

Witaj

Jeśli jesteś osobą początkującą w EFT  
przygotowałam dla Ciebie bardzo krótkie, praktyczne wprowadzenie.

Zostało ono wyodrębnione z Księgi EFT, abyś mógł zacząć stosować  
EFT od razu

i nie zrażał się długością pozostałej części materiału ☺

Znajdziesz tutaj:

Mega ekspresowy początek – formuła uniwersalna na wszystko

Podstawowe zasady

Punkty

3 rodzaje EFT: klasyczne, akceptujące i proste

Praktyczne przykłady

Wszystkie rodzaje EFT opierają się na tych samych zasadach

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o EFT i poznać praktyczne sposoby  
na przepracowanie problemów, to zapraszam do Księgi EFT.

Powodzenia!

Joanna Chelmska

Instytut EFT

2013

## MEGA EKSPRESOWY POCZĄTEK

Jeśli jesteś na początku poznawania EFT, to polecam Ci zacząć od poniższej formuły. Pasuje do każdej sytuacji czy okoliczności, nie wymaga formułowania żadnych zdań.

Jest to najprostsza i najbardziej uniwersalna wersja EFT, jaką udało mi się opracować po wielu latach praktykowania EFT. Okazało się, że przynosi efekty wyciszenia i uspokojenia w najróżniejszych sytuacjach, ale przede wszystkim tworzy subtelną przestrzeń akceptacji siebie i swoich uczuć.

 <p>punkt wrażliwy</p> <p>punkt karate</p>	<p><u>Masuj</u> punkt wrażliwy lub <u>opukuj</u> punkt karate 10 razy wypowiadając zdanie:</p> <p><b>Mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b> lub <b>To w porządku, że czuję to, co czuję</b></p> <p>Jeśli pracujesz nad sytuacją z przeszłości, to myśląc o tej sytuacji, wyobrażając ją sobie powtarzaj to samo zdanie, ale w czasie przeszłym, czyli</p> <p><b>Miałam prawo czuć się tak, jak się czulałam</b> <b>Miałem prawo czuć się tak, jak się czulem</b> lub <b>To w porządku, że czulałam to, co czulałam</b> <b>To w porządku, że czulem to, co czulem</b></p>
	<p>Opukując kolejne punkty (ilość uderzeń w każdym punkcie 6 - 8 razy na długość zdania), powtarzaj przy każdym punkcie te same zdania, np.:</p> <p><b>Czubek głowy - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b> <b>Brew - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b> <b>Bok oka - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b> <b>Pod okiem - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b> <b>Pod nosem - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b> <b>Broda - mam prawo czuć się tak jak, się czuję</b> <b>Obojczyki - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b> <b>Pod pachą - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b></p> <p>I jeszcze raz przejdź do punktu na czubku głowy i powtórz całe okążenie. Zalecam wykonanie od 2 do 5 okążenia, po których powinieneś osiągnąć stan spokoju. Jeśli pojawiły się inne emocje, zrób całą procedurę jeszcze raz, zaczynając od punktu karate lub punktu wrażliwego.</p>

## ZASADY EFT W PIGUŁCE

1. EFT opiera się na koncepcji, że przyczyną wszystkich negatywnych emocji, jest zaburzenie w systemie energetycznym ciała.
2. Nie ma znaczenia czy wierzysz w działanie EFT czy nie. Zrób wszystko zgodnie z instrukcją i przekonaj się. W EFT niczego nie robimy na wiarę. Wszystko mierzymy, sprawdzamy i testujemy.
3. Nie opukuj z postawą „oczekuję dowodu, że EFT działa” – taka presja odcina nas od prawdziwych odczuć. Zdecydowanie lepiej sprawdza się postawa „zobaczę czy działa”, „może zadziała a może nie zadziała – zobaczę”
4. Opukiwanie w ramach testu mającego udowodnić, że „EFT nie działa” - jeśli szczerze wybierzesz i opiszysz problem, EFT może zadziałać. Jeśli nie zrobisz tego zgodnie z zasadami EFT, to najpewniej naprawdę nie zadziała.
5. W koncepcji tej nasz emocje, myśli i odczucia z ciała traktujemy, jako przejaw stanu naszej energii.
6. EFT rozładowuje - neutralizuje negatywne emocje, czyli harmonizuje już zaburzoną energię.
7. Opisujemy to co czujemy i myślimy w związku z danym wydarzeniem. Nie jest to negatywne afirmowanie tylko opis zdarzenia zgodnie z faktami. Faktem jest zarówno zdarzenie, jak i emocje czy myśli, które nam się pojawiły. Powrót do tego w połączeniu ze stymulacją energii poprzez opukiwanie, pozwala wyrównać zaburzoną energię.
8. Wypowiadanie słów ma na celu skupienie uwagi na temacie, pobudzenie sieci neuronalnej i zaburzonej energii związanej z danym zdarzeniem.
9. Słowa są nośnikiem tego co czujemy, myślimy czy wspominamy, a to z kolei jest manifestacją tego co się dzieje w naszej energii. Dlatego używamy słów w EFT, jako sposobu oddziaływania na naszą energię. Nie jest to jednak niezbędne.
10. Można nie używać słów do opisu tego co się z nami dzieje. Opukuj się skupiając się na swoich uczuciach i/lub odczuciach z ciała i/lub na obrazach, wspomnieniach. Słowa i opisy są tylko nośnikiem tych stanów. A stany te są nośnikiem stanu naszej energii.

11. Opukiwanie punktów podczas opisu naszych negatywnych emocji i myśli, pobudza naszą energię stymulując ją do powrotu do poziomu, w którym czujemy się spokojnie i komfortowo.
12. Opisujesz negatywne emocje i zdarzenia, aby jednocześnie aktywować je w układzie energetycznym i od razu, poprzez opukiwanie punktów akupunkturowych, zharmonizować zaburzoną energię, czyli przywrócić stan spokoju.
13. Powiedz to co czujesz, co myślisz, co się stało swoimi słowami. Nie buduj zdań i afirmacji, itp. do swojego opisu dodaj tylko to co proponuje Gary Craig, ja lub inni trenerzy EFT. Ale pamiętaj to co mówisz ma być prawdziwe dla ciebie, ma być twoje, Kiedy pomyślisz „nie wiem, co i jak mówić, zbudować ustawienie”, pomyśl również, że nie o to chodzi, aby budować zdania. Powiedz swoimi słowami, co się z tobą dzieje. To jest najważniejsze w EFT.
14. Nie ma reguł określających czas potrzebny do skutecznego rozwiązania problemu. Całkowite rozładowanie negatywnych emocji zależy od siły tych emocji i powiązań z ilością doświadczeń, w których pojawiły się te emocje. Czasem jest to chwila, a czasem potrzeba wytrwałej pracy.
15. W przypadku stanów lękowych i depresji, które pojawiły się w wyniku życia w permanentnym stresie, powtarzających się traum, mogą wystąpić huśtawki poprawy i pogorszenia samopoczucia. Poprawa następuje w wyniku uwolnienia fragmentu doświadczenia, pogorszenie z powodu pozostałych bolesnych sytuacji i emocji z nimi związanych. W miarę systematycznej pracy z EFT i uwalniania coraz większej ilości trudnych sytuacji i emocji, maleje gorsze samopoczucie i zaczyna być odczuwana poprawa. Stany pogorszenia są naturalnym odreagowaniem tego co było i pokazują kierunek dalszej pracy. Towarzyszy im przykre uczucie, że to się nigdy nie skończy i że nie ma nadziei, ale najczęściej jest to odbicie samopoczucia z przeszłości, kiedy bolesne sytuacje ciągle się powtarzały i nigdy nie było wiadomo kiedy i czy się skończą.
16. Ważne jest to co czujesz w trakcie – zarówno silne odczucia jak również te subtelne, delikatne. Tych ostatnich jest zdecydowanie więcej i są niezwykle ważne. Subtelne poczucie rozluźnienia lub spokoju lub przestrzeni lub delikatny wewnętrzny uśmiech mówią o tym, że trzeba powtarzać rundkę jeszcze raz, aby je pogłębić, aż poczujesz, że wypełniają cię całego/całą.
17. Nie zawsze muszą się pojawiać intensywne emocje. Najczęściej pojawiają się słabe i średnio nasilone. Nie oczekuj „fajerwerków”. Nawet najtrudniejsze sytuacje można przejść bardzo łagodnie i to jest w porządku.
18. Pracując nad emocjami ze zdarzenia z przeszłości możesz użyć czasu teraźniejszego – jeśli teraz czujesz to co wtedy (smutno mi), lub czasu przeszłego jeśli pamiętasz co czułeś, ale teraz tego nie czujesz (było mi smutno).

19. Jeśli pracując nad bieżącym zdarzeniem nie czujesz pojawiającej się ulgi, to należy zmienić emocje, inaczej dobrać słowa. Jeśli pojawi się tylko częściowa ulga i nie pojawią się objawy uwolnienia, oznacza to, że albo pozostały jakieś aspekty, albo jakaś sytuacja z przeszłości jest nieprzepracowana i wpływa na twoje obecne emocje.
20. Opukuj się, aż uzyskasz pożądany efekt – głęboki spokój, śmiech, dystans, ochotę na sex. Przy złożonych problemach czasem trzeba się uzbroić w cierpliwość.
21. Jeśli nadal czujesz napięcie lub w trakcie ćwiczenia pojawiły się negatywne emocje, wspomnienia obrazy, odczucia w ciele – zrób na nie oddzielną rundę EFT. Oznacza to, że twój umysł pokazuje Ci, gdzie szukać źródeł problemu ,w jakich częściach ciała została zaburzona energia, jakie negatywne emocje jeszcze w sobie nosisz.
22. Czas trwania opukiwania ma być dostosowany do stanu twojej energii i tego ile potrzeba oddziaływania, aby przywrócić ją do równowagi. Nie odwrotnie. Twoja energia może nie zareagować tak szybko jak tego chcesz, dlatego ty dostosuj się do niej.
23. Jeśli opukujesz się na bieżącą emocje, ale napięcie emocjonalne lub fizyczne nie opada do zera, spróbuj przypomnieć sobie podobną sytuację z przeszłości, w której poczułeś się podobnie, zdarzyło się coś podobnego.
24. Jeśli nie pojawił się spokój, dystans śmiech lub ochota na sex, zrób jeszcze jedną rundkę na to samo, lub na odczucia, myśli, wspomnienia lub na odczucia z ciała, które jeszcze pozostały.
25. Przedłużanie opukiwania na zdanie negatywne paradoksalnie stymuluje pozytywną energię, budzi coraz głębszą świadomość, że jest dokładnie odwrotnie, prowadzi do głębokiego poczucia uwolnienia
26. Opukiwanie możesz zakończyć po 2 okrążeniach albo po 5 albo po 10 albo po 50. Kieruj się tym co czujesz, ale też pamiętaj, że im dłużej się opukujesz tym dłużej stymulujesz swoją energię. Czasem prowadzi to do odkrycia jakiegoś problemu a czasem do bardzo pozytywnego stanu lekkości i przyjemności. Nie spiesz się więc z zakończeniem ćwiczenia. Daj sobie czas i obserwuj co się dzieje.
27. Efektem końcowym jest poczucie uwolnienia - nie da się go opisać słowami, ale kiedy go doświadczysz, będziesz wiedział/a, że to właśnie to ☺

## SCHEMAT EFT W PIGULCE

Budowa rundki EFT	Funkcja	Przykład
Ustawienia	Korekta odwrócenia	Mimo że bałam się krzyku taty, to szczerze i głęboko akceptuję siebie lub otwieram się na akceptację siebie
Rundka negatywna	Regulacja negatywnych emocji Dostrojenie do emocji, zdarzeń, myśli	Bałam się krzyku taty Lub Boję się krzyku taty
Rundka przejściowa	Uwalnianie negatywnych emocji, zmiana nastawienia, budowanie świadomości zmiany	Uwalniam się od tego strachu przed krzykiem taty
Rundka pozytywna	Wzbudzenie pozytywnej energii	Dziś jestem już bezpieczna z tatą

**Wykonując ćwiczenie EFT możesz wykonać je w 3 wersjach**

### Wersja 1

Ustawienia i rundka negatywna (koniec ćwiczenia, skalowanie)

### Wersja 2

Ustawienie, rundka negatywna, rundka przejściowa (koniec ćwiczenia, skalowanie)

### Wersja 3

Ustawienie, rundka negatywna, rundka przejściowa, rundka pozytywna (koniec ćwiczenia, skalowanie)

## EKSPRESOWY POCZĄTEK: EFT PODSTAWOWE GAREGO CRAIGA

### Krok 1.

Co się stało?

Przykładowa odpowiedź : „mąż mnie wkurzył” (więcej o opisywaniu zdarzeń str. )

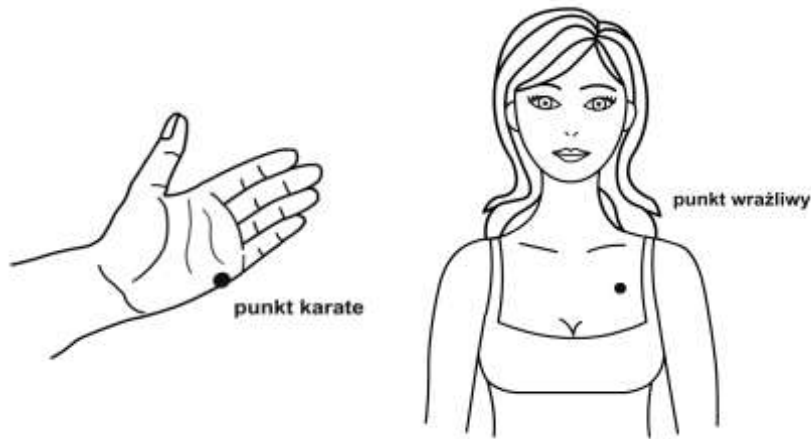
### Krok 2

Wybierz zdanie z którym lepiej się czujesz:

*Szczerze i głęboko akceptuję siebie*

*Otwieram się na akceptację siebie* (więcej o dobieraniu końcówek str. )

Uderzaj w punkt karate na boku dłoni lub masuj punkt wrażliwy powtarzając zdanie opisujące to co się stało i dodając na końcu zdanie, z którym lepiej się czujesz.



*Mimo że mąż mnie wkurzył, to szczerze i głęboko akceptuję siebie*  
lub

*Mimo że mąż mnie wkurzył, to otwieram się na akceptację siebie*

Wybrane zdanie powtórz od 3 do 10 razy cały czas opukując punkt karate.

### Krok 3

Następnie opukuj wszystkie punkty powtarzając przy każdym punkcie swoje zdanie czyli „mąż mnie wkurzył”. Zdanie to w EFT nazywamy Przypominaczem.



**Czubek głowy** – najwyższy punkt na głowie

**Brew** – na początku brwi przy nasadzie nosa

**Bok oka** – z boku oka na kości oczodołu, na wysokości kącika oka

**Pod okiem** – na kości oczodołu, zaraz pod dolną powieką

**Pod nosem** – w środkowym zagłębieniu

**Broda** - na brodzie w poziomej bruzdzie

**Obojczyki** – pod kością obojczykową. Punkt jest w miejscu połączenia kości obojczykowej i pierwszego żebra

(umieść palec w zagłębieniu przypominającym literę U, które jest nad mostkiem, a następnie od podstawy U odmierz 2,5 cm w dół i 2,5 cm w prawo i w lewo)

**Pod pachą** – z boku ciała na wysokości sutka, ok. 10 cm od pachy

Zrób 3 okrążenie i jeśli nadal będziesz czuć, że masz w sobie emocje związane ze zdarzeniem, to zacznij jeszcze raz od początku, czyli punktu karate.



## EKSPRESOWY POCZĄTEK: AKCEPTUJĄCE EFT JOANNY CHEŁMICKIEJ

W tej wersji wykorzystujemy dwa podstawowe zdania:

<b>Akceptuję</b>	<b>Nie akceptuję</b> Lub w porządku, że nie akceptuję
------------------	--

Wybierz zdarzenie lub emocje, z którymi chcesz pracować. Opisz je prostym zdaniem. Sprawdź, z którą wersji czujesz się bardziej komfortowo i zdanie wydaje Ci się prawdziwsze. Np.

A) Zdarzenie : *mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

W tej wersji pracujemy nad samym zdarzeniem.

Wersje do wyboru:

*Akceptuję to, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

*Nie akceptuję tego, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

B) zdarzenie + emocja : *ten smutek, kiedy mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

w tej wersji pracujemy nad uczuciami, jakie wzbudziło w nas dane zdarzenie.

Wersje do wyboru:

*Akceptuję ten smutek, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

*Nie akceptuję tego smutku, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

W trakcie opukiwania może się okazać, że następuje w Tobie zmiana postawy z akceptuję na nie akceptuję lub odwrotnie. To naturalne i warto za tym podążać, zmieniając zdanie na takie które czujesz jako prawdziwe w danej chwili.

Przykład rundki

Ustawienie: punkt karate: *nie akceptuję samotności w moim życiu*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: dwie wersje do wyboru

*nie akceptuję samotności w moim życiu, lub*

*ta samotność w moim życiu*

Ustawienie: *akceptuję to, że trudno mi się uwolnić od tego wszystkiego trudnego co mnie spotkało*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: dwie wersje do wyboru

*akceptuję to, że trudno mi się uwolnić od tego wszystkiego trudnego co mnie spotkało*



*trudno mi się uwolnić od tego wszystkiego trudnego co mnie spotkało*

Ustawienie

Podczas opukiwania punktów na ciele możesz użyć tego samego sformułowania co w ustawieniu. Możesz też użyć tylko zdania opisującego sam problem. Możesz też używać obu zdań na przemian.

### **EKSPRESOWY POCZĄTEK: PROSTE EFT**

W tej wersji pomijasz całkowicie „mimo że”, „akceptuje” lub „nie akceptuję”

Wypowiedz zdanie opisujące ten problem podczas opukiwania wszystkich punktów.

Zacznij od ustawienia

Zamiast „*mimo że mam ten problem, to szczerze i głęboko akceptuję siebie*”

Powiedz „*mam ten problem*” powtarzając to zdanie podczas opukiwania punktu karate ok. 5-7 razy

Następnie to samo zdanie powtarzaj na pozostałych punktach na ciele.

Ustawienie: punkt karate: *muszę robić to czego nie chcę*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *muszę robić to czego nie chcę*

Ustawienie: punkt karate: *boję się, że znowu coś źle zrobiłam/em*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *boję się, że znowu coś źle zrobiłam/em*

Ustawienie: punkt karate: *jestem wściekła/y, że znowu mnie nie posłuchał/a*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *jestem wściekła/y, że znowu mnie nie posłuchał/a*

Ustawienie: punkt karate: *przykro mi, że tak się skończyło*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *przykro mi, że tak się skończyło*

Ustawienie: punkt karate: *wstyd mi, że nie umiem tego co inni*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *wstyd mi, że nie umiem tego co inni*

Ustawienie: punkt karate: *boję się otworzyć się na to, czego pragnę, bo boję się, że tego nie dostanę*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *boję się otworzyć się na to, czego pragnę, bo boję się, że tego nie dostanę*

	Podstawowe EFT Garego Craiga	Akceptujące EFT	Wersja super prosta
Punkt karate (ustawienie)	<i>Mimo że mam ten problem, to szczerze i głęboko akceptuję siebie</i> lub <i>Mimo że mam ten problem, to otwieram się na szczerą i głęboką akceptację siebie</i>	Do wyboru: <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Mam ten problem</i>
Przypominacz (zdanie powtarzane na wszystkich punktach)	<i>Ten problem</i>	Trzy wersje do wyboru <i>Ten problem</i> lub powtórzenie ustawienia: <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Ten problem</i>
Czubek głowy	<i>Ten problem</i>	<i>Ten problem</i> lub <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Ten problem</i>
Brew	<i>Ten problem</i>	<i>Ten problem</i> lub <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Ten problem</i>
Bok oka	<i>Ten problem</i>	<i>Ten problem</i> lub <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Ten problem</i>
Pod okiem	<i>Ten problem</i>	<i>Ten problem</i> lub <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Ten problem</i>
Pod nosem	<i>Ten problem</i>	<i>Ten problem</i> lub <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Ten problem</i>
Broda	<i>Ten problem</i>	<i>Ten problem</i> lub <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Ten problem</i>
Obojczyki	<i>Ten problem</i>	<i>Ten problem</i> lub <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Ten problem</i>
Pod pachą	<i>Ten problem</i>	<i>Ten problem</i> lub <i>Akceptuję ten problem</i> lub <i>Nie akceptuję tego problemu</i>	<i>Ten problem</i>