

## **Tartalomjegyzék**

<i>Bevezető, és arról, hogy hogyan használd ezt a könyvet</i>	7
<i>Arról, hogy én hogyan találkoztam az ÉFT-vel...</i>	10
<i>Mi is az Érzelmi Felszabadulás Technika (ÉFT)?</i>	11
<i>ÉFT elmélet</i>	13
<i>ÉFT Alaprecept</i>	18
<i>Mi van akkor, ha nem vagyok képes mélyen és igazán szeretni és elfogadni magam?</i>	21
<i>ÉFT Rövid Változat</i>	23
<i>Egyéb ÉFT rövid változatok</i>	25
<i>Affirmációk az ideális súly megteremtéséért</i>	26
<i>ÉFT és a negatív programozás kérdése</i>	27
<i>Az affirmációk bekopogtatása</i>	30
<i>Fül Körüli Kopogtatás avagy a hatékony agymosás módszere</i>	32
<i>Néhány variáció a Rövid Változatra avagy a változatosság gyönyörködtet</i>	36
<i>Carol Look féle Rövid Változat avagy a pozitív megközelítés esete forog fenn</i>	37
<i>Rövid Változat Carol Tuttle módra</i>	41
<i>Légy Specifikus</i>	43
<i>Figyelj oda a tested jelzéseire</i>	44
<i>Váltakozó kopogtatás avagy mindig vigyél bele valamilyen érzést</i>	47

<i>Carol Look: Vitatkozó Kopogtatás avagy amit elnyomsz, az csak még jobban felerősödik</i>	50
<i>Fizikai Szimptomák</i>	52
<i>Áss még mélyebbre, avagy A legmélyebb probléma alatt általában rejtőzik még egy legeslegmélyebb probléma</i>	55
<i>A Teljes Rövid Változat</i>	59
<i>A Kisfilm technika</i>	60
<i>Hogyan mondjuk, amit mondunk? avagy számít-e a mód, ahogy megfogalmazzuk és kimondjuk az Alapállítást?</i> 61	61
<i>A Választás Módszere dr. Patricia Carrington után szabadon</i>	63
<i>Mi lehet az oka annak, ha az Alaprecept nem ér el jelentős változást, és mit lehet tenni ilyenkor?</i>	72
<i>Aspektusok kezelése</i>	73
<i>Aspektusok egyszerű kezelése – egy gyakorlati példa</i>	74
<i>Mit tehetünk, ha a Pszichológiai Reverzió túl erős?</i> 78	78
<i>Energia gyakorlatok</i>	80
<i>Gyógyítókat védő gyakorlat Kínából</i>	83
<i>Szurrogát, proxy avagy helyettesítő kopogtatás</i>	84
<i>A Könnytelen Trauma Technika avagy hogy közelíthetjük meg lopva azt a traumát, amely túl fájdalmas ahhoz, hogy szembenézzünk vele</i>	87
<i>Kopogtass, míg panaszkodszt, avagy hogyan lehet még a negatív viselkedésformákból is hasznot húzni?</i> 88	88
<i>SET – Simple Energy Techniques – Egyszerű Energia Terápia</i>	90

<i>Kínai ÉFT</i>	91
<i>Meditáció – QuiGong-NeiGong Légzéstechnika</i>	93
<i>Találd meg a TE pontodat</i>	94
<i>TAB: kopogtassunk vagy ne?</i>	95
<i>Kölcsönzött/közvetett haszon avagy az ÉFT hab a tortán</i>	97
<i>Gyakori kérdések</i>	98
<i>További gyakran feltett kérdések</i>	106
<i>ÉFT és a Vonzás Törvénye</i>	118
<i>Energiajátékok ÉFT játékok/variációk</i>	112
<i>A hála érzése Hogyan generáljuk és hogyan tarthatjuk meg az egész napon át a Titok (The Secret) című film után szabadon</i>	132
<i>Specifikus Procedúrák avagy strukturáltan könnyebb</i>	137
<i>ÉFT Problémamegoldó Procedúra</i>	137
<i>A napló technika</i>	138
<i>Töröld el a határokat, nyúlj túl a kényelmi zónákon, avagy Van egy álmod, amire mindig is vágytál, de úgy érzed, soha nem leszel képes elérni?</i>	145
<i>ÉFT Csoportmunka avagy egységben az erő</i>	147
<i>A napi csoda garantált</i>	148
<i>Nem tudom elképzelni, hogy elértem a célomat Csoportfoglalkozás rövid összefoglalója</i>	154

<i>Néhány példa specifikus kopogtató szekvenciákra</i>	158
<i>Fogyás - ÉFT kopogtató forgatókönyv</i>	159
<i>Félelem a kritikától - Kopogtató forgatókönyv</i>	163
<i>ÉFT Forgatókönyv – Rosszul hallok, nem értem az embereket</i>	167
<i>ÉFT Forgatókönyv – Még rosszabbul vagyok</i>	175
<i>Bénító Félelem - ÉFT Forgatókönyv</i>	178
<i>ÉFT Forgatókönyv – Görcsös félelem a térdeimben</i>	183
<i>Munkahelyi problémák - ÉFT forgatókönyv</i>	187
<i>Lelkiismeretfurdalás - ÉFT Forgatókönyv</i>	191
<i>Szégyenérzés - ÉFT forgatókönyv</i>	194
<i>Amire már nincs feltétlenül szükség, de érdekes lehet</i>	198
<i>Izomtesztelés</i>	198

## **Bevezető, és arról, hogy hogyan használd ezt a könyvet**

Szeretettel üdvözöllek! Jó helyen jársz, valóban itt tudhatod meg, hogy mi a legjobb módja e könyv használatának. Először is azt ajánlom, hogy ha még nem olvastad volna Gary Craig ÉFT kézikönyvét, akkor jelentkez fel a weblapomra, és töltsd le a kézikönyvet. Ez a könyv tulajdonképpen a kézikönyvvel együtt, és főleg az után alkalmazandó. Itt is leírom ugyan röviden a technikát, de nem részletezem, és főleg nem magyarázom, hogy miért, és hogyan működik.

Az volt a célom ezzel a könyvvel, hogy azoknak segítsek, akik már elsajátították az alapokat, és most mélyebb tudásra törekszenek, kreatív módon szeretnék használni a technikákat, és főleg abban szeretnék segíteni, hogy az ÉFT ne csak, mint érdekesség és meg nem valósult lehetőség éljen a tudatodban, de teljes egészében, napi rutin szintjén beépülhessen az életedbe.

Gary Craig az oktatófilmekben gyakorta említi azt az álmát, hogy az ÉFT-t minden háztartásban, olyan magától értetődően használja kicsi és nagy, mint ahogy manapság – még sajnos – bármilyen betegség, probléma, fájdalom esetén bekapunk egy-egy aszpirint, fájdalomcsillapítót vagy altatót.

Bár Gary Craig azt állítja, hogy az ÉFT teljesen fájdalommentes, és nincsenek mellékhatásai, ez a cél mégsem olyan egyszerű és magától értetődő, mint amilyennek látszik. Az ÉFT-nek ugyanis igenis van egy mellékhatása, mégpedig az, hogy ahogy elkezdjük kezelni magunkat, egyre több és több gyógyítanivaló kerül a felszínre. Ahogy testünk-lelkünk megérzi, felfogja, hogy tudatos lényünk gyógyításba kezdett, szinte tálcán hozza fel számunkra az anyagot; ez az anyag pedig nem mindig olyasmi amit feltétlenül jólesik szemlélni.

Ráadásul a gyógyulás szükségszerűen változással is jár – és a változás már magában fenyegető, kellemetlen érzéseket kelthet bennünk. Ezért fontos az, hogy óvatosan, lassan haladjunk, de soha ne adjuk fel. Ha egyedül dolgozol, akkor érdemes elkötelezni magad valamiféle napi gyakorlat mellett, és ehhez aztán tűzőn-vizen át ragaszkodni kell – még ha csak szimbolikus formában is.

Persze a legjobb megfelelő támogató energiákról gondoskodni. Ha a környezetben másokat is érdekel az ÉFT, akkor létrehozatsz egy kis tanulógyakorló csoportot, és hetente rendszeresen találkozhattok: egyrészt együtt dolgozhattok, másrészt pedig, ha valamilyen szinten számon kéritek, számon tartjátok egymás haladását, ez valamennyiőtöknek segít abban, hogy naponta gyakoroljatok, és gyógyuljatok. Egy-egy ÉFT tanfolyam vagy tréning is sokat lendíthet mind a technikai tudás, mind a rendszeres gyakorlás terén.

Ez a könyv is azt célozza, hogy minél többen magasabb szinten, napi rendszerességgel, és kreatívan használhassátok az ÉFT technikákat. Azt ajánlom, hogy mielőtt ezt a könyvet elkezdenéd beépíteni az életedbe, feltétlenül olvasd el Gary Craig ÉFT Kézikönyvét (a magyar fordítást ingyenesen letöltheted a weblapomról: <http://www.emotionalfreedom.net>), és kezd el gyakorolni mind a teljes Alapreceptet, mind a Rövid Változatot.

Amikor már mindkét változat jól megy – tehát már nem kell a kézikönyvre támaszkodni ahhoz, hogy kezelni tudd magad - akkor eljött az idő ahhoz, hogy tovább lépj, tehát elkezdheted tanulmányozni ezt a könyvet.

Ha szükségesnek érzed, végigolvashatod a könyvet először, de az „1001 ötlet és tanács..” valójában nem is könyv, hanem inkább munkafüzet, vagy gyakorlatsorozat. Minden egyes fejezet egy-egy újabb lehetőséget mutat be arra, hogy milyen helyzetekben, mire hogyan használhatod az ÉFT technikát.

Először alaposan olvasd át figyelmesen a fejezetet, majd gyakorold az új technikát – lehetőleg valamilyen apróbb problémán. Amikor a technika maga már jól megy, akkor kötelezd el magad arra, hogy ezt az új technikát legalább egy hétig minden nap használod. Ilyen módon jól elsajátítod az új módszert, és az egy hetes gyakorlás, használat arra is ráébreszt, hogy pontosan milyen helyzetekben, milyen problémáknál különösen hatékony, különösen jól használható ez az új technika.

Egy hét arra is elegendő, hogy eldönthesd, vajon mennyire szereted, számodra mennyire „testhezálló” ez a bizonyos technika. Előfordulhat, hogy míg egyes technikák azonnal megnyerik tetszésedet, másokat csak nehezen, fintorogva tudsz elfogadni. Azt ajánlom, hogy gyakorold valamennyi technikát, de csak azokat építsd be a mindennapi rutinodba, amelyek számodra kényelmesek, és kellemesek, amelyekhez megvan a kellő affinitásod.

Azokat a technikákat, melyeket nem igazán szerettél meg az egy hét gyakorlás során, nyugodtan tedd fel a kispolcra (a tudatod háttérébe valahol). Ha valaha szükséged lesz arra a bizonyos technikára, akár saját probléma, akár valaki más problémájának a feloldására, az emlék biztosan be fog ugrani, és – miután jól begyakoroltad a technikát – le tudod azt venni a kispolcról, és sikerrel tudod majd alkalmazni.

Teljesen természetes és magától értetődő azonban, hogy nem fogod valamennyi technikát azonnal beépíteni a napi ÉFT rutinodba: erre nincs is szükség, bizonyos fokig lehetetlen is, hacsak nem akarsz napi 24 órában kopogtatni. Az is lehet, hogy érdemes évente egyszer-kétszer újra végigolvasni a könyvet, és esetleg átismételni azokat a technikákat, amelyek már régóta porosodnak a kispolcon. Ahogy haladsz előre a gyógyulási, önfejlesztési

folyamatban, könnyen lehet, hogy más és más megközelítés válik számodra különösen hatékonyá, vagy kívánatossá.

Ezért is mondom azt, hogy az „1001 ötlet és tanács..” nem igazán könyv, hanem sokkal inkább munkafüzet jellegű. Ahogy újra és újra előveszed és tanulmányozod a fejezeteket, valószínűleg neked is támadnak ötleteid, te is kifejleszthetsz újabb megközelítési módokat, újabb felhasználási lehetőségeket. Ezekről szívesen vennék én is tudomást: akár tapasztalataidról, akár sikereidről tájékoztass engem is az [eftagi@skynet.be](mailto:eftagi@skynet.be) címen. Kérlek azt is jelezd az emailben, hogy beleegyezel-e abba, hogy leveledet (név nélkül) a weblapomon is közöljem. A sikertörténetekkel, esettanulmányokkal, újabb ötletekkel rengeteget segíthetünk egymásnak, és újabb ihletet adhatunk azoknak, akik esetleg ellustultak, vagy a lelkesedésük lelohadt.

Remélem, hogy sokaknak segíthetek ezzel a könyvvel, és valamennyiőtöknek nagyon sok sikert és tüneményes gyógyulást és belső fejlődést kívánok.

