenti devono ripetere il comportamento per liberarsene. Poi diventano dipendenti e finiscono per associare l'ansia con il calmante. Questo diventa, naturalmente, un circolo vizioso in cui si rimane intrappolati.

Spesso, l'ansia diventa ancora più intensa quando vengono privati del tranquillante. Aumenta la sindrome da astinenza e si costruisce una barriera contro l'eliminazione della dipendenza. La sofferenza derivante dall'astinenza diventa troppo grande per il prezzo da pagare. Preferiscono di gran lunga i rischi della dipendenza.

Il problema dell'astinenza

Questo discorso porta ad una caratteristica interessante dell'EFT: riduce drasticamente la sofferenza derivante dall'astinenza e spesso la elimina interamente. Questa è solo una delle molte caratteristiche che differenziano l'EFT da tutti gli altri metodi.

L'astinenza è composta sia da fattori fisici che emotivi. Quando le persone smettono di assumere una sostanza da cui dipendono, il bisogno fisico di solito sparisce in 3 giorni. È un processo naturale tramite il quale il corpo si sbarazza delle tossine indesiderate. Ma il fattore emotivo (ansia) tende a persistere per settimane o mesi e qualche volta non va via.

Per mia esperienza, l'ansia è la componente maggiore dell'astinenza. La cosa diventa ovvia quando si usa l'EFT perché l'ansia di solito va a zero in pochi attimi. E come l'ansia va via, così anche la maggior parte dei sintomi dell'astinenza.

Passiamo alla soluzione. Inizieremo applicando ciò che hai imparato nelle parti precedenti di questo manuale. Per favore ricorda l'affermazione scoperta su cui si basa l'EFT:

*“La causa di tutte le emozioni negative è
uno squilibrio del sistema energetico del corpo”.*

Poiché l'ansia è un'emozione negativa, ne deriva che è causata da uno squilibrio nel sistema energetico del corpo. E che, naturalmente, è trattabile facilmente con la Ricetta Base. Elimina lo “zzzzt” e elimini la voglia. E' quasi così semplice.

Dico quasi perché, per essere precisi, devo discutere di un'altro ostacolo importante che si presenta sulla strada...l'Inversione Psicologica. Per enfatizzarne l'importanza, ho dedicato una sezione intera all'IP in una parte precedente del manuale. Ti consiglio di leggerla ora di nuovo perché è valida principalmente per le dipendenze.

Ricorda che l'IP è la causa dell'autosabotaggio. È la ragione per cui le persone ostacolano i loro propri sforzi e si comportano in una maniera contraria ai loro migliori interessi. Tutte le persone dipendenti sanno che il loro comportamento li porta nella direzione sbagliata. Molto tentano ripetutamente di superarlo e, anche se fanno progressi, alla fine ne escono sconfitti scivolando di nuovo nel comportamento precedente. Questo è un classico esempio di IP.

L'IP è presente in più del 90% di tutti i comportamenti dipendenti. Ecco perché è così difficile superare le dipendenze. Il nostro sistema energetico cambia polarità e lavora sottilmente contro i nostri sforzi altrimenti ben diretti.

Ecco anche perché riusciamo ad eliminare la voglia di una sostanza ma troviamo ancora difficile lasciare il comportamento che genera la dipendenza. So che può sembrare strano...ma succede regolarmente. Se hai fallito ripetutamente nel superare una dipendenza, ti garantisco che l'IP è un fattore importante.

Per essere efficaci, allora, dobbiamo eliminare sia le voglie immediate che l'Inversione Psicologica. La Ricetta Base sarà il nostro strumento, naturalmente. È particolarmente ben adatto al compito perché contiene la Preparazione...una correzione dell'IP già compresa.

Come trattare la dipendenza

È semplice. Usa solo la Ricetta Base per la dipendenza e ripetila per tutto il giorno. Aiuterà a ridurre qualsiasi ansia che sta guidando la dipendenza e corregge anche l'Inversione Psicologica.

Comunque, dobbiamo ricordare che la Preparazione non elimina l'IP permanentemente. L'IP di solito torna e, in caso di dipendenze, lo fa spesso.

Così...e questo è importante...avrà bisogno di eseguire la Ricetta Base per un minimo di 15 volte al giorno. Si raccomandano 25 volte al giorno.

Questo terrà l'ansia (e così le voglie) ad un livello basso e terrà fuori continuamente i sottili (ma dannosi) effetti della IP. Dopo un po', l'IP dovrebbe diminuire e così anche il problema.

Le 25 volte dovrebbero essere distribuite durante tutta la giornata. Per fare questo potresti (1) mettere una sveglia che suona ogni mezz'ora per ricordartelo o (2) farlo secondo le tue abitudini quotidiane come...

Quando ti svegli.

Quando vai a letto.

Prima di mangiare.

Ogni volta che vai al bagno.

Ogni volta che entri o esci da una macchina.

Ogni volta che attacchi il telefono.

Ogni volta che ti siedi.

Ogni volta che ti alzi.

Ogni volta che entri o esci di casa.

Ogni volta che passi una porta.

Ovviamente, le persone hanno diverse abitudini e alcune potrebbero non essere comode per te. Le ho elencate solo per darti un'idea. Prepara una lista con le tue occasioni.

Alcune volte ti troverai in luoghi pubblici (come feste o ristoranti) dove fare la Ricetta Base può far venire dei dubbi sulla tua sanità mentale. In questo caso, scusati e vai in bagno o in macchina o in qualsiasi altro posto conveniente.

Come trattare le voglie

Se segui scrupolosamente i consigli precedenti, è poco probabile che ti vengano voglie o sintomi di astinenza durante il giorno. Ma, se vengono, devi eseguire uno o più giri della Ricetta Base finché la voglia passa. Questa è un'aggiunta alla raccomandazione delle 25 ripetizioni per le dipendenze.

Trattare episodi specifici che provocano ansia

Mentre la procedura precedente, se seguita diligentemente, può aiutare a liberarti da una dipendenza, per essere preciso, devo consigliarti anche di trattare gli episodi specifici che stanno alla base delle ansie che i comportamenti che generano dipendenza cercano di calmare.

Apparentemente, questo può essere un processo scoraggiante perché la maggior parte delle persone non è consapevole degli episodi specifici che contribuiscono direttamente al comportamento che genera dipendenza. Allora, senza questa consapevolezza, come posso applicare l'EFT? Inoltre, a secondo della persona, ci potrebbe essere una lista infinita di tali episodi specifici.

Fortunatamente, c'è una soluzione che spiego sul sito web di EFT. È chiamata la Procedura della Pace Personale. Serve ad eliminare sistematicamente tutti gli episodi specifici della vita che causano ansia, dipendenza o limiti di qualsiasi tipo. Riporto di seguito la Procedura della Pace Personale.

La Procedura della Pace Personale

Salve a tutti,

La Procedura della Pace Personale che sto per spiegare non è solo un modo per “sentirsi un po’ più sereno”. Se compresa nel modo corretto, questa tecnica dovrebbe essere il fondamento per la guarigione per ogni persona sulla terra. Tutti i medici, i terapeuti, i consiglieri spirituali e i trainer personali dovrebbero usarla come strumento principale per aiutare gli altri (e sé stessi).

In sostanza, la Procedura della Pace Personale prevede di fare una lista di tutti gli EPISODI SPECIFICI fastidiosi nella propria vita e usare sistematicamente l'EFT sulle loro conseguenze nella nostra esistenza. Facendolo diligentemente possiamo abbattere tutti gli alberi negativi della foresta emotiva e così eliminare le cause principali dei nostri disturbi emotivi e fisici. In questo modo, logicamente, si spinge ciascun individuo verso la pace personale che, a sua volta, contribuisce potentemente alla pace mondiale.

Ecco alcuni usi...

1. Come “compito per casa” tra le sessioni con un medico o un terapeuta. In questo modo sicuramente si accelera e si approfondisce il processo di guarigione.

2. Come procedura quotidiana per ripulire le macerie emotive accumulate durante tutta la vita. In questo modo migliorerà l'immagine di sé, si ridurranno i dubbi su sé stessi e nascerà un profondo senso di libertà.

3. Come mezzo per eliminare il responsabile principale (se non la sola causa) di malattie gravi. In qualche specifico episodio ci sono la rabbia, la paura e il trauma che si stanno manifestando come malattia. Trattando tutte queste, probabilmente tratterai anche i responsabili della malattia.

4. Come utile sostituto per trovare il problema principale. Se neutralizzi tutti gli argomenti specifici avrai incluso automaticamente anche quello principale.

5. Come mezzo per raggiungere il rilassamento profondo.

6. Per diventare un esempio per gli altri di cosa è possibile ottenere.

Questo concetto semplice cambierebbe l'intero campo della guarigione. Posso riassumerlo in una frase...

LA MAGGIOR PARTE DEI PROBLEMI FISICI ED EMOTIVI SONO CAUSATI (O RICEVONO UN CONTRIBUTO) DAI NOSTRI SPECIFICI EPISODI NON RISOLTI, LA MAGGIORANZA DEI QUALI PUÒ ESSERE FACILMENTE TRATTATA CON L'EFT.

Non male per un ingegnere, eh? Questa frase, se adottata da tutti i terapeuti e tutti i pazienti, probabilmente (1) aumenterebbe drasticamente la percentuale di guarigione mentre (2) farebbe calare vertiginosamente i costi.

Nota che questa visione ignora completamente le cause chimiche come quelle proposte dal modello medico. Questo perché ho più volte visto miglioramenti in clienti per cui le medicine ed altre soluzioni chimiche erano fallite miseramente.

Questo non vuol dire, comunque, che le medicine, un'alimentazione corretta e cose simili non abbiano la loro importanza. In effetti ce l'hanno. Spesso possono essere di vitale importanza. Nella mia esperienza, comunque, gli episodi specifici non risolti sono più vicini alla causa fondamentale della malattia di qualsiasi altra motivazione. Perciò meritano la nostra attenzione.

È ovvio! Gli esperti di EFT sono ben consapevoli della capacità dell'EFT di cancellare gli episodi negativi dai muri mentali. Questa è l'area in cui ci sono le nostre percentuali di successo più alte. Fino ad oggi, comunque, abbiamo concentrato i nostri sforzi su quegli specifici episodi che stanno dietro disturbi come le fobie, i mal di testa o i ricordi traumatici. Così va bene...molto bene...e dovremmo continuare così. D'altra parte, perché non usare l'EFT su TUTTI gli altri episodi specifici che sono dietro i nostri problemi più generalizzati (ma MOLTO importanti) come (per nominarne alcuni)...

- Immagine di sé
- Ansia
- Depressione
- Insonnia persistente
- Dipendenze
- Coazioni
- Sensazione di abbandono

Se elimini la spazzatura emotiva dal tuo passato avrai, naturalmente, sempre meno conflitti interni con cui avere a che fare. Meno conflitti interni si traduce in un più alto livello di pace personale e meno sofferenza emotiva e fisica. Per molti, questa procedura probabilmente porterà ad una completa cessazione di problemi che durano da una vita e che altri metodi non hanno toccato. Che ne dici per un solo paragrafo?

Lo stesso ragionamento è valido per i disturbi fisici. Parlo di tutto dai mal di testa, difficoltà di respirazione e disturbi digestivi all'AIDS, sclerosi multipla e cancro. Sta diventando sempre più accettata l'idea che le malattie fisiche siano causate (o sostenute) da rabbie, traumi, sensi di colpa, dolore ed in genere emozioni non risolte. Ho avuto molte discussioni con medici negli anni recenti e sempre di più ripetono che i conflitti emotivi sono la causa principale delle malattie serie. Finora, comunque, non c'è stato un modo efficace per eliminare questi briganti della salute. Possiamo nasconderli con medicine, naturalmente, ma le cure vere sono difficili da trovare. Fortunatamente, l'EFT ed i suoi molti parenti ora forniscono strumenti semplici ed eleganti che aiuteranno i guaritori seri ad eliminare la causa delle malattie alla radice...invece del paziente.

Quello che condivido qui NON è un sostituto di una formazione in EFT NÉ un sostituto di un aiuto da parte di un esperto di EFT. Piuttosto, è uno strumento che, applicato propriamente, è capace di liberare da un'infinità di problemi (un addestramento o un'assistenza validi aumenteranno l'efficacia). La semplicità e l'efficacia difficilmente uguagliabile lo rendono un candidato come metodo obbligatorio per chiunque cerchi aiuto anche per i problemi più difficili. So che è un'affermazione audace ma fino ad ora l'ho usato per più di un decennio e ho visto talmente tanti risultati impressionanti su una tale varietà di argomenti che questa affermazione è semplice, se non fondamentale, da fare.

Il metodo è semplice (presumo che già sai come usare l'EFT)....

1. Fai una lista di tutti gli episodi specifici fastidiosi che riesci a ricordare. Se non ne trovi almeno 50 stai affrontando la cosa senza entusiasmo oppure hai vissuto su un altro pianeta. Molte persone ne troveranno centinaia.

2. Mentre fai la lista potresti accorgerti che alcuni episodi non sembrano causare alcun disagio. Va bene. Elencali comunque. Il solo fatto di ricordarli indica un bisogno di risoluzione.

3. Dai a ciascun episodio specifico un titolo...come se fosse un mini-film. Esempio: Papà mi picchiò nella cucina –Rubai il panino di Suzie –Scivolai e quasi caddi nel Grand Canyon—In terza elementare mi presero in giro quando feci il mio discorso—Mamma mi chiuse in un armadio per 2 giorni –La signora Adams mi disse che ero uno stupido.

4. Quando la lista è completa, prendi gli alberi più grandi nella tua foresta negativa e usa l'EFT su ciascuno di essi finché riesci a riderne o “non riesci più a pensarci”. Assicurati di notare qualsiasi aspetto che possa venire fuori e considerali alberi separati nella foresta negativa. Di conseguenza usa l'EFT su di essi. Assicurati di seguire ciascun episodio finché viene risolto.

Se non riesci a rilevare un livello di intensità da 0 a 10 su un particolare film allora presupponi che lo stai reprimendo ed applica 10 giri completi di EFT su esso da tutti i punti di vista che riesci a considerare. Questo ti dà un'alta probabilità di risolverlo.

Dopo aver rimosso i grandi alberi, passa agli alberi di grandezza inferiore.

5. Fai almeno un film (specifico episodio) al giorno...preferibilmente tre...per 3 mesi. Ci vogliono solo pochi minuti al giorno. Con questo ritmo avrai risolto da 90 a 270 episodi specifici in 3 mesi. In seguito nota come si sente meglio il tuo corpo. Nota, anche, come la tua “soglia di stress” è molto più bassa. Nota come le tue relazioni sono migliori e quanti dei tuoi problemi da terapia non sembrano più esserlo. Rivisita alcuni di questi episodi specifici e nota come quelli che precedentemente erano intensi sono spariti nel nulla. Nota tutti i miglioramenti di pressione del sangue, battito cardiaco e capacità di respirazione.

Ti chiedo di notare consciamente queste cose perché, se non lo fai, la tua guarigione sembrerà così impercettibile che potresti non notarla. Potresti anche liquidarla dicendo, “Oh bene, non è mai stato un mio problema”. Questo succede continuamente con l'EFT e così te ne rendo cosciente.

6. Se stai prendendo medicine, potresti sentire il bisogno di interrompere la cura. Per favore fallo SOLO sotto il consiglio di un medico qualificato.

La mia speranza è che la Procedura per la Pace Personale diventi una procedura diffusa in tutto il mondo. Pochi minuti al giorno faranno una differenza enorme nel rendimento a scuola, nelle relazioni, nella salute e nella qualità della vita. Ma queste sono parole senza alcun significato a meno che altri (tu) mettano l'idea in pratica.

Pace Personale a tutti, Gary

Cosa aspettarsi

Man mano che usi l'EFT come descritto prima, le tue voglie dovrebbero ridursi drasticamente il primo giorno e dovrebbero attenuarsi e diventare meno frequenti con il passare dei giorni. Alla fine, non dovresti avere alcuna

voglia e tutte le sostanze che generano dipendenza in realtà sembreranno ripugnanti. Sarai libero. Il tuo atteggiamento nei suoi confronti cambierà e ti chiederai cosa mai ci trovavi prima.

Questi sono segni sani, naturalmente. Quando raggiungi questo punto dovresti continuare con l'intera procedura giornaliera per alcuni giorni per "bloccare" il risultato.

Una volta che la dipendenza è superata, comunque, non sei ancora immune dal ricaderci. Si raccomanda di evitare tutte le tentazioni future. Questo è vero, naturalmente, per qualsiasi guarigione da dipendenza.

Domande e risposte

D. In quanto tempo eliminerò la mia dipendenza? Varia molto. Secondo la mia esperienza, le dipendenze da sostanze relativamente leggere come cioccolato, caffè, bevande gasate e cibi vari spesso vengono eliminate in pochi giorni. In realtà la sostanza diventa ripugnante. Ho appena finito di aiutare una signora che ha superato una dipendenza da bevande gasate, pancetta, cipolle fritte, cioccolata, gelatine e patatine fritte con uno o due giri della Ricetta Base per ciascuna sostanza. Non è più tentata da esse. Altre persone ci impiegano più tempo, logicamente.

Le dipendenze da sostanze più pesanti come sigarette, alcol, cocaina, ecc. di solito ci impiegano di più...forse una settimana o due. Ho lavorato con un uomo che ha eliminato la sua dipendenza da anni da alcol in 3 o 4 giri della Ricetta Base. Questo risultato non è raro ma non è neanche quello che ti prometto.

Qui non ci sono regole categoriche. È passato quando è passato...e saprai quando è successo perché semplicemente non lo vorrai più. Nel frattempo la sola vera "sofferenza" che avrai sarà fare la Ricetta Base costantemente. La sindrome da astinenza dovrebbe essere solo simbolica.

D. Posso trattare diverse dipendenze con lo stesso giro della Ricetta Base? No...puoi trattare solo una dipendenza alla volta. Non combinare due o più dipendenze nello stesso giro della Ricetta Base. Usa un giro diverso per ciascuna dipendenza.

Non sorprenderti, comunque, se trattando scrupolosamente una dipendenza si eliminano altre dipendenze lungo la strada. Questo qualche volta succede perché il picchiettamento fa abbassare l'ansia in un modo tale che non viene più richiesto alcun calmante. Non c'è modo di predire questo fenomeno piacevole ma *succede*.

D. Come può essere usato l'EFT per aiutare a dimagrire? Se vuoi dimagrire devi trattare la causa fondamentale. E questa causa è una dipendenza da cibo dettata dall'ansia...proprio come ogni altra dipendenza. Infatti, la principale sostanza che genera dipendenza in America è il cibo. È un modo per mascherare temporaneamente l'ansia in un modo simile al tabacco, alcol, ecc. Quante volte hai raziato il frigorifero quando non avevi veramente fame? Perché lo hai fatto? Per mascherare una sensazione di ansia? Potresti non averla chiamata ansia. Potresti averla chiamata noia o "fame nervosa" ma era, tuttavia, una forma di ansia.

L'ansia che guida una dipendenza da cibo...o qualsiasi altra sostanza o comportamento...può provenire da molti posti. Può derivare da stress in famiglia o sul posto di lavoro o può venire da esperienze infantili di abuso o ricordi traumatici.

Per dimagrire, ovviamente, devi eliminare l'ansia che porta alla sovralimentazione. Quale migliore strumento dell'EFT? In aggiunta alla Procedura delle Pace Personale (descritta in precedenza), applica costantemente (25 volte al giorno) la Ricetta Base al comportamento che porta alla sovralimentazione in modo che l'ansia diminuisca. Usala ancora per ridurre sul nascere la voglia di cibo non necessario (*Anche se ho voglia di quel dolce...*) e la causa della dipendenza da cibo...e in questo modo il sovrappeso... dovrebbe sparire.

L'EFT per la Guarigione Fisica

In nessun posto c'è una maggiore evidenza dell'esistenza di una connessione mente-corpo che nell'EFT. Finora sei stato testimone (e spero hai provato) incredibili guarigioni fisiche a diversi livelli.

Qui c'è una lista iniziale dei disturbi fisici che sono stati trattati con l'EFT con successo parziale o completo:

Mal di testa, mal di schiena, collo e spalle rigide, dolori articolari, cancro, sindrome da stanchezza cronica, lupus, colite ulcerosa, psoriasi, asma, allergie, prurito agli occhi, piaghe, orticaria, insonnia, stitichezza, sindrome da colon irritabile, vista, rigidità muscolare, punture di api, problemi di urinazione, nausea mattutina, disfunzioni sessuali, sudorazione, scarsa coordinazione, sindrome del tunnel carpale, artrite, irrigidimento delle dita, mal di stomaco, mal di denti, tremore, sclerosi multipla.

Ce ne sono molte, molte altre. Una lista completa sarebbe molto più lunga.

Provalo su tutto

Io provo l'EFT su qualsiasi disturbo fisico che mi venga presentato e rimango sempre stupito dai risultati. Non ho successo al 100% (chi lo ha?) ma spesso l'EFT darà un sollievo sorprendente dove niente altro sembra funzionare.

Ci sono migliaia di disturbi fisici che capitano agli esseri umani per cui le scienze della guarigione hanno sviluppato molti tipi di rimedi. Questi rimedi vanno dall'imposizione delle mani a medicine e chirurgia al digiuno alla visualizzazione. Sembra che tutti portino dei risultati per alcune persone alcune volte. Ma nessuno di essi funziona per tutte le persone tutte le volte. *L'EFT, nella mia esperienza, funziona talmente bene che dovrebbe essere incluso nel bagaglio di tutti i guaritori.* E vado oltre. Penso che dovrebbe essere uno dei primi strumenti da usare. Ecco i motivi:

- Di solito il sollievo è immediato.
- Spesso funziona dove nient'altro riesce.
- È facile da usare.
- Ci vuole poco tempo.
- Non crea dipendenza.

Non so di nessun'altra tecnica di guarigione che possa affermare tutte queste cose. E tu? Tuttavia, l'EFT non sostituisce la medicina o qualsiasi altra pratica. È meglio lavorare con altri terapeuti.

È innegabile che l'EFT meriti un posto importante per quanto riguarda la guarigione fisica. Anche l'osservatore più sbadato deve rispettare i risultati. Ma la domanda ovvia è...perché funziona?

Perché, se era stato pensato originariamente per risolvere i problemi *emotivi*, lo stesso processo funziona molto bene anche sui problemi *fisici*? Ci sono molti misteri sulla scienza della guarigione ed ecco perché la ricerca in questo campo è un processo senza fine. L'EFT non fa eccezione.

Proprio come il flusso di sangue nel corpo è vitale per la salute fisica, così è il flusso dell'energia nel corpo. In questo modo, bilanciando il flusso con l'EFT il miglioramento della salute fisica è obbligatorio.

È innegabile che le emozioni negative contribuiscono ai disturbi fisici. Quando l'EFT neutralizza queste emozioni negative, sembra che i sintomi fisici diminuiscano.

Domande e risposte

D. Quanto ci metterà a guarire? Non ci sono regole in questo. I sintomi spesso svaniscono in minuti sebbene, occasionalmente, c'è una reazione ritardata di alcune ore. La liberazione dalle malattie alla base

potrebbe impiegarci giorni, settimane o mesi. Così...sii costante. E consulta il tuo medico. Molte persone sono tentate di smettere la cura medica quando guariscono. Questo dovrebbe essere fatto solo con il consiglio del medico.

D. Posso trattare diversi sintomi a volta? No! Usa la Ricetta Base su ciascun sintomo indipendentemente. Inizia con il sintomo più grave e poi prosegui con gli altri. Non sorprenderti, comunque, se lavorando con un sintomo si alleviano anche gli altri. Questo accade spesso.

D. Posso davvero aspettarmi risultati dall'EFT per malattie gravi e di lunga durata? Sono perfettamente consapevole che la saggezza tradizionale suggerisce che molte malattie durature sono componenti fisse nella salute di una persona. Di conseguenza, suggerire che possano essere ridotte notevolmente o eliminate picchiando metodicamente sul sistema energetico è piuttosto radicale. È al di là delle convinzioni di quasi tutti le persone che ho conosciuto. Ma ho visto, in prima persona, molti esempi sorprendenti di questo e sarei scorretto se non lo riferissi.

D. Ogni quanto dovrei applicare la Ricetta Base al mio problema? Per sintomi come mal di testa, dolore, stomaco sottosopra, ecc...usa la Ricetta Base ogniqualvolta desideri liberartene. Per le malattie alla base, dovrebbe essere fatto 10 volte al giorno finché sei soddisfatto dei risultati. I 10 giri quotidiani della Ricetta Base dovrebbero essere distribuiti durante la giornata. Un buon modo per farlo è prendere l'abitudine di farli collegandoli ad abitudini quotidiane...come:

Quando ti svegli.

Quando vai a dormire.

Prima di ogni pasto.

Ogni volta che vai in bagno.

È anche importante usare l'EFT per ogni specifico episodio che possa causare il disturbo fisico. Anche applicare la Procedura per la Pace Personale sarà di aiuto.

D. Potresti parlare di alcune esperienze che hai avuto con disturbi fisici? Sicuro. Ma ricorda che gli esempi elencati rappresentano una piccolissima parte dei possibili disturbi che l'EFT può trattare.

Mal di schiena

Conosco molte persone che hanno un danno rilevante alla schiena e le ragioni dei loro dolori sono evidenti in una radiografia. Tuttavia, dopo pochi minuti di EFT i loro dolori diminuiscono in modo evidente.

Sembra non avere senso finché capisci che lo stress si manifesta nei muscoli che, a loro volta, esercitano uno sforzo anormale sulle articolazioni. Rilassando la tensione muscolare, con l'EFT, si riduce lo stress non necessario sulle articolazioni. Il risultato è meno dolore. Ho perso il conto di quanti mal di schiena ho visto calmarsi. Alcuni dolori svaniscono completamente e non tornano più mentre altri richiedono un picchiamento quotidiano per eliminare il dolore.

Mal di testa e mal di stomaco

Stimo che almeno il 90% dei casi che ho visto riguardanti questi sintomi hanno risposto molto bene. La maggior parte sono spariti completamente in pochi minuti usando la Ricetta Base.

Sindrome del tunnel carpale

Una volta ho avuto una cena di affari con Anne, il cui dolore del tunnel carpale era a 7. Dopo meno di due minuti della Ricetta Base, il dolore sparì e non tornò più per il resto del nostro incontro.

Non c'è bisogno di dire che rimase stupefatta perché niente altro le aveva mai dato sollievo. Non ci siamo più incontrati da allora, perciò non so quanto è durato. Questo è il tipo di problema, comunque, che tende a tornare e così potrebbero essere necessari altri picchiamenti.

Psoriasi

La psoriasi di Donna era così brutta che aveva difficoltà ad indossare le scarpe. Le cure non avevano avuto effetto. Picchietto regolarmente per alcuni giorni e il 90% della psoriasi andò via.

Allergie

Di solito rispondono bene. Ho visto molte persone eliminare il naso che cola, gli occhi arrossati, starnuti e una miriade di altri sintomi collegati ad allergie.

Stitichezza

I risultati in questo caso variano molto ma, secondo la mia esperienza, di solito si raggiunge il successo. Alcune persone guariscono istantaneamente e permanentemente con una sola sessione. Altri hanno bisogno di picchiare giornalmente per alcune settimane prima di annullare anni e anni di stitichezza.

Ricorda che non sempre avrai una liberazione immediata dai tuoi disturbi fisici e qualche volta picchiare sembrerà non funzionare. Sii paziente...e costante. La sola cosa che stai spendendo è tempo. Le probabilità sono a tuo favore se insisti. Questo è vero per tutti i disturbi...non solo la stitichezza.

Vista

Ho visto molte persone migliorare la vista con l'EFT...almeno temporaneamente. Le persone salgono sul palco, fanno la Ricetta Base per la vista, e poi riferiscono di avere una vista notevolmente migliore. Non ho seguito questo argomento e non posso riferire di cambiamenti permanenti. Sospetto, comunque, che siano possibili cambiamenti permanenti con la ripetizione.

Artrite

Il dolore artrite spesso diminuisce con la Ricetta Base. L'ho visto molte volte. A causa della condizione alla base, comunque, tende a ritornare. Così devi trattare i sintomi e la malattia alla base.

Puoi invertire le artriti e sbarazzartene per sempre con l'EFT? Non so perché nessuno, che io sappia, ha usato costantemente queste tecniche a questo scopo. La saggezza tradizionale dice che l'artrite è irreversibile. Non può essere curata. Può solo essere fermata.

Comunque, mi è stata diagnosticata un'artrite nel 1986 e oggi non ne ho nessun segno. A quel tempo non ho usato l'EFT perché non lo conoscevo. Fu il risultato del digiuno e di cambiamenti nella mia dieta, nel mio stile di vita e stato d'animo. Sono convinto che l'EFT avrebbe affrettato la guarigione.

L'EFT per migliorare l'immagine di sé

La causa di una scarsa immagine di sé

Il termine “scarsa immagine di sé” si riferisce a una generale sensazione negativa relativa a sé stessi. Le autorità in materia non ne hanno dato una definizione precisa né hanno indicato una causa precisa. Di conseguenza, non c'è accordo su come trattarla.

L'EFT, al contrario, è molto più preciso nel suo approccio e indica una causa precisa. Eccola:

*La causa di una scarsa immagine di sé è
un accumulo di emozioni negative su sé stessi.*

Questo è ovvio e viene affermato qui perché, in questi termini, l'EFT ha decisamente un senso. Se eliminiamo le emozioni negative allora eliminiamo la causa. E senza la causa la scarsa immagine di sé svanisce.

E quale strumento migliore dell'EFT per eliminare le emozioni negative?

La scarsa immagine di sé potrebbe essere il disturbo numero uno al mondo. È così diffuso che quasi tutti ne soffrono un po'. L'immagine di sé è spesso equiparata all'autostima. Noi tendiamo a “irradiarla” attraverso il modo di fare, la postura, le parole ed i gesti volontariamente o meno. Di conseguenza, ha un impatto importante sulle nostre prestazioni lavorative, sociali e personali.

Alcune volte si vincono o si perdono lavori, promozioni o vendite in base a come irradiamo i nostri pensieri verso gli altri. L'amicizia e gli incontri romantici possono fiorire o morire in funzione di come proiettiamo le nostre sensazioni su noi stessi. Più è in basso l'immagine di noi stessi, più è semplice turbarsi e più intensa diventa la rabbia, il senso di colpa, la gelosia ed altre reazioni emotive. Se la nostra immagine è bassa tendiamo a rimanere fermi in un posto. Non ci avventuriamo in nuovi affari, non ci tiriamo fuori da relazioni umilianti e non tentiamo qualcosa di nuovo. Alcune parti della nostra vita possono essere molto grigie e deprimenti.

In breve, la nostra immagine è il nucleo della nostra forza emotiva. La qualità della nostra vita spesso dipende da questo.

Vai nella sezione di auto-aiuto di qualsiasi grande libreria e troverai un'infinità di libri con soluzioni ai problemi dell'immagine di sé. In generale, enfatizzano l'atteggiamento positivo e forniscono esercizi per guardare al lato migliore della vita. Incoraggiano la concentrazione sugli aspetti forti piuttosto che sulle debolezze ed enfatizzano la visualizzazione e le affermazioni per aiutare a raggiungere queste cose. Li approvo tutti.

Sono a favore di qualsiasi cosa aiuti e molti di questi approcci aiutano le persone a migliorare l'immagine di loro stessi. I risultati sono un po' discontinui, comunque. Un miglioramento qui. Un nuovo atteggiamento lì. Raramente qualcuno raggiunge un'immagine di sé notevolmente migliorata a tutti i livelli con questi strumenti.

La ragione per cui molte di queste tecniche falliscono è che fanno molto poco per neutralizzare tutti questi dubbi su di sé e le emozioni negative che contribuiscono alla scarsa immagine di sé. Piuttosto, provano a sopraffarli con megadosi di positivismo.

Questo è uno sforzo lodevole, ovviamente, ma i dubbi su di sé e le emozioni negative possono essere piuttosto testardi. Se il tuo viaggio nella vita è come una corsa in autobus, allora i dubbi su te stesso e le emozioni negative sono passeggeri sul tuo autobus. Sei al volante ed essi sono “passeggeri” che pensano di stare alla guida. I metodi convenzionali non li sposteranno di molto.

L'EFT offre un nuovo approccio piacevole a questo problema per cui avvengono cambiamenti sorprendenti a tutti i livelli. Ho visto persone totalmente trasformate da queste tecniche. Il loro modo di fare, la postura, le parole e i gesti cambiano per riflettere una persona più positiva e sicura di sé. I loro amici e colleghi fanno commenti sulla “nuova” persona che si è evoluta davanti ai loro occhi.

Piuttosto che provare a installare nuovi atteggiamenti e prospettive, come tendono a fare i metodi convenzionali, l'EFT in effetti libera le persone dai dubbi su sé stessi e dalle emozioni negative. Prendono questi

passaggeri indesiderati dal posto di guida e li sbattono fuori dall'autobus. Una volta fuori dall'autobus non contribuiscono più alla scarsa immagine di sé.

I dubbi su di sé e le sensazioni negative che formano la scarsa immagine di sé sono forme di “emozioni negative” che, ovviamente, sono ciò per cui l'EFT era stato pensato. Ricorda l'affermazione scoperta su cui si basa l'EFT...

“La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio del sistema energetico del corpo”.

Tenendo conto dell'affermazione, il processo per migliorare la tua immagine è semplice. Esegui solo la Ricetta Base su tutte le emozioni negative che hai. Una per una vanno via e, come succede, il bilancio tra le emozioni positive e negative scivola inevitabilmente verso il positivo. Viene alla superficie una nuova immagine di sé piacevole e fiduciosa. Il bagaglio è stato gettato fuori dall'autobus.

È il caso perfetto per usare la Procedura per la Pace Personale citata in precedenza. Tratta automaticamente tutti gli specifici episodi negativi che si intromettono in una altrimenti sana immagine di sé.

La metafora della foresta e degli alberi

Ecco una metafora che ti aiuterà ulteriormente nella comprensione di questo concetto. Considera ciascuna delle tue emozioni o episodi specifici negativi come un albero in una foresta negativa dell'immagine del sé. Potrebbero essere il riflesso di cose del tuo passato come rifiuti, abusi, fallimenti, paura, sensi di colpa, ecc. Ce ne potrebbero essere centinaia e potrebbe essere così fitta da sembrare una giungla.

Assumiamo, però, che ci siano 100 alberi malati nella tua foresta dell'immagine del sé. Se ne tagli uno (neutralizzandolo con l'EFT) ne avrai ancora 99. Anche se, rimuovendo quell'albero, otterrai un notevole e molto apprezzato sollievo emotivo, ancora non hai fatto altro che sfiorare la foresta.

Ma cosa succederebbe se tu metodicamente tagliassi un albero al giorno? Gradualmente, la foresta si diraderebbe. Avresti più spazio per muoverti e ci sarebbe più posto libero in cui stare.

Alla fine...con l'uso costante dell'EFT...tutti gli alberi sparirebbero e al loro posto ci sarebbe una maggiore libertà emotiva. Il mondo sembra diverso quando la foresta (o giungla) è sparita ed appare una nuova immagine di sé.

Generalizzazione

Fortunatamente, non dovrai tagliare tutti i 100 alberi che hai trovato. Questo perché quando si usa l'EFT per neutralizzare alcune emozioni negative di un dato tipo, si tenderà a generalizzare sulle restanti emozioni negative dello stesso tipo.

Per esempio, assumiamo che nella tua foresta hai un gruppo di 10 alberi conosciuto come “esperienze di aggressione”. Prendi prima gli alberi più grossi (più intensi) in quel gruppo e tagliali con l'EFT. Una volta che lo hai fatto con 3 o 4, di solito troverai che i restanti 6 o 7 cadono da soli. Bilanciando il sistema energetico con alcuni alberi, i benefici si estendono anche agli altri alberi dello stesso tipo.

Poi puoi ripetere questo concetto di generalizzazione con altri gruppi che possono essere chiamati “fallimenti” o “rifiuti”. In questo modo, una foresta di 100 alberi può essere diradata tagliando approssimativamente 30 alberi.

Sii un osservatore

Con l'EFT i cambiamenti nell'immagine di sé avvengono molto più velocemente e più potentemente che con i metodi convenzionali. Ma i cambiamenti non avvengono così rapidamente come con le fobie ed i ricordi traumatici. L'EFT frequentemente tratta questo tipo di problemi in pochi attimi mentre cambiamenti completi

dell'immagine spesso ci impiegano settimane. Questo perché i cambiamenti nell'immagine di sé sono il risultato della lunga eliminazione di numerose emozioni negative (alberi)...una alla volta.

Quando dico che cambiamenti radicali dell'immagine di sé spesso impiegano settimane, non voglio dire che nel frattempo non succede niente. Al contrario, con ciascun albero che viene rimosso dalla foresta avviene un cambiamento nell'immagine di sé. Comunque, l'immediata libertà emotiva che viene dalla rimozione di quel *solo* albero di solito non porta un cambiamento notevole nel problema più grande dell'immagine di sé. Ma il cambiamento cumulativo che viene dal rimuovere diversi alberi è notevole *se* diventi un "osservatore" di cosa sta avvenendo.

I cambiamenti che avvengono in te sono gradualmente, sottili e potenti. *Appaiono così naturali che non riesci a capire che sta avvenendo il cambiamento.* Alla fine, i tuoi amici commenteranno i tuoi cambiamenti ed allora avrai una prova incontrovertibile. Ma, fino ad allora, avrai bisogno di essere un "osservatore" e sintonizzarti su cosa sta succedendo.

Nota, per esempio, come recentemente hai accettato un rifiuto più realisticamente di prima. Osserva come parli più spesso ad alta voce e come ti prendi più cura di te stesso. Ascolta come il tono delle tue conversazioni si sta spostando verso il positivo. Guarda le reazioni degli altri nei tuoi confronti quando irradi un'immagine di te più sicura.

Essere un "osservatore" è importante perché, senza di esso, potresti concludere che non sta succedendo niente e lasciare stare il processo.

Come procedere

Il metodo è semplice. È l'essenza della Procedura per la Pace Personale. Ci sono solo due passi:

1. Fai una lista di tutte le emozioni negative del passato che riesci a pensare. Includi tutte le volte che hai provato paura, rifiuto, senso di colpa, rabbia, violenza, lacrime o qualsiasi altra emozione negativa. Includi sia le grandi che le piccole ma metti le grandi in cima. Questo perché le devi neutralizzare prima. Non preoccuparti se non riesci a pensare a tutte all'inizio. Puoi aggiungerle alla lista quando le ricordi.
2. Poi usa la Ricetta Base ogni giorno per "tagliare un albero" dalla tua lista. Fallo quotidianamente finché non ci sono più emozioni negative (alberi). Assicurati di "osservare" il progresso lungo la strada. Puoi farlo più di una volta al giorno se i tuoi programmi lo permettono e puoi tagliare più di un albero per sessione. Comunque, devi trattare ciascun albero separatamente. Non metterli insieme nello stesso giro della Ricetta Base.

Dopo pochi giorni di questo processo, noterai che gli "alberi grandi" con cui sei partito non sembrano più esserci nella tua vita. Questo è tipico e c'è tanta libertà in questo. Divertiti.

Riepilogo dei video e degli audio

Nota: I video e gli audio EFT sono descritti e riassunti in diversi paragrafi di questo manuale. Per evitare il fastidio di sfogliare il manuale per ritrovare una specifica sessione, vengono riportati ancora una volta.

I Video della Parte I

Nota: Originariamente c'erano 3 videocassette nella Parte I. Successivamente i video sono stati trasformati in CD (il che ha fatto abbassare drasticamente i costi). Questo processo ha richiesto la divisione delle videocassette 1 e 2 nei video 1a, 1b, 2a e 2b. Non è stato necessario dividere la videocassetta 3.

Video 1a

In questo video Adrienne e io integriamo questo manuale mostrando visivamente i punti da picchiare e come eseguire ciascun passo della Ricetta Base. **In questo video presumiamo che tu abbia già letto il manuale.**

È di fondamentale importanza che tu segua Adrienne e me e riveda questa parte fino a quando hai memorizzato l'intero processo di un minuto. Una volta memorizzato è tuo per sempre.

Video 1b

È una dimostrazione completa dell'intera Ricetta base con un delizioso signore di nome Dave mentre lo aiutiamo a superare la sua forte paura dell'acqua che si porta dietro da una vita. Studia questo caso. Guardalo diverse volte. È un'eccellente sessione formativa perché illustra molto bene come trattare gli aspetti.

Video 2a

Questo video contiene i punti salienti di un seminario dal vivo in cui viene spiegata la teoria dell'EFT ed in seguito viene usato l'EFT con due gruppi di persone sul palco. Un gruppo tratta le paure e l'altro il dolore.

Video 2b

In questo video mostriamo altre storie sull'EFT in azione. Ecco cosa vedrai:

****Larry:** Supera un'intensa claustrofobia mentre si sottopone a quella che normalmente sarebbe stata una situazione molto stressante...va sul sedile posteriore di una macchina piccola nel traffico di San Francisco.

****Pam:** Una dipendente da cioccolato che non desidera più cioccolata.

****Becci:** La sua paura dei ratti le fa sudare le mani al solo pensiero. Va a finire con un ratto vero che le lecca il dito e dice, "Non ci credo che lo sto facendo. Lo sto facendo".

****Stephen:** Un bambino di 6 anni impara queste tecniche da suo padre e smette di mangiarsi le unghie.

****Adam:** Questo è mio figlio che usa l'EFT per migliorare di 14 tiri il suo punteggio a golf.

****Cheryl:** Ha seguito uno dei nostri seminari e descrive come ha usato l'EFT con me per la paura di parlare in pubblico. La nostra seduta fu eseguita più di un anno fa e da allora non ha più avuto questa paura.

****Jackie:** Ebbe un incidente 10 anni fa che la lasciò incapace di alzare il braccio per più di pochi centimetri senza provare un intenso dolore alla spalla. In pochi minuti sul palco risolve completamente il problema e riesce ad alzare il braccio come vuole senza dolore. Questa seduta mostra la nostra conversazione dopo il seminario in cui discutiamo di questo "miracolo".

****Cindy:** Come Jackie prima, Cindy ebbe un incidente 3 anni fa e non era più in grado di alzare il braccio senza dolore. Ha consultato molti medici e terapeuti senza nessun risultato. In pochi minuti con l'EFT, alza il braccio più in alto possibile senza alcun dolore.

****Veronica:** Inizia con un forte desiderio di una sigaretta ed usa l'EFT per eliminare la voglia. Poi rivive la forte emozione di essere violentata dal padre. Dopo quest'unica seduta (che vedrai nella sua interezza) supera completamente questo ricordo traumatico.

****Norma:** Lei è dislessica e ha sempre avuto bisogno di leggere le cose 4 o 5 volte prima di capirle. Supera il problema in pochi minuti ed ora ha un nuovo lavoro che le richiede di leggere ad alta voce a persone.

Video 3

Questo video è intitolato “**6 Giorni al VA**” e mostra i punti salienti della nostra visita al Veterans Administration di Los Angeles per aiutare i reduci della guerra del Vietnam emotivamente disabili. Questo è il test definitivo per l’EFT perché la maggior parte di questi soldati sono stati in terapia per più di 20 anni senza ottenere nessun miglioramento o quasi. Vedrai le loro intense emozioni sciogliersi in un attimo.

Non c’è mai stata una pubblicità migliore per la potenza di ciò che stai imparando. Ricordo questo toccante episodio nella mia “Lettera aperta” all’inizio di questo manuale.

Nota importante

Per favore nota che nei video 2a, 2b e 3, Adrienne ed io usiamo diverse **scorciatoie** che abbiamo imparato negli anni. Con la nostra vasta esperienza sappiamo quando abbreviare il processo e lo facciamo sempre nell’interesse dell’efficienza. Ricorda, di solito trattiamo con estranei scettici e spesso lo facciamo in circostanze piuttosto difficili...sul palco. Di conseguenza, quando possibile usiamo scorciatoie (descritte nella Parte II di questo corso) e raramente facciamo *interamente* la Ricetta Base.

Fermo restando, comunque, che se avessimo il tempo per eseguire il processo completo che stai imparando nella Parte I di questo corso, avremmo raggiunto lo stesso risultato. Ci sarebbero voluti alcuni secondi in più per giro...questo è tutto.

Lo scopo principale di queste sedute è darti l’opportunità di farti fare **esperienza** mostrandoti come funzionano queste tecniche nel mondo reale...con persone vere...su problemi di vario genere. Ti portano fuori dall’aula e ti mostrano come vengono gestite queste tecniche e come reagisce la gente.

Inoltre, in alcuni casi, alcuni picchiettamenti sono stati modificati in modo che la seduta “scorra”. Questo permette un’esperienza più ampia senza essere annoiati dalle ripetizioni delle procedure che hai imparato altrove in questo corso. Nei video 2a, 2b e 3 *non* insegno la Ricetta Base che viene affrontata approfonditamente nelle parti precedenti di questo manuale e nel video 1. I video 2a, 2b e 3 riguardano solo la **pratica**.

I Video della Parte II (8 video)

Video 1 – Panoramica

Questo video è un ponte tra la Parte I e la Parte II In cui viene ricapitolata la Parte I e sono riassunti molti dei nuovi concetti inclusi nella Parte II del manuale. Qui discutiamo gli ostacoli alla perfezione, le scorciatoie e la metafora degli alberi e della foresta.

Video 2 – Esempi con il pubblico

Il resto di questi video contiene una versione ridotta di due seminari di tre giorni. Questo video comincia con l’inizio di questi seminari ed esplora un’ampia gamma di argomenti...sia emotivi che fisici...e fornisce una preziosa esperienza dell’estrema potenza dell’EFT. Si parla di argomenti come **paura di parlare in pubblico, agorafobia, ansia, emicranie, dolore fisico, paura di volare, depressione, fibromialgia e ipertensione**.

C’è anche una discussione dal palco dell’Affermazione della Scoperta e alcune importanti dimostrazioni di Inversione Psicologica. Queste ultime dimostrazioni sono fondamentali per il tuo studio.

Video 3 –Problemi emotivi I

Su questo video ci sono tre sessioni. La prima è con Jason che lavora con la **rabbia** e **il tradimento** risultato dell’abbandono di sua moglie e del divieto di vedere la figlia.

La seconda sessione è con Veronica. La riconoscerai come la signora che ha usato l'EFT perché era stata **stuprata** da suo padre nel secondo video della Parte I. Appare qui, 3 o 4 mesi dopo, ed ancora non ha alcun problema emotivo riguardo quello specifico argomento. Questa è un'evidenza incontrovertibile del potere dell'EFT anche per le emozioni più intense.

Su questo video, lavora su un *argomento completamente diverso*. Ha evidentemente emozioni forti relative all'essersi sentita **abbandonata, sola e non amata** da piccola. La nostra seduta con l'EFT elimina il problema e torna il giorno successivo per riferire che si sente *"leggera come una piuma"*.

La terza sessione è con Sandhya che lavora sulle sue emozioni relativamente alle esperienze di suo padre durante **l'Olocausto della Seconda Guerra Mondiale**.

Video 4 – Problemi emotivi II

Su questo video ci sono due sessioni. Nella prima, Marlys usa l'EFT per superare **"il mal d'amore"** ...un'ossessione sulla perdita di relazioni sentimentali. Come si evince da questa sessione di EFT, si presentano diversi aspetti e gli argomenti variano continuamente. Alla fine arriva al fatto che **la madre non l'ha amata** e, dopo aver usato l'EFT, ne ride.

Nella seconda sessione, Kathy ha tre argomenti: (1) la **paura di essere toccata (abbracciata)**, (2) un incidente traumatico in cui **sua madre le versa addosso acqua bollente** e (3) una **spalla dolorante** causata dal fatto che si è dovuta parare dalle botte. Risponde meravigliosamente all'EFT e non è necessaria la Preparazione (Inversione Psicologica) anche se vengono fatti numerosi giri di EFT.

Video 5 – Problemi fisici

Su questo video ci sono quattro sessioni.

Prima, Connie J. ha **la mascella rigida** che deriva dal fatto che serra i denti di notte. Li serra talmente forte che di notte deve mettere un apparecchio per proteggere i denti. Con l'EFT, si libera completamente dal problema in pochi minuti anche se lo ha da 2 o 3 anni. Ha anche un **mal di testa** che elimina da sola usando l'EFT.

Secondo, Patricia sale sul palco con un attacco di **asma** di cui soffre da 10 anni. Se ne libera in modo straordinario usando l'EFT e il giorno dopo riferisce che non è tornato ancora. Risolve anche un **problema alla schiena** anche se ha un'ernia al disco.

Dorothy sale sul palco con un **battito cardiaco irregolare** che è un disturbo per cui l'EFT non è mai stata usata. Poiché *la proviamo su tutto*, abbiamo usato l'EFT con risultati eccellenti.

Connie M. usa l'EFT per il suo **dolore al collo** che, secondo lei, deriva da problemi emotivi. Ne guarisce completamente.

Video 6 – Dipendenze

Questa sessione inizia con due signore che hanno un **disturbo dell'alimentazione** clinico. I concetti analizzati in questa conversazione portano alle cause che sono dietro tutte le dipendenze, compresi i disturbi dell'alimentazione.

Poi segue (1) un'importante discussione sulle cause delle dipendenze e (2) un'intera sessione in cui l'EFT viene usata su un gruppo di persone per superare le voglie di **cioccolato, sigarette e alcol**.

Video 7 – Tossine energetiche, Fobie & Ripetizione

Questo importante video enfatizza l'effetto delle tossine energetiche ed il valore della ripetizione nell'uso dell'EFT.

La prima parte è un'intervista con Todd che durante il seminario non ottiene nulla perché le tossine energetiche sono d'intralcio. Poi torna, un mese dopo, per riferire ai membri di un altro seminario dell'incredibile effetto che ha ottenuto, facendo un cambiamento nella sua dieta, per i suoi **disturbi del sonno, dolore agli occhi e depressione**.

Di seguito c'è un'insolita sessione in cui diverse persone migliorano la propria **paura dei serpenti**. Comunque, anche se i miglioramenti sono sorprendenti per gli standard convenzionali, sono considerati lenti per gli standard dell'EFT. Questo è dovuto alla probabile presenza di tossine energetiche nella stanza. Per la maggior parte di queste persone è richiesta costanza per una guarigione completa.

Infine, mostriamo l'importanza della ripetizione in una sessione con Grace che era ossessionata da una forte **depressione** e molti altri problemi. Sul palco facciamo pochi miglioramenti ma la sua costanza e l'attenzione alla dieta nelle settimane seguenti produce un miglioramento maggiore nel suo benessere emotivo. Ne parla entusiasticamente in una conversazione telefonica.

Video 8 – Problemi comuni e domande & risposte

Questo è un video che spiega l'uso dell'EFT in aree come **sport (golf), affari, parlare in pubblico, procrastinazione, immagine di sé e relazioni**.

Vengono fatte anche molte domande comuni dal pubblico per completare la tua preparazione. **Gli audio per la Parte I**
Ecco cosa contengono

Per ampliare ulteriormente l'esperienza con l'EFT, ho inserito negli audio diverse ore di storie. Come nei video, non ascolterai solo teoria. Sono persone vere con problemi veri. Ascolterai alcune persone superare in pochi attimi problemi che duravano da una vita mentre altre richiedono un'applicazione costante.

Ascolterai Adrienne e me usare l'EFT con alcuni problemi emotivi gravi e ascolterai come spariscono. Ascolterai anche alcuni miglioramenti parziali che non vanno via completamente. In breve, questi audio si aggiungono alla tua gamma di esperienze, dandoti quindi un'utile base da usare quando ti servi dell'EFT.

Leggi di seguito prima di iniziare ad ascoltare.

******Questi audio contengono una serie di sedute telefoniche condotte dalla mia socia in affari, Adrienne Fowlie, e da me. Sono una raccolta di sedute autentiche registrate con un registratore da tavolo. Anche se la qualità del suono è certamente adeguata, ovviamente le registrazioni non sono state fatte nell'atmosfera di uno studio di registrazione.

******Alcune di queste sessioni sono con persone che stanno effettivamente praticando l'EFT. Come potrai ascoltare, **“osserverai” direttamente come le persone usano queste tecniche per moltissimi problemi emotivi e fisici**”. In questo modo ti farai un'idea precisa di cosa puoi aspettarti quando usi l'EFT con te stesso e con gli altri.

******Altre sessioni sono con persone che hanno usato l'EFT nel passato e raccontano le loro esperienze. **Questo dimostra la stabilità dei risultati derivanti da queste tecniche.**

********Lo scopo di questi audio è ampliare la tua esperienza su queste tecniche.** Non è insegnare le procedure di picchiettamento. Questo viene fatto nel manuale e nel video 1a. Così, come nei video 2a, 2b e 3, ho eliminato molti picchiettamenti in modo da permetterti di concentrarti sulla reazione delle persone ed altri dettagli di queste tecniche.

****Ascolterai alcuni problemi molto personali** e potrai farlo con il permesso delle persone coinvolte. Lo hanno fatto affinché altri (come te) possano trarre beneficio da queste tecniche meravigliose. Dobbiamo un ringraziamento a tutti loro.

****La ripetizione è molto importante per l'apprendimento.** Di conseguenza, negli audio mi sentirai ripetere molte volte alcuni punti importanti, da punti di vista diversi. Non lo faccio per annoiarvi. Serve a introdurre concetti importanti nel tuo modo di pensare.

****Queste sessioni hanno lo scopo di insegnare e non di intrattenere** (sebbene alcuni di essi siano veramente divertenti). Avrei potuto renderli brevi e rapidi...intervenire per estrarre solo un paio di punti per ciascun intervento...e poi proseguire. Facendo così ti avrei privato dell'emozione e della "profondità" di questi processi. D'altra parte, alcune conversazioni vanno al di là dell'argomento e si addentrano in aree al di fuori degli interessi del corso. Nel montare questi audio, ho fatto un mix tra questi due estremi sempre con lo scopo di mettere quante più informazioni utili.

****Nota che la procedura di picchiettamento che ascolterai sembrerà diversa da quella che ti è stata insegnata. In realtà non è diversa. È semplicemente più breve ed ha una forma diversa.**

Come ho ricordato nel paragrafo dei video, Adrienne ed io siamo esperti di queste tecniche e le abbiamo usate per molti anni. Di conseguenza, usiamo alcune scorciatoie ricordate in precedenza.

Ma c'è un'altra tecnica usata negli audio.

Adrienne ed io abbiamo investito tempo e denaro per imparare il Voice Technology del dott. Roger Callahan nello sforzo di valutare meglio i punti da picchiettare, l'esistenza dell'Inversione Psicologica, ecc.. Abbiamo usato questa forma di diagnosi negli audio per risparmiare tempo ma *usiamo sempre gli stessi punti che stai imparando*. Quando ho imparato per la prima volta il Voice Technology pensai che era un aiuto fondamentale per usare queste procedure. Dopo anni di esperienza, comunque, non credo più che aggiunga alcun valore e non lo uso più.

Ho sviluppato una tecnica diagnostica più utile che è insegnata dettagliatamente nei nostri video "Steps Toward Becoming The Ultimate Therapist". Le persone interessate ad una formazione più approfondita dovrebbero consultare questi video.

Come affermato in precedenza, la diagnosi va al di là degli scopi di questo corso. Invece viene insegnata la Ricetta Base (usando il concetto di revisione completa) perché è un sostituto conveniente per la maggioranza dei casi. Ci vogliono pochi secondi a giro per eseguirla e potrebbe essere necessario fare alcuni giri in più (ripetizione) per ottenere lo stesso risultato. In ogni caso, stiamo parlando di *secondi o minuti* in più (per problema)...non settimane o mesi.

In questi audio nota non solo quello che le persone dicono ma anche le differenze nella voce prima e dopo l'uso dell'EFT. Inoltre nota che molte volte le persone emettono un sospiro molto rilassato dopo il picchiettamento. Questo indica il rilascio di carichi emotivi.

Su alcuni audio sentirai un "tum, tum, tum" in sottofondo. Questo è il risultato di un malfunzionamento del mio registratore e non è un battito cardiaco.

Potresti essere tentato di dare uno sguardo al "Sommario sessione per sessione" sotto e andare dritto al "tuo problema". Questo è umano, suppongo, ma **per favore non ignorare gli altri audio solo perché non sembrano esserti utili al momento**. Contengono notevoli approfondimenti che miglioreranno le tue capacità con l'EFT.

Sommario sessione per sessione

7. da Barbara a Paulette

Barbara (7 min 35 sec): Sollievo da un ricordo traumatico (urto contro un parabrezza), un mal di testa e insonnia.

Del (9 min 56 sec): Sta in cima ad un tetto con un telefono cellulare e supera una fobia dell'altezza molto grave che durava da una vita. La fobia viene eliminata in maniera talmente definitiva che ora si lancia con il paracadute. Si calmano anche i dolori al collo ed alle articolazioni.

Mike (3 min 28 sec): Con una laurea in psicologia, trova questo processo sbalorditivo. Elimina un male d'amore (si era lasciato con la sua donna) molto rapidamente...ma non riesce a crederci.

Ingrid (9 min 23 sec): Ha avuto quasi sempre la sindrome da intestino irritabile, mal di testa, "occhi infiammati" e stitichezza per molti anni. Ottiene un sostanziale sollievo da tutti e diventa molto ironica riguardo la sua stitichezza verso la fine della sessione.

Paulette (4 min 40 sec): Sparisce la paura di volare. Dopo l'EFT fa due voli senza alcuna ansia.

8. da Buz a Bruce

Buz (9 min 10 sec): Soffre di un grave Disturbo post traumatico da stress (PTSD). Ascolta come parla del suo ricordo di guerra più intenso come se fosse andato in giro per negozi.

Donna (1 min 35 sec): Usa l'EFT per migliorare la vista.

Kieve (9 min 45 sec): Presta particolare attenzione a questo audio. Kieve ha imparato queste tecniche come le stai imparando tu e le ha applicate a 150 persone con risultati sbalorditivi. Parla solo di alcune persone che ha aiutato con fobie, emicranie, dolore dell'anca, dolori da calli ed altri problemi. Padroneggia queste tecniche e potrai fare lo stesso.

Cathy (7 min 23 sec): Questa signora ha sofferto di mal di schiena tutti i giorni da quando ha avuto un incidente con l'auto 24 anni prima ed ha provato tutti i metodi immaginabili per risolvere il problema...con nessun risultato. Racconta come lo ha superato completamente dopo aver usato queste tecniche. Ha migliorato enormemente la sua ansia e l'insonnia.

Bruce (11 min 22 sec): Ha avuto la sclerosi multipla per 7 anni e ottiene un notevole ritorno di forza nelle gambe. È costretto su una sedia a rotelle e durante la sessione si alza. Riprova sensazioni nelle mani e nei piedi e diminuiscono il mal di schiena e i disturbi del sonno.

9. da Geri a Bonnie

Geri (10 min 15 sec): Questa terapeuta professionista aveva una grande paura del dentista. Come risulta, aveva più paure di quanto pensasse. Questa sessione ci aiuta a capire che le nostre paure ed altre emozioni negative alcune volte contengono aspetti diversi.

Shad (4 min 43 sec): Controlla con efficacia lo stress e l'ansia quotidiani con l'EFT. Usa anche la tecnica per migliorare il punteggio del golf di più di 10 tiri.

Margie (3 min 50 sec): Riduce a zero la sua dipendenza da cioccolata in un attimo. Dice che non le sembra più buona.

Mary (12 min 16 sec): Vince quella che lei chiama una *paura globale e planetaria* e riduce i *dolori nelle ginocchia e nella schiena*.

JoAnn (4 min 11 sec): Rapida eliminazione del *fastidio alla gola* e i *sintomi allergici*.

Bonnie (8 min 38 sec): Alcuni disturbi emotivi non le consentono di *ingoiare il cibo* normalmente. In una sessione supera alcune *emozioni non identificate* ed in seguito ingoia il cibo facilmente.

10. da Steve a Doris

Steve (13 min 0 sec): Ammalato di una malattia poco conosciuta (*anemia emolitica*) ottiene un sostanziale sollievo da *fatica, occhi pesanti o irritati, mal di schiena (con crampi muscolari)* e numerosi altri sintomi. Elimina anche un problema di *rabbia* con *incubi* collegati.

Rachel (3 min 53 sec): Neutralizza la *grave emozione* di ricordare il suo *tentato omicidio* da parte di un fidanzato e supera un *problema di respirazione*.

Geoff (11 min 50 sec): Ha consultato 5 psichiatri nel passato ma non ha superato la *depressione*. In due sessioni molto brevi con l'EFT la depressione scompare.

Karen (6 min 17sec): È *affaticata* a causa dell'*insonnia* e non si sente mai riposata. Risolve il problema dopo una sessione con l'EFT.

Mike (7 min 50 sec): Il suo caso estremo di *paura di parlare in pubblico* migliora drasticamente. Riferisce che ha parlato senza fare errori in una presentazione dopo aver usato l'EFT.

Doris (1 min 44 sec): Una paziente ammalata di *cancro*, parla del suo sollievo emotivo ottenuto usando l'EFT e lo descrive come aver "un nuovo corpo".

11. Bonnie

Bonnie (35 min 9 sec): Migliora straordinariamente la sua intera *immagine di sé* tramite l'uso costante dell'EFT. Bonnie era stata vittima di numerosi *abusi infantili* e ha seguito la terapia convenzionale per 28 anni al costo di 50.000 dollari. Fa miglioramenti senza precedenti con *infiniti ricordi traumatici, mal di testa, vergogna del proprio corpo, senso di inadeguatezza, mangiarsi le unghie, una fobia, ansia, insonnia e depressione*.

12. da Jim a Dorothy

Jim (2 min 40 sec): La sua *claustrofobia* per essere rimasto chiuso al buio sparisce completamente in 5 minuti.

Patricia (5 min 11 sec): Questa *vittima di stupro* va da 10 a 0 su due diversi aspetti relativi a questa esperienza traumatica.

Juanita (1 min 57 sec): La sua *ansia* crescente sparisce in pochi istanti.

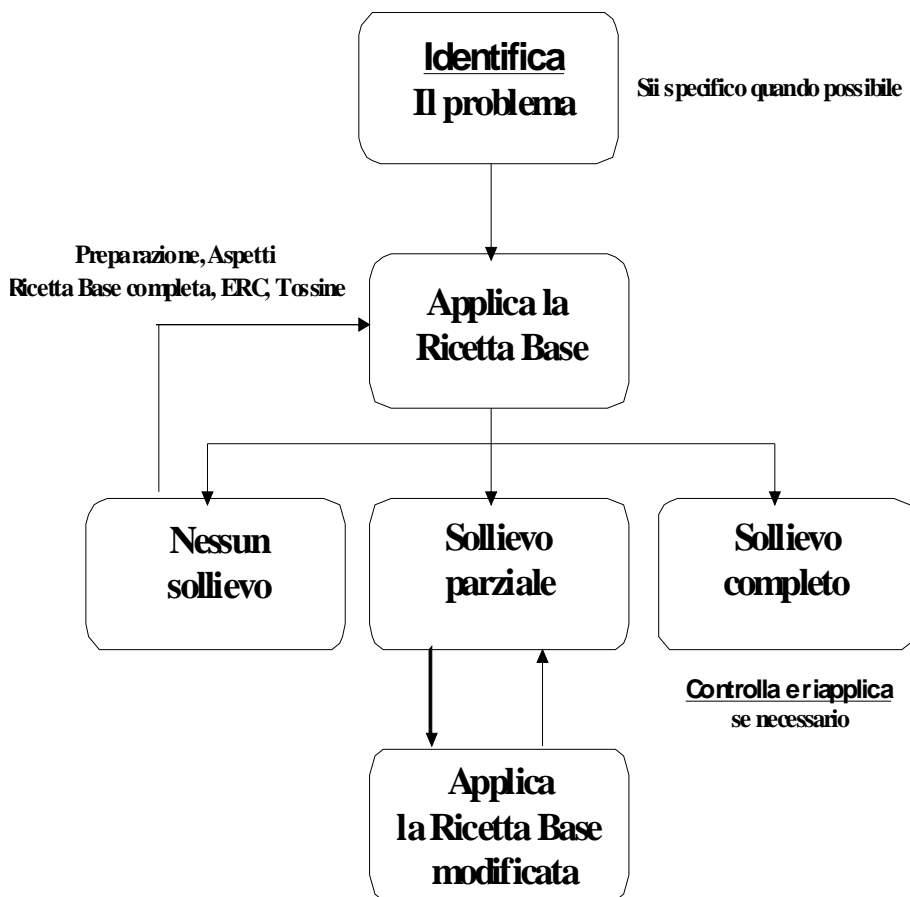
Susan (2 min 12 sec): Il dolore per una *ferita nella schiena* sul campo da golf va via in meno di un minuto.

Geri Nicholas (9 min 28 sec): Questa psicoterapeuta professionista appare per la seconda volta in questi audio. Questa volta approfondisce maggiormente il suo uso personale dell'EFT e come lo usa per gli altri.

Dorothy Tyo (12 min 1 sec): Infine, un'intervista affascinante con un'ipnoterapeuta professionista che ha usato l'EFT, come lo stai imparando tu, per aiutare le persone con problemi che vanno dal dolore fisico alla paura di parlare in pubblico alla paura dei ragni al fumo al singhiozzo.

Una formula per usare l'EFT

Qui sotto c'è un diagramma che illustra uno schema ...o flusso...da usare con l'EFT. E' una guida utile per sapere in quale punto del processo sei e diventa parte di te dopo averlo usato poche volte. Il suo uso viene descritto meglio nei video e troverai una sessione dedicata ad esso quasi alla fine del primo video della Parte II.



* * * * *

Inizio nota per l'edizione Italiana dello zio H. di www.zioh.it, www.hacknews.net e www.migliorati.org

Nel giugno 2003 sono stato il primo a dimostrare in video l'efficacia dell'EFT chiamandolo con il suo VERO NOME (c'erano già diverse persone che l'avevano dimostrato prima di me, ma avevano cambiato nome alla tecnica spacciandola per propria e senza citare le fonti) e a rendere disponibile gratuitamente questo manuale tradotto (con il consenso del suo creatore Gary Craig) in modo integrale e il più possibile in modo "letterale" dalla Dott.ssa Silvana Leuzzi perché ritenevo l'EFT uno strumento di miglioramento personale e terapia estremamente utile per molte persone.

7 anni dopo Gary Craig è andato in pensione e non noto grandi evoluzioni nel mondo della Psicologia Energetica e io stesso sono passato a tecniche più rapide, semplici e simili alla PNL che potete trovare nel mio video VCD2009 sul mio sito www.migliorati.org

Nonostante ciò l'EFT si è enormemente diffuso anche in Italia e penso quindi sia giusto continuare a lasciare questo manuale disponibile nel libero dominio in quanto potrebbe essere utile a qualcuno.

Come diceva Gary Craig l'apprendimento COMPLETO dell'EFT avviene bene attraverso un VIDEO.

La mia personale presentazione (e "finale" in quanto non mi occuperò più di EFT) la trovate nel mio video EPO che trovate nella sezione Prodotti di www.migliorati.org

Per discussioni sull'EFT e altre tecniche iscriviti alla lista mia lista GRATUITA "Mente" (che è anche la più grande in Italia) <http://it.groups.yahoo.com/group/mente>

© 2003-2010 Tutti i diritti Italiani sono riservati a www.migliorati.org

Il documento può essere distribuito GRATUITAMENTE, citato e copiato ma non può essere venduto né modificato

Fine nota per l'edizione italiana.

Tutto il resto sono parole, modelli e opinioni del creatore dell'EFT Gary Craig che non coincidono necessariamente con quelle dello zio H. e della traduttrice.

* * * * *