The EFT Manual

Sixth Edition

Emotional Freedom Techniques

Where astonishing emotional relief leads to profound physical healings.

Kan anvendes på mye, blant annet

• Smerte	• Frykt og fobier
• Sinne	• Allergier
• Avhengighet	• Negative tanker
• Vektreduksjon	• Stresskontroll
• Bekymring	• Bli kvitt uvaner
• Traumer	• Dysleksi
• Depresjon	• Overgrep

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Innholdsfortegnelse

EFT Del I	**3**
Et åpent brev	**3**
En uvurderlig gave	**6**
De juridiske aspektene	**7**
Hva du kan forvente av dette kurset	**11**
Vitenskapen bak EFT	**16**
Grunnerklæringen	**21**
Grunnoppskriften	**25**
Affirmasjonen	**27**
Påminningsfrasen	**33**
Tips om hvordan du kan anvende EFT	**36**
EFT på en side	**40**
Vanlige spørsmål og svar omkring EFT	**41**
Case historier	**45**

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

EFT Del I

Basisen i EFT og en trinn-for-trinn prosedyre for å komme i gang.

Merk: Snarveier og andre avanserte konsepter utvikles i EFT Del II. EFT Del I bør mestres først.

Et Åpent Brev

Til alle Emotional Freedom Techniques™ studenter. Vi klargjør scenen og forteller om "hvorfor" dette kurset finnes.

"Sammen skal vi bygge i deg en bro til landet med personlig fred."

Kjære Venn,
Når jeg skriver dette er jeg hjemme – alene - på en tirsdag kveld. Det regner lett utenfor, og regnet lager en varsom lyd på vinduet. Etter to år med skriving og filming, er EFT komplett. Vi er nesten klare til å "gå i trykken".

Og for fem minutter siden kom tårene trillende nedover ansiktet mitt.

Og da visste jeg hvorfor jeg skrev dette kurset. Det vil si, jeg har alltid visst hvorfor, men ikke hvordan jeg skulle si det. Nå kan jeg imidlertid sette ord på det. Her er historien.

For fem minutter siden så jeg gjennom en video som min samarbeidspartner, Adrienne Fowlie, og jeg laget hos The Veterans Administration (VA) i Los Angeles. Vi tilbrakte 6 dager der, og brukte EFT til å hjelpe våre Vietnam-veteraner med å komme over de grusomme krigsminnene. Du vil se den DVD'en som en del av dette kurset. De hadde Post Traumatisk Stress Syndrom (PTSS), som er blant de mest alvorlige formene for emosjonelle forstyrrelser vi kjenner til. Hver dag gjennomlever disse veteranene krigens katastrofer - som å bli tvunget til å skyte uskyldige sivile (inkludert barn) - begrave folk i grøfter - og se deres egne kjære venner dø eller bli invalidisert. Lydene av skudd, bomber og skrik gir gjenklang i hodene deres dag og natt. Noen ganger kan kun medisiner dempe deres evigvarende lidelser. De svetter, de gråter, de har hodepine og angstanfall. De er deprimerte og har smerter. De har angst og fobier, og er redd for å sove om natten på grunn av sine mareritt. Mange har vært i terapi i 20 år - med minimal lindring.

Jeg husker ennå hvor begeistret jeg var da VA inviterte Adrienne og meg til å introdusere EFT til våre soldater. De ga oss frie tøyler til å konsultere med disse mennene akkurat slik vi selv ønsket. Dette ville være den endelige testen for kraften i EFT. Om alt vi gjorde kun var å gi en liten, men merkbar forandring i disse menneskenes liv, ville de fleste betrakte det som en suksess. Det skjedde imidlertid mye mer enn som så. VA betalte oss ikke. De hadde ikke et budsjett for ekstern hjelp slik som dette. Faktisk måtte vi betale våre egne flybilletter, hotellopphold,

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

måltider og leiebiler. Men det brydde vi oss ikke om. Vi ville betalt mye mer for en slik mulighet.

Uansett, videoen jeg så på var en oppsummering av de 6 dagene. En seksjon var om Rich, som hadde vært i terapi i 17 år for sin PTSS lidelse. Han hadde:

- Over 100 krigsminner som hjemsøkte ham, flere av dem gjennomlevde han daglig
- En alvorlig høydeskrekk - utløst av å ha gjort over 50 fallskjermhopp
- Søvnløshet - det tok ham 3 til 4 timer å sovne hver eneste kveld – selv under ganske sterk medisinering

Etter å ha brukt EFT med ham, forsvant hvert eneste spor av disse problemene. Som de fleste andre, hadde Rich vanskelig for å tro at disse tilsynelatende forholdsvis merkelige prosedyrene, ville fungere. Men han var villig til å gi det en sjanse. Vi begynte med hans høydeskrekk, og etter ca. 15 minutter med EFT var den borte. Han testet det med å gå opp flere etasjer i en bygning og se ned en branntrapp. Til hans overraskelse, hadde han overhode ingen fobisk reaksjon lenger. Så brukte vi EFT på flere av hans mest intense krigsminner og nøytraliserte dem alle i løpet av en time. Han husker dem enda, selvfølgelig, men han har ikke lenger noen emosjonell reaksjon på dem. Vi lærte teknikkene til Rich (slik som du lærer dem i dette kurset) slik at han selv kunne jobbe med resten av sine krigsminner. I løpet av noen få dager var de alle sammen nøytralisert. De plaget ham ikke lenger. Som et resultat forsvant også hans søvnløshet, sammen med sovemedisinen (under overvåkning av hans lege). To måneder senere snakket jeg med Rich på telefon. Problemene hans hadde ikke kommet tilbake. Det er ekte emosjonell frihet. Det er slutten på år med pine. Det er som å gå ut av et fengsel. Og, jeg hadde privilegiet av å gi ham nøklene!!! For en følelse. Dette er EFTs løfte. Lær å mestre det, og du kan gjøre for deg selv og andre, det som skjedde for Rich.

Så var det Robert, Gary, Phillip og Ralph som alle hadde traumatiske krigsminner. I løpet av minutter ga EFT lindring til alle minnene vi jobbet med. Å se smilene og høre takknemligheten var en form for glede kun tårer kan uttrykke. Og så kom videointervjuet med Anthony. Anthony var så skremt av sine krigsminner at han var redd for å gå på et offentlig sted, f.eks. en restaurant – av frykt for at en Vietnamesisk soldat skulle komme inn og skyte med maskingevær. Han frøs fullstendig til bare ved tanken på dette. Han visste selvsagt at det ikke var logisk, men det gjorde ikke frykten mindre. Det er slik PTSS er. Etter å ha brukt EFT, gikk Anthony sammen med oss til en travel restaurant, og han hadde, i følge hans egne ord, ”ingen tegn til angst”. Adrienne, Anthony og jeg lo, smilte og vitset på vanlig måte mens vi hadde en avslappende middag i restauranten som hadde over 200 gjester. Anthony var fullstendig avslappet. Frykten var borte. For en forandring! For en følelse å være i stand til å gjøre en slik forskjell i et menneskes liv. I intervjuet på filmen, stoppet han opp et øyeblikk og sa, ”Gud har velsignet meg. Jeg tror det var min tur å møte dere.”

Og der, sittende i stuen min, begynner disse gledestårene å trille nedover ansiktet mitt. Den menneskelige verdien i dette kurset fortjener sin egen fjelltopp. Du kan

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

løfte deg selv til nye høyder med det. Og, hvis du vil, kan du bruke det til å hjelpe andre og heve din selvfølelse i prosessen. Hvor mange "Takk skal du ha" kunne du tenke deg? Jeg kunne ikke gitt deg noen større belønning. Nå håper jeg du forstår min motivasjon for å skrive dette kurset. Det er fordi Gud har velsignet meg. Det er min tur til å møte deg! Sammen skal vi bygge en bro i deg som fører til landet med personlig fred. Når den er bygget, vil denne broen bli en egenskap for livet som du kan bruke til å spre personlig frihet og glede, fra deg selv til andre. Og - det er permanent. Som gull, det ruster ikke, det ødelegges ikke, og det forsvinner ikke. Det vil alltid være der for deg.

Du og jeg vil kanskje aldri møtes ansikt til ansikt, jeg får kanskje ikke se deg og eller kjenne din varme, slik jeg gjorde med Anthony. Vår eneste forbindelse er kanskje begrenset til dette kurset. Men det er greit. Når mennesker samles med den hensikt å kunne lege, gjør de Guds jobb. Kjærlighet fyller opp tomrommene, uansett størrelse, og hjelper til slik at det skjer. Gud krever ikke at vi treffes ansikt til ansikt. Du og jeg skal nå reise sammen mot emosjonell frihet. Det vil ikke bli som noe du har opplevd før - det lover jeg. Det er ikke en mytisk reise på et flygende teppe som ender i illusjon. Det er en virkelig reise hvor endepunktet er ekte resultater... på samme måte som det var for våre veteraner. Du vil helt sikkert utvikle din evne til å bli kvitt dine frykter, fobier, traumatiske minner, sinne, skyldfølelse, sorg og alle andre begrensende følelser. Og det vil ikke ta år på år med tilnærmet resultatløse behandlinger, som sakte men sikkert tømmer bankkontoen heller. Ofte vil selv de mest alvorlige negative følelser forsvinne i løpet av minutter. Men nå kommer jeg deg i forkjøpet. Du vil få se alle bevis du trenger etter hvert som du lærer dette kurset, og anvender disse teknikkene på deg selv. Du vil også lære av deres begrensninger. EFT gjør ikke alt for alle. Men hva det gjør vil forbause deg. Det forbauser fremdeles meg som har brukt det i årevis. EFT gjør forresten mye, mye mer enn det som er nevnt i dette brevet. Jeg har bare så vidt løftet litt på lokket og latt deg titte inn. Resten vil åpenbare seg etter hvert som du leser gjennom disse sidene.

Med beste hilsener
Gary H. Craig

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

En uvurderlig gave

En spesiell dedikasjon - en takk - til de pionerene hvis innsats har hjulpet EFT i gang.

"Vi befinner oss i startgropen på en reise innen behandling …"



Du og jeg er gitt en uvurderlig gave. Dessverre kommer vi aldri til å møte noen av våre bidragsytere fordi deres vesentlige bidrag ble gjort for over 5,000 år siden. Disse eminente menneskene oppdaget og kartla kjernen i EFT, nemlig de umerkelige energiene som flyter gjennom hele kroppen. Disse umerkelige energiene er også kjernen i akupunktur. Og som et resultat er EFT og akupunktur som søskenbarn. Begge behandlingsformer vokser raskt. Ettersom tiden går vil de begge ha en sentral rolle i både emosjonell og fysisk behandling.

Nylig har også andre dedikerte individer fremmet vår bruk av disse eldgamle teknikker. Mest betydningsfull har Dr. George Goodheart og hans mange bidrag til Anvendt Kinesiologi vært, en forløper til EFT. Dr. John Diamond får anerkjennelse fordi han, så vidt jeg kjenner til, var den første psykiater som brukte og skrev om disse umerkelige energiene. Mange av hans ideer, sammen med avanserte ideer innen Anvendt Kinesiologi har vært forløperen til denne nye behandlingsformen. Dr. Roger Callahan, som først introduserte meg for disse prosedyrene, fortjener full anerkjennelse. Han var den første som brakte denne teknikken ut til folket, tross tydelig motstand fra egne kolleger. Som du sikkert forstår krever det betydelig overbevisning for å pløye gjennom inngrodde forestillinger innen konvensjonell tenking. Uten Roger Callahans misjonære drivkraft ville vi muligens fremdeles sitte og teoretisere om "disse interessante idèene".

Det er på disse kjempers skuldre jeg ydmykt står. Mitt eget bidrag i dette raskt voksende feltet har vært å redusere den unødvendige kompleksitet som uunngåelig oppstår ved nye oppdagelser. EFT er på en lett og elegant måte en versjon av denne teknikken, som kan brukes av både leg og lærd på et bredt spekter av problemer. Vi befinner oss i startgropen på en reise innen behandling, og vi har derfor mye igjen å lære. Jeg står i gjeld til de mange EFT utøverne som standhaftig har bidratt med sine oppdagelser til vår web side (www.emofree.com). De tar oss med til nye høyder.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

De juridiske aspektene

Viktig - les dette nøye

Sunn fornuft tilsier at du ikke burde forvente bivirkninger ved bruk av EFT. Dette fordi det ikke brukes:

- kirurgiske inngrep
- nåler
- piller eller kjemikalier
- manipulering av kroppen

I stedenfor er det noen få tilsynelatende ufarlige prosedyrer som involverer banking, nynning, telling og rulling med øynene i hodet. Hittil har over 100.000 mennesker brukt EFT og antall klager er godt under 1%.

Det hender at noen fortreller at de kan føle seg litt kvalm, og enkelte har nevnt at de har følt seg verre. Fordi disse rapportene er så sjeldne er det ikke klart om EFT faktisk forårsaket problemet. Enkelte mennesker faktisk føle seg kvalm eller verre bare en nevner problemet de har. Det vil de gjøre uavhengig av om EFT blir brukt eller ikke.

EFT er fremdeles på et tidlig stadium i sin utvikling, og vi har mye å lære. Det er derfor mulig at EFT kan være skadelig for noen. Du bør av den grunn gå ut fra at vi fremdeles er på det eksperimentelle stadiet, og du bør derfor bruke EFT med passende varsomhet. I kjølvannet av disse ordene vil jeg komme med en viktig beskjed som jeg laget for epostlisten. Det bør leses med varsomhet:

Ikke gå steder du ikke hører hjemme

Hallo alle sammen!

Dette er en viktig beskjed jeg har brukt mange timer på å skrive og omskrive for å få det ”riktig”. Heldigvis er det jeg vil si her sunn fornuft, og 99 % av dere forstår allerede hva jeg vil si. Det som til syvende og sist gjelder er at vi bruker sunn fornuft når vi anvender EFT, og IKKE bruker det på folk med alvorlige sykdommer. Selv om vi er fascinert av disse prosedyrene, og dette gir oss grunn til entusiasme, må vi veie denne entusiasmen opp mot sunn fornuft. La meg forklare begge sider av dette.

For det første er en av de herlige aspektene ved EFT (og relaterte behandlings-former), at det for folk flest kan anvendes med lite eller ingen smerte. Dens behagelige egenskaper har fått en rekke psykologer til å skrive bøker om emnet, slik at menigmann har fått tilgang til disse prosedyrene. Og hvorfor ikke? Hvorfor nekte folk tilgang til verktøy som så ofte kan gjøre forandringer på så mange områder og som, for de fleste, er behagelig og lett å anvende.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Tenk f.eks. at

- terapeuter rutinemessig lærer det til sine klienter
- lærere tar det i bruk på sine studenter
- trenere lærer det og bruker det på sine idrettsutøvere
- foreldre lærer å bruke det på sine barn
- helsepersonell lærer det for å lindre smerte for dine pasienter
- massører kombinerer det med eksisterende teknikker for bedre og mer varige resultater
- spirituelle ledere bruker det på de som er i nød
- kiropraktorer, akupunktører og homeopater utvider sin praksis og lærer sine pasienter å bruke det på seg selv
- osv

Jeg er ikke sikker på hvor mange EFT entusiaster som nå bruker disse prosedyrene på andre, men jeg antar at det dreier seg om mer enn 100.000, og det har sikkert blitt anvendt mer enn 1.000.000 ganger på verdensbasis.

Dette ville selvsagt ikke skjedd dersom 1) betydelige resultater ikke var blitt oppnådd, og 2) observerte farer eller negative bivirkninger var minimale.

Samtidig som enhver erfaren EFT'er ikke kan fornekte det faktum at betydelige resultater er oppnådd, er ikke alle oppmerksomme på at det, en sjelden gang, kan oppstå negative bivirkninger – noen ganger alvorlige. La meg forklare:
Noen mennesker har gjennomgått så betydelige traumatiske opplevelser eller misbruk i sitt liv, at de har utviklet alvorlige psykologiske problemer, slike som spaltede personligheter, paranoia, schizofreni og andre alvorlige mentale forstyrrelser. Selv om EFT har hjulpet mange i slike alvorlige tilfeller, BØR DET I SLIKE TILFELLER UTELUKENDE BRUKES AV KVALIFISERT PERSONELL MED ERFARING I SLIKE FORSTYRRELSER. I tillegg bør det her legges til at terapeuter i Norge også er underlagt Norsk Lov (red. anm.)

Hvorfor? Fordi noen av disse klientene opplever avreaksjon, hvor de mister kontroll. I slike tilfeller kan de være en fare for seg selv og andre, og må kanskje gis beroligende midler eller innlegges. Dette er selvsagt ikke noe for nybegynnere, uansett hvor entusiastisk man måtte være omkring disse prosedyrene.

Vi vet forresten ikke om banking virkelig forårsaker slike avreaksjoner eller om det kun er et minne omkring klientens problem som avstedkommer slike problem. Uansett, hvis du ikke har erfaring på dette området – vennligst **Ikke gå steder du ikke hører hjemme**

Hvor ofte skjer slike avreaksjoner? På en psykiatrisk klinikk er det vanlig. I samfunnet ellers er det sjeldent. Jeg kontaktet nylig en rekke erfarne EFT'ere som har jobbet med svært så ulike emosjonelle problemer, og erfarte at mindre enn 1 av 1000 klienter hadde opplevd slike alvorlige avreaksjoner. Denne beskjedne prosenten er gitt for å sette det i perspektiv. Det er ikke en oppfordring til EFT'ere om å utfordre oddsen og **gå steder de ikke hører hjemme.** Tvert imot, en

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

uerfaren EFT'er skal bruke sunn fornuft og IKKE FORSØKE Å LINDRE LIDELSER SOM ER UTENFOR HANS ERFARING ELLER TRENING.

Jeg er godt kjent for å benytte utsagnet "forsøk det på alt". Dette utsagnet går igjen i manualen, EFT Kurset og på våre hjemmesider. Hensikten med en slik uttalelse er selvsagt å åpne våre sinn for de muligheter som ligger i dette verktøyet. Det er ikke ment å være en bevilling for uansvarlig oppførsel. Heldigvis oppfatter folk dette på en fornuftig måte, og setter det i riktig sammenheng, og bruker selvsagt ikke EFT til å få noen til å fly fra Empire State Building.

Ved noen tilfeller hender det at klienter som blir behandlet med EFT begynner å gråte eller på annen måte blir bekymret når de tenker tilbake på ubehagelige minner. Ved andre tilfeller hender det at fysiske smerter blir verre, i hvert fall midlertidig. Den dyktige og erfarne terapeut vil oppfatte slike responser som normale, og anvende EFT på en hensiktsmessig måte for å løse problemet. Når slike situasjoner oppstår, må sunn fornuft igjen råde. Hvis en EFT'er står overfor mer enn han kan makte, må han henvise klienten til en mer erfaren terapeut.

Klem, Gary

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

De følgende punktene omkring sunn fornuft er derfor å anse som en juridisk avtale mellom oss.

Vennligst les disse punktene grundig.

- Adrienne og jeg er ikke psykologer eller terapeuter og innehar ingen formell bevilling eller opplæring på universitetsnivå – med unntak av min ingeniørutdannelse fra Stanford.
- Vi er trenere i personlig utvikling (Personal Performance Coaches). Vårt formål er å gjøre andre oppmerksom på redskaper for personlig utvikling.
- Vår oppgave er av åndelig karakter
- Dette kurset har som hensikt å demonstrere et svært imponerende redskap for personlig utvikling. Det er ikke opplæring i psykologi eller psykoterapi.
- Sett i lys av disse forbehold kan du bruke EFT på vegne av deg selv eller andre.
- Adrienne og jeg verken kan eller vil ta ansvaret for hva du gjør med disse teknikkene. Derfor...
- *må du selv ta hele ansvaret for ditt emosjonelle og/eller fysiske velvære både i løpet av og etter dette kurset.*
- *må du også instruere andre du hjelper med EFT om å ta ansvar for egen emosjonell og/eller fysisk velvære.*
- *må du holde Adrienne, meg selv og andre involvert i EFT skadefrie for krav fra personer du måtte forsøker å hjelpe med EFT.*
- *Vi anbefaler at du bruker disse teknikkene i samarbeid med en kvalifisert terapeut eller lege.*
- *Ikke bruk disse teknikkene for å løse et problem når sunn fornuft taler imot det.*

Dersom du ikke aksepterer ovennevnte, eller ikke kan overholde punktene, ber vi deg pakke ned og returnere materiellet til oss og benytte deg av vår refusjonsordning. Aksepterer du ovennevnte, har vi en avtale og jeg forventer at du holder den.

Jeg er på det rene med at dette er sunn fornuft og jeg beklager om du synes jeg behandler deg som en 12-åring. Jeg gjør det bare fordi min advokat forlanger det. Nok om det.

La oss fortsette...

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Hva du kan forvente av dette kurset?

Emosjonell frihet - Enkelhet - Sunn skepsis - Case historier - Repetisjon

Emosjonell frihet

Jeg burde kanskje være mer ydmyk om dette, men jeg tror faktisk EFT vil føre til en dramatisk endring i din tilværelse. Jeg vet at det på dette tidspunktet kan være vanskelig å tro, men disse teknikkene kan konkurrere i betydning med Uavhengighetserklæringen. For noen **er de Uavhengighetserklæringen**. Med uavhengighet mener jeg frihet fra negative følelser. Det vil si frihet til å blomstre og heve deg over de bortgjemte hindringene som hindrer deg i å yte optimalt.



Jeg mener frihet fra år med dårlig selvfølelse - eller motvilje mot å ringe - eller sorg over tapet av en kjær - eller sinne - eller negative minner om voldtekt eller andre former for misbruk.

Jeg mener frihet til å tjene bedre, gjennomføre forretningssamtalene, starte en ny bedrift, bedre golf-scoren, gå ned i vekt, omgå andre uten problemer eller bli en offentlig taler, sanger eller komiker.

Jeg mener frihet fra bekymringer som tvinger deg til å ta piller, drikke alkohol, røyke sigaretter eller tømme kjøleskapet.

Jeg mener frihet til å uttrykke kjærlighet og vandre på denne kloden med selvtillit og sjarm.

Jeg mener frihet fra intens frykt - eller fobier - eller bekymring - eller panikkanfall - eller post traumatisk stress syndrom - eller avhengige ”sug” - eller depresjon - eller skyldfølelse - eller -eller - eller....

Som sagt, jeg tror EFT vil føre til dramatiske endringer i din tilværelse

- Det er ingen langtrukken fortell-meg-livshistorien-din særtrekk ved EFT
- Det er ingen piller
- Det er ingen smertefull gjenopplevelse av tidligere traumatiske hendelser
- Det tar ikke måneder eller år
- Det tar en brøkdel av den vanlige tiden og er ofte ferdig på minutter
- Folk gir slipp på den emosjonelle bagasjen, vanligvis for godt, og kan leve videre på en mer effektiv måte

EFT er basert på oppdagelsen av at ubalanse i kroppens energisystem har dypt-gående effekt på den personlige psykologien. Ved å banke på spesifikke steder på kroppen kan ubalansen rettes opp og fører ofte til raske lindringer. Med raske mener jeg at de fleste problemer forsvinner i løpet av minutter!!! (Dette gjelder spesielt når du reduserer problemene til spesifikke negative hendelser i livet ditt.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Mer om dette senere). Dette demonstreres flere ganger i case historiene og live opptakene som inkluderes i dette kurset. Noen problemer tar lenger tid - kanskje 2–3 korte behandlinger. De vanskeligste kan trenge fra dager til flere uker. Heldigvis er disse i mindretall.

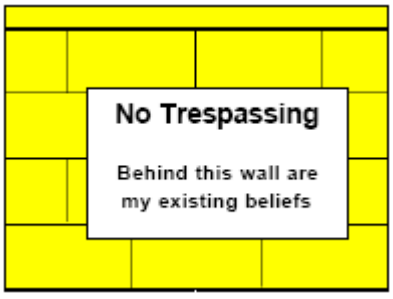
Enkelhet

Det er ikke meningen at dette kurset skal lære deg hele kompleksiteten omkring disse oppdagelsene. Det ville kreve hundrevis av sider og kreve at du fordypet deg i innviklede tekniske områder som kvantefysikk og morfogenetiske felt. Vi skjærer igjennom dette og gir en enkel, lett anvendelig versjon for den vanlige mann eller kvinne.

Å ta dette kurset er som å lære å kjøre bil. Du trenger ikke kjenne til all fysikken, kjemien, oppbyggingen og matematikken i en bil for å lære og kjøre. Men du må vite noe om gasspedalen, bremsene, rattet og girstangen. Med slik basiskunnskap kan du lett kjøre på de fleste veier. Mitt mål med dette er å redusere et svært komplekst fagfelt til noen få enkle, lettforståelige prosedyrer (gasspedalen, bremsen osv.). Jo kortere og mer konsise jeg kan gjøre dem, jo lettere blir de å lære og anvende. Og en lett anvendelig, men sterk prosedyre for personlig vekst og utvikling er hva du betalte for. Og derfor er dette kurset stappfullt av enkle eksempler, bilder og metaforer slik at hver del av EFT prosessen er klar og tydelig.

Sunn skepsis

En ny oppfinnelse møter ofte skepsis fordi den angriper det folk tror. Og EFT utfordrer omtrent samtlige allmenne oppfatninger om psykologi og behandling av emosjonelle lidelser. Raske løsninger for ”vanskelige” emosjonelle problemer er i visse kretser sett på som umulig og enhver som hevder å kunne klare det blir fort stemplet en sjarlatan. Oppfatningen er ” tross alt ligger dette dypt inngrodd i personen og vil derfor ta lang tid å behandle.” Oppfatninger er meget sterke. Vi utkjemper krig og bygger monumenter på grunn av dem. Medisin, psykologi og politiske systemer er basert på dem. Men, likevel, de er ikke alltid sanne. Vi bare tror de er det. Noen ganger tror vi på eventyr. Hvis din reaksjon til løftene i de foregående sidene inkluderer en ”dette-er-for-godt-til-å-være-sant” innstilling, eller noe lignende, har jeg sannsynligvis allerede utfordret dine oppfatninger. Det er både sunt og forventet. Nye ideer bør bli gjenstand for grundig gransking. I det lange løp vil dette være en fordel for dem. Du holder nå i hånden en stor nyvinning. Som du skal få se er den basert på holdbare vitenskapelige prinsipper. Men fordi den er så annerledes enn ”konvensjonell kunnskap” blir den forståelig nok stadig møtt med skepsis. EFT er ikke alene om det. Andre oppdagelser har blitt møtt med lignende holdninger. Her er noen historiske sitater som viser dette:



- ”Tyngre-enn-luft flygende maskiner er en umulighet.” Lord Kelvin, President i Royal Society.
- “Alt som kan finnes opp er allerede oppfunnet.” Charles H. Duell, direktør U.S. Patent Office, 1899
- “Fornuftige og ansvarlige kvinner ønsker ikke stemmerett.” Grover Cleveland, 1905

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

- ”Det er fullstendig usannsynlig at mennesket noen gang vil kunne kontrollere atomkreftene.” Robert Milikan, Nobelprisvinner i fysikk, 1923
- “Hvem i alle dager ønsker å høre skuespillere snakke?” Harry M.Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Men selv om du ikke er det minste skeptisk og tar dette til deg raskt og entusiastisk, slik jeg gjorde, garanterer jeg at du vil møte stor skepsis fra andre du forsøker å hjelpe.

Hvordan jeg vet det? År med erfaring. Denne skepsisen bør imidlertid ikke kritiseres. Men den trenger å bli forstått fordi det er noen unike kjennetegn ved det i forhold til EFT. Her er et eksempel. I mange tilfeller har jeg demonstrert disse teknikkene (til nye mennesker) på en scene med 5 -10 frivillige fra salen. I løpet av få minutter har i alle fall 80% av dem hatt betydelig forbedring eller helt fjernet fysiske og emosjonelle problemer. Redsel forsvinner, hodepine blir borte, pust bedres og emosjonelle traumer forsvinner. Så spør jeg salen. ”Hvem er skeptisk til dette?”. Vanligvis rekker halvparten opp en hånd. Så spør jeg om de tror at endringene hos de på scenen var reelle, og…ja, de er alltid enige om at endringene var virkelige. For de på scenen er vanligvis fremmede for meg, men venner av tilskuerne. De vet at disse menneskene er ærlige. ”Hvorfor er du da skeptisk?” spør jeg. Og så får jeg en rekke forklaringer på hvorfor det virket:

- Jeg får høre at jeg hypnotiserte dem. *Dette er interessant for jeg vet ikke noe om hypnose - og det gjør heller ikke de som bruker denne forklaringen.*
- Jeg får høre at det dreier seg om positive tanker. *Selv om de aldri har sett positiv tenking føre til slike endringer så fort.*
- De sier at folk ønsket å bli kvitt problemet. Et tilfelle av ”tro kan flytte fjell”. *Så hvorfor ble de ikke kvitt problemet før de sto på scenen?*
- Jeg blir fortalt at det ikke vil vare for det fins ingen ”hurtigkur”. *Men de bruker da medisiner som penicillin fordi det er en ”hurtigkur” for andre plager.*
- Jeg blir fortalt at bankingen distraherer, slik at folk ikke kan tenke på problemet. *Dette ignorerer anmodningen om at folk blir bedt nettopp om å fokusere på problemet for at EFT skal virke. Det er det motsatte av å distrahere.*

Og nå kommer det som virkelig er fascinerende med dette fenomenet - ingen av forklaringene innebærer EFT. EFT er på en måte ekskludert fra listen over mulige svar!! En merkelig reaksjon. Du ville da tro at folk som nettopp hadde sett nytteverdien av det ville bombardere meg med spørsmål om hvordan teknikkene virket, slik at de kunne forstå prosessen. I stedet pleier de å ignorere den, og tilby andre forklaringer. De spør meg ikke om hva som skjedde. De forteller meg hva som skjedde. Hver og en henter kunnskap og erfaring fra sin egen erfaringsbase, og setter sammen det som foregikk til noe de ”vet” er sant. EFT finnes ikke i deres erfaringsbase (ennå), så de har problemer med å se sammenhengen. Nå vet jeg hvordan fortidens vitenskapsmenn følte da de forsøkte å fortelle at jorden var rund,

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

til dem som trodde at jorda var flat. Nesten aldri får jeg høre ”Å, det er akkurat som du sa. Du balanserte energisystemet mens de tenkte på problemet, og dermed fjernet årsaken.” Men det *er* det som skjedde. Og det er nøyaktig det jeg brukte den foregående halvtimen på å fortelle tilhørerne ville skje. Det var det eneste som skjedde de få minuttene disse personene sto på scenen, og det er det eneste som førte til endringene. Jeg pleide å være kritisk til dette og tenkte at folk var fiendtlig innstilt, sta eller dumme. ”Hvorfor kan de ikke se det opplagte?” sa jeg til meg selv. Men så innså jeg at folk var ikke noe av dette, for denne reaksjonen kom fra alle lag av befolkningen, det betydde ingen ting om de var bussjåfører eller hadde høyere utdannelse. Noen av mine nærmeste venner ville glatt bortforklare de utrolige resultatene og flire litt av den merkverdige prosessen. Ofte vil selv de som opplever endringene gi noe annet æren for resultatet. Og det er ofte noe helt uten sammenheng - som et jordskjelv eller en lønnsforhøyelse de nettopp har mottatt. Merk - de fornekter ikke at det har skjedd noe eller at det skjedde mens de holdt på med EFT. De klarer bare ikke å sette det i sammenheng med bankingen. For dem er det uforståelig. Det må finnes en annen forklaring. Dr. Roger Callahan, som introduserte meg for denne metoden kaller dette for APEX-problemet.

Igjen – unngå å kritiser det. Men det *er* viktig å observere og forstå fordi det *skjer* ofte. Det er faktisk slik at de fleste opplever det, og *du* er høyst sannsynlig blant dem. Derfor forteller jeg dette til deg. Om du ikke er klar over dette, kan det hende du også bortforklarer og snur ryggen til denne muligheten til emosjonell frihet og de fordelene det kan tilby livet ditt. En annen årsak til skepsisen er at denne behandlingsformen ser rar ut. Jeg mener virkelig sær. Disse teknikkene får deg til å snakke med deg selv, rulle øynene og nynne samtidig som du banker på ulike deler av kroppen. De ligner ikke det minste på psykologi slik de fleste kjenner det, og kan være langt, langt unna din måte å se virkeligheten på. Når du imidlertid forstår logikken som ligger bak, blir disse teknikkene ganske så opplagte. Du kan undre på hvorfor dette ikke ble oppdaget tidligere. Når dette er sagt, skal du vite følgende; du trenger ikke tro på disse metodene for at de skal virke. Noen konkluderer helt feilaktig med at EFT virker rett og slett fordi folk tror på det. Det er en underlig konklusjon, fordi den vanligvis kommer fra de som er skeptiske. Faktum er at det er få som tror på disse teknikkene med det samme. De er nesten alltid skeptiske, i hvert fall til en viss grad. Til tross for at de fleste nykommere ikke tror på dette, fortsetter EFT å gi overbevisende resultater. Folk gjør fremskritt til tross for skepsisen.

Case historier

Som barn var jeg ganske opptatt av baseball og jeg drømte om å spille centerfield for New York Yankees. Å slå ballen så virkelig lett ut når den ble kastet mot deg. Å spille baseball krever selvsagt ferdigheter og det skal mye erfaring til for å bli god i sporten. Jo flere raske baller, svinger og sklier du ser, jo bedre blir du. Det samme er tilfelle med EFT. Å huske den mekaniske gjennomføringen av EFT er enkelt. Å anvende det er omtrent like enkelt, og du kan beherske teknikken ganske bra etter noen få runder. Skal du imidlertid beherske denne behandlings-metoden, må du studere videoene i EFT-kurset nøye (og andre av våre videoer), og bruke metoden på mange forskjellige problemer, for å perfeksjonere dine ferdigheter. Kort sagt vil du trenge mer trening og erfaring enn du kan få bare ved denne manualen.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Kanskje er den største begrensningen du vil møte i bruken av EFT, det at du ikke innser hvor mye du kan bruke det på. Det er en av årsakene til at jeg presenterer mange eksempler i dette kurset. Du vil finne dem her i denne manualen. Alle timene med eksempler på videoene og enda flere timer på audio-opptakene er imidlertid enda viktigere. Behandlingene som vises/høres på video/dvd er viktige for din mestring av teknikkene, for de gjør EFT levende og viser hvor effektive de er i det virkelige liv. Vennligst studer dem nøye. De er reèlle behandlinger - med virkelige mennesker med ekte problemer - slik at du kan sette det i perspektiv.

Du vil være vitne til at noen mennesker overvinner livslange problemer på kort tid, mens andre krever utholdenhet. Du vil oppleve EFT brukt på alvorlige emosjonelle problemer og se dem forsvinne omtrent umiddelbart. Du vil også se enkelte som bare opplever delvis bedring. Kort sagt gir disse cd/dvd'ene deg et bredt spekter av erfaringer, noe som er nødvendig om du ønsker å gå fra mekanisk anvendelse til mestring av EFT. En annen årsak til at jeg presenterer så mange faktiske eksempler, er at jeg vil at du skal oppleve alle disse dramatiske endringer ved bruk av EFT, og at du derfor ikke lenger kan være skeptisk. Selv den mest skeptiske vil ikke kunne stå imot så overveldende bevis. EFT er alt jeg sier det er - og mer.

Repetisjon

Jeg har stor tro på repetisjon. Det er den mest brukte læringsmetoden på kloden, og jeg bruker den til stadighet. Jo mer du jobber med noe, jo flinkere blir du. Det er årsaken til at jeg tar opp dette flere ganger og med ulike vinklinger gjennom kurset, i manualen, smat video- og audio-opptakene. Om du blir lei av alle gjentakelsene - vær takknemlig. Det betyr at du har lært det så godt at du synes det blir litt kjedelig. Det er *mye* bedre enn å bli utsatt for en ide kun en gang uten å legge den på minne. Jeg ville gjøre deg en bjørnetjeneste om jeg ikke terpet på disse viktige tankene, for denne metoden kan ha stor betydning på hele din livskvalitet. Så jeg gjentar: Forvent repetisjon i dette kurset.

P.S. Som en påminnelse, vennligst husk det som ble nevnt innledningsvis, at emosjonell og energisk frigjøring utført ved EFT kan resultere i betydelig fysisk bedring.

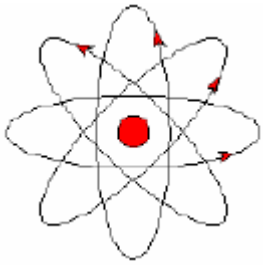
Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Vitenskapen bak EFT

En ingeniør ser på psykologi som vitenskap - Kroppens energisystem - Dr. Callahans første erfaring. Grunnsetningen. Konseptet om 100% overhaling.

En ingeniør ser på psykologi som vitenskap

Dette kurset er skrevet av en ingeniør utdannet ved Stanford. Jeg er ikke psykolog med en rekke forkortelser bak navnet mitt. Folk kaller meg Gary og ikke dr. et-eller-annet. Dersom du tenker konvensjonelt, plager dette deg kanskje. Hvilke forutsetninger har en ingeniør til å uttale seg om psykologi? Fysisk vitenskap og vitenskapen om sinnet har tilsynelatende ikke noe felles. Det stemmer. Men for 40 år siden forsto jeg at livskvalitet har sammenheng med emosjonell helse. Emosjonell helse er grunnlaget for selvtillit, og selvtillit er springbrettet til å utrette noe på alle livets områder. Dette er selvsagt ingen ny ide. Omtrent alle er enige i dette, og i enhver større bokhandel finner du en mengde bøker om emnet.



De fleste tar denne ideen for gitt og leser kanskje en bok eller går på et seminar om emnet av og til. Men jeg tok dette alvorlig, svært alvorlig. Når jeg likevel skal være på denne kloden noen tiår, kan jeg gjøre det til en behagelig opplevelse for meg selv og andre. Så jeg la ut på en 40 år lang søken for å finne verktøy som kunne hjelpe folk på dette området.

Jeg leste en mengde bøker (hundrevis) og brukte tusenvis av dollar på kurs og videoer. Jeg forfulgte alle spor like entusiastisk som en nyhetsjournalist på leting etter ”den unike historien”. Jeg hadde samtaler med psykiatere og psykologer av alle slag, for å finne ut hva som virket. Og EFT er det desidert mest fascinerende, givende og mest effektive jeg har funnet for personlig fremgang. Det lever opp til navnet, og gir virkelig frihet fra negative emosjoner.

Men jeg går for fort fram. Jeg har lyst til å skissere noen av milepælene i min søken, fordi de danner et viktig grunnlag som du kan bygge din erfaring av denne metoden på. Jeg må først fortelle at jeg aldri har tatt i bruk min Stanford utdannelse. Jeg har alltid valgt personorienterte yrker og har alltid fulgt min ekte lidenskap som trener i personlig utvikling. Men det betyr ikke at min vitenskapelige bakgrunn ikke har påvirket meg. Den førte faktisk til mange nyttige verktøy for personlig utvikling. Du skjønner, ingeniørfaget bygger på eksakt vitenskap. Det er svært praktisk. To pluss to må bli fire. Det er en årsak til alt. En ingeniør bygger sin tankegangen på logikk. Så da jeg begynte å lete etter verktøy for personlig utvikling, var denne måten å tenke på naturlig. For meg måtte et verktøy være fornuftig - praktisk - vitenskapelig. Kort sagt, dersom det ikke virket i den virkelige verden, var jeg ikke interessert. Så jeg begynte å lese bøker og gå på seminarer i psykologi. Det var jo det ”logiske” å gjøre. Men psykologi var en gåte for meg. Jeg så etter den samme logikken og presisjonen jeg var vant til som ingeniør, men den synes ikke å være der. Etter mange års leting i psykologiens verden, kan jeg forsikre deg om at ingeniør- og psykologivitenskap har lite til felles.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

På overflaten virker psykologien å være svært vitenskapelig. Alle større byer i Amerika har forskningslaboratorier dedikert til forskning innen psykologiske aspekter. Teorier fremmes og testes grundig. "Kontrollerte" studier blir utført for å sikre gyldigheten av funnene. Disse studier blir grunnlaget for en rekke avhandlinger skrevet av de mest anerkjente utøverne på dette feltet. Det hele virker svært imponerende, og på mange måter er det jo det.

All denne forskningen *bidrar* virkelig til å avdekke mange verdifulle aspekter ved våre tankeprosesser og vår adferd. Dette brukes så effektivt i salg og reklame og på mange andre områder. Men det aller meste gjør lite i å gi mennesker rask og varig lindring av emosjonelle problemer.

Jeg vet det kan synes respektløst, og det er ikke meningen. Men sett i lys av en ingeniørs standard, er det likevel en sann påstand. Det er selvfølgelig noen unntak, men det er ikke til å legge skjul på at langt de fleste, konvensjonelle metoder over tid har svake resultater å vise til. Vær så snill og forstå, dette er *ikke* en kritikk av psykoterapeuter. Jeg synes denne yrkesgruppen er blant de mest dedikerte i verden, og jeg anser mange av dem som mine personlige venner. De er meget omsorgsfulle individer som bryr seg om klientene sine. De er hardt arbeidende, og søker stadig nye måter å forbedre verktøyet de benytter i sitt arbeid. EFT er et nytt verktøy, som inneholder en betydelig vitenskapelig komponent. Denne vitenskapelige delen ville tilfredstille selv den mest krevende ingeniør. Den vil forbedre resultatene til enhver terapeut.

En del mennesker går i terapi i måneder eller år for lindring av angst, sinne, skyldfølelse, sorg, depresjon, traumatiske minner osv., og kommer liten eller ingen vei. Så bytter de terapeuter i håp om at noen andre har "svaret". Resultatet er ofte det samme. De bytter igjen - og igjen - og igjen. De bruker penger. De bruker tid. De gjennomgår emosjonelt smertefulle behandlinger. Og skjer noe positivt for disse menneskene, ser det ikke ut til å være så mye. Jeg synes dette var merkelig. For meg var det noe åpenbart galt med metodene når de 1) ikke virket (etter min mening) og 2) var ubehagelig langsomme. Så jeg spurte terapeuter og klienter "hvorfor tar det så lang tid for å utrette så lite?" Selvfølgelig varierte svarene, men generelt lød de omtrent slik:

- "Ja ,det er nå et inngrodd problem..."
- " Det er et dypt arr"
- "Vi vet ikke helt sikkert ...vi driver med sinnets mysterier, vet du..."

Ingeniørhjernen min avviste straks disse svarene som bekvemme måter å bortforklare på, eller rasjonalisere, metoder som faktisk ikke gjorde mye. Men for de fleste var det greit nok, de virket fornuftige. Så de ble akseptert og brukt igjen. Hva kunne de egentlig ellers gjøre? Virkelige svar var ikke tilgjengelige.

Jeg mener ikke å antyde at ingen får hjelp eller lindring av slik terapi. For det stemmer ikke. Noen får hjelp. Men generelt sett er det blant de tregeste, og minst effektive vitenskaper på kloden.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

For denne ingeniøren er den virkelige verden det eneste vitenskapelige laboratorium av betydning, og det finnes bare ett kriterie for om en psykologisk teori er gyldig eller ikke: Nemlig - virker det på klienten?

Om en ingeniør utvikler f.eks. en datamaskin må den jo virke i den virkelige verden – og virke som den skal. Ellers vil kundene straks returnere den med krav om refusjon, kanskje fulgt av et ubehagelig brev. Hvis en ny metode innen emosjonell helse *synes* å virke i ny og ne (og metoden ikke er for radikal), vil den imidlertid bli ansett som et gjennombrudd, og oppdageren av metoden blir rik på å skrive bøker og holde foredrag. Interessant - men slik er det. I begynnelsen på min søken etter verktøy for personlig utvikling vurderte jeg å studere psykologi. Men jo mer jeg satt meg inn i feltet, jo mer ble jeg sikker på at det ville virke mot min intensjon. Hvorfor? **Fordi jeg ville måtte lære om metoder som ikke virket – i hvert fall ikke etter mine oppfatninger**.

Jeg kunne ikke se hensikten med en lang utdannelse som for meg var av tvilsom verdi. Det ville paradoksalt nok avvike fra mitt virkelige mål - å finne metoder som virket.

Etter hvert som årene gikk, oppdaget jeg flere nyttige verktøy som jeg selv brukte og lærte bort til andre. Ingen av dem kom forresten fra lærebøker i psykologi. Men alle ble godt mottatt og virket når de ble anvendt korrekt. Et av disse verktøyene var Nevro-Lingvistisk Programmering (NLP). Jeg gikk inn for det med hele min sjel, og ble ganske flink. Jeg ble sertifisert Master Practitioner, og hjalp mange med det. Jeg anbefaler det til alle som er opptatt av personlig utvikling.

Så fikk letingen min etter gode verktøy for personlig utvikling et betydelig løft. Jeg ble fortalt om en psykolog i Sør California, Dr. Roger Callahan, som fjernet folks intense fobier i løpet av minutter. Ivrig som alltid, ringte jeg ham umiddelbart for å høre om metodene hans. Han fortalte at metodene ikke bare var forbeholdt fobier. **De kunne anvendes på alle negative emosjoner**, inkludert depresjon, skyldfølelse, sinne, sorg, post traumatisk stress syndrom (PTSS) eller enhver annen negativ emosjon jeg kunne komme på. I tillegg kunne metoden utføres på få minutter og resultatet var vanligvis varig.

På en måte ble jeg meget entusiastisk av å høre hans uttalelser. På en annen måte var jeg ganske skeptisk. Det hørtes imponerende ut, selv for meg. Men jeg lyttet ennå. Så fortalte han at metoden besto i å banke med fingertuppene på endepunktene til kroppens energimeridianer.

“Mener du meridianer sånn som i akupunktur?” spurte jeg.
”Akkurat,” svarte han.
”Hmmm” tenkte jeg, ”Det virker litt spesielt.”

Her var en med doktorgrad som kom med overraskende påstander og prøvde å begrunne dem med den umerkelige elektrisiteten som flyter i kroppen. Psykologi og

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

elektrisitet virket langt fra hverandre i min forstand, men jeg kjøpte likevel noen av videoene hans så jeg kunne få en demonstrasjon.

Jeg ble overveldet av det jeg så. Folk ble åpenbart hjulpet ut av de mest intense emosjoner og **det skjedde på sekunder og - resultatene var varige**. Jeg hadde aldri sett noe i nærheten av dette, aldri. Jeg så fremdeles ikke sammenhengen mellom emosjoner og kroppens energisystem, men det hadde en vitenskapelig klang i mine ører. Kanskje jeg var i ferd med å finne en virkelig vitenskapelig tilnærming til psykologien? Og faktisk så var det nettopp det jeg fant. Den virkelige årsaken til negative følelser, viser det seg, er ikke hvor alle tror den er. Den er ikke der psykologene har lett etter den. Det er derfor de ikke har funnet den. De har lett på feil sted. *Alle negative følelser er involvert i kroppens energisystem*. Denne tanken er et paradigmeskifte - selv om det høres rart ut.

Men beviset ligger i resultatene. Det eneste virkelige laboratorium som betyr noe for meg, er den virkelige verden, og det er nettopp der denne metoden utmerker seg. Du vil se det om og om igjen på video-opptakene som er inkludert i dette kurset. Hurtigheten, effektiviteten og de varige resultatene i disse teknikkene har jeg ikke sett maken til i mine 40 år på intens leting. Denne oppdagelsen er motoren som driver EFT. Uten den ville ikke dette kurset eksistert. Så for å gi deg en bedre forståelse av den, må vi fokusere litt på dette livsnødvendige energisystemet.

Kroppens energisystem



Kroppene våre har en grunnleggende elektrisk natur. Alle nybegynnerkurs i anatomi går inn på dette. Gni føttene mot teppet og ta deretter på en ting av metall. Noen ganger kan du se den statiske elektrisiteten som slår ut fra fingertuppen. Dette ville ikke vært mulig om kroppen ikke inneholdt elektrisitet. Dersom du tar på en varm kokeplate kjenner du umiddelbart smerten, fordi den blir overført elektrisk gjennom nervene til hjernen. Smerten har samme hastighet som elektrisitet, og det er derfor du kjenner den så fort. Elektriske beskjeder sendes konstant rundt i kroppen for å informere den om hva som foregår. Uten denne energiflyten ville du ikke kunne se, høre, føle, smake eller lukte noe. Et annet tydelig bevis på eksistensen av elektrisitet (energi) i kroppen er elektroencephalografen (EEG) og elektrokardiografen (EKG). EEG måler den *elektrisk aktiviteten i hjernen* og EKG måler *den elektriske aktiviteten i hjertet*. Disse apparatene har blitt brukt i medisinen i årtier og er de samme du ser koplet til døende pasienter i såpeseriene på tv, fra sykehusmiljø. Når skjermen slutter ”å pipe” er pasienten død.

Våre elektriske systemer er livsviktige for vår fysiske helse. Er det noe mer opplagt? Når energien slutter å flyte - dør vi. Bare spør legen din. Ingen betviler det. Faktisk så menneskeheten visst dette i tusener av år. For om lag 5000 år siden oppdaget kineserne et innviklet system av energibaner i kroppen. Disse energikretsene, eller meridianene som de kalles, er midtpunktet i Østens helsevesen, og danner grunnlaget for moderne akupunktur, akupressur og en hel del andre terapiformer.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Denne energien flyter rundt i kroppen og er usynlig for det blotte øyet. Det kan kun ses med høyteknologisk utstyr. Du ser jo heller ikke energien i TV'en, men du vet likevel at den er der, fordi du kan se resultatet. Lydene og bildene er ditt bevis på at energiflyten er der.

På samme måte gir EFT deg slående bevis på at energien flyter i kroppen din gjennom å gi deg resultater som beviser at den er der. Ved å banke nær endepunktene av energimeridianene kan du oppleve dyptgående endringer i din fysiske og psykiske helse. Slike endringer ville ikke finne sted om et energisystem ikke eksisterte. Vestlig medisin har en tendens til å fokusere på den kjemiske oppbygningen av kroppen og har kun de siste årene begynt å vie oppmerksomhet til denne umerkelige, men kraftfulle energien. Den *eksisterer* imidlertid, og tiltrekker en stadig økende forskergruppe.

Ønsker du flere detaljer kan du lese følgende:

- Becker, Robert O. and Selden, Gary. The Body Electric. Morrow, NY, 1985
- Becker, Robert O. Crosscurrents. Tarcher, NY, 1992
- Burr, H.S. Blueprint for immortality: the electric patterns of life. Neville Spearman, London, 1972
- Nordenstrom, B. Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system. Nordic, Stockholm, 1983.

Et økende antall helsearbeidere finner måter å bruke dette vitale energisystemet i fysisk helbredelse. Akupunktur, massasjeterapi og kiropraktikk er bare noen av dem. Bokhandlene er fulle av bøker om energimeridianske teknikker som fremmer god fysisk helse.

Dr. Callahans første erfaring

Vitenskapen bak EFT utviklet seg ikke på samme måten som mange andre oppdagelser. Det vil si, den ble ikke først utviklet i et laboratorium og så testet i den virkelige verden. I stedet ga en utrolig opplevelse i den virkelige verden den første indikasjon. Her er historien:

I 1980 arbeidet Dr. Roger Callahan med en pasient, Mary, som hadde en intens vannskrekk. Hun led jevnlig av hodepine og hadde forferdelige mareritt. Begge deler forbundet med hennes frykt for vann. For å få hjelp hadde hun gått fra den ene terapeuten til den andre i årevis... uten særlig framgang. Dr. Callahan forsøkte å hjelpe med vanlige metoder i 18 måneder. Han gjorde heller ikke særlig fremskritt.

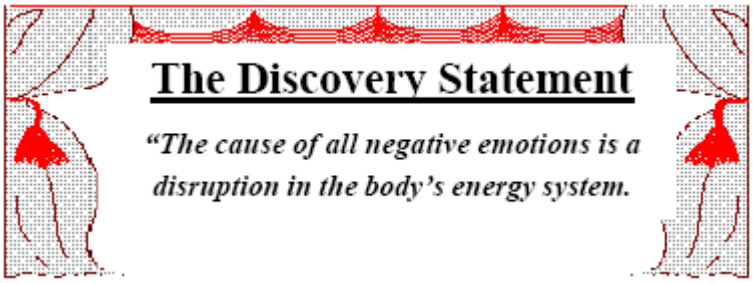
Så var det en dag at han gikk utenfor den vanlige psykoterapiens grenser. Av ren nysgjerrighet hadde han studert kroppens energisystem, og han bestemte seg for å banke med fingertuppene under øynene hennes (endepunktet for magemeridianen). Dette fordi hun klaget over mageproblemer. Til hans store forundring erklærte hun umiddelbart at fobien var borte. Hun løp til et svømmebasseng i nærheten og begynte å sprute vann i ansiktet. Ingen redsel. Ingen hodepine. **Alt forsvant -**

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

også marerittene. Og det kom aldri tilbake. Hun er fullstendig fri for vannfobien. Slike resultater er sjeldne i psykoterapien - men vanlige med EFT.

Grunnerklæringen

Nå kommer essensen i EFT, heretter kalt "Grunnerklæringen". Vi kan belyse det ved hjelp av Marys vannskrekk. Når hun opplevde redselen, ble energiflyten i magemeridianen forstyrret. Ubalansen i energien var årsaken til hennes intense følelser. Bankingen under øynene sendte impulser gjennom meridianen og korrigerte forstyrrelsen. Det gjenopprettet balansen. Straks energimeridianen var balansert, forsvant redselen og den emosjonelle intensiteten. I akkurat dette ligger det viktigste du kommer til å lære om dine uønskede følelser. De har sin årsak i energiforstyrrelser.



La oss nå se på detaljene i Grunnerklæringen. Legg merke til hva den *ikke* sier. Den sier *ikke* at en negativ følelse skyldes et minne om en traumatisk erfaring. Det er viktig å forstå, fordi den antatte sammenhengen mellom traumatiske minner og negative emosjoner er noe konvensjonell psykoterapi støtter seg på.

I noen kretser er det vanlig praksis å "behandle minnet" og i den prosessen be klienten gjenoppleve en smertelig hendelse flere ganger. EFT respekterer derimot minnet, men henvender seg til den virkelige årsaken - en forstyrrelse i kroppens energisystem. Folk ringer til meg fra hele landet for å få hjelp over telefonen. Uten at jeg ber om det, begynner de alltid å fortelle i detalj om sine traumer. Det er fordi de feilaktig tror jeg trenger alle disse detaljene for å kunne hjelpe. For dem er minnene årsaken til problemene. Jeg bryr meg virkelig om å hjelpe mennesker som uten grunn bærer på følelsesladete minner. Det er derfor jeg laget dette kurset. Det synes merkelig for folk at de skal slippe å gjenoppleve alle de grusomme detaljene for at EFT skal virke. Disse minnene kan muligens *bidra* til en uønsket følelse (senere skal du få se hvordan), men de er ikke den direkte årsaken. Derfor trenger vi heller ikke bruke smertefull tid på å dvele ved dem. Det er unødvendig.
Det er svært lite emosjonell smerte ved bruk av EFT. Den er relativ smertefri. Du vil bli bedt om å tenke vagt på minnet (det kan jo være ubehagelig) men det er alt. Det er ingen grunn til å gjenoppleve smerten. Faktisk er det ved bruk av EFT ønskelig å fremkalle så lite emosjonelt ubehag som mulig. Dette er bare ett eksempel på hvor EFT skiller seg radikalt fra konvensjonelle metoder.

For å forklare deg dette, kan det hjelpe å sammenligne energiflyten i kroppen med et TV-apparat. Så lenge strømmen går som normalt gjennom TV'en, er både bilde og lyd tydelig. Men hva ville skje om du skrudde av bakplaten på TV'en og rotet med en skrutrekker rundt i den "elektroniske spagettien"? Du ville åpenbart forstyrre eller omdirigere

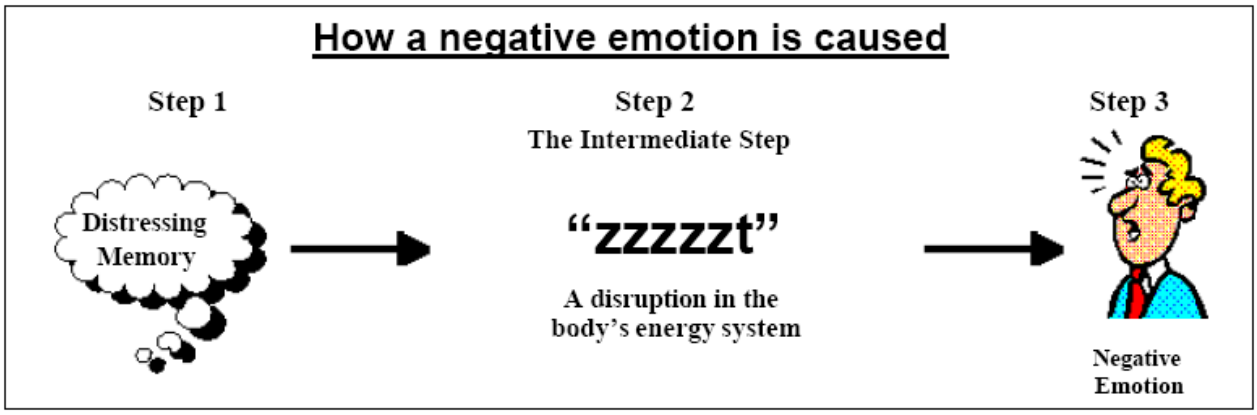


Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

elektrisitetsstrømmen, og skape en elektrisk ”zzzzzt” i TV’en. Bilde og lyd ville blitt ujevnt, og TV’en ville vise sin versjon av ”en negativ følelse”.

På samme måte oppstår det en elektrisk forstyrrelse i oss (”zzzzzt”), når vårt energisystem blir forstyrret. Dersom vi korrigerer ”zzzzzt’en” ved å banke (noen ganger kreves det mye erfaring - se videoene), og den negative følelsen forsvinner. Det er så enkelt. Jeg er fullstendig klar over hvor rart dette høres, og hvor vanskelig det kan være å tro det – i alle fall i begynnelsen. Jeg ville ikke trodd på det selv, om jeg ikke hadde sett så mange oppleve vidunderlige endringer etter bruk av disse teknikkene.

Den mellomliggende del - den manglende delen. Når du så godtar dette, når du lar det ”slippe til” – er logikken ubestridelig. Den blir åpenbar, og du begynner å se alle svakhetene i andre metoder. ”Minnebehandlings”-metoden nevnt ovenfor blir f.eks. tydelig feil, på bakgrunn av disse oppdagelsene. Den metoden forutsetter at det traumatiske minnet er den direkte årsaken til en persons emosjonelle ubalanse. Det er det ikke. Det er en mellomliggende del – en manglende del - mellom minnet og det følelsesmessige ubalansen. Og det mellomliggende delen er, selvsagt, forstyrrelsen i kroppens energisystem. Det er forstyrrelsen, selve ”zzzzzt’et” som er den direkte årsaken til den vonde følelsen. Dette vises grafisk nedenfor:



Legg merke til at om trinn 2, den mellomliggende delen, ikke oppstår, blir trinn 3 umulig. Med andre ord - **om minnet ikke skaper en forstyrrelse i kroppens energisystem kan det heller ikke oppstå noen vond følelse**. Det er årsaken til at noen plages av sine minner mens andre ikke blir det. Forskjellen er at noen mennesker har en tendens til å få energisystemet sitt i ubalanse ved slike minner, mens andre ikke får det. På bakgrunn av dette er det lett å se hvorfor ”minnebehandling” ikke virker. Den adresserer trinn 1 og ignorerer trinn 2. Dette er også årsaken til at noen blir verre når man ved konvensjonell psykologi arbeider med minne, og ikke årsaken (forstyrrelsen i energien). Å adressere trinn 1 ved å be en klient gjenoppleve en ubehagelig minne forårsaker bare enda mer forstyrrelser i energisystemet. Og det betyr mer smerte, ikke mindre. Det kan, og det skjer ofte, forverre problemet. Om trinn 2 ble bearbeidet i stedet for trinn1, ville det forekomme relativt lite ubehag. Energisystemet ville komme i balanse (ved banking) og indre ro ville erstatte den vonde følelsen. Resultatet ville være hurtig befrielse fordi den egentlige årsaken ble behandlet. Dette skjer stadig ved bruk av EFT.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

La oss gå tilbake til Grunnerklæringen. Legg merke til at den inneholder alt. "Årsaken til ALLE negative følelser skyldes en forstyrrelse i kroppens energisystem." Det inkluderer redsel, fobier, sinne, sorg, angst, depresjon, traumatiske minner, PTSS, bekymring, skyldfølelse og alle begrensende følelser i sport, forretninger og utøvende kunst. Det er en utfyllende liste og dekker omtrent alle begrensende følelser vi kan oppleve.

Sagt på en annen måte, betyr det at alle de negative følelsene har samme årsak - en elektrisk "zzzzzt" i kroppen. Noe som igjen betyr – **de kan alle lindres på samme måte**. Således har sorg samme grunnleggende årsak som traume, skyld, redsel og en baseballspillers helbom. Den samme generelle metoden kan derfor benyttes på alle disse problemene. Ideen om "en årsak" er en velsignelse for psykisk helsepersonell. De er vant med en endeløs rekke av forklaringer som stadig forandrer seg, på de tilsynelatende utallige emosjonelle bekymringene til klientene. Å vite at det bare er en årsak gjør arbeidet deres betydelig enklere. **Er det mulig å diagnostisere ubalanse i energien? Ja**, eksistensen av enhver energirelatert ubalanse kan oppdages ved å bruke spesielle teknikker for muskeltesting. En som er skolert i disse teknikkene kan finne ut hvilke meridianer som er i ubalanse og vil da vite hvor han skal banke. I hvert fall i teorien. Du skal imidlertid vite at muskeltesting krever mye øvelse og svært få blir særlig flinke til det.

Det kreves en omfattende diagnostisering. Men du trenger imidlertid ikkeå vite noe om diagnostisering for å lykkes med EFT. Dette er mitt bidrag til disse oppdagelsene. EFT inkluderer en effektiv og omfattende diagnostisering. Det betyr ikke at evnen til å diagnostisere ikke er viktig. Jeg lærer deg faktisk en elegant versjon av diagnostisering i våre videoer "Steps towards becoming The Ultimate Therapist." Profesjonelle terapeuter, spesielt de som behandler klinisk forstyrrede pasienter, vil ønske å ta dette ekstra trinnet. Konseptet med "100 % overhaling" (beskrives nedenfor) fungerer imidlertid som en god erstatning. Diagnose er unødvendig i de fleste saker hos de fleste personer.

100 % overhaling

For å forstå hvordan dette virker, kan vi gå tilbake til TV'en. Tenk deg at du har et forstyrret bilde på skjermen - det finnes en "zzzzzt" et sted, og du vil ha det ordnet. Tenk deg så at TV-reparatøren ikke har verktøy for å diagnostisere problemet. Han har ingen måte å finne ut om du trenger et helt nytt billedrør eller en liten kondensator. Hvordan kan han da reparere TV'en din? Her er svaret: For å ordne TV'en må han gå gjennom alle delene - akkurat som en bilmekaniker overhaler en motor. Han erstatter all elektronikk - bilderøret, motstandere, alle ledninger, kondensatorer osv. Litt i overkant kanskje? Ja da! Men det viktige spørsmålet er: "Er det sannsynlig at han ordnet problemet?" Ja da! Siden han erstatter alle delene, er oddsen tilnærmet 100 %. Det er klart at en slik overhaling har liten verdi dersom TV'en befinner seg i et område med dårlige mottakerforhold. Men det er vanligvis ikke tilfellet. På samme måte finnes det noen få mennesker (mindre enn 5 %) som har alvorlige forstyrrelser av allergilignende reaksjoner. Dette kommer vi tilbake til senere.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Grunnoppskriften. Konseptet med 100 % overhaling er måten EFT unngår diagnostisering på. Vi gjør mer enn vi trenger. Vi bruker en prosess vi har lært utenat, kalt Grunnoppskriften, hvor vi benytter nok banking til å overhale hele energisystemet. På denne måten blir sjansene våre til å ordne en spesifikk ubalanse i energien, eller en "zzzzzt" betydelig forbedret - selv om vi ikke kan diagnostisere.

Forskjellen mellom TV-reparatøren og EFT er at vår overhaling tar bare minutter - ikke dager. Derfor er den praktisk å gjennomføre.

100 % overhaling betyr at du banker på endepunktene til mange energimeridianer uten å vite hvilken av dem som er forstyrret. Dette betyr "overbanking", noe som vil føre til at du i prosessen kommer til å banke på meridianer med normal energiflyt. Du lurer kanskje på om det er skadelig. Svaret er nei. Derfor har "overbanking", som EFT krever, samme effekt som å overhale et TV. Ingen skade skjedd - og du ordner sannsynligvis det som var feil.

Oppsummering så langt. Frem til nå har vi dekket en del grunnleggende aspekter, og diskutert hva som kan forventes. Vi har også utviklet vitenskapen bak teknikken og har lært at "*Årsaken til ALLE negative følelser skyldes en forstyrrelse i kroppens energisystem.*" Dette er en radikal ny oppdagelse, og krever at du kan tenke utenfor de vanlige grensene for virkelig å forstå.

Vi har også lært at diagnostisering av energiforstyrrelser kan være viktig, men er upraktisk og unødvendig å ha med i dette kurset. Heldigvis er det mulig å unngå diagnostikk i de aller fleste tilfeller ved bruk av 100 % overhaling. Dette konseptet krever at vi har lært en bankeprosedyre utenat. Denne prosedyren er kjernen i EFT og heter Grunnoppskriften. Den er ditt viktigste verktøy og "beste venn" i arbeidet mot emosjonell frihet. Oppskriften er neste punkt.

P.S. Som en påminnelse – vennligst husk det som ble nevnt innledningsvis, at emosjonell og energisk frigjøring etter bruk av EFT, ofte resulterer i betydelig fysisk lindring.

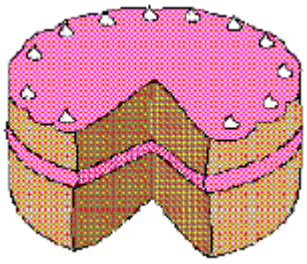
Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Grunnoppskriften

Som å bake en kake – Oppsettet – Sekvensen - 9 Gamut prosedyren - Sekvensen (igjen) – Påminningsfrasen - Justeringer for påfølgende runder

Som å bake en kake

Vårt endelige mål med dette kurset er å utstyre deg med en enkel oppskrift på hvordan du kan utvide din emosjonelle frihet. Jeg kaller det "Grunnoppskriften", og sidene som følger er viet dens utvikling.



En oppskrift har selvsagt spesielle ingredienser som må legges til i bestemt rekkefølge. Hvis du for eksempel baker en kake, må du bruke sukker i stedet for pepper og du ha i sukkeret før du setter den i ovnen. Ellers - ingen kake.

Grunnoppskriften er intet unntak. Hver ingrediens må utføres nøyaktig som beskrevet og må gjøres i riktig rekkefølge. Ellers - ingen resultat.

Selv om jeg nå beskriver Grunnoppskriften i detalj, er den svært enkel å gjennomføre. Når du først har lært den utenat, vil hver runde ta ca. 1 minutt. Det krever litt øvelse, men etter noen forsøk blir prosessen så kjent at du kan bake en emosjonell frihetskake i søvne. Da er du godt i gang med å mestre EFT og alle belønningene det gir. Grunnoppskriften består av fire ingredienser – to av dem er identiske. De er:

1. Oppsettet
2. Sekvensen
3. 9 Punkts prosedyren
4. Sekvensen

Detaljene er som beskrevet under.

Ingrediens 1 - Oppsettet

Å bruke Grunnoppskriften er omtrent som å bowle. Når du bowler er det en maskin som setter opp kjeglene på korrekt plass i enden av banen. Når dette "oppsettet" er klart, trenger du bare kaste bowlingkulen bortover banen og velte kjeglene. På samme måte er Grunnoppskriften en åpningsrutine som "setter opp" energisystemet ditt som om det var bowlingkjegler. Denne rutinen (Oppsettet) er nødvendig for hele prosessen og forbereder energisystemet slik at resten av Grunnoppskriften (kjeglen) kan gjøre sin del av jobben.

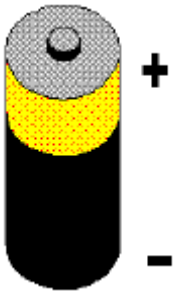
Energisystemet ditt er selvfølgelig ikke bowlingkuler på ordentlig. Det er et sett med umerkelige elektriske kretser. Jeg bruker denne bowlingmetaforen slik at du skal forstå hensikten med Oppsettet og behovet for å **sikre at energisystemet er riktig innstilt før en prøver å fjerne ubalanser**.

Energisystemet kan være utsatt for en form for elektrisk forstyrrelse, som kan blokkere den balanserende effekten av bankeprosedyren. Når denne forstyrrelsen er

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

til stede må den først fjernes, ellers vil ikke Grunnoppskriften virke. Oppsettet fjerner denne. Teknisk sett er blokkeringen en reversering av polaritet i energi-systemet. Dette er ikke det samme som energiforstyrrelse, som skaper de negative følelsene.

En annen metafor kan hjelpe her. Tenk deg en vanlig elektronisk batteridrevet båndopptaker. Som alle slike apparater trenger den batterier for å virke, men like viktig er det at batteriene er satt inn på rett måte. Du har sikkert lagt merke til at batteriene har + og – merker. Disse merkene angir polaritet. Setter du inn batteriene riktig, vil elektrisiteten flyte normalt, og båndopptakeren virker. Men hva skjer om du snur batteriene? Prøv det en gang. Båndopptakeren vil naturligvis ikke virke. Det er som om batteriene er fjernet. Det er dette som skjer dersom din polaritet er reversert i ditt energisystem. Det er som om dine batterier er satt inn feil vei. Jeg mener ikke at du slutter helt å virke - legger deg ned og dør - men utviklingen blir hemmet på noen områder. Denne reversering i polaritet har et offisielt navn. Det heter Psykologisk Reversering (PR) og representerer en fascinerende oppdagelse med mange ulike bruksområder innenfor **alle områder av helse og personlig utvikling.**



Det er årsaken til at en del sykdommer er kroniske, og ikke reagerer på konvensjonelle behandlingsmåter. Dette er også årsaken til at noen mennesker ikke klarer å gå ned i vekt eller kutte ut avhengige stoffer. Dette er bokstavelig talt årsaken til selvsabotasje. Et eget kurs kunne lages omkring dette emne, og det omtales grundig i del II i dette kurset.

Så langt trenger vi bare å vite noen grunnleggende ting om Psykologisk Reversering som har med EFT å gjøre - og enda viktigere - hvordan det kan korrigeres. Årsaken til PR er selvdestruktive, negative tanker som ofte forekommer i det ubevisste, og dermed utenfor bevisst tenking. I gjennomsnitt vil det være tilstede, og dermed hindre EFT, i 40 % av tiden. Noen mennesker har lite PR (sjeldent) mens andre har det omtrent hele tiden (også sjeldent). De fleste ligger midt mellom dette. Det lager ingen følelser i deg, så du kan ikke vite om det er tilstede eller ikke. Selv de mest positive kan bli utsatt for det - inkludert undertegnede.

Når det er tilstede, vil det stoppe ethvert forsøk på behandling, også EFT. **Det må derfor korrigeres for PR, om Grunnoppskriften skal virke**. Med utgangspunkt i idèen om 100 % overhaling behandler vi PR selv om det kanskje ikke er tilstede. Det tar bare 8 til 10 sekunder å gjennomføre og om det ikke er nødvendig, har ingen skade skjedd. Om det er tilstede, har du fjernet et stort hinder for å lykkes.

Vi skal nå se på hvordan Oppsettet virker, det består av to deler:

1. Du gjentar en affirmasjon 3 ganger, samtidig som
2. Du masserer lett ”det ømme punktet” eller alternativt banker på ”Karatepunktet” (forklaring følger nedenfor).

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Affirmasjonen
Ettersom årsaken til PR involverer negativ tenking, er det ingen overraskelse at korrigeringen inkluderer en nøytraliserende affirmasjon. Her er den:

Selv om jeg har dette _____, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.

Det blanke feltet fylles ut av en kort beskrivelse av problemet du vil behandle.

Her er flere eksempler:

- *Selv om jeg har angst for å snakke i forsamlinger, aksepterer jeg meg selv fullt og helt*
- *Selv om jeg har denne hodepinen, aksepterer jeg meg selv fullt og helt*
- *Selv om jeg er sint på min far, aksepterer jeg meg selv fullt og helt*
- *Selv om jeg har dette krigsminnet, aksepterer jeg meg selv fullt og helt*
- *Selv om jeg har stiv nakke, aksepterer jeg meg selv fullt og helt*
- *Selv om jeg har disse mareritten, aksepterer jeg meg selv fullt og helt*
- *Selv om jeg har lyst på alkohol, aksepterer jeg meg selv fullt og helt*
- *Selv om jeg er redd slanger, aksepterer jeg meg selv fullt og helt*
- *Selv om jeg har denne depresjonen, aksepterer jeg meg selv fullt og helt*

Dette er selvfølgelig bare en kort liste med eksempler, for mulighetene med EFT er endeløse. Legg merke til at i video- og audio-opptakene som følger kurset, bruker Adrienne og jeg ulike former av affirmasjonen, slik som:

- *Jeg aksepterer meg selv, selv om jeg har _____*
- *Selv om jeg har dette _____, aksepterer jeg meg selv dypt og inderlig*
- *Jeg elsker og godtar meg selv, selv om jeg har dette _____.*

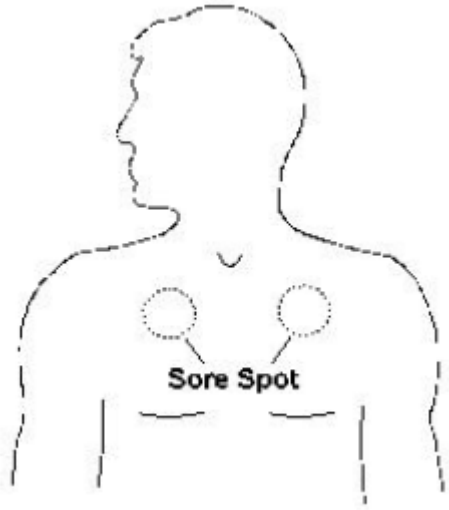
Alle affirmasjonene er korrekte fordi de følger det samme, generelle formatet. Det vil si at de anerkjenner problemet og skaper aksept til tross for problemets eksistens. Det er nødvendig for at affirmasjonen skal være virkningsfull. Du kan bruke den du vil, men jeg anbefaler den første fordi den er lett å huske og har resultater å vise til, når det gjelder å få jobben gjort. Her er noen interessante poeng angående affirmasjonen:

- Det betyr ingenting om du tror på affirmasjonen eller ikke - bare si den
- Det er best å si den med følelse og ettertrykk, men å si den helt vanlig vil ofte være tilstrekkelig
- Det er best å si den høyt, men om du er i en sosial sammenheng der du foretrekker å mumle til deg selv - eller si det inni deg, så sett i gang - det vil sannsynligvis virke

For at affirmasjonen skal være enda mer effektiv bør du massere ”det ømme punktet” eller ”karatepunktet” samtidig som du sier affirmasjonen. Oppsettet innebærer dette. Disse blir forklart nedenfor.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Det ømme punktet
Det er to ømme punkt, og det er likegyldig hvilket du bruker. Du finner dem i øvre del av brystet på venstre og høyre side, og du finner dem slik:



Start ved nederste del av halsen omtrent der en mann har slipsknuten. Der er det en U formet grop øverst på sternum (brystbeinet). Fra øverste kant på gropen skal du ca 7 – 8 cm nedover mot navlen og like langt ut til høyre eller venstre side. Nå skal du befinne deg i øverste del av brystet på venstre (eller høyre) side. Hvis du nå trykker kraftig i det området innenfor en radius på ca 5 cm, vil du finne et ømt punkt - "det ømme punktet". Dette punktet skal massere mens du sier affirmasjonen. Punktet er ømt når du masserer det kraftig, fordi det kan oppstå lymfeblokkering der. Når du masserer det, fjerner du blokkeringen. Etter noen runder med massasje er all blokkering fjernet, og det er ikke lenger ømt. Da kan du massere det uten noe som helst ubehag. Ømheten du vil føle, er ikke betydelig. Du vil ikke føle noen massiv, intens smerte når du masserer det "ømme punktet". Det er absolutt til å leve med og vil forårsake lite eller ingen ubehag. Dersom det likevel er tilfelle, kan du lette litt på trykket.

Om du har hatt en operasjon i det område av brystet eller det er en eller annen medisinsk årsak til at du ikke bør trykke i det området, så bytt til den andre siden. Begge sider er like effektive. Er du i tvil, kontakt legen din før du fortsetter – eller, bank på "Karate punktet" i stedet.

Karatepunktet
Karatepunktet (forkortet til **KC**) finner du midt på utsiden av håndflaten (begge hender) mellom håndleddet og nederste del av lillefingeren - den delen av hånden du ville bruke til et karateslag.



I stedet for å massere slik som på det ømme punktet, skal du banke på Karatepunktet med fingertuppene på pekefingeren og langfingeren på den andre hånden. Du kan bruke Karatepunktet på begge hender, men det er vanligvis lettest å banke på Karatepunktet på den ikke-dominante hånden med fingertuppene på den dominante hånden. Er du for eksempel høyrehendt, banker du på Karatepunktet på venstre hånd med fingertuppene på høyre hånd.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Skal du velge det Ømme punktet eller Karatepunktet? Etter år med erfaring har det vist seg at å massere det Ømme punktet er noe mer effektivt enn å banke på Karatepunktet. Det er marginal forskjell, men er likevel å anbefale. Ettersom Oppsettet er så viktig for å klargjøre for resten av Grunnoppskriften, vil jeg anbefale det Ømme punktet framfor Karatepunktet. Oddsene går da litt mer i din favør. Men Karatepunktet er fullt brukbart og vil rydde opp i forstyrrende blokkeringer i de fleste tilfeller. Så bruk det om du av en eller annen grunn ikke ønsker å benytte det Ømme punktet. Du vil se på videoene at jeg ofte ber folk banke på Karatepunktet i stedet for å massere det Ømme punktet. Det er fordi det er lettere å lære bort når jeg er på scenen.

Trinnvis

Nå som du forstår delene i Oppsettet, er den lett å utføre. Du setter et ord eller kort frase inn der hvor affirmasjonen (eksempelet på side 27) er blankt - **gjenta affirmasjonen, med ettertrykk, 3 ganger mens du hele tiden masserer det Ømme punktet eller banker på Karatepunktet.**

Det er alt. Etter noen forsøksrunder burde du kunne utføre Oppsettet på under 10 sekunder. Og nå som Oppsettet er utført riktig, er du klar for den neste ingrediensen i Grunnoppskriften - Sekvensen.

Ingrediens 2 - Sekvensen

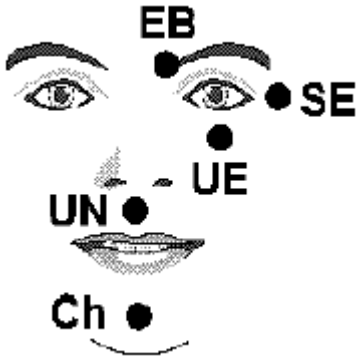
Konseptet med Sekvensen er meget enkel. Den innebærer banking på endepunktene på kroppens hovedmeridianer og er den metoden som balanserer energisystemets ”zzzzzt”. Før vi lokaliserer punktene, skal du få noen tips om hvordan du skal utføre selve bankingen.

Banketips: Du kan banke med begge hender, men det er vanligvis lettest å utføre om du bruker din dominante hånd (dvs. høyre hånd om du er høyrehendt). Bank med fingertuppene til pekefingeren og langfingeren. Du dekker da et større område enn om du bare banker med en finger, og gjør det lettere å dekke bankepunktene. Bank hardt, men ikke så hardt at det gjør vondt eller gir blåmerker. Bank omtrent 7 ganger på hvert av punktene. Jeg sier omtrent 7 ganger fordi du skal si en ”fokusfrase” (mer om det senere) mens du banker, og da blir vanskelig å telle samtidig. Om det er litt mer eller litt mindre (for eksempel 5 – 9 ganger) gjør det ingenting. De fleste bankepunkter finnes på begge sider av kroppen. Det er uvesentlig hvilken side du bruker og også om du bytter fra side til side i løpet av sekvensen. Du kan for eksempel banke under høyre øyet, og senere i samme sekvens banker under venstre arm.

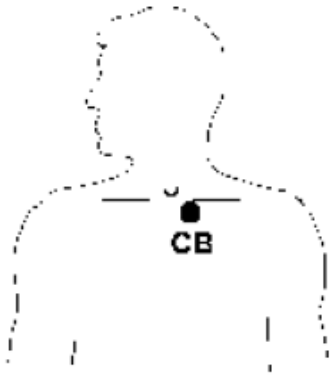
Punktene: Hver meridian har to endepunkter. For Grunnoppskriften er det nok å banke på en ende for å balansere eventuelle forstyrrelser i den. Disse endepunktene er nær kroppens overflate og er dermed lettere å nå enn andre punkt langs meridianene, som kan være mye dypere. Her følger instruksjoner for å lokalisere endepunktene til de meridianene som er viktige i Grunnoppskriften. Sammen, og i riktig rekkefølge, utgjør de Sekvensen.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

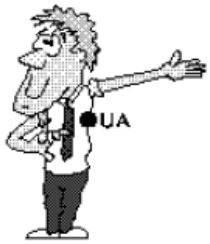
- Toppen av hodet.
- Ved begynnelsen av øyebrynet, like over og litt på siden av nesen. Dette punktet forkortes til **EB** for Beginning of EyeBrow
- På benet langs yttersiden av øyet, forkortet til **SE**, Side of Eye
- På benet under øye ca 2,5 cm under pupillen. **UE** for Under Eye.



- På det lille område mellom nesen og toppen på overleppen. **UN** for Under Nose.
- Midt mellom hakespissen og nederste kant på underleppen. Selv om det strengt tatt ikke er på selve haken kaller vi det Hakepunktet for det er beskrivende nok til at folk lett forstår. Dette punktet forkortes til **CH** for Chin (på norsk: hake).

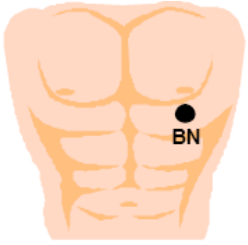


- Møtepunktet mellom sternum (brystbenet), kragebeinet og første ribben. For å finne det plasserer du pekefingeren på U-gropen øverst på brystbenet (der en mann har slipsknuten). Fra bunnen på U'en flytter du pekefingeren ca 2,5 cm mot navlen og går så 2,5 cm til venstre (eller høyre). Punktet kalles **CB** for CollarBone selv om det egentlig ikke er helt på kragebeinet. Den er på begynnelsen på kragebeinet og vi kaller det kragebeins-punktet for det er mye lettere enn punktet der sternum (brystbeinet),kragebenet og første ribben møtes.

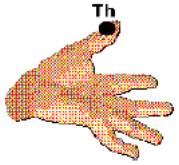


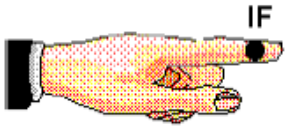
- På siden av kroppen, i høyde med brystvorten (for menn) og midt i bh-stroppen (for kvinner). Den er ca 10 cm ned fra armhulen. Forkortet til **UA** for Under Arm.

- For menn, en tomme under brystvorten. For kvinner, der underhuden av brystet møter brystveggen. Forkortes til **BN** for Below Nipple. Som diskutert nedenfor er dette punktet lagt til i denne utgaven av manualen.



- På utsiden av tommelen på høyde med begynnelsen på neglen. **Th** for Thumb.





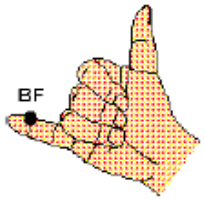
- På siden av pekefingeren (mot tommelen) rett ut fra neglens begynnelse. **IF** for Index Finger.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig



- På siden av langfingeren (mot pekefingeren) utfor neglens begynnelse. **MF** for Middle Finger.

- På innsiden av lillefingeren (mot tommelen) ved begynnelsen av neglen. **BF** for Baby Finger.





- Det siste punktet er Karatepunktet, som ble beskrevet under Oppsettet. Den er på utsiden av hånden mellom håndleddet og begynnelsen på lillefingeren. **KC** for Karate Chop.

Forkortelsene for punktene er oppsummert som følger og i samme rekkefølge som ovenfor.

Top	=	Toppen av hodet
EB	=	Begynnelsen av øyenbrynet (Beginning of the EyeBrow)
SE	=	På siden av øyet (Side of Eye)
UE	=	Under øyet (Under Eye)
UN	=	Under nesen
CH	=	Haken (Chin)
CB	=	Begynnelsen på kragebeinet (CollarBone)
UA	=	Under armen
BN	=	Under Brystvorten (Below Nipple)
Th	=	Tommel, på siden, under neglen (Thumb)
IF	=	Pekefingeren, på siden, under neglen (Index Finger)
MF	=	Langfingeren, på siden, under neglen (Middle Finger)
BF	=	Lillefingeren, på siden, under neglen (Baby Finger)
KC	=	Karatepunktet (Karate Chop)

Legg merke til at bankepunktene går *nedover kroppen*. Det vil si at hvert bankepunkt ligger nedenfor det forrige. Det burde forenkle læringen. Et par runder gjennom og du kan det for alltid.

Legg også merke til at **BN** punktet (Under brystvorten) har blitt lagt til etter at videoene til dette kurset ble laget. Opprinnelig ble det utelatt da det var vanskelig for kvinner å banke i sosiale situasjoner (restauranter o.l.). Selv om EFT-resultatene har vært glimrende uten punktet, tar jeg det med her for at sekvensen skal være komplett.

Ingrediens 3 - 9 Gamut-prosedyren

9 Gamut-prosedyren er muligens den pussigste prosessen i EFT. Meningen med den er å "finjustere" hjernen. Det gjøres ved hjelp av noen øyebevegelser, litt nynning og telling. Gjennom nerver forbundet med hverandre blir visse deler av hjernen

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

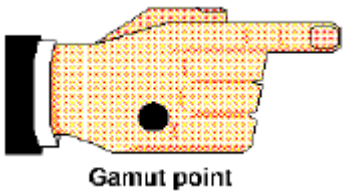
stimulert når øynene beveger seg. Likeledes bruker du høyre hjernehalvdel (den kreative siden) når du nynner en melodi og venstre hjernehalvdel (den digitale siden) når du teller. 9 Gamut-prosedyren er en 10-sekunders prosess der 9 av disse hjernestimulerende aktivitetene blir utført samtidig som en banker på ett av kroppens energi punkter - Gamut punktet. Etter mange års erfaring er det slått fast at denne rutinen kan øke effekten av EFT, og gjøre veien fram til emosjonell frihet raskere - spesielt når prosedyren utgjør oste-delen av et smørbrød (se nedenfor). En måte å huske Grunnoppskriften på er å se den som et ostesmørbrød. Oppsettet er forberedelsene til å lage smørbrødet som består av 2 brødskiver (Sekvensen) med ost i midten (9 Gamut).

Da ser det slik ut:

Oppsettet

Brød: Sekvensen **Ost:: 9 Gamut** **Brød: Sekvensen**	Oste-smørbrødet

For å utføre 9 Gamut-prosedyren må du først finne Gamut-punktet. Det er på håndbaken på en av hendene, og er ca 1-1 ½ cm inn på håndbaken mellom knokene til lillefingeren og ringfingeren. Dersom du tenker deg en linje fra knoken på lillefingeren til knoken på ringfingeren, og videre tenker at den linjen utgjør grunnlinjen i en likesidet trekant der sidene møtes i et punkt i retning håndleddet, vil Gamut punktet være i det punktet. Det neste du da må gjøre er å utføre de 9 ulike aktivitetene mens du hele tiden banker på Gamut punktet.


Gamut point

Gamut aktivitetene er som følger:

1. Lukk øynene
2. Åpne øynene
3. Hold hodet rett og se ned til høyre så langt ned/høyre du klarer
4. Hold hodet rett og se ned til venstre så langt ned/venstre du klarer
5. Rull øynene rundt i en sirkel. Tenk deg nesen midt i en klokke og at du forsøker å se alle tallene etter tur
6. Samme som ovenfor, men motsatt vei
7. Nynn 2 sekunder av en melodi (for eksempel Happy Birthday)
8. Tell raskt fra 1 til 5
9. Nynn igjen 2 sekunder av melodien

Legg merke til at disse 9 aktivitetene presenteres i en bestemt rekkefølge, og jeg foreslår at du lærer dem utenat. Du kan imidlertid blande rekkefølgen bare du gjør alle punktene, og utfører 7, 8, og 9 som en enhet. Det betyr at du må nynne – telle – nynne igjen i den rekkefølgen. Erfaring viser at dette er svært viktig. Vær oppmerksom på at for noen vil nynning av Happy Birthday føre til motstand, da det

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

kan fremkalle minner om ulykkelige fødselsdager. I slike tilfeller kan du enten bruke EFT på de ulykkelige fødselsdagene og løse dem, eller du kan gå rundt problemet og be dem nynne noe annet istedenfor.

Ingrediens 4 - Sekvensen (igjen)

Den fjerde og siste ingrediensen i Grunnoppskriften ble nevnt ovenfor. Det er en identisk runde av Sekvensen.

Påminningsfrasen

Når du først har lært den, blir Grunnoppskriften en livslang venn. Den kan anvendes på en nesten endeløs liste av emosjonelle og fysiske problemer og gir lindring fra de fleste av dem. Det er likevel et begrep til vi må utvikle før vi kan bruke Grunnoppskriften på et gitt problem. Det kalles Påminningsfrasen (The Reminder Phrase).

Når en fotballspiller sparker ballen, har han en bestemt medspiller i sikte. Han sparker ikke bare ballen opp i luften og håper at en medspiller får tak i den. På samme måte må Grunnoppskriften siktes inn på et bestemt problem. Ellers vil den sprette tilfeldig omkring med liten eller ingen effekt.

Du "sikter inn" Grunnoppskriften ved å bruke den samtidig som du er "stilt inn" på problemet du vil bli kvitt. Dette forteller systemet hvilket problem som er mottakeren. Husk på grunnsetningen "*Årsaken til alle negative følelser er en forstyrrelse i kroppens energisystem.*" Negative følelser oppstår fordi du er "stilt inn" på visse tanker eller situasjoner som forstyrrer energisystemet. Ellers fungerer du normalt. En er ikke redd for høyder når en leser tegneseriene i søndagsavisen (og dermed har du ikke kontakt med problemet). Å oppnå kontakt med et problem kan gjøres rett og slett ved å tenke på det. Gjennom å tenke på problemet oppstår energiforstyrrelsene som er involvert, og som da, og kun da, kan balanseres ved hjelp av Grunnoppskriften. Uten å få kontakt med problemet, eller å innstille deg på det, og dermed skape forstyrrelsene, kan ikke Grunnoppskriften resultere i noe.

Å oppnå kontakt med problemet, eller å innstille på det kan virke som en enkel prosess. Du bare tenker på problemet mens du utfører Grunnoppskriften. Så lett er det – i hvert fall i teorien. Det er mulig du likevel finner det vanskelig å tenke bevisst på problemet samtidig som du banker, nynner, teller osv. Det er derfor jeg introduserer Påminningsfrasen som du kan gjenta om og om igjen samtidig som du utfører Grunnoppskriften. Påminningsfrasen er rett og slett et ord eller noen stikkord som beskriver problemet, og som du gjentar på hvert av punktene i Sekvensen. På denne måten minner du hele tiden systemet på hvilket problem du jobber med. Den beste Påminningsfrasen er vanligvis identisk, eller nesten identisk til det du valgte til affirmasjonen i Oppsettet. F.eks. om du arbeider med angst for å snakke i forsamlinger, vil affirmasjonen i Oppsettet bli slik:

Selv om jeg er redd for å snakke i forsamlinger aksepterer jeg meg selv fullt og helt.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

I denne affirmasjonen er de understrekede ordene, redd for å snakke i forsamlinger, ideelle kandidater til Påminningsfrase. Du vil ganske sikkert oppdage at Adrienne og jeg noen ganger bruker en litt kortere versjon av Påminningsfrasen når vi arbeider med folk på videoene til kurset. Det er bare en av snarveiene vi har lært etter år med erfaringer med denne teknikken. Du forenkler din utførelse ved å bruke de samme ordene til Påminningsfrasen som i affirmasjonen i Oppsettet.

Da unngår du faren for å gjøre feil. Og her er et noe interessant som du sikkert vil legge merke til på audio-opptakene og noen av videoene. Når Adrienne og jeg hjelper folk med EFT er det ikke alltid vi ber dem gjenta Påminningsfrasen. Det er fordi vi over tid har oppdaget at affirmasjonen i Oppsettet er nok for å stille inn på det aktuelle problemet. Det ubevisste sinnet pleier å være konsentrert om problemet gjennom Grunnoppskriften selv om banking, nynning, telling osv. kan virke distraherende. Men dette er ikke alltid tilfelle - ved hjelp av vår trening og erfaring, forstår vi om Påminningsfrasen er nødvendig eller ikke. Som sagt, den er vanligvis ikke nødvendig, men, når den er nødvendig er den helt avgjørende, og *må* brukes.

Det som er det fine med EFT, er at du ikke behøver å ha samme erfaring som oss. Du trenger ikke å vite om Påminningsfrasen er nødvendig eller ikke. Du bare går ut fra at den er nødvendig, det sikrer at du hele tiden er stilt inn på problemet ved å gjenta Påminningsfrasen som forklart. Det gjør ingen skade å gjenta Påminnings-frasen selv om den ikke er nødvendig, men den vil være helt avgjørende når den trengs. Dette er en del av 100 % overhaling nevnt tidligere. Vi gjør mange ting i hver runde av Grunnoppskriften som kanskje ikke er nødvendig for et spesifikt problem. Men når en bestemt del av Grunnoppskriften er nødvendig, er den helt avgjørende. Det skader ikke å inkludere alt, selv det som ikke er nødvendig, og det tar bare 1 minutt pr. runde. Dette inkluderer at du alltid gjentar Påminningsfrasen hver gang du banker et punkt i Sekvensen. Det koster ingenting å ta det med, selv ikke tid, for det repeteres i løpet av den tiden det likevel tar å banke ca. 7 ganger på de ulike energipunktene.

Hensikten med Påminningsfrasen er enkel. Men for å være sikker, tar jeg med noen eksempler nedenfor:

- hodepine
- sinnet mot min far
- krigsminner
- stiv i nakken
- mareritt
- lyst på alkohol
- redd for slanger
- depresjon

Justeringer i påfølgende runder

La oss si du bruker Grunnoppskriften for et problem (angst, hodepine, sinne etc.). Noen ganger vil problemet forsvinne etter bare en runde, mens andre ganger vil en runde bare gi delvis bedring. Når dette skjer, må du utføre en eller flere runder til.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

De påfølgende rundene må justeres litt for best resultat. Dette er grunnen: En av grunnene til at første runde ikke fullstendig eliminerer et problem kan være fordi Psykologisk Reversering dukker opp igjen - den forstyrrende blokkeringen som Oppsettet skal fjerne. Denne gangen viser Psykologisk Reversering seg i en litt annen form. I stedet for å blokkere fullstendig for bedring, blokkerer den nå for videre fremskritt. Du har allerede oppnådd bedring, men ble stoppet før du ble helt bra fordi Psykologisk Reversering hindrer deg i å bli enda bedre. Siden det ubevisste tar alt bokstavelig må påfølgende runder av Grunnoppskriften finjusteres i forhold til det resterende problemet. Derfor må affirmasjonen i Oppsettet justeres.

Det samme må Påminningsfrasen. Her er den justerte malen for Oppsett affirmasjonen:

Selv om jeg **fremdeles** har dette _____, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.

Legg merke til hvordan det uthevede ordet (fremdeles) endrer vektleggingen i affirmasjonen til det resterende problemet. Det burde være lett å foreta denne justeringen, og etter litt erfaring vil det falle helt naturlig. Studer de justerte affirmasjonene nedenfor. De viser justeringer av de opprinnelige affirmasjonene vist tidligere i denne delen.

- Selv om jeg fremdeles har angst for å snakke i forsamlinger, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.
- Selv om jeg fremdeles har hodepine, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.
- Selv om jeg fremdeles er sint på min far, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.
- Selv om jeg fremdeles er stiv i nakken, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.
- Selv om jeg fremdeles har mareritt, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.
- Selv om jeg fremdeles har lyst på alkohol, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.
- Selv om jeg fremdeles er redd for slanger, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.
- Selv om jeg fremdeles er deprimert, aksepterer jeg meg selv fullt og helt.

Påminningsfrasen er også lett å justere. Bare sett inn ordet fremdeles i den tidligere anvendte frasen. Som eksempel får du også noen justerte Påminningsfraser:

- fremdeles hodepine
- fremdeles sint på min far
- fremdeles krigsminne
- fremdeles stiv i nakken
- fremdeles mareritt
- fremdeles lyst på alkohol
- fremdeles redd for slanger
- fremdeles deprimert

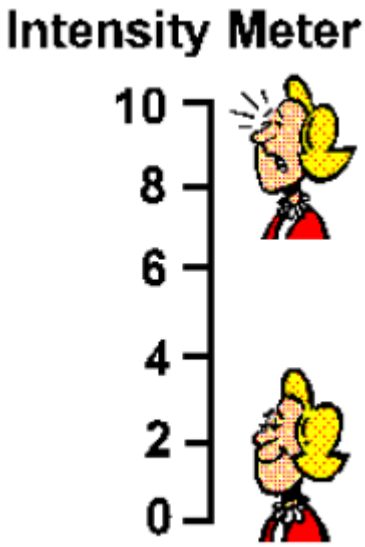
Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Tips om hvordan du kan anvende EFT

Testing – Aspekter - Utholdenhet lønner seg - Vær spesifikk - Generaliseringseffekten - Prøv det på alt - EFT i et nøtteskall.

EFT er utrolig enkel å anvende. Du trenger bare 1 minutt med Grunnoppskriften og en affirmasjon og Påminningsfrase som er tilpasset ditt problem. Så tar du så mange runder som det er behov for til du er kvitt problemet. Denne enkle prosessen kan brukes, med utholdenhet, bokstraveig talt til å overhale systemet ditt. Det vil losse av angsten, sinnet, sorgen, depresjonen og andre negative følelser som får folk til å kjøre gjennom livet med bremsene på. Og … på veien… kan du få hjelp med hodepinene, astmaen, smertene og en tilsynelatende uendelig liste av fysiske plager. Denne delen av kurset inneholder noen tips - noen nyttige erfaringer - så du kan gjøre bedre bruk av EFT. Den tar deg med bak scenen og hjelper deg å bygge en sikker plattform for din nye kunnskap.

Testing



Du vil merke på video- og audioopptakene at Adrienne og jeg stadig ber folk evaluere graden av problemet på en skala fra 0 til 10 (der 10 er høyest intensitet og 0 er ingen intensitet.) Dette gir en målestokk som du kan teste fremgangen mot. Kanskje du begynner på en 6'er, og så går til en 3'er - og så til 1 - og til slutt til 0 - ettersom flere runder med EFT blir gjennomført. Du må alltid måle intensiteten slik den er i ØYEBLIKKET - når du tenker på det - og ikke slik du tror det vil være i den aktuelle situasjonen. Husk, Grunnoppskriften balanserer forstyrrelsene i energisystemet ditt slik de forekommer akkurat nå, mens du er stilt inn på tanken eller situasjonen. Her er et eksempel på hvordan det fungerer:

Tenk deg at du er redd for edderkopper og du vil gjerne bli kvitt dette. Om det ikke er en edderkopp til stede som kan skape emosjonell intensitet, kan du lukke øynene og forestille deg en edderkopp eller tenke på et tilfelle der en edderkopp skremte deg. Mål intensiteten på en skala fra 0 til 10 slik det kjennes NÅ mens du tenker på det, og før du begynner på Grunnoppskriften. Om du føler det er en 7'er har du et utgangspunkt å måle fremangen mot. Så utfører du en runde med Grunnoppskriften og forestiller deg edderkoppen igjen. Dersom du ikke får fram noe av intensiteten du hadde da du begynte, er du ferdig. Skulle du derimot føle en 4'er, trenger du påfølgende runder til du kommer ned på 0.

Aspekter

Nå lurer du kanskje på om det hjelper å komme ned på 0 når du tenker på edderkoppen, i forhold til om du konfronteres med en virkelig edderkopp. Svaret er vanligvis ja!!! I de fleste tilfeller er energiforstyrrelsen som oppstår ved å tenke på edderkoppen det samme som oppstår når det er en ekte edderkopp til stede. Det er

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

derfor den opprinnelige balanseringen holder også i reelle situasjoner. Unntaket til dette er når det dukker opp et nytt aspekt ved problemet i den reelle situasjonen som ikke var tilstede når du bare tenkte på det. Du tenkte for eksempel på en edderkopp som sto stille. Om bevegelse er et viktig aspekt ved angsten - og det ikke var med når du utførte balanseringen - vil den delen av angsten dukke opp når du får se en edderkopp i bevegelse. Dette hender ofte, og betyr ikke at EFT ikke virket. Det betyr ganske enkelt at det er mer å jobbe med. Anvend Grunnoppskriften på det nye aspektet (bevegende edderkopp) til din emosjonelle respons går ned til 0. Når alle aspekter er behandlet, vil din edderkoppfobi være fortid og du vil være helt rolig i forhold til edderkopper. Forståelsen av aspekter er viktig i EFT. Som i edderkopp-eksempelet ovenfor, har en del problemer mange bestanddeler - eller aspekter - og problemet vil ikke bli helt borte før alle aspektene er behandlet. Det er faktisk slik at hvert aspekt kvalifiserer som et separat problem selv om de tilsynelatende dreie seg om det samme. Redselen for en edderkopp i ro og en edderkopp i bevegelse virker som det samme. Men de *er* separate problemer og må adresseres hver for seg med EFT.



Ulike aspekter kan forekomme med omtrent alle problemer du vil anvende EFT på. Noen ganger er de en serie med traumatiske minner som krigsminner, minner om misbruk eller voldtekt. Hvert minne kan være et separat problem, eller aspekt, og trenger individuell behandling for å oppnå full lindring. Vær klar over at når det er flere aspekt ved et emosjonelt problem, er det ikke sikkert at du merker lindring før alle aspekter er redusert til 0 ved hjelp av Grunnoppskriften. Dette blir mer forståelig når du sammenligner med tilsvarende fysisk lindring. Om du samtidig har hodepine, tannpine og vondt i magen, vil du ikke føle deg bra før alle 3 er borte. Smerten kan endre seg, men det er likevel smerte. Slik er det også med emosjonelle problemer som inneholder flere aspekter. Før alle aspekter er borte, er det ikke sikkert du føler deg bedre selv om du har fjernet 1 eller flere av dem.

Utholdenhet lønner seg

Som nykommer i EFT har du kanskje ikke erfaringen som skal til for å identifisere spesifikke aspekter og behandle dem individuelt med Grunnoppskriften. Det gjør ingenting. Du trenger bare ta for deg den følelsen du har og behandle den med Grunnoppskriften. Ditt ubevisste sinn vet hva du jobber med. Du kan ta for deg "følelsen" med en Oppsett affirmasjon som

"Selv om jeg har denne følelsen, aksepterer jeg meg selv fullt og helt." og en påminningsfrase som "denne følelsen".

Men du skal vite at majoriteten av problemene Grunnoppskriften behandler ikke inneholder mange aspekter. De fleste problemer er lette å identifisere og like enkle å fjerne. Men i tilfelle du skulle ha en av disse mer komplekse problemene,

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

anbefaler jeg at du gjør 3 runder med Grunnoppskriften for ”denne følelsen” eller ”dette problemet” en gang pr. dag (det tar ca. 3 minutter) i 30 dager. Det ubevisste har en egen evne til å hente fram det som er nødvendig, og du bør merke bedring lenge før de 30 dagene er over. Som du ser, er EFT en meget fleksibel prosess - og vil ofte gi fremgang selv i problemer du ikke engang er klar over.

Vær spesifikk når du kan

Det er selvfølgelig best å være spesifikk når du kan. Da kan du effektivt fokusere på en spesifikk frykt, smerte, minne osv. - og eliminere den fra din uønskede bagasje. Noen ganger samler vi flere spesifikke problemer under ett. Dette kan begrense videre fremdrift med EFT. De fleste vil f.eks. gjerne ha et bedre ”selvbilde” men innser ikke at begrepet er en generell merkelapp som omfatter flere *spesifikke* problemer (som minner om misbruk, avvisning, det å mislykkes og/eller angst av ulike grunner).

En som har blitt utsatt for betydelig avvisning som barn, vil nok føle seg utilstrekkelig på mange områder i livet sitt. Dette bidrar til et dårlig selvbilde ved å skape energi forstyrrelser (og dermed negative emosjoner) når han står overfor en mulig avvisning. Da føler han seg stadig ”ikke god nok” når han står overfor nye muligheter, og personen kommer seg derfor ikke videre i livet. Sammen med andre negative følelser, har problemer omkring selvbilde en generaliserende effekt, og personen kan føle seg hindret på enda flere områder.

Jeg bruker et metafor for å sette selvbilde og andre generelle emosjonelle merkelapper inn i hensiktsmessig perspektiv i EFT-sammenheng. Jeg sammenligner det generelle problemet med en syk skog der hvert underliggende spesifikt problem er et sykt tre. Skogen er til å begynne med så tett at det virker umulig å finne veien ut igjen. For noen kan det til og med virke som en jungel. Når vi nøytraliserer hver spesifikk negative hendelse i livet med Grunnoppskriften, driver vi effektivt og hugger ned de syke trærne. Fortsetter du å hugge ned trærne, vil du etter hvert ha tynnet ut skogen så mye at du lett kan spasere ut av den. Hvert tre som faller representerer en ny grad av emosjonell frihet og - om du er utholdende nok med Grunnoppskriften - vil du gradvis merke at dine negative responser blekner. Du vil føle deg avslappet og rolig når du møter nye muligheter, og du vil bli ledet av en ny følelse av eventyrlyst i stedet for en frykt for ikke å være ”god nok”.

En metode som hjelper er å bryte problemer ned til de **spesifikke underliggende hendelser** og anvende EFT på hver spesifikk hendelse. Om du f.eks. har et sinneproblem fordi din far mishandlet deg, bruk EFT på spesifikke situasjoner som - ”da far slo meg på kjøkkenet da jeg var 8 år”. Dette er ofte bedre enn å bruke EFT på den generelle affirmasjonen ”min far mishandlet meg”. Den største feilen nybegynnere gjør er kanskje at de prøver EFT på problemer som er for generelle. De vil sannsynligvis gjøre fremskritt med utholdenhet, men de vil gjerne ikke merke resultater med det samme. På grunn av det vil de kanskje gi opp for fort. Bryt problemene ned i spesifikke hendelser og adresser dem. Du behandler da den egentlige årsaken og er vanligvis mer effektivt.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Generaliseringseffekten
Når det er sagt, vil jeg gjøre deg kjent med en fascinerende side av EFT. Jeg kaller det generaliseringseffekten. Når du behandler noen få beslektede problemer med EFT, begynner prosessen å generalisere problemene. Om noen for eksempel har 100 traumatiske minner om misbruk, så kan alle forsvinne om 5 eller 10 av dem er behandlet og nøytralisert. Dette er oppsiktsvekkende for en del folk, fordi de har så mange traumer i livet at de ser for seg endeløse behandlingstimer med denne teknikken. Men slik er det ikke - i alle fall ikke til vanlig. EFT fjerner ofte en hel skog etter å ha hugget ned noen få trær. For et eksempel på generaliseringseffekten kan du se saken med Rich, den første veteranen på "Six Days at the VA" DVD'en som følger med dette kurset.

Prøv det på alt!!
Dette kurset beskriver en del case-eksempler. Målet med dem er å vise hvordan EFT virker i den virkelige verden. Det er et helt avsnitt med dem i denne manualen og video- og audio-opptakene inneholder mange flere. De tar for seg problemer

- fra angst for å snakke i forsamlinger til intense krigsminner
- fra trang for sjokolade til søvnløshet
- fra hikke til allergi

Jeg kjenner ingen begrensninger i emosjonelle og fysiske problemer EFT kan anvendes på. DERFOR PRØVER JEG DET PÅ ALT!! og oppfordrer deg til å gjøre det samme. Folk spør meg stadig vekk "Vil det virke på …..?" og jeg svarer alltid "Prøv det!!" Jeg har sluttet med å bli overrasket over resultatene. Vanligvis oppnås bedring.

Når jeg sier "PRØV DET PÅ ALT", må jeg få legge til at sunn fornuft her må legges til grunn. Hensikten med en slik uttalelse er å utvide din bevissthet omkring EFTs muligheter. Det er ingen lisens til å legge sunn fornuft til side. Du må derfor ikke forsøke EFT på alvorlige mentale tilstander, dersom du ikke er tilstrekkelig utdannet eller kvalifisert på området.

EFT i et nøtteskall
Jeg verdsetter klarhet og streber etter det i min undervisning. For meg er den ultimate klarhet å redusere stoffet til et enkelt avsnitt. Så også med EFT. Det følgende er - EFT i et nøtteskall. Lær Grunnoppskriften utenat. Sikt det inn på ethvert emosjonelt eller fysisk problem ved å lage en passende affirmasjon (Oppsett) og Påminningsfrase. Vær spesifikk om mulig, og sikt EFT inn på den spesifikke, emosjonelle hendelsen i livet, den som kan være den underliggende årsak. Om nødvendig, vær utholdende til alle aspekter er løst. Prøv det på alt!! Det var det. Dette er essensen i det du lærer her. Om du vil ha en utvidet versjon av denne oppsummeringen finner du den på neste side. Der inkluderer jeg - på en enkelt side - Grunnerklæringen, Grunnoppskriften og EFT i et nøtteskall. Jeg kaller det EFT på en side. Du kan jo bruke det som referanse frem til du behersker metoden. P.S. Som en påminnelse – vennligst husk det som ble nevnt innledningsvis, at emosjonell og energisk frigjøring etter bruk av EFT, ofte resulterer i betydelig fysisk lindring.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

EFT på en side

GRUNNERKLÆRINGEN	EFT I NØTTESKALL
”Årsaken til ALLE negative følelser skyldes en forstyrrelse i kroppens energisystem”	Lær Grunnoppskriften. Sikt inn på ethvert emosjonelt eller fysisk problem ved å lage en passende Oppsett affirmasjon og Påminningsfrase. Vær spesifikk om mulig og sikt inn EFT på de spesifikke emosjonelle hendelsene i livet som kan være den underliggende årsak. Om nødvendig, vær utholdende til alle aspekter er borte. Prøv det på alt.

GRUNNOPPSKRIFTEN

1. **Oppsettet -** Gjenta denne affirmasjonen 3 ganger
   ”Selv om jeg har dette ……., aksepterer jeg meg selv fullt og helt.”

   mens du samtidig masserer det Ømme punktet eller banker på Karatepunktet.

2. **Sekvensen -** Bank ca. 7 ganger på hvert av de følgende energipunktene mens du gjentar Påminningsfrasen på hvert punkt.

   TOP, EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC

3. **9 Gamut-prosedyren** - Utfør disse 9 aktivitetene mens du hele tiden banker på Gamut-punktet:
   1. Lukk øynene 2. Åpne øynene 3. Se ned til høyre 4. Se ned til venstre 5. Rull øynene i en sirkel 6. Rull øynene andre veien 7. Nynn 2 sekunder av en melodi 8. Tell til 5 9. Nynn 2 sekunder av en melodi

Sekvensen (igjen) - Bank ca. 7 ganger på hvert av energipunktene mens du gjentar Påminningsfrasen ved hvert punkt.

TOP, EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, BN, Th, IF, MF, BF, KC

NB: I påfølgende runder skal Oppsetts-affirmasjonen og Påminningsfrasen justeres til å reflektere det faktum at du behandler den resterende delen av problemet.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Vanlige spørsmål og svar omkring EFT

Noen mennesker er overveldet av det de får se med EFT. Spørsmålene er åpne og entusiastiske.

Andre vet ikke helt hvordan de skal reagere fordi EFT bryter med de fleste av deres vedtatte sannheter om personlig utvikling. Spørsmålene inneholder et element av forsiktighet … som om de er delvis åpne, men likevel trenger å verne om deres eksisterende tro. Uansett hvor de kommer fra er disse spørsmålene viktige i din opplæring av EFT, fordi de hjelper å fylle eventuelle tomrom i din forståelse. Derfor vil denne delen ta for seg svar på de standard spørsmålene jeg har mottatt opp gjennom årene.

Hvordan er EFTs resultater forskjellig fra "kjappe løsninger"? Merkelappen "kjapp løsning" høres negative ut, og er ofte brukt for å omtale healing teknikker av kvakksalvere og juksemakere. Begrepet går hånd i hånd med uttrykket "svindler" og fører ofte til mistenksomhet og forsiktighet.

EFT tilbyr hurtig lindring av mange emosjonelle og fysiske lidelser uten å fortjene merkelappen "kjapp løsning". Dette er åpenbart for enhver observatør av case'ene i dette kurset og enda klarere for de studentene som har opplevd resultater selv. Jeg bruker begrepet rask lindring i stedet for "kjapp løsning" for å få fram samme ide, men uten negative assosiasjoner.

Her er det viktig å merke seg: Opp gjennom historien har legende teknikker av ulike typer som oftest vært trege og lite effektive før noen fant den egentlige løsningen på sykdommen. Når den ekte løsningen er oppdaget, forandrer alt seg og gamle metoder blir avleggs.

Polio er et slikt tilfelle. Fram til Salk-vaksinen ble funnet ble Poliomyelitt ansett som uhelbredelig og alle slags medisiner og terapier (inkludert Jernlungen) ble anvendt for å hjelpe de som var angrepet. De gjorde selvsagt ikke så mye. De kunne lindre litt av ubehaget og avgrense en del av langtidsskadene fra sykdommen. Men det var omtrent alt. Og så kom Salk-vaksinen. Den avskaffet alle de foreldede og ineffektive forsøkene på å kurere Polio og erstattet dem med en virkelig løsning. Det var i sannhet en "kjapp løsning" uten den negative assosiasjonen.

Avskaffelsen av Polio er bare et eksempel på at ineffektive metoder har veket for ekte remedier. Penicillin er en annen "kjapp løsning", en mirakel medisin som har gitt øyeblikkelig helbredelse for sykdommer som omfatter alt fra luftveissykdommer til gonoré.

Det er en lang liste av slike eksempler, men poenget er at denne metoden erstatter alle de ineffektive metodene som blir brukt på emosjonell helse. Det faktum at metoden gir rask lindring ved tilsynelatende vanskelige emosjonelle problemer er et overveldende bevis på at den representerer en ekte løsning. Om den tok all verdens tid med lite resultat burde den stille seg i rekken av andre tidligere hokus-pokus

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

teknikker. Men det gjør den ikke. Den treffer blink og oppfører seg slik en ekte løsning skal. Raskt, lett, varig.

Varer det? Dette spørsmålet følger vanligvis spørsmål ovenfor. Det er ofte logisk å anta at dersom det løses raskt, varer det ikke lenge. De fleste mener at varige resultater tar tid å oppnå. Men det trenger ikke være slik. Resultatene oppnådd ved bruk av EFT er vanligvis varige.

Case'ene i dette kurset er full av folk som har oppnådd varige resultater - selv om problemet ble løst på minutter. Dette er enda et bevis på at EFT går direkte på den virkelige årsaken til problemet. Ellers ville ikke lindringen vært varig.

Husk imidlertid at EFT ikke kan løse alt for alle. Noen problemer ser ut til å dukke opp igjen. Det er vanligvis fordi andre aspekter av det opprinnelige problemet dukker opp, aspekter som viser seg på et senere tidspunkt. Den erfarne EFT student vil kjenne igjen dette og ganske enkelt behandle det nye aspektet med Grunnoppskriften. Den erfarne studenten vil også bryte ned problemet til spesifikke hendelser og anvende EFT på de underliggende årsakene. Når alle aspekter og spesifikke hendelser er behandlet, forsvinner vanligvis problemet for godt.

Hvordan håndterer EFT emosjonelle problemer som er svært intense, eller som har vært langvarige? På samme måten det håndterer ethvert annet emosjonelt problem. Intensiteten eller hvor lenge en person har levd med problemet, har ikke noe å si når vi benytter EFT. Årsaken er alltid en forstyrrelse i energisystemet og ved bruk av Grunnoppskriften blir den balansert og gir lindring - uansett hvor alvorlig det er. Dette spørsmålet oppstår vanligvis pga tanken om at et intenst og/eller langvarig problem ligger "dypere begravd" enn andre problemer. Derfor bør det kreve mer innsats å lindre dem. Dette er logisk ved bruk av en konvensjonell tilnærming, fordi konvensjonelle metoder ikke tar for seg den virkelige årsaken.

Konvensjonelle tilnærminger pleier å sikte seg inn på klientens minner eller andre mentale prosesser og ignorerer energisystemet (der den virkelige årsaken ligger). Når framgangen er langsom er det greit å skylde på problemet som "dypt begravd" eller vanskelig å behandle av en annen grunn. På dette vis kan konvensjonelle metoder, og det gjør de, bortforklare svake resultater. Når EFT krever utholdenhet er det IKKE pga intensitet eller varighet. Det er vanligvis på grunn av problemets kompleksitet. I EFT betyr kompleksitet at det eksisterer flere aspekt ved et problem, og der alle må bearbeides før en oppnår full lindring. Aspekter blir stadig tatt opp i manualen, video- og audioopptakene.

Hvordan klarer EFT å takle behovet for å forstå problemet?
Dette er noe av det mest bemerkelsesverdige med EFT. En endring i klientens forståelse skjer samtidig med lindringen. Etter EFT snakker folk om problemet på en annen måte. De setter det inn i et helsemessig perspektiv. Det typiske voldtektsofferet, for eksempel, bærer ikke lenger på en dyp angst og mistenksomhet i forhold til menn. I stedet ser hun at overgriperen er den som har problemer og trenger hjelp. Folk som bruker EFT for å lindre skyldfølelse tar ikke

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

lenger skylden for hendelsen som gav følelsen i utgangspunktet. Sinne blir til objektivitet. Sorg endres til et naturlig, mer fredelig syn på bortgangen av en kjær. Legg merke til hvordan du selv og andre ser på tidligere problemer, så vil du skjønne hva jeg mener. Din forståelse endres samtidig med lindringen. Her er et siste poeng om hvor sterkt EFT påvirker forståelsen. Adrienne og jeg har hjulpet hundrevis av folk, og ikke en eneste gang har noen bedt om å få forstå problemet deres bedre. Hvorfor skulle de det? Det var ikke behov for det.

Hvordan virker EFT på stress og angst?
Når det gjelder EFT har stress og angst den samme årsak som alle andre negative følelser - en forstyrrelse i kroppens energisystem. De blir derfor behandlet med Grunnoppskriften, på samme måte som andre emosjonelle problemer. Angst har en helt spesiell betydning innenfor klinisk psykologi. Det refererer til en intens redsel eller frykt uten en entydig årsak eller spesifikk trussel. I EFT bruker vi imidlertid en mye videre definisjon, som også omfatter den generelle uroen som er den vanlige oppfatningen av angst. Med den definisjonen kommer stress og angst i samme kategori.

Stress og angst har en tendens til å være vedvarende problemer da omstendighetene som skaper dem er vedvarende. En familiesituasjon preget av misbruk eller et stressende jobbmiljø er bare to av en lang liste med muligheter. EFT fjerner selvsagt ikke omstendighetene, men er et viktig hjelpemiddel til å redusere angstfølelsen. I slike tilfelle vil nok EFT måtte anvendes iherdig (kanskje hver dag) fordi de stressende omstendighetene sannsynligvis vil være tilstede hver dag. Etter en stund bør du merke at dine responser til vanskelige hendelser er roligere. Ting går ikke så mye inn på deg som tidligere. Du smiler mer. Helsen bedres og livet virker lettere.

Hvordan kan EFT hjelpe på sportsresultater? Spør en hvilken som helst dyktig idrettsutøver, og de vil uten tvil fortelle deg at deres mentale innstilling er kritisk for utførelsen. Forskjellen mellom gode og dårlige dager for idrettsutøveren har nesten alltid emosjonelle årsaker. Bortsett fra ved sykdom har utøveren alltid den samme topptrente kroppen med til konkurranser. Det eneste som endrer seg er effekten emosjonene har på kroppen.

Alle, selv idrettsutøvere, har sin del av negative tanker og tvil. Nå er du ganske kjent med det faktum at slike negative tilstander forstyrrer kroppens energisystem og skaper negative emosjoner. De negative emosjonene viser seg fysisk i kroppen på flere måter (hjertebank, tårer, svette, osv.). Dette inkluderer også en viss spenning av musklene. Presisjon er viktig i sport, og selv den minste spennig i musklene påvirker det. Å skyte et straffespark, slå et perfekt innlegg, passere en slalomport optimalt krever nøyaktighet. Og så videre. Idrettsfolk er svært klar over problemet og mange leier idrettspsykologer for å få hjelp dem med dette. Alle negative følelser - selv på et ubevisst nivå - kan bli kritisk for utøverens ferdigheter. EFT sørger for en bemerkelsesverdig god løsning på problemet. Hensikten med Grunnoppskriften er å nøytralisere negative følelser og effekten av dem. En av de vanligste reaksjonene er at folk føler seg avslappet, som indikerer at spenningen er vekke fra musklene. Dette er ideelt for idrettsutøveren, fordi det nøytraliserer

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

unødige muskelspenninger,uten å påvirke resten av deres sportslige evner. Det gir mulighet for å utfolde sitt potensiale, uten å bli hindret av motstand i musklene.

Hvorfor har EFT så overraskende gode resultater på fysiske plager? Dette er enkelt å forstå, sett i lys av den voksende holdningen til at det finnes en kropp-sinn forbindelse. EFT gir oppsiktsvekkende beviser på denne forbindelsen. Hvilke flere beviser behøves for å se endringene som skjer både fysisk og psykisk som resultat av å banke på kroppens energisystem.

Men beviset går enda lenger enn det. Ved å anvende EFT på emosjonelle problemer forsvinner ofte fysiske plager. Pusteproblemer blir borte. Hodepine forsvinner. Leddsmerter gir seg. Multippel sklerose symptomer bedres. Jeg har vært vitne til dette fenomenet i årevis. Listen over fysiske forbedringer ved bruk av EFT er uendelig. Den logiske slutningen av dette er at EFT effektivt behandler ethvert emosjonelt bidrag til de fysiske problemene. Når de emosjonelle bidragene er borte, forsvinner symptomene.

Det er selvsagt også de som mener at ens emosjoner eller mentale prosesser er den eneste årsaken til fysisk sykdom. Jeg vet ikke hvordan jeg kan bevise eller motbevise den idèen, men jeg påstår det ganske innlysende faktum at emosjonene i stor grad er ansvarlig for ens fysiske helse. Og EFT er et effektivt redskap for lindring i så måte.

En siste kommentar omkring dette. Du lurer kanskje på hva som skjer ”bak den emosjonelle scenen” når du anvender Grunnoppskriften direkte på et fysisk symptom (som hodepine) uten å adressere en spesifikk emosjon. Sagt på en annen måte, hvis det fysiske symptomet har sin årsak i et emosjonelt problem, hvorfor blir det lindring av det fysiske symptom når en ikke adresserer en spesifikk emosjon? Jeg vet ikke sikkert. Det er så mye å lære om disse teknikkene, og jeg er sikker på at fremtiden vil gi oss mange spennende åpenbaringer på mange områder. Så langt mener jeg at det ubevisste trekker frem det emosjonelle problemet som bidrar til det fysiske symptomet. Ved å anvende grunnoppskriften vil emosjonen automatisk bli behandlet.

Hvordan kan jeg følge med på de siste oppdagelsene i EFT?
Selv om du kan få store resultater med EFT må du erkjenne at du nettopp har begynt. EFT kan gjøre mye mer enn det du lærer i dette kurset.

Her er 3 ressurssider:

1. **www.emofree.com/products.htm** for en liste over avanserte videoprodukter
2. **www.emofree.com/tutorial.htm** for en beskrivelse av de siste teknikker og funn
3. **www.emofree.com/faq.htm** for en liste over vanlige spørsmål

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Case historier

Angst for å snakke offentlig – Astma - Seksuelt misbruk - Angst og neglebiting - Redd for edderkopper - Avhengig av kaffe – Alkoholisme – Sorg – Sprøytefobi - Avhengig av peanøtt M & M. - Fysisk smerte - Korsrygg smerter - Skyld og søvnløshet – Forstoppelse - Flau over kroppen – Lupus - Ulcerøs kolitt – Panikkangst - Heisfobi

På de neste sidene følger flere eksempler på faktiske resultater ved bruk av EFT. De viser EFT brukt på mange ulike problemer og gir deg en uvurderlig følelse av hva du kan forvente. Vennligst les dem alle - selv om noen ikke ser ut til å være aktuelle for deg akkurat nå. Det er stor overføringsverdi med tanke på hvordan teknikkene virker, og det som gjelder ett problem kan også gjelde for andre.

Dessuten er en viktig del av EFT-opplæringen din å kjenne igjen de ulike tilnærmingsmåtene som kan anvendes på de ulike lidelsene. EFT virker på omtrent alle fysiske og emosjonelle plager som menneskeheten kjenner til, og fremgangsmåten er tilnærmet lik for alle plagene. Likevel kan *tilnærmingsmåten* variere noe. Selv om case'ene gir deg en idé om de varierende metodene, er videoene til kurset mer anvendelige i så måte. Det er begrenset hva en kan gjøre på trykk.

Case 1 – Redd for å tale til forsamlinger

Sue hadde en talefeil som resulterte i sterk angst for å snakke til forsamlinger. Hun deltok på en av våre workshop, og i lunsjpausen ba hun Adrienne og meg om hjelp. Hun viste oss et arr på halsen der hun hadde blitt operert for kreft. Som et resultat av operasjonen kunne hun ikke snakke normalt, og det var vanskelig å forstå henne. Forståelig nok var hun livredd for å snakke til forsamlinger - og for å gjøre saken verre, var hun sersjant i hæren og måtte til stadighet "tale offentlig" til troppene sine. Vi brukte 2 runder med Grunnoppskriften og hun overvant angsten på få minutter - i alle falle når hun tenkte på det. Da kurset fortsatte, ba jeg henne komme opp på scenen for å teste redselen for å snakke foran andre. Da hun kom mot scenen, rapporterte hun at angsten var tilbake, men "bare som en 3'er". Dette var mye mindre enn 10, som hun hadde til vanlig, men det var åpenbart noe igjen. Dette var bevis på at et nytt aspekt ved angsten var kommet til overflaten, ett som ikke var der tidligere når hun tenkte på det.



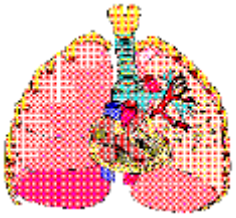
You want WHO to speak in public?

Vi tok en runde til med Grunnoppskriften mens hun sto vendt mot publikum på scenen, og angsten falt til 0. Da tok hun mikrofonen min, ba meg sette meg og trollbandt så salen med 100 tilhørere, med det som hadde skjedd i pausen. Hun var rolig og stø. Talefeilen var der fremdeles selvsagt. Men angsten var borte. Er det slik at en ved å ta vekk angsten for å snakke offentlig gjør vedkommende til en stor taler? Nei, selvsagt ikke. Å snakke til forsamlinger er en kunst og krever øvelse for å bli perfekt. Det som imidlertid skjer er at en fjerner hjertebanken, tørr munn og angst symptomer slik at en er fri og trygg til å utvikle talegavene.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Case 2 – Astma

Kelly satt på første benk på en av mine presentasjoner. Astmaen hennes var tydelig da jeg kunne høre hennes anstrengte pust hele tiden mens jeg snakket. Det var så alvorlig at det hørtes ut som en mild snorking, og var tydelig til irritasjon for en del av de som satt nær henne. Etter presentasjonen ba hun meg hjelpe henne med angsten for å snakke til forsamlinger. Det var interessant at hun ikke grep ideen om at EFT kunne lindre astma (”prøv det på alt”), så hun ba ikke om hjelp til dette åpenbare problemet. For henne, var det bare medisin som kunne hjelpe.



Så vi tok fatt på hennes angst for å snakke til forsamlinger. Etter 3 minutter med EFT bemerket hun, med undring i stemmen, **at pusten var lettere**. Og det stemte. Det var ikke lenger tegn på astma. Vi oppnår ofte”bonus-resultater” som dette. Å balansere kroppens energisystem kan gi store gevinster. I skrivende stund har jeg bare jobbet med en håndfull problemer (kanskje 8 til 10) som har involvert astma, pust eller bihule relaterte problemer. Jeg har sett tydelig bedring i hvert tilfelle. Jeg mener at det var **øyeblikkelig bedring** hver gang EFT ble benyttet. Jeg sier imidlertid ikke at EFT eliminerte problemet for godt, slik det ofte er tilfelle med emosjonelle problemer. Noen ganger kommer pusteproblemet tilbake og trenger flere runder EFT.

Det er viktig å huske at jeg bruker EFT på flere mennesker enn jeg kan telle og det er ikke mulig for meg å følge opp alle. Jeg vet derfor ikke hvor mange som trenger å gjenta prosedyren for å lindre astmasymptomene. Men jeg vet at det er stor sannsynlighet for lindring. Lider du av astma, har du en unik sjanse til å lindre problemet ditt. Men gjør det i samarbeid med din lege.

Case 3 – Seksuelt misbruk

Bob ble gjentatte gagner utsatt for seksuelt misbruk i barndommen. Minnene om det var intense og utløste mye sinne i ham. Misbruket skjedde for mer enn 30 år siden, og han visste, logisk sett, at å beholde sinnet forhindret ham i å ha fred med seg selv. Emosjonelt sett klarte han imidlertid ikke å gi slipp.

Det tok to uvanlige behandlinger å gi ham lindring fra dette problemet. Uvanlig fordi det ble gjennomført på en workshop foran andre mennesker. Forståelig nok hadde han ikke lyst til å diskutere dette foran andre, så jeg hjalp ham å bruke EFT på minnene mens han **tenkte på det helt privat**.



Dette er enkelt å gjøre med EFT, fordi klienten trenger bare stille seg inn på problemet mens bankingen blir utført. Å stille inn, få kontakt med problemet, kan gjøres helt privat. Jeg møtte Bob ca. 1 måned senere og han sa ”tenker ikke stort på det lenger.” Dette er en typisk tilbakemelding etter bruk av EFT. Selv de mest intense følelser forsvinner. Noen ganger forteller folk at de ikke

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

lenger kan fremkalle minnene etter de har brukt EFT. Det er ikke tilfelle. Men det kan virke slik.

Minnene forsvinner ikke. Når jeg ber dem beskrive dem, kan de fremdeles gjøre det i detalj. Det som skjer er imidlertid at den følelsesmessige smerten blir borte, og minnet dukker ikke opp på samme måte lenger. Det er nå bare en mild hendelse fra fortiden. Det bare virker som de ikke lenger kan tenke på det fordi det mangler en tidligere betydelig ingrediens. Det er selvsagt dette du er ute etter. Vi leter etter emosjonell frihet - ikke hukommelsestap. EFT var likevel ikke 100% effektivt i dette tilfelle, for Bob hadde fremdeles relativt milde anfall pga minnene. Men det kan ikke sammenlignes med slik det var før. Det er sannsynlig at han kan eliminere det totalt om han er utholdende, og anvender teknikken over tid.

Case 4 – Bekymring og neglebiting

Susan hadde en vedvarende nivå av bekymring, og valgte å anvende EFT flere ganger om dagen. Dette gjorde hun i flere måneder og etter hvert som bekymringen hennes ble mindre, sluttet hun å bite negler (en livslang uvane) - uten en gang å prøve. Hun tok fram gitaren en dag og oppdaget plutselig at neglene var for lange til at hun kunne spille. EFT virker noen ganger på en listig måte, og gir positive virkninger på det ubevisste plan. Når livet blir normalt igjen på et område (som mht bekymring) blir ting på en måte normalt igjen. Ofte **ser du det ikke selv før noen bemerker det for deg**. Det var det som skjedde med Susan og fingerneglene. EFT virket umerkelig, men effektivt, og reduserte bekymringen til hun ikke lenger hadde noe behov for å bite negler.



Case 5 – Edderkopp fobi

Molly reagerte intenst bare ved å tenke på edderkopper, og hadde mareritt om dem 5 netter i uken. Hun ble totalt kvitt fobien etter bare to sesjoner med EFT. I den første sesjonen brukte Adrienne EFT til å redusere Molly sin frykt til 0, mens hun bare *tenkte* på edderkopper. Ofte er dette nok til at frykten holder seg på 0 også når en blir konfrontert med en ekte edderkopp.

Men for å være sikker tok Adrienne Molly med til en dyrebutikk for å se en ekte tarantell. Molly blir igjen redd og sprang gråtende ut av dyrebutikken. Dette var ikke på grunn av feil i første EFT runde. Det var heller en indikasjon på at den ekte edderkoppen fikk fram nye aspekter ved frykten som ikke hadde vært tilstede når hun bare tenkte på det.



Etter noen få minutter til med EFT gikk Molly rolig inn igjen i dyrebutikken og var like rolig når hun så på edderkoppen. Frykten var borte. Noen dager senere ringte Molly til Adrienne for å fortelle at hun var på besøk hos en venninne som hadde en tarantell som kjæledyr (et ufarliggjort eksemplar). Hun fortalte at de hadde tatt edderkoppen ut av buret og Molly lot den krype på seg. Dette er et klassisk eksempel på styrken i disse teknikkene. Selv folk uten særlig edderkopp frykt ville ikke la en tarantell krype på seg - selv om den ikke lenger var

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

farlig. Men Molly var fullstendig avslappet i forhold til edderkoppen og hadde mindre frykt for den enn folk flest. Merk deg imidlertid følgende - EFT gjør ikke folk dumme. Molly ville aldri latt edderkoppen krype på seg, om den hadde vært farlig. EFT fjerner den irrasjonelle delen av fobien, men fjerner ikke sunn fornuft. Noen måneder senere snakket vi med Molly igjen, og frykten hadde ikke kommet tilbake. Hun hadde heller ikke mareritt om edderkopper lenger.

Case 6 - Avhengig av kaffe

Joe sluttet å drikke kaffe. Han deltok på en av mine workshop og så meg anvende EFT på noen andre som ville kvitte seg med sin trang til kaffe. Han banket sammen med oss, i bakgrunnen, og trangen til kaffe forsvant - for godt. Det var den siste kaffekoppen han drakk. EFT klarte her å fjerne avhengigheten ved kun en gangs bruk. Dette er imidlertid ikke vanlig. EFT er et fantastisk verktøy for å fjerne trang der og da, og er derfor en stor hjelp i å lindre/fjerne trang som oppstår. Men det tar vanligvis flere gjentatte behandlinger før avhengigheten forsvinner. Ca. 5% reagerer som Joe, resten behøver mer tid. Susan, en psykoterapeut, klarte imidlertid å kvitte seg med brusavhengigheten på 2 minutter, og Robb klarte det samme når det gjaldt sjokolade.



Case 7 – Alkoholisme

Aaron overvant sin alkoholavhengighet. Dette er selvfølgelig en mye alvorligere avhengighet enn kaffe, brus eller sjokolade. Han gikk full til sengs hver kveld, og tilbrakte sine dager med bakrus. Ifølge ham selv, ”Alkohol var min Gud.” Vi trengte flere behandlinger med EFT og han gjennomførte selv prosedyren flere ganger daglig. Som resultat klarte han å bli kvitt anhengigheten fint. I begynnelsen gikk han forbi sitt favorittøl i butikken, med en følelse av stolthet. Og nå, et år senere, synes han det er motbydelig. Han har ikke lyst på alkohol i det hele tatt lenger. Han har fått tilbake livet sitt. Han lot til og med være å gå på en Nyttårsfest i New York, fordi han ikke ville være sammen med en gjeng fulle folk.”



Litt sunn fornuft – om en avhengighet er brutt, betyr det ikke at du ikke kan bli avhengig igjen. Når du har blitt kvitt avhengigheten av alkohol, eller hva som helst annet, må du holde deg borte fra det eller du må begynne på nytt. EFT lar deg ikke forholde deg til din avhengighet ved å ”smake litt nå og da”.

Case 8 – Sorg

Alicia sørget så sterkt etter brorens død, at selv etter 2 år kunne hun ikke snakke om det. Hennes følelser var for intense til at hun orket å ta få fram et ord. Jeg var blitt bedt om å holde en workshop på en kongress hun deltok på, og fikk lov til å prøve metoden på en håndfull frivillige kvelden før min presentasjon. Alicia meldte seg og vi arbeidet med sorgen hennes i en sesjon



Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

på 15 minutter, sammen med 7 andre personer. Dagen etter **sto hun frivillig fram foran 80 personer og uttrykte sin undring over at hun kunne snakke helt rolig om brorens død**. Det var fremdeles ikke henne favorittema - men sorgen var borte.

Alle i den lille gruppen fra dagen før hadde forresten framgang i løpet av de 15 minuttene. En dame ble kvitt sin høydeskrekk (hun testet den en stund etter, ved å kikke over en hotellbalkong høyt opp, uten problemer), en mann ble kvitt sinne over en tidligere hendelse, og de andre fikk merkbar lindring av ulike emosjonelle problemer.

Case 9 – Angst for sprøyter



Connie var meget engstelig for sprøyter. Hun ble kvalm og svimte ofte av dersom det var nødvendig å ta blodprøver. Dette var en betydelig begrensning dersom hun rutinemessig skulle gå til legen, og få sjekket helsen. Adrienne brukte EFT på henne noen få minutter. Angsten forsvant og hennes neste møte med en sprøyte var fullstendig problemfritt. Dette er ganske typisk, særlig med fobier som dette. Vanligvis er et par minutter med metoden nok til å oppnå varige resultater. Dette gjelder selv om det fobiske objekt (i dette tilfelle sprøyter) ikke er tilstede under behandlingen. De få gangene den reelle situasjonen igjen frembringer noe av angsten, holder det vanligvis med en ny runde EFT for å eliminere den for godt.

Case 10 – Avhengig av "M & M peanøttsjokolade"

Nancy skulle opereres og legen anbefalte at hun gikk ned i vekt, slik at operasjonen skulle være enklere å utføre. En del av utfordringen med å gå ned i vekt var å slutte med "M & M peanøttsjokolade". Hun hadde vært avhengig av den i årevis. Hun brukte EFT for å redusere den umiddelbare trangen, og til hennes overraskelse opplevde hun å fjerne avhengigheten totalt i løpet av ca. 3 minutter. Slike "bonusresultater" skjer av og til. Etter dette hadde ikke Nancy noe problem med å gå forbi "M & M" igjen. Avhengighet er forbundet med, og forårsaket av, ulike former for bekymring. Om du adresserer den, som gjøres så effektivt med EFT, reduseres behovet for det du er avhengig av.

Case 11 – Fysisk smerte

Lea deltok på et seminar jeg holdt for studenter som holdt på å utdanne seg til hypnoterapeuter. Hun fortalte meg kvelden før seminaret at hun hadde en del stramme muskler og fysisk smerte. Jeg gjennomgikk EFT med henne, for lindring av smerten rundt nakken og skuldrene. Den forsvant på 2 minutter. En time ut i seminaret på 3 timer, spurte jeg henne om smerten i nakken og skuldrene hadde kommet tilbake. Hun sa nei, og fortalte videre at resten av smertene i kroppen var redusert, men ikke helt borte.

Dette er enda et eksempel på hvordan vi kan adressere et problem med EFT, og få resultater på andre. I Leas tilfelle **ble lindringen i nakke og skuldre overført til resten av kroppen**. Vi tok en runde til med EFT og resten av smertene avtok, og

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

var borte resten av seminaret. Slike smerter har ofte en emosjonell årsak. Det er derfor EFT kan være så effektivt. Nye emosjonelle stress momenter kan sette i gang smerten igjen. Hvis dette skjer, vil sannsynligvis gjentatt bruk av EFT lindre også dette.

Case 12 – Korsrygg smerter
Donna er enda et eksempel på dette området. Hun også deltok på et av mine seminarer og hadde så vondt i korsryggen at hun ikke trodde hun kunne gjennomføre hele dagen. "Jeg klarer bare ikke sitte så lenge" sa hun. Jeg hjalp henne med EFT, og ryggen plaget henne ikke mer den dagen.

Case 13 – Skyldfølelse og søvnproblemer
Audrey er en alvorlig forstyrrer kvinne jeg traff, på forespørsel fra hennes terapeut. Hun var blitt mishandlet fysisk, psykisk og seksuelt hele livet, og hadde en rekke emosjonelle problemer som ville vært en utfordring for enhver terapeut. Mitt møte med Audrey varte bare 45 minutter. I løpet av denne tiden oppdaget jeg at hun hadde stor skyldfølelse fordi huset hennes brant. Hun sovnet en kveld mens et stearinlys brant. Hennes katt veltet stearinlyset, og det startet brannen. Selv om det virker åpenbart at ingen burde ha skyldfølelse i dette tilfellet, var det ikke slik Audrey følte. Hun klarte ikke å snakke om det uten at tårene kom. Hun ga seg selv skylden for hele episoden.

Jeg gjennomgikk EFT med henne, og skyldfølelsen syntes å forsvinne. For å teste det snakket jeg med henne i ca. 20 om andre ting. Deretter ba jeg henne fortelle meg om da huset hennes brant ned. Hennes terapeut ble overrasket da Audrey svarte som en selvfølge "**det var ikke min skyld**", og snakket videre om noe helt annet. Ingen tårer. Ingen emosjonell intensitet. Skyldfølelsen var rett og slett borte, på noen minutter. Jeg forteller dette for å understreke et poeng. EFT kan virke så kraftig at endringer ofte føles helt normale. Derfor vil du kanskje ikke "føle deg annerledes" når du anvender EFT på enkelte problemer (f.eks. skyldfølelse). Legg merke til hvordan du snakker om det over tid. Du vil ha en tendens til å fjerne problemet, og det vil ikke lenger følelsesmessig være en del av deg. Det forsvinner uten fanfarer. Det er virkelig kraftig, og det er akkurat det du er ute etter. Dette er det ultimate i emosjonell frihet.

Audrey hadde også et **søvnproblem**. Hun sov svært lite - kanskje et par timer pr. natt - og selv det trengte hun medisin til. På slutten av behandlingen ba jeg henne legge seg ned på en benk på terapeutens kontor, og anvendte EFT på søvnløsheten. Etter 60 sekunder sov hun. Jeg ble igjen for å snakke med terapeuten omtrent 30 minutter, da snorket Audrey høyt. Hun var helt "borte". Ingen medisiner, ingen piller, ingenting annet enn litt banking på et forstyrret energisystem.

Case 14 – Forstoppelse
Richard hadde vært plaget av forstoppelse i 25 år. Han tok Metamucil to ganger daglig, og hadde likevel vansker med å "være regelmessig". Jeg lærte ham EFT for dette problemet og han utførte rutinen flittig to ganger daglig. Etter to uker meldte han ingen bedring. Jeg ba ham holde ut og fortsette. Noen ganger tar ting tid. Jeg snakket med han to måneder senere og han var blitt betydelig bedre. Nå tok han

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Metamucil to ganger i uken i stedet for to ganger daglig. Som student må du være klar over **hvor viktig utholdenhet kan være**. Emosjonelle problemer kan fjernes raskt. Det samme gjelder også mange fysiske problemer. Likevel tar noen saker lenger tid, og det er ikke lett å forutsi hvilke. Om Richard hadde gitt seg etter to uker hadde han ikke hatt framgang. Beskjeden til deg her - ikke gi deg.

Case 15 – Flau over kroppen



Adrienne og jeg traff Bingo på et seminar vi hadde i Los Angeles. Han var kroppsbygger og hadde en så bra kropp, at helseblader stadig tilbød flere tusen dollar for å få ham avbildet. Men Bingo takket ofte nei til tilbudene fordi han følte et sterkt ubehag ved å vise kroppen sin offentlig. Han hadde asiatisk bakgrunn og forklarte at i hans familie var det å vise fram kroppen skamfullt. Han kom opp på scenen for å takle nettopp dette problemet og ble nervøs med en gang. Han sa faktisk "Tvinger du meg til å ta av skjorten, dreper jeg deg." Han mente det selvsagt ikke, men det ga tydelig uttrykk for hans følelser omkring dette. Etter 3 – 4 minutter med EFT smilte han, og tok rolig av seg skjorten til entusiastisk applaus fra publikum. Et par dager senere **tok han imot et tilbud fra et blad, på 3000 dollar**. Jeg tror likevel ikke han overkom problemet helt. Han gjorde tydelig fremgang, men da han tok av seg skjorten holdt han den som om han ville ta den på igjen. Han kastet den ikke bare til side. Det er sannsynlig at han trengte et par EFT runder til for å bli kvitt problemet helt. Men husk at dette ble gjort under de verst tenkelige forhold … på scenen. Å klare så stor framgang, omtrent 70%, er bra tatt i betraktning omstendighetene.

Case 16 – Lupus

Carolyn var min første store overraskelse når det gjelder hvor godt metoden kan virke på fysiske problemer. Hun deltok på et av mine 1-dags seminarer fra mine tidlige år med EFT. Jeg brukte bare en time med å trekke fram hovedpunktene for hvordan det virket, og hjalp noen personer med høydeskrekk (deriblant Carolyn), samt deres umiddelbare trang til sjokolade.

Det jeg ikke visste var at Carolyn hadde lupus, en alvorlig degenererende sykdom (en sykdom som gradvis forverres). Jeg var rett og slett for opptatt med å behandle så mange på engang at jeg ikke la merke til hvor hoven hun var i hender og føtter. Hun fortalte meg senere at hun faktisk ikke kunne bruke vanlige sko pga hevelsen. I løpet av seminaret underviste jeg en forkortet versjon av det du lærer her. Carolyn bestemte seg for å banke flere ganger daglig for lupus tilstand, og til hennes overraskelse **opphørte alle symptomene**.

Hun kom på enda en presentasjon jeg holdt ca. to måneder senere og fortalte meg det som hadde skjedd. Det eneste hun hadde gjort annerledes var EFT. Hun viste fram hender og føtter og fortalte at hevelsen var fullstendig vekke. Hun sa også at hun hadde fått så mye energi at hun stadig gikk på dans, noe hun ikke kunne gjøre tidligere. Så - betyr dette at EFT kurerer lupus? Jeg sier ikke det, selv om **det er vanskelig å ignorere det som hendte med Carolyn**. Det hjalp tydeligvis på

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

hennes symptomer. Jeg forteller dette oppsiktsvekkende eksemplet som bevis på kraften i EFT, og for å oppmuntre deg også til å prøve det på alvorlige sykdommer. Men vær snill, gjør det i samråd med din lege. Som oppfølging ringte jeg Carolyn flere måneder senere for å høre hvordan det gikk med lupus tilstanden. Hun hadde sluttet med daglig banking og symptomene begynte å vise seg igjen. Noen ganger forsvinner fysiske problemer for godt enten du banker eller ikke. Dette var et tilfelle hvor det ikke skjedde. Det som likevel er vesentlig å merke seg her er hva som skjedde - ikke hva som ikke skjedde. Alvorlige symptomer ble uten tvil bedre mens energisystemet var balansert. Det kan ikke ignoreres.

Case 17 – Ulcerøs kolitt
Her er enda et tilfelle med en alvorlig sykdom. Dorothy hadde ulcerøs kolitt og gikk på sterke medisiner som hadde mange negative bivirkninger. Ulcerøs kolitt er en smertefull sykdom i tjukktarmen, og i Dorothys tilfelle var det alvorlig. Da legene undersøkte tarmen sa de at den var, enkelt sagt, "90 % infisert". Hun arbeidet med Adrienne og gjorde to ting: (1) hun ble vegetarianer og (2) hun begynte med daglig EFT for sykdommen. Hun følte seg mye bedre etter noen uker og valgte å redusere på medisinen. (NB! Vi anbefaler ingen å slutte med medisin uten i samråd med legen).

Etter 6 måneder ble hun undersøkt igjen og legene rapporterte at tarmen nå var "10% infisert". Det skjedde for 3 år siden og **hun har hatt lite eller ingen problemer siden**. Faktisk fødte hun et barn for et år siden. Så hva tror du endret sykdomsbildet? At hun gikk på vegetarkost … eller EFT … eller begge deler? Vi kan ikke vite sikkert. Folk prøver ofte flere ulike behandlingsmetoder samtidig og da blir det vanskelig å si hvilken som bidrar mest til bedringen. Når du har fått mer erfaring med EFT konkluderer du kanskje, slik som jeg, at EFT alltid bør inkluderes i behandlingen.

Case 18 – Panikkangst
Kerry ringte til Adrienne fra et Lake Tahoe hotell midt under et anfall av panikkangst. Om du er kjent med slike anfall vet du hvilken betydelig redsel de fører til. Folk som har panikkanfall tror ofte de er i ferd med å dø.



Dette var også tilfellet med Kerry. Hun ringte Adrienne med tydelig panikk i stemmen og oppga straks romnummeret sitt i tilfelle noen måtte komme å finne henne. Adrienne gjennomgikk EFT med henne pr. telefon, og fikk dempet den alvorlige delen av anfallet i løpet av minutter. Vanligvis vil de som lider av panikkangst ofte føle slik intens redsel i flere timer. Å redusere følelsen i løpet av minutter er virkelig en lettelse av dimensjoner. Med Kerry tok det ytterligere 20 minutter å roe det helt ned.

Case 19 – Redd for å ta heis
Ellen brukte EFT for å eliminere hennes frykt for å ta heis. Hun kom til meg i en pause på et av mine seminarer, og spurte om jeg kunne hjelpe med denne livslange skrekken. Hun var forståelig nok tilbakeholden og forsiktig med å spørre, noe de

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

fleste er som lider av denne typen intens frykt. Konvensjonell psykologi krever ofte at man konfronterer fobien direkte. Den skrekkfylte personen blir bedt om å bite tenner sammen, knytte nevene og ta heisen. Logikken bak denne metoden er at personen blir "avsensitivisert" (gradvis venner seg til) frykten. For meg er denne tanken god, men er en unødvendig metode som, sammenlignet med EFT, **skaper unødig smerte for klienten**.



Det fører til at mange blir enda mer redd, og det gir dem enda et trauma å komme over. Slike metoder er ikke lenger nødvendige. Siden EFT er så smertefri som det er mulig å få det, sa jeg til Ellen at vi ikke skulle nærme oss en heis før hun var totalt avslappet i forhold til det. Så vi holdt oss på seminarrommet og brukte 3 - 4 minutter på EFT. Hun sa da at hun aldri hadde følt seg så rolig i forhold til å kjøre heis og følte seg klar til å prøve. Heldigvis var vi på hotell og bare 30 skritt fra en heis. Normalt ville jeg ha stoppet Ellen før hun gikk inn i heisen og gitt en ekstra runde EFT, for sikkerhets skyld. Her fikk jeg ikke sjansen for **hun gikk raskt inn i en ledig heis og begynte å trykke på knappene med åpenbar glede**. Jeg kom meg inn idet heisdørene lukket seg, og vi tilbrakte de neste 10 minuttene i den heisen. Vi kjørte opp, ned, stoppet, kjørte videre, åpnet dørene, lukket dørene og testet heisfobien hennes på enhver måte. Hun var fullstendig avslappet - ingen angst i det hele tatt - ikke en antydning. Henne livslange angst var borte. Nok en gang hadde jeg hatt det privilegiet å rekke noen nøklene til emosjonell frihet - akkurat som jeg gjorde det for våre Vietnamveteraner, og til andre du kan lese om i disse casene. Du er i gang med å tilegne deg den samme muligheten. For å øke din forståelse av EFT, har dette kurset flere tilfeller på video- og audio-opptakene. En viktig beskrivelse av innholdet i Del I følger på de neste sidene.

Copyright 2008 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig