



EFT NIVÅ 3

Online kurs i Norge

Abstrakt

Denne e-boken handler om surrogat tapping, tapping med emosjoner, tapping på tegning og positiv tapping

Tania A Prince EFT Grunnleggende Master



Advanced Practitioner EFT Level 3 Manual

AAMET Accredited Training



Trainer: Tania A Prince EFT Founding Master

Oversettelse

Oversatt til norsk av Thea Jordan 2020.

Ansvarsfraskrivelse

Selv om det har blitt rapportert at EFT, emosjonelle frigjøringsteknikker har vært svært effektivt når det gjelder en rekke ulike problemer, må metoden i dag vurderes som under eksperimentell utvikling. Forfatteren kan derfor ikke garantere at teknikkene og utførelsen av disse, slik de er beskrevet i denne e-boken, vil være effektive og anvendelige. Forfatteren ønsker heller ikke å garantere eller representere e-bokens innhold på en måte som gir lovnader om at din helse vil forbedres som et resultat av å ha praktisert øvelsene og ideene som presenteres.

Innholdet som presenteres i denne e-boken er forfatterens egne perspektiver og meninger. De er ikke beskrivelser av en medisinsk lege for behandling av mentale eller fysiske problemer, og har dermed ikke til hensikt å erstatte profesjonell medisinsk behandling/rådgivning. Forfatterens intensjon er kun å tilby informasjon av en generell natur for å hjelpe deg i din søken etter emosjonelt og spirituelt velvære. Råd fra et kompetent og profesjonelt helsepersonell bør alltid oppsøkes. Du tar derfor fullstendig ansvar for resultatene, skader eller andre mulige problemer som måtte oppstå som et resultat av at du har praktisert teknikkene som foreslås i denne e-boken. Forfatterne er på ingen måte ansvarlig for de konsekvensene som kan oppstå etter å ha prøvd ideene i denne boken. Du anerkjenner også at ikke har en mental eller fysisk sykdom, som du muligens kan forverre ved å praktisere teknikkene beskrevet i denne boken. Denne e-boken og programmet er kun for utdanningsrelaterte formål.

Opphavsrett © av Tania A Prince

De moralske rettighetene til forfatteren har blitt hevdet.

Alle rettigheter til materialet som er laget til dette kompendiet, er inkludert, men ikke begrenset til sine rettigheter som eiere av opphavsretten til deler som er brukt og som er reservert av flere forfattere over hele verden. Tillatelse gis ikke for kommersiell bruk eller salg av dette materialet. Ingen av delene av materiale i denne manualen – "EFT nivå 1 transkripsjon Karen og hennes smertefulle kne e-bok" – kan under noen omstendigheter kopieres, lastes ned, lagres i et gjenfinningssystem, overføres, brukes eller spres videre på noen som helst måte for et privat, offentlig eller kommersielt formål, bortsett fra "rettferdig bruk" som korte sitater nedfelt i artikler og anmeldelser, uten skriftlig forhåndstillatelse fra forfatteren.

Innhold

Oversettelse	2
Ansvarsfraskrivelse	2
Opphavsrett © av Tania A Prince	2
EFT og surrogattapping.....	5
Fordeler med surrogattapping.....	5
Kritiske punkter i surrogattapping.....	6
Hvordan det virker: Det tilkoblede universet.....	7
Etikk og surrogattapping.....	7
Å forstå problemene og intensiteten ved hjelp av intuisjon.....	8
Strukturen til surrogattapping.....	9
To surrogattapping metoder	10
Surrogattapping og perspektiver	10
Metode 1: Førsteperson tapping.....	11
Metode 2: Tredjeperson tapping.....	12
Tapping på tegning	13
Fordeler	13
Instruksjoner	13
Følelsesløs klient protokoll	18
Når bør denne tilnærmingen brukes?	18
Årsaker til manglende følelser	18
Instruksjoner	18
Å vurdere tilbakmeldinger	19
Å bruke submodaliteter til å observere progresjonen	20
Eksempel Visuell system modalitet	20
Andre tilnærminger du kan bruke når du jobber med emosjonsløse klienter	21
Å finne på en hendelse	22
Fordeler	22
Når bør man bruke finn opp en hendelse tilnærmingen?.....	22
Instruksjoner	22
Å skape en enkelt hendelse fra en gjentakende rekke hendelser.....	24

Positive tappe-teknikker	25
Fordeler	25
Hvordan utføre positive tapping.....	25
Fordeler med positive tapping.....	25
Punkter som brukes i positiv tapping	26
Å tune seg inn på det positive	27
Metode 1: Instruksjoner	28
Metode 2: Instruksjoner	29
Om Tania A Prince.....	30

EFT og surrogattapping

Surrogattapping beskriver det som skjer når det å tappe på en person eller ting gir fordeler til en annen person/ting. Fjernhealing er et kjent fenomen innen energiterapeutiske teknikker. Surrogattapping er en form for fjernhealing.



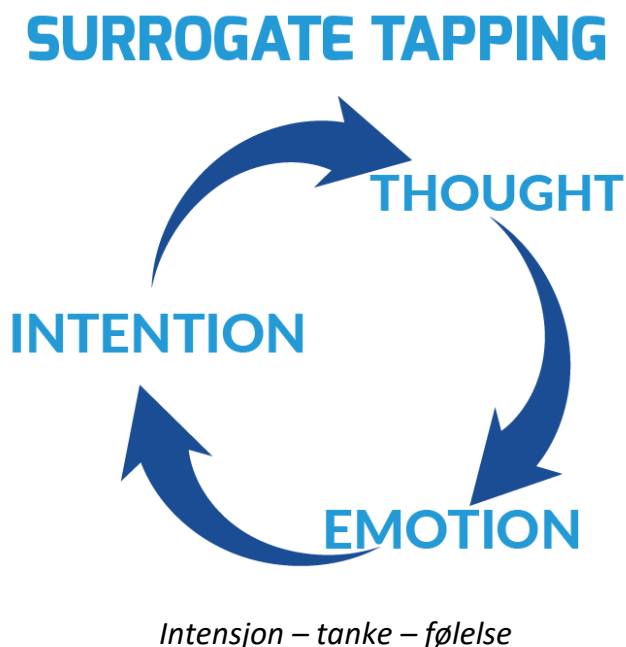
Fordeler med surrogattapping

Det er mange fordeler med denne formen for tapping; disse inkluderer:

- Klienten trenger ikke å være til stede over telefon/nett eller i et terapirom. Dette har signifikante fordeler, ettersom ikke alle er i stand til å være til stede i terapi: Klienten kan eksempelvis være i et annet land med dårlig internettdekning.
- Det kan gjøres selv hvis klienten ikke er i stand til å tappe på grunn av sykdom eller alderdom. Folk har fått utført surrogattapping for mennesker som er innlagt på sykehus, uføre pasienter. Det kan også gjøres fra avstand; du trenger ikke å være nær personen som mottar healing. Det er en fremragende tilnærming å bruke på unge barn, som på grunn av alderen ikke kan tappe.
- Surrogattapping kan bli brukt for dyr. Folk som jobber med dyr har opplevd flere fantastiske resultater.
- Surrogattapping kan være fordelaktig for senderen. Grunnen til dette er at vi ofte føler oss maktesløse fordi noen vi bryr oss om har et problem. Maktesløshet forsvinner når vi tar til handling.
- Tapping med flere mennesker kan forsterke effektene av EFT. Surrogattapping kan bli brukt ved å ha mange tappere.

Kritiske punkter i surrogattapping

For å utføre surrogattapping må tre ting være på plass. Du må have en tanke, kjenne en følelse, og ha en intensjon. Når disse tre tingene er til stede, kan du oppnå fantastiske resultater.



Hvordan det virker: Det tilkoblede universet

"We live in a swirling sea of zero-point energy."

Hans Andeweg

Alt i universet består av energi. Selv om vi kanskje persiperer (oppfatter) ting som solide, er alt i bunn og grunn energi. Du er ikke separat fra universet. Du er en del av en større helhet. Hva vi oppfatter som tomrom rundt oss er fylt med energi. Vitenskapen bak denne oppdagelsen ble gjort at en tysk fysiker Max Planck i 1911. Han kalte dette for null-punkt energi (felt). Dette feltet kobler alt sammen med alt.

Etikk og surrogattapping

Noen mennesker er ukomfortable med etikken rundt det å tappe for noen uten deres tillatelse. Hvis du føler det på denne måten, bør du enten spørre vedkommende om det er greit at de tapper for dem eller bare sette følgende intensjon:

«Jeg setter intensjonen om at hvis denne healingen er for Bens (navn) beste, så vil han motta den.»

Fra et etisk standpunkt, all tapping burde gjøres for å hjelpe en person. Tapping bør ikke brukes som manipulasjon.

Å forstå problemene og intensiteten ved hjelp av intuisjon

Til forskjell fra standard terapi, kan du ikke spørre klientene spørsmål om problemet i surrogattapping. Du har muligens noen grunnleggende detaljer, men du har ikke tilgang til klienten og kan derfor ikke få tilbakemelding eller stille dem dyptgående spørsmål. Vi jobber oss rundt dette ved å gjette svarene til aspektene til problemet, samt intensitetsnivået. Logisk sett vet vi ikke svaret på disse spørsmålene. Men ubevisst er det fantastisk hva vi kan vite. Vi plukker kontinuerlig opp signaler og informasjon fra miljøet.

Spørsmål: Hva hvis jeg ikke er sikker på om jeg gjør det rett?

Tapp og klarer fryktene dine. Noen ganger peker tvil mot dypere underliggende problemer som du muligens har, frykt for å gjøre feil. Hvis dette er sant for deg, bør du jobbe med denne frykten til den er borte. Frykt og tvil vil holde deg tilbake fra intuisjon. Selv hvis det man gjetter ikke er perfekt, så har jeg sett at mottakeren har fått flere fordeler gjennom surrogattapping. Jeg har aldri opplevd at noen har fått negative konsekvenser.

Strukturen til surrogattapping

To surrogattapping metoder

Det er to måter å utføre surrogattapping på. Disse er:

1. Førsteperson tapping
2. Tredjeperson tapping

Surrogattapping og perspektiver

- Førsteperson er når vi bruker ordet, jeg, som i jeg er trist. Vi bruker denne type ordlegging når vi snakker om oss selv.
- Andreperson perspektiv er når vi bruker ordet, du, du er trist. Vi bruker dette språket når vi jobber med perspektivet til personen som adresseres.
- Tredjeperson er når vi bruker han, hun eller det eller de, eksempelvis, hun er trist. Vi bruker denne type språk når vi jobber med perspektivet til personen du snakker om.

Både første eller tredjeperson perspektivene har blitt funnet å gi resultater.

Metode 1: Førsteperson tapping

Tap mens du bruker "Jeg er ...»

- Sett intensjonen om at du skal tappe på deg selv til fordel for en annen person, navngi dem.

«Jeg setter intensjonen om å tappe på mitt energisystem for Ben (navn). Jeg er Ben.»

- Sett intensjonen om at hvis det er rett for dem, så vil de motta denne healingen

«Jeg setter intensjonen om at hvis denne healingen er for Bens (navn) beste, vil han motta den.»

Oppsett og tappesekvens

Siden av hånden: Selv om jeg har dette problemet, elsker og aksepterer jeg meg selv uansett.

Siden av hånden: Selv om jeg har dette problemet, elsker og aksepterer jeg meg selv uansett.

Siden av hånden: Selv om jeg har dette problemet, elsker og aksepterer jeg meg selv uansett.

Ved starten av øyebrynet: «dette problemet.»

Siden av øyebrynet: «dette problemet.»

Under øyet: «dette problemet.»

Under nesen: «dette problemet.»

På haken: «dette problemet.»

Kragebenet: «dette problemet.»

Midt under armen: «dette problemet.»

Metode 2: Tredjeperson tapping

Tap mens du bruker "Hun/han er ...» eller bruk navnet deres, som eksempelvis Ben. Selv om X har ...

- Sett intensjonen om at du skal tappe på deg selv til fordel for en annen person, navngi dem.

«Jeg setter intensjonen om å tappe på mitt energisystem for Ben (navn). Jeg er Ben.»

- Sett intensjonen om at hvis det er rett for dem, så vil de motta denne healingen

«Jeg setter intensjonen om at hvis denne healingen er for Bens (navn) beste, vil han motta den.»

Oppsett og tappesekvens

Gjett hva problemet og intensiteten til problemet til John er.

Siden av hånden: Selv om John har dette problemet, elsker og aksepterer jeg meg selv uansett (gjenta dette 3 ganger)

Ved starten av øyebrynet: «John har dette problemet.»

Siden av øyebrynet: «John har dette problemet.»

Under øyet: «John har dette problemet.»

Under nesen: «John har dette problemet.»

På haken: «John har dette problemet.»

Kragebenet: «John har dette problemet.»

Midt under armen: «John har dette problemet.»

Gjett intensiteten til problemet til John igjen, og gjenta tappesekvensen.

Tapping på tegning

Det er mange nye oppfinnelser når det gjelder tappeteknikker. En er å tegne et ansikt, øvre kroppen og hånden, og deretter tappe på tegningen med fingertuppene dine. Det er akupunkturpunkter i fingertuppene dine.



Fordeler

- Å tegne og tappe kan være en morsom måte å jobbe med barn. Du vil få bedre resultater om barn har det gøy i terapitimen.
- I stedet for å direkte stille barn spørsmål om, «problemet»; kan du omgjøre problemet til en karakter i tegningen. Når det er karakterens problem, vil barn ofte ha lettere for å snakke om sitt problem. De føler seg tryggere. Denne teknikken er avhengig av alderen til barnet. Modifiser språket slik at det passer barnets alder. For eksempel kan noen terapeuter referere til EFT-punktene som «magiske plasser». Denne type språk fungerer med barn i riktig aldersgruppe.
- Denne type tapping kan styrke barnet ettersom de nå er i rollen til personen som skal hjelpe.

Instruksjoner

1. Få barnet til å tegne en karakter, gi han/hun et navn for å gjøre det mer personlig.
2. Si «(navnet på karakteren) føler seg dårlig. Hva tror du skjedde?». Få detaljene du trenger for å være i stand til å utføre målrettet EFT.
3. Trenger du hjelp med (navnet på karakteren)? Få samtykke
4. Spør barnet om han/hun kan tappe på punktene på tegningene (akupunkturpunktene). Veilede dem gjennom prosessen ved å ha tegningen og tappingen på den, og la barnet følge etter deg. Gå gjennom problemet barnet nevnte.

«Selv om Jojo har vondt i magen, elsker mamma han uansett.»

Påminnelsesfrase: “Jojo har vondt i magen.»

5. Hvordan tror du (navnet på karakteren) føler seg nå?
6. Hva tror du gjør at han fortsatt føler seg dårlig?









Følelsesløs klient protokoll



Når bør denne tilnærmingen brukes?

Dette er en effektiv strategi å bruke når klienter har lite eller ingen følelser knyttet til problemet. For at EFT skal være effektivt, er det ikke essensielt å oppleve følelser. Alt du trenger å gjøre er å rette bevisstheten mot problemet. Denne tilnærmingen tuner klienten inn på problemet uten behovet for å ha tilgangen til følelser. Dette kan også brukes for klienter som synes det er vanskelig å visualisere.

Årsaker til manglende følelser

Dette kan oppstå som et resultat av tidligere traume(r). Det kan være kroppene våres måte å beskytte oss fra det. To av de mest vanlige årsakene til emosjonell nummenhet er angst og depresjon. Post traumatisk stress lidelse (PTSD), hvilket er assosiert med angst og depresjon, er også en vanlig årsak. Medikamenter kan også forårsake dette problemet.

Instruksjoner

1. Oppnå enighet med klienten før du starter å jobbe.
 - Etabler aksept fra klienten for at – fordi de ikke evner å komme i kontakt med sine følelser knyttet til hendelsene som har oppstått i livet, så har du ingen måte å evaluere progresjonen underveis i terapitimen. Forsikre dem om at dette er ok. Dette er et vanlig fenomen.
 - Informer om at du vil evaluere progresjonen ved å få tilbakemelding fra den eksterne verdenen når det gjelder problemet deres. Finn en måte å gjøre dette på.
 - Fortell dem at du også muligens vil si noen ekstreme ting under EFT-tappingen som en del av terapitimen. Hvis du gjetter riktig, vil det hjelpe dem å tune seg inn på problemet og klarere det. Hvis du gjetter feil, er det ingen stor sak, sinnet deres vil ignorere dem. Spørs om dette er OK?

Klienten kan eksempelvis ha et problem med å holde presentasjon foran et større publikum. I evalueringen, finner du ut at seks dager før presentasjonen, så klarer de ikke å sove. Du oppdager også at de tenker på dette i de seks dagene før presentasjonen. Mens de presenterer skjelver de. Endringer i disse atferdene utgjør en forbedring i problemet.

- Spørsmål: «Hvilken hendelse I livet ditt skulle du ønske at ikke skjedde?»
- «Fortell meg hva som skjedde, detalj for detalj.»

Tapp nøye gjennom minnet, bruk 20-30 minutter. Gjett hvert mulige aspekt som kan finnes.

Å vurdere tilbakmeldinger

Endringer i hvordan klienten ser og oppfatter minnet kan indikere at klienten har gitt slipp på noe av problemet. Så, se etter indikasjoner på forandring. Spør dem om det følgende neste time:

«Hva slags minne skulle du helst vært foruten?»

Hvis det første minne er håndtert, burde de automatisk nevne et annet minne. Hvis de fortsatt refererer til det originale minnet, gå tilbake og jobb med det enda mer grundig. Hvis et annet minne nevnes, jobb med dette minne.

Bruk klassisk EFT, hvilket inkluderer 9-gamut-prosedyren og ekstra tapping-punkter.

Å bruke submodaliteter til å observere progresjonen

Vi opplever verden gjennom våre sansen. Informasjonen fra sansene våre kodes slik at vi kan skape mening av verden (forstå den). I NLP, Nevro-lingvistisk programmering, kalles våre interne representasjoner av den eksterne verden for modaliteter. Vi har fem modaliteter, hvorav hver og en av dem relaterer til en av våre sansen. Vi har den visuelle, auditoriske, kinetiske, olfaktoriske og gustatoriske. Hver av disse kan videre deles inn i submodaliteter. Når vi gjenhusker gamle hendelser og får tilgang til minnet, kan vi ofte se det; høre det som skjedde, vi kan få tilgang på lukter, smaker og kjenne på ulike sensasjoner.

Med emosjonsløse klienter, kan vi kartlegge intensitetsvurdering på de sensoriske systemene, hvilket inkluderer det visuelle, auditoriske, kinestetiske, olfaktoriske og gustatoriske systemet.

«På en skala fra 0-10, hvor 10 er det mest intense og 0 er det minste. Hvilket nummer vil du gi den visuelle intensiteten av den delen av minnet?»

Eksempel Visuell system modalitet

1. Farge: «Er fargene klare eller svake?»
2. Fokus: «Er bildet skarpt eller skurrete?»
3. Assosiasjon/dissosiasjon: «Ser du ut av øynene på hendelsen, eller ser du deg selv i hendelsen?»

«På en skala fra 0-10, hvor 10 er det mest intense og 0 er det minste. Hvilket nummer vil du gi den visuelle intensiteten av den delen av minnet?»

Det er viktig å huske at når det gjelder undertrykte minner, så vil intensiteten muligens øke før den går ned.

Andre tilnærminger du kan bruke når du jobber med emosjonsløse klienter

Spør, «Hvordan vet du at denne hendelsen er en dårlig en?»

De kan muligens ha en sensasjon eller fysisk følelse; som i så tilfelle kan tappes ut.

Å finne på en hendelse



Noen ganger kan ikke klienter finne en spesifikk hendelse. De har kanskje blanke hull i minnet. Dette kan også oppstå fordi hjernen deres undertrykker minnene fordi de var så traumatiske. Det kan være en del av beskyttelsesmekanismene våre. I slike tilfeller kan du spørre klienten om å skape en hendelse. Deretter kan du tappe på hendelsen de har skapt.

Fordeler

Forbigår motstand fordi det er et skap minne. Du får tilgang til ubevisst kunnskap – hvilket er årsaken til at klienten må skape historien. IKKE PLANT IDEER. Still spørsmål som tillater klienten å komme opp med svar.

Når bør man bruke finn opp en hendelse tilnærmingen?

- Tilnærmingen kan brukes når klienter har hull i hukommelsen.
- Det kan brukes hvis klienten sliter med å komme på et minne.
- Det kan brukes når hendelsen skjedde så mange ganger at klienten ikke kan komme opp med et spesifikt minne.

Instruksjoner

Pre-framing å finne på en hendelse

- a. Siden du ikke er bevisst over hva som skjedde, som forårsaket problemet du nå har, vil jeg gjerne bruke en annen måte å jobbe med dette på, er det OK? Få tillatelse før du begynner å bruke teknikken.
- b. Si, «Om et øyeblikk vil jeg bare at du gjetter på hva slags hendelse det var, som kan ha skjedd og som har skapt problemet du nå har. Det trenger ikke å være korrekt. Det kan være oppfunnet. Du kan være så kreativ du vil. Så fort du har

skapet en hendelse, kan vi tappe gjennom det, å klarere problemet steg for steg. Vi har opplevd å få gode resultater ved å gjøre dette. Hendelsen trenger ikke å være ekte for å oppnå resultater. Er det greit?

Få tillatelse til å fortsette. Forklar hvis det er noen av delene klienten ikke helt forstår. Sørg for at de forstår at dette ikke handler om å avdekke et ekte minne. Dette handler om å tillate hjernen deres med å jobbe metaforisk med en fortelling.

Spørsmål du kan stille klienten for å hjelpe han eller hun med å skape en hendelse er,

«Hva vil du gjette har skjedd? Det er helt greit om du bare gjetter, det trenger ikke å være riktig.»

«Og så, hva tror du skjedde?». Også videre til du har skapt en detaljert historie.

Deretter gå gjennom hendelsen ved å bruke en tilnærming som «fortell historien» til å klarere alle aspektene.

Å skape en enkelt hendelse fra en gjentakende rekke hendelser

Få klienten til å skape en forestilt hendelse, som varer i cirka 5 minutter. Si, «Jeg vil at du skaper en enkelt hendelse som representerer alle disse».

Så fort denne hendelsen er skapt, tapp gjennom det, del for del. Progresjonen kan være treg ettersom hver del av det skapte minnet muligens er koblet til flere ekte livshendelser. Bevar og tapp gjennom. Hvis det trengs, forklar den trege hastigheten til klienten slik at de forstår logikken din og dermed jobber med deg for å klarere den forestilte hendelsen og det som måtte være knyttet til den.

Positive tappe-teknikker

Når du tapper på positive følelser med EFT renser du dem og gjør de mer intense.

Fordeler

- Enkle å gjøre.
- Klienter elsker å føle seg bra, så vil med større sannsynlighet gjøre denne tappingen på utsiden av terapien.

Hvordan utføre positive tapping

I EFT, tuner vi oss inn på et problem, for deretter å tappe og rebalansere kroppens energisystem. Når vi tapper på positive følelser, vil ikke disse følelsene reduseres. Derimot forsterkes positive følelser, ettersom våre gode følelser muligens blir forsløret av de negative. EFT gjør de mer positive.

Fordeler med positive tapping

- Folk liker å gjøre det som får dem til å føle seg bra. Derfor er det mindre motstand til å gjøre positive former for tapping.
- Det er en fremragende mønsterbryter – folk med problemer pleier ofte å dvele ved dem. En bedre måte å jobbe med problemer er å endre vibrasjonen din. Positiv tapping kan gjøre det.

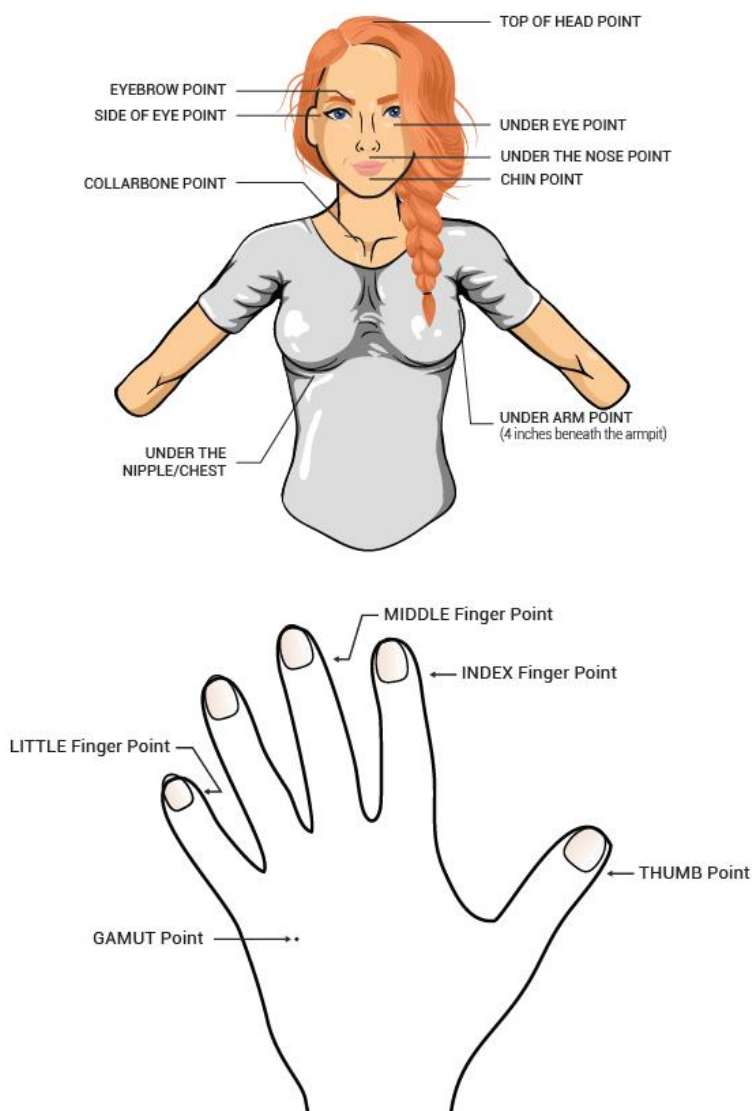
Punkter som brukes i positiv tapping

Vi bruker de samme punktene som er brukt i EFT. Det som er ulikt er at vi ikke utfører oppsettet, ettersom vi ikke jobber med «problemet». Ordene,

«Selv om jeg har (dette problemet), aksepterer og elsker jeg meg fullstendig (affirmasjon).

Byttes ut med,

Det positive



Å tune seg inn på det positive

Når vi bruker positiv tapping må vi fremdeles tune inn på det. Det er flere måter å gjøre dette på. Vi kan eksempelvis se på en vakker blomst og tappe mens bevisstheten vår forblir på blomsten – vi driver dermed med positiv tapping. Eller, vi har kanskje hatt hatt et vakkert øyeblikk i livet/et minne, et som vi kan finne frem hver gang vi vil bruke EFT.



Metode 1: Instruksjoner

1. Spør klienten om å finne et minne hvor de følte seg fantastisk. Øyeblikket hvor de følte seg fantastisk trenger ikke å ha vart lenge. Det kunne ha vært i bare noen sekunder.

«Jeg vil at du henter frem et minne hvor du følte deg fantastisk. Det er helt greit om det bare varte i noen sekunder. Hva dukker opp i hodet ditt?»

2. «Bruk et øyeblikk, lukk øynene dine hvis du vil og kom tilbake til øyeblikket hvor du følte deg bra. Gå tilbake til kroppen og se gjennom øynene dine, som om du var der nå. Se hva du så, hør det du hørte, som om du var tilbake i det øyeblikket».

3. Spør, «Hva føler du nå?». Hvis de sier «føler meg bra» eller «føler meg storartet», fortsett. «Legg merke til hvor du kjenner følelsen (navnet på følelsen), og tillat deg selv å kjenne på det.» «Hva ville du ha kalt hendelsen?»

4. Si, «Tapp med meg.»

Siden av håndpunktet (karatepunktet): (navnet på følelsen)

På begynnelsen av øyebrynet: (navnet på hendelsen)

Siden av øyebrynet: denne (følelsen)

Under øyet: (navnet på hendelsen)

Under nesens: (navnet på følelsen)

Haken: (navnet på hendelsen)

Kragebenet: (navnet på følelsen)

Under armen: (navnet på hendelsen)

Metode 2: Instruksjoner

Denne metoden innebærer å bruke et objekt (eksempelvis en blomst) som du har positive følelser knyttet til.

1. Spør klienten om å finne noe i naturen som de elsker. Punktet som de følte seg bra på trenger ikke å være lenge. Det kan ha vært i bare et sekund.

“Jeg vil at du tenker på noe i naturen som trigger en god følelse når du tenker på det. Hva kommer opp i hodet?». La klienten gi et navn til det som gjør at de føler seg bra.

2. Bruk et øyeblikk, lukk øynene dine og se for deg (navnet) i hjernen, mens du lar deg selv kjenne på den gode følelsen. Gjør hva enn du må for å la deg selv føle deg bra. Noen mennesker synes det å lysne opp bildet forsterker de gode følelsene, mens andre synes det hjelper å bringe bildet nærmere. Gjør det som passer best for deg.»
3. Spør, «Hva føler du nå?». Hvis de sier «føler meg bra» eller «føler meg storartet», fortsett. Observer kroppsråket deres, slik at du sørger for at det samsvarer med det de sier. «Legg merke til hvor du kjenner følelsen (navnet på følelsen), og tillat deg selv å kjenne det. «Hvilke ord ville du brukt for å beskrive dette?»
4. Si, «Tapp med meg.»

Siden av håndpunktet (karatepunktet): (beskrivelsen av triggeren)

På begynnelsen av øyebrynet: (navnet på følelsen)

Siden av øyebrynet: denne (beskrivelsen av triggeren)

Under øyet: (navnet på følelsen)

Under nesens: (beskrivelsen av triggeren)

Haken: (navnet på følelsen)

Krageribben: (navnet på triggeren)

Under armen: (navnet på følelsen)

Om Tania A Prince

Tania A Prince er en ledene innovatør i emnet og faget for energi psykologi. Hun er en av de opprinnelige EFT Founding Masterene i EFT. Det er kun 29 av dem i verden. Hun har laget DSR™ og Mindfulness Based IR™ (Inner RePatterning). Hun har 25 års erfaring fra å jobbe med tusenvis av klienter. Hun har presentert sine metoder på mange internasjonale konferanser, og er en publisert forfatter.

Tania kjører også nyskapende og internasjonalt anerkjente opplæringskurs i EFT, Mindfulness Based IR™, Confident Public Speaking, og NLP. Hennes kurs er kjent for sin dybde og gode atmosfære.

Finn ut mer om Tania

Du kan finne ut mer om Tanias kurs og en til en konsultasjon ved å besøke websidene:

<http://www.eft-courses.co.uk>

<https://www.taniaaprince.com>