EFT Del II

BEMERK: Denne delen forutsetter at du har studert EFT Del I og har anvendt Grunnoppskriften grundig for personlig utvikling.

Det som følger her er den avanserte delen av EFT. Her går vi dypere inn i metoden og utvider våre ferdigheter med denne unike teknikken. I denne delen skal vi…

- Utforske **hindringer** som noen ganger hemmer EFT, og lære hva som kan gjøres med dem.
- Dele opp Grunnoppskriften og lære noen **snarveier** for raskere resultater
- Utsette deg for **kunsten å anvende EFT** gjennom en rekke video demonstrasjoner på et vidt spekter av problemer

Det er mye å hente i de avanserte delene og det er like fascinerende som det du har lært så langt. Men før vi går videre vil jeg forsikre meg om at jeg har understreket et viktig poeng fra EFT Del I, nemlig at Grunnoppskriften er et utrolig kraftig verktøy selv uten de avanserte detaljene, og

om du er iherdig med anvendelsen av Grunnoppskriften mens du er "stilt inn" på problemet, er det stor sannsynlighet for at problemet forsvinner.

Selv om de mer avanserte delene er viktige å kjenne til, vil utholdenhet med Grunnoppskriften ofte klare brasene. Grunnoppskriften er en gave og er en sammenfatning av mange års arbeid. Vennligst husk det hele tiden, etter hvert som du utvikler kunnskapen i denne delen.

Hindringer på vei til perfeksjonisme

Selv i hendene på relativt dyktige nybegynnere, gir Grunnoppskriften effektive resultater i ca. 80% av tilfellene, spesielt når den anvendes på spesifikke negative hendelser i livet. Dette er en utrolig suksessrate og få, om noen, konvensjonelle behandlingsmetoder kan hevde det samme. Det er imidlertid mulig å oppnå enda høyere suksessrate, når du vet hvordan du skal håndtere hindringer på vei til perfeksjonismen. Det fins fire slike hindringer som kan hindre resultater med Grunnoppskriften. De er:

1. Aspekter
2. Psykologisk Reversering
3. Kragebein pusteproblem
4. Energi toksiner

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Hindring 1 - Aspekter
Det er ikke nødvendig å bruke mye tid på aspekter nå, for vi har dekket emnet ganske godt tidligere. Jeg tar dem med her under hindringer selv om de egentlig ikke er det. De er *tilsynelatende* hindringer fordi de *synes* å hindre fremgangen.

Hvert aspekt er simpelthen en ny del av problemet, og som trenger behandling før full lindring kan oppnås. Det behandles med Grunnoppskriften, akkurat som om det er et separat problem (noe det på en måte også er). Du vil se dette demonstrert gjentatte ganger på de mange videoene i Del II. Om ingen av de andre hindringene er til stede, vil standhaftighet ofte nøytralisere aspektene.

Hindring 2 - Psykologisk reversering
I EFT Del I introduserte jeg Oppsettet som en merkelapp på det mer tekniske fenomen kjent som Psykologisk Reversering (et begrep brukt av Dr. Roger Callahan, men opprinnelig gjort kjent av Dr. John Diamond). Det er en utrolig oppdagelse i seg selv og fortjener spesiell behandling i dette kurset.

Har du noen ganger lurt på hvorfor

… **idrettsfolk av og til har en nedtur**? Det er imot all logikk. Det fins ikke noen fysisk grunn for at de skulle prestere mye under par. Idrettsutøveren er den samme topptrente personen som før, under og etter nedturen. Men alle idrettsfolk opplever dette flere ganger i løpet av karrieren. Hvorfor?

… **avhengighet er så vanskelig å komme over**? De fleste som er avhengige av et eller annet, ønsker å bli fri fra sitt destruktive mønster. De vet, og innrømmer ofte, at avhengigheten koster dem helsen, forholdet og til og med livet! Likevel fortsetter de med det. Hvorfor?

… **depresjon er så vanskelig å kurere**? Det er en av de vanskeligste psykiske lidelser å behandle. Om en går til konvensjonell terapi for depresjon, venter vanligvis år med kostbare behandlinger. Og fremgang, om noe i det hele tatt, er vanligvis liten. Hvorfor?

… **vi noen ganger saboterer oss selv**? Når vi for eksempel prøver å gå ned i vekt eller lese raskere, klarer vi ofte å ”stoppe oss selv”, og falle tilbake til gamle synder, vår ”komfort sone”, og dermed oppnår liten eller ingen reell fremgang. Hvorfor?

… **det noen ganger tar så lang tid å bli frisk**? Forkjølelsen ikke gir slipp, forstuelsen eller benbruddet som tar lang tid å gro, hodepinen eller smerten som ikke gir seg. Noen ganger vil ikke kroppen helbredes normalt? Hvorfor?

Årsaken ligger i kroppens energisystem. Det er den virkelige årsaken til det vi kaller selvsabotasje. Det er grunnen til at vi noen ganger er vår egen verste fiende, og ikke oppnår de ”nivåene” vi virkelig ønsker. I tillegg til ovennevnte eksempler, er det også grunnen til at folk ofte forgjeves prøver å tjene mer penger, og kommer til kort på en rekke områder, selv om de vet de har evnene som skal til. Det er også

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

en bidragsyter til psykologiske blokkeringer (som skrivesperre hos en forfatter) eller lærevansker (som dysleksi).

Før denne oppdagelsen, virket det tilsynelatende umulig for folk å oppnå fremgang på områder som var viktige for dem, og fikk merkelappen "manglende vilje" eller "dårlig motivasjon", "utflipping" eller andre former for antatte karakterdefekter. Men det er ikke slik. Det er en annen årsak og den kan korrigeres.

Psykologisk Reversering (PR) er årsaken. Det er en utrolig viktig og praktisk oppdagelse som er på vei inn i flere disipliner. Den er avgjørende for psykologi, medisin, avhengighet, vektreduksjon, og utallige andre anstrengelser, inkludert ytelse inne idrett og forretninger. Der PR er til stede, vil det være liten fremgang. Den blokkerer bokstavelig talt fremgang.

Hva er Psykologisk Reversering? Alle opplever det. Det skjer når kroppen skifter polaritet og skjer vanligvis uten at du er klar over det. Du kan ikke "føle" det. Det er rett og slett en reversering av polariteten i kroppens energisystem, og er som å "sette batteriene inn feil vei" som forklart i Del I.

Det er interessant at det ofte tar en form som psykologene kaller "sekundær vinning eller tap". En person som f.eks. vil gå ned i vekt, har ofte en ubevisst "stopper" som "Hvis jeg klarer å gå ned i vekt kommer jeg bare til å legge på meg igjen, og det vil koste meg mye penger å skaffe ny garderobe". Denne personen er psykologisk reversert mot å slanke seg.

Hvordan ble PR oppdaget? PR har sine røtter i et felt kjent som Anvendt Kinesiologi. Et av verktøyene brukt i denne disiplinen er muskeltesting. Pasienten holder armen stivt ut fra kroppen mens legen trykker ned for å måle pasientens styrke. Legen har så en dialog med pasienten og presser armen ned etter hvert som pasienten kommer med noen påstander. Dersom det er en ubevisst uenighet med påstanden blir musklene svake, og armen kan lett presses ned. Ellers forblir armen sterk. Dette tillater legen "å snakke med kroppen" og på den måten diagnostisere årsaken til problemet.

Dr. Roger Callahan brukte denne teknikken på en dame som ønsket å gå ned i vekt. Han forteller selv følgende i boken "How Executives Overcome The Fear of Public Speaking and Other Phobias".

"Det finnes ikke en eneste praktiserende terapeut som ikke har møtt en pasient som simpelthen ikke kan bli frisk, uansett hvor effektiv terapien er til vanlig eller hvor iherdig både pasienten og terapeuten går inn for å løse problemet. Denne motstanden mot behandling er en frustrasjon for terapeutene og en prøvelse for pasienten. Det har fått mange navn: dødsinstinktet, tapersyndromet, selvdestruktiv adferd eller negativitet. Den bekymrede pasient har også fått mange navn: trassig pasient, negativ personlighet, selvdestruktivt individ – men situasjonen for dem alle er den samme, de synes å motstå all hjelp – uansett hvilken metode som anvendes. De påstår at de ønsker å bli friske – men de responderer ikke på behandling. Mens jeg arbeidet med en overvektig kvinne som uttrykte at hun ønsket

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

å bli slank, møtte jeg på denne negative blokkeringen. Hun hadde gått på diett i årevis uten særlig suksess. Til tross for at hun ikke klarte å kutte ned på maten, insisterte hun på at hun ville bli slank. Jeg forsøkte muskeltesting på henne. Jeg ba henne forestille seg selv som tynn, slik hun ønsket å være. Resultatet overrasket meg. Når hun klarte å se seg selv slik, testet hun svak. Vi ble begge overrasket. Til tross for negativ testing, insisterte hun på at hun ville gå ned i vekt. Så jeg forsøkte en annen tilnærming. Jeg ba henne se seg selv 15 kg tyngre enn hun var. Nå testet hun sterk. Jeg omformulerte, og stilte spørsmålet enda mer direkte, og ba henne si høyt "Jeg ønsker å gå ned i vekt". Testen viste at påstanden ikke var sann. Nå ba jeg henne si "Jeg vil legge på meg". Denne gangen testen hun sterk. Det var tydelig uoverensstemmelse mellom det hun sa og det testen viste at hun ønsket. Nysgjerrig som jeg ble, prøvde jeg den samme testen på seks andre klienter som hadde vært på diett i flere måneder eller år, uten å lykkes. De viste alle det samme mønsteret. Det de påsto de ønsket var det motsatte av det de viste de ønsket når jeg testet dem med samme muskeltesting.

Dette var riktignok ikke første gang jeg møtte motstand til behandling. Nå hadde jeg imidlertid et verktøy for å identifisere og muligens overvinne det. For at navnet på denne tilstanden også skulle gjenspeile den, kalte jeg det Psykologisk Reversering.

Nå begynte jeg å teste alle mine klienter med hensyn til deres største problem (f.eks. "Jeg ønsker å komme over mine angstanfall", "Jeg ønsker et bedre forhold til min kone/ mann/elsker", "Jeg ønsker å bli fri fra min frigiditet/impotens/prematur ejakulasjon," eller "Jeg ønsker å bli en suksessrik og/eller flink skuespiller/sanger/musiker/komponist" osv. I hvert tilfelle ba jeg også klienten komme med en omvendt uttalelse (f.eks. "jeg ønsker ikke å bli kvitt mine angstanfall" etc.). Jeg testet hver gang med muskeltesting.

Jeg var forbløffet over resultatet av disse testene. Jeg oppdaget til min skuffelse at mange av mine klienter ble svakere når de tenkte på å bli bedre, og sterkere når de tenkte på å bli verre. Ikke rart psykoterapi er så vanskelig…"

Hva forårsaker PR? Hovedårsaken er negative tenking. Selv de mest positive tenkere av oss bærer på ubevisste, selvdestruktive tanker. PR er det vanlige resultatet. Som regel kan en si at jo mer utbredt denne type tanker er, jo mer er vi utsatt for å bli psykologisk reversert. Hos noen er det et gjennomgående fenomen. Det stopper dem omtrent uansett hva de vil gjøre. Du kan som regel oppdage disse menneskene, fordi ingenting ser ut til å virke for dem. De klager mye og anser seg selv som et offer. Personer med denne "gjennomgående" form for reversering blir kalt massivt reversert.

PR er også en kronisk følgesvenn for de som lider av depresjon. Depresjon, negative tanker og PR hører til under samme tak. Vær imidlertid oppmerksom på at PR ikke er en personlighetssvakhet. Disse personene er uvitende om at de lider av en kronisk reversering av den elektriske polariteten i kroppen sin. Deres energisystemet motarbeider dem bokstavelig talt. Som resultat møter de veggen

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

omtrent uansett hva de gjør. Det er ikke verden som er imot dem – det er deres eget energisystem. Batteriene er satt inn feil vei.

De fleste vet, i alle fall intuitivt, at negative tanker blokkerer fremgang. Det er derfor det er så mange bøker og kurs om positiv tenking. Hittil har imidlertid ingen klart å forklare hvordan negativ tenking lager disse blokkeringene, ei heller funnet en måte å korrigere det på. Psykologisk Reversering gjør begge deler.

Hos de fleste dukker PR opp på spesifikke områder. En person klarer seg godt i livet, men et område, for eksempel å slutte å røyke, ser ut til å være utenfor deres rekkevidde. Bevisst vil de kanskje slutte, og til og med ha et sterkt ønske om det. De kan til og med slutte en stund. Hvis de er PR vil de tilslutt sabotere egne bestrebelser, og begynne å røyke igjen. Der er ikke svake. De er PR.

Energien i kroppen må flyte skikkelig om vi skal kunne yte opp mot vårt potensiale. PR er en av de viktige måtene energien blir forstyrret på. PR kan korrigeres, og korreksjonen, som kalles Oppsettet i EFT, tar bare sekunder å gjennomføre. Denne prosessen omhandles i detalj som en del av Grunnoppskriften. PR er mulig i alt vi mennesker kan forsøke oss på. Det er tusenvis av muligheter. Men for å illustrere det, her er noen eksempler:

Noen eksempler på Psykologisk Reversering

Lærevansker. Skrivesperre og de fleste lærevansker er ofte et direkte resultat av PR. En student kan for eksempel gjøre det godt i alle fag unntatt ett, f.eks. kjemi, og sjansen er stor for at PR er årsaken til de dårlige resultatene i dette faget.

Studenter vet ikke at de er psykologisk reversert fordi de hittil ikke engang visste at det eksisterte. Men de har mange forklaringer på sin ”utilstrekkelighet”. De kan si ”kjemi er ikke noe for meg”, eller ”jeg klarer bare ikke å konsentrere meg om det,” eller ”jeg hater det.” Disse grunnene er vanligvis unøyaktige. Den egentlige årsaken er vanligvis PR. Når de tenker på dette faget, snur polariteten og prestasjonene synker tilsvarende. Korrigeres de for PR, vil vanligvis karakterene bedres.

Noen studenter er generelt PR når det gjelder skole. Dette er en vanlig årsak til dårlige karakterer, og man forblir uvitende om det. Studentene anses som ”trege” eller ”har lærevansker”. Hvilken merkelapp å måtte bære unødvendig hele livet!

Helse. PR er alltid tilstede ved sykdommer som sprer seg, som kreft, AIDS, multippel sklerose, fibromyalgi, lupus, gikt, diabetes osv. Fra EFT sitt synspunkt er det en av de alvorligste hindringer for bedring. Med tiden tror jeg vestlig medisin vil anerkjenne dette faktum og integrere PR i sine øvrige teknikker.

Å snu egen reverseringen (å sikte Oppsettet inn mot en bestemt lidelse) ser ut til å tillate kroppens naturlige helbredingsprosesser å fungere bedre. Dette virker fornuftig når du tenker på viktigheten av kroppens energiflyt. Benbrudd ser ut til å leges mye raskere når ”batteriene er installert rett”, og fysiske lidelser av mange typer har større bedring.

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Leger, akupunktører, kiropraktikere og andre praktiserende helsearbeidere hvis pasienter gjør liten fremgang, ville kanskje lære pasientene hvordan de kan snu reverseringen. Det ville kanskje frigi større helbredingskrefter, og gjøre folk fortere friske.

Idrettsutøvere. Det er å anta at folk er PR når de møter motstand på et eller annet område i livet. Idrettsutøvere er gode eksempler på dette. Den store basketballspilleren som er dårlig på frikast, er nesten helt sikkert PR når det gjelder frikast. Å korrigere reverseringen vil trolig føre til en dramatisk fremgang. Det samme gjelder for angrepsspillere, høydehoppere, baseballspillere og alle andre idrettsutøvere. Eiere og trenere av profesjonelle idrettslag kunne gjøre meget god bruk av dette enkle konseptet.

Dysleksi: Hvis du tenker etter, er dysleksi et klassisk eksempel på reversering. Faktisk er reversering det vesentligste symptom på dysleksi. Blant annet bytter folk om på tall og bokstaver og får derfor vanskeligheter med å lære.

Annie kom til meg etter et seminar og spurte om jeg kunne hjelpe henne med dysleksien som hun hadde hatt siden barndommen. Hun var 49 år gammel, og fortalte meg at hun ikke kunne skrive telefonnummer nøyaktig. ”Jeg får de 3 første nummer riktig” sa hun ”men jeg roter med de 4 siste”. Jeg leste opp 10 telefon nummer for henne og ba henne skrive dem ned. Sant nok. Alle 10 var feile. Jeg hjalp henne å korrigere hennes PR, og leste så opp 10 nye telefonnummer. Denne gangen fikk hun 9 rette - uten problemer. Jeg vil ikke gi deg et feilt inntrykk. Det er ikke sikkert vi fikk ryddet hennes dysleksi av veien. Det som skjedde var at vi midlertidig fikk hennes PR av veien. Da fungerte hun normalt. Det er et overbevisende bevis på virkningen av PR. Når det gjelder dysleksi vil PR sannsynligvis dukke opp igjen etter en stund, og problemene med den. Annie har en jobb å gjøre. Men uten forståelse for PR vil framgangen gå tregt, om det i det hele blir framgang.

PR blokkerer framgang. Når det gjelder EFT er det spesielt viktig å merke - når PR er tilstede vil bankingen ikke virke. Husk at PR blokkerer fremgang. Dette gjelder like mye for EFT som for hvilken som helst annen teknikk.

Jeg har mange venner som er psykoterapeuter, og de har alle hatt en rekke klienter som ikke responderer på behandling. Før de lærte om PR var denne blokkeringen et mysterium for dem. Etter mange års erfaringer med EFT vet vi nå hvor ofte PR viser seg. Det gjør det i ca 40 % av problemene folk anvender EFT på. I noen tilfeller vil imidlertid PR blokkere all fremgang. Det gjelder først og fremst depresjon, avhengighet og alvorlige sykdommer. I noen saker er det slik at PR kan være tilstede hos en person. En person kan f.eks. være PR for astma, en annen er det ikke.

Hvordan kan du vite om du er utsatt for PR? Det vet du ikke. Det er derfor Grunnoppskriften inneholder en automatisk korreksjon (Oppsettet). Det tar bare sekunder å utføre, og skader ikke *selv om PR ikke er tilstede*. Derfor – hvis du ikke

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

korrigerer for PR, vil det gå dramatisk utover din suksess. Derfor er korreksjonen inkludert i Grunnoppskriften.

Hindring 3 - Kragebein pusteproblem
I noen få tilfeller - kanskje 5 % - finnes en spesiell form for energi forstyrrelse i kroppen som hemmer Grunnoppskriften. Detaljene omkring dette ligger langt utenfor dette kurset, men jeg skal vise deg hvordan du kan korrigere det. Jeg kaller det Kragebein pusteproblem, men ikke fordi det er noe i veien med kragebeinet eller pusten. Det er heller fordi det er oppkalt etter korreksjonen – Kragebein pusteøvelsen. Denne metoden ble utviklet av Dr.Callahan og skal bare tas med i tilfeller der utholdenhet ikke gir resultater. Det tar omtrent 2 minutter å gjennomføre og kan rydde veien for den vanlige utførelsen av en hemmet Grunnoppskrift. Selv om jeg beskriver det nedenfor, bør du konsultere videoene i EFT Del II for en visuell demonstrasjon.

Kragebein pusteøvelsen
Selv om det er det samme hvilken hånd du begynner med går jeg ut i fra at du begynner med høyre. Hold albuene og armene ut fra kroppen så de eneste berøringspunkter er fingertuppene eller knokene som beskrevet. Plasser to fingre på høyre hånd på høyre Kragebeinspunkt. Med to fingre på venstre hånd banker du på Gamut punktet mens du utfører de 5 følgende pusteøvelsene:

- Pust halvveis inn og hold mens du banker 7 ganger
- Pust helt inn og hold mens du banker 7 ganger
- Pust halvveis ut og hold mens du banker 7 ganger
- Pust helt ut og hold mens du banker 7 Ganger
- Pust normalt mens du banker 7 ganger

Plasser to fingre på høyre hånd på venstre Kragebeinspunkt, og gjenta de 5 pusteøvelsene mens du banker på Gamutpunktet. Bøy fingrene på høyre hånd slik at andre ledd (eller knoker) stikker ut. Plasser dem på høyre Kragebeinspunkt og bank på Gamutpunktet hele tiden mens du gjentar de 5 pusteøvelsene. Repeter dette, og plasser nå høyre knoke på venstre Kragebeinspunkt.

Nå er du halvveis. Du fullfører Kragebein pusteøvelsen ved å gjenta hele prosedyren med fingertuppene og knokene på venstre hånd. Da banker du naturligvis på Gamutpunktet med fingertuppene på *høyre* hånd.

Hvordan brukes Kragebein pusteøvelsen? For det første går du ut fra at du ikke behøver den, og bruke Grunnoppskriften som normalt. Det er et logisk utgangspunkt ettersom dette problemet ikke hemmer EFT for særlig mange mennesker. Dersom du imidlertid har benyttet Grunnoppskriften iherdig, og resultatene er små eller fraværende, kan du begynne hver runde av Grunnoppskriften med Kragebein pusteøvelsen. Det kan hende du vil oppleve at det ”rydder veien” og gir dramatisk effekt.

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Hindring 4 - Energitoksiner

Vi lever i en kloakk. Jeg åpnet en ny såpe i dag og leste på merkelappen. Den inneholdt 8 kjemikalier jeg aldri har hørt om før. Alle kommer i kontakt med huden min når jeg dusjer. Barberskummet har 7 slike ingredienser og håndkremen 13. De legger seg også på huden min. På tannpastaen sto ikke innholdet, men jeg er sikker på at den inneholder flere kjemikalier noen lege ville anbefale meg å spise. Men de trekker inn i systemet mitt gjennom de følsomme membranene i munnen min. Så kommer vi til en deodorant med 9 fremmede kjemikalier. Og, dersom jeg var kvinne, ville jeg blitt utsatt for diverse sminker og kremer. F.eks. eyeliner og leppestift. Jeg lurer på hvor mange skadelige kjemikalier som finner veien inn i kroppen gjennom ansiktskremer, hårspray, cologne, parfyme, sjampo og hårbalsam. Det må bli en skremmende liste og så langt – **vi har enda ikke beveget oss ut fra badet**. Vannet som kommer ut av springen inneholder enda en rekke giftige substanser. Men vi bader i det, lager mat med det og lager kaffe med det. Kjemiske rester fra vaskemidlet som vi vasker klærne våre i, kommer i kontakt med kroppen hele dagen. Mens vi sover er vi omgitt av sengetøy, som har de samme restene. Det finnes kjemiske luftrensere og deodoranter i våre hjem og på kontorer, som lukter godt, men på bekostning av at de fyller luften med fremmede stoffer. Vi spiser harsk popcorn på kino som er dynket i salt. Vi drikker brus som er ingenting annet enn kjemiske cocktailer. Vi konsumerer store mengder raffinert sukker. Maten vår er full av en rekke fargestoffer, konserveringsmidler og insektmidler som ville gitt telefonkatalogen konkurranse. Vi inntar alkohol, nikotin, aspirin, antihistaminer og utallige medisiner. Vi puster inn bileksos, industrirøyk og isolasjonen i våre hjem. Kort sagt, vi står overfor en hær av kjemiske inntrengere 24 timer i døgnet. Som jeg sa, vi lever i en kloakk.

En annen form for allergi

Kroppen vår er skapt for å avverge effekten av giftige substanser, og alt tatt i betraktning, må vi si den gjør en god jobb. Men nok er nok! Før eller siden viser den overveldende flommen seg i helsen vår. Allergier er blant de vanligste reaksjonene vi får på disse giftige stoffene. Sår, utslett og en rekke problemer med bihulene er bare noen av de allergiske symptomene vi lider av. Det er en vanlig oppfatning at allergier har et kjemisk opphav. Det vil si, disse giftstoffene skaper kjemiske reaksjoner i kroppen vår, som igjen er årsaken til de plagsomme symptomene.

En ”allergi” i energisystemet. Det finnes en annen type allergi vi bør omtale. Den irriterer ikke nødvendigvis vår interne kjemi, og passer derfor ikke den klassiske definisjonen av allergi. Det er heller som en allergi som irriterer vårt energisystem. I mangel på et bedre uttrykk, kaller vi det ”energitoksiner”.

Hvordan unngå energitoksiner

Dersom du gjentatte ganger har prøvd EFT uten suksess, OG du har anvendt EFT grundig på de ulike aspektene omkring problemet, OG du har anvendt EFT på de spesifikke hendelsene som kan ligge til grunn for problemet, er en mulig forklaring at det er en energitoksin som irriterer energisystemet ditt, og dermed konkurrerer med metoden. Det er ikke fordi EFT ikke virker. Tvert imot, det virker fabelaktig tatt i betraktning omstendighetene. Det er flere måter å unngå effekten av

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

energitoksiner, selv om du ikke kjenner til den spesifikke giften som rammer deg. Her er en liste:

Unngåelse av giftstoffer - strategi 1
Beveg deg til et annet sted. Noen ganger kan det være noe med dine umiddelbare omgivelser som forårsaker problemet. Det kan være en elektronisk innretning som en datamaskin eller TV, eller det kan være lukt fra en plante, teppet eller ventilasjonssystemet. Kanskje du reagerer på stolen du sitter på, eller kanskje rommet er nymalt. Derfor kan den fysiske aktiviteten ved å flytte på deg, fjerne deg fra årsaken. Du kan reise deg og gå til et annet sted i rommet. Virker ikke det kan du gå til et annet rom eller utenfor. I og med at EFT tar så lien tid å gjennomføre, kan du gå til flere ulike steder å prøve det ut. Får du resultater når du flytter på deg, kan du være sikker på at du har flyttet fra noe som forgifter energi-systemet ditt. Fungerer derimot ikke dette, kan du prøve:

Unngåelse av giftstoffer - strategi 2
Ta av deg klærne og ta deg et bad eller en dusj uten såpe. Klærne vi bruker har kjemikalier i seg som kan forstyrre energisystemet. Stoffet i seg selv kan forårsake overfølsomhet, på samme måte som de ulike kjemikaliene brukt i produksjon av stoffet kan. Kjemikaliene brukt av vaskerier og renserier kan, på lik linje med rester fra vaskemidlet du bruker, irritere energisystemet ditt.

Du kan ha avfallsrester på kroppen fra utallige andre substanser. Parfyme, barberskum, såpe, kosmetikk, hårspray, sjampo, hårbalsam osv. Min erfaring er at selv en liten rest av et eller annet stoff er nok til å lage et problem. Vær imidlertid oppmerksom på at *et stoff som er toksisk for ditt energisystem, ikke trenger å være det for en annen. Energitoksiner er svært individuelle.* Dersom noe av dette blokkerer fremgangen, bør du bade eller dusje, og skrubbe godt med en såpefri klut. Pass på at du vasker hele kroppen, inkluderer sensitive områder som under armene og genitalia. Vær ekstra nøye der du har brukt parfyme eller kosmetikk. Skyll håret grundig. Ikke bruk såpe eller sjampo da det kan etterlate egne rester. Gjør du dette vil du vanligvis fjerne kjemikaliene på kroppen. Begynne så forfra med EFT. Men denne gangen, gjør det helt naken.

Jeg vet det høres litt rart ut, men det vil ofte virke. På denne måten har du ingen kjemikalier på kroppen og du minimaliserer muligheten for at de vil forstyrre energisystemet ditt. Pass på at du reiser deg opp så du unngår kontakt med stoler eller senger eller andre mulige forstyrrende substanser. Du bør været barbent, og det ville være best om du sto på et tregulv eller et brett eller et stykke plast. Da kan du unngå teppe ditt og evt. kjemikalier på det. Dersom ovennevnte fører til suksess med EFT, har det nok vært en energiforgiftning i veien. Hvis dette ikke fører fram, prøv…..

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Unngåelse av giftstoffer - strategi 3
Vent en dag eller to. Om strategi 1 eller 2 ikke gir ønskede resultater, er det sannsynlig at toksinet ikke har vært på deg, men er trolig i deg. Det betyr at du har inntatt toksinet, enten via noe du har spist eller noe du har drukket. Dersom du venter en dag eller to blir toksinene eliminert, og da er de ikke lenger i veien for fremgang med EFT. Om toksinet er noe du jevnlig får i deg, vil du bare ha små tidsluker hvor EFT vil kunne virke. Dersom kaffe f.eks. er en slik gift for deg, vil daglig bruk redusere mulighetene for at EFT skal virke. Det blir tvunget til å kjempe mot en stadig tilstedeværende fiende. Vi er ofte avhengig av det vi konsumerer jevnlig. Derfor kan det være litt av en utfordring å slutte med det. EFT gir verdifull hjelp til de som ønsker å komme over avhengigheten sin. Dette er omtalt annet sted i manualen.

Det bringer oss over til et interessant poeng. Det er ikke alltid du er klar over at energitoksiner ikke er bra for deg. Pommes frites, er ikke på listen over helsevennlig kost hos noen ernæringsspesialister i landet. Det betyr imidlertid ikke at det virker forstyrrende på energisystemet ditt. Tvert imot har jeg ofte sett at pommes frites ikke hindrer denne teknikken. Det betyr selvsagt ikke at det er å anbefale. På den annen side, såkalt sunn kost kan være svært forstyrrende på energisystemet. Som en generell regel kan vi si at matvarer du spiser mye av, vil kunne være energitoksisk for deg. Dette er tilfelle også selv om maten er meget sunn - selv salatblader. Som alle andre planter utvikler salat en del interne toksiner for å avvise rovdyr. Det er et naturlig selvbevaringsinstinkt. Vi spiser disse toksinene når vi spiser vertsplanten. Vanligvis håndterer kroppen vår disse toksinene problemfritt. Men om vi spiser mye salat begynner vi å overbelaste systemet med ”salattoksiner”. Disse ekstra toksinene begynner da å bli plagsomme for kroppen, og spesielt kan det forstyrre energisystemet. Dette gjelder poteter, erter, plommer og alle andre matvarer vi spiser. Kort sagt, mat vi spiser mye av kan bli mulige energitoksiner. Det ville være lurt å begrense inntaket. Selv om det faktisk kan være hva som helst som kan være toksisk for energisystemet ditt, er det noen ting som går igjen. Disse er ikke nødvendigvis dine toksiner, men de er vanlige. Her er listen:

Parfyme	Raffinert sukker	Alkohol
Urter	Kaffe	Nikotin
Hvete	Te	Meieriprodukter
Mais	Koffein	Pepper

Hvordan skal du så vite hvilke matvarer som forstyrrer energisystemet ditt nok til å hindre Grunnoppskriften i å virke som den skal? Det kan du ikke. Men om du eliminerer alle de ovenstående varene fra kosten din en ukes tid, er mulighetene store for at Grunnoppskriften kan utføre mirakler. Hjelper ikke det, kan du forsøke å være intuitiv. Dette hjelper ofte.

Alle opplever toksiner, men det betyr ikke nødvendigvis at de forstyrrer disse teknikkene.

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Tvert imot virker det som om de fleste ikke plages så mye av energitoksinene at det spiller noen rolle for denne fantastiske metoden.

På den annen side må vi ha i tankene at noen plager er forårsaket av allergener eller andre forurensninger. Det er sunn fornuft. Vi klarer likevel ofte å lindre symptomene selv om de har sin årsak i omgivelsene. Vi kan til og med dempe den allergiske reaksjonen gjennom bruk av EFT.
For eksempel ….

- Selv om jeg er overfølsom for hvete…
- Selv om jeg er allergisk overfor katten min…
- Selv om såpen min gir meg utslett…
- osv.

Jeg har sett mange tilfeller på at allergiske reaksjoner forsvinner helt med bruk av EFT. Det skjer ikke alltid, men er vel verdt å forsøke. La meg også nevne at i noen tilfeller kan det å fjerne en gitt substans fra kosten eller omgivelser føre til dramatisk forbedring. En venn av meg hadde f.eks. hatt perioder med depresjon i mange år. Hun tok Prozac og mange andre medikamenter, og opplevde ingen bedring, kun midlertidig demping av problemet. Hun oppdaget til slutt at hun var overfølsom for hvete. Når hun fjernet det fra kosten, lettet depresjonen fullstendig. Ingen piller, ingen EFT eller noe annet. Hun bare fjernet hvete fra kosten.

Verdien av utholdenhet
Jeg begynte EFT Del II med den følgende påminnelsen:

… hvis du iherdig bruker Grunnoppskriften mens du er "stilt inn" på problemet, er det stor sannsynlighet for at problemet forsvinner

Utholdenhet, i seg selv, kan være nok til å komme rundt flere av disse hindringene. Er du standhaftig vil du utføre Grunnoppskriften til ulike tider på døgnet - inne og ute - på kontoret – hjemme - iført ulike klær - og med ulike matvaner. Dette betyr at dine toksiske omgivelser til stadighet skifter, og det er sannsynlig at du vil finne en eller flere tidsluker der energitoksiner (forutsatt at de er et problem for deg) ikke er tilstede.

Kragebein pusteproblemet er heller ikke alltid til stede. Det kommer og går, og standhaftighet vil sannsynligvis finne en tidsluke der denne pusteøvelsen ikke er nødvendig (om en går ut fra at det var nødvendig i utgangspunktet). Med utholdenhet bruker du stadig Oppsettet, og ved å adresserer aspekter behandler du dermed de fleste problemer disse fenomenene representerer. Mitt poeng er - **utholdenhet lønner seg**.

Anvend EFT flittig og iherdig på et hvert problem som interesserer deg, og du vil trolig heve suksessraten din uten å måte dvele ved hindringene. Suksessraten blir enda høyere om du bruker EFT på alle spesifikke hendelser i livet som kan bidra til ethvert problem du ønsker å jobbe med.

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

The Movie Technique

Dersom du har sett dvd'en med Rich og Robert (6 days in VA), vil du kjenne igjen denne teknikken.

I korthet går det ut på å be klienten om å se for seg en film av det de vil jobbe med. Filmen skal være kort, og inneholde ett eller noen få konkrete aspekter (crescendo som Gary Craig kaller det). Årsaken til å be klienten om å lage en slik film, er at det da vil bli meget spesifikt, og som vi vet er dette bra.

Den har en spesifikk begynnelse og tilsvarende spesifikk slutt. Den inneholder konkrete hendelser og personer, og den skal ha en tittel. Innholdet i filmen forårsaker spesifikke følelser for klienten. Dersom klienten ikke kan lage en film om det de vil jobbe med, er det sannsynlig at det ikke er spesifikt nok.

Kanskje forteller en klient deg at "Min far kritiserte meg alltid da jeg var liten". Dette er vanskelig å jobbe med, fordi det er så generelt. Vi må ha tak i konkrete episoder hvor denne kritikken fant sted. Be derfor klienten om å lage en film om en spesiell hendelse som innholder slik kritikk. Dette vil være til hjelp i å konkretisere hendelser det er verdt å jobbe med.

Hvis klienten har problemer med å lage en film som er konkret nok, kan du hjelpe ved å følge denne fremgangsmåten:

1. Spør klienten om hvor lenge filmen varer. Den skal kun vare i noen minutter (kanskje enda kortere). Dette vil da indikere at vi jobber med noe spesifikt. Er den for lang, blir det igjen for generelt, eller den kan inneholde for mange aspekter og må deles opp.
2. Spør så om tittelen på filmen. Dette blir en del av affirmasjonen. Igjen må det være noe spesifikt. "Den gang min far kritisert min fine tegning".
3. Så ber du klienten kjøre filmen i hodet sitt, og hele tiden vurdere intensiteten (evt. fra 0-10). Vi ønsker å finne aspekt(er) å jobbe med (crescendo). Bank på alle følelsesmessige utslag (på skalaen 0-10) som dukker opp i løpet av filmen. Dersom dette blir for ubehagelig for klienten (for mye emosjonell smerte) kan du bruke teknikken Tearless Trauma Technique (omtalt nedenfor). Du ber dem da gjette intensiteten på opplevelsen. Denne gjetningen er god nok til å begynne med.
4. Kjør om nødvendig flere runder med filmen, for å redusere de ubehagelige følelsene som evt. oppstår under filmen.
5. Deretter ber du klienten om å fortelle deg med ord detaljert innholdet i filmen. De kan gjerne begynne med å ta for seg aspekter i filmen som er lett å snakke om, før de gradvis nærmer seg de ubehagelige aspektene. *Dersom de føler ubehag et eller annet sted, stopper du opp og banker på dette*.
6. Ved alle slike følelsesmessige utslag i løpet av filmen stopper du opp og banker. Dette gjør du helt til klienten ikke føler noe ubehag rundt det aktuelle aspektet.

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

7. Be så klienten om å kjøre filmen på nytt, og be dem stoppe om det dukker opp ytterligere ubehagelige følelser.
8. Gjenta så mange ganger som er nødvendig, inntil alle aspekter og tilhørende negative følelser er redusert så mye som mulig (fortrinnsvis til 0).

Rekursiv Problemtilnærming

Dersom klienten uttrykker seg for globalt kan du benytte en spørreteknikk som gradvis fordypes, inntil klienten har gitt deg et svar du kan jobbe med.

Klienten forteller	**Terapeuten spør**
Redd sjefen ikke skal like meg	Hvorfor er du redd han ikke skal like deg?
Redd jeg kan få sparken	Hva skjer om du får sparken?
Redd vi får økonomiske problemer	Hvorfor er du redd økonomiske problemer

Slik fortsetter du til du finner konkrete aspekter.

Tearless Trauma Technique

Denne teknikken egner seg godt når du har foran deg en klient med en traumatisk fortid, og du mistenker (eller får bekreftet) at det er for vondt for klienten å jobbe med hendelsen det er snakk om. Det kan være psykisk eller fysisk misbruk eller andre vonde opplevelser.

Fremgangsmåten er som følger:

1. Be klienten om å identifisere en spesifikk traumatisk hendelse fra sin fortid. Igjen må du huske på at det er viktig å få klienten til å være spesifikk.
2. Be så klienten om å GJETTE hva deres emosjonelle intensitet ville vært DERSOM de skulle gjenoppleve den traumatiske hendelsen. Be dem om ikke å forestille seg hendelsen, men kun gjette. Mange vil likevel lukke øynene og gjennomgå opplevelsen på nytt. Det er dette vi ønsker å unngå ved å bruke denne teknikken. En slik gjetning gir et overraskende godt estimat på intensiteten, og den reduserer den emosjonelle smerten. Be klienten om å tallfeste nivået på følelsen (0-10).
3. Det neste klienten skal gjøre er å lage en passende frase som beskriver hendelsen, f.eks. ”dette overfallet i skogen”, og så gjennomføre en runde med banking på denne frasen.
4. Etter en slik runde ber du igjen klienten om å gjette intensiteten på følelsen. De vil vanligvis fortelle at intensiteten er (betydelig) lavere.
5. Fortsette med flere runder, inntil intensiteten er nede på et sted mellom 0-3. Erfaringen viser at 3-4 runder vanligvis bringer nivået på følelsene ned på 0-3.
6. Når klienten er nede på et akseptabelt nivå (fremdeles ved å gjette), ber du dem (lukke øynene) å gjenoppleve den aktuelle hendelsen. Det er første gang du ber dem om å gjøre det siden du begynte å jobbe med denne hendelsen/følelsen. Alle tidligere runder har gått ut på at du har bedt dem gjette intensiteten. De fleste vil vanligvis fortelle deg at de ikke lenger har noen ubehagelige følelser knyttet til opplevelsen det er jobbet med. Dersom det likevel er ubehag, fortsetter du nå på vanlig måte.

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig

Personal Peace Procedure

Denne teknikken er god å bruke i mange tilfeller. Egentlig burde alle mennesker bruke den på seg selv (også terapeuter), for å frigjøre seg fra emosjonell uønsket bagasje. Du kan gjerne be klienter om å bruke metoden, parallelt med andre spesifikke problemer klienten har kommet til deg med.

Fremgangsmåten er som følger:

1. Lag en liste over alle brysomme spesifikke hendelser du husker. Dersom du ikke kommer på minst 50 slike hendelser, har du enten gjort en halvhjertet jobb med å lage listen, eller du har oppholdt deg på en annen planet. Det burde være mulig å finne hundrevis.
2. Når du lager listen er det mulig at noen av disse hendelsene ikke gir deg ubehag å tenke på i øyeblikket. Ta dem med likevel. Det faktum at du har kommet på hendelsen, indikerer at det er noe å jobbe med.
3. Gi hver hendelse en tittel – som om det var en minifilm. Noen eksempler: Da jeg måtte sove med onkel som hadde en øks under hodeputen – Den gang jeg ble skubbet uti elven og holdt på å gå under isen – Den gang min tante fikk meg til å ligge akkurat på samme sted min døde bestemor hadde ligget samme dag – Den gang læreren gjorde narr av meg foran klassen – osv.
4. Når listen er fullstendig, velg deg ut de største trærne i din skog full av negative hendelser, og anvend EFT på hver av dem, inntil du enten ler av dem, eller ikke kan tenke på dem lenger. Vær nøye med å merke deg ulike aspekter som kan dukke opp mens du holder på. Vurder om det er mulig å se på dem som nye hendelser det er verd å jobbe separat med. Dersom det er tilfelle, anvend EFT på disse også. Vær sikker på at du jobber med hver hendelse/aspekt inntil det er løst (ingen intensitet). Dersom du innledningsvis ikke får noen intensitet ved å tenke på noen av disse hendelsene, kan det tenkes de undertrykkes. Gjennomfør da 10 runder på hver av disse, fra alle tenkelig vinkler. På denne måten er det stor sannsynlighet for at de blir løst likevel. Etter at de ”største” hendelse er jobbet med, ta for deg de nest største hendelsene.
5. Gå gjennom 1-3 hendelser (filmer) pr. dag, i 3 måneder. Det tar bare noen få minutter hver dag. Du vil da kunne jobbe deg gjennom 90 – 270 spesifikke hendelser på 3 måneder. Legg merke til hvordan kroppen din reagerer/endrer seg. Merk deg hvordan dine relasjoner til andre mennesker blir. Merk deg hvordan ditt blodtrykk evt. endrer seg, og hvordan ting som før gjorde deg opprørt ikke lenger gjør deg noe.
6. Dersom du tar medisiner kan det tenkes du ikke lenger har samme behov for disse som før. Her må du imidlertid ALLTID rådføre deg med din fastlege før du gjør endringer.

Copyright 2007 Medicor v/Ronny Hansen, etter avtale med Gary Craig