Vær spesifikk!!!

- Pasienten kan noen ganger være for generell, og slå sammen mange spesifikke problemer under en felles overskrift
- Det ubevisste sinn må ha det inn «med teskje»
- Dersom pasienten er for generell - bryt problemet ned i spesifikke hendelser og adressèr dem hver for seg.
- F.eks. «Selv om jeg har dårlig selvtillit, aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt»
  Dette er for generelt!!!

Aspekter

- En negativ hendelse består ofte av flere aspekter. Det kan være ulike synsinntrykk, ulike følelser som var involvert, lyden av noe, kanskje også smak, lukt
- Dersom man jobber seg gjennom det meste av det en hendelse/situasjon har inneholdt, kan et evt. senere tilbakefall trolig skyldes at et aspekt (som gjorde inntrykk) er blitt utelatt ved behandlingen
- Problemet vil ikke bli helt borte før alle relevante aspektene er jobbet med

Utholdenhet lønner seg!

- Noen ganger oppnår man meget raske resultat
- Andre ganger kreves det mer (detaljert) systematisk jobbing over tid

Generaliseringseffekten



- Når du behandler noen få beslektede problemer med EFT, begynner prosessen å generalisere alle lignende problemer
- Det er nok å jobbe med noen av dem

Man hugger ned et negativt tre fra sin emosjonelle skog. Når 5 eller 10 av de verste trærne er hugget ned, oppstår en såkalt *generaliseringseffekt* som spres gjennom hele skogen og velter resten av trærne.

Personlig Fredsprosess

Frigjøring fra emosjonell uønsket bagasje



- Lag en liste over brysomme hendelser
- Ta også med hendelsene som du antar at du er ferdig med
- Lag en tittel for hver hendelse
- Sorter listen, de verste øverst (du trenger kanskje profesjonell hjelp til de verste?)
- Begynn med toppen av listen og jobb deg nedover
- Du vil naturligvis bruke lenger tid på hendelsene som står øverst på listen, enn de som står nederst.

Hvis du tar medisiner og ønsker å trappe ned, MÅ du konsultere legen din!

Fysiske smerter



- Begynn med den mest brysomme smerten
- Jobb med alle aspektene
- Mange ganger oppleves det at smerten flytter på seg (det er vanligvis et godt tegn)
- Følg med til neste sted og neste sted….
- Hold på inntil smerten er borte eller mye mindre
- Utholdenhet lønner seg

EFT for sorg!

- Vis varsomhet når du behandler sorg
- Du tar vare på minnene, men de vonde følelsene knyttet til minnene forsvinner
- Ikke riktig å fjerne all sorg for raskt



Energitoksiner

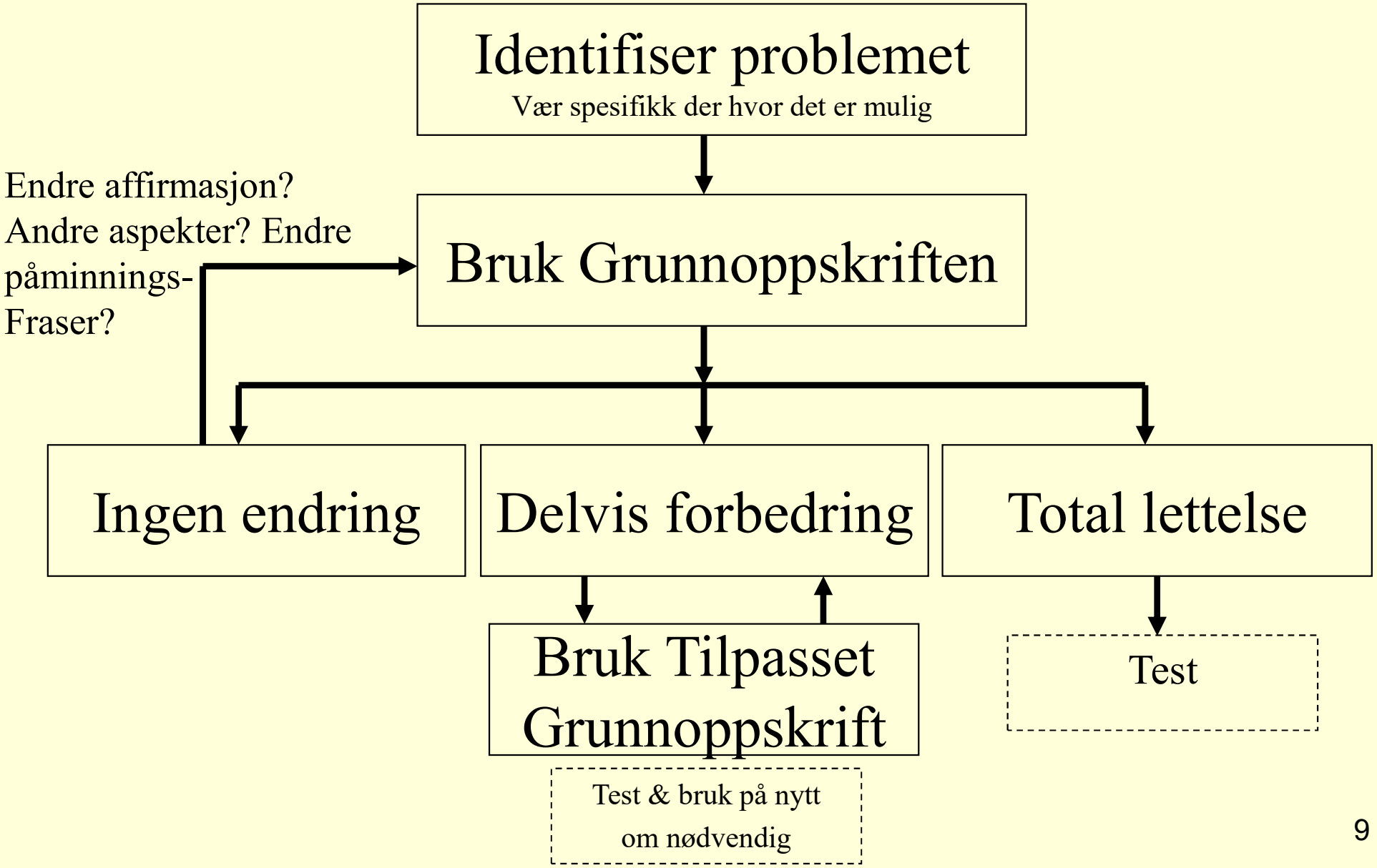
- Kjemikalier i alle produktene vi bruker på kroppen
- Vann vi drikker / vasker med
- Vaskemidler
- Maten vi spiser
- Medisiner ⟶ Allergier

Allergier som påvirker energisystemet vårt = energitoksiner

•Hva kan du gjøre?

Gå et annet sted
Ta en dusj
Erstatt produktene du bruker, ett om gangen, for å måle effekten
EFT runder – Vær bevisst på hva du spiser

Kom i gang med EFT



En oppsummering

- Bruk Grunnoppskriften med alle 4 punkter
- Bruk oppsettet for PR – prøv evt. ulike formuleringer av affirmasjoner
- Bruk klientens ord / informasjon
- Studer videoer
- Praktiser
- Husk personlig fredsprosess

Det du har fokus på (tenker ofte på) får du mer av i livet ditt. Ha derfor fokus på ønsket resultatet, ikke på problemet

