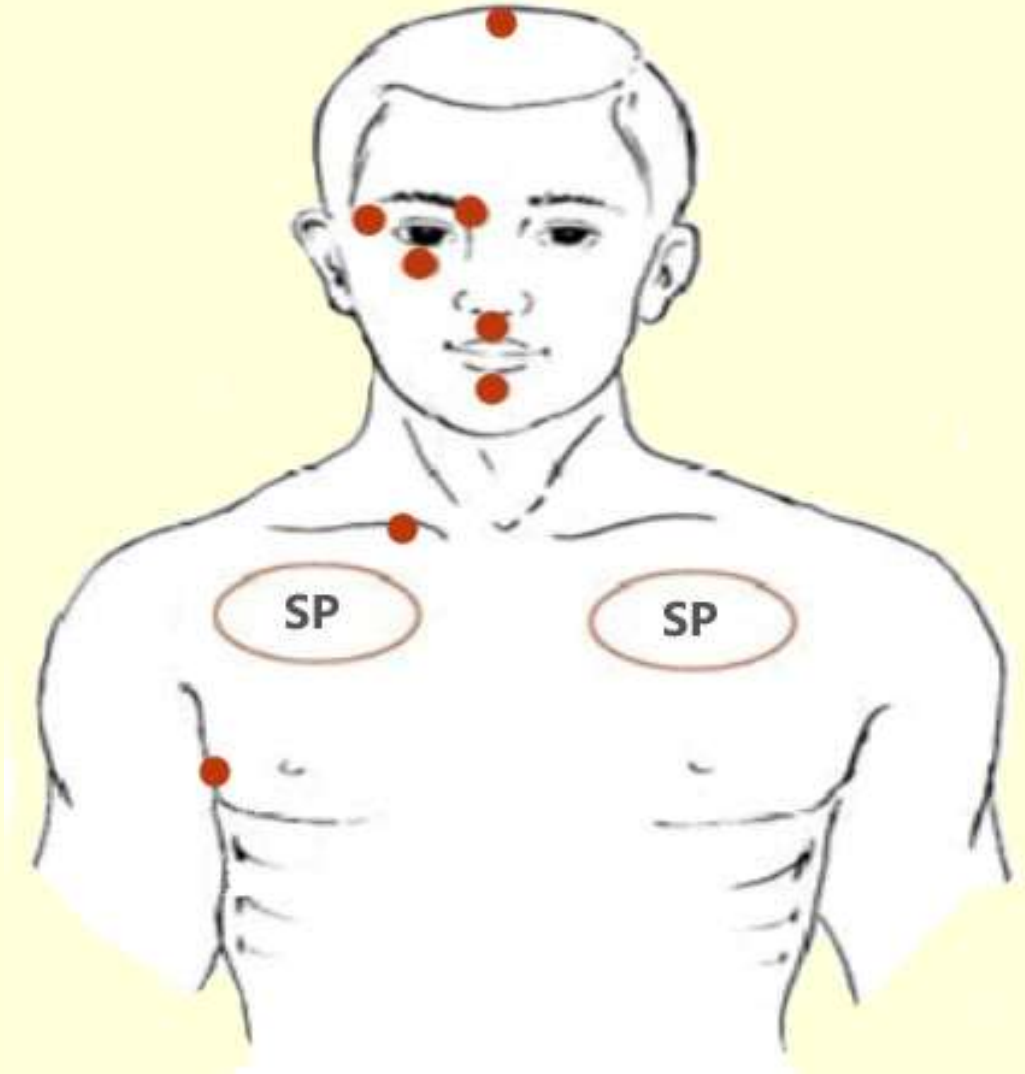
8 punkter på kroppen



TH toppen av hodet

ØB øyenbryn

SØ siden av øyet

UØ under øyet

UN under nesen

UL under leppen

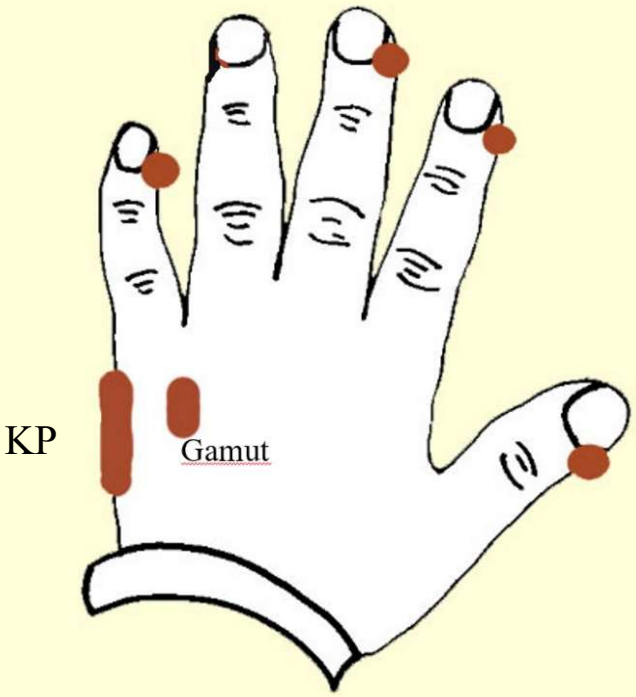
KB kragebein

UA under armen

SP det såre punktet

(kan være ømt når det masseres)

Dessuten finnes det 6 punkter på hånden (brukes sjelden i dag)



- På utsiden av tommelfinger
- På siden av pekefinger
- På siden av langfinger
- På innsiden av lillefinger
- Karatepunktet
- Gamut-punktet

KP karatepunktet, den myke siden av hånden (mellom vrist og lillefinger)

GRUNNOPPSKRIFTEN

(med erfaring kan gjennomføringen endres noe)

1. Oppsettet (3 x affirmasjonen på karate-punktet eller det ømme punktet)



2. Sekvensen (ulike påminningsfraser sies mens du banker på de 8 meridianpunktene)

3. 9-Gamut (punktet på håndbaken mellom ring/lillefinger – dette punktet tas som oftest ikke med. Mer om det senere.)

4. Sekvensen (ulike påminningsfraser sies mens du banker på de 8 punktene)

Hvordan utføres EFT?

Personen som utføres EFT på, må være «innstilt» («tuned in») på problemet sitt. Dvs. tenke på minnet, føle emosjonene, kjenne på smerten eller andre symptomer.

Man «tapper» gjennom punktene i et spesifikt mønster, mens man sier såkalte affirmasjoner (karatepunktet) og påminningsfraser (de 8 punktene på kroppen).

Både før og etter tappingen vurderer man intensiteten av minnet / følelsen / smerten på en såkalt SUD-skala.

Dette gjentas, til problemet har mistet sin intensitet.

Del 1: Oppsettet:

- Gjenta affirmasjonen 3 ganger mens du banker på karatepunktet, eller masserer det ømme punktet



- Rutinen med oppsettet er nødvendig for hele prosessen. Det stiller energisystemet inn på «riktig frekvens», og tankene/følelsene inn på det vi skal endre/fjerne
- Dette gjør at resten av grunnoppskriften kan utføres på en optimal måte, og at vi da kan fjerne ubalanser/ forstyrrelser i forhold til det vi skal jobbe med

Affirmasjon i EFT

- Et utsagn med fokus på problemet, og som repeteres 3 ganger
- Trenger ikke tro på den – virker likevel ☺
- **Si den helst høyt, og med innlevelse og ettertrykk – som at du mener det du sier**

Hvorfor starte med affirmasjon (oppsettet):

- For å løse et problem må man anerkjenne det, og akseptere at det er der
- Det nøytraliserer psykologisk reversering (dersom det er tilstede)
- Ved å snakke om problemet, får vi frem blokkeringer i energisystemet knyttet til følelsene (eller tankene) som har med problemet å gjøre. Vi kan ikke fjerne noe som ikke er der (blokkeringer). Når vi tenker på noe som følelsesmessig er nøytralt (eller positivt), har vi ikke der og da blokkeringer i vårt energisystem
- Får kontakt med det ubevisste som vet hva problemet er

Måter man kan si en affirmasjon på:

- Selv om jeg har dette …, elsker og aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt
- Jeg elsker og aksepterer meg selv, selv om jeg har dette …
- Selv om jeg føler … når jeg tenker på … aksepterer jeg meg selv fullt og helt
- Selv om jeg har dette … er jeg et ok/kul menneske/person/kvinne/mann/gutt/jente

Hvis du ikke vet hvordan du skal formulere en affirmasjon:

Spør deg selv, eller den du jobber med, om hva du/han/hun føler/ tenker om det som er problemet/har skjedd.

Plasser dette inni affirmasjonen (de røde prikkene):

«*Selv om jeg … … … aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt*»

Psykologisk reversering

- **Sekundær gevinst** – noe det ubevisste sinnet vil beholde fordi det oppfattes å ha en gevinst, selv om stort problem for oss (husk at vårt us i fornuft/logikk)



- Når denne «gevinsten» er til stede må den først fjernes eller nøytraliseres – for at Grunnoppskriften skal virke
- Affirmasjonen + banking på karatepunktet fjerner PR

Psykologisk reversering

- Kan hemme forventet fremgang på enkelte områder
- Årsaken til at en del sykdommer er kroniske og ikke reagerer på konvensjonelle behandlingsmåter
- Årsaken til selvsabotasje
- Gjentagende negative tanker i vårt us (70% negative tanker)
- Du vet ikke selv om det er tilstede eller ikke

Del 2: Sekvensen

- Banking på endepunktene på kroppens hovedmeridianer mens man sier ulike påminningsfraser
- Dette hjelper oss å holde fokuset på det vi skal jobbe med, og medfører balansering av kroppens energisystem
- Vi bruker 8 bankepunkter på grunnkurset i EFT. Senere lærer du flere punkter, og noen snarveier.

Affirmasjon/påminningsfrase

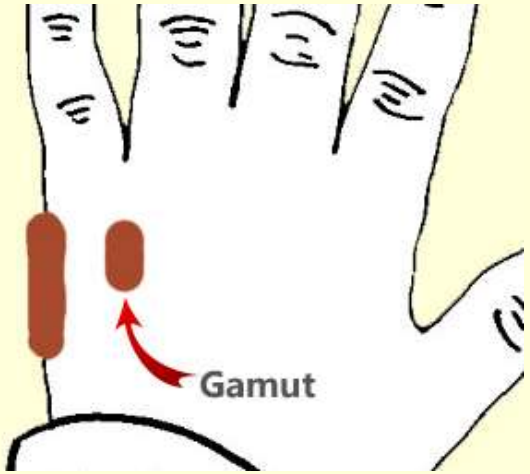
Selv om jeg har dette suget etter sjokolade, aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt

Standard del av affirmasjonen – er ofte helt lik (i dette dokumentet merket med blått)

Den del av affirmasjonen som er grunnlaget for påminningsfrasene (det vi tar med oss når vi banker oss gjennom sekvensen, de 8 punktene)

Del 3: 9-Gamut (bank jevnt hele tiden)

1. Lukk øynene
2. Åpne øynene
3. Se ned til høyre
4. Se ned til venstre



5. Stor sirkel med øynene den ene veien
6. Stor sirkel med øynene motsatt vei
7. Nynn noe (hva som helst) i noen sekunder
8. Tell fra 1 – 5
9. Nynn igjen

Testing:

Dette gir både terapeut og pasient mulighet til å måle fremgang – ved å bruke en SUD skala

Evaluer graden/intensiteten av problemet fra 0 – 10 før du begynner tappingen, og igjen etterpå

10 – det absolutt verste

.

.

.

0 – Følelsen/fornemmelsen/problemet oppfattes å være helt vekke



Intensiteten måles slik den er i øyeblikket!

For spesielt interesserte (1)

1. Toppen av hodet (guvernør-meridian GV20, krone-chakra)
   - Hovedaspekt: Manglende fokus
2. Indre øyebryn (blære-meridian B2)
   - Hovedaspekt: Trauma
3. Ved siden av øyet (galleblære-meridian GB1)
   - Hovedaspekt: Raseri
4. Under øyet (mage-meridian St2)
   - Hovedaspekt: Frykt, angst
5. Under nesen (guvernør-meridian GV26)
   - Hovedaspekt: Flauhet; psykologisk reversering

For spesielt interesserte (2)

6. Under underleppen (sentral-meridian CV24)
   - Hovedaspekt: Skam
7. Kragebein (nyre-meridian K27)
   - Hovedaspekt: Sitte fast, lite energi
8. Under armen (milt-meridian Sp21)
   - Hovedaspekt: Visualisering, klarhet
9. Tommel (Lunge-meridian Lu11)
   - Hovedaspekt: Sorg
10. Pekefinger (tykktarm-meridian LI1)
    - Hovedaspekt: Skyld

For spesielt interesserte (3)

11. Langfinger (perikard-meridian P9)
    - Hovedaspekt: Sjalusi, frustrasjon, utålmodighet
12. Lillefinger (hjerte-meridian H9)
    - Hovedaspekt: Sinne, frustrasjon

Karatepunktet (tynntarm-meridian SI3)
- Hovedaspekt: Psykologisk reversering

Gamut-punkt (trippelvarmer-meridian TW3)
- Hovedaspekt: Tristhet, smerte/ trøst