

Csontos Ágnes vagyok, EFT tanácsadó és oktató, ezenkívül (és persze ezzel együtt is) angol tanár és fordító. Elsőként annak idején a Külkereskedelmi Főiskolát végeztem el, de hamarosan kiderült, hogy az irodalom, pszichológia, filozófia és a különböző ezoterikus tudományok sokkal inkább érdekelnek, mint az üzleti levelezés - bár szükség esetén megvan ez a háttér is, és be kell vallanom, hogy sokszor segített ki szorult helyzetekből.

Mivel mindig vonzott a tanítás, elkezdtem először csak magántanárként, majd különböző nyelviskolákban is angolt tanítani. Az ELTE Bölcsészkarán 1993-ban szereztem meg a diplomámat, és sikeresen elvégeztem a budapesti "International House Language School" szervezésében az "Introductory Course in Teaching English as a Foreign Language" tanfolyamot is.

Érdeklődéssel ástam bele magam a különböző humanisztikus tanítási módszerekbe (a diplomamunkámat is erről írtam), és ezeket a módszereket is bevetve tanítottam Budapesten szabadfoglalkozású angoltanárként 1983 és 1989 között. 1989-ben a sors (és a saját leküzdhetetlen kíváncsiságom) külföldre sodort, és azóta is külföldön élek. 1989-91 - két csodálatos évet töltöttem Angliában, Londonban. Mint önkéntes dolgozó, mozgássérülteket támogattam és segítettem ebben a periódusban. Ezután hamarosan férjhez mentem, és ennek következményeként először Németországba, majd Belgiumba kerültem, ahol ma is élek férjemmel, és két nagyszerű, csodaokos, csodaszép (mondom én, mint minden elfogult anya) gyerekemmel! A kommunikáció nyelve azóta mind a családban, mind a különböző munkahelyeken az angol nyelv lett. Továbbra is tanítom hát az angolt, de most már egy sokkal vegyesebb, multinacionális tábornak. Az elmúlt 25 évben az angoltanítás mellett még rengeteg más érdekes, számomra legalábbis rendkívül izgalmas módszert fedeztem fel, és tanultam meg. 1992-ben végeztem el először az agykontrollt, később többször megismételtem a tanfolyamot, és az ultra technikákat is megtanultam. A mai napig szerves része az életemnek a napi meditáció, vizualizáció. Persze ezzel nem elégedtem meg, hanem fáradhatatlanul tovább kutattam még hatékonyabb önfejlesztő, öngyógyító módszerek után. Így ismerkedtem meg az NLP-vel, a co-counselling technikákkal, a

szupertanulás, gyorstanulás, a szuggesztópédia módszereivel. Belekóstoltam a Tarot gazdag szimbolikájába, és élvezettel használom ma is az aromaterápia gyógyító illatait. Ezek a módszerek mind velem vannak nap mint nap, és jobbá, szebbé, izgalmasabbá teszik az életemet.

De az igazi szerelmemmel 2002-ben találkoztam, és azóta nem telt el úgy nap, hogy ne használtam volna: - ez az EFT (Érzelmi Szabadság/Felszabadulás Technika). Ebben a technikában az bűvölt el legfőképpen, hogy annyira egyszerű, és mégis hihetetlen mély szintre lehet vele menni, és fantasztikus változásokat hozhatunk létre vele a lényünkben, és az egész életünkben. Ez volt az első olyan technika, amelyikről valóban bebizonyosodott számomra, hogy képes létrehozni azt a mély, belső transzformációt, melyet egész életemben kerestem. Ahogy elég magas szinten elsajátítottam a módszert – elvégeztem Gary Craig EFT tréningjét, és sikeresen lettem az alapfokú, majd haladó szintű vizsgát – elkezdtem előbb magamon, majd másokon gyakorolni, és hamarosan kikristályosodott bennem, hogy ezt a módszert szeretném tanítani, és elsősorban otthon, a magyarok között terjeszteni.

Akkoriban az EFT még teljesen ismeretlen volt Magyarországon, így első lépésként engedélyt kértem Gary Craig-tól, és lefordítottam magyarra az ő EFT kézikönyvét. A kézikönyvet a fordítás elkészülte óta (2007) bárki ingyenesen letöltheti a weblapomról: [Letöltés](#)

Az elkövetkezendő éveket főleg a további tanulás, gyakorlás, és hamarosan az EFT tanítása töltötte ki. Hogy minél előbb, minél több, minél hasznosabb információkat adhassak át Nektek, megírtam első EFT könyvemet "1001 Tipp, ötlet és tanács az EFT használatához" címmel. Az volt a célom a könyv megírásával, hogy akik már alaposan ismerik az EFT kézikönyv anyagát, azok ezzel a haladóbb anyaggal tovább tudjanak lépni, a sok gyakorlati tanáccsal pedig azoknak akartam segíteni, akik esetleg anyagi, egészségügyi, vagy egyéb okokból nem tudnak személyesen részt venni EFT tréningeken, tanfolyamokon. Az elmúlt néhány EFT-s év rengeteget adott nekem, és remélem, hogy Veled is meg tudom osztani tapasztalataimat, tudásomat – és így Te is gazdagabbá válhatsz.

Ha mindez valahol rezonál Veled, akkor remélem, hamarosan találkozunk akár valamelyik nyelvi órán, villámtanulás kurzuson, vagy szívesen látlak az EFT tréningjeimen, tele-óráimon, egyéni programjaimon. További szép napot Neked!:) Ági

Csontos Ágnes

Csontos Ágnes, M.A. eftagi@gmail.com

Copyright © 2016 Csontos Ágnes. All rights reserved.

