

meg
tudja
gyógyítani



1



az
EFT



az
én



BAJOMAT IS



www.humanharmony.hu

Meg tudja gyógyítani az EFT az én bajomat is?

Szinte hihetetlen, hogy ennek a módszernek köszönhetően mennyivel könnyebbé válhat az életed!

Gyakran kérdezik tőlem, hogy mi mindenre jó az EFT? Ilyenkor nehéz válaszolni, mert szinte könnyebb megmondani, hogy mire nem. 2005 óta hivatásos gyógyítóként minden nap sok emberen segítek az EFT módszer alkalmazásával. A tanfolyamaimon is sok-sok esettel találkoztam már, de továbbra is keresem, hogy van-e valami, amire nem tudok hatni ezzel a módszerrel. Amikor erről beszélek valakinek, általában hitetlenkedve kérdezik: és az EFT-vel képes lennél meggyógyítani az ÉN bajomat is? Akkor is, ha nagyon régóta fennáll? Akkor is, ha nagyon intenzív fájdalmaim vannak? És akkor is, ha eddig még soha semmivel nem sikerült javítani az állapotomon?



Sághy András

Próbáld ki! És meg fogsz lepődni!

Ezt a tanulmányt azért írtam, hogy bemutassak néhány olyan esetet, amelyre az EFT-t már használtam, és amelyekre hatásosnak bizonyult. Minden területet éppen csak felvillantok, de úgy gondolom, ennyi is elég ahhoz, hogy ki-ki eldönthesse, érdemes-e megpróbálni az EFT kezelést, vagy érdemes-e megtanulni ezt a módszert?

Mert az EFT-vel úgy vagyunk, mint a régi történetben: tudunk halat adni az éhezőknek (meggyógyítjuk az aktuális betegségét) és megtaníthatjuk halászni is (akár egy 2 napos alaptanfolyamon, **előképzettség nélkül megtanulhatja, hogyan tudja saját maga és a környezete egyszerű egészségi problémáit bármikor megoldani**).

Az EFT 9 legfontosabb előnye

Az EFT nagyon sok mindenben különbözik bármely ismert gyógyító módszertől és nagyon sok előnye van.

1. Tú nélküli akupunktúrának is nevezik, mert a szervezet energia-rendszerével dolgozik, mint az akupunktúra, de nem használunk tűket, hanem az ujjaink hegyével gyengéden kopogtatjuk a test egyes pontjait
2. Sem fizikailag, sem vegyi anyagokkal nem hatolunk a test belsejébe
3. Az EFT probléma-specifikus, a betegségek létrejöttének alapvető okára hat
4. Nem használunk gyógyszereket, nem alkalmazunk műtétet, besugárzást és az orvosi gyakorlatban megszokott egyéb eljárásokat
5. Nincsenek mellékhatások
6. Gyakran akkor is segít, amikor semmi más nem!
7. Kezdők is 60-70%-os eredményt érnek el, míg a jól képzett és nagy gyakorlattal rendelkező EFT-sek eredményessége meghaladja a 95%-ot
8. Bárhol, bármikor könnyen alkalmazható
9. Könnyen megtanulható.

Stressz-csökkentés EFT-vel

Az EFT alapvetően stressz-csökkentő módszer. Ez a hatásának egyik titka. A stressz a mai embert fenyegető egyik legfontosabb veszély. A hagyományos stressz-csökkentő eljárások (pl. meditáció, mély légzés, masszázs, stb.) csak átmeneti megkönnyebbülést hoznak, mert nem képesek a stressz alapvető okaival foglalkozni. Az EFT-ben az a csodálatos, hogy éppen a stressz-helyzetre adott válasz-reakcióinkat változtatja meg.

A stressz rendkívül sok fizikai és lelki tünetnek áll a hátterében. Ilyenek például a rendszeresen jelentkező **migrénes fejfájás, krónikus derék-, gerinc és nyaki fájdalmak, súlyos gyomorproblémák, magas vérnyomás, szívritmuszavarok, stb.**

A stressz ugyanakkor befolyásolja az emberek kedélyállapotát, viselkedését is. A stressznek folyamatosan kitett személyek gyakran ingerültek, türelmetlenek, kimerültek, nem tudnak koncentrálni.

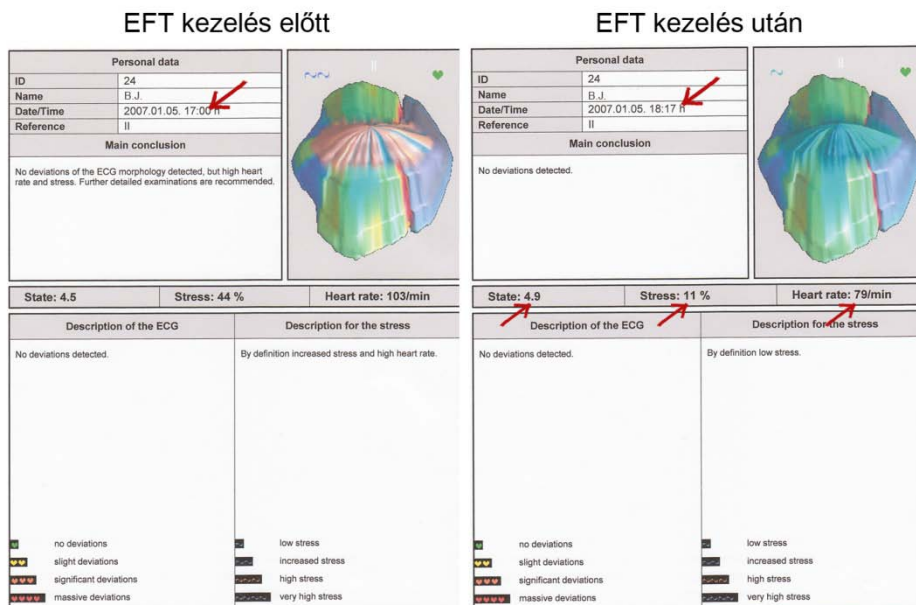
Nem csoda, hogy súlyos problémát okoz a munkahelyek vezetőinek a stressz-eredetű betegségek miatt kieső munkaerő, a munkahelyi balesetek, a teljesítménycsökkenés. Az USA-ban a stressz miatt kieső éves teljesítményt 300 milliárd \$-ra becsülik.

Minden munkahelyen és minden ember kezében ott kellene lennie az elsősegélynek: az EFT-nek.

Saját praxisomban a kezelést a stressz-szint mérésével kezdem. Már az első EFT kezelés végén is mérhető a stressz-szint csökkenése, több kezelés után pedig egészen drámai a hatás. Gyakran a tanfolyamaink előtt és után is mérjük a stresszt. Az EFT tanfolyamokon rengeteg kopogtatást végzünk (különbéle problémákon gyakoroljuk a módszert), és az 1. nap elején és a 2. nap végén mért stressz-szintek általában jelentős különbséget mutatnak, a stressz a tanfolyam során is jelentősen csökken.

Az EFT kezelésnek tehát mérhető és dokumentálható stressz-csökkentő hatása van, aminek következtében a stressz-eredetű betegségek is gyógyíthatók.

Stresszmérés



1 ÓRÁS EFT KEZELÉS UTÁN

A szív általános állapota (State) 1-5-ig terjedő skálán 4,5-ről 4,9-re javult.

A stressz szint 44%-ról 11%-ra csökkent.

A pulzus (Heart rate) 103/perc értékről 79/percre csökkent.

Magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek

A magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek világszerte, Magyarországon pedig különösen, népbetegségnek számítanak. Ezek a problémák jelentik az első számú halálozási okot. Pedig gyógyszerek és műtétek nélkül is egyszerűen kezelhetők EFT-vel.

N. Károly 55 év körüli páciensem azzal keresett fel, hogy ő eleve magas vérnyomással született. Mivel ezen úgysem lehet segíteni, nem várja azt, hogy a magas vérnyomása normalizálódik. Mindössze abban kéri a segítségemet, hogy a 4 gyógyszer helyett, amelyeket jelenleg szed, legalább egyet le tudjon tenni. Ugyanis a munkája olyan, hogy reggel 6-tól gyakran este 10-ig autóban ül, az ország különböző részeibe szólítják könyvvizsgálói kötelezettségei. Ilyen zaklatott körülmények között nagyon nehéz arra figyelnie, hogy a gyógyszereket mindig pontosan szedje. A beszélgetéseink és a kopogtatás során az életének egyre több területén derültek ki súlyos problémák: a munkája rendkívül stresszes és nagyon komoly felhők tornyosulnak felette. Három gyermeke közül az egyik súlyos beteg, hét közben intézetben van és csak a hét végén jöhet haza. A felesége pedig éppen most jelentette be, hogy el akar válni.

Mindezek ellenére a 6. EFT kezelés után azt mondta, hogy nagyon haragszik rám, mert megingattam azt a hiedelmét, hogy veleszületett magas vérnyomása van. A 8. kezelés után pedig közölte, hogy a vérnyomásmérőt kirakta a kocsijából és a négyféle gyógyszer közül már csak az egyiket használja, abból is csak egy felet vesz be reggelként, a biztonság kedvéért. Egyébként teljesen jól van, úgy érzi, többet nem kell jönnie.

Statisztikák azt mutatják, hogy a magas vérnyomás, a stroke és a szívrohamok hátterében legtöbbször a házastársi veszekedések és a mögöttük álló düh, harag, gyűlölet állnak. Az EFT kezeléseken ezért házastársakat is kezelünk külön-külön is és együtt is. Az egyik EFT tanfolyamunk pedig kifejezetten az Emberi kapcsolatok kezelése EFT-vel címet viseli.

Halogatás

Nagyon kevesen tudják, hogy a halogatás az emberek többségének problémát jelent, az életének legalább valamelyik területén. Az emberiség 80-90%-a úgy él, mintha behúzott kézfékkal vezetné az autóját. Ebből származnak a sikertelen életek, a csalódások, a tönkrement karrierok. A halogatás mögött mindig valamilyen félelem van. A leggyakoribb félelmek 5 kategóriába sorolhatók:

1. félek a kudarctól
2. félek az elutasítástól, félek a kritikától
3. félek a jövőtől
4. félek a sikertől
5. „azért sem” akarom megcsinálni

A halogatás nem rossz szokás, hanem komplex viselkedési forma, amelyet kezelni kell és az EFT-vel ez lehetséges is. Az egyik haladó tanfolyamunk a halogatásról szól, egy másik, ezzel összefüggő kérdéssel pedig a Rend a lelke mindennek című tanfolyamunk foglalkozik.

Az egyik Halogatás tanfolyam után a következő e-mailt kaptam:

„Kedves András!

Picit elhalogattam ezt a levélírást a halogatásaimmal kapcsolatban... Most beszámolok Neked arról, mire jutottam. A tanfolyamon kopogtattunk az egyik dologra, amit hosszú ideje halogattam, és nemrég minden gond nélkül meg tudtam csinálni, minden rossz érzés nélkül (pedig azelőtt rettegtem tőle). Elkezdtem végre kopogtatni egy régi problémámra is, amit mindig csak húztam-

halasztottam (azóta már majdnem meg is oldódott). Van olyan is, amit azóta sem csináltam meg, de már egyáltalán nem szorongok miatta, mert tudom, hogy előbb-utóbb úgyis megcsinálom. Szóval összességében nagyon elégedett vagyok, és nagyon örülök, hogy ez a halogatás tanfolyam nem halasztódott tovább, hanem részt vehettem rajta

Alvászavarok, álmatlanság kezelése EFT-vel

Becslések szerint a lakosság egynegyede-egyötöde **krónikus álmatlanságban és alvászavarban** szenved. Az éjszakai nyugalomért folytatott küzdelemben altatókat, speciális ágycsapat, matracokat, aromaterápiás készítményeket, gyógynövényeket, táplálék-kiegészítőket és egyéb népszerű „terápiákat” használunk, de a legtöbb rosszul alvó ember számára a nyugodt éjszakai alvás elérhetetlen „álom” marad.

A krónikus alvászavarok befolyásolhatják a **tanulási képességeket**, a **memóriát**, az **állóképességet**, az egészséget és a biztonságot – és a leggyakoribb kiváltói a **depresszió** is. Az álmatlanság gyakran együtt jár a **túlérzékenységgel**, a **fejfájással** és az **izomgörcsökkel**.

Az EFT kezelés során azt keressük, hogy milyen stresszek, traumák és egyéb problémák okozhatják azt, hogy a kliens nem tud elaludni, vagy éjszakánként felébred. Miközben a kopogtatással kombináljuk ezeket a gondolatokat, csökken a stressz-érzet, csökkennek a fizikai tünetek és rövid időn belül javul az alvás minősége és fokozatosan növekszik a hossza.

Sok álmatlansággal küzdő embert kezeltem már. Emlékszem egy érdekes esetre, amikor nehéz volt rájönni, hogy mi a kiváltó oka egy évek óta fennálló krónikus alvászavarnak. Az illető hölgy már órákkal a lefekvés előtt szinte pánikszerűen rettegett a lefekvéstől, az elalvástól. Rengeteg gyógyszert szedett, de semmi nem használt, éjszakánként csak 2-3 órát tudott aludni. Minden éjszaka valóságos lidércnyomás volt a számára. Egyik kérdésem nyomán kiderült, hogy évekkorábban egy súlyos műtéten esett át. Nagyon félt a műtétől, különösen az altatástól. Ráadásul az altatás nem jól sikerült: amikor felébredt, az orvos azt mondta, hogy majdnem meghalt, alig tudták felébreszteni. Az agya pedig összekapcsolta az elalvást, az altatást a halálfélelemmel. Ez volt az oka, hogy éveken keresztül öntudatlanul rettegett attól, hogy elaludjon. Néhány EFT-kezelés után az álmatlanságának nyoma sem maradt.

Szorongás a jövőtől

A jövőtől való szorongás nagyon általános. Van, aki az anyagi problémáktól szorong, van akit a gyermeke jövője izgat, van aki a munkahelyi leépítésektől fél. Sokan félreértik az EFT szerepét, hatását, alkalmazási lehetőségét. Nem arról szól az EFT, hogy megváltoztatjuk a külső körülményeket, hanem arról, hogy megváltoztatjuk, hogy te hogyan reagálsz ezekre. És ha változik a viselkedésed, ha nyugodt maradsz minden körülmények között, akkor képes leszel a körülményeidet is megváltoztatni. Néhány példa:

Vizsgadruk

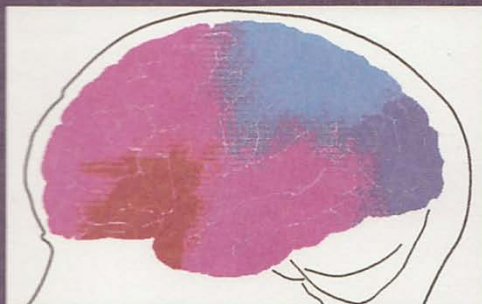
Kálmán, 20-as éveiben járó fiatalember azzal keresett meg, hogy nem tudja megszerezni a diplomáját, mert képtelen a nyelvvizsgáját letenni. Már két alkalommal nem sikerült. Most viszont talált egy állást, ami éppen olyan, amilyenről mindig is álmódott.

De ha nincs nyelvvizsgálója, akkor úgysem fogják felvenni. Amikor Kálmán felkeresett, már csak 3 hét volt a nyelvvizsgáig és nem lehetett tudni, mikor fogják behívni a leendő munkahelyére állásinterjúra. Így 3 EFT kezelést irányoztunk elő. Az első alkalommal Kálmánt sikerült megnyugtatni, már egyáltalán nem félt a vizsgától.

De amikor egy hét múlva visszajött, ha lehet, még rosszabb állapotban volt, mint az első alkalom elején. Kiderült ugyanis, hogy nem az lesz a nyelvvizsga szóbeli témája, mint amire addig készült. Az őt felkészítő két angol anyanyelvű tanár is azt mondta, hogy semmi remény. A kezelés során, mint egy filmet, részletesen elképzeltük a vizsgát és minden félelmét semlegesítettük. Amikor harmadszor visszajött, pár nappal a nyelvvizsga előtt, azért izgult, mert éppen a következő napra hívták be állásinterjúra. Ezúttal az ezzel kapcsolatos félelmeire kopogtattunk. Az eredmény: az állásinterjú után 1 órával felhívták és közölték, hogy felvették, függetlenül a nyelvvizsga eredményétől. Három nappal később pedig a nyelvvizsga is sikerült 80% feletti eredménnyel.

Képek az agyról tizenkét energiakezelés során

Súlyos generalizált szorongás
a kezeléseket előtt



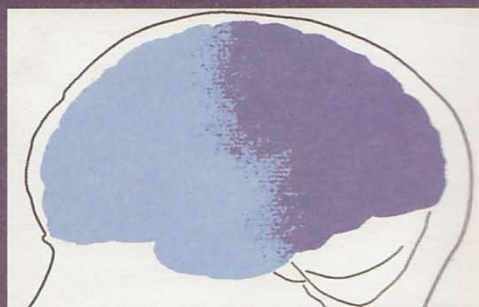
Négy kezelés után



Nyolc kezelés után



Tizenkét kezelés után



Az agyhullámok normális frekvenciája (az adatbázisok szerint)



Enyhe diszfunkcionalitás



Közepes diszfunkcionalitás



Súlyos diszfunkcionalitás

Az illusztráció Dawson Church: Génjeink csodája című könyvéből származik (megrendelhető a Human Harmonynál)

Fizetésemelés

Egy hölgy azzal keresett fel, hogy hetek óta betegállományban van, mert annyira kikészítette, hogy a főnöke a fizetésemelésnél egy nemrég ott dolgozó, nála lényegesen fiatalabb kolléganőt részesített előnyben. Rettegett attól, hogy visszamenjen a munkahelyére, félt, hogy hogyan fogják fogadni, félt, hogy nem lesz képes a főnökével beszélni, stb. Ennek a rettegésnek fizikai tünetei is voltak: remegés, izomgörcsök, hasmenés. Csak két EFT kezelésre volt szükség, mielőtt munkába állt. Az eredmény: mindenki nagyon kedvesen fogadta (beleértve azt a bizonyos kolléganőt is) és képes volt a főnökével higgadtan megbeszélni, hogy mit érzett és miért a fizetésemeléssel kapcsolatban. És megkapta azt az emelést, amire eredetileg is számított.

Mi a siker?

A Siker című EFT tanfolyamon azzal foglalkozunk, hogy mindenki kitűz magának egy sikert. Olyasmit, amit nagyon szeretne elérni, de még sohasem sikerült. Az egész tanfolyamon olyan EFT gyakorlatokat csinálunk, amelyek oldják az adott céllal kapcsolatos blokkokat, segítenek átélni a cél eléréséhez vezető utat, s nagyon valószínűvé teszik, hogy a célt az életben is sikerül majd elérni. Egyik alkalommal egy hölgynek nagyon különleges célja volt: a két hónap múlva megtartandó kambodzsai választást megfigyelő EU bizottság Press Officer beosztású tagja akar lenni.

Mint mondta, a Press Officer jelenti be hivatalosan, hogy az EU elfogadja-e a választást, vagy sem. Lényegében a Press Officer vezeti a delegációt. Ő már többször volt ilyen EU vagy ENSZ delegáció tagja, de ezt a funkciót még nem sikerült betöltenie. Ennek két akadálya is volt: nagyon ritka, hogy nőt bíznak meg ezzel a feladattal és még soha nem fordult elő, hogy a Press Officer ne angol anyanyelvű személy lett volna. A Siker tanfolyam után 2 hónappal kaptam egy e-mailt: Kambodzsában vagyok, de nem én vagyok a Press Officer. Viszont ebben a delegációban nincs is ilyen funkció. Ezután körülbelül fél évvel kaptam egy újabb e-mailt: egy afrikai országból írok, ahol éppen választás van. És én vagyok a Press Officer!

Pánikbetegség

A lakosság mintegy 15%-a pánikbeteg. Valószínűleg másik 15% még nem tudja, hogy az. A pánikbetegség rettenetes kínokat okoz, egyrészt mert igazi, nagyon súlyos halálfélelmet jelent, másrészt váratlanul és kiszámíthatatlanul jelentkezik, harmadrészt pedig a környezet nem hiszi el, hogy valami komoly baj lenne, azt hiszik, hogy valamilyen hisztiről van szó.

A pánikbetegség tünetei: erős szívdobogás, izzadás, reszketés, vérnyomás-emelkedés, hőhullámok, stb. Általában valamilyen traumatikus élmény váltja ki, amikor tényleg életveszélyben voltunk. Az agyunk megjegyzi az összes körülményt, és ha bármikor csak valamennyire is hasonló helyzetbe kerülünk, riadóztatja az egész szervezetet.

Az EFT-vel kopogtatunk az összes eseményre, beleértve a legelsőt. Kopogtatni kell a kiváltó okokra és arra a félelemre, amit a félelemtől érzünk, vagyis attól, hogy megint pánikrohamunk lesz. Ez az EFT kezelés átlagosan 6 alkalmat jelent és 90-95%-ban teljesen elmulasztja a pánikbetegséget úgy, hogy soha nem tér vissza, de a maradék 5-10%-nak is jelentősen javul az állapota.

H. Katalin pánikrohamai 55 éves korában kezdődtek. Korábban soha ilyesmit nem tapasztalt. A legkülönbözőbb helyeken jött elő: például amikor kocsival átkelt valamelyik budapesti hídon (de csak az egyik irányban). Vagy a fogorvosnál. Bármilyen orvosi kezelésen. Mindig, ha a vérnyomását meg akarták mérni. Különböző közlekedési eszközökön. Családi eseményeken, stb. A pánik visszavezethető volt arra, hogy egy alkalommal magas vérnyomást mértek nála. Az édesapja agyvérzésben halt meg és más családtagjainak is magas volt a vérnyomása. Ahogy közeledett ahhoz az életkorhoz, amelyben az édesapja meghalt, tudat alatt egyre jobban rettegett attól, hogy ő is a magas vérnyomástól fog meghalni. Ez komoly halálfélelemhez vezetett. Végül csak otthon érezte magát biztonságban. Ezért valahányszor távolodott az otthonától, egy bizonyos távolságban jött a pánikroham. Az EFT természetesen rajta is segített.

Női problémák

A klienseim 70%-a nő, gyakorlatilag minden korosztályból (10 éves kortól 80 évesig). Nem csoda, hogy számos női problémára alkalmaztam már az EFT-t. Íme egy csokorra való.

PMS

A menstruáció előtti görcsök fizikai és lelki oldala is kezelhető az EFT-vel. A nők jelentős része túlságosan sok felelősséget vállal (család, munkahely, gyermeknevelés, házimunka, idős szülők gondozása, stb). Ez rendkívül megterhelő, nagyon komoly stresszt okoz és gyakran érzik úgy, hogy egyedül vannak (sőt sokszor a szó szoros értelmében tényleg egyedül vannak.) Mindez sok dühöt, haragot, félelmet, büntudatot, alacsony önértékelést is jelent. Ezek az érzések felhalmozódnak a szervezetben és a menstruáció előtt, amikor a nők egyébként is védtelenebbnek érzik magukat, izomgörcsök formájában jelentkeznek. Az EFT-vel a testi és lelki problémákon egyaránt lehet segíteni és a menstruációs időszakot sokkal könnyebbé lehet tenni.

Nem tudok teherbe esni

Sokan keresnek fel azzal, hogy már mindent megpróbáltak és mégsem sikerül.

Egy tipikus párbeszéd Adriennel:

És mitől félsz a gyermekvállalással kapcsolatban?

Félek, hogy nem tudok visszamenni a munkahelyemre. Félek, hogy elformátlanodik a testem és a férjem otthagy. Félek, hogy a gyerek betegen születik. Félek, hogy nem leszek képes nevelni, hiszen azt sem tudom, hogyan kell egy gyerekkel foglalkozni. Félek a szüléstől. Szerintem még nem vagyok elég érett, hogy anya legyek.

Nem csoda, hogy ennyi félelem és kétség mellett nem esik teherbe. Hiszen a teste híven követi a szándékait. Valójában, tudat alatt nem akar gyereket, még akkor sem, ha „mindent megtett is érte”. Ha kikopogtatjuk az összes rossz érzést, akkor nagy valószínűséggel semmi akadály nem lesz annak, hogy teherbe essen.

Gombás fertőzések

Anita minden orvosi lehetőséget megpróbált már a hüvelygombáinak a kezelésére, eredménytelenül. Amikor eljött hozzám, kipróbáltuk az EFT egyik különösen hatékony módszerét: megnézte a „lelki” szemeivel, hogy milyenek ezek a gombák és „megbeszélte” velük, hogy valójában mit is akarnak tőle. Meg akarták védeni egy olyan férfitől, aki valójában nem volt hozzávaló. Amikor a

férfival kapcsolatos tudatalatti érzelmi problémái rendeződtek, a gombás fertőzés is nyomtalanul elmúlt.

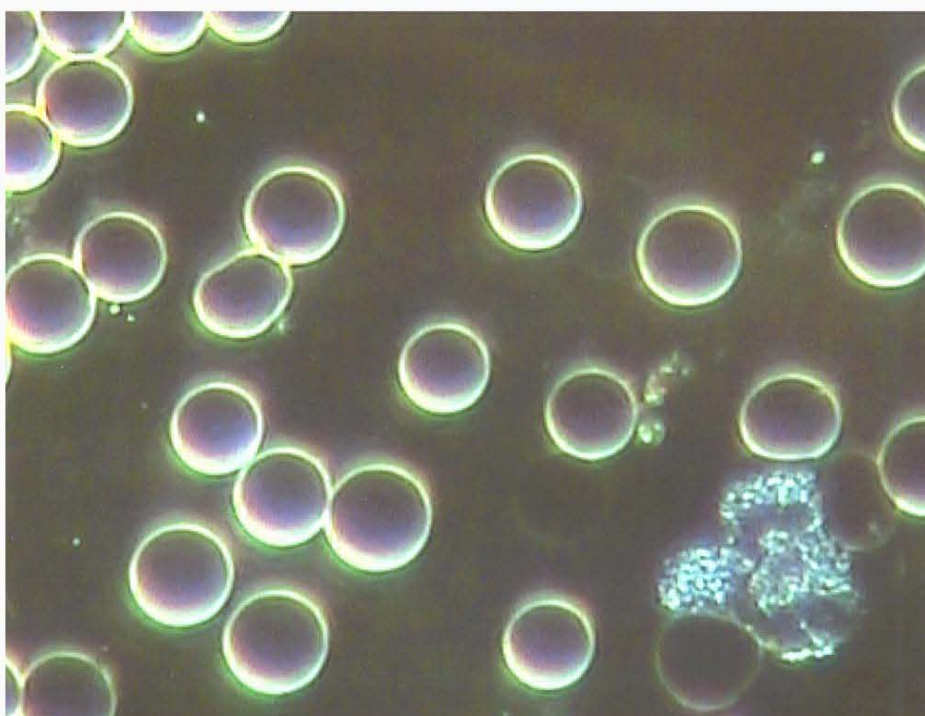
Terhesség

Enikő 2-3 hónapos terhes volt, amikor felkeresett. Nem sokkal korábban az orvosa azt mondta, hogy túl magas a vérében a trombocita szám, ezért ha a következő vizsgálatig nem csökken a normális szintre, akkor a terhessége végéig minden nap saját magának egy vérhígító injekciót kell beadnia. Enikő rettegett az injekcióktól általában, azt meg különösen nem tudta elképzelni, hogy saját magának injekciót adjon be. Körülbelül egy órát kopogtattunk a babával és az injekcióval kapcsolatos félelmeire, meg arra, hogy mit érez a trombocitákkal kapcsolatban és arra is, hogy szerinte miért szaporodhattak fel. Két hét múlva kaptam egy sms-t: „Minden leletem normális, beleértve a trombocitákat is. Köszönöm. Enikő”.

Összetapadt vörösvérsejtek a célzott EFT kezelés előtt



Vörösvérsejtek egyenletes eloszlása,
a sejtek szétválását célzó EFT KEZELÉS UTÁN



Az illusztráció Dawson Church: Génjeink csodája című könyvéből származik
(megrendelhető a Human Harmonynál)

Szülés

N.Julianna elvégezte az EFT 1., 2. és 3. szintű tanfolyamainkat is. A 3. szintű tanfolyamra már terhesen jött el. Mint később beszámolt róla, a szülés közben folyamatosan használta a tanult haladó EFT módszereket. A szülése nagyon gyors és teljesen fájdalommentes volt. Első gyermekét 16 évvel korábban szülte. A két szülése közötti különbség alapján azóta mindenkinek lelkesen ajánlja az EFT-t.

Mellrák

Erzsébet azzal keresett fel, hogy 5 cm nagyságú daganat van a bal mellében. Az orvos 2 héttel későbbre tűzte ki a műtétet, amit ő mindenképpen el szeretett volna kerülni. A két hét alatt 3 EFT kezelést alkalmaztunk (az igazság az, hogy ebben az esetben az EFT-n kívül más energia-gyógyítási módszert is alkalmaztam). A két hét alatt a daganat 3,5 cm-esre csökkent. Az orvos ekkor úgy döntött, hogy most érkezett el a legalkalmasabb pillanat, hogy kivegyék a daganatot.

Érzelmi evés, függőségek

Az elhízás napjainkban szinte járványossá vált. Ennek felmérhetetlen egészségügyi kockázatai vannak.

Már egyre fiatalabb korosztályokat fenyegetnek az elhízás következtében olyan betegségek, mint a szívbetegség, a cukorbetegség, a magas vérnyomás. Soha nem hallottunk még annyi bombabiztos fogyókúrás eljárásról, mint napjainkban. Ezekkel mindössze egyetlen baj van: nem működnek. Az elhízás hátterében ugyanis nem az evés, hanem mély érzelmi problémák húzódnak meg.

Egy-egy korlátozott időtartamú diétát akaraterővel végig lehet csinálni. De ez nem oldja meg azokat a rossz érzéseinket, amelyek miatt kényszeresen eszünk. Nem oldja meg, hogy úgy érezzük, valami hiányzik az életünkből, s ezt a hiányt mindenáron és rendszeresen pótolnunk kell.

Hasonlóan kényszeres evést okozhat az önbecsülés hiánya, az állandósult napi stressz, a múltbeli, meg nem oldott érzelmi problémák, korlátozó hiedelmek

arról, hogy képtelenség lefogyni, stb. Amíg ezeket az érzelmi problémákat nem semlegesítjük, addig semmilyen fogyókúra nem hozhat tartós eredményt. Az EFT éppen az érzelmi problémák megoldására koncentrál. Ennek hatására a súlyproblémák szinte észrevétlenül oldódnak meg.

A Human Harmony Életmód Stúdióban rendszeresen szervezünk Fogyi Klubokat, amelyeken a lehetséges érzelmi problémákat sorra vesszük és csoportosan kopogtatunk. Az eredmények egy-egy 10 hetes Klub után kilogram-ban és centiméterben is mérhetőek.

Hasonló módon foglalkozunk egyéb függőségekkel is (alkohol, kábítószer, játékszenvedély, számítógép-függőség, stb.) Ezekben az esetekben is az érzelmi háttér felderítése és a rossz érzések fokozatos oldása történik.

Férfi problémák

Időnként férfiak is fordulnak hozzám speciális férfi problémákkal. Ezek közül természetesen magasan vezetnek a merevedési problémák és a korai magömlés. Mindkettő kezelésére alkalmas az EFT. Ezekről a kérdésekről természetesen nehéz beszélni és a legtöbb ember szégyelli, és emiatt nem is fordul szakemberhez.

Az EFT-nek vannak olyan technikái, amikor nem kell elmesélni a történetet, elég például filmként elképzelni. A terapeutának nem is kell tudnia részleteiben, hogy mi történt, elég, ha tudja, hogy milyen érzelmek merültek fel, máris kezelhető és oldható a probléma.

Emlékszem egy férfirra, aki elmondta, hogy merevedési problémái vannak egy idő óta és a problémák minden egyes próbálkozásnál fokozódnak, olyannyira, hogy már próbálkozni sem mer. Megkérdeztem, hogy mikor tapasztalta először ezt. Pontosan emlékezett, tudta az idejét és megmondta a partnere keresztnévét is: Lujza. Kértem, hogy képzelje el filmként, hogy mi és hogyan történt, és mondja, hogy mit érez. A kopogtatás hatására ezek az érzések (kudarc, félelem, nem vagyok elég jó, nem kellek neki, kicsi vagyok, stb.) fokozatosan halványodtak, s el tudta már képzelni, hogy akár sikerülhetne is. Ekkor azonban kiderült, hogy Lujza után próbálkozott Katával is.

Hasonló film és hasonló érzések kezelése után úgy éreztem, hogy megoldódott a probléma. De ezután még 4-5 további női név került elő. Egy foglalkozás nem is volt elég. A férfi még 3-szor jött el, míg a rossz érzései teljesen elmúltak, s újra kisebbségi érzések nélkül tudott közeledni nőkhöz. Az emberi agynak szerencsére van egy tulajdonsága, a generalizáció (általánosítás), amit az EFT nagyszerűen ki

tud használni. Nem szükséges az életünk összes eseményét feldolgozni ahhoz, hogy a hozzájuk kapcsolódó rossz érzéseink megszűnjenek. Elég 4-5 hasonló érzéseket tartalmazó eseménnyel foglalkozni ahhoz, hogy az életünket megkeserítő nagyon nagy problémáink megoldódjanak.

Fóbiák

A fóbiák beteges félelmet, rettegést, vagy undort jelentenek. A fóbia tárgya szinte bármi lehet: kígyó, béka, pókok, magasság, mélység, repülés, metró, különböző bezártság, nyílt tér, nyilvános beszéd, más emberektől való félelem (szociális fóbia), stb.

Az emberek nagy része ezekkel a fóbiákkal együtt él, ritkán keresik fel a szakembert a fóbiák kezelésére. Egyrészt azért, mert az EFT előtt nem nagyon volt hatásos módszer a fóbiák kezelésére, másrészt pedig sokan úgy rendezik az életüket, hogy lehetőleg elkerüljék azokat a szituációkat, amiktől rettegnek. Pedig az EFT legelső sikereit a fóbiák kezelésével érte el, mert a fóbiákat – a legtöbb esetben – nagyon egyszerűen és hatásosan lehet kezelni az EFT-vel úgy, hogy véglegesen elmúljanak. A fóbiák esetében ugyanis rendszerint csak egy, vagy néhány darabkája (aspektusa) van a problémának, nem feltétlenül kell tudnunk, hogy mitől alakult ki, és ilyenkor akár percek alatt is megoldható. Ezzel gyorsan és jelentősen változhat az életünk. Az EFT 1. szintű tanfolyamának egyik fontos gyakorlata a fóbiák kezelése és a résztvevők általában úgy távoznak, hogy legalább egy saját fóbiájukat megoldották.

Az egyik tanfolyamon történt, hogy egy hölgy pók fóbiája nem nagyon akart változni. A többiek már réges-rég végeztek az első fóbiájuk semlegesítésével, amikor ez a hölgy még mindig ugyanúgy félt a póktól, mint amikor elkezdte a gyakorlatot. Ilyenkor gyanítható, hogy a fóbiának valami komoly oka húzódik meg a hátérben, általában valamilyen trauma. Tekintettel arra, hogy a hölgynek nem jutott eszébe, hogy milyen, pókkal kapcsolatos trauma történhetett az életében, tovább kopogtattam.

Egyszer csak „bevillant” egy kép: kisgyerekkorában lovagolni tanították és a ló ledobta. Nagyon szerencsétlenül esett és egy darabig eszméletlenül feküdt a földön. Amikor kinyitotta a szemét, a fűben, közvetlenül a szeme előtt egy pókot pillantott meg. Az agyában a pók látványa összekapcsolódott az eséssel, a szörnyű fájdalommal, a kórházzal, a műtéttel és ki tudja még mi mindennel. Tudatosan soha nem jött rá, hogy miért kell rettegni a póktól, de a tudatalatti részei egész életében védték tőle, mert ez az ártatlan állatka ilyen szörnyű

traumát okozott valaha. Amint erre rájöttünk, a fóbia a kopogtatással fokozatosan oldódott, majd megszűnt.

Az EFT kezelések során az ilyen „bevillanások” nagyon gyakoriak, mert tudat alatt minden emlékünket tároljuk és ha egy adott érzélemmel foglalkozunk kopogtatás közben, akkor előjönnek azok a jelenetek, amikor valami hasonlót éreztünk. Erről részletesebben az alaptanfolyamon (EFT1) tanulunk.

Krónikus fájdalmak kezelése EFT-vel

A krónikus fájdalmak tönkreteszik az ember életét. Állandó fájdalmak mellett nem lehet minőségi életet élni. Mégis milliók élnek így, a fájdalomcsillapítók, az antidepresszánsok, sőt gyakran az akupunktúra sem segít.

A krónikus fájdalmak mögött gyakran állandósult stressz-helyzet áll (erről már beszéltem), gyakran pedig egyéb megoldatlan lelki problémák, félelmek, traumák, visszautasítás, párkapcsolati problémák. Igen gyakori a krónikus fájdalmak hátterében az engesztelhetetlen düh és gyűlölet (hiszen ilyenkor valamelyik izomcsoport begörccsöl és nem tud ellazulni). És gyakori a büntudat is.

Az arthritis és a fibromyalgia a súlyos betegségek közé tartozik, de ezek hátterében is szinte mindig valamilyen traumatikus esemény, vagy lelki stressz áll. Az EFT ezekben az esetekben is konzisztens enyhülést hoz. Az ilyen kliensek gyakran akkor jönnek, amikor már minden más lehetőséget kipróbáltak. Mennyivel okosabb lenne, ha először mindenki az EFT-vel próbálna! Remélem, néhány éven belül ez így is lesz.

Az EFT 1. szintű tanfolyamon azt tanítom, hogy a fizikai és az érzelmi problémák ugyanannak a dolognak a két oldalát jelentik és akár a fizikai, akár a lelki problémát megoldjuk, akkor a másik oldala is automatikusan elmúlik. Ezen a tanfolyamon sokat foglalkozunk a fájdalmak csillapításával és minden résztvevő személyesen átélheti, hogy hogyan csökken és hogyan szűnik meg egy-egy testi problémája.

Még több év után is emlékszem egy férfi kliensemre, aki egy órányi EFT kezelés után (miután már több hónapja semmilyen injekció és kenőcs és masszázs nem tudta enyhíteni kibírhatatlan kar-fájdalmát), úgy távozott, hogy a karját simogatva folyamatosan csóválta a fejét és azt mondogatta: „Nem hiszem el, hogy egy óra alatt teljesen elmúlt.” A kezelés elején megkérdeztem, hogy van-e valamilyen súlyos stressz az életében. Azt válaszolta nagyon türelmetlenül, hogy foglalkozunk a karjával, ennek a fájdalomnak semmi köze sincs a stresszhez. Amikor néhány kopogtatási sorozat után jelentősen enyhültek a fájdalmai, újra megkérdeztem, hogy milyen stressz van az életében. Ekkor elmondta, hogy az e

Almúlt 3 hónap volt élete legstresszesebb időszaka. A nagyon megterhelő munkája miatt gyakran kellett külföldre utaznia és eközben állandóan aggódott az otthon hagyott felesége és néhány hónapos kislánya miatt. Mialatt erről beszélt, folyamatosan kopogtattam a meridián-pontokat. Mire a történetet befejezte, teljesen elmúlt minden fájdalma. Egy év múlva, amikor egy másik probléma miatt ismét találkoztunk, azt mondta, a fájdalom azóta sem tért vissza.

Gyász

A gyász teljesen normális, emberi érzés. Sokan keresnek fel ilyen problémákkal is. A gyász érzése a szervezetünk védekezése a hirtelen nagyon nagy, elviselhetetlen fájdalmak ellen. Hiszen van olyan fájdalom, amit már képtelenek lennénk elviselni. Amikor egy szeretett ember meghal, az energia rendszerünkben hirtelen, nagyon súlyos szakadás keletkezik, amit a szervezet lehet hogy hosszú idő alatt sem képes önmagától helyreállítani. A kopogtatás nagyon sokat segíthet ebben. Nem arról van szó, hogy minden fájdalmat megszüntetünk, mert az a természetes védelmünket jelenti. Azt lehet elérni a kopogtatással, hogy a felesleges, túlzott, a testünk számára nem szükséges, nem hasznos reakciókat semlegesítjük. Ezért az EFT-vel is csak fokozatosan csökkenthető a fájdalom, de a rossz érzések intenzitása és időtartama jelentősen csökkenthető.

Elöttem ül egy hölgy, aki néhány évvel ezelőtt vesztette el a férjét. Azóta folyamatosan sír, néhány perc szünet után előlről kezdi. Két lánya van, akik közül hol az egyik, hol a másik veszi magához, hogy ne legyen egyedül. De egyik lánya (és különösen a családjaik) sem bírják 3-4 hétnél tovább az örökös panaszkodást és sírást, és ilyenkor átköltöztetik a másik lányhoz. A lányai hozták el ezt a hölgyet, hogy csináljak már vele valamit. Most előttem ül és panaszkodik. „Olyan szerencsétlen vagyok. Miért pont velem történt ez? Biztos én vagyok a hibás. Mindenki más olyan boldog. Irigylem a boldog párokat. Engem senki sem szeret. A lányaim sem szeretnek. Egyik sem bír ki engem. Néhány hét után mindig átpasszolnak a másikhoz. Olyan szerencsétlen vagyok. Állandóan csak sírok.”

Miközben hallgatom a véet nem érő panaszáradatot, szorgalmasan kopogtatom a kezét. És egyszer csak, amikor éppen arról beszél, hogy nem bírja abbahagyni a sírást, megkérdezem: „És azt észrevette-e, hogy körülbelül 20 perce nem is sír?” Egy pillanatra meghökken. „Jé, észre sem vettem.” És folytatja a panaszkodást, mintha mi sem történt volna. De valami mégis történt. Fokozatosan változik a téma, amiről beszél. A saját jelenlegi helyzetével kapcsolatos panaszokat, az önsajnálatot lassan felváltja valami más. Lassan előkerülnek a férjével kapcsolatos szép emlékek. Kezd megnyugodni. Az ülés végén elmond néhány olyan történetet, amikor a férje – akinek nagyon jó humora volt – tréfálkozott. Amikor elmegy, már egy kicsit mosolyog is. Az energia rendszere kezd helyreállni. Már csak néhány EFT kezelés kell, hogy ismét normális életet élhessen.

Zárszó

Végezetül szeretnék kitérni az EFT-vel kapcsolatban leggyakrabban feltett kérdésre, a talán legnagyobb félreértésre: „és attól, hogy néhány pontot megkopogtatunk és mondunk hozzá bizonyos szövegeket, megváltozik a világ? Elmúlnak a traumák? Nem lesznek többé rossz, gonosz emberek? Ugye nem ezt akarja elhítenni velem?”

Nem ezt akarom elhítenni Önnel. Csak azt, hogy bármilyen is a világ, bármi történik is, szó szerint tudunk adni egy eszközt, amivel meg tudja változtatni, hogy Ön hogyan reagál arra, ami a világban történik. És ez lehetővé teszi, hogy másképpen lássa a világot, másképpen cselekedjen, a szervezete meggyógyítsa önmagát és csodák csodájára egyszer csak a világ is másképpen fog reagálni Önre.

Ebben a tanulmányban felvillantottam néhány olyan tipikus élethelyzetet, amelyekben az EFT segítséget jelent. Ahogy már említettem, érdemes mindenre kipróbálni. Nem fáj, gyengéd módszer, nincsenek mellékhatásai, és összevetve minden más módszerrel, összességében lényegesen gyorsabb és lényegesen olcsóbb. Jelenleg az emberek akkor jönnek hozzám, amikor már minden mást kipróbáltak. Mi lenne, ha Ön először az EFT-t próbálná ki? Valószínűleg sok szenvedéstől, időpazarlástól és költségtől kímélné meg magát.