

Az EFT egy fantasztikus gyógyító és öngyógyító módszer, amely azáltal, hogy helyreállítja az energiatest egyensúlyát, felszabadítja a test természetes gyógyító folyamatait, és gyakran teljes testi és/vagy lelki gyógyulást tesz lehetővé. A módszer bárhol, bármikor alkalmazható, sokszor mint elsősegély is, hiszen percek alatt megszüntethet például erős fejfájást, vagy vérzést, sőt allergiás tüneteket is. Ha már egyszer megtanultad az EFT alapvető lépéseit, ezeket szükség esetén azonnal alkalmazhatod saját otthonod meghitt védelmében, de akár nyilvános helyen is, ha erre van szükség. Makacs problémáidat, krónikus betegségeidet magad is megoldhatod, vagy lényegesen felgyorsíthatod a gyógyulás folyamatát az EFT technikák bevetésével.

A módszer rendkívül egyszerű, egy kisgyerek is percek alatt megtanulhatja, mégis mélyreható fizikai, és érzelmi - lelki változásokat eredményezhet.

Az eddigi tapasztalatok alapján az EFT technika alkalmazása már kezdők esetében is mintegy 80 %-os sikert mutat, míg a tapasztalt EFT praktizálók mintegy 90-95 %-os sikerről számolnak be.

A technikát eredetileg Gary Craig, egy amerikai mérnök, fejlesztette ki a 90-es években, Roger Callaghan pszichológus „Thought Field Therapy” (Gondolati mező terápia) módszere alapján. Az EFT a „Thought Field Therapy” (Gondolati mező terápia) leegyszerűsített, mindenki által elérhető, könnyen megtanulható és minden problémára alkalmazható változata.

A módszer lényege az, hogy a test bizonyos meridián pontjain gyengéd ütögetést, kopogtatást végzünk, míg lelkileg ráhangolódunk az érzelmi vagy fizikai problémára. Ennek eredményeképpen a test energiarendszerében blokkolt negatív energia felszabadul és a test öngyógyító energiái ismét szabadon áramlanak. Miután a test energiarendszerében jelen volt blokk, rövidzárlat fel lett oldva, ennek érzelmi vagy fizikai megnyilvánulása – tehát a probléma maga is – feloldódik, megszűnik! Egyes praktizálók az EFT technikát pszichológiai akupunktúrának nevezték el, mivel a hatásmechanizmus nagyon hasonló –

azzal a különbséggel, hogy tű helyett csak gyengéd kopogtatást használunk és nemcsak fizikai, de minden lelki – érzelmi problémát is kezelni tudunk. Ezenkívül, az EFT során használt meridián pontok is azonosak néhány, az akupunktúra által már több ezer éve használt ponttal.

**Az EFT technikák dokumentáltan eredményesnek bizonyultak például:**

- általános stressz oldására
  - bármilyen negatív érzélem megszüntetésére ..pl. harag, féltékenység, gyűlölet, agresszió
  - fizikai fájdalom oldására ..pl. fejfájás, hátfájás, migrén
  - fóbiák megszüntetésére.. pl. klausztofóbia, póktól, kígyóktól való kóros rettegés
  - lámpaláz oldására
  - traumatikus élmények feldolgozására
  - látásjavításra
  - fogyásra, az ideális testsúly elérésére
  - bármilyen krónikus betegség esetében, az energiablokk feloldása segíti a test öngyógyító folyamatait
  - segíthet cigaretta, alkohol vagy egyéb függőség gyógyításában
  - nem kívánt szokások megszüntetésében
- stb.

Az EFT technikák ezen kívül sokat tehetnek azért, hogy kitűzött céljainkat minél hamarabb elérjük. Megfelelően alkalmazva ezt a meridián technikát, megszabadulhatunk korlátozó hiedelmeinktől, beidegződéseinktől, és

törölhetjük folytonosan ismétlődő negatív gondolatainkat. E lelki tisztogatás után, bármilyen személyiségfejlesztő program természetesen sokkal hatékonyabb lesz, és mind a külső, mind a belső változások szinte varázsszerű gyorsasággal valósulnak meg.

Célom ezzel a honlappal az, hogy minél több információt és segítséget adjak Neked ahhoz, hogy ezt a fantasztikus módszert akár most azonnal megtanuld, és elkezdhesd naponta használni. Az [Alaprecept.pdf](#) és a Rövid Változat (Rovid változat.pdf) röviden leírja a technikát, de javaslom, hogy töltsd le innen a weblapomról Gary Craig EFT kézikönyvét, amelyet én fordítottam le magyarra. Ebben a kézikönyvben elegendő anyagot találsz ahhoz, hogy alapfokon megtanulhasd, és azonnal el is kezdhesd alkalmazni az EFT technikákat. Számos sikertörténet érkezett már hozzám olyanoktól, akik pusztán a kézikönyvben leírtak alapján komoly fizikai és lelki változásokat, gyógyulásokat hoztak létre az életükben. Azt ajánlom, hogy a kézikönyv elolvasása után először a napi apróbb bosszúságokat, kellemetlen érzéseket old EFT-vel, és csak akkor kezdj el mélyebb, fájdalmasabb ügyeken dolgozni, amikor már jól begyakoroltad a technikát. Ha van rá lehetőség, és valóban szeretnéd magasabb szinten használni ezt az energia pszichológia módszert, akkor mindenképpen ajánlom legalább az EFT 1. szintű tanfolyam elvégzését, és a rengeteg gyakorlást – lehetőleg másokkal együtt, csoportban, képzett EFT tanácsadó vezetésével. Ahogy többet gyakorolsz, és egyre több tapasztalatot szerzel, megdöbbenve tapasztalod majd, hogy az EFT – amilyen egyszerű – olyan mélyre képes levinni. A tudatalatti rejtélyes és hatalmas erőforrásaival kerülünk kapcsolatba akkor, amikor a meridián pontokat stimuláljuk, és a szándékunkat valamilyen probléma oldására, vagy valamilyen cél elérésére fókuszáljuk. Ez a munka nemcsak gyors, és hatékony, de nagyon mély és transzformatív erejű – és sokszor olyan dolgok merülhetnek fel a tudatalatti mélyéből, melyekkel egyedül, vezető nélkül nem könnyű szembenézni. Ilyenkor fantasztikus segítség, ha van kihez fordulni, ha van mögötted egy EFT tanácsadó, tréner, vagy egy csoport, akiknek a segítségére, támogatására számíthatsz. Ebben a munkában szeretnék Neked segíteni, mint EFT tanácsadó, mint EFT oktató, és mint lelkes EFT

csoporthoz és közösségek létrehozója. A Tanfolyamok linkben megtalálod az épp aktuális EFT programokat. Rendszeresen tartok EFT 1. szintű, EFT 2. szintű és EFT tanácsadóképző tréningeket is, de gyakoriak a csoportos tréningek a legkülönbözőbb témakörökben, mint például; Bőség, Fogyás, Tudatos Teremtés EFT-vel, Korlátozó Hiedelmek Oldása, Fájdalom Oldása, Függőségek Oldása, Proxy Kopogtatás, Látásjavítás, és az EFT kreatív változatainak tanítása, valamint Haladó technikák tanítása. Viszonylag új kezdeményezésem, hogy az EFT és egyéb technikáknak az ötvözetét is tanítom, és gyakoroljuk együtt – ez az új EFT Hibridek sorozatom. A nyilvános tréningekről mindig készül hangfelvétel is, ezeket később bárki megvásárolhatja – ezek a hanganyagok és videótréningek is nagyszerű tanulási és gyógyulási lehetőséget adnak számodra. Havonta egyszer tartok ingyenes csoportos EFT próbakezelést skype-on keresztül, vagy bármikor bejelentkezhetsz 10-15 perces ingyenes EFT konzultációra is, hogy kipróbálhasd a módszert, és az interneten keresztül (on-line) zajló kezelést, oktatást. Vedd fel velem a kapcsolatot skype-on, vagy email-en keresztül:

**Skype:** ehtagi

ehtagi@gmail.com

Addig is, míg találkozunk.....

További szép napot és jó kopogtatást!

Ági