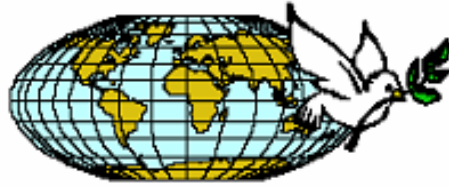


EFT



Emotional Freedom Techniques™

A universal aid to healing

Uno strumento universale per l'arte del guarire

**Pietra miliare verso i nuovi orizzonti
delle tecniche di guarigione,**

Manuale

QUINTA EDIZIONE

**“LA CAUSA DI TUTTE LE EMOZIONE NEGATIVE È
UNO SQUILIBRIO NEL SISTEMA ENERGETICO DEL CORPO”**

© Gary Craig 2005

Messaggio speciale per chi scarica questo manuale dal nostro sito

Questo manuale è un punto di partenza –un'introduzione- all'EFT. Esso *accompagna* i corsi filmati e registrati sull'EFT, che sono molto più estesi, il manuale di per sé non è da intendersi quale istruzione completa.

Studiate questo manuale e applicate l'EFT a voi stessi e agli altri con diligenza, probabilmente otterrete risultati immediati e di vasta portata; questa è la promessa che l'EFT vi fa, dovrete essere in grado di tradurla in realtà facilmente usando l'EFT nel modo appropriato.

Vi capiterà anche, ogni tanto, di inciampare e grattarvi la testa chiedendovi:

“Perché non funziona in questo caso?” oppure

“Perché da beneficio a tutti, ma non a me?” oppure

“Perché sembra avere risultati permanenti in alcuni casi e solamente temporanei in altri?”

oppure, oppure, oppure...

Le risposte a tutte queste domande ci sono, ma non le troverete in un manuale come questo; esse nascono dall'esperienza e da un'istruzione più approfondita. Uno studente in chirurgia può imparare dai libri solo una certa quantità di cose, dopo di che avrà bisogno di osservare delle operazioni vere eseguite da esperti. Le sottigliezze dell'arte di usare l'EFT sono illustrate profusamente nei nostri filmati e registrazioni. Chi volesse imparare questa arte avrà bisogno di questa ulteriore istruzione.

**NOTA PER TERAPEUTI, MEDICI, RELIGIOSI E
ALTRI MEMBRI DELLE PROFESSIONI DELLA SALUTE**

Questo corso costituisce una rottura *radicale* dalle tecniche abituali; se usato in modo appropriato moltiplicherà le vostre attuali capacità.

Vi prego in ogni caso di capire che il corso è diretto sia a professionisti, sia *a gente comune*, per questo è scritto in modo discorsivo, con uno stile facilmente comprensibile. L'autore si è dato molta pena per mettere a disposizione del pubblico questo rimarchevole strumento di guarigione ed ha evitato espressamente di dargli l'apparenza un po' pesante e di difficile comprensione, di un libro di testo ufficiale.

Nonostante ciò l'accuratezza e la completezza, di norma richieste dai professionisti, sono state mantenute, troverete delle metafore e della clip-art; non è convenzionale, certamente, ma così è anche Emotional Freedom Techniques. Se state cercando qualcosa di convenzionale allora siete nel posto sbagliato.

Il modo facile di seguire questo corso

Questa sezione è importante, vi permetterà di risparmiare tanto tempo e aumenterà la vostra efficacia con l'ETF.

È umanamente comprensibile (mi dichiaro colpevole anch'io) che il novizio dia una sbirciata a questo manuale, per cogliere qualche punto forte e poi tuffarsi sui filmati e registrazioni. Però quest'attitudine alla lunga vi costerà cara *perché state seguendo il corso disordinatamente*. Per esempio, potrebbe sembrarvi che negli ultimi filmati e registrazioni io sia in contraddizione con quello che asserisco in questo manuale; ma non è così, sto semplicemente impiegando delle “scorciatoie” molto efficaci (possono ridurre i tempi anche del 50%) e sto costruendo su concetti spiegati in una parte precedente del corso. Potrebbe anche accadere che non comprendiate alcuni termini importanti, come “aspetti”, “ribaltamento psicologico” e “tossine energetiche”, perché non avete acquisito le informazioni necessarie all'origine. Tutto è stato sviluppato e si sussegue in modo facile e comprensibile *se seguite il corso nell'ordine giusto*.

Ho speso due anni e una “barca” di soldi per mettere insieme il corso EFT e l'ho fatto in modo che imparare fosse poi facile, perciò lasciatemi darvi l'avviso di seguire il corso sull'EFT *nell'ordine in cui si presenta*. È il modo più facile. Se lo fate disordinatamente è prendere la strada difficile, sarebbe come leggere un libro guardando prima capitolo 1, poi capitolo 8, poi capitolo 4 e non leggere i restanti capitoli perché ritenete che il resto lo sapete in ogni caso.

Ho detto abbastanza.

La via facile per seguire il corso EFT

Parte I – Principi base

1. Prima di tutto, leggete la Parte I del manuale, procedendo con ordine attraverso le varie sezioni; è importante, anche se foste già terapeuti esperti, perché le successive parti del corso si fondano sulle idee e terminologie usate in queste pagine.

Il capitolo principale della Parte I si intitola “Ricetta Base”; esso espone dettagliatamente la procedura chiave dell'EFT, questa procedura costituisce la base di partenza per tutto il resto. Nella Parte II, per contro, imparerete *che solo in rari casi avrete bisogno di applicare l'intera Ricetta Base*. Ci sono molte scorciatoie che basteranno nella maggior parte dei casi. In ogni caso dovete conoscere tutta la Ricetta Base, come fondamento, così potrete usare le scorciatoie e fare vostra l'arte della EFT. Quando avete finito di leggere la Parte I non andate alla Parte II, ci ritornerete successivamente.

2. Come passo successivo studiate i filmati e registrazioni della Parte I, ce ne sono tre, sono quelli con la scritta blu sull'etichetta.

Il filmato 1a amplia la Parte I di questo manuale e mostra tutti i punti di picchettamento e tutte le procedure che la Ricetta Base implica. Il filmato 1b contiene una sessione che fa uso della Ricetta Base *nella sua totalità*, per trattare e risolvere l'intensa paura dell'acqua di uomo chiamato Dave. Vi prego di prendere nota del fatto che *questa è la sola occorrenza di*

applicazione dell'intera Ricetta Base in tutto il corso. È stato fatto esclusivamente allo scopo di fornirvi un esempio concreto dell'intera routine fondamentale. In tutto il resto di questa sessione abbiamo usato le scorciatoie; la paura dell'acqua di Dave era un caso complicato e c'erano molti aspetti da trattare prima che il suo problema potesse scomparire. Questo è un esempio ideale per il vostro apprendimento; anche se l'intera sessione dura solamente un'ora (incluso l'ampio colloquio prima dell'inizio dell'EFT), è comunque una lungaggine, per i criteri dell'EFT. Se avessimo fatto uso delle scorciatoie il caso sarebbe stato risolto in una frazione del tempo impiegato.

I filmati 2a, 2b e 2c ampliano la vostra istruzione facendovi vedere un workshop e numerose sedute individuali; qui potete vedere ancora di più quale sia il potere dell'EFT osservando le scorciatoie della Ricetta Base applicate ad un ampio spettro di problemi. Le scorciatoie, però, non sono ancora spiegate; lo saranno nella Parte II.

3. Come prossimo passo riguardate le pagine da 54 a 56 del manuale (trattano delle registrazioni) e poi studiate i sonori per altri esempi e commenti. Lo scopo dei sonori *non* è di insegnarvi la Ricetta Base; questo è fatto altrove nel corso, lo scopo delle registrazioni è: (1) di farvi acquisire un'esperienza più ampia della gamma di temi trattati con l'EFT, (2) di farvi capire il ruolo sovente giocato dagli "aspetti" nel processo e (3) di farvi constatare le differenti reazioni della gente alle procedure (andiamo dall'entusiasmo alla moderata incredulità).

Parte II – Avanzato

1. Per prima cosa leggete la Parte II del manuale, seguite l'ordine. In questa parte sono introdotti il concetto di "Impedimento alla Perfezione" (incluso il concetto di tossine energetiche), le scorciatoie e altre dritte per trarre il massimo dall'EFT.

2. Poi studiate i filmati della Parte II; ce ne sono 8 e li riconoscete dalla scritta rossa sulle etichette. Il primo filmato della Parte II fa da ponte fra Parte I e Parte II, è importante che lo vediate. I restanti filmati di Parte II mostrano sedute terapeutiche e discussioni reali che illustrano l'arte dell'EFT; sono sedute vere, esattamente come quelle che fate a voi stessi, o a clienti, e sono un tesoro di esempi dell'EFT in azione. Illustrano profusamente l'arte dell'EFT in atto e andrebbero studiati più volte per trarne il massimo beneficio.

INDICE

EFT Partel

Lettera aperta.....	1
Un dono prezioso	4
Lettere di testimonianza	5
Parte legale	9
Cosa aspettarvi da questo corso	12
Libertà dalle emozioni negative	12
Semplicità.....	13
Sano scetticismo.....	13
Cronache di casi veri.....	15
Ripetizioni.....	16
Concetti scientifici dietro l'EFT.....	17
Un ingegnere osserva la scienza psicologica	17
Il sistema energetico del corpo.....	20
La prima esperienza del Dottor Callahan.....	21
Il motto della scoperta.....	21
Il concetto di revisione al 100%.....	24
La Ricetta Base.....	26
Come fare una torta.....	26
Ingrediente n°1... La preparazione	26
Ingrediente n°2... La sequenza	30
Ingrediente n°3... La procedura Gamut 9.....	31
Ingrediente n°4... la sequenza (di nuovo).....	32
Le tornate di aggiustamento successive	34
Consigli su come applicare l'EFT.....	35
Controllo.....	35
Aspetti	36
La perseveranza paga	37
Essere specifici quando possibile.....	37
L'effetto di generalizzazione.....	38
Provate l'EFT su tutto!!	38
L'EFT in un guscio di noce.....	39
L'EFT su una pagina	40
Domande e risposte	41
Cronistorie di casi	45
Caso n°1 - paura di parlare in pubblico.....	45
Caso n°2 - Asma.....	46
Caso n°3 - Abuso sessuale	46
Caso n°4 - Ansia e onicofagia	47
Caso n°5 - Aracnofobia	47
Caso n°6 - Dipendenza da caffè.....	47
Caso n°7 - Alcolismo	49
Caso n°8 - Lutto	48
Caso n°9 - Paura degli aghi.....	48
Caso n°10 - Dipendenza dalle "nocciole M&M".....	49
Caso n°11 - Dolore fisico	49
Caso n°12 - Dolori nella parte inferiore della schiena.....	49
Caso n°13 - Senso di colpa e insonnia.....	49

Caso n°14 – Stitichezza cronica.....	50
Caso n°15 – Vergogna del proprio corpo.....	50
Caso n°16 – Lupus	50
Caso n°17 – Colite ulcerativa.....	51
Caso n°18 – Attacchi di panico.....	51
Caso n°18 – Paura dell’ascensore	52
I filmati di Parte I.....	53
Filmato 1 a.....	53
Filmato 1 b	53
Filmato 2 a.....	53
Filmato 2 b	53
Filmato 3	54
Registrazioni di Parte I.....	54
Leggete questi punti prima di ascoltarli	54
Sommario sessione per sessione	56
EFT Parte II.....	58
Impedimenti alla perfezione.....	59
Aspetti	59
Ribaltamento Psicologico.....	59
Problema Respirazione Clavicola	63
Tossine energetiche.....	64
Scorciatoie.....	69
Accorciare la sequenza.....	69
Eliminare la preparazione.....	69
Eliminare la procedura Gamut-9	70
Rotare gli occhi dal pavimento al soffitto	70
I filmati della Parte II.....	70
Filmato 1 – Sguardo d’insieme	70
Filmato 2 – Esempi dal pubblico.....	70
Filmato 3 – Problemi emotivi I	70
Filmato 4 – Problemi emotivi II.....	71
Filmato 5 – Problemi fisici.....	71
Filmato 6 – Voglia irresistibile nelle dipendenze.....	71
Filmato 7 – Tossine energetiche, fobie e perseveranza.....	71
Filmato 8 – Problemi comuni e domande & risposte.....	72
APPENDICE.....	73
Uso dell’EFT per paure e fobie.....	74
Domande & risposte.....	75
Uso dell’EFT su ricordi traumatici.....	76
Domande & risposte.....	77
Uso dell’EFT per dipendenze.....	79
Il problema delle crisi d’astinenza	80
Come trattare le dipendenze.....	81
Come trattare l’urgenza si usare la sostanza.....	81
Trattare problemi specifici che causano ansia.....	82
Come andrà	85
Domande & risposte.....	85
Uso dell’EFT per la guarigione del corpo.....	87
Provatela su tutto.....	87

Domande & risposte.....	87
Uso dell'EFT per migliorare l'auto stima.....	90
La causa della poca stima di se stessi.....	90
La metafora degli alberi e del bosco	91
Generalizzazione	91
Prestare attenzione.....	91
Come fare	92
Sommario dei filmati & registrazioni dell'EFT	93
Un formato per usare l'EFT	100

EFT Parte I

**Il fondamento dell'EFT e la procedura,
passo a passo, per metterla in opera.**

**Nota bene: le scorciatoie e altri concetti avanzati
sono sviluppati in EFT Parte II.
In ogni caso EFT Parte I deve essere
appresa e compresa prima**

La clip-art usata nel manuale è stata fornita dalle seguenti ditte: New Vision Technologies, Inc. Corel, 3G Graphics, Inc. Archive Arts, Image Club Graphics, Inc. Cartesia Software, One Mile Up, Inc. Techpool Studios, Totem Graphics, Inc

Lettera aperta

A tutti gli studenti di Emotional Freedom Techniques™ essa spiega gli antefatti e il “perché” di questo corso

“Insieme costruiremo dentro di voi un ponte che vi porterà al Paese della pace interiore”

Cari amici,

Vi scrivo, mentre sono a casa da solo, è martedì. Fuori sta cadendo una pioggerellina che fa un rumore gentile sulle finestre. Dopo due anni di scrittura e di riprese filmate EFT è completato. Siamo in pratica pronti ad “andare in stampa”.

Cinque minuti fa le lacrime hanno cominciato a scorrermi sul viso.

Sapevo cosa mi avesse spinto a creare questo corso, voglio dire che lo avevo sempre saputo, ma non sapevo come esprimerlo; adesso ho trovato le parole, vi racconto la storia.

Proprio cinque minuti fa stavo rivedendo un filmato, che con la mia associata, Adrienne Fowlie, avevamo fatto all’Amministrazione dei Veterani a Los Angeles. Ci restammo 6 giorni usando l’EFT per aiutare i nostri reduci del Vietnam a superare gli orribili ricordi di quella guerra. Il filmato lo potete vedere perché fa parte del corso.

Soffrivano di Disordine da Stress Post Traumatico (PTSD), che è una delle forme più gravi di malattia emotiva che si conosca. Ogni giorno questi uomini rivivevano le catastrofi della guerra, come essere stati costretti a sparare a innocenti civili (bambini compresi), seppellire gente in fosse aperte e vedere i loro stessi compagni morire o fatti a pezzi. I rumori delle armi che sparano, delle bombe, delle urla riecheggiano nella loro mente giorno e notte. A volte solamente i medicinali possono dare un po’ di sollievo dall’onnipresente dolore della guerra.

Sudano, piangono, sono soggetti a mal di testa e attacchi di panico; sono depressi e sofferenti; hanno paure e fobie e temono di andare a dormire la sera a causa degli incubi.

Tanti sono stati in terapia per 20 anni, con poco beneficio.

Mi ricordo molto bene com'ero eccitato quando l’Amministrazione dei Veterani invitò Adrienne e me a presentare l’EFT ai nostri soldati. Ricevammo carta bianca per aiutare questi uomini in ogni modo che volessimo. Questo sarebbe stata la prova ultima della validità dell’EFT. Se già ci fosse stata una pur modesta, ma osservabile, differenza nella vita di questi uomini tanto invalidi; molti l’avrebbero considerato un successo. In realtà fece molto di più.

L’Amministrazione dei Veterani non ci pagava, non avevano risorse finanziarie per gli aiuti esterni, all’atto pratico pagammo noi stessi per trasporto, albergo, pasti e l’affitto di una macchina. Avremmo pagato anche molto di più per l’opportunità che ci era concessa.

In ogni caso, il filmato che stavo guardando era un riassunto di quello che accadde durante quei 6 giorni, una sezione era dedicata a Rich, che era stato in terapia per 17 anni; Rich aveva:

** Più di 100 ricordi devastanti, molti li riviveva quotidianamente

** Una grave fobia dei luoghi alti, aggravata dal fatto che aveva dovuto farsi paracadutare più di 50 volte

** Insonnia; gli ci volevano, ogni sera, 3 o 4 ore per addormentarsi, anche con farmaci potenti.

Dopo che usammo l’EFT con lui ogni traccia dei suoi problemi svanì.

Come tante altre persone Rich non era assolutamente convinto che le nostre strane procedure potessero avere qualche effetto; ma acconsentì a provarle. Incominciammo

con la fobia dei luoghi alti, dopo circa 15 minuti di EFT era sparita. Rich fece una prova, salì ai piani alti di un edificio e guardò giù lungo la scala anti-incendio, con sua grande meraviglia non ebbe nessuna reazione di tipo fobico. Poi usammo l'EFT su svariati dei suoi peggiori ricordi e li neutralizzammo nel giro di un'ora. Adesso si ricordava degli avvenimenti, certamente, ma avevano perso la loro carica emotiva.

Insegnammo a Rich le tecniche (esattamente come le insegniamo a voi nel corso), di modo che potesse lavorare sui suoi restanti ricordi di guerra per conto suo; li neutralizzò tutti nel giro di pochi giorni; non lo tormentavano più.

L'insonnia se ne andò come pure i sonniferi (sotto supervisione del medico). Parlai con Rich due mesi dopo al telefono, i suoi problemi non erano ritornati.

Questa è vera libertà emotiva, è la fine di anni di tormento, è come uscire di prigione. **E io avevo avuto il privilegio di dargli le chiavi!!!** Questo è quello che l'EFT vi promette, imparatela a fondo e potrete fare per voi stessi e per altri quello che è successo a Rich.

Poi c'erano stati Robert, Gary, Philipp e Ralph, tutti avevano ricordi traumatici; in pochi minuti l'EFT diede loro sollievo per i ricordi sui quali lavorammo. Vedere i loro sorrisi e la loro gratitudine fu un tipo di felicità che si esprimere solo con le lacrime.

Poi sul registrato veniva l'intervista con Anthony.

Anthony era stato talmente terrorizzato dall'esperienza della guerra che aveva paura di andare in luoghi pubblici, come un ristorante, temeva che un soldato Vietnamita ci entrasse facendo fuoco con un AK47; il solo pensiero lo impiettriva; sapeva perfettamente che la cosa non era logica, ma questo non faceva passare il suo terrore. Questo è quello che può fare lo Stress Post Traumatico.

Dopo aver usato l'EFT Anthony venne con noi in un ristorante molto frequentato e, per dirla con le sue parole *“non aveva neanche il controvalore di un centesimo di*

ansia”. Adrienne, Anthony ed io ce la spassammo di fronte un buon pranzo, parlando e ridendo del più e del meno, in un ristorante nel quale c'erano circa 200 persone. Anthony era completamente rilassato. La paura se ne era andata. Che bello! Che sensazione essere stato in grado di portare un tal cambiamento nella vita di qualcuno.

Più tardi, durante l'intervista di fronte alla cinepresa Anthony fece una piccola pausa e disse *“Dio mi ha benedetto, vi assicuro; credo proprio che fosse venuto il momento di incontrare voi altri”*

Fu a quel punto, mentre me ne stavo da solo seduto in sala a casa mia, che lacrime di felicità incominciarono a scendermi sulla faccia.

Il valore umano di questo corso già si merita una vetta per conto suo.

Potete assurgere a nuovi livelli, se lo vorrete potrete usarlo per aiutare altre persone e contemporaneamente aumentare il vostro stesso valore.

Quanti ringraziamenti vi piacerebbe ricevere? Non potete darvi un ringraziamento più grande. Adesso sapete cosa mi ha spinto a scrivere il corso. L'ho fatto perché *“Dio mi ha benedetto, vi assicuro, e adesso è il tempo che io incontri voi!”*

Insieme costruiremo nel vostro animo un ponte, che porta al Paese della Serenità personale. Una volta costruito questo ponte sarà diventato un talento per tutta la vita, potete usarlo per diffondere libertà emotiva, e gioia, da voi ad altri. È una cosa permanente, come l'oro, **non arrugginisce, non perde il suo splendore, non perde valore. Sarà sempre lì per servirvi.**

Forse non c'incontreremo mai e io non conoscerò il vostro calore, come fu invece con Anthony; il contatto fra noi potrebbe essere solamente questo corso, ma va bene. Quando la gente si avvicina, con lo scopo di guarire, sta facendo un lavoro divino. L'amore colma la distanza fra noi (per quanto grande possa essere) e tutto succede; Dio non ha bisogno che noi c'incontriamo fisicamente.

Insieme stiamo per intraprendere un cammino verso la libertà emotiva. Non assomiglierà a nulla che abbiate conosciuto fino ad ora; ve lo prometto; non è un viaggio immaginario su un tappeto volante che poi finisce in una disillusione; è un viaggio vero destinato a darvi risultati concreti, esattamente come ha fatto per i nostri reduci. Infatti, svilupperete la capacità di buttare via le vostre paure, fobie, ricordi traumatizzanti, rabbia, sensi di colpa, lutto insormontabile e tutte altre emozioni negative che vi limitano. Non ci vorranno anni e anni di sessioni terapeutiche penosamente lente e costose. Spesso capiterà che anche le emozioni più debilitanti spariscano in pochi minuti; ma sto anticipando. Incontrerete tutte le prove

che vorrete a mano a mano che imparerete da questo corso e applicherete le tecniche a voi stessi.

Imparerete anche quali limiti esistano; l'EFT non può fare tutto per tutti, ma quello che fa vi lascerà stupiti. Riesce ancora a sorprendere me e io la pratico da molti anni. Per inciso l'EFT fa molto più di quello che ho descritto in questa lettera; ho solamente aperto un pochino il coperchio e vi ho lasciato dare una sbirciatina. Il resto lo vedrete via via che sfoglierete queste pagine.

Vi saluto caramente

Gary

Un regalo di valore inestimabile
Dedica speciale, un grazie a tutti i pionieri il cui impegno
ha permesso di realizzare l'EFT

“Siamo all'alba di un nuovo orizzonte terapeutico”

Voi ed io abbiamo ricevuto un regalo di valore inestimabile.

Purtroppo non incontreremo mai alcuni dei nostri benefattori perché i loro essenziali contributi sono stati fatti più di 5000 anni fa. Queste menti brillanti scoprirono e codificarono quella che è la base dell'EFT, vale a dire, le tenui energie che scorrono nel nostro corpo.



Queste tenui energie stanno anche alla base dell'agopuntura, di conseguenza l'EFT e l'agopuntura sono cugini. Entrambe le discipline si stanno affermando sempre più, col passare del tempo sono destinate ad assumere un ruolo di primo piano nel campo della guarigione, sia psichica che del corpo.

In tempi più vicini ai nostri, altre persone si sono consacrate a promuovere l'uso di queste antiche terapie. Spicca fra gli altri il dottor Gorge Goodheart con i suoi ineguagliati contributi nel campo della Chinesiologia Applicata, un precursore dell'EFT.

I lavori del dottor John Diamonds va un riconoscimento tutto particolare, egli fu uno dei primi psichiatri ad usare, e a scrivere su queste energie tenui. Tanti dei suoi concetti pionieristici, insieme alle idee avanzate della Chinesiologia Applicata, hanno gettato le fondamenta sulle quali è stato costruito questo nuovo orizzonte terapeutico.

Il dottor Roger Callahan, dal quale ricevetti la mia prima introduzione a queste procedure, si merita tutto il credito che la storia gli vorrà attribuire. Egli fu il primo a mettere a disposizione del grande pubblico queste tecniche in modo aperto, lo fece nonostante l'aperta ostilità da parte della sua stessa professione. Potete ben apprezzare che ci vuole una gran dose di convinzione personale per tracciare un solco nelle ben radicate credenze del pensiero convenzionale. Senza lo spirito missionario di Roger Callahan probabilmente saremmo ancora qui a discutere teoricamente su queste “cose interessanti.”

Io mi sono issato umilmente sulle spalle di questi giganti. Il mio contributo personale, in questo campo che si sta espandendo così rapidamente, è stato di ridurre le inutili complessità che inevitabilmente accompagnano ogni nuova scoperta. L'EFT è un'elegante semplificazione di queste procedure che possono venire impiegate, sia dai professionisti che dalle persone comuni, per una vasta gamma di problemi.

Siamo all'alba di uno sconfinato orizzonte terapeutico e quindi abbiamo molto da imparare; di conseguenza devo molto ai praticanti dell'EFT che hanno contribuito con le loro innovazioni al nostro sito (www.emofree.com), sono loro che ci stanno portando a livelli sempre più alti.

**Queste sono alcune
Lettere di testimonianza
scritte da veri utenti dell'EFT**

INDEPENDENT DISTRIBUTOR
INTERIOR DESIGN
N U T R I T I O N A L S
BOB & DEBRA ACKERMAN
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

Garye e Adrienne –

Volevo ringraziarvi entrambi per avermi fatto conoscere l'EFT personalmente. Ho un nervo schiacciato nel collo, il che ogni tanto mi dà dei fortissimi dolori nel braccio e nella mano destri, rendendoli in pratica inutilizzabili. L'ultima ricorrenza è stata la peggiore e non ho trovato sollievo con i miei normali medicinali e metodi per giorni, fino a che sono venuta al vostro seminario. Non solamente sono stata in grado di arrestare il dolore immediatamente, ma quando è ritornato, l'ho potuto controllare totalmente.

*Grazie!
Debra Ackermann*

Adrienne Fowlie
Bussines Associate of Gary Craig
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Cara Adrienne:

Martedì 21 Luglio ho presenziato a un seminario di Gary Graig su "Come condurre il vostro autobus personale". Ci andai per varie ragioni personali ma non per trovare una soluzione alla mia **paura dell'altezza**. Non mi era neanche venuto in mente che avrei potuto liberarmi di quella paura fino a quando Gary chiese se ci fosse qualcuno in sala con la paura dell'altezza. Alzai la mano e divenni immediatamente nervoso, incominciai a sudare e tremare. **Avevo una paura terribile dell'altezza e non potevo neanche stare in piedi tranquillamente su una sedia.**

Bene, successe una cosa straordinaria. Egli mi portò attraverso la procedura e **la mia paura si dissolse in concreto all'istante**. Così in fretta che non ci riesco ancora a credere. Come ti ricorderai andammo di sopra insieme a guardare fuori della finestra e non mi scompigliò per niente. Il giorno seguente al lavoro guardai giù da una balconata del secondo piano e non mi fece niente.

Ancora più sorprendete è che sono forse stato sulla Ruota Gigantessa al Luna Park 3 volte in vita mia e ieri sono andato alla Festa della Contea di Sonora e ho fatto un giro su una e non ero neanche spaventato!! Questo per me è stato il test vero! Le altre volte che ci sono stato ero pietrificato. Non potevo respirare. Iperventilavo, sudavo, tremavo, roba da matti come mi sentivo. Ieri mi sentivo totalmente rilassato e a mio agio. È stato veramente un miracolo. **I miei figli sono rimasti sbalorditi! Loro conoscono quanto la mia paura fosse reale e adesso è come se non ci fosse mai stata.**

Fra l'altro, ho dovuto usare la procedura EFT solo un'altra volta da quando Gary mi ha aiutato, è stato qualche giorno prima che andassi alla festa, non l'ho neanche fatta il giorno stesso della festa!

Adrienne, sono tanto contenta di avervi incontrato entrambi e spero di rivedervi.

Distinti saluti,

Barbara Woolmann

Barbara Woolmann
Santa Rosa, CA

Nota: Tim Clark è un carcerato della Prigione Folsom, egli ha sofferto per anni di Disordine da Stress Post Traumatico (PTSD). Ha passato qualche minuto applicando l'EFT nella sala visite della prigione e tutti i suoi sintomi sono scomparsi. Questa preziosa lettera è stata scritta con una macchina da scrivere della prigione e noi la preserviamo qui esattamente come è stata scritta.

A CHI COMPETE;

Non so esattamente cosa è che vorrei esprimere sull'aiuto che gary ha portato nella mia vita se non dire semplicemente questo.

Nel Gennaio del 1980 sono stato condannato al buco a San Quintino. È durato fino al mio rilascio su parola nell'Aprile del 1982. durante quel tempo mi sono beccato un caso di "Disordine da Stress Post Traumatico". (P.T.S.D.)

Fino a quando ho incontrato gary ho vissuto con il disordine da stress come se fosse un modo di stare al mondo. Ben quasi 12 anni.

Grazie a gary non è più così. Egli venne a visitarmi (adesso sono nella prigione Folsom) e mi ha guarito proprio nella sala visite. Anche me ero un non credente delle sue teorie ma ora non condivido più quel punto di vista. I miei ringraziamenti a te amico mio

CON MOLTO RISPETTO

TIMOTHY CLARK

Greenwood & Co.
COMMERCIAL REAL ESTATE
I N C O R P O R A T E D

Sig. Gary Craig
c/o Adrienne Fowlie
Emotional Freedom Techniques™
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Caro Gary,

Sono una delle persone che ha presenziato a Los Angeles al seminario che hai tenuto per la National Veterans Foundation il mese scorso, durante il quale ci hai dimostrato l'EFT.

La dichiarazione che “tutte le emozioni negative sono causate da un disguido nel sistema energetico corporeo” è una dichiarazione audace.

L'idea di picchiare il corpo per dare rapido sollievo da queste emozioni ha veramente richiesto dal mio sistema di credenze un po' più di quello che potessi dare senza una prova.

Dichiarare che le fobie possono essere curate praticamente subito o che si può avere risultati positivi nello sport, negli affari e nelle dipendenze con l'uso dell'EFT era in qualche modo difficile da credere, per dire il meno.

Dopo avere visto i clamorosi risultati da te ottenuti con le persone sulle quali hai lavorato al seminario ho usato l'EFT nel tentativo di migliorare il mio punteggio al golf.

Con mia sorpresa e delizia il risultato immediato, dopo tre applicazioni della tecnica, è stato che ho migliorato il mio punteggio di 10 punti, da quasi 95 sono sceso a circa 85 e anche meno.

Adesso riesco a stare nel punteggio della bassa ottantina su quasi tutti i percorsi, impiegando la tua tecnica.

Ora penso di ottenere risultati simili con il prossimo uso della tua tecnica che applicherò a qualcos'altro di mia scelta.

Vi ringrazio molto per questo interessante e divertente strumento.

Distinti saluti

Gary DeFevre

Gary DeFevre

1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025

Parte legale

Importante ... per favore leggete attentamente

Il comune buon senso ci suggerisce che non c'è da aspettarsi molto, punto effetti negativi, dell'EFT perché:

non ci sono operazioni,
non ci usano aghi,
niente pillole o medicinali,
non si effettuano torsioni o stiramenti del corpo.

Si usa invece qualche procedura dall'apparenza innocua che comporta picchiare con le dita, canticchiare, contare e muovere gli occhi. Al momento in cui questo manuale viene scritto ci sono state già circa 10.000 persone che hanno usato l'EFT e le lamentele sono state ampiamente sotto l'ordine dell' 1%.

Succede che ogni tanto qualcuno dica di avere avvertito un pochino di nausea e qualcuno ha anche detto di "sentirsi peggio", questi rapporti sono così rari che non si può dire con certezza che l'EFT ne sia stata la causa; per inciso, alcune persone avvertono nausea o "si sentono peggio" se solamente parlano del loro problema; questo accadrebbe anche senza l'EFT.

L'EFT è ancora nella fase iniziale e abbiamo molto da imparare; effettivamente potrebbe essere nocivo applicarne le tecniche a certe persone; di conseguenza tenete presente che l'EFT è sempre ancora in fase sperimentale e impiegate la con la dovuta cautela.

In ogni modo inserisco qui un messaggio importante che ho scritto per la lista di supporto E-Mail. Leggetelo attentamente.

Non uscite dal vostro seminato

Salve a tutti,

Questo è un messaggio importante, ci ho messo qualche ora a redigerlo, l'ho

scritto e riscritto per essere sicuro di fare bene.

Per fortuna quello che ho da dire parla del comune buon senso e il 99% di voi ha già capito cosa voglio dire: la linea direttrice qui è che dobbiamo usare il buon senso nell'impiego dell'EFT e NON usarlo su persone con problemi molto gravi se non abbiamo ancora l'esperienza necessaria. Anche se dovessimo essere incantati da queste tecniche dobbiamo bilanciare il nostro entusiasmo con il buon senso; lasciatemi dare un'occhiata ad entrambi gli aspetti.

In primo luogo notiamo che uno degli aspetti piacevoli dell'EFT (e dei suoi tanti cugini) è che la maggior parte della gente la può usare senza subire (o quasi) alcuna sofferenza; la natura gentile dell'EFT ha spinto numerosi psicologi a scrivere libri sull'argomento, così da dare mettere a disposizione le relative procedure un vasto pubblico; e perché no? Perché dovremmo negare alla gente di servirsi di uno strumento che si avvera operare tante trasformazioni di successo su così tanti temi e che per giunta è gentile e facile da usare?

Pensate, per esempio, che...

Terapeuti lo stanno insegnando ai loro clienti perché lo applichino a casa;

Insegnanti lo stanno imparando per usarlo con gli studenti,

Allenatori stanno imparando per usarlo con gli atleti,

Genitori lo stanno imparando per usarlo con i loro bambini,

Medici stanno imparando ad usarlo per un migliore controllo del dolore dei loro pazienti,

Massaggiatori professionali stanno integrando queste procedure alle loro abituali per ottenere risultati più duraturi,

Guide spirituali lo stanno applicando ai sofferenti,

Chiropratici, agopuntori e omeopati stanno ampliandone l'uso e lo insegnano ai loro pazienti perché lo usino a casa.

E la lista è ancora lunga...

Non so con precisione quanti entusiasti del picchettamento stiano impiegando queste procedure su altre persone, ma stimerei che si tratti di circa 100.000 e probabilmente le procedure sono state usate ben più di 1 milione di volte.

Questo ovviamente non sarebbe successo se, 1° non ci fossero stati risultati sostanziali e 2° se, presunti pericoli o effetti negativi, non fossero minimi.

Se nessun esperto di EFT può negarne di averne constatato gli effetti benefici, non tutti però sono coscienti del fatto che, seppur rarissimamente, ci POSSONO ESSERE degli effetti collaterali negativi, a volte anche massicci; lasciatemi spiegare.

Alcune persone hanno subito nel corso della loro vita traumi o abusi così severi da avere sviluppato problemi psicologici gravi, per esempio, personalità multiple, paranoia, schizofrenia e altre severe patologie mentali; l'EFT si è dimostrata utile anche in questi casi, MA DEVE ESSERE PRATICATA SOLAMENTE DA UN PROFESSIONISTA QUALIFICATO E CON ESPERIENZA DI QUESTI GRAVI DISORDINI.

Perché? Perché alcuni dei pazienti che soffrono di queste malattie possono presentare delle "reazioni aberrate" e non sono più controllabili; durante queste reazioni aberrate possono diventare pericolosi per se stessi e per gli altri e magari hanno bisogno di venire sedati o ospedalizzati. Qui ovviamente non c'è posto per l'agire di un novizio, non importa quanto entusiasta possa essere delle procedure di picchettamento.

Per inciso, non si sa ancora esattamente se sia proprio il picchettamento a causare queste reazioni aberrate o se siano ricordi complessi che precipitano il problema. In ogni caso, se non avete la necessaria esperienza in questo campo specifico, per favore non uscite dal seminato vostro.

Quanto spesso si manifestano queste reazioni aberrate? In un ospedale psichiatrico sono all'ordine del giorno, nel mondo quotidiano sono rare. Proprio recentemente ho contattato parecchi picchiettatori esperti che hanno trattato un'ampia gamma di problemi emozionali e ho constatato che meno di 1 cliente su mille aveva manifestato queste reazioni aberrate.

Questa percentuale minima viene qui data solo per rendervi l'idea; non vuole dire di "tentare la fortuna" e "andare dove non dovete andare". Al contrario un novizio dell'EFT deve usare il buon senso e NON CERCARE DI ALLEVIARE MALATTIE CHE SONO AL DI LÀ DELLA SUA CAPACITÀ E DEL SUO LIVELLO DI FORMAZIONE.

Sapete bene che sono conosciuto per la frase "Provatela su qualunque cosa!"

Questa frase si trova nel manuale dell'EFT e nel nostro sito, lo scopo è quello di aprire le vostre menti alle possibilità dell'EFT.

Non vuole dire una licenza di fare cose irresponsabili.

Per fortuna la gente capisce che mi riferisco ad una situazione ragionevole e non, per esempio, a voler fare volare qualcuno dall'Empire State Building.

Ogni tanto le persone che fanno un trattamento EFT piangono normali lacrime o passano per altre forme di sconforto che accompagnano il ricordo di cose dolorose. In altri casi alcuni dolori fisici "peggiorano", per qualche tempo. Il praticante di EFT con esperienza e conoscenza saluterà queste reazioni come normali e applicherà appropriatamente l'EFT per risolverle. Mi ripeto, quando ci sono di queste reazioni usate il buon senso, se vi doveste sentire sovrachiatati indirizzate il cliente a un EFTista più esperto.

Vi abbraccio, Gary

*Sulla falsa riga di quanto detto sopra, la seguente dichiarazione di **buon senso** costituisce un accordo legale fra noi.*

Per favore leggete questa dichiarazione accuratamente.

** Adrienne ed io non siamo psicologi e terapeuti e non possediamo nessuna licenza o istruzione formale in ambito universitario, a parte la mia laurea in ingegneria di Stanford.

** Siamo istruttori di miglioramento personale e la nostra missione è di portare a conoscenza degli altri strumenti per il miglioramento di se stessi.

** La nostra è una ricerca spirituale e siamo entrambi ministri consacrati.

** Questo corso prende la forma di dimostrazione di uno strumento fantastico per migliorare se stessi. Non è un corso di psicologia o psichiatria.

** A dipendenza di altre specifiche contenute in questo accordo potete usare l'EFT per conto vostro o di altri.

** Adrienne ed io non possiamo e non vogliamo assumerci la responsabilità di quello che farete con queste tecniche. Di conseguenza...

*** Vi chiediamo di assumervi la responsabilità totale per la vostra salute emotiva e/o fisica, sia durante che dopo avere seguito il corso.*

*** Vi chiediamo altresì di far chiaramente comprendere a terzi che aiutate con l'EFT, o ai quali insegnate l'EFT, che devono assumersi completa responsabilità per il loro benessere emotivo e/o fisico.*

*** Dovete dichiararvi d'accordo nel ritenere Adrienne, me e chiunque abbia a che fare con l'EFT scevri da ogni pregiudizio circa proteste fatte da chiunque voi cerciate di aiutare con l'EFT o al quale insegnate l'EFT.*

*** Vi invitiamo espressamente ad impiegare queste tecniche sotto la supervisione di un terapeuta qualificato o di un medico.*

*** Non cercate di risolvere un problema se il vostro buon senso vi dice che non sarebbe appropriato.*

Se non siete d'accordo con quanto sopra, o non potete rispettarlo, per favore impacchettate tutti il materiale adesso subito e rimandatecelo per il

rimborso. In caso contrario abbiamo un accordo e mi aspetto che lo rispettiate.

Mi rendo perfettamente conto che quanto sopra è poi buon senso e mi scuso se state pensando che mi sono rivolto a voi come se aveste 12 anni, lo faccio perché il mio avvocato ha insistito. Ho detto abbastanza.

Andiamo avanti.

Cosa potete aspettarvi da questo corso

Libertà emotiva – Semplicità – Un sano scetticismo Cronache di casi – Ripetizioni

LIBERTÀ EMOTIVA

Forse dovrei essere un pochino più umile sul soggetto, ma penso che l'EFT cambierà enormemente il vostro mondo.

Lo so che sembra un po' tirata per i capelli in questo momento, ma queste tecniche potrebbero avere la stessa importanza della Carta delle Libertà. Per alcuni **sono la Carta delle Libertà.**



Per libertà intendo la libertà dalle emozioni negative, vale a dire la libertà che vi permette di fiorire e di superare qualunque scoglio nascosto vi trattiene dall'esprimere tutte le vostre capacità.

Intendo la libertà da anni di dubbi su voi stessi, o dall'essere incapaci di rispondere a una chiamata, o vivere un lutto troppo devastante, o dai ricordi negativi circa una violenza carnale o altri tipi di abuso.

Intendo la libertà di guadagnare di più, di essere all'altezza della situazione nel lavoro, di iniziare una nuova attività lavorativa, di migliorare il vostro punteggio al golf, di perdere quel peso eccessivo, di avvicinarvi alla gente sentendovi a vostro agio o diventare un oratore, un cantante o un attore.

Intendo la libertà dall'ansia che vi spinge ad ingerire quelle pillole, bere quell'alcool, fumare quelle sigarette e svaligiare il frigorifero.

Intendo la libertà di esprimere l'amore facilmente e camminare su questo pianeta con grazia e sicurezza.

Intendo la libertà dalle paure paralizzanti, o dalle fobie, o dai disordini dello stress post traumatico (PTSD), o

dalla dipendenza da sostanze, o dalla depressione, o dal senso di colpa, o..., o...,o...

Come ho detto penso che l'EFT possa cambiare enormemente il vostro mondo.

** Nell'EFT non esiste il lungo e infinto aspetto del "mi racconti la sua storia"

** Non si usano pillole

** Non c'è la necessità di rivivere i ricordi degli avvenimenti traumatici del passato.

** Non ci vogliono mesi o anni

** Ci si impiega una frazione del tempo abituale e spesso succede in pochi minuti.

La gente, molto semplicemente, va oltre i propri fardelli emotivi, di norma in modo permanente, e continua a vivere meglio.

L'EFT è basata sulla scoperta che gli squilibri nel sistema energetico del corpo hanno un impatto profondo sulla psicologia della persona. Correggere questi squilibri, il che viene fatto tramite picchettamenti su determinate aree del corpo, spesso porta a risultati rapidi; quando dico rapidi voglio dire che **la maggior parte dei problemi sparisce in minuti!!!** (è particolarmente vero se riducete i problemi a specifici eventi negativi della vostra vita; ne parleremo più avanti).

Questo è dimostrato ripetutamente nelle cronache dei casi che riportiamo e nelle riprese dal vivo che sono accluse al corso. Per alcuni problemi ci vuole più tempo, magari due o tre sessioni brevi. I Problemi veramente ardui possono richiedere qualunque cosa da qualche giorno a parecchie settimane, per fortuna non ce ne sono molti.

SEMPLICITÀ

Questo corso non si prefigge di farvi imparare tutte le complessità che riguardano le relative scoperte. Ci vorrebbero centinaia di pagine e dovremmo addentrarci in settori altamente tecnici quali la fisica quantistica e i campi morfogenici. Qui abbiamo dato un taglio a tutto questo e vi forniamo una versione semplice, di facile utilizzo, adatta a chiunque.

Seguire questo corso è come imparare a guidare l'automobile; non hai bisogno di sapere tutto sulla fisica, la chimica, la meccanica e la matematica di una macchina per imparare a guidarla. Quello che si deve imparare è cosa si fa con l'acceleratore, i freni, il volante e la leva del cambio, una volta che hai imparato queste cose puoi guidare tranquillo su quasi tutti i terreni.

Insomma il mio scopo è stato quello di ridurre un soggetto molto complicato a qualche procedura semplice e facile da capire (acceleratore, freni, ecc.), più brevi e concise io rendo queste procedure, più facili saranno ad imparare. E voi avete pagato per ricevere un procedimento potente e semplice da usare per migliorare voi stessi. A questo scopo il corso è speziato con esempi facili da capire, disegni e metafore per fare in modo che tutti gli elementi dell'EFT vi diventino chiari e lampanti.

SANO SCETTICISMO

Idee o cose innovative di norma sono accolte con scetticismo perché violano le credenze che la gente ha. L'EFT, in sostanza, sfida tutto quello che è stato ritenuto finora sacrosanto dalla psicologia quando si parla di guarigione delle emozioni. Rimedi veloci per problemi emotivi "difficili", in certi circoli, sono considerati impossibili e chiunque sostenga di poterli applicare e far funzionare è tacciato di ciarlataneria. "Dopo tutto", così recita la convinzione corrente, "queste

cose sono ancorate profondamente nella gente e quindi bisogna metterci molto tempo per porci rimedio"

Le credenze hanno molto potere; facciamo guerre in loro nome, costruiamo loro monumenti. La medicina, la psicologia e i sistemi politici sono basati su credenze. Però, purtroppo, spesso queste convinzioni non corrispondono alla verità; noi riteniamo solamente che lo siano. A volte crediamo alle favole.

È molto possibile che io abbia già violato una delle vostre convinzioni, se la vostra reazione alle promesse fattevi nelle pagine precedenti ha incluso un atteggiamento di "troppo buono per essere vero" o qualunque cosa in questo senso. C'è da aspettarselo ed è anche una cosa salutare. Le idee nuove devono essere scrutinate con attenzione; alla lunga le rende più forti.

State toccando con mano un cambiamento importante, come vedrete è basato su solidi principi scientifici; ma proprio perché è qualcosa di talmente differente dal "sapere convenzionale" viene accolto, anche se è comprensibile, con scetticismo. Non succede solo all'EFT, altre scoperte si sono scontrate con atteggiamenti simili.

Cito qui alcune quotazioni storiche:

"Macchine per volare più pesanti dell'aria sono impossibili" Lord Kelvin, Presidente della Royal Society

"Tutto quello che c'era da inventare è stato inventato" Charles H. Duell, Direttore dell'Ufficio Brevetti degli U.S.A., 1899

"Le donne sagge e responsabili non vogliono votare" Grover Cleveland, 1905

"Non c'è possibilità che l'uomo possa mai servirsi dell'energia dell'atomo" Robert Milikan, Premio Nobel per la fisica, 1923

"Ma chi diavolo vorrebbe sentire parlare gli attori?"

Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Anche se non foste minimamente scettici e steste assorbendo veloci e entusiasti questo materiale, come è successo a me, vi garantisco che vi scontrerete con lo scetticismo di altri che cercherete di aiutare; come faccio a saperlo? Anni di esperienza. Questo scetticismo

comunque non va criticato, per contro c'è la necessità di capirlo perché comprende alcune

particolarità che sono in rapporto con l'EFT.

Vi fornisco un esempio: ho dimostrato queste tecniche molto spesso, durante conferenze, a gente che non ne sapeva niente, chiedendo la collaborazione di 5 o 10 persone del pubblico; in pochi minuti almeno l'80% di questi volontari presentava *in modo palese* grandi miglioramenti, o perfino l'eliminazione di problemi fisici o emotivi; le paure scemavano, i mal di testa sparivano, respiravano meglio, i traumi emotivi se ne andavano; a quel punto chiedevo al pubblico *"Chi, qui nella sala, è scettico a proposito di questa cosa?"* e invariabilmente almeno la metà della gente presente in sala alzava la mano.

Allora chiedevo se pensassero che i cambiamenti avvenuti fossero reali, lì mi rispondevano di sì, perché i volontari erano degli sconosciuti per me, ma in sala c'erano i loro parenti o amici che constatavano cosa era successo; quando poi chiedo *"allora perché siete scettici?"* mi arrivavano bordate di ragioni per le quali c'erano stati quei miglioramenti...

** Mi hanno detto che ipnotizzo la gente. *Interessante perché d'ipnosi io non so nulla, ma se è per questo neanche le persone che hanno avanzato questa ragione*

** Mi hanno detto che era solo pensare corretto. *Anche se non hanno mai visto il pensare positivo apportare questo tipo di cambiamento e così in fretta.*

** Mi hanno detto che è perché la gente ha avuto la volontà di superare i propri problemi, semplice caso di superiorità della mente sulla materia. *Ma allora perché non avevano superato i loro problemi prima di venire sul palco.*

** Mi hanno detto che non potrà durare, dato che non esiste qualcosa del genere "trattare velocemente". *Però prendono medicine, come la penicillina, per "trattare velocemente" altre cose.*

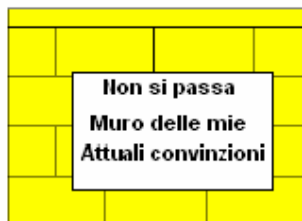
** Mi hanno detto che le tecniche di picchiamento distraevano la mente della gente dai loro problemi. *Questo non tiene conto del fatto che bisogna "sintonizzarsi" su un problema se si vuole che l'EFT funzioni; è esattamente l'opposto della distrazione.*

Ma la cosa veramente intrigante circa questo fenomeno è che: *nessuna delle ragioni che giustificassero i miglioramenti prendeva in considerazione l'EFT.*

Che strana reazione; si potrebbe pensare che, dopo averne visto gli inequivocabili benefici, la gente mi dovrebbe bombardare di domande a proposito di come funzionino le tecniche, per capire meglio il tutto. Invece la gente tende ad ignorare il processo dell'EFT e mi fornisce altre spiegazioni, non chiedono a me cosa è successo, me lo dicono loro invece.

Tutti pescano nel bagaglio delle loro conoscenze ed esperienze e stabiliscono un legame fra quello che è appena successo con quello che "già sanno essere una verità". Visto che l'EFT non fa ancora parte di quel bagaglio (non per molto) hanno difficoltà a stabilire una relazione. Adesso so come si dovevano sentire gli scienziati dei tempi passati quando cercavano di spiegare ai credenti nella teoria della Terra piatta che la Terra in realtà è rotonda.

Non succede praticamente mai che qualcuno mi dica *"Oh...è proprio come lei*



ha detto. Lei ha riequilibrato il loro sistema energetico mentre erano sintonizzati sul loro problema e così ne ha eliminato la causa”. Ma è proprio quello che è successo. È esattamente quello che ho spiegato al pubblico, nella mezz’ora precedente, che sarebbe successo. È la sola cosa che sia successa nei pochi minuti in cui la gente era sul palco ed è anche la sola cosa che ha provocato i cambiamenti.

In passato ero molto critico verso quest’atteggiamento e pensavo che la gente fosse aggressiva, testarda o stupida; mi chiedevo **“Ma perché non riescono a vedere una cosa ovvia?”**

Col tempo constatai che la gente non era aggressiva o testarda o stupida, perché la stessa reazione mi veniva da persone di ogni tipo, poco importa che fossero conducenti di autobus o laureati. Alcuni dei miei migliori amici mi davano una “spiegazione qualunque” a mò di contentino e facevano qualche risatina repressa sui picchiettamenti.

Molto spesso perfino le persone che avevano avuto i cambiamenti ne davano il merito a qualcosa d’altro; di regola si tratta di qualcosa che non c’entra proprio niente, tipo un recente terremoto o un aumento di paga appena ricevuto. *Però nessuno negava che il cambiamento fosse avvenuto o che fosse successo mentre facevano l’EFT*. Semplicemente la gente non riesce a vedere il legame con le tecniche di picchiettamento, non riescono a prenderlo in considerazione, non appare loro logico, devono trovare un’altra spiegazione. Il dottor Roger Callhan che per primo mi introdusse a queste procedure lo chiama problema APEX.

Mi ripeto: non c’è niente da criticare, ma è importante osservare e capire, perché *succede* molto spesso. In realtà per la maggior parte delle persone va così e **ci sono fortissime probabilità che voi siate una di queste persone**.

Per questo ve ne parlo, se non ve ne rendete conto vi potrebbe capitare di trovare una “spiegazione qualunque” e girare la schiena al vostro biglietto verso la

libertà emotiva e a tutti gli altri benefici che potrebbe darvi, per sempre.

Un’altra causa di scetticismo è che l’EFT appare strana, e voglio dire *molto, molto strana*. Le tecniche comportano che si parli a se stessi, che si rotei gli occhi e canticchi in sordina mentre si picchietta vari punti del corpo. Insomma nessuna somiglianza in lungo e in largo con la psicologia, per come la maggior parte della gente la conosce, poi potrebbe anche essere annnnni luceeee fuori del vostro bagaglio di convinzioni. Ma quando capite la logica dietro le tecniche dell’EFT esse appaiono ovvie, potreste perfino chiedervi perché non siano state scoperte prima.

Abbiamo finito con questo tema, adesso vi presento qualcosa di molto interessante: *non avete assolutamente bisogno di credere alle tecniche perché funzionino*. Tanti, erroneamente, arrivano alla conclusione che l’EFT ottiene dei risultati puramente perché la gente *ci crede*, strana conclusione visto che normalmente viene dagli scettici.

In realtà, all’inizio, la gente *raramente* ha confidenza nelle tecniche; la maggior parte delle persone è scettica, almeno fino ad un certo punto. Nonostante i novizi siano cauti, i risultati ottenuti dall’EFT continuano a fiorire. La gente constata i miglioramenti, anche se è scettica.

CRONACHE DI VARI CASI

Da bambino mi piaceva moltissimo il gioco del baseball e sognavo di giocare a centro campo per i New York Yankees. Usare la mazza sembrava così facile, te ne stavi lì e colpivi la palla quando te la lanciavano.

Colpire le palle nel Baseball è sicuramente un talento e ci vuole molta esperienza per diventare veramente bravi; più palle veloci, a parabola, o scivolote vedi e migliore diventi. La stessa cosa è vera per l’EFT.

Imparare a memoria la parte meccanica dell’EFT è semplice, anche applicare questa parte è facile e potete diventare bravi dopo pochissime prove. Se volete

veramente “impadronirvi” dell’EFT avete bisogno di studiare con diligenza i filmati e registrazioni del corso (e gli altri DVD nostri) per poi usarla su una vasta gamma di problemi, per perfezionare le vostre capacità. A farla breve avrete bisogno di molto più allenamento ed esperienza di quella che vi può dare questo manuale.

Forse il maggior limite che incontrerete usando l’EFT, sarà di non riconoscere quanto potete fare. È uno dei motivi per cui, in questo corso, vi inondo di cronache di casi trattati, li troverete descritti nel manuale e, ancora più importante, nei filmati e nelle registrazioni, lì ci sono ore e ore di casi che abbiamo trattato. Questo materiale è capitale per accrescere la vostra capacità perché si passa dalla “carta stampata” alla vita vera. Per favore studiateli in ogni minimo dettaglio; si tratta di casi veri, di gente vera e di veri problemi, vi permetteranno di ampliare i vostri orizzonti.

Vedrete persone superare in momenti problemi che hanno avuto per una vita, mentre per altri ci vuole più tempo. Assisterete all’applicazione dell’EFT ad alcuni gravissimi problemi emotivi e vedrete come si discioglieranno sotto i vostri occhi, sarete anche testimoni di guarigioni solo parziali. Riassumendo questi filmati e registrazioni vi fanno vivere un mosaico di esperienze vere e sono il sottofondo necessario se volete passare dall’applicazione puramente meccanica dell’EFT al possederne l’arte.

Un altro motivo per il quale vi immergo in tante cronistorie è che vi voglio mostrare talmente tanta gente che ha avuto miglioramenti così straordinari grazie all’EFT che **non potrete più essere scettici.**

Anche lo scettico più incallito sarà costretto ad arrendersi di fronte a tanta evidenza. L’EFT è tutto quello che vi sto dicendo e anche di più.

RIPETIZIONI

Credo molto nella validità delle ripetizioni, è da sempre un onorato strumento d’insegnamento su tutto il pianeta e lo uso senza sosta.

Più siete esposti a qualcosa e meglio lo imparerete, per questo mi sentirete ritornare sulle idee da svariati punti di vista qui nel corso. Rivisito concetti e idee molte volte anche nel manuale e nei filmati e registrazioni.

Se incominciate a stancarvi di vedere o sentire le ripetizioni di certe idee, ebbene, siate grati. Vuol dire che avete imparato così bene che adesso vi annoia perfino un pochino; è molto meglio questo piuttosto che un’idea espressa solo una volta e che non abbia potuto piantare radici nella vostra memoria. Per il fatto che le tecniche hanno tanta importanza riguardo alla qualità della vostra vita vi farei veramente un vergognoso disservizio se non martellassi queste idee nella vostra testa.

Così vi ripeto; aspettatevi delle ripetizioni in questo corso.

I concetti scientifici dietro l'EFT

UN INGEGNERE ESAMINA LA SCIENZA DELLA PSICOLOGIA --- IL SISTEMA ENERGETICO DEL CORPO

LA PRIMA ESPERIENZA DEL DOTTOR CALLAHAN
IL MOTTO DELLA SCOPERTA – IL CONCETTO DI REVISIONE AL 100%

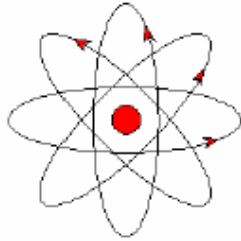
Un ingegnere esamina la scienza della psicologia

Questo corso è scritto da un ingegnere di Stanford. Non sono uno psicologo con una lunga lista di qualificazioni dopo il nome, la gente mi chiama Gary e non dottor Tali dei Tali.

Se siete un pensatore convenzionale, questo potrebbe forse darvi fastidio, a conti fatti cosa ci fa un ingegnere nel campo della psicologia? La scienza dei fenomeni fisici e quella della psicologia parrebbero non avere punti comuni. Vero. Ma 40 anni fa io capii che la qualità della vita di un individuo è direttamente legata alla sua salute emotiva. La salute emotiva è il fondamento della sicurezza in se stessi e la sicurezza in se stessi è il trampolino per avere successo in qualsivoglia parte della vita. Questa non è un'idea nuova, ovviamente. In pratica tutti sono d'accordo su questa cosa e, in ogni libreria, la sezione sull'auto-aiuto è ricolma di testi su quest'argomento

Molti ritengono che sia qualcosa di ormai assodato e leggono un libro o, ogni tanto, vanno ad un seminario sul soggetto. Ma io l'ho presa sul serio, molto sul serio. Visto che devo restare su questo pianeta per qualche decennio mi conviene farne un'esperienza gioiosa, per me e per gli altri. Così, per quasi 40 anni, sono andato alla ricerca degli strumenti che potessero essere d'aiuto in questo senso.

Ho letto tutti quei libri (centinaia) e ho speso migliaia di dollari in seminari e cassette; ho seguito ogni traccia con



l'entusiasmo del giornalista a caccia della "grossa storia". Ho parlato a psichiatri, psicologi e psicoterapeuti di tutti i tipi, alla ricerca di qualcosa che funzionasse. L'EFT è, di gran lunga, lo strumento più affascinante, più gratificante, più efficace che io abbia mai trovato per migliorare noi stessi, mantiene le promesse che fa e libera veramente dalle emozioni negative. Ma sto correndo troppo, voglio mostrare alcune delle pietre miliari della mia ricerca, costituiscono una base importante sulla quale articolare l'introduzione di questa ingegnosa scoperta.

Come prima cosa vi prego di prendere nota del fatto che non ho mai usato formalmente la mia formazione da ingegnere, ho sempre preferito professioni a contatto con la gente e, allo stesso tempo, ho seguito la mia vera passione quale Personal Performance Coach. Questo non vuole dire però che non subissi l'influenza della mia formazione tecnica, anzi mi aiutò a mettere a punto alcuni utili strumenti per aumentare le prestazioni dei miei clienti. Vedete, l'ingegneria è una scienza esatta, pratica, due più due deve fare quattro. Nei pensieri di un ingegnere tende a regnare la logica.

Così, quando iniziai a cercare degli strumenti atti al miglioramento personale, pensavo in quel modo; per me uno strumento doveva avere senso compiuto... doveva essere pratico ...doveva essere scientifico; a farla breve **se non andava bene nella vita quotidiana della gente, non mi interessava.**

Mi trovai a leggere tutti quei libri e frequentare seminari di psicologia, era la cosa "logica" da fare, ma la psicologia, per

me, era un mistero. Cercavo la stessa logica e precisione alla quale ero abituato come ingegnere, ma non sembravo trovarla. Dopo aver preso in esame per tanti anni l'istituzione nota come psicologia vi posso assicurare che **la scienza dell'ingegneria e la psicologia hanno poco in comune.**

A prima vista la psicologia appare molto scientifica, ci sono laboratori in quasi tutte le maggiori Università americane che si dedicano alla ricerca sui temi psicologici. Sono avanzate teorie e poi si testano severamente; vengono eseguiti studi "controllati", per assicurare che i risultati siano validi, questi studi diventano poi la base per quantità enormi di scritti redatti dai più insigni professionisti della branca; tutto appare molto impressionante, in un certo senso lo è. Tutto questo ricercare *scopre* molti aspetti importanti del nostro modo di pensare e del nostro comportamento, sono poi applicati nella vendita e nella pubblicità e in tanti altri campi; però, **la maggior parte di queste scoperte fa molto poco per dare alla gente un sollievo rapido e duraturo dalle sofferenze emotive.**

Mi rendo conto che suona un po' irriverente e non è mia intenzione mancare di rispetto a chicchessia, ma, per il metro di misura di un ingegnere, questo fatto resta valido. Esistono anche qui le eccezioni, naturalmente, ma la gran parte delle tecniche convenzionali annovera pochi successi.

Per favore non capitemi male, non sto criticando gli psicoterapeuti; i membri di questa professione sono fra le persone più dedicate al bene degli altri che ci siano sul pianeta, ho anche molti amici fra loro, è gente che si preoccupa per i propri pazienti, hanno degli orari impossibili e sono sempre alla ricerca di metodi nuovi per migliorare gli strumenti a loro disposizione.

L'EFT è uno strumento nuovo per la loro scatola di "attrezzi per aiutare la gente", e si basa su dati scientifici. L'elemento

scientifico darebbe soddisfazione a qualunque ingegnere. Dovrebbe migliorare i risultati conseguiti da ogni terapeuta.

Tante persone vanno in terapia per mesi, se non anni, per cercare sollievo dalle loro paure, dalla rabbia, dal senso di colpa, dai sensi di lutto, dalla depressione, i ricordi traumatici, ecc., ma non avanzano, o molto lentamente. Così finisce che passano da un terapeuta all'altro nella speranza che il prossimo abbia "la risposta". Sovente i risultati non cambiano e così ricambiano il terapeuta, ancora e di nuovo. Spendono soldi, spendono tempo, si sottomettono a sedute terapeutiche che causano loro sofferenza, se poi finalmente succede qualcosa di buono non appare essere risolutivo.

Questa cosa m'intrigava; per come la capivo io ci doveva essere qualcosa di sbagliato con i vari metodi perché:
1) la cosa non funzionava (almeno per come la vedo io) e
2) tutto procedeva a lentezza esasperante. Così cominciai a chiedere, sia ai pazienti che ai terapeuti, "*perché ci vuole così tanto tempo, per ottenere dei risultati così piccoli?*" Le risposte, ovviamente, erano diverse, ma in linea generale era qualcosa come ***"Bhe, si tratta di un problema ancorato profondamente"* oppure ***"È una ferita troppo profonda"*, o ancora ***"Non si sa con certezza...qui siamo di fronte ai misteri della mente umana, bisogna prenderne atto.*

La mia mentalità da ingegnere respinse queste risposte come comodi mezzi per spiegare o dare una giustificazione razionale a metodi che semplicemente non sono efficienti; ma la maggior parte della gente li riteneva buoni. Quelle risposte apparivano ragionevoli, così erano accettate e avanti Savoia. A parte il problema, cosa poteva essere fatto d'altro? Non c'erano vere risposte.

Non voglio dire che nessuno tragga beneficio dai metodi convenzionali, assolutamente no, molte persone hanno beneficio, ma, in linea generale, siamo di

fronte alla più lenta e meno risolutiva scienza al mondo.

Per me come ingegnere l'unico laboratorio scientifico che conta è il mondo reale e lì c'è un solo criterio per stabilire se una teoria psicologica sia valida, detto a chiare lettere...

funziona per il cliente?

Mettiamo che un ingegnere disegni un computer; sarà meglio che funzioni, nel mondo quotidiano, e anche che funzioni perfettamente. Altrimenti i clienti lo riporteranno per farsi risarcire e magari scriveranno anche una letteraccia ... Per contro, quando si tratta di salute emotiva, se un nuovo metodo *sembra* funzionare ogni tanto (ammesso che il metodo non sia *troppo* innovativo), è salutato come una scoperta fantastica e chi l'ha inventato diventa ricco scrivendo libri e facendo conferenze; interessante ..., ma è proprio così.

Agli inizi della mia ricerca per trovare degli strumenti di miglioramento di noi stessi mi era venuta l'idea di laurearmi in psicologia, però, più frequentavo l'ambiente e più arrivavo alla conclusione che se lo avessi fatto avrei agito contro il mio stesso interesse. Perché? **Perché avrei dovuto imparare metodi che non davano risultati ..., almeno secondo i miei standard.**

Non riesco a vedere che vantaggio avrei potuto avere da tutto quello studio per imparare qualcosa, che almeno per me, non aveva grande valore; per assurdo mi avrebbe distratto dal mio vero scopo di trovare strumenti ad uso personale che facessero stare meglio. Man mano che il tempo passava scoprii una lista di strumenti utili, che usai io stesso e che insegnai ad altre persone; e giusto per dire, nessuno di questi l'avevo tratto da testi di psicologia; quando questi strumenti venivano impiegati correttamente funzionavano bene ed erano anche bene accettati.

Uno degli strumenti che considerai fra i più validi era la Programmazione Neuro Linguistica (conosciuta anche come NLP); mi ci dedicai con tutte le mie forze e

divenni anche molto bravo, ricevetti il mio certificato di Master Practitioner e riuscii ad aiutare tantissime persone. Mi sento di raccomandarne lo studio a chiunque abbia interesse a stare bene.

Poi, la mia ricerca per strumenti validi nel campo del migliorare se stessi fece un **enorme** salto in avanti. Mi avevano parlato di uno psicologo in California, il dottor Roger Callahan, che riusciva a guarire, in pochi minuti, persone affette da fobie.

Così, da brava ape operosa, lo chiamai immediatamente per avere informazioni sul suo metodo. Mi disse che questo sistema non era limitato al trattamento delle fobie. **Esso si applica a tutte le emozioni negative.**

Qui si parlava di depressione, sensi di colpa, rabbia, lutto insormontabile, disordini da stress post-traumatico e qualunque altra emozione negativa che possa venirvi in mente. Non solo, l'applicazione del metodo normalmente richiedeva qualche minuto e i risultati erano, di regola, permanenti.

In qualche modo ero assolutamente entusiasta di quello che mi diceva, ma avevo anche una buona dose di scetticismo; le sue parole suonavano un po' troppo promettenti ... persino per me; ma continuai ad ascoltare.

Quando mi disse che il metodo consisteva nel picchiare con la punta delle dita sui punti di uscita dei meridiani energetici del corpo gli chiesi: "*Ma lei sta dicendo meridiani, come in agopuntura?*" mi rispose "*Proprio quelli*", fra me e me pensai: "*See, questa è un po' troppo grossa*".

Qui mi trovavo di fronte ad un laureato in psicologia che stava asserendo cose sbalorditive e che cercava di darmene spiegazione riferendosi alle minuscole quantità di elettricità che circolano nel corpo.

La psicologia e l'elettricità a me sembravano due cose molto distanti, in ogni caso mi comperai qualcuno dei suoi video, tanto per vedere una dimostrazione. Rimasi folgorato da quello che vidi. Era chiaro e lampante che c'erano delle

persone che superavano le più intense emozioni e **che questo accadeva in pochi minuti e...che i risultati erano duraturi.**

Non avevo mai visto niente di simile, da nessuna parte.

Quello che ancora non mi era chiaro era la relazione fra le emozioni e il sistema energetico del corpo, ma in qualche modo suonava *scientifico*. Vuoi veder che mi stavo avvicinando a scoprire un approccio veramente scientifico alla psicologia? Fu proprio ciò che trovai.

La vera causa delle emozioni negative, venni a scoprire, non risiede là dove tutti pensano che sia; non è dove gli psicologi la cercavano; questo spiega perché non l'hanno trovata, la cercavano al posto sbagliato.

La causa di tutte le emozioni negative è legata al sistema energetico del corpo.

Questo concetto ha portato ad un importantissimo cambio di paradigma ...anche se suona un po' strano.

I risultati lo provano. Per me il laboratorio di prova è il mondo reale, ed è proprio nella vita quotidiana che queste tecniche eccellono. Lo constaterete più volte guardando i video inclusi nel corso. La velocità, l'efficacia e la durata dei risultati di queste tecniche vanno molto al di là di tutto quello che ho incontrato nei miei 40 anni di ricerca.

Questa scoperta è il motore che fa funzionare l'EFT, senza di essa questo corso non esisterebbe. Per permettervi di capire meglio dobbiamo concentrarci un po' su questo importantissimo sistema di energia.

Il sistema energetico del corpo

I nostri corpi hanno una profonda natura elettrica. Qualunque corso di anatomia iniziale ne parla. Strusciate i piedi su un tappeto e poi toccate un oggetto metallico, qualche volta capita di vedere la scarica dell'elettricità statica dalle dita;



non sarebbe possibile se il nostro corpo non avesse qualcosa di elettrico in se stesso.

Se toccate il forno caldo sentite il dolore subito, perché viene *trasmesso* al cervello *elettricamente*, lungo i nervi; il dolore viaggia alla velocità dell'elettricità, ecco perché sentite male così in fretta.

In ogni momento ci sono dei messaggi elettrici che percorrono il nostro corpo, per tenerlo informato di quello che succede; senza questo flusso di energia non potremmo vedere, provare sensazioni, sentire, gustare o odorare.

Un altro pezzetto di evidenza circa l'esistenza di elettricità (energia) nel corpo sono l'elettroencefalogramma (EEG) e l'elettrocardiogramma (EKG), l'EEG *registra l'attività elettrica del cervello* e l'EKG *registra l'attività elettrica del cuore*, i relativi strumenti vengono impiegati dalla scienza medica da decenni, sono quelli che vedete nelle serie televisive dove, quando gli strumenti cessano di fare pip, pip, vuol dire che il paziente è morto.

Il nostro sistema elettrico è vitale per la salute fisica, non potrebbe sembrare più ovvio, se l'energia cessa di circolare...moriamo; chiedete al vostro dottore; nessuno più ne dubita.

Effettivamente la civiltà ne era a conoscenza da millenni: circa 5000 anni fa i Cinesi scoprirono un complesso sistema di circuiti energetici che scorrono nel corpo; questi circuiti energetici, o meridiani, come sono chiamati, sono al cuore dei sistemi di medicina orientali e sono la base delle moderne: agopuntura, agopressione e tutta una vasta serie di tecniche di guarigione.

L'energia scorre nel corpo ed è invisibile agli occhi; la si vede solo con macchinari ad alta tecnologia; per fare un'analogia, non vediamo neanche l'elettricità che scorre nel nostro televisore; *comunque sappiamo che c'è, ne constatiamo gli effetti*, il suono e le immagini sono la continua evidenza che quel flusso di energia esiste.

Analogamente l'EFT vi dà la prova certa che l'energia fluisce nel vostro corpo

perché constatate la sua presenza dai risultati ottenuti; con il semplice picchiare vicino ai punti d'uscita dei meridiani energetici sperimenterete profondi cambiamenti sia nel vostro benessere emotivo che in quello fisico, i cambiamenti non ci sarebbero se non ci fosse un sistema energetico.

La scienza medica occidentale si concentra maggiormente sulle strutture chimiche del corpo e non ha prestato grande attenzione a questi tenui ma potenti flussi energetici fino a qualche anno fa.

Dato che i flussi di energia *però* esistono, oggi attraggono sempre più gruppi di ricerca; per maggiore informazione leggete i seguenti testi:

**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.

Un numero sempre crescente di professionisti della salute sta trovando modi di sfruttare questo vitale sistema di energia per curare le malattie; l'agopuntura, i massaggi e la chiropratica sono solo alcuni esempi.

Nelle librerie trovate innumerevoli libri che trattano delle tecniche energetiche, usano i meridiani per conquistare una buona salute.

La prima esperienza del dottor Callahan

La parte scientifica che c'è dietro l'EFT non fu sviluppata in un laboratorio, come avviene per tante altre scoperte, e poi messa alla prova nel mondo reale; quello che accadde fu una straordinaria concatenazione di fatti successi nel mondo

reale che indicarono il cammino da seguire; questa è la storia.

Nel 1980 il dottor Roger Callahan stava lavorando con una paziente, chiamiamola Mary, per la sua intensa fobia dell'acqua. Mary soffriva di frequenti mal di testa e di incubi terrificanti, entrambe le cose erano connesse alla sua fobia dell'acqua. Per cercare di stare meglio Mary aveva cambiato molti terapeuti, per anni, ma non aveva avuto nessun beneficio particolare.

Il dottor Callahan cercò di aiutarla per un anno e mezzo, con i soliti metodi, ma anche lui non arrivava ad avanzare. Un giorno Callahan uscì dal seminato della normale psicoterapia; per curiosità sua personale aveva studiato il sistema energetico del corpo e decise di picchiare con la punta delle dita sotto gli occhi di Mary (punto d'uscita del meridiano dell'intestino), gli era venuta questa idea perché Mary si stava lamentando di una sensazione sgradevole nell'intestino.

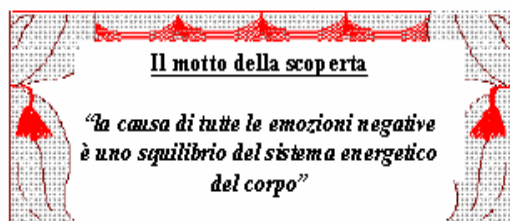
Quasi subito Mary annunciò a Callahan che la sua fobia era scomparsa, egli rimase esterrefatto; poi Mary uscì di corsa dall'immobile, si precipitò ad una vicina piscina e incominciò a buttarsi acqua in faccia. Niente paure, niente mal di testa. **Tutto scomparve, compresi gli incubi, e non è mai più ritornato.** Lei è totalmente libera dalla sua fobia dell'acqua. Questo genere di risultato è raro nel campo della psicoterapia, ma è all'ordine del giorno nell'EFT.

Il motto della scoperta

Bene, teniamo a mente questo accadimento e arriviamo al cuore di cosa c'è dietro l'EFT, da qui in poi lo chiamerò "Il motto della scoperta".

Mi spiego usando l'esempio della fobia dell'acqua di Mary; quando lei aveva paura, il flusso di energia nel suo meridiano dell'intestino veniva interrotto; quello squilibrio energetico causava l'intensità dell'emozione; il picchiamento sotto gli occhi aveva mandato degli

impulsi lungo il meridiano e rimise in ordine lo squilibrio, lo neutralizzò. Una volta riequilibrato il meridiano, l'intensità della paura scomparve. In questo fenomeno sta la cosa più potente che potrete mai imparare a proposito di emozioni che non volete: sono causate da squilibri del flusso di energia nel corpo.



Adesso esaminiamo il motto della scoperta un po' più dettagliatamente; per prima cosa notate cosa *non dice*, non dice che un'emozione negativa è causata dal ricordo di un'esperienza traumatica del passato; è importante capirlo, perché la presunta relazione fra ricordo traumatico e emozioni negative è ancora ben radicata nella psicoterapia convenzionale.

In alcuni circoli la prassi corrente è quella di "trattare i ricordi" e chiedere, nel processo, al paziente di dover rivivere qualche accadimento doloroso. L'EFT, per contro, ha rispetto dei ricordi, e si rivolge alla causa vera ..., un disturbo nel sistema energetico del nostro corpo.

La gente mi chiama da tutto il Paese perché la aiuti già al telefono, senza che io lo chieda, invariabilmente incominciano a raccontarmi in dettaglio i traumi del loro passato; lo fanno perché credono, e in realtà si sbagliano, che io abbia bisogno di tutti quei particolari per aiutarli; pensano che i loro ricordi siano la causa dei loro problemi.

Io ci tengo moltissimo a fare qualcosa per tutte le persone che si portano inutilmente appresso tutti questi ricordi così carichi di emozioni.

Per questo ho creato il corso; alla gente però sembra sempre ancora strano che non sia necessario rivivere dei ricordi strazianti e i loro orrendi dettagli perché l'EFT li aiuti. I ricordi *possono contribuire* ad avere emozioni che non si vogliono (parleremo del come più avanti) ma ne sono la *causa*

diretta, di conseguenza non c'è necessità di soffermarvisi; è superfluo.

Per questo motivo l'EFT, non comporta particolari sofferenze emotive; è praticamente indolore. Vi verrà chiesto di fare una piccola sintesi del vostro problema (magari qui vi potreste sentire un po' a disagio), ma è tutto; non c'è necessità di rivivere la vostra sofferenza; infatti, nell'EFT, causare un disagio emotivo prolungato viene visto male.

Questo è solo uno dei tanti esempi di come l'EFT sia una radicale rottura con i metodi convenzionali.

Vi potrà aiutare, per comprendere meglio, comparare il flusso dell'energia nel vostro corpo a quella dell'immagine di un televisore; fino a che l'elettricità scorre normalmente il suono e l'immagine sono a posto; ma cosa accadrebbe se apriste il vostro televisore e infilzaste un cacciavite in tutti quei cavi? Evidentemente interrompereste o dirottereste il flusso dell'elettricità e avreste un "zzzzzt" elettrico; l'immagine e il suono diventerebbero instabili e il televisore mostrerebbe la sua versione di „emozione negativa“.

Allo stesso modo, quando il nostro sistema energetico subisce uno squilibrio, siamo noi ad avere quell'effetto elettrico "zzzzzt" dentro di noi; ripariamo questo "zzzzzt" (tramite il picchiettamento – un po' di maestria artistica ci vuole – vedasi i filmati) e l'emozione negativa se ne va. Semplice così! Mi rendo conto che, in un primo momento, tutto questo sembri strano e difficile da credere; non ci avrei creduto neanche io se non avessi visto tanti stupefacenti cambiamenti nelle persone che hanno fatto uso di questa tecnica.

Il passaggio intermedio...il pezzo mancante

Una volta che si sia accettata e che la si sia compresa, la logica di tutto questo diventa incontestabilmente ovvia e si incomincia a capire le debolezze di altri metodi. Per

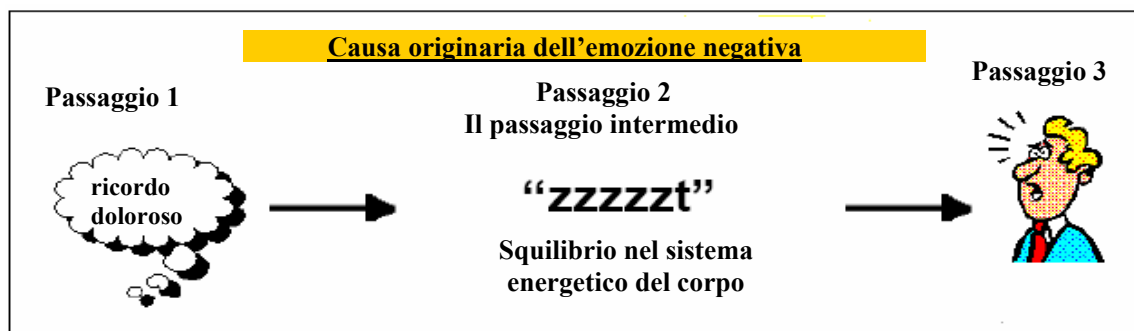


esempio, il sistema del “lavorare sui ricordi”, che abbiamo menzionato prima, appare lampante che sia erroneo, alla luce di queste scoperte. Il metodo ritiene che il ricordo traumatico del passato sia la causa diretta dello sconvolgimento emotivo; non è vero, c’è un passaggio intermedio, un pezzo mancante fra il ricordo e lo sconvolgimento emotivo. Si tratta del famoso “zzzzzt”, questo è la causa originaria dello sconvolgimento emotivo, il fatto è illustrato dal disegno sottostante.

di meno. Può esserci, e spesso si verifica, addirittura un aggravamento dei problemi.

Se ci si fosse occupati del passo 2, invece che del passo 1, ci sarebbe stata una sofferenza minima. Il sistema energetico sarebbe stato riequilibrato (con i picchettamenti appropriati) e la calma interna avrebbe rimpiazzato l’emozione negativa.

Il risultato sarebbe stato una liberazione rapida, perché si sarebbe curato il motivo scatenante vero; con l’EFT succede



Vi prego di osservare che *se* il passaggio numero 2, il passaggio intermedio, non avviene, il passaggio numero 3 è *impossibile*, detto in altre parole, **se il ricordo non causa uno squilibrio del sistema energetico del corpo l’emozione negativa non esiste.**

Questo spiega perché alcune persone non siano perseguitate dai loro ricordi, mentre altre lo sono; alcune persone hanno la tendenza a subire uno sbilanciamento nel loro sistema energetico quando c’è il ricordo, altre persone non hanno questa tendenza.

Consideriamo ora il metodo della rielaborazione del ricordo, vediamo che ha mancato il bersaglio; si occupa del punto 1 e non prende in considerazione il punto 2.

Ecco perché certe persone si sentono peggio quando la psicologia convenzionale è diretta al ricordo e non alla causa dello squilibrio avvenuto; trattare il punto 1, chiedendo a qualcuno di rivivere un ricordo traumatico, serve solo a produrre un ulteriore squilibrio nel sistema energetico, vuole dire soffrire di più, non

continuamente.

Torniamo al motto della scoperta, notate che è onnicomprensivo, dice “*la causa di TUTTE le emozioni negative è uno squilibrio nel sistema energetico del corpo*”, questo include: paure, fobie, rabbia, lutto straziante, ansia, depressione, ricordi traumatizzanti, sindrome post-traumatica, preoccupazione, senso di colpa e tutte quelle emozioni che ci limitano nel lavoro, nello sport e nelle espressioni artistiche; è una lista lunga e comprende in pratica tutte le emozioni che hanno l’effetto di “confinarci”.

In altre parole vuol dire che tutte queste emozioni negative hanno la stessa origine: quel “zzzzzt” elettrico accaduto nel nostro corpo; significa anche che **tutte possono trovare sollievo allo stesso modo.**

Il senso di lutto insormontabile ha la stessa causa base che il senso di colpa, la paura e la pallonata del calciatore che manca sempre la porta; quindi lo stesso metodo è applicabile a tutti questi problemi.

Il concetto di “**causa comune**” si avvera essere una benedizione per i professionisti della salute mentale, sono abituati ad un numero infinito di spiegazioni continuamente nuove per gli apparenti innumerevoli problemi emotivi dei loro clienti; apprendere che esiste una sola “causa comune” semplifica enormemente i loro sforzi.

Si può diagnosticare lo squilibrio energetico?

Sì, la presenza di uno squilibrio energetico si può diagnosticare mediante alcune tecniche di test sui muscoli. Chiunque se ne intenda può stabilire quale meridiano energetico sia sbilanciato e saprebbe dunque precisamente dove picchiare, almeno, questo sarebbe previsto dalla teoria. In pratica, però, dovete sapere che i test sui muscoli richiedono una grandissima esperienza e ci sono pochissime persone che sono veramente abili nel praticarli.

Dritto al bersaglio anche senza diagnosi. Con l'EFT non avete bisogno di sapere diagnosticare per ottenere i risultati voluti. Questa parte è il mio personale contributo alla scoperta e applicazione dell'EFT. Non sto dicendo che la capacità di fare una diagnosi non sia importante, in realtà nella serie di filmati “Passi per diventare un terapeuta perfetto” insegno un astuto sistema diagnostico; penso che i terapeuti professionali, in particolare quelli che lavorano con pazienti clinicamente disturbati, saranno ben contenti di avere quest'ulteriore istruzione.

In ogni caso il concetto di “revisione al 100%” (che descriverò più sotto) funziona perfettamente come sostituto alla diagnosi. La maggior parte delle problematiche della gente non necessita di una diagnosi.

Il concetto di “revisione al 100%”

Per capire questo concetto torniamo all'analogia del televisore; poniamo che l'immagine sia disturbata ...vuol dire che da qualche parte c'è un “zzzzt”...e voi lo volete riparare; mettiamo anche che il

tecnico che è venuto per la riparazione non abbia gli strumenti per identificare (diagnosticare) il problema; non può sapere se sia necessario cambiare un pezzo molto complicato o solamente una piccolezza; allora come fa a riparare il vostro televisore?

La risposta è: per riparare il televisore **fa una revisione totale**, sostituisce tutti i pezzi. **Non è che stia esagerando un pochino?** Certamente, ma la domanda importante è: “Con questo sistema riesce a riparare la TV?” Sicuro, infatti se sostituisce tutto, le sue probabilità di avere sostituito anche il pezzo difettoso sono del 100%,

Se però il vostro televisore si trovasse in una zona di cattiva ricezione, con molte interferenze, anche l'efficacia di una revisione totale sarebbe limitata.

Quando parliamo di persone avviene la stessa cosa; esiste un 5% circa di gente che ha un sistema energetico soggetto a massicce interferenze di tipi allergico, su quest'argomento parleremo ancora più avanti.

La Ricetta Base

Il concetto di revisione al 100% è il metodo dell'EFT per agire senza avere bisogno di una diagnosi; agiamo per eccesso e non per difetto. Impieghiamo una procedura che impariamo a memoria e che chiamiamo Ricetta Base, cioè applichiamo una procedura di picchettamenti che revisionano tutto il sistema energetico; in questo modo, le probabilità di aggiustare lo squilibrio energetico specifico che ha creato il famoso “zzzzt” sono altissime, anche se non abbiamo stabilito una diagnosi. L'unica differenza fra l'agire del tecnico TV e l'EFT è che con l'EFT una revisione totale prende solo pochi minuti, non giorni, un sistema molto conveniente.

Il concetto di revisione al 100% implica picchiare vicino ai punti di uscita di vari meridiani energetici, senza dover sapere quale o quali siano compromessi. Così facendo si picchetta anche su meridiani nei quali il flusso di energia è perfettamente normale; se vi chiedete se questo possa essere nocivo vi rispondo di

NO. Per cui picchiettare “tutto”, come si fa nell’EFT, ha esattamente lo stesso effetto che revisionare il televisore al 100%, non succede niente di negativo e si hanno tutte le probabilità di rimettere in ordine quello che non funziona.

Riassunto di quanto presentato finora.

Abbiamo presentato qualcosa degli antefatti e parlato di cosa ci possiamo aspettare; abbiamo dato uno sguardo ai concetti scientifici che sottendono le tecniche e imparato che:

“La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio nel sistema energetico del corpo”.

Si tratta della scoperta di qualcosa di totalmente nuovo, che richiede, per essere

pienamente apprezzata, l'essere capaci di pensare fuori dei limiti normali.

Abbiamo anche imparato che la diagnosi per trovare gli squilibri energetici, se può essere importante, non è pratica e non è necessario che ve la insegni in questo corso. Possiamo evitare di fare una diagnosi se applichiamo il concetto di revisione al 100%.

Il principio della revisione al 100% richiede che impariate a memoria una procedura di picchiettamenti, questa procedura è il cuore dell’EFT e le abbiamo dato il nome di Ricetta Base; è il vostro miglior amico e strumento per il conseguimento della libertà emotiva. Adesso avete il quadro generale per incominciare a intravedere la potenza dell’EFT. Continuiamo a parlarne.

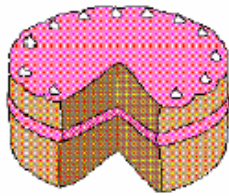
La Ricetta Base

Come fare una torta--La Preparazione La Sequenza--La procedura Gamut 9--La Sequenza (di nuovo) La Frase di Richiamo—Aggiustamenti per successive tornate

Come fare una torta

Lo scopo di questo corso è di fornirvi una ricetta di uso semplice per ampliare la vostra libertà dalle emozioni negative; chiamo questa cosa “Ricetta Base”.

Una ricetta, naturalmente, comporta certi ingredienti, che devono venire aggiunti uno all’altro in un determinato ordine. Per esempio se state facendo una torta dovreste usare dello zucchero e non del pepe e dovreste aggiungere lo zucchero prima di mettere la torta al forno, altrimenti niente torta.



La Ricetta Base non fa eccezione, ogni parte va eseguita precisamente come è descritta e nell’ordine prestabilito, altrimenti niente risultati.

Anche se mi dilungherò a descrivere la Ricetta Base in dettaglio essa è molto semplice e facile da eseguire. *Una volta che l’avete imparata a memoria una tornata può essere eseguita in circa 1 minuto.*

Ci vorrà evidentemente un po’ di pratica, ma dopo qualche tentativo sarete in grado di cuocerla la vostra torta di libertà emotiva anche nel sonno. A quel punto sarete ben avviati a padroneggiare l’EFT e tutti i benefici che ne derivano.

Voglio precisare che sono possibili tante **scorciatoie** e che sono illustrate nella Parte II del manuale e nei filmati e registrazioni della Parte II. Quella che viene descritta qui è la ricetta *tutta* intera, perché fornisce le fondamenta di tutto il processo dell’EFT. Le persone che sono diventate molto esperte preferiscono le scorciatoie in quanto riducono i tempi.

La Ricetta Base tutta intera consiste di 4 ingredienti, due sono identici, essi sono:

1. La Preparazione
2. La Sequenza
3. La procedura Gamut 9
4. La Sequenza

Andiamo a vedere in dettaglio.

Ingrediente n°1: La Preparazione

L’applicazione della Preparazione può essere paragonata ad una pista da bowling; c’è una macchina che dispone tutti i birilli in piedi e in un certo ordine alla fine della pista; una volta che questa “Preparazione” è fatta non vi rimane che lanciare la palla per colpire i birilli; anche la Ricetta Base ha una fase d’inizio per “preparare” il vostro sistema energetico, esattamente come se si trattasse dei birilli del bowling. Questo processo (chiamato la “Preparazione”) è d’importanza vitale, se vogliamo che l’EFT funzioni, e ha il compito di preparare il sistema energetico in modo che il resto della Ricetta Base faccia il suo lavoro (la palla del bowling).

Evidentemente il vostro sistema energetico non è veramente un gruppo di birilli; ma bensì un gruppo di finissimi circuiti elettrici, ho usato l’analogia del bowling solamente per darvi un’idea dello scopo della Preparazione e della necessità **di avere la certezza che il vostro sistema energetico sia orientato correttamente prima di cercare di eliminarne gli squilibri.**

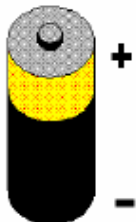
Il vostro sistema energetico è soggetto ad una specie di interferenza elettrica che potrebbe bloccare l’effetto equilibrante del picchettamento; quando questo blocco è presente bisogna rimuoverlo, altrimenti la Ricetta Base non ha effetto; rimuovere l’eventuale blocco è compito della Preparazione.

Detta in termini tecnici: il blocco che interferisce con la guarigione è

un'inversione di polarità, all'interno del sistema energetico. Attenzione non è la stessa cosa dello *squilibrio energetico* che causa le emozioni negative.

Usiamo un'altra analogia: prendete un tipico oggetto che funzioni ad elettricità, diciamo un telecomando, come tutti questi aggeggi, ha bisogno di batterie per funzionare e, egualmente importante, *le batterie devono essere inserite nel modo giusto*, avrete visto che sulle

batterie ci sono un + e un -, che indicano la polarità, se mettete i + e i - nell'ordine corretto l'elettricità fluisce normalmente e il telecomando funziona. Ma cosa succede se invertite l'ordine delle batterie? Provateci, il telecomando non funziona, si comporta come se le batterie non ci fossero; la stessa cosa succede se il fenomeno dell'inversione di polarità è presente nel vostro sistema energetico, è come se le vostre batterie fossero messe male; occhio, non sto dicendo che smettete di funzionare totalmente e che morite, semplicemente, i vostri progressi, in certi campi, *vengono bloccati*.



L'inversione di polarità ha una definizione ufficiale, si chiama Ribaltamento Psicologico, rappresenta una scoperta affascinante e tocca tutti i campi **della salute e del raggiungimento dei miglioramenti personali**.

Il fenomeno del Ribaltamento Psicologico ci permette anche di capire perché certe malattie diventino croniche e rispondano poco ai trattamenti convenzionali, fra l'altro spiega anche, per esempio, perché certe persone abbiano tanta difficoltà a perdere peso o a smettere con le sostanze che creano dipendenza. Il Ribaltamento Psicologico è letteralmente la causa dell'auto sabotaggio. Ci si potrebbe dedicare un corso tutto intero, noi ne parleremo ampiamente nella Parte II di questo corso.

Per ora ci basterà sapere alcune cose fondamentali su questo Ribaltamento Psicologico, che riguardano l'applicazione

dell'EFT e, di gran lunga più importante, come correggerlo.

Il Ribaltamento Psicologico è causato da pensieri auto-disfattisti, pensieri negativi che stanno nell'inconscio, quindi fuori della portata della nostra coscienza (vale a dire non sappiamo neanche che esistono); mediamente sono presenti e nel 40% dei casi potrebbero portare al fallimento dell'EFT, alcune persone ne hanno pochissimi (evenienza piuttosto rara), altre ne soffrono costantemente (anche questa è piuttosto un'eccezione); la maggior parte della gente si situa fra questi due estremi; dato che questi pensieri negativi non creano sentimenti di nessun tipo dentro di noi non possiamo sapere se siano presenti o meno. Anche la persona più ottimista del mondo non ne è immune, compreso me stesso che ho scritto questo manuale.

Se il Ribaltamento Psicologico esiste dentro la persona esso riuscirà a bloccare qualunque tentativo di guarigione, incluso l'EFT, senza scampo.

Quindi **bisogna correggere questo Ribaltamento Psicologico se vogliamo che la restante Ricetta Base abbia effetto**.

Restando fedeli al concetto di revisione al 100% andremo a correggere il Ribaltamento Psicologico, *anche se non dovesse essere presente*, ci impiegheremo circa 10 secondi; nel caso non ci sia presente nessun Ribaltamento Psicologico, non avremo fatto nulla di sbagliato, ma nel caso che ci fosse avremo tolto di mezzo il maggiore impedimento al nostro successo. Dopo queste dovute spiegazioni ecco come si procede per la Preparazione, ci sono due passaggi:

1. Ripetete 3 volte un'affermazione e contemporaneamente,
2. Massaggiate il PUNTO DOLENTE, in alternativa si può anche massaggiare il PUNTO COLPO di KARATÈ. (la spiegazione segue)

L'Affermazione

Visto che la causa del Ribaltamento Psicologico comporta pensare negativamente non vi dovrebbe sorprendere troppo che la correzione comporti una affermazione che lo possa neutralizzare, è proprio così e questa è l'affermazione

*Anche se ho questo-----
mi accetto totalmente e completamente*

Lo spazio in bianco lo riempite con una breve descrizione del problema che volete trattare, ecco qualche esempio:

***Anche se ho questa paura di parlare in pubblico mi accetto totalmente e completamente*

***Anche se ho questo terribile mal di testa mi accetto totalmente e completamente*

***Anche se ho questa rabbia contro mio padre mi accetto totalmente e completamente*

***Anche se ho questo ricordo di guerra mi accetto totalmente e completamente*

***Anche se ho questa rigidità nel collo mi accetto totalmente e completamente*

***Anche se ho questi incubi mi accetto totalmente e completamente*

***Anche se ho questa voglia di bere mi accetto totalmente e completamente*

***Anche se ho questa paura dei serpenti mi accetto totalmente e completamente*

***Anche se ho questa depressione mi accetto totalmente e completamente*

Questi sono solo degli esempi, la lista in pratica è infinita, esattamente come sono infiniti i temi che potete trattare con l'EFT; vi prego di notare che nei filmati e registrazioni acclusi al corso Adrienne ed

io usiamo varie forme dell'affermazione, ci sentirete usare affermazioni tipo:

*** Mi accetto anche se ho questo -----*

*** Anche se ho questo-----
--, mi accetto profondamente e fino in fondo*

*** Amo me stesso e mi accetto anche se ho questo -----*

Tutte queste affermazioni sono corrette perché ricalcano lo stesso formato generale; cioè prendono nota che esiste un problema ed esprimono accettazione di se stessi, nonostante ci sia un problema; questo è tutto quello che serve affinché l'affermazione sia efficace; potete usare quella che preferite, anche se io vi consiglio di usare quella degli esempi dati prima perché è facile da ricordare e ha fatto le sue prove quanto ad efficacia.

Adesso vi dico qualcosa di molto interessante a proposito dell'affermazione:

***** Non ha nessuna importanza che ci crediate o no ...semplicemente ditela
Sarebbe meglio dirla con sentimento e una certa enfasi, ma pronunciarla semplicemente come parte della routine va benissimo*

*****Meglio sarebbe dirla a voce alta, ma se per caso siete in mezzo alla gente e preferite mormorarla o solo pensarla, fate pure***

Allo scopo di rendere l'affermazione ancora più potente, la Preparazione include il concomitante massaggio del PUNTO DOLENTE, oppure il picchettamento del PUNTO COLPO DI KARATÈ, ve ne do la descrizione:

PUNTO DOLENTE

Ne esistono due, non ha importanza quale dei due usate, sono locati nella parte alta, a destra e a sinistra, del torace, li trovate nel seguente modo:

mettete un dito alla base della gola, diciamo dove un uomo avrebbe il nodo

della cravatta, toccate in giro e troverete un punto a forma di U all'inizio dello sterno, da quel punto scendete verso l'ombelico di circa 7 cm. e circa 7 cm. verso destra, o sinistra, adesso la punta del vostro dito è nella parte superiore del vostro torace. Se schiacciate con un certo vigore intorno a quell'area troverete che c'è una zona che fa male, appunto il Punto Dolente. Questo è dove massaggerete mentre dite l'Affermazione.

Il punto fa male quando si sfrega vigorosamente

perché ogni congestione del sistema linfatico si fa sentire lì, quando lo massaggiate disperdete la congestione, dopo qualche volta che

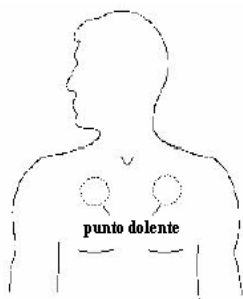
lo avrete sfregato non sentirete più male perché la congestione se ne sarà andata; non sto dicendo che sentirete un gran male, sto solo dicendo che si sente, è una cosa sopportabile e non dovrebbe causarvi fastidio più di tanto, se necessario premete un po' meno.

Se per caso aveste avuto delle operazioni in quella zona o se c'è una qualunque controindicazione medica all'usare quel punto preciso, provate con il punto corrispondente dall'altra parte del torace, entrambi i punti hanno la stessa efficacia, se siete in dubbio sull'usare il Punto Dolente(abbreviato in PD), potete usare, al suo posto il Punto Colpo di Karatè.

PUNTO COLPO DI KARATÈ

Il Punto Colpo di Karatè (abbreviato in CK) si trova al centro della parte carnosa della mano fra il mignolo e il

polso, insomma è il punto che usereste per dare il classico colpo di karatè con la mano o anche il punto dove vedete la linea della vita se chiudete la mano.



Questo punto viene picchiato vigorosamente, non sfregato, con la punta dell'indice e del medio dell'altra mano; è indifferente quale mano usate per picchiare, ma è più comodo se usate la mano dominante, per esempio, se siete destrorsi userete la punta dell'indice e del medio della mano destra per picchiare il CK della mano sinistra, opposto per i mancini.

Ma è meglio usare il PD o il CK?

Anni d'esperienza mi ha insegnato che sfregare il PD è un pochino più efficace che picchiare il CK, non che ci sia una gran differenza, ma è preferibile.

Data la grande importanza della Preparazione per sgomberare il terreno affinché la Ricetta Base lavori bene, io vi consiglio comunque di usare il PD, fa pendere la bilancia un pochino più a vostro favore. In ogni caso anche il CK è assolutamente utile e libera dall'interferenza dei blocchi nella maggior parte dei casi, quindi lo potete benissimo usare se usare il PD non vi sembra conveniente.

Nei filmati noterete che dico alla gente di usare il CK, lo faccio perché, durante le presentazioni pubbliche, è più semplice picchiare questo punto.

Riassuntino

Adesso che sapete come fare, vi sarà facile eseguire la Preparazione. Dapprima create una breve frase per completare la vostra Affermazione, poi **la ripetete 3 volte, con enfasi, mentre massaggiate vigorosamente il PD o picchiate il CK.**

È tutto, dopo un po' di pratica sarete in grado di farlo in circa 8 secondi. Adesso che vi siete impadroniti per bene di questa prima parte, cioè della Preparazione, siete pronti a passare al prossimo ingrediente della Ricetta Base: la Sequenza.

Ingrediente n°2: la Sequenza

Il concetto della Sequenza è molto semplice: Si tratta di picchiare intorno ai punti d'uscita dal corpo dei maggiori

meridiani energetici ed è il metodo con il quale annulliamo il famoso “zzzzzt” nel sistema energetico; prima di indicarvi quali siano questi punti, voglio però darvi qualche consiglio a proposito del picchettamento.

Consigli sul picchettamento: Potete picchiare usando la mano che preferite, di regola è più comodo farlo con la mano dominante, destra per i destrorsi, sinistra per i mancini.

Picchiare con la punta dell'indice e del medio, così coprite un'area un pochino più grande che se usaste un solo dito, in questo modo è anche più facile che tocchiate il punto giusto. Picchiare con una certa forza, ma non tanto da provocarvi dei lividi o farvi male!

Picchiare per circa 7 volte ogni punto; dico circa 7 volte perché, visto che dovrete dire una “frase di Richiamo” (ne parleremo fra poco) mentre picchiare, vi sarà difficile picchiare e pronunciare la frase contemporaneamente. Se picchiare 5 volte o 9 volte andrà perfettamente bene.

La maggior parte dei punti da picchiare esiste in entrambe le metà del corpo, non ha nessuna importanza che parte usate e se durante la Sequenza cambiate parte; per esempio potreste picchiare sotto l'occhio destro e un po' più avanti picchiare sotto il braccio sinistro.

I punti

Ogni meridiano energetico ha due punti di uscita nel corpo, per quello che serve a noi, nella Ricetta Base, abbiamo bisogno di picchiare solo uno di questi due punti per rimettere in ordine qualunque squilibrio presente nel meridiano. Questi punti d'uscita sono in prossimità della superficie del corpo e sono quindi più facili da raggiungere di altri punti, che magari si trovano all'interno del corpo.

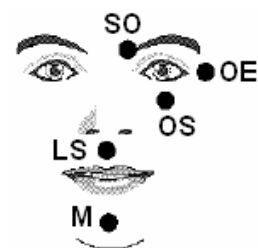
Adesso seguono le indicazioni per reperire i punti che ci interessano nella Ricetta Base; questi punti, presi insieme e

nell'ordine prestabilito, costituiscono la Sequenza. Ci sono 13 punti.

****1°** esattamente all'inizio del sopracciglio, accanto alla radice del naso, abbreviamo questo punto in IS (inizio sopracciglio)

****2°** Sull'osso dell'orbita oculare, all'angolo esterno dell'occhio, abbreviamo questo punto con OE (orbita /occhio, all'esterno)

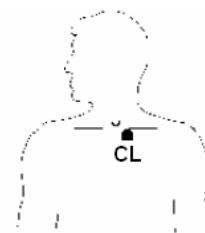
****3°** Sull'osso dell'orbita oculare, sotto l'occhio, in mezzo, abbreviamo questo punto in OS (orbita/occhio, sotto)



****4°** Nel piccolo spazio fra labbro superiore e base del naso, abbreviamo questo punto in LS (labbro superiore)

****5°** A mezza via fra il labbro inferiore e la punta del mento, abbreviamo questo punto in M (mento)

****6°** Questo punto si trova dove la clavicola, la prima costola e lo sterno si congiungono, se mettete il dito sulla parte a forma di U alla base del collo e

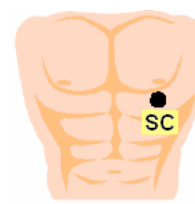


vi spostate un poco lateralmente e in basso lo trovate, lo chiamiamo punto della clavicola, anche se non è esattamente sulla clavicola stessa, abbreviamo il punto in CL (clavicola).

****7°** Sul fianco, sotto il braccio, per gli uomini alla stessa altezza del capezzolo, per le donne a metà del passante del reggiseno, circa 10 cm, sotto l'ascella, abbreviato in F (Fianco)



****8°** Sul torace, allineamento verticale con il capezzolo; per gli uomini questo punto è a



circa 2 cm. sotto il capezzolo, per le donne è dove la pelle sotto il seno si incontra con il torace; abbreviamo questo punto in SC (sotto capezzolo).

**9° Dito pollice, all'esterno, il punto è all'altezza della base dell'unghia, lo abbreviamo in PO (pollice)



**10° Dito indice, all'esterno verso il pollice, il punto è all'altezza della base dell'unghia, lo abbreviamo con IN (indice)



**11° Dito medio, all'esterno verso l'indice, il punto è all'altezza della base dell'unghia, lo abbreviamo in ME (medio)



**12° Dito mignolo, all'esterno verso l'anulare, il punto è all'altezza della base dell'unghia, lo abbreviamo in MI (mignolo)



**13° L'ultimo punto è il Punto Colpo di Karatè, lo conoscete già dalla sezione in cui si è parlato della Preparazione, si trova a mezza via della parte carnosa fra la base del mignolo e l'inizio del polso, è stato abbreviato in CK (colpo di Karatè).

Le abbreviazioni che abbiamo introdotto sono riassunte qui, nello stesso ordine nel quale le abbiamo presentate:

SO (sopracciglio)
OE (orbita /occhio, all'esterno)
OS (orbita/occhio, sotto)
LS (labbro superiore)
M (mento)
CL (clavicola)
F (Fianco)
SC (sotto capezzolo)
PO(pollice)
IN(indice)
ME(medio)
MI(mignolo)
CK (colpo di Karatè)

Osservate che i punti di picchettaggio si succedono nel corpo dall'alto verso il basso, il prossimo punto è sempre sotto il precedente, dovrebbe quindi essere anche facile ricordare i punti a memoria, fate qualche prova e vedrete che la Sequenza sarà vostra per sempre.

Noterete che il punto SC (sotto il capezzolo) non è presente nei filmati; all'inizio lo avevamo escluso perché era un pochino imbarazzante per le signore picchiettarlo durante sedute aperte o conferenze o al ristorante, per esempio. Anche se l'efficacia dell'EFT non ne era diminuita e i risultati sono superbi lo abbiamo incluso qui nel corso per essere assolutamente precisi e completi nell'esposizione.

Ingrediente n°3: la Procedura 9 Gamut

La procedura 9 Gamut è probabilmente la più strana delle procedure dell'EFT. Lo scopo di questa procedura è di "accordare" il cervello, questo è fatto tramite alcuni movimenti oculari, canticchiare in sordina e contare.

Attraverso i nervi implicati, i movimenti degli occhi stimolano certe parti del cervello; l'emisfero destro del cervello (la parte creativa) viene attivato quando canticchiate in sordina e l'emisfero sinistro (la parte logica) viene attivato quando si conta.

La procedura 9 Gamut dura circa 10 secondi, 9" sono dedicati alle azioni di stimolo del cervello, mentre si picchietta continuamente un certo punto d'energia del corpo, appunto quello che si chiama Gamut. Anni d'esperienza mi hanno dimostrato che aggiungendo alla Preparazione e alla Sequenza questa procedura si ottengono risultati più rapidi, particolarmente quando la procedura 9 Gamut viene inserita, tipo *sandwich*, fra due tornate di Sequenza.

Un modo per imparare a memoria rapidamente la Ricetta Base è di vederla proprio come un sandwich; la Preparazione è proprio come la preparazione di un

panino, ci sono due fette di pane, le due tornate di Sequenza e in mezzo c'è il salame, cioè la procedura 9 Gamut.

Preparazione

Panino *La Sequenza (pane)*
 Gamut 9 (salame)
 La Sequenza (pane)

Per realizzare la procedura 9 Gamut dobbiamo prima di tutto localizzare il punto Gamut; si trova sul dorso della mano, circa 1 centimetro verso il polso, fra la nocca del mignolo e dell'anulare; se tirate una linea immaginaria fra queste due nocche e dite che è la base di un triangolo equilatero potete identificare facilmente dove si trovi il vertice, lì c'è il punto Gamut.



Una volta trovato il punto si deve eseguire queste 9 azioni.

1. **Chiudere** gli occhi
2. **Aprire** gli occhi
3. Guardare decisamente **in basso a destra**, la testa deve rimanere dritta
4. Guardare decisamente **in basso a sinistra**, la testa deve rimanere dritta
5. **Muovere gli occhi in cerchio**, pensate al vostro naso come al centro di un orologio e che stiate tentando di leggere i numeri delle ore uno dopo l'altro
6. Stessa cosa che al punto 5., ma questa volta **muovere gli occhi** nell'altra direzione
7. **Canticchiare in sordina**, senza parole, 2 secondi di un motivo qualunque, va bene anche la scala delle note
8. **Contare** rapidamente da 1 a 5
9. **Canticchiare** di nuovo in sordina, senza parole, per 2 secondi.

Prendete nota che queste azioni sono state presentate in un certo ordine e io vi

consiglio di impararle a memoria in quest'ordine, ma in ogni caso potete anche mescolare i vari passaggi come preferite, basta che facciate tutte e 9 le azioni e che eseguiate **insieme i passaggi 7, 8 e 9**; canticchiare, contare, canticchiare devono essere eseguiti in questo ordine.

Ingrediente n°4: La Sequenza (di nuovo)

Il quarto ed ultimo ingrediente della Ricetta Base è già stato descritto, è la ripetizione della Sequenza

La Frase di Richiamo

Una volta imparata a memoria la Ricetta Base resta un amico per la vita. Si può applicare ad una lista infinita d'emozioni e problemi fisici e darà sollievo a praticamente tutto. C'è comunque ancora un concetto che dobbiamo sviscerare prima di poter applicare la Ricetta Base a un dato problema. Quando un calciatore passa la palla, non le dà un calcio a caso sperando semplicemente che qualcuno la riprenda, allo stesso modo la Ricetta Base deve essere diretta ad un traguardo specifico, altrimenti gironzola senza uno scopo preciso e non potrà fare molto.

Voi date alla Ricetta Base un "traguardo" in quanto la applicate mentre siete "sintonizzati" sul problema del quale volete liberarvi; in questo modo indicate al vostro sistema energetico quale problema debba essere la parte ricevente del trattamento.

Vi ricordate del motto della scoperta? Esso dice:

"La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio nel sistema energetico del corpo."

Le emozioni negative si formano perché siete sintonizzati su certi pensieri o certe circostanze, che, di ritorno, causano il disturbo del sistema energetico; per il resto funzionate perfettamente bene, vi faccio un esempio: la paura dell'altezza non è presente se state leggendo i fumetti del giornale della domenica (cioè la persona non sta pensando al problema).

Sintonizzarsi su un problema può essere fatto semplicemente pensandoci un momento, all'atto pratico *vuole dire* pensare al problema. Pensare al problema rimette in moto il disturbo energetico che potrà essere allora risolto, ma solo allora, con l'impiego della Ricetta Base. Se non c'è sintonizzazione, quindi se non sono presenti i disturbi energetici, la Ricetta Base non fa niente.

Sintonizzarsi sul problema sembrerebbe la cosa più facile del mondo, basta pensarci mentre applicate la Ricetta Base, sì, in teoria!

Vi accorgete che non è per niente facile pensare coscientemente ad un problema mentre state picchiettando, canticchiando, contando, ecc. Per questo abbiamo introdotto l'uso di una "Frasedi Richiamo", che potete ripetere mentre eseguite la Ricetta Base; la Frasedi Richiamo è semplicemente una frase che ripetete mentre eseguite i picchiettamenti. La migliore Frasedi Richiamo potrebbe essere la stessa della Preparazione, mettiamo che stiate lavorando "paura di parlare in pubblico", l'affermazione della Preparazione sarà stata:

"anche se ho questa paura di parlare in pubblico, mi accetto profondamente e completamente"

All'interno di questa frase la parte sottolineata (paura di parlare in pubblico) potrebbe costituire un'eccellente candidata per formare la Frasedi Richiamo; potreste anche usare solamente "paura di parlare" o "parlare in pubblico".

Constaterete nei filmati e nelle registrazioni che Adrienne ed io ogni tanto usiamo una versione accorciata della Frasedi Richiamo, per esempio impieghiamo solo "paura parlare" o "parlare in pubblico". Si tratta di una delle tante scorciatoie che abbiamo imparato ad usare dopo anni di esperienza con queste tecniche.

Potete semplificarvi la vita usando esattamente le stesse parole sia nella Frasedi Richiamo che nell'Affermazione della

Preparazione, raggiungerete il vostro scopo e ridurrete la possibilità di sbagliarvi.

C'è una cosa interessante che voglio dirvi qui, la noterete con i filmati e le registrazioni, ed è che quando Adrienne ed io aiutiamo le persone con l'EFT, non sempre facciamo ripetere la Frasedi Richiamo, nasce dal fatto che abbiamo constatato che normalmente l'Affermazione fatta durante la Preparazione è sufficiente per "sintonizzarsi" sul problema che si vuole trattare. La mente subconscia di regola tiene presente il problema per tutta la durata della Ricetta Base, anche se tutto il picchiettare, canticchiare, contare ecc. può dare l'impressione di creare una **distrazione**.

Ma attenzione, non è *sempre* vero, data la nostra grande esperienza Adrienne ed io abbiamo imparato a riconoscere quando l'uso della Frasedi Richiamo è necessario e quando no; come ho già detto, non è sempre necessaria, **ma quando è necessaria allora è veramente necessaria e si deve usare**.

Nell'EFT c'è di buono che non avete bisogno di avere la nostra esperienza, non è necessario che vi spacchiate la testa per capire se la Frasedi Richiamo ci voglia o no; semplicemente *fate conto* che sia sempre necessaria e così sarete sicuri di essere sempre sintonizzati sul problema attraverso la ripetizione della Frasedi Richiamo, come spiegato nelle istruzioni. Non succede niente di male se ripetete la Frasedi Richiamo e non è necessario, ma sarà uno strumento impagabile nel caso servisse. Questo fa parte del concetto di revisione al 100% del quale abbiamo parlato prima. Ad ogni tornata della Ricetta Base eseguiamo tante cose, che forse non sarebbero necessarie per un dato problema, ma, quando una certa parte della Ricetta Base dovesse essere necessaria, allora la sua importanza diventa **assolutamente capitale**.

Includere tutto, anche le parti che forse si potrebbero saltare, non reca alcun danno e poi... *ci si mettete solo 1 minuto per tornata*, incluso ripetere *sempre* la Frasedi

Richiamo ad ogni punto che picchiettate durante la Sequenza, non vi costa niente includere la Frase di Richiamo, neanche tempo, perché la potete ripetere mentre state picchiettando i punti di energia 7 volte.

Questo concetto circa la frase di Richiamo è facile, ma per completarne l'esposizione metto qui sotto qualche esempio di frase:

- **mal di testa
- **rabbia contro mio padre
- **ricordo di guerra
- **collo rigido
- **incubi
- **desiderio di alcool
- **paura dei serpenti
- **depressione

Tornate successive – Aggiustamenti

Mettiamo che stiate usando la Ricetta Base per un qualunque problema (paura, mal di testa, rabbia, ecc.), a volte il problema svanisce dopo una sola tornata, altre volte con una sola tornata si ottengono solo benefici parziali; quando si ottengono solo benefici parziali bisogna praticare una o più tornate addizionali.

Queste tornate successive devono essere leggermente modificate per ottenere i risultati voluti, la ragione sta in questo: la causa principale del successo solamente parziale della prima tornata è il riemergere del Ribaltamento Psicologico, quella forma di blocco che crea l'interferenza che noi correggiamo con la Preparazione. Questa volta il Ribaltamento Psicologico si presenta in una forma un po' diversa; non blocca più ogni progresso, adesso blocca solo gli *ulteriori* progressi; avete già avuto un miglioramento, ma adesso siete stati bloccati da questo nuovo Ribaltamento Psicologico, che vi impedisce di migliorare ancora di più..

La mente subconscia ha la tendenza a prendere le cose alla lettera, perciò aggusteremo le tornate successive della Ricetta Base specificando che stiamo lavorando su *quel che resta del problema*,

quindi esprimeremo questo concetto sia nell'Affermazione della Preparazione che nella Frase di Richiamo, diventa:

*anche se ho **ancora qualcosa** di questo
-----,
accetto me stesso profondamente e
completamente*

Avete notato l'enfasi sulle parole ancora e qualcosa? Avete notato come l'importanza dell'affermazione si è spostata sul *residuo* del problema? Non è difficile fare questo aggiustamento, dopo un po' di allenamento, farlo vi verrà naturale.

Esaminate bene le affermazioni che seguono, vedrete che comportano tutte l'aggiustamento fatto, rispetto all'Affermazione originale usata negli esempi che abbiamo mostrato precedentemente.

***anche se ho **ancora qualcosa della paura di parlare in pubblico** accetto me stesso profondamente e completamente*
***anche se ho **ancora qualcosa del mal di testa** accetto me stesso profondamente e completamente*

***anche se ho **ancora qualcosa della rabbia contro mio padre** accetto me stesso profondamente e completamente*
***anche se ho **ancora qualcosa dei ricordi di guerra** accetto me stesso profondamente e completamente*

***anche se ho **ancora qualcosa della rigidità nel collo** accetto me stesso profondamente e completamente*
***anche se ho **ancora qualcosa degli incubi** accetto me stesso profondamente e completamente*

***anche se ho **ancora qualcosa della voglia di bere** accetto me stesso profondamente e completamente*
***anche se ho **ancora qualcosa della paura dei serpenti** accetto me stesso profondamente e completamente*
***anche se ho **ancora qualcosa della depressione** accetto me stesso profondamente e completamente*

Dunque la Frase di Richiamo si formula facilmente, basta mettere *ancora qualcosa* prima delle parole che descrivono il problema, qui di seguito, a titolo di esempio, ci sono altri aggiustamenti delle precedenti Frasi di Richiamo:

- ** *restante mal di testa*
- ** *restante rabbia contro mio padre*
- ** *restante ricordo di guerra*
- ** *restante rigidità nel collo*

- ** *restante incubo*
- ** *restante voglia di bere*
- ** *restante paura dei serpenti*
- ** *restante depressione*

A questo punto tutti i componenti della Ricetta Base sono stati presentati; per diventare bravi avete bisogno di due cose: *impararla a memoria* e fare uso di alcuni *consigli su come applicarla*. Ecco i consigli.

Consigli su come applicare l'EFT

Controllo - Aspetti – La perseveranza paga – Essere specifici quando possibile Effetto generalizzante – Provare su tutto – EFT in un guscio di noce

L'EFT è veramente semplice da applicare, basta adattare ai bisogni personali la Ricetta Base (che dura 1 minuto) con l'Affermazione nella Preparazione e nella frase di Richiamo che identifica il problema. Poi fate tante tornate quante saranno necessarie a fare sparire il problema.

Questo facile procedimento può essere impiegato, insistendo, per **ricostruire letteralmente il vostro sistema emotivo**.

Vi permetterà di sbarazzarvi di paura, rabbia, disperazione del lutto, depressione e altre emozioni negative che vi fanno percorrere la vita "a freni tirati". E, in più, vi potrà sollevare da: mal di testa, asma, dolori e da tutta una serie, che sembra mai finire, di altri problemi fisici.

Questa parte del corso contiene qualche consiglio in più, sono "trucchi del mestiere" derivati dalla nostra esperienza, vi permetteranno di usare l'EFT ancora meglio.

Vi mostra alcuni retroscena e vi aiuta a costruire un fondamento ancora più solido per le nuove capacità che avete acquisito.

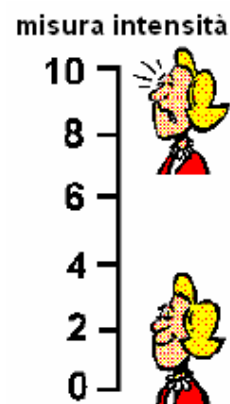
Controllo

Dai filmati e dalle registrazioni constaterete che Adrienne ed io chiediamo continuamente alle persone di dare un voto all'intensità dei loro problemi, usando una scala da 0 a 10 (10 è il massimo d'intensità

e 0 il minimo). In questo modo avrete un metro con il quale misurare i vostri progressi. Mettiamo che incominciate con un 6, poi passerete a un 3, poi ad un 1 e per finire a 0, mano a mano che successive tornate della Ricetta Base vengono applicate.

Misurate l'intensità sempre come si presenta **al momento** e a come la state valutando, non a come vorreste che fosse in quel momento.

Ricordatevi che la Ricetta Base rimette in ordine lo squilibrio nel vostro sistema energetico come è in **questo momento**, cioè adesso che siete sintonizzati sul problema o su circostanze



particolari. Questo è un esempio di come funziona: mettiamo che voi abbiate paura dei ragni e che vogliate liberarvi di questa paura; se non c'è in giro nessun ragno che vi possa causare un attacco di paura chiudete gli occhi e immaginatevi un ragno, oppure pensate ad una volta che un ragno vi ha spaventato. Adesso date il vostro voto, per come vi sembra la *situazione in questo MOMENTO*, se, per esempio, date un voto 7, quella sarà la

misura sulla base della quale valutare i vostri progressi.

Adesso fate una tornata di Ricetta Base e immaginatevi di nuovo il ragno; se non trovate più traccia della precedente intensità delle vostre emozioni siete a posto, mettiamo che diate invece il voto 4, allora continuate con le tornate di Ricetta Base fino a che arrivate a 0.

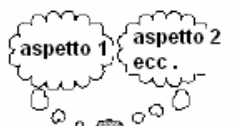
Aspetti

A questo punto potreste anche chiedervi se il voto 0, ottenuto solo *pensando* al ragno, sarà sempre valido quando incontrerete un *ragno vero*; normalmente la risposta è **SÌ**.

Nella maggior parte dei casi gli squilibri energetici che occorrono, mentre *pensate* al ragno, sono gli stessi che succedono, quando siete alla presenza del ragno *vero*.

Questo spiega perché il riequilibrio che avete fatto si mantiene anche nella vita reale.

L'eccezione a questa regola è, quando ci sono degli aspetti della realtà che **non** avete preso in considerazione, quando al ragno ci stavate solamente pensando. Per esempio, forse avete *pensato* ad un ragno fermo, che non si muoveva, ma se il muoversi del ragno era un aspetto importante della vostra



ogni aspetto, quando si presenta, viene trattato per conto suo.

paura esso non era presente nel vostro pensiero quando avete fatto le tornate originali di Ricetta Base, in questo caso quella parte della vostra paura verrà fuori se vedrete un ragno che si muove. A volte questa cosa succede e *non significa che l'EFT non ha funzionato*. Vuole solo dire che avete ancora del lavoro da fare.

Applicate la Ricetta Base a questo nuovo aspetto (il ragno che si muove) fino a che darete il voto 0. Una volta che tutti gli aspetti saranno stati eliminati la vostra fobia dei ragni sarà diventata una cosa superata e sarete perfettamente calmi a questo proposito.

Il concetto di aspetto è molto importante nell'EFT. Pensiamo all'esempio del ragno che abbiamo fatto, alcuni problemi hanno tanti pezzi, o aspetti, il problema non può sparire completamente se non ne sono stati trattati tutti gli aspetti. In realtà ogni singolo aspetto è come se fosse un problema per conto suo, anche se a noi sembra che tutto sia impastato insieme. Per esempio la paura del ragno che sta fermo e la paura del ragno che si sta muovendo sembrerebbero impastate insieme; in realtà sono problemi separati e bisogna trattarli separatamente con l'EFT.

Potete trovare aspetti diversi in uno qualunque dei problemi che volete trattare con l'EFT. Gli aspetti si presentano in modo vario, per esempio potrebbero essere una serie di ricordi traumatici, come i ricordi di guerra, di abuso, di violenza carnale. Ogni singolo ricordo potrebbe essere un problema separato, o aspetto, e ha bisogno di essere trattato per conto suo prima che si possa avere un beneficio totale.

Dovete capire che quando siamo alla presenza di molti aspetti di un problema *emotivo* potrebbe succedere che non avvertiate nessun sollievo fino a che tutti gli aspetti non siano stati ridotti al voto 0 dalla Ricetta Base. La cosa diventa perfettamente chiara se pensiamo alla guarigione di una malattia *fisica*, se hai contemporaneamente il mal di testa, il mal di denti e lo stomaco in disordine non ti sentirai bene fino a che tutte e 3 le cose non se ne saranno andate. La sofferenza sembra spostata, ma è pur sempre sofferenza. Lo stesso vale per i problemi *emotivi* che implicano diversi aspetti. Fino a che *tutti* gli aspetti non saranno trattati potrebbe succedere che non vi sentirete meglio, anche se avete già trattato 1 o più aspetti.

La perseveranza paga

Come novizio dell'EFT potreste non avere l'esperienza per identificare gli aspetti specifici e trattarli individualmente con la Ricetta Base, è normale. Tutto quello che dovete fare è prendere in considerazione ogni sensazione che percepite e poi trattarla con la Ricetta Base. Il vostro subconscio sa su cosa state lavorando.

Potreste anche rivolgervi a questa sensazione usando: un'Affermazione, nella Preparazione, che contenga le parole "*Anche se ho questa sensazione, mi accetto profondamente e completamente*" e una Frase di Richiamo che contenga "*questa sensazione*".

La maggior parte dei problemi che vengono trattati dalla Ricetta Base non comportano molti aspetti. La maggior parte dei problemi è facile da identificare e semplice da risolvere.

Mettiamo però il caso che abbiate un problema più complesso e che non arrivate ad individuarne gli aspetti specifici; in questo caso fate la cosa seguente: effettuate 3 tornate di Ricetta Base per "questa sensazione" o "questo problema" una volta al giorno (sono poi circa 3 minuti al giorno) e fate questo per 30 giorni. Il vostro subconscio sa come fare emergere quello che vi serve e dovrete stare meglio anche molto prima di 30 giorni.

Come potete constatare l'EFT è un *procedimento molto flessibile* e spesso vi farà fare dei progressi su tematiche che sono al di fuori della vostra coscienza, cioè su problemi che neanche sapete di avere.

Essere specifici quando possibile

Va da sé che è meglio essere specifici quanto più possibile. È il modo per arrivare a 0 circa una paura, un ricordo, un dolore, ecc. e eliminarli dalle cose che vi limitano la vita.

Ogni tanto "impastiamo" insieme parecchi problemi singoli sotto un solo

titolo; questo può crearvi un impedimento a progredire con l'EFT. Facciamo un esempio: tanta gente vorrebbe avere una "migliore auto stima" e non si rende conto che questa è un'etichetta generale che serve a designare svariati problemi *singoli*, vale a dire: ricordi di abusi subiti, rigetto (essere respinti), fallimenti e/o paure di varia natura,...

Chi da piccolo è stato fatto oggetto di un grave rigetto, con molte probabilità si sentirà "non all'altezza" in tantissime situazioni di vita; così si sentirà ancora di più "non all'altezza", quando sarà confrontato a situazioni di possibile rigetto e quindi si creano squilibri energetici e di conseguenza emozioni negative.

Queste persone si sentono costantemente "non all'altezza" quando vengono loro offerte delle occasioni e tendono a restare confinate dove si trovano. Quando i problemi inerenti la scarsa stima di se stessi si impastano ad altre emozioni negative il problema diventa generalizzato e la persona si sente bloccata in un sempre maggior numero di aree.

Uso una metafora, per mettere problemi di auto stima e altre etichette emotive generiche, in una corretta prospettiva EFT; faccio la similitudine tra il problema *generale* e un **bosco ammalato dove ognuno dei problemi specifici di base è un albero negativo**. Il bosco è così fitto che a prima vista sembra impossibile trovare il sentiero per uscirne, a qualcuno il bosco arriva addirittura a sembrare una giungla.

Quando neutralizziamo, uno per volta gli eventi negativi della nostra vita con la Ricetta Base, è come se stessimo segando via un albero negativo, continuando a togliere di mezzo gli alberi negativi la foresta si diraderà e così sarà possibile camminarci dentro e fuori molto più facilmente. Ogni albero negativo abbattuto rappresenta un nuovo grado di libertà emotiva e, se persisterete con la Ricetta Base, gradualmente scoprirete che le vostre reazioni negative sono calate. Vi sentirete a vostro agio e calmi, quando sarete confrontati a nuove opportunità e sarete

guidati da un nuovo gusto dell'avventura invece che dalla paura di "non essere all'altezza".

Un'idea che potrà aiutarvi qui è quella di spezzettare i problemi in **accadimenti specifici che sono successi e che stanno alla base dei problemi stessi**. Usiamo questo esempio: se voi sentite rabbia perché vostro padre è stato abusivo con voi, applicate l'EFT a una circostanza specifica, tipo: "la volta che papà mi ha picchiato in cucina quando avevo 8 anni"; Funziona molto meglio che applicare l'EFT al concetto generico di "Mio padre mi ha trattato male".

Probabilmente il più grande sbaglio dei novizi quando incominciano ad usare l'EFT è quello di applicarla a temi troppo generali. È possibile che avanzino bene insistendo, ma sarà più difficile che notino i risultati subito. Di conseguenza potrebbero abbandonare la partita troppo presto. Spezzate i problemi in avvenimenti specifici e noterete i risultati su quegli eventi immediatamente, facendo in questo modo andrete a toccare le cause vere e tutto sarà molto più efficace.

L'effetto di generalizzazione

Adesso voglio farvi fare la conoscenza di una caratteristica affascinante dell'EFT; io lo chiamo Effetto di Generalizzazione. Dopo aver trattato con l'EFT alcuni problemi che siano in relazione fra di loro, il processo incomincia ad *allargarsi* a tutti gli altri problemi relativi a quella cosa. Esempio: qualcuno che ha 100 ricordi traumatici di abuso solitamente scopre che **sono scomparsi tutti dopo che ne ha trattati magari solo 5 o 10**.

Il fenomeno lascia sbalordite alcune persone perché hanno avuto così tanti traumi nella loro vita che pensano di essere destinati a sessioni terapeutiche senza fine, con queste tecniche. Ma solitamente non è così, almeno di regola. L'EFT riesce ad abbattere un bosco intero già dopo che avete tagliato via solo qualche albero.

Per un esempio concreto dell'Effetto di Generalizzazione andate a vedere il caso di Rich, è il primo reduce nel filmato "6 giorni alla VA" accluso a questo corso.

Provate l'EFT su tutto

Il corso è farcito di cronistorie di casi, lo scopo è di farvi capire a fondo quali risultati l'EFT porti nella vita vera. Ne trovate tutta una sezione in questo manuale e i filmati e le registrazioni ne contengono ancora di più, sono casi che vanno da:

- ** paura di parlare in pubblico ad intensi ricordi di guerra,
- ** da passione smodata per il cioccolato all'insonnia

- ** dal singhiozzo alla sclerosi multipla.

Non conosco limiti ai problemi, vuoi emotivi, vuoi fisici, che possono essere trattati con l'EFT; di conseguenza IO LA PROVO SU TUTTO!! E vi spingo a fare lo stesso: La gente mi chiede incessantemente "*Potrebbe funzionare con _____*" e io rispondo invariabilmente "Provate!"

Ho smesso di sorprendermi dei risultati, normalmente facciamo un progresso in un campo mai trattato prima con l'EFT.

Nonostante questo, l'idea di "Provare su tutto" deve essere interpretata con buon senso; lo scopo è di rendervi coscienti delle possibilità dell'EFT, non di farvi pensare di avere la libertà di agire da irresponsabili. Quindi non provate l'EFT su malattie mentali gravi o qualunque altra cosa simile, A MENO che siate dovutamente formati e che siate qualificati per lavorare in quel campo specifico.

L'EFT in un guscio di noce

Ci tengo ad essere chiaro e ad instillarvi quello che insegno. Per me la prova definitiva della chiarezza è di ridurre tutta

la materia ad un solo paragrafo. Ecco quindi

L'EFT in un guscio di noce

Imparate a memoria la Ricetta Base, dirigetela a qualsivoglia problema emotivo o fisico con il personalizzarla attraverso una frase appropriata sia nell’Affermazione della Preparazione che nella Frase di Richiamo. Siate precisi per quello che è possibile e mirate l’EFT ad eventi emotivi specifici della vita che potrebbe sottostare al problema generale. Se sarà necessario persistete fino a quando tutti gli aspetti del problema sono svaniti. Provatela su tutto!!

Ecco, questa è l’essenza di quello che state imparando qui. Se volete una versione accorciata di questo sommario la trovate sulla pagina seguente ... Il Motto della Scoperta, la Ricetta Base e EFT in un guscio di noce. Io lo chiamo EFT in una sola pagina; forse vorrete usarla come compendio veloce fino a quando sarete diventati bravissimi.

IL MOTTO DELLA SCOPERTA

“LA CAUSA DI TUTTE LE EMOZIONI
NEGATIVE È UNO SQUILIBRIO NEL SISTEMA
ENERGETICO DEL CORPO”

EFT IN UN GUSCIO DI NOCE

Imparate a memoria la Ricetta Base, dirigetela a qualsivoglia problema emotivo o fisico con il personalizzarla attraverso una frase appropriata sia nell’Affermazione della Preparazione che nella Frase di Richiamo. Siate precisi per quello che sia possibile e mirate l’EFT ad eventi emotivi specifici della vita che potrebbero sottostare al problema generale. Se è necessario persistete fino a quando tutti gli aspetti del problema sono svaniti. Provatela su tutto!!

RICETTA BASE

1. **La Preparazione...**Ripetere 3 volte l’Affermazione

*“Anche se ho questo-----
mi accetto profondamente e completamente”*

contemporaneamente massaggiare il Punto Dolente o picchiare il punto CK.

2. **La Sequenza** ...picchiate circa 7 volte ognuno dei eseguenti punti ripetendo la Frase di Richiamo a ogni punto

SO, OE, OS, LS, M, CL, F, SC, PO, IN, ME, MI, CK

3. **Procedura Gamut 9:** picchiare continuamente il punto Gamut mentre eseguite le 9 seguenti azioni:

**1° occhi chiusi, 2° occhi aperti, 3° occhi decisamente in basso a destra,
4° occhi decisamente in basso a sinistra, 5° roteare gli occhi in cerchio, 6° roteare gli occhi nell’altra direzione, 7° canticchiare in sordina per 2 secondi,
8° contare fino a 5 e 9° canticchiare in sordina per 2 secondi**

4. **La Sequenza (di nuovo)** ...picchiare circa 7 volte ognuno dei eseguenti punti ripetendo la Frase di Richiamo a ogni punto

SO, OE, OS, LS, M, CL, F, SC, PO, IN, ME, MI, CK

Nota: nelle tornate successive l’Affermazione della Preparazione e la Frase di Richiamo sono adattate per riflettere il fatto che vi state occupando del problema rimanente.

Le più frequenti Domande e Risposte A proposito di EFT

Alcune persone, quando vedono cosa succede con l'EFT, si entusiasmano e mi fanno domande.

Altri non sanno come spiegarsi l'EFT, perché essa viola la maggior parte delle loro convinzioni sul miglioramento personale e sono guardinghi nel porre domande, come se incominciassero a capire, ma avessero il bisogno di non rinunciare alle loro credenze.

Qualunque sia il motivo per cui le domande vengono poste sono utili per la vostra educazione sull'EFT; esse possono chiarirvi dei punti sui quali non siete ancora sicuri; quindi, in questa sezione, vi mostro le domande più comuni che mi sono state fatte nel corso degli anni e le relative risposte.

D. Quale è la differenza fra l'EFT e un rimedio tipo "bacchetta magica"?

L'etichetta "bacchetta magica" comporta una connotazione negativa e sovente è riferita a tecniche di guarigione dubbiose praticate da imbonitori e imbrogliatori. Il termine va mano in mano con la definizione di raggiri; quando lo si usa suscita sentimenti di sospetto e cautela.

L'EFT porta rimedio rapido a moltissime sofferenze emotive e fisiche, ma non si merita l'attributo di "bacchetta magica", questo risulta evidente a chiunque osservi i casi veri riportati in questo corso ed è ancor più ovvio per gli studenti che hanno fatto l'esperienza dei risultati in prima persona. Uso il termine rimedio rapido invece di "bacchetta magica", per comunicare l'idea senza le connotazioni negative.

Un punto importante: nel corso della Storia le tecniche di guarigione, di tutti i tipi, sono risultate, di regola, essere lente ed inefficienti, fino a quando qualcuno non ha scoperto il vero rimedio per una malattia. Una volta trovato il rimedio vero tutto cambia e i vecchi metodi diventano reliquie del passato.

La poliomielite è uno di questi casi: fino a

che non è stato scoperto il vaccino Salk la poliomielite era considerata incurabile e tutti i tipi di medicinali e terapie (incluso il polmone d'acciaio) venivano usati per aiutare i pazienti. Ovviamente non servivano a molto; aiutano a fronteggiare l'afflizione e limitavano alcuni dei danni di lunga durata causati dalla malattia; ma era tutto quello che si poteva fare.

Poi arrivò il vaccino Salk: fece sparire tutti quegli inadeguati ed inefficaci tentativi di curare la poliomielite e li sostituì con un rimedio vero. Quella fu veramente una "bacchetta magica", senza le implicazioni negative.

L'eliminazione della poliomielite è solamente uno degli esempi dove metodi inefficaci lasciano il posto a rimedi veri. Prendete la penicillina per esempio, è stata un'altra medicina tipo "bacchetta magica", ha fornito la cura istantanea per malattie che vanno da affezioni respiratorie alla gonorrea.

Gli esempi si accumulano, certo; la realtà è che le tecniche dell'EFT stanno sostituendo tutte le tecniche inefficaci usate fino ad ora per la salute emotiva; il fatto che trattano e danno rimedio ai più difficili problemi emotivi costituisce l'evidenza lampante che esse sono il rimedio vero. Se queste tecniche richiedessero tantissimo tempo per concludere poi poco, allora il loro posto sarebbe con tutte le altre anticaglie.

Ma le tecniche dell'EFT non agiscono in questo modo, centrano il bersaglio e danno risultati, in fretta, facilmente e permanentemente.

D. Ma dura? Questa domanda normalmente è fatta insieme alla precedente sulla "bacchetta magica". La gente pensa che un sollievo così veloce a vari problemi possa essere solo temporaneo; sono in molti a pensare che risultati duraturi debbano essere lunghi da raggiungere.

Non è vero. I risultati ottenuti con l'EFT sono generalmente permanenti.

Le cronache dei casi riportati nel corso sono piene di gente che ha avuto risultati permanenti, anche se i loro problemi hanno preso pochissimo tempo per essere risolti. Questa è anche un'altra evidenza che l'EFT agisce sulla vera origine dei problemi. Altrimenti il rimedio non produrrebbe risultati perduranti.

Tenete però a mente che l'EFT non può fare tutto per tutti; alcuni problemi sembrano ripresentarsi, questo è causato da aspetti differenti del problema originario che si manifestano dopo qualche tempo. Lo studente esperto riconosce questo fenomeno e applicherà la Ricetta Base a questi nuovi aspetti. Lo studente esperto spezzetterà anche il problema in accadimenti specifici e applicherà l'EFT a queste cause sottostanti. In tempo dovuto, quando tutti gli aspetti e gli eventi precisi saranno stati trattati, il problema di regola sparisce e non si presenta mai più.

D. L'EFT come tratta i problemi emotivi molto forti o che una persona ha avuto per tantissimo tempo? Allo stesso modo in cui tratta ogni altro problema emotivo.

Per l'EFT l'intensità o la durata del problema sono irrilevanti. La causa originaria resta sempre la stessa: uno squilibrio nel sistema energetico e usare la Ricetta Base per rimetterlo a posto fornisce il rimedio...non ha importanza quanto grave o vecchio il problema sia.

Questa domanda viene fatta perché si crede che problemi gravi o di lunga durata siano "ancorati" più profondamente di altri problemi; quindi deve per forza volerci più sforzo per trattarli. La cosa appare perfettamente logica se la guardiamo con l'approccio convenzionale, infatti, **l'approccio abituale non si rivolge direttamente alla causa vera.**

L'approccio convenzionale tende a chiamare in causa i ricordi o altri processi mentali e ignora il sistema energetico (dove risiede la vera causa), se i progressi sono lenti è facile accusare il problema stesso di essere "radicato profondamente" o comunque "difficile da trattare". In questo modo i metodi convenzionali spiegano e giustificano

risultati inefficienti.

Quando l'EFT richiede perseveranza NON è perché il problema è grave o di lunga durata; è dovuto ai molteplici aspetti che il problema ha.

Questa complessità per l'EFT significa soltanto la presenza di tanti aspetti del problema, che devono essere trattati singolarmente prima che ci sia il beneficio totale. Il concetto di aspetto è ripreso più volte nel manuale, nei filmati e nelle registrazioni.

Nota: I commenti di cui sopra si possono o no applicare alle malattie mentali gravi. L'applicazione dell'EFT in questi casi si è dimostrata utile, ma deve essere praticata solamente da professionisti specificatamente formati in questo campo.

D. Cosa fa l'EFT con la necessità della persona di capire il proprio problema? Qui andiamo a parlare di una delle più stupefacenti particolarità dell'EFT: contemporaneamente alla risoluzione del problema avviene una diversa comprensione del proprio problema stesso. Dopo l'EFT la gente parla dei propri problemi in modo diverso; si è sviluppato un nuovo, sano punto di vista. La vittima di uno stupro, per fare un esempio, non ha più una radicata paura e diffidenza verso gli uomini; adesso ritiene che siano i suoi o suo aggressore ad avere un vero problema e ad avere bisogno di aiuto.

Chi usa l'EFT per liberarsi di sensi di colpa smette di prendersi il biasimo per qualunque sia stato l'avvenimento che ha originato il senso di colpa. La rabbia diventa obiettività. Il lutto disperato si trasforma in un modo più sano e sereno di considerare la morte di un caro.

Se prestate attenzione a come voi, o gli altri, reagiscono a quello che una volta era un problema capirete cosa intendo dire. La vostra comprensione diventa più profonda mano a mano che il problema viene risolto.

Appuntino finale su quanto potente sia l'EFT. Nessuna delle centinaia e centinaia di persone che Adrienne ed io abbiamo aiutato con l'EFT ha mai domandato di capire meglio i propri problemi. Perché mai dovrebbero farlo? Non ce n'è bisogno.

D. L'EFT come tratta lo stress e l'angoscia? Per l'EFT stress e angoscia hanno la stessa origine di tutte le altre emozioni negative, cioè uno squilibrio nel sistema energetico, di conseguenza vengono trattate con la Ricetta Base, come tutti gli altri problemi emotivi.

Nella psicologia clinica l'angoscia è definita in modo molto specifico; si tratta di paura o terrore intensi che non hanno una causa certa e che non nascono da un pericolo reale immediato. Nell'EFT però diamo una definizione molto più ampia che include lo stato generale di allarme normalmente conosciuto sotto il nome di ansia. Applicando questa definizione stress e ansia rientrano nella stessa categoria.

Stress e ansia tendono ad essere problemi persistenti perché anche le circostanze che li causano sono persistenti.

Una situazione familiare di abuso o un ambiente di lavoro stressante sono solamente due delle possibilità di una lunga lista di cause.

L'EFT non rimuove le circostanze, evidentemente, ma è un importante aiuto che vi permette di contenere le vostre reazioni di ansia. Nella maggior parte dei casi l'EFT dovrà essere usata continuamente (probabilmente ogni giorno) perché le circostanze che la causano sono, di regola, sempre presenti nella vostra vita quotidiana.

Vi accorgete che mano a mano le vostre reazioni alle situazioni difficili saranno diventate molto più serene, gli eventi non vi sommergeranno più come succedeva prima. Incominciate a sorridere di più, la vostra salute diventa migliore e la vita vi sembra più facile.

D. In che modo l'EFT aiuta a migliorare negli sport? Chiedetelo ad un bravo atleta e vi dirà enfaticamente che la condizione mentale è essenziale per ottenere buoni risultati. La differenza fra giornate buone e giornate no per gli atleti è quasi sempre dipendente da fatti emotivi; a parte se dovesse essere ammalato, un atleta entra nell'arena della competizione sempre con lo stesso corpo altamente allenato; la sola cosa che cambia sono le emozioni che influiscono sul corpo.

Tutti, atleti di fama inclusi, abbiamo la nostra parte di pensieri negativi e di dubbi sulle nostre capacità. Ormai avete preso dimestichezza col fatto che questi modi di pensare negativi creano squilibrio nel sistema energetico del corpo e causano emozioni negative. Queste emozioni negative si manifestano nel fisico in diversi modi (batticuore, lacrime, sudorazione, ecc.) e anche una certa tensione muscolare.

In atletica il coordinamento è capitale, anche la più infinitesima tensione muscolare lo influenza. Colpire la palla da baseball, o da tennis, o quella del golf richiede un coordinamento perfetto e se c'è un errore anche solo di millimetri nei vostri movimenti avete la differenza fra marcare un punto o essere esclusi, tirare un servizio perfetto o mandare la palla nella rete, spedire la pallina direttamente in buca o sbagliare il colpo, e così via.

Gli atleti questo lo sanno benissimo e tanti di loro assoldano psicologi dello sport per aiutarli in questo senso. Ogni emozione negativa, anche quelle lievi e quelle inconsece, per un atleta, possono essere la differenza fra riuscire o fallire.

L'EFT fornisce una soluzione straordinariamente efficace a questa problematica. Lo scopo della Ricetta Base è quello di neutralizzare le emozioni negative e i conseguenti effetti. Una delle reazioni più comuni è che la gente si sente rilassata, il che peraltro significa che la tensione se ne è andata dai muscoli, condizione ideale per un atleta. Dato che neutralizza ogni tensione muscolare non desiderata di origine emotiva, senza toccare il resto delle sue abilità atletiche, essa permette a tutto il potenziale dell'atleta di manifestarsi senza impedimenti causati da una resistenza a questo scorrimento di energia nei muscoli.

D. Come mai l'EFT da dei risultati così buoni per i problemi fisici? Non è difficile da capire alla luce dell'emergente modo di considerare la connessione mente-corpo. L'EFT fornisce una prova evidente di questa connessione. Quale prova più evidente si potrebbe volere che assistere ai cambiamenti che succedono sia nella mente che nel corpo come risultato del picchiare sul sistema

energetico del corpo?

Ma l'evidenza va ancora oltre.

Applicando l'EFT per problemi emozionali spesso e volentieri si ottiene cessazione di problemi fisici. Spariscono i problemi di respirazione, i mal di testa se ne vanno, i dolori nelle articolazioni si calmano, ci sono miglioramenti dei sintomi della Sclerosi Multipla... Sono stato testimone di questo fenomeno per anni. L'elenco dei miglioramenti fisici apportati dall'EFT si allunga sempre più.

La logica deduzione che ne consegue è che l'EFT effettivamente agisce su tutti i possibili contributi emotivi dei sintomi fisici. Una volta che l'azione delle emozioni sui sintomi fisici è rimossa questi tendono a sparire.

Evidentemente ci sono anche le persone che ritengono che i processi mentali o emotivi siano la sola causa delle loro malattie fisiche. Non ho modo di suffragare o contraddire questo concetto, tutto quello che posso fare qui è esprimere l'ovvio parere che le emozioni, se non altro, contribuiscono in larga misura alla salute fisica e che l'EFT è uno strumento efficace per miglioramenti in questo senso.

Una nota finale in proposito. Potreste essere curiosi di sapere cosa succede "nel retroscena delle emozioni, quando applicate l'EFT direttamente ad un sintomo fisico (diciamo un mal di testa) senza prendere di

mira un'emozione particolare. Detto in altro modo, se il sintomo fisico è causato ad un problema emotivo allora perché il malessere fisico sparisce se non abbiamo diretto la Ricetta base ad un problema emotivo?

Non lo so per certo. Ci sono molte cose che dobbiamo ancora imparare su queste tecniche e in futuro, di questo sono sicuro, ci saranno scoperte eccitanti su molti fronti. Per ora resto convinto che il subconscio porti a galla ogni tema emotivo che abbia una connessione con il sintomo fisico; applicando la Ricetta Base si va ad agire direttamente anche sull'emozione.

D. Come faccio ad informarmi degli ultimi sviluppi dell'EFT? Anche se otterrete risultati impressionanti con l'EFT dovete pur riconoscere che siete solo agli inizi. L'EFT può fare molto di più di quello state imparando in questo corso. Vi metto qui 3 indirizzi del web che possono darvi informazioni:

1. www.emofree.com/products.htm per un elenco dei video più recenti.
2. www.emofree.com/tutorial.htm per la descrizione delle tecniche e scoperte più recenti
3. www.emofree.com/faq.htm per l'elenco delle domande e risposte più frequenti

Cronistorie

**paura di parlare in pubblico – asma – violenza sessuale
ansia e onicofagia – paura dei ragni – dipendenza da caffè – alcoolismo
lutto – paura degli aghi – una dipendenza dagli M&M – dolore fisico
dolori nella regione bassa della schiena – senso di colpa e insonnia
stitichezza – vergogna del proprio corpo – Lupus – colite ulcerativa
attacchi di panico – paura dell'ascensore**

Quelli che seguono sono tanti esempi di risultati raggiunti con l'EFT; vi mostrano l'EFT in azione su tanti problemi diversi e vi danno una preziosa anticipazione di quello che potete aspettarvi. Per favore, leggeteli tutti, anche se avete l'impressione che non vi riguardino direttamente; esistono molti punti in comune su come le tecniche lavorano e quello che si applica ad un caso potrebbe andare bene anche per un altro.

Inoltre, una parte importante della vostra educazione sull'EFT è di saper riconoscere i vari APPROCCI che possono venir usati per tanti problemi differenti. L'EFT è impiegata per quasi tutti i problemi emotivi e fisici conosciuti all'umanità e la procedura è sostanzialmente la stessa per ogni indisposizione. Però gli APPROCCI possono variare. Se le cronistorie che seguono possono darvi una sensazione circa i vari approcci, i filmati che accompagnano il corso sono molto più utili, su questo punto. La carta stampata è un limite.

Caso n°1: Paura di parlare in pubblico

Sue aveva un impedimento nel parlare e questo le provocava una gran paura di dover parlare in pubblico. Venne ad uno dei nostri workshops e durante la pausa pranzo chiese a Adrienne e me di aiutarla.

Ci fece vedere una cicatrice sul collo, dove era stata operata per un cancro alla gola. Il risultato era che adesso non poteva più parlare normalmente e che era difficile capirla. Ovviamente era terrificata dal dover parlare in pubblico, ma, per complicare le cose era anche Sergente dell'esercito e quindi era costretta frequentemente a "parlare in pubblico," di fronte alla sua truppa.

Applicammo due tornate della Ricetta Base e Sue superò la sua paura in pochi minuti,

almeno nel momento in cui ci stava pensando. Quando riprendemmo i lavori le chiesi di venire sul palco per testare il suo livello di paura, mentre veniva verso il palco ci disse che sentiva paura, ma che le dava un voto di "solamente 3", era già molto meno di come si sentisse di norma, ma evidentemente un po' di paura c'era ancora. Questa era la principale evidenza che **stava emergendo qualche nuovo aspetto della sua paura**, che non era stato presente mentre ci aveva pensato durante la pausa pranzo.

Facemmo un'altra tornata di Ricetta Base sul palco (lei stava girata verso il pubblico) e la sua paura cadde a 0, a quel punto afferrò il mio microfono, mi chiese di mettermi a sedere e incantò gli spettatori raccontando loro cosa era appena successo durante la pausa. Era calma e in controllo della situazione. La parte meccanica (le cicatrici) che causavano il suo parlare male evidentemente erano restate, ma la paura, quella era sparita.

Eliminare la paura del parlare in pubblico vi renderà un grande oratore? Certo che no. Parlare in pubblico è un'arte e ci vuole pratica per farlo perfettamente, l'eliminazione della paura fa passare il batticuore, la bocca secca e gli altri sintomi, così ci si sente a proprio agio e liberi di poter poi perfezionare le proprie doti oratorie.



cosa? lo dovrei parlare in pubblico?

Caso n°2: Asma

Kelly stava seduta in prima fila a una delle mie presentazioni; era ovvio che fosse asmatica, potevo sentire il suo respiro faticoso durante tutta la mia esposizione; la sua asma era abbastanza severa da suonare come un lieve russare ed era chiaro che disturbava le persone sedute vicino a lei. Dopo la presentazione mi chiese di aiutarla per la sua paura di parlare in pubblico; interessante, non aveva capito che l'EFT poteva dare sollievo alla sua asma e così non chiese aiuto per questo quanto mai ovvio problema; per lei non esisteva niente, a parte le medicine, che potessero aiutare la sua asma.



Ci occupammo quindi della sua paura di parlare in pubblico. Dopo circa 3 minuti che avevamo cominciato la procedura dell'EFT Kelly notò, con una certa sorpresa nella voce, che **respirava meglio**, infatti, c'era stato un miglioramento, nessun segno d'asma.

Succede spesso che capitino questi buoni risultati collaterali "*per sovramerzato*" Riequilibrare il sistema energetico del corpo porta ricchi benefici.

Al momento in cui sto scrivendo ho trattato pochissimi (forse 8 o 10) problemi dove sono stati presenti asma, difficoltà respiratorie, o problematiche inerenti ai seni nasali. Ho potuto constatare chiari progressi in ognuno di questi casi, vuol dire che c'è stato un **beneficio immediato** ogni volta che veniva applicata l'EFT. Non sto in ogni modo dicendo che i problemi furono eliminati per sempre, come invece succede con i problemi emotivi. I problemi legati alla respirazione spesso ritornano e c'è bisogno di applicare successive tornate di EFT.

Vi prego di ricordarvi che io faccio l'EFT su più persone di quelle che possa contare e sarebbe impossibile per me seguirle tutte. Così non vi posso dire quanti necessitarono di ripetere l'applicazione dell'EFT per alleviare i loro sintomi. Quello che so è che ci sono tantissime probabilità di stare meglio. Se per caso soffrite di asma, adesso avete una eccellente opportunità di trovare sollievo

dal vostro problema. Però, per favore, fatelo sotto controllo del vostro medico.

Caso n°3: Abuso sessuale

Bob era stato sottoposto, da ragazzino, a ripetuti abusi sessuali. I suoi ricordi erano vividi e gli provocavano un'enorme rabbia. Tutto era successo 30 prima e, pensando logicamente, era ben conscio che vivere costantemente con quella rabbia stava costandogli la pace della sua mente, ma il ragionamento sembrava non toccarlo emotivamente. Ci vollero due straordinarie sedute perché si sentisse meglio. Dico straordinarie perché furono fatte durante un workshop, di fronte ad altre persone; ovviamente non voleva parlare della cosa in pubblico e così lo aiutai ad applicare l'EFT ai suoi ricordi, **nell'intimità della sua mente.**

30 anni fa

Questo si può fare facilmente con l'EFT, visto che tutto quello che è necessario è che la persona si "*sintonizzi*" sul suo problema mentre si eseguono i picchiettamenti. La "*sintonizzazione*" si può fare nel nostro intimo.

Incontraì per caso Bob dopo circa un mese e mi disse "*non ci penso mica più tanto*", questa è una risposta tipica all'EFT. Anche le problematiche più intense sembrano sbiadire mano a mano. In alcuni casi la gente riferisce che, dopo l'EFT, fanno perfino fatica a ricordarsi del problema, questo non è esatto, ma alla gente *sembra* che sia così. Il ricordo in realtà non svanisce, se chiedo loro di descrivermelo lo fanno e con tutti i dettagli, quello che succede è che, scomparendo la sofferenza emotiva, il ricordo non è più percepito allo stesso modo; è diventato uno dei tanti eventi del passato.

Sembra solamente che non riescano più a pensarci, adesso manca un ingrediente che prima era potentissimo; il che è esattamente quello che si vuole ottenere, qui stiamo cercando la libertà emotiva, non l'amnesia.

Nel caso di Bob l'EFT non ebbe però successo al 100%, perché di tanto in tanto gli venivano ancora degli attacchi di rabbia,

anche se deboli, ai suoi ricordi; ma niente se comparato con quello che era prima; probabilmente potrebbe eliminare la sua rabbia del tutto se insistesse a usare le tecniche.

Caso n°4: Ansia e onicofagia

Susan soffriva di ansia continua e scelse di applicare l'EFT più volte al giorno; lo fece per qualche mese e, via via che i suoi livelli di ansia diminuivano, smise di mangiarsi le unghie (un'abitudine che aveva da sempre) senza neanche che si fosse occupata di questo; un giorno aveva preso in mano la chitarra e si era accorta che le sue unghie erano troppo lunghe per suonarla.

Succede che l'EFT lavori in questo modo recondito e questi effetti collaterali positivi spesso accadono senza che ve ne rendiate neanche conto. Quando la vostra vita ritorna normale in aree particolari (tipo ansia) essa vi sembra ..bhe... appunto, normale, non squillano le campane, nessun fischio di avvertimento... semplicemente pace. **Succede persino che non avvertiate il cambiamento fino a quando qualcun'altro non ve lo fa notare.**

Proprio quello che successe a Susan con le sue unghie. L'EFT, lavorando in modo impercettibile, ma potente, aveva ridotto i suoi livelli di ansia al punto che non aveva più bisogno di mangiarsi le unghie.

Caso n°5: Paura dei ragni

Molly si agitava tutta se solamente pensava a un ragno e aveva degli incubi a questo soggetto 5 notti alla settimana. Perse tutta la sua paura in solo due sedute di EFT. Nella prima sessione Adrienne ed io riducemmo la sua paura a 0, ma lei ai ragni stava solo *pensandoci*. Spesso è sufficiente e la paura resta a 0 e non ritorna neanche di fronte ad un ragno vivo. Tanto per essere sicuri Adrienne condusse Molly in un negozio di animali per mostrarle una



tarantola; nuovamente Molly fu assalita dalla paura e corse fuori dal negozio piangendo; non era colpa della prima tornata di EFT, ma per contro dimostrava che il ragno *vero* aveva fatto venire a galla nuovi aspetti della paura, che non erano presenti quando al ragno lei solamente ci pensava.

Dopo qualche ulteriore minuto di EFT Molly rientrò nel negozio e con tutta calma guardò la tarantola. La paura non c'era più.

Qualche giorno dopo Molly chiamò Adrienne e le disse che era da una sua amica che aveva una tarantola (di quelle rese innocue chirurgicamente), disse che avevano preso la tarantola fuori dalla gabbia e che **l'aveva perfino lasciata camminarle addosso.**

Questo è un classico esempio della potenza di queste tecniche. Anche le persone che non hanno paura dei ragni non si lascerebbero camminare addosso una tarantola, anche se resa innocua. Ma Molly era perfettamente calma in proposito e aveva perfino meno paura di quello che la gente normale potrebbe avere. Prendete nota che, in ogni caso, l'EFT non rende la gente malaccorta. Molly non avrebbe lasciato che il ragno le camminasse addosso se fosse stato ancora pericoloso. L'EFT porta via la parte irrazionale delle fobie, ma non diminuisce la normale prudenza.

Mesi più tardi parlammo a Molly e la sua paura non era ritornata, e *anche gli incubi sui ragni se ne erano andati.*

Caso n°6: Dipendenza da caffè

Joe ha smesso di bere caffè. Venne a un mio workshop e vide come applicavo l'EFT ad altre persone che soffrivano per la smodata voglia di bere caffè. Egli eseguì i picchiettamenti, rifacendo quello che stavamo facendo noi, seduto al fondo della sala e la sua passione irresistibile per il caffè se ne andò per sempre, aveva bevuto l'ultima tazzina. In questo caso l'EFT **aveva fatto sparire una dipendenza in una sola seduta.**



Solo per dovere di giustizia devo precisarvi che normalmente non succede così. L'EFT è uno strumento meraviglioso per superare l'urgenza del momento e quindi un aiuto preziosissimo per combattere i sintomi da astinenza; ma normalmente ci vogliono parecchie sedute prima che la dipendenza cessi. Solo il 5% circa delle persone hanno la risposta che ha avuto Joe, per gli altri ci vuole più tempo. Come successe a Joe anche Susan, una psicoterapeuta, riuscì a liberarsi della sua dipendenza dalle bevande dolci e gassate in due minuti di sessione e Robb fece lo stesso con il cioccolato.

Caso n°7: Alcoolismo

Aaron abbandonò l'alcool. Questa, ovviamente è una dipendenza molto più grave di quella da caffè o da cioccolato o dalle bibite. Andava a letto ogni sera ubriaco e le giornate le passava con i postumi della sbronza. Disse lui stesso *"l'alcool era il mio Dio"*.

Ci vollero parecchie sessioni di EFT e lui eseguì la routine più volte al giorno, il risultato fu che la **disintossicazione fu facile**.

Nei primissimi tempi del suo recupero, al supermercato, passò via di fronte alla sua birra preferita, con un senso d'orgoglio.

Adesso è passato un anno e l'alcool gli ripugna, non andò neanche ad una festa di San Silvestro perché

"non volevo stare insieme ad un gruppetto di ubriacconi".

Nota di buon senso: una volta che una dipendenza è superata, non vuole dire che non possiate diventare nuovamente dipendenti. Una volta che la dipendenza dall'alcool è stata superata, o qualunque altra dipendenza, state lontano da quella sostanza o dovrete ricominciare da capo. L'EFT non vi consente di consumare "un pochino ogni tanto" della sostanza che vi ha creato la dipendenza.



Caso n°8: Lutto

Alicia viveva in disperazione totale a causa della morte del fratello, ancora dopo 2 anni non riusciva a parlarne, le sue emozioni erano troppo intense per permetterle di esprimerle a parole.

Mi era stato chiesto di fare un workshop a un'assemblea al quale lei avrebbe preso parte e potei applicare le tecniche a un gruppetto di volontari la sera prima dell'inizio dei lavori. Alicia si offrì volontaria e facemmo una sessione che durò 15 minuti, e comprendeva 7 persone.



Il mattino dopo, mentre il workshop procedeva, **si alzò in piedi di fronte a 80 persone stupite e dichiarò il suo sbalordimento, perché adesso poteva parlare serenamente della morte del fratello**.

Chiaro che non era il suo soggetto di conversazione preferito, ma la disperazione non c'era più.

Solo per dire, in quella sessione di 15 minuti tutti i componenti del gruppetto fecero progressi. Una signora superò la sua paura dell'altezza (esegui lei stessa un controllo, dopo un po', andando a guardare giù da un balcone ai piani alti dell'albergo...nessun problema), un uomo superò la sua rabbia riguardo a qualcosa che era successa nel passato e altri ottennero sollievo per altri problemi emotivi.

Caso n°9: Paura degli aghi da iniezione

Gli aghi riuscivano a sconvolgere Connie, le veniva la nausea e qualche volta era perfino svenuta in occasione di prelievi di sangue. Certo questo fatto costituiva una limitazione per lei visto che doveva fare test regolari. Adrienne le applicò l'EFT per qualche minuto e la paura cessò, la volta successiva che dovette fare un prelievo di sangue non ebbe minimamente paura.



Questo è una caratteristica delle fobie, bastano pochi minuti di queste tecniche e i risultati sono duraturi; funziona anche se l'oggetto della fobia (in questo caso aghi da iniezione) non sono fisicamente presenti al momento dell'applicazione della tecnica. Nei rari casi in cui la paura si ripresenti in presenza dell'oggetto reale, basteranno poche tornate di EFT per eliminarla totalmente.

Caso n°10: Troppe noccioline M&M

Nancy dove farsi operare e il dottore le aveva consigliato di dimagrire, per evitare complicazioni durante l'intervento. Una delle sfide alle quali si doveva confrontare per perdere peso era di rinunciare alle noccioline M&M, le ingurgitava senza sosta da anni.

Usò l'EFT per ridurre la portata della sofferenza causata dal non mangiarle più, ma ebbe la sorpresa di sperimentare che la sua **mania se n'era andata totalmente in 3 minuti.**

Questo risultato "premio"ogni tanto succede. Nancy non ebbe difficoltà a lasciar perdere le noccioline M&M.

Le dipendenze sono correlate a, e causate da, varie forme di ansia. Se voi prendete cura dell'ansia, e potete farlo in modo portentoso con l'EFT, si stempera anche l'impellenza di usare la sostanza che vi ha creato dipendenza.

Caso n°11: Dolore fisico

Lea era venuta ad un workshop che avevo fatto per degli studenti di ipnoterapia, prima che incominciassimo mi disse che aveva tanti muscoli tesi e che la facevano male; le illustrai come usare l'EFT per ricevere sollievo dal dolore alle spalle e al collo, il dolore scemò dopo due minuti;

Dopo la prima delle 3 ore che durava il workshop, le chiesi come andasse, mi disse che il male nel collo e alle spalle non erano tornati e che anche il *resto dei dolori nel suo corpo tutto intero andavano meglio*, ma che non erano scomparso totalmente.

Questo è di nuovo un esempio di come nell'EFT, trattando un problema, avvengono miglioramenti anche per altre cose. Nel caso di Lea, il sollievo dato al dolore del collo e delle spalle si diffuse al resto del suo corpo.

A quel punto facemmo un'altra tornata di EFT e il restante dolore svanì... e rimase via per il resto del workshop.

Dolori diffusi come quelli di Lea sono spesso provocati da disagio emotivo e questo spiega come mai l'EFT sia tanto efficace nel trattarli. Però un rinnovato disagio emotivo potrebbe riportare il dolore, se fosse il caso semplicemente ripetete l'uso dell'EFT e avrete beneficio.

Caso n°12: Dolori nella parte bassa della schiena

Donna è un altro esempio su questa falsariga. Anche lei venne a un workshop ma aveva talmente male che non sapeva se ce l'avrebbe fatta a restare tutto il giorno, mi disse *"semplicemente non riuscirò a stare seduta così a lungo"*. La aiutai con l'EFT e la schiena non le dette più fastidio per l'intera giornata.

Caso n°13: Senso di colpa e insonnia

Audrey è una donna molto disturbata, con gravi problemi, la incontrai per richiesta del suo terapeuta. Aveva dovuto subire violenze fisiche, mentali e sessuali per tutta la vita e la lista dei suoi problemi emotivi era tanto lunga da costituire una sfida per ogni terapeuta

Incontrai Audrey per soli 45 minuti. Appresi che soffriva di un gran senso di **colpa** circa il fatto che la sua casa era bruciata. Apparentemente una notte si addormentò e una candela era rimasta accesa, poi il suo gatto fece cadere la candela e così scoppiò l'incendio.

A noi sembra ovvio che il senso di colpa qui è fuori posto, ma per Audrey non era così. Non riusciva a parlarne senza scoppiare in lacrime, e si attribuiva la colpa di quello che era successo.

Le feci fare l'EFT e il suo senso di colpa sembrò svanire, per fare un controllo, lasciai passare 20 minuti parlando d'altro, poi le chiesi di raccontarmi come fu che la sua casa bruciò; con grande sorpresa del suo terapeuta mi disse, molto concretamente: *"non fu colpa mia"* e continuò a parlare di un altro soggetto. Niente lacrime, niente sconvolgimento emotivo. Il suo senso di

colpa se n'era semplicemente andato in pochi minuti.

Vi racconto questa cosa per illustrare che l'EFT può essere così potente che i cambiamenti sono avvertiti come assolutamente normali. Di conseguenza vi potrebbe capitare di non *"sentirvi per niente differenti"* quando impiegate l'EFT per certi problemi (tipo senso di colpa); ma ascoltate voi stessi raccontare le cose col passare del tempo, vi accorgete che adesso ne parlerete tranquillamente e che il senso di colpa ha **smesso di occupare anche il più piccolo posto nello spazio della vostra serenità emotiva.**

Sparirà senza suono di fanfara. Potente davvero, ma è esattamente quello che vogliamo. È il massimo della libertà emotiva.

Audrey soffriva anche d'**insonnia**, dormiva pochissimo, anche solo due ore a notte, e ci riusciva solo con medicinali. Alla fine della nostra sessione la feci distendere su un tavolo nell'ufficio del terapeuta e applicai l'EFT per farla dormire; non erano passati 60 secondi che si era addormentata profondamente. Rimasi lì a parlare con il terapeuta per una mezz'ora e, a quel punto Audrey stava perfino russando sonoramente, era "partita". Niente pillole, niente medicine, null'altro che picchiare su un sistema energetico molto squilibrato.

Caso n°14: Stitichezza cronica

Richard ha sofferto di stitichezza per 25 anni. Prendeva del Metamucil due volte il giorno, ma anche così gli era difficile essere *"regolare"*.

Gli insegnai ad usare l'EFT per il suo problema ed egli eseguì la routine diligentemente anche parecchie volte al giorno. Passarono due settimane ma non si vedeva nessun miglioramento. Gli dissi di insistere e di perseverare. A volte ci vuole di più tempo.

Lo risentii dopo due mesi e adesso le cose andavano molto meglio, adesso ricorreva al Metamucil solo due volte la settimana, invece che due volte al giorno.

Quali studenti dell'EFT dovete rendervi conto che **persistere è importante**. Dai problemi emotivi si riesce spesso a liberarsi

molto in fretta e la stessa cosa vale anche per i problemi fisici, ma ci sono situazioni nelle quali arrivare alla soluzione ci mette di più e non si può dire in anticipo a quale dei due casi ci troviamo di fronte. Se Richard avesse smesso dopo due settimane non sarebbe arrivato a nessun risultato.

Il senso del messaggio?... insistete!

Caso n°15: Vergogna del proprio corpo

Adrienne ed io incontrammo Bingo ad un workshop che facemmo a Los Angeles. Era un culturista fisico ed era riuscito a dare al suo corpo una forma talmente magnifica che spesso le riviste di culturismo gli offrivano migliaia di dollari per posare per loro.

Ma Bingo rifiutava queste offerte perché aveva un grave senso di disagio nel mostrare il suo corpo in pubblico. Era di origine asiatica e ci spiegò che, nella sua famiglia, fare mostra del proprio corpo era considerata una cosa vergognosa.

Salì sul palco per cercare di superare questo suo problema e divenne subito molto ansioso; in fatti disse *"se mi fate togliere la camicia vi ammazzo"*, chiaro che non lo intendeva alla lettera, ma era sicuramente un'indicazione di quanto forti fossero le sue emozioni.



Dopo 3 o 4 minuti di EFT ci sorrise e si tolse, molto calmo, la camicia, e ricevette un applauso entusiasta dal pubblico. Dopo uno o due giorni **accettò di farsi fotografare da una rivista che gli diede 3000 dollari.**

Comunque io non credo che avesse superato il suo problema totalmente, certamente aveva fatto un progresso, ma quando si era tolto la camicia sul palco l'aveva tenuta in mano, come se volesse rimettersela subito; non l'aveva buttata via. Penso che probabilmente avrebbe avuto bisogno di qualche volta di più con l'EFT per liberarsi completamente del problema.

Però vi prego di ricordavi che questo successo nelle condizioni per lui peggiori, su un palco. Arrivare dove eravamo arrivati, direi al 70% dei risultati ottenibili è

comunque un bel risultato se pensiamo alle circostanze in cui furono ottenuti.

Caso n°16: Lupus

Carolyn fu la persona che mi dette la prima grande sorpresa su come le tecniche lavorino bene con i problemi fisici. Venne ad uno dei seminari di un giorno che facevo anni fa, all'inizio dell'EFT; per un'ora presentai gli aspetti più importanti su come funzioni la cosa e poi aiutai alcune persone a superare la loro paura dell'altezza (inclusa Carolyn) e la loro urgenza di mangiare cioccolato.

Non sapevo che Carolyn avesse il Lupus, che è una grave malattia degenerativa. Ero semplicemente troppo occupato con troppa gente per essermi accorto che le sue mani e i suoi piedi erano gonfi a causa della malattia; infatti più avanti mi spiegò che non poteva portare scarpe normali, proprio a causa del gonfiore.

Durante quel seminario insegnavo una versione accorciata rispetto a quello che state imparando voi da questo corso; Carolyn decise di picchiare più volte al giorno per il Lupus ed ebbe la sorpresa che **tutti i suoi sintomi sparirono.**

Due mesi più tardi ella venne ad un'altra delle mie presentazioni e mi raccontò cosa era successo; l'unica cosa diversa che aveva fatto era stata di usare l'EFT. Mi mostrò le mani e i piedi e dichiarò che il gonfiore se ne era andato completamente. Mi disse anche che la sua energia era risalita, al punto che era andata spesso a ballare; questo prima non poteva farlo.

Allora, questo vuole dire che l'EFT può curare il Lupus? Non lo sto dicendo, **anche se è molto difficile ignorare cosa succede.**

Era lampante che c'era stato un miglioramento dei sintomi. Vi do questo straordinario esempio della potenza dell'EFT e vi incoraggio ad usarla anche per malattie gravi. Però, per favore, per favore, fatelo sotto la supervisione del vostro medico.

Per seguire il caso, qualche mese dopo chiamai Carolyn, per sapere come stesse andando il Lupus. Mi disse che aveva smesso di fare i picchiamenti giornalieri e che i sintomi erano ricomparsi.

Ogni tanto i problemi fisici vanno via anche se si sospende i picchiamenti, altre volte no. In questo caso fu no.

Quello che c'è da imparare da questo caso è *quello che avvenne* e non quello che non avvenne. I gravi sintomi effettivamente sparirono fintantoché il sistema energetico veniva riequilibrato e questo non si deve ignorare.

Caso n°17: Colite ulcerosa

Questo è un altro caso di malattia grave. Dorothy aveva la colite ulcerosa e doveva prendere medicine molto forti, che avevano parecchi effetti secondari negativi.

La colite ulcerosa è una malattia dolorosa del colon e, nel caso di Dorothy, era una forma grave. Quando i dottori esaminarono il suo colon le dissero, per esprimerci in termini comuni, che "era infetto al 90%".

Dorothy lavorò con Adrienne e fece due cose: 1) divenne vegetariana, 2) iniziò ad usare l'EFT quotidianamente per la sua malattia. Incominciò a sentirsi molto meglio dopo poche settimane e scelse di non prendere più le medicine (nota: non consigliamo mai a nessuno di interrompere le medicine senza che ne sia avvisato il medico).

Dopo circa 6 mesi i suoi dottori le esaminarono di nuovo il colon e trovarono che era "infetto al 10%". Questo succedeva tre anni fa e **non ha avuto in pratica più problemi.** In realtà un anno fa ha messo al mondo un bambino.

Allora, cosa pensate abbia fatto entrare in remissione la sua malattia? Fu la dieta vegetariana...o l'EFT...o tutte e due? Non possiamo saperlo con sicurezza. Spesso si provano più rimedi contemporaneamente, così diventa difficile stabilire quale ha aiutato di più.

Una volta che avrete esperienza con l'EFT potrete concludere, come fatto io, che l'EFT dovrebbe sempre essere inclusa nei trattamenti come una delle opzioni terapeutiche.

Caso n°18: Attacchi di panico

Kerry chiamò Adrienne da un albergo sul lago Tahoe nel bel mezzo di un attacco di

panico. Se avete dimestichezza con gli attacchi di panico conoscete il terrore paralizzante che li accompagna. Quando si è nel bel mezzo di un attacco di panico si pensa di dover morire.

Era il caso di Kerry; chiamò Adrienne e il panico si sentiva dalla sua voce, diede immediatamente il numero della sua stanza, nel caso qualcuno fosse dovuto venire a soccorrerla.

Adrienne le fece fare l'EFT al telefono e le fece superare la parte peggiore in qualche minuto. Normalmente le persone che soffrono di quest'affezione sono costrette a sopportarne l'agonia per ore. Riuscire a rimediare al peggio in pochi minuti è un sollievo impareggiabile. Nel caso di Kerry, ci vollero altri 20 minuti per superare totalmente l'attacco.

Caso n°19: Paura dell'ascensore

Ellen impiegò l'EFT per eliminare la sua paura degli ascensori. Mi contattò durante la pausa di un seminario e mi chiese se potessi darle un aiuto per questa paura che la accompagnava da sempre. Era, comprensibilmente, timida e molto guardinga circa la sua richiesta, come del resto sono quasi tutte le persone che soffrono di paure intense. La psicologia convenzionale spesso chiede alle persone con fobie di confrontarsi direttamente con le loro paure. Alla persona che sta soffrendo della sua intensa paura viene chiesto di stringere i denti e di , per esempio, salire in quell'ascensore; la logica che ci sta dietro vorrebbe che la persona si "desensibilizzasse" o che "si abituasse" alla paura.

A me pare un sistema, che sicuramente pensa di fare bene, ma inutile, e che, se comparato all'EFT, **crea solamente una sofferenza ingiustificata.**

Spesso questo sistema spaventa la gente a morte e causa loro solo un altro trauma da

dover poi superare. Questi sistemi non sono più necessari.

Dato che l'EFT vuole essere il meno dolorosa possibile dissi ad Ellen che non ci saremmo avvicinati ad un ascensore fintanto **che non si sentisse totalmente a suo agio con l'idea.**

Così restammo nella stanza del seminario e passammo 3 o 4 minuti ad applicare l'EFT, mi disse che non si era mai sentita più rilassata al soggetto ascensore e che si sentiva pronta a provare.

Caso vuole che fossimo in un albergo a circa 30 passi dall'ascensore; di regola, giusto per precauzione, avrei fermato Ellen prima che salisse sull'ascensore e avrei ripetuto i picchiettamenti, ma non me ne lascio l'opportunità, **perché si infilò in fretta nella porta aperta di un ascensore e cominciò, con evidente piacere, a premere i bottoni.**

Entrai con lei nell'ascensore proprio prima che le porte si chiudessero e passammo i successivi 10 minuti lì dentro. Salimmo e scendemmo i piani, aprimmo le porte, ricominciammo, chiudemmo le porte e facemmo su e giù per i piani e controllammo se ci fosse ancora paura in tutti i modi possibili. Era totalmente serena, neanche un briciolo di paura.

Una paura che era durata tutta una vita era svanita. Ancora una volta avevo avuto il privilegio di dare a qualcuno le chiavi per la sua libertà emotiva., esattamente come avevo fatto per i reduci del Vietnam e in tanti altri casi come quello che vi illustro nel corso.

Siete in procinto di conquistarvi questo stesso potere.

Per ampliare la vostra comprensione dell'EFT questo corso include altre cronistorie nei filmati e nelle parti registrate. Di seguito troverete una descrizione generale di questi importanti elementi della Parte I del corso...

I filmati e le registrazioni della Parte I

(per referenza veloce tutti i video e le registrazioni sono inseriti anche nell'appendice)

Nota: originariamente c'erano 3 nastri video nella Parte I, in seguito furono trasferiti su CD e DVD (che costano anche meno), questo comportò spezzare le lunghissime cassette video 1 e 2 nei filmati 1a, 1b, 2a e 2b, non fu necessario spezzare la videocassetta 3.

Filmato 1a

In questo filmato Adrienne ed io ampliamo il manuale con il mostrarvi visivamente ogni punto di picchiettamento e come si esegue ogni passo della Ricetta Base.

In questo segmento si ritiene che abbiate già letto il manuale.

È di massima importanza che seguiate Adrienne e me e ripetiate questo segmento, fino ad averlo imparato perfettamente a memoria l'intera procedura di un minuto. Una volta che l'avrete imparata a memoria sarà vostra per sempre.

Filmato1b

Questa è una dimostrazione completa dell'intera Ricetta Base su un vero gentiluomo di nome Dave, l'abbiamo aiutato a superare la paura dell'acqua che lo accompagnava da sempre. Guardatela molte volte, è un'eccellente sessione di istruzione perché illustra anche il trattamento degli aspetti.

Filmato 2a

Questo filmato contiene i punti salienti di un vero workshop dove viene spiegata la teoria dietro l'EFT e poi l'EFT viene applicata a due gruppi di persone sul palco. Un gruppo sta trattando paure, l'altro gruppo dolori.

Filmato 2b

In questo filmato vi mostriamo altre cronistorie dell'EFT in azione; questi sono i punti salienti di quello che vedrete.

****Larry:** supera un'intensa claustrofobia mentre fa una delle cose che normalmente rappresenta per lui una circostanza molto angosciata: sta viaggiando sul sedile posteriore

di una macchina piccola nel bel mezzo del traffico di San Francisco.

****Pam:** cioccolatodipendente, non desidera più la cioccolata.

****Becci:** la sua paura dei topi le fa sudare le mani se solo pensa ad un topo; alla fine tiene in mano un topo che le lecca le dita e dice "non ci posso credere che sto facendo questa cosa, sono proprio io che lo faccio"

****Stephen:** un bambino di 6 anni impara dal papà le tecniche e smette di mangiarsi le unghie.

****Adam:** questo è mio figlio che sta usando l'EFT per migliorare il suo punteggio al Golf.

****Cheryl:** viene ad uno dei miei workshop e descrive come usò l'EFT per vincere la sua paura di parlare in pubblico. La sessione originale era avvenuta un anno prima e non ha mai più avuto paura.

****Jackie:** 10 anni fa ha avuto un incidente che l'ha lasciata incapace di alzare il braccio più di qualche centimetro senza sentire dolori lancinanti nella spalla. In pochi minuti sul palco trova sollievo completo dal problema e può alzare il braccio a volontà senza alcun dolore. Il filmato mostra la nostra conversazione dopo il workshop a proposito di questo "miracolo".

****Cindy:** come Jackie di cui sopra; ha avuto un incidente 3 anni fa e non può sollevare il braccio senza dolori. Ha consultato numerosi medici e terapeuti senza risultati concreti. Con qualche minuto di EFT è in grado di sollevare il braccio più in alto possibile senza alcun dolore.

****Veronica:** inizia con un grande desiderio di una sigaretta e poi impiega l'EFT per eliminare la dipendenza; poi viene assalita da una tempesta emotiva sul fatto di essere stata violentata dal proprio padre. Dopo questa sola sessione (che vedrete per intero) supera totalmente il suo ricordo traumatico.

****Norma.** E' dislessica e ha sempre avuto bisogno di leggere le parole 4 o 5 volte prima di capirle. Supera la sua dislessia in qualche minuto e trova un nuovo lavoro che comporta leggere a voce alta ad altre persone.

Filmato 3

Questo filmato s'intitola "6 giorni alla V.A." e mostra i punti salienti della nostra visita all'Amministrazione dei Reduci a Los Angeles, per aiutare i veterani della guerra del Vietnam invalidati dai loro problemi emotivi. Questo ha sottoposto l'EFT al più estremo dei test perché la maggior parte di questi soldati è stato in terapia anche più di 20 anni, con poco beneficio o progresso. Vedrete il loro tormento sciogliersi in minuti.

Non esiste una testimonianza più grande sul potere di quello che state imparando. Parlo di questo commovente episodio nella mia "Lettera aperta" all'inizio del manuale.

Nota importante

Constaterete, nei filmati 2a, 2b e 3 che Adrienne ed io usiamo varie **scorciatoie**, che abbiamo imparato nel corso degli anni, grazie alla nostra vastissima esperienza sappiamo quando possiamo usare una scorciatoia per accorciare l'applicazione e lo facciamo solamente per amore di efficienza. Ricordatevi che normalmente noi stiamo trattando con estranei scettici e che lo facciamo per la maggior parte in circostanze difficili: su un palco, di conseguenza usiamo le scorciatoie

(sono descritte nella Parte II di questo corso) quando possiamo a solo *raramente...* tutta la Ricetta Base.

Ma rassicuratevi, se avessimo preso il tempo di applicare la procedura per intero, quella che state imparando da questo corso in Parte I, avremmo avuto gli stessi risultati; ci avremmo messo semplicemente qualche secondo in più a tornata.

Lo scopo principale di queste sessioni è di potervi dare una base di partenza solida quanto ad **esperienza**, col mostrarvi come queste tecniche funzionano nella vita reale, con gente vera e su un'ampia gamma di problemi. Esse vi conducono fuori dell'aula scolastica, vi fanno vedere come funzionano le tecniche e come reagisce la gente.

In alcuni casi abbiamo addirittura tolto la sequenza dei picchiettamenti così che la sessione avanzasse più rapida nel film. Questo vi permette di acquisire esperienza senza dover andare costantemente attraverso la procedura di picchiettamento che avete imparato altrove nel corso. Nei filmati 2a, 2b e 3 non sto insegnandovi la Ricetta Base, ciò è avvenuto nella parte precedente di questo manuale e nel filmato 1. I filmati 2a, 2b e 3 sono dedicati **all'esperienza pratica**.

Le registrazioni di Parte I contenuti

Per ampliare la vostra esperienza con l'EFT ho accluso parecchie ore di cronistorie registrate.

Come per i filmati, non facciamo della teoria, ma parliamo con gente vera, con problemi veri.

Sentirete persone superare i loro problemi, che magari hanno avuto per tutta la vita, in pochi momenti; per altri c'è voluta persistenza. Ascolterete Adrienne e me applicare l'EFT a dei problemi emotivi seri e ascolterete come se ne vanno, proprio durante la registrazione. Vi capiterà di assistere a sollievo solo parziale per disturbi che non se ne vanno sul campo; a farla breve, queste registrazioni accrescono la coloritura delle vostre esperienze dandovi un'utile base che potrete usare quando applicherete l'EFT.

Leggete questi punti con attenzione prima di ascoltare le registrazioni

** Queste registrazioni contengono una serie di telefonate fatte dalla mia associata Adrienne Fowlie e da me, esse sono una raccolta di sessioni autentiche registrate con un registratore da tavolo. Se la qualità del suono è adeguata resta che le registrazioni non sono state fatte nelle perfette condizioni di uno studio di registrazione.

** Alcune di queste sessioni sono condotte con persone che stanno usando l'EFT; man mano che ascolterete **sarete letteralmente un "osservatore" privilegiato di come**

siano usate le tecniche su una vasta gamma di problematiche emotive e fisiche.

Questo vi farà acquisire la preziosa capacità di "avvertire" cosa potete aspettarvi dall'EFT, quando la applicate a voi stessi o ad altri.

****** Altre sessioni avvengono con persone che hanno usato l'EFT in passato e che stanno raccontando la loro esperienza da allora. *Questo vi trasmette un senso preciso della natura duratura dei risultati.*

****** *Lo scopo di queste registrazioni è di espandere la vostra esperienza di queste tecniche.* Non servono ad insegnarvi il processo dei picchiettamenti in se stessi, quello lo imparate dal manuale e dal filmato 1a, perciò, come con filmati 2a, 2b, e 3 ho tagliato certe parti delle registrazioni per permettervi di focalizzare sulle risposte della gente e sugli altri dettagli importanti delle tecniche.

****** *Ascolterete alcuni problemi strettamente personali* e lo potrete fare perché le persone hanno dato il loro permesso; lo hanno fatto affinché persone come voi possano trarre profitto da queste meravigliose tecniche. Dobbiamo un ringraziamento a loro tutti.

****** *Le ripetizioni sono importanti quando si sta imparando.* Quindi mi sentirete ripetere gli stessi concetti da angolature differenti, parecchie volte nelle registrazioni; non lo faccio per annoiarvi, è per incastonare concetti importanti nel vostro modo di pensare.

****** *Queste sessioni sono destinate alla vostra educazione e non al vostro divertimento* (anche se alcune sono molto divertenti). Avrei potuto accorciarle, tagliando alcune parti per arrivare al punto ogni volta e poi passare oltre; se lo avessi fatto vi avrei defraudato del "percepire la profondità" di questi processi. Altre parti delle conversazioni trattano di argomenti al di fuori delle aree di interesse del corso. Ho scelto di fare una mescolanza delle due cose, sempre dando la precedenza all'includere un massimo possibile di informazioni utili.

****** *Per favore prendete nota che il picchiettamento che sentirete nelle registrazioni vi apparirà diverso da quello*

che vi è stato insegnato, in realtà non è diversi, è semplicemente più corto ed ha una forma un po' differente.

Come ho menzionato nella sezione sui filmati Adrienne ed io siamo molto esperti in queste tecniche e le usiamo da anni, di conseguenza usiamo alcune delle scorciatoie già menzionate.

Ma esiste *un'altra tecnica* che viene impiegata nelle registrazioni

Adrienne ed io abbiamo investito tempo e danaro per imparare la Tecnologia della Voce del dottor Roger Callahan, nello sforzo di identificare più correttamente i punti da picchiettare, se c'era Ribaltamento Psicologico, ecc. Abbiamo usato questa forma di diagnostica nelle registrazioni per risparmiare tempo, ma stiamo sempre e comunque *usando gli stessi punti di picchiettamento che voi state imparando.* Quando incominciai ad imparare la Tecnologia della Voce pensavo che fosse un aiuto importante per le procedure, ma dopo anni di esperienza non sono più dell'opinione che migliori la cosa e l'ho abbandonata.

Ho sviluppato una tecnica diagnostica più utile, che viene insegnata in dettaglio nel set dei filmati "Steps Toward Becoming The Ultimate Therapist"; chi ha interesse a questa formazione avanzata dovrebbe consultare questi filmati.

Come già detto precedentemente, porre una diagnosi è al di là della portata di questo corso. Insegniamo invece la Ricetta Base (usando il concetto di Revisione al 100%), essa costituisce un adeguato sostituto nella stragrande maggioranza dei casi; prende qualche secondo di più a tornata e magari avrete bisogno qualche tornata supplementare (perseveranza) per ottenere gli stessi risultati, in ogni caso qui stiamo parlando di minuti e secondi (a problema), non di settimane e mesi.

Nelle registrazioni fate caso non solo a quello che la gente dice, ma anche alla

differenza nelle loro voci prima e dopo l'EFT. Noterete che molte persone fanno un **sospiro** di sollievo dopo il picchiamento; è l'evidenza del rilascio dei fardelli emotivi.

In qualche registrazione sentirete un battito nel sottofondo; è il risultato di un malfunzionamento del mio registratore non il battito cardiaco di qualcuno.

Magari vorrete dare uno sguardo al sottostante "Sommario sessione per sessione" e andare a cercare il caso più simile al vostro, comprensibile, **ma per favore non trascurate le alte parti delle registrazioni solo perché vi sembra che non si applichino a voi in questo momento.**; contengono informazioni illuminanti che amplieranno le vostre capacità con l'EFT.

Sommario sessione per sessione

1. da Barbara a Paulette

Barbara (7' 35"): sollievo da ricordo traumatico (sbattuto contro parabrezza), mal di testa e insonnia.

Del (9' 56"): è sul un tetto di un edificio, parla col cellulare e supera una grave paura dell'altezza durata da sempre. La fobia è eliminata in modo totale, adesso fa paracadutismo acrobatico. Dolori al collo e alle articolazioni scompaiono.

Mike (3' 28"): laureato in psicologia, trova il processo sorprendente. Supera una pena d'amore (separazione dalla sua ragazza) molto rapidamente...ma stenta a crederci.

Ingrid(9' 23"): ha avuto: sindrome dell'intestino irritabile, mal di testa, "occhi brucianti" e stitichezza, per parecchi anni. Ha sollievo sostanziale da tutti i problemi e alla fine della seduta fa dello spirito sulla sua stitichezza.

Paulette (4' 40"): la paura di volare avuta da sempre, sparisce. Dopo l'EFT prende due aerei senza cenno d'ansia.

2. da Buz a Bruce

Buz (9' 10"): soffre di disordine da stress post traumatico (PTSD). Ascoltate mentre racconta il suo peggior ricordo di guerra come se fosse una passeggiata.

Donna (1' 35"): usa l'EFT per la vista

Kieve (9' 45"): fate particolare attenzione a questa. Kieve ha imparato le tecniche esattamente come fate voi e le ha applicate a circa 150 persone con risultati sorprendenti. egli ci racconta solo alcuni casi delle persone che ha aiutato per: fobie, PMS, emicranie, dolori alle anche, calli e altri problemi. Diventate maestri di queste tecniche e potrete fare la stessa cosa.

Cathy (7' 23"): questa donna soffriva quotidianamente di mal di schiena in seguito ad un incidente automobilistico avvenuto 24 anni prima e ha provato tutto l'immaginabile per stare meglio, senza grande successo. Ci racconta come il mal di schiena sia sparito dopo avere applicato le tecniche, anche la sua ansia e insonnia sono migliorate.

Bruce (11' 22"): ha la sclerosi multipla da 7 anni e la forza delle sue gambe è aumentata notevolmente. È confinato alla sedia a rotelle, ma si alza in piedi durante la sessione, le sensazioni stanno tornando nelle sue mani e nei piedi, ha meno mal di schiena e anche un disordine del sonno va meglio.

3. da Geri a Bonnie

Geri (10' 15"): è psicoterapeuta e aveva terribilmente paura del dentista; si stabilì che aveva molte più paure di quelle che non pensasse e anche altre emozioni negative, alcune delle quali contengono diversi aspetti.

Shad (4' 43"): controlla lo stress quotidiano e l'ansia con l'EFT. Impiega le tecniche anche per migliorare il punteggio al Golf.

Margie (3' 50"): riduce il suo desiderio smodato di coccolato a 0 in pochi attimi, dice che adesso non le piace nemmeno più.

Mary (12' 16"): supera quello che lei definisce una paura globale e planetaria e riduce il dolore in un ginocchio e nella schiena.

JoAnn (4' 11"): Eliminazione rapida di senso di disagio nella gola e sintomi allergici.

Bonnie (8' 38"): un disordine emotivo le impedisce di ingoiare normalmente. In una sessione supera alcune emozioni non identificate e può poi ingoiare il cibo normalmente.

4. da Steve a Doris

Steve (13' 0"): questo paziente ha una malattia rara (Anemia emolitica) e ottiene importante alleggerimento da fatica, occhi pesanti e pizzicanti, mal di schiena (con spasmi muscolari) e altri sintomi. Elimina anche un problema di rabbia e i relativi incubi.

Rachel (3' 53"): neutralizza la brutta emozione del ricordare un tentativo d'omicidio ai suoi danni da parte del suo ragazzo e si libera contemporaneamente di un problema di respirazione.

Geoff (11' 50"): ha visto 5 psichiatri in passato, ma non ha trovato sollievo per la sua depressione. Due corte sedute riescono ad aver ragione della depressione.

Karen (6' 17"): È sempre affaticata a causa dell'insonnia e quindi non si sente mai riposata. Sollievo dopo una sessione di EFT.

Mike (7' 50"): il suo caso estremo di paura di parlare in pubblico fa un progresso clamoroso. Racconta che ha fatto una presentazione in pubblico senza avere nessun problema dopo avere usato l'EFT.

Doris (1' 44"): ha il cancro, ci dice del sollievo emotivo portato dall'EFT, dichiara che è come avere un corpo nuovo.

5. Bonnie

Bonnie (35' 9"): Miglioramenti sensazionali circa la stima che ha di se stessa con l'uso persistente dell'EFT. Bonnie ha dovuto subire

da bambina molteplici abusi e si è sottoposta alle terapie convenzionali per 28 anni spendendo 50.000 dollari. I suoi miglioramenti riguardano: numerosissimi ricordi traumatici, mal di testa, vergogna del suo corpo, sentimenti di inadeguatezza, onicofagia, una fobia, ansia, insonnia e depressione.

6: da Jim a Dorothy

Jim (2' 40"): la sua claustrofobia d'essere in uno sgabuzzino buio sparisce in 5 minuti.

Patricia (5' 11"): vittima di stupro, va da una valutazione 10 ad una valutazione 0 riguardo due aspetti di questa esperienza traumatica.

Juanita (1' 57"): la sua onnipresente ansia trova sollievo in momenti.

Susan (2' 12"): Dolore da incidente alla schiena sul campo da Golf se ne va in meno di un minuto.

Geri Nicholas (9' 28"): è una psicoterapeuta e compare per la seconda volta nei registrati, questa volta ci da più informazioni nell'uso che fa dell'EFT per se stessa e per altri.

Dorothy (12' 1"): e per finire questa affascinante intervista con un'ipnoterapeuta professionale, che ha usato l'EFT, esattamente come la state imparando voi, per aiutare persone con problemi che vanno dal dolore fisico alla paura di parlare in pubblico alla paura dei ragni a fumare o anche singhiozzo.

EFT Parte II

NOTA: QUESTA SEZIONE CONSIDERA CHE VOI ABBIATE GIÀ STUDIATO PARTE I E CHE ABBIATE PERSISTENTEMENTE USATO LA RICETTA BASE PER IL VOSTRO MIGLIORAMENTO PERSONALE.

Arriviamo adesso alla parte avanzata dell'EFT. Qui andiamo a vedere i meccanismi dell'EFT ed ampliamo le nostre capacità con questa singolare tecnica. In questa sezione andremo a:

- esplorare gli **impedimenti** che ogni tanto inibiscono l'azione dell'EFT e impareremo come trattarli;
- studiare più in profondità la Ricetta Base e impareremo alcune **scorciatoie** per ottenere risultati più velocemente.
- esporvi completamente all'**arte dell'EFT** con l'aiuto di tantissime dimostrazioni filmate, che toccano temi diversi.

C'è molto da guadagnare dallo studio di questa parte avanzata ed essa è altrettanto affascinante di quello che avete imparato fino ad ora. Prima di proseguire però voglio assicurarmi che abbiate compreso a fondo un concetto fondamentale dell'EFT Parte I; parlo del concetto che la Ricetta Base è e resta uno strumento dal potere straordinario, anche senza le precisazioni più avanzate e che

**quando persistete con la Ricetta Base
"sintonizzandovi" sul vostro problema,
allora sarà molto probabile
che il vostro problema sparisca**

Anche se è importante per voi conoscere i concetti avanzati, persistere con la Ricetta Base dà in pratica sempre i risultati voluti. La Ricetta Base è un dono e un riassunto d'anni di esperienza. Ricordatevene mentre ampliate le vostre conoscenze in questa sezione.

Impedimenti alla perfezione

Quando viene applicata da un novizio bravo, la Ricetta Base ha un tasso di successo dell' 80% circa, particolarmente se viene usata per aspetti negativi della propria vita. Questo è un tasso di successo straordinario, e ci sono pochissime, per non dire nessuna, delle tecniche convenzionali che possono ascrivere la stessa cosa.

In ogni caso è possibile raggiungere una percentuale di successo ancora maggiore se si sa come trattare gli impedimenti alla perfezione. Esistono quattro impedimenti che possono contrastare i buoni risultati della Ricetta Base, essi sono:

1. **Aspetti**
2. **Ribaltamento Psicologico**
3. **Respiro Problema Clavicola**
4. **Tossine energetiche**

Impedimento n° 1

ASPETTI

Non abbiamo bisogno di soffermarci sugli aspetti perché sono già stati trattati in precedenza. Li elenco fra gli impedimenti, anche se tecnicamente non lo sono. Essi sono impedimenti *apparenti*, perché *sembrano* impedire un progresso. Ma ogni aspetto è in realtà solamente una nuova porzione del problema e ha bisogno di essere trattato per conto suo prima di ottenere sollievo completo; lo si tratta con la Ricetta Base, esattamente come se fosse un problema autonomo (il che, in certo modo, è poi proprio il caso). Ve lo mostreremo parecchie volte nei numerosi filmati sull'EFT della Parte II. Se nessuno degli altri impedimenti sbarrano la via con la persistenza si neutralizzeranno gli aspetti.

Impedimento n° 2

RIBALTAMENTO PSICOLOGICO

La Parte I del manuale vi ha fatto conoscere la Preparazione come etichetta usata per definire il fenomeno tecnicamente noto come Ribaltamento Psicologico (il termine fu coniato dal dottor Roger Callahan

e, all'inizio, fatto conoscere al vasto pubblico, dal dottor John Diamond), esso è già un'affascinante scoperta di per sé e merita un trattamento particolare qui nel corso.

Vi siete mai chiesti perché...

... Agli atleti capita di avere dei periodi in cui sono completamente fuori forma? Non sembrerebbe una cosa logica, visto che le loro condizioni fisiche non sono cambiate, come mai sono così scadenti certe volte? L'atleta è sempre la stessa persona intensamente allenata, prima, dopo o durante i periodi di scarso rendimento. Succede a tutti gli atleti anche parecchie volte nel corso della loro carriera. **Perché?**



...le dipendenze da sostanze sono così difficili da superare? Dopo tutto, la persona dipendente vorrebbe liberarsi del suo modello distruttivo; sa bene, e spesso lo ammette, che la dipendenza le sta costando la salute, le relazioni e perfino la vita! Ma continua.



Perché?

... La depressione è difficile da sormontare? Essa è uno dei problemi psicologici più spinosi da trattare; se una persona fa una terapia convenzionale per superare la depressione, di norma deve pensare ad anni di trattamento costoso; se c'è progresso sono dei passetti da formica. **Perché?**



... Ci sabotiamo da soli ogni tanto? Per esempio quando vorremo perdere peso o leggere più in fretta spesso ci capita di "arrestarci" e ritornare al nostro solito tran-tran con poco e niente progresso fatto. **Perché?**



... ogni tanto ci vuole così tanto tempo a guarire? Pensate al raffreddore che non vuole andarsene, l'osso rotto o incrinato che ci mettono un'eternità a guarire, a quel mal di testa o a



quel dolore che ci accompagnano fedeli. Ogni tanto le cose non vogliono guarire. **Perché?**

La ragione sta nel sistema energetico del corpo. È la vera causa di quello che noi chiamiamo auto sabotaggio, spiega finalmente perché ogni tanto siamo i peggiori nemici di noi stessi e non riusciamo a raggiungere quei "traguardi" che pur tanto vorremmo.

Oltre a quanto detto qui sopra è anche il motivo per il quale la gente tenta invano di fare soldi e non riesce neanche in tanti altri campi, anche se sanno di avere le capacità e le abilità richieste. Costituisce uno degli elementi di vari blocchi psicologici (per esempio quello dello scrittore) e di limitazioni psicologiche all'apprendimento (come la dislessia).

Prima che questa cosa fosse scoperta, se una persona sembrava incapace di fare progressi in campi che erano evidentemente importanti per lei, si accusava "la mancanza di forza di volontà", "poca motivazione" "rimandare" o altre forme di quello che erano considerate debolezze di carattere. Ma non è così. La causa è un'altra e si può correggere.

La causa vera è il Ribaltamento Psicologico (RP in breve). La scoperta del RP è veramente importante e pratica e sta trovando il suo posto in molte discipline.

È essenziale in psicologia, medicina, dipendenze da sostanze, e tantissimi altri campi, incluso gli affari e gli sport. Se esiste un RP non è possibile che ci siano progressi, **impedisce letteralmente ogni progresso.**

Cos'è il Ribaltamento Psicologico? Una cosa che succede a tutti, avviene quando il sistema energetico del corpo cambia polarità e di regola accade senza che se ne sia coscienti, non si "sente" che sta succedendo. Si tratta proprio di un'inversione di polarità nel sistema energetico del corpo ed è un po' come avere le "batterie messe al contrario", come abbiamo spiegato nella Parte I.

È interessante notare che spesso assume la forma di quello che gli psicologi chiamano "beneficio o perdita secondari"; per esempio: una persona è coscientemente convinta di volere dimagrire, ma inconsciamente in realtà ha un "fermo" che le sta magari dicendo: "se perdo peso lo riprenderò e questo mi costerà

un mucchio di soldi perché dovrò ricambiare il guardaroba", questa persona ha un Ribaltamento Psicologico circa il fatto di dimagrire.

Come si è scoperto il RP? La scoperta viene dal campo noto come Chinesiologia Applicata, uno degli strumenti di questa disciplina è il servirsi dei muscoli per effettuare controlli. Un paziente solleva rigidamente il braccio di lato, mentre il dottore spinge il braccio verso il basso per stabilire la forza muscolare del paziente.

Poi il dottore ha un colloquio con il paziente e spinge in giù il braccio, mentre il paziente sta facendo un'affermazione, se nell'inconscio del paziente c'è una contraddizione con quello che il paziente dice i muscoli diventano deboli e il dottore può spingere in giù il braccio molto facilmente, in caso contrario i muscoli del braccio restano forti. In questo modo il dottore può "parlare al corpo" e quindi identificare dove è il vero problema.

Il dottor Roger Callahan stava usando questa procedura con una signora che voleva perdere peso, per vostra informazione metto qui quello che dice nel suo libro "Come i dirigenti superano la paura di parlare in pubblico".

"Non esiste un terapeuta che non abbia incontrato nel suo lavoro un paziente che è impossibile curare, non importa quanto la terapia sia normalmente efficace o quanto diligentemente il paziente e il terapeuta ci si applichino. La resistenza al trattamento è una frustrazione per il terapeuta e una tribolazione per il paziente; è stata chiamata con nomi come: istinto di morte, la sindrome del perdente, comportamento autolesionista o negatività. I pazienti con questo problema sono definiti: paziente recalcitrante, personalità negativa, individui autodistruttivi, il che non cambia nulla alla loro situazione, sembrano resistere ad ogni aiuto, non importa quale sia il metodo usato. Questi pazienti dicono di voler guarire, ma non rispondono ai trattamenti.

Mentre lavoravo con una signora grassa, che dichiarava di voler diventare magra, incontrai questo blocco negativo; aveva seguito diete per anni, ma con scarsissimi risultati. Però, nonostante il suo fallimento

nel ridurre le quantità di cibo mangiate insisteva a dire che voleva perdere peso.

Feci il test muscolare, mentre le chiedevo di immaginarsi magra, come diceva che avrebbe voluto essere; il risultato del test mi stupì molto, quando era ben riuscita ad immaginarsi magra il braccio diventava debole. Fummo sorpresi entrambi, ma la signora insisteva che voleva dimagrire.

Così tentai un altro approccio; le chiesi di immaginarsi con 15 Kg. in più di quello che non fosse realmente, adesso il test dava "braccio forte".

Allora le feci dire a voce alta: "Voglio dimagrire", il risultato del test muscolare dimostrò che non era vero.

Così le feci dire "Voglio diventare più grassa", questa volta il test dimostrò forza nei muscoli. Era evidente che c'era una bella differenza fra quello che la signora asseriva e quello che il test indicava essere il suo vero desiderio.

La cosa m'incuriosì e così sottoposi al test altri 6 clienti che avevano fatto diete per mesi e anni senza risultati; tutti mostravano lo stesso modello di comportamento: quello che dicevano di volere era esattamente l'opposto di quello che io dimostrai loro usando il test muscolare.

Questa non era certamente la prima volta che avevo incontrato una resistenza al trattamento, ma adesso avevo uno strumento che mi permetteva di stabilirne la presenza e magari di averne ragione.

Affinché il nome di questo fenomeno fosse anche una descrizione del fenomeno stesso lo chiamai Ribaltamento Psicologico.

Poi incominciai ad effettuare il test su tutti i miei clienti prendendo in esami i loro problemi più seri (tipo: non voglio più avere attacchi di ansia, voglio avere una relazione migliore con mia moglie/marito, fidanzato, voglio superare la mia frigidità, impotenza, eiaculazione precoce, oppure tipo: voglio diventare un bravo attore, musicista, cantante, compositore ecc.).

I risultati di questi test mi lasciarono attonito. Con mia grande delusione riscontrai che un buon numero dei miei clienti testavano "debole" quando pensavano ad un miglioramento e "forte" quando pensavano di andare peggio.

Non mi meraviglia che la psicoterapia sia così difficile.."

Da cosa è causato il RP? La causa principale è il pensare negativamente, anche il più ottimista di noi si porta appresso pensieri inconsci negativi e di auto disfatta, il RP ne è normalmente il risultato. Come regola generale: più diffuso in noi questo tipo di pensiero è e più diventiamo preda del Ribaltamento Psicologico.

In alcuni individui questo assume le dimensioni di un fenomeno che pervade tutto, li blocca in pratica in tutto quello che fanno. Queste persone sono riconoscibili perché nulla sembra andare per il verso giusto per loro; si lamentano sempre e si considerano vittime di tutto e di tutti. Persone con questa estesa portata di Ribaltamento vengono definiti "gravemente ribaltati".

Il RP è anche il compagno perenne della gente che soffre di depressione. Depressione, pensare negativamente e RP abitano tutti nella stessa casa.

Bisogna capire che il RP non è un difetto del carattere, le persone che ne sono affette soffrono in realtà a causa di un'inversione cronica della polarità nei loro corpi. Il loro sistema energetico lavora letteralmente contro di loro, il risultato è che sono bloccati in qualunque cosa cerchino di intraprendere. Non è il mondo che è contro di loro..., è il loro proprio sistema energetico. Le loro batterie sono inserite in modo sbagliato.

La maggior parte della gente sa, almeno intuitivamente, che i pensieri negativi bloccano i progressi che si potrebbero fare. Questo spiega anche perché ci siano così tanti libri e seminari a proposito del pensare positivo.

In ogni modo, fino ad oggi, nessuno era riuscito a spiegare come faccia il pensiero negativo a creare i blocchi e ancor meno a provvedere un mezzo per correggere questo fenomeno. Il Ribaltamento Psicologico fa entrambe le cose.

Nella maggior parte della gente il RP si manifesta in aree specifiche; una persona fa molto bene in un campo, ma, per esempio, smettere di fumare è una cosa che sembra fuori della loro portata. Magari, consciamente, desiderano veramente smettere di fumare, forse sono riuscite perfino a

smettere per qualche tempo, ma alla fine, se sono RP, saboteranno i loro propri sforzi e ricominceranno a fumare; non sono dei deboli, sono persone con un Ribaltamento Psicologico.

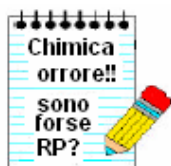
L'energia dei nostri corpi ha bisogno di fluire correttamente se vogliamo vivere il nostro potenziale. Il Ribaltamento Psicologico è una delle interruzioni maggiori del flusso energetico.

Il RP è correggibile e la correzione, che nell'EFT si chiama Preparazione, richiede solo pochi secondi; la procedura è spiegata in dettaglio come parte della Ricetta Base.

Il Ribaltamento Psicologico può succedere in ogni campo di attività umana, ci sono letteralmente migliaia di possibilità, a titolo di esempio ne illustriamo qualcuna.

Alcuni esempi di Ribaltamento Psicologico

Difficoltà d'apprendimento. Il famoso blocco degli scrittori e la maggior parte delle difficoltà d'apprendimento sono spesso il risultato diretto del RP. Uno studente, per esempio, riesce bene in tutte le materie eccetto una (mettiamo che sia chimica) e le probabilità che i suoi voti scarsi in quella materia siano dovuti al RP sono molto alte. Gli studenti non sanno di essere "ribaltati psicologicamente" perché, fino ad oggi non sapevano neanche che questa cosa esistesse; ma tendono a dare delle spiegazioni per la loro "inadeguatezza", dicono, per esempio: "non ci sono tagliato" o "non riesco a concentrarmi" o "detesto questa materia".



Le ragioni avanzate di norma sono fittizie; la vera ragione è il RP, quando pensano alla materia nella quale sono carenti la loro polarità s'inverte e i risultati scolastici ne soffrono. Correggiamo il RP e i voti miglioreranno.

Alcuni studenti hanno un RP verso la scuola in generale; questo costituisce una delle cause maggiori di studi insufficienti, spesso il problema non è riconosciuto. Che brutta "etichetta" da portarsi dietro per una vita, senza necessità.

Salute. Il Ribaltamento Psicologico è comunemente presente nelle malattie degenerative, come il cancro, l'AIDS, la sclerosi multipla, la fibromialgia, il lupus, l'artrite, il diabete, ecc. Dal punto di vista dell'EFT è addirittura una delle cause maggiori d'impedimento alla guarigione, sospetto che anche le nostre medicine occidentali riconosceranno questo fatto e inseriranno il RP nelle loro tecniche.

Rimettere in ordine la nostra polarità (con il dirigere la Preparazione ad una malattia specifica) sembra permettere ai nostri processi naturali di guarigione di lavorare più facilmente. È ragionevole pensarlo se considerate l'importanza di un corretto flusso dell'energia attraverso il corpo. Le ossa rotte guariscono più in fretta se le "batterie sono installate nel modo giusto" e le malattie fisiche di tanti tipi guariscono più in fretta.

Medici, agopuntori, chiropratici e altri professionisti della salute, che avessero pazienti che non fanno progressi, potrebbero insegnare loro a ri-polarizzare correttamente se stessi. Potrebbe essere liberata maggior capacità di guarire e il processo di guarigione stesso accelerato.

Atletica. Potete scommetterci che c'è in atto un RP quando alle persone non riesce più di fare progressi nella vita. Gli atleti sono chiari esempi di ciò.

Il gran giocatore di pallacanestro che improvvisamente manca tutti i canestri ha sicuramente un RP al soggetto. Correggere il ribaltamento ha forti probabilità di correggere egregiamente la situazione.

La stessa cosa vale per: calciatori, saltatori in alto, giocatori di baseball e tutti gli altri sportivi.



Proprietari e allenatori di gruppi sportivi professionale potrebbero impiegare questo concetto con risultati strabilianti.

Dislessia. Pensandoci bene la dislessia è un tipico caso di RP, all'atto pratico il ribaltamento è proprio uno dei suoi sintomi principali; fra le altre cose, le persone dislessiche, invertono la posizione di lettere e numeri e quindi hanno difficoltà d'apprendimento.

Annie mi contattò dopo un seminario e mi chiese se potessi aiutarla per la dislessia con la quale aveva dovuto convivere dall'infanzia; allora aveva 49 anni, mi spiegò che non poteva annotare un numero telefonico senza fare errori, "riesco a fare giuste le prime tre cifre", mi disse, "ma gli altri quattro li confondo".

Provai a dirle 10 numeri di telefono e le chiesi di scriverli, garantito, li sbagliò tutti e dieci.

La aiutai a correggere il suo RP e poi le dettai ancora 10 numeri di telefono, questa volta ne scrisse correttamente 9 e senza sforzo.

Non vorrei darvi un'impressione sbagliata; probabilmente non eliminammo totalmente la sua dislessia; quello che avvenne è che togliemmo di mezzo per qualche tempo il suo Ribaltamento Psicologico, e senza RP lei poteva agire normalmente. Questo è un esempio rimarchevole del potere del RP. Nel caso della dislessia il RP sbucherà fuori di nuovo col tempo e con esso riapparirà al disfunzione. Annie ha molto ancora da fare, ma senza la comprensione del RP il suo progresso sarebbe probabilmente molto lento, ammesso che ci sia progresso.

Il RP blocca il progresso. Di importanza peculiare per noi è che se c'è un **RP la procedura di picchiettamento non ha effetto.** Ricordatevi che il Ribaltamento Psicologico impedisce il miglioramento e questo è valido sia per l'EFT che per qualunque altra tecnica di guarigione. Io ho parecchi amici che sono psicoterapeuti e tutti hanno numerosi clienti che semplicemente non rispondono anche alle migliori tecniche; fino a che non sapevano del Ribaltamento Psicologico questo blocco per loro era un mistero.

Dopo anni d'esperienza con l'EFT adesso sappiamo quanto spesso il RP si mostri. Il Ribaltamento Psicologico è presente in circa il 40% dei problemi che le persone trattano con l'EFT. Ci sono, però problemi nei quali il RP blocca costantemente i miglioramenti; la depressione, le dipendenze da sostanze e le malattie degenerative ne sono i principali esponenti. In tantissimi altri problemi per contro il Ribaltamento Psicologico potrebbe esse presente o assente in una certa persona;;

per esempio una data persona potrebbe avere un RP per l'asma, mentre un'altra no.

Come fate a sapere se il Ribaltamento Psicologico è presente o no? Non si può sapere; questo è esattamente il motivo per il quale la Ricetta Base comporta la correzione automatica dell'eventuale RP, è quello che noi chiamiamo la Preparazione; ci vogliono solo pochi secondi per eseguire la correzione e non succede niente di male se per caso non ci fosse stato nessun RP. Dunque, a meno che non si corregga il RP la percentuale di successo con queste tecniche sarà spessissimo compromesso. Ecco perché abbiamo incluso nella Ricetta Base la correzione del RP.

Impedimento n° 3 PROBLEMA RESPIRAZIONE CLAVICOLA

Esiste una particolarissima e rara forma di disorganizzazione energetica nel corpo che anch'essa intralcia i progressi della Ricetta Base; i dettagli di cosa si tratti sono al di là della portata e scopo del manuale, ma quello che farò è di mostrarvi come si corregge. Lo chiamo Problema Respirazione Clavicola non perché il fenomeno si presenti come un'anomalia di respirazione o della clavicola, ma bensì perché questo è il nome dell'esercizio che corregge quest'energia disorganizzata.

La correzione fu inventata dal dottor Callahan e sarà da impiegarsi solo nel caso che anche persistendo con la Ricetta Base non si abbiano risultati; ci vogliono circa due minuti per effettuarla e potrebbe aprire la via al normale operare della Ricetta Base, altrimenti tenuta in scacco.

Anche se ve la descrivo a parole qui di seguito, vi consiglio di consultare i filmati EFT della Parte II per dimostrazioni dal vero.

Esercizio Respirazione Clavicola

Anche se potete effettuare l'esercizio sia con la mano destra che con la sinistra, io farò finta che stiate usando la destra.

- Tenete gomiti e braccia staccate dal corpo, solo contatto sono le prime falangi.
- Mettete due dita della mano destra al Punto Clavicola di destra

- Con due dita della mano sinistra picchiettate il punto Gamut della destra continuamente mentre effettuate i seguenti 5 esercizi di respirazione:

**Inspirare a metà e trattenere il respiro per 7 picchiettamenti
 **Inspirare a fondo e trattenere il respiro per / picchiettamenti
 **Espirare a metà e trattenete il respiro per 7 picchiettamenti
 **Espirare totalmente e trattenete il respiro per 7 picchiettamenti
 **Respirare normalmente per 7 picchiettamenti.

- Mettete due dita della mano destra sul Punto Clavicola di sinistra e con due dita della mano sinistra picchiettate il punto Gamut della destra continuamente, mentre effettuate i 5 esercizi di respirazione, come sopra.

Adesso piegate le dita della mano destra di modo che le giunture fra seconda e terza falange (le nocche) sporgano, appoggiate le nocche sul Punto Clavicola di destra e continuate a picchiettare il punto Gamut mentre effettuate gli esercizi di respirazione descritti sopra; poi ripetete il tutto con le nocche al Punto Clavicola di sinistra.

A questo punto avete eseguito la metà dell'esercizio, lo completate ripetendo tutto quanto usando la mano sinistra per toccare i Punti Clavicola e la destra per fare i picchiettamenti.

Come faccio a sapere se devo usare l'esercizio Respirazione Clavicola? In primo luogo potete considerare di non averne bisogno e procedete quindi con la normale Ricetta Base; questa è una deduzione logica che si può tranquillamente fare dato il numero bassissimo di persone che potrebbero averne bisogno perché l'EFT funziona anche con loro.

Se vi dovesse essere capitato di avere usato la Ricetta Base persistentemente e di non avere avuto nessun o pochissimo beneficio, allora iniziate ogni tornata di Ricetta Base con l' esercizio Respirazione

Clavicola; potreste constatare dei miglioramenti sbalorditivi.

Impedimento n° 4 TOSSINE ENERGETICHE

Viviamo in una cloaca.

Questa mattina ho aperto una nuova saponetta e ho letto l'etichetta; la saponetta contiene 8 sostanze chimiche che non avevo mai sentito nominare, finiranno tutte sulla mia pelle quando faccio la doccia; la mia crema da barba ne contiene 7 e la crema per le mani 13; anche queste vanno sul mio corpo.

Il dentifricio non elencava niente di nuovo, ma sono sicuro che contiene parecchie sostanze che un dottore non mi consiglierebbe di mangiare; non di meno esse penetrano in me attraverso le sensibili membrane della bocca.

Poi c'è il deodorante, contiene 9 sostanze chimiche che non conosco; se poi fossi una donna avrei anche da considerare numerosi prodotti cosmetici: eyeliner e rossetto tanto per dirne solo due.

Mi chiedo quanti prodotti chimici nocivi trovano la via per entrare nel nostro corpo attraverso cose come: creme per la faccia, lacca per capelli, colonia, profumo, shampoo e lozioni; una lista che incomincia a preoccupare, ma per ora, **non siamo neanche usciti dalla sala da bagno.**

L'acqua che esce dai nostri rubinetti contiene un'altra lista di sostanze tossiche, ma noi ci facciamo il bagno, ci cuciniamo e ci facciamo il caffè di mattino.

Residui chimici dei detersivi con i quali laviamo i nostri vestiti vengono in contatto con il nostro corpo; dormiamo fra lenzuola che contengono questi stessi residui.

Al cinema mangiamo del popcorn rancido e salatissimo; beviamo bevande gassose e zuccherine che non sono altro che cocktails chimici. Consumiamo montagne di zucchero raffinato, i nostri cibi sono carichi di una lista di coloranti, conservanti e pesticidi tale che si potrebbe farne un piccolo elenco telefonico.

Ingeriamo alcool, nicotina, aspirina, antistaminici e un numero infinito di medicine.

Respiriamo le esalazioni dalle nostre automobili, dalle ciminiere industriali e dei materiali isolanti nelle nostre case. A farla breve siamo confrontati ad un'armata di invasori chimici 24 ore al giorno.

Come ho detto, viviamo in una cloaca.

"Allergia" di tipo diverso

I nostri corpi sono fatti per combattere gli effetti delle tossine e, tutto sommato, fanno un lavoro veramente ammirevole, però troppo è troppo; prima o poi questo assalto continuo lascia delle tracce sulla nostra salute.



Le allergie sono le reazioni più comuni alle sostanze tossiche; gonfiori, eczemi e vari tipi di affezioni dei seni nasali sono le reazioni più comuni delle quali soffriamo.

Normalmente si pensa che le allergie siano causate direttamente dalle sostanze chimiche; vale a dire che le sostanze tossiche causano delle reazioni chimiche nel corpo che a loro volta generano i sintomi d'irritazione.

"Un'allergia" del sistema energetico

Esiste anche un altro tipo di allergia e ne parliamo adesso. Questo tipo di allergia non irrita il nostro sistema chimico e quindi non corrisponde al modello classico di definizione di allergia; si tratta piuttosto di qualcosa che *assomiglia* all'allergia in quanto *irrita il nostro sistema energetico*.

Metodi per evitare le tossine energetiche

Se avete provato ripetutamente l'EFT con scarso o nessun risultato E se avete preso in considerazione ampiamente tutti gli aspetti del problema E se avete applicato l'EFT a tutti gli avvenimenti specifici, allora potete probabilmente identificare il colpevole della vostra non riuscita in qualche forma di tossina energetica che sta irritando il vostro sistema e di conseguenza combatte con le tecniche dell'EFT. Non è l'EFT che non sta lavorando, al contrario, se le condizioni sono favorevoli, qui avete uno strumento meraviglioso.

Ci sono diversi modi di evitare gli effetti delle tossine energetiche anche nel caso voi

non sappiate quale tossina particolare stia dandovi fastidio.

Metodo n° 1 per evitare le tossine energetiche:

spostatevi da dove siete, ogni tanto c'è qualcosa nell'ambiente che ci circonda che è responsabile per il problema; potrebbe essere un apparecchio elettrico come un computer o il televisore o emanazioni di una pianta o il tappeto o il sistema di ventilazione. Potrebbe perfino essere che siate particolarmente sensibili alla sedia sulla quale sedete o magari la stanza nella quale siete è stata ridipinta da poco.

In questi casi il semplice fatto di spostarvi può allontanarvi dalla sorgente del disturbo; alzatevi e andate in un'altra zona della stanza, se non funziona, andate in un'altra stanza o perfino fuori.

Dato che per applicare l'EFT ci vuole così poco tempo potete spostarvi in posti diversi e provare; se risolvete il problema con



questi spostamenti potete essere sicuri che vi siete allontanati dalla sorgente di una qualche tossina energetica; se non è ancora andata bene allora potete usare il

Metodo n° 2 per evitare le tossine energetiche:

toglietevi i vestiti a fate un bel bagno o una doccia senza usare sapone. I vestiti che indossiamo contengono sostanze chimiche che potrebbero interferire con il nostro sistema energetico; le stoffe da sole potrebbero già dare una sensibilizzazione, senza contare le sostanze chimiche impiegate per fabbricarle. Anche i prodotti usati dalle lavanderie e dai lavaggi a secco, come pure i residui di detersivi dei lavaggi casalinghi, possono irritare il nostro sistema energetico.

Potreste avere sul corpo dei residui di altre sostanze: profumo, crema da barba, sapone, cosmetici, lacca per capelli, shampoo, lozione, ecc. La mia esperienza mi ha insegnato che spesso anche una quantità minima di sostanze tossiche può causare un problema.

Prendete nota del fatto che una sostanza che è tossica per il vostro sistema energetico non è per forza tossica per il sistema energetico di qualcun altro. Le tossine energetiche hanno effetti molto personali.

Se per caso una di queste sostanze stesse causando un'interferenza con il vostro sistema energetico avrete bisogno di fare un bagno o una doccia sfregandovi per bene con una lavetta NON insaponata.

Lavatevi bene tutto il corpo, non trascurate le ascelle e le parti genitali, siate particolarmente diligenti nelle zone dove avete usato profumi o cosmetici; sciacquatevi a fondo i capelli; non usate sapone o shampoo durante questo lavaggio perché potrebbero a loro volta lasciare dei residui.

Questa procedura di regola rimuove le sostanze chimiche dalla superficie del corpo.

Adesso riprovate l'EFT, ma questa volta fatelo da nudi.

Lo so che sembra un po' strano, ma spesso e volentieri garantisce la riuscita. In questo modo avete rimosso tutte le sostanze chimiche dal corpo e avete minimizzato le possibilità che possono interferire con il vostro sistema energetico.

Dovete essere in piedi, evitando il contatto con sedie o letto o altre sostanze che potrebbero irritare; dovete essere a piedi nudi e la cosa migliore sarebbe che poteste stare in piedi su un suolo di legno o un'asse o un pezzo di plastica; in questo modo evitate il contatto con il tappeto o la moquette e tutte le sostanze chimiche che contengono.

Se questa procedura vi dà buoni risultati con l'EFT avete la prova che qualche tossina energetica vi rompeva le uova nel paniere; se non doveste avere successo potete ricorrere al:

Metodo n° 3 per evitare le tossine energetiche: lasciate passare due o tre giorni. Se i metodi 1 e 2 non hanno portato frutto, allora esiste la probabilità che le tossine energetiche non siano su di voi, ma dentro di voi. Il che vuole dire che le tossine sono state ingerite; o le avete mangiate o le avete bevute; aspettando uno o due giorni date modo al corpo di



evacuare queste tossine. Una volta che saranno eliminate non potranno più sbarrare la strada al lavoro delle tecniche.

Nel caso che le tossine ingerite vengano da qualcosa che mangiate abitualmente allora il vostro sistema energetico avrà, nel miglior dei casi, solamente delle piccole finestre temporali durante le quali il trattamento con l'EFT potrà avere successo. Mettiamo che il caffè per voi sia una tossina energetica e che voi ne beviate tutti i giorni, la vostra possibilità di avere successo con l'EFT diventa minima; l'EFT deve combattere contro un nemico onnipresente che sta dentro di voi.

Spesso siamo addirittura dipendenti dalle cose che ingeriamo costantemente e quindi rinunciare è un problema. L'EFT è un valido sistema per superare le nostre dipendenze, ne abbiamo parlato già altrove nel manuale.

Siamo arrivati a un concetto interessante: le tossine energetiche non sono per forza le cose che tutti sappiamo non farci bene; per esempio: le patatine fritte certamente non sono ai primi posti della classifica dei cibi sani, ma non interferiscono con il vostro sistema energetico; al contrario, ho spesso constatato che non interferiscono per niente con l'EFT. Il che non vuol dire che si possono mangiare a iosa. Altri cibi che sono considerati sani possono invece creare interferenze.

Potete applicare questa regola generale: le cose che ingerite più frequentemente sono anche quelle che vi creano tossine energetiche. Questo si applica anche per il più sano dei cibi, perfino alla lattuga; la lattuga, come tutte le altre piante, sviluppa delle sue tossine interne per tenere a bada i predatori, è un metodo naturale di auto preservazione; noi poi ingeriamo queste tossine quando mangiamo il vegetale che le contiene; di regola il nostro corpo le tiene a bada facilmente, ma se dovessimo mangiare montagne di lattuga allora sovraccaricheremmo il nostro sistema di "tossine della lattuga" ed esse causeranno irritazione del sistema energetico del nostro corpo.

Quello che è stato appena detto vale per le patate, i piselli, le prugne e qualunque cibo del quale mangiamo costantemente grandi

quantità; a farla breve questi cibi diventano tossine energetiche. Sarebbe meglio moderarne il consumo.

Tutto può in pratica diventare una tossina energetica, ma ci sono sostanze che si dimostrano più tossiche di altre; potrebbero essere tossine per voi o anche non esserlo, ma sono le più frequenti.

Questa è la lista:

Profumo	Zucchero bianco	Alcool
Erbe	Caffè	Nicotina
Grano	The	Prodotti caseari
Mais	Caffeina	Pepe

Ma come fate a sapere quali cibi sono abbastanza irritanti per il vostro sistema energetico da inibire il lavoro dell'EFT? Non potete saperlo. Semplicemente provate ad eliminarli tutti dalla vostra dieta per una settimana e probabilmente l'EFT darà i risultati voluti.

Se l'eliminazione di questi cibi non dovesse funzionare per voi allora chiedete al vostro istinto quali potrebbe essere. L'istinto in generale è molto accurato.

Anche se tutti abbiamo delle tossine non vuole per forza dire che esse debbano sempre interferire con i risultati delle tecniche EFT. *Di regola avviene il contrario, per la maggior parte delle persone le tossine non impediscono alle fantastiche procedure dell'EFT di portare i loro frutti.*

Non perdiamo in ogni caso di vista che alcune malattie sono causate da sostanze che creano allergie e da altri inquinanti; questo è semplice buon senso; in ogni caso siamo nella posizione di dare sollievo ai relativi sintomi, anche se l'origine è da ricercarsi nell'ambiente; al dato di fatto spesso e volentieri siamo in grado di fare sparire le reazioni allergiche usando l'EFT. Per esempio:

*anche se sono sensibile al grano ...
anche se sono sensibile al mio gatto...
anche se il sapone mi causa sfogo ...
e così via.*

Ho visto moltissimi casi nei quali le reazioni allergiche scompaiono con l'uso dell'EFT,

non sarà sempre il caso, ma vale comunque la pena di provare.

Voglio aggiungere che in alcuni casi è sufficiente eliminare una data sostanza dalla dieta, o dall'ambiente, di una persona per arrivare a risultati assolutamente insperati. Vi porto l'esempio di una mia amica che ha sofferto per anni di periodi di depressione. Prendeva il Prozac e altre medicine, ma niente, al massimo un mascheramento dei sintomi. Alla fine lei scoprì di essere allergica al grano e, dopo che ebbe eliminato tutti i prodotti contenenti grano dalla sua alimentazione, la depressione sparì completamente. Niente pillole, niente EFT o altro. Semplicemente soppressione del grano nella sua dieta.

Il valore della perseveranza

Ho iniziato la Parte II con questo memoria:

...se applicherete con perseveranza la Ricetta Base, mentre siete "sintonizzati" sul vostro problema, allora è ben probabile che il problema se ne vada.

La perseveranza, di per se stessa, serve a superare gli effetti di tanti impedimenti. Perseverando applicate la Ricetta Base in tempi differenti della giornata, in casa e fuori casa, in ufficio e altrove, e mentre mangiate cose diverse; questo vuol dire che il vostro ambiente "tossico" è in continuo cambiamento e così vi date la possibilità di trovare una o più finestre temporali nelle quali le tossine energetiche (ammesso che fossero un problema) non sono presenti.

Anche il problema che si rimuove con la Respirazione Clavicola *non* è sempre presente, viene e va e con perseveranza troverete sicuramente la finestra temporale durante la quale l'esercizio Respirazione Clavicola non sarà necessario (ammesso che fosse necessario in primo luogo)

Con la perseveranza ripetete anche la Preparazione e vi rivolgete agli Aspetti, in questo modo trattate direttamente la maggior parte dei problemi che questi fenomeni potrebbero presentare.

Voglio dire che **la perseveranza paga.**

Applicate la Ricetta Base con diligenza e perseveranza a qualunque problema vi interessi e sicuramente aumenterete il vostro tasso di successo, senza avere bisogno di soffermarvi sugli aspetti tecnici degli

impedimenti. Il vostro tasso di successo sarà ancora più grande se applicherete l'EFT a tutti gli eventi specifici della vostra vita che possono avere contribuito alla formazione dei vostri problemi.

Scorciatoie

La Ricetta Base richiede, per essere eseguita, circa un minuto; quindi vi domanderete che necessità ci possa essere di accorciarla; dopo tutto quanto meno di un minuto vogliamo metterci?

Questa sezione potreste anche lasciarla perdere del tutto e ottenere egualmente ottimi risultati con l'EFT, ma conoscere anche le scorciatoie vi porta due vantaggi:

1. Potete **aumentare la vostra comprensione** della Ricetta Base, perché le scorciatoie significano osservare tutto il processo nei singoli componenti.
2. **Terapeuti, medici** e altre persone nelle professioni della salute apprezzeranno l'utile impiego del tempo a loro disposizione. Spesso si può eseguire il tutto con una versione di 15 o 20 secondi della Ricetta Base e il tempo risparmiato si somma veramente, se state trattando tanti pazienti.

Incominciamo con il rivedere la Ricetta Base, essa consta di:

Preparazione
Sequenza
Gamut 9
Sequenza

Ovviamente potremmo guadagnare tempo se potessimo accorciare questi elementi.

ACCORCIARE LA SEQUENZA

La Sequenza è il cavallo da tiro della Ricetta Base. Essa è il mezzo per eccellenza per buttare giù i birilli emozionali dopo che la Preparazione ha fatto il suo lavoro. Non possiamo eliminare la Sequenza, ma *potremmo* accorciarla.

Poiché i meridiani dell'energia che circola nel corpo sono tutti interconnessi risulta, anche dalle esperienze fatte, che picchiare su un meridiano influenza anche gli altri meridiani.

Attraverso vari tentativi ho scoperto che è sufficiente picchiare su meno meridiani di quelli previsti dalla Ricetta Base e che non si perde assolutamente in efficacia.

Inizio con il punto SO (sopracciglio) e vado fino al punto F (fianco). Continuare con i punti delle dita e della mano non risulta di regola necessario.

Mi vedrete farlo molte volte nei filmati. Uso raramente tutta la Sequenza.

Per amor di chiarezza la Sequenza diventa:

SO (sopracciglio)
OE (orbita /occhio, all'esterno)
OS (orbita/occhio, sotto)
LS (labbro superiore)
M (mento)
CL (clavicola)
F (Fianco)

ELIMINARE LA PREPARAZIONE

Tenete a mente che il Ribaltamento Psicologico è in sostanza sempre presente in caso di: depressione, dipendenze e malattie degenerative e che quindi la Preparazione è assolutamente necessaria in questi casi.

Negli altri casi il Ribaltamento Psicologico è presente solo nel 40% dei casi; il che vuol dire che nel 60% dei casi la Preparazione non è necessaria. Abbiamo il coraggio di eliminare la Preparazione e rischiare il fallimento nel 40% dei casi dove esiste il Ribaltamento Psicologico? Certamente. Esiste un modo di farlo. Io in ogni caso includo di routine la Preparazione perché tanto prende solo pochi secondi. Quando scelgo di non fare la Preparazione c'è una procedura che mi fa sapere molto in fretta se devo tornare sui miei passi ed effettuarla.

Incomincio con la versione accorciata della Sequenza, che dura circa 10 secondi e poi mi fermo per vedere se c'è stato un qualche progresso; chiedo alla persona se l'intensità del problema si sia ridotta dal punteggio originale; *se mi risponde di sì allora so che la Preparazione non era necessaria e vado avanti con la Ricetta Base.*

Come faccio ad essere sicuro che la Preparazione non era necessaria? Semplice. Dato che so che il Ribaltamento Psicologico blocca qualunque progresso dall'inizio e che, nell'esempio, un progresso c'è stato, vuol dire

che non era presente nessun Ribaltamento Psicologico.

Se invece non ci fosse stato nessun miglioramento, allora dovrei sospettare che ci sia Ribaltamento Psicologico e incomincerò di nuovo la Ricetta Base, questa volta iniziando con la Preparazione.

Con l'esperienza constaterete che alcune persone hanno pochissimo Ribaltamento Psicologico con il quale avere a che fare. E' stato fantastico scoprire questa cosa perché permette di andare avanti a trattare i problemi molto velocemente.

ELIMINARE LA PROCEDURA GAMUT 9

Anche la Procedura Gamut 9 non è sempre necessaria. Al dato di fatto è necessaria solamente nel 30% dei casi, quindi anch'essa può essere eliminata ogni tanto. La elimino perché nel 70% dei casi non è necessaria. Se vedo che non ci sono i progressi che mi aspettavo posso sempre tornare ad eseguirla; se era necessaria, adesso dovrei ottenere i miglioramenti.

ROTEARE GLI OCCHI DAL PAVIMENTO AL SOFFITTO

Questa è una scorciatoia che si usa se il problema ha già perso d'intensità, diciamo che adesso abbia un voto da 1 a 2 su una scala da 10 a 0. Ci vogliono solo 6 secondi per

eseguirla e, quando ha successo porta il voto direttamente a 0 senza bisogno di fare un'alta tornata di Ricetta Base.

Come si esegue? Semplicemente picchiettate il punto Gamut continuamente (mantenete la testa dritta) e prendete 6 secondi per roteare lentamente gli occhi da decisamente giù verso il pavimento fino a decisamente verso il soffitto, mentre lo fate ripetete la Frase di Richiamo.

La procedura è illustrata nei filmati. Adrienne vi mostra come fare nella parte sulle scorciatoie del primo filmato della Parte II.

L'arte di eseguire le scorciatoie

Le sottigliezze implicate nel tutto rendono difficile metter per scritto come si debba usare le scorciatoie nella realtà. Per questa ragione ho accluso al corso numerosi filmati dimostrativi. Mi vedrete impiegare le scorciatoie in numerose situazioni e ne trarrete il senso di quando e come applicarle. L'esperienza è la migliore maestra in materia di scorciatoie. Questa sezione vi ha dato semplicemente gli elementi base.

In ogni caso ricordate che la Ricetta Base richiede solo un minuto; non è che abbiate veramente bisogno di scorciatoie, esse sono semplicemente più convenienti e veloci, ma è poi tutto.

I filmati della Parte II

(per referenza rapida tutti i filmati sull'EFT sono anche riassunti nell'Appendice)

Filmato 1 – Sguardo d'insieme

Questo filmato fa da ponte fra la Parte I e la Parte II, la Parte I viene ricapitolata e sono presentati i concetti della Parte II del Manuale. Sono discussi gli impedimenti alla perfezione, le scorciatoie e la metafora degli alberi.

Filmato 2 – Esempi dal pubblico

Questi filmati contengono una versione condensata di due seminari di tre giorni. Incominciano all'inizio dei seminari ed esplorano una vasta gamma di problematiche emotive e fisiche; forniscono una prospettiva avanzata del potere dell'EFT. Sono discussi

temi come: **paura di parlare in pubblico, agorafobia, ansia, emicrania, dolori fisici, paura di volare, depressione, fibromialgia e pressione alta.**

I filmati inoltre contengono una discussione condotta dal palco sul Motto della Scoperta e alcune importanti dimostrazioni circa il Ribaltamento Psicologico; queste ultime dimostrazioni sono capitali per il vostro apprendimento.

Filmato 3 – Problemi emotivi I

Il filmato riporta tre sessioni; la prima si svolge con Jason che lavora su rabbia e tradimento risultanti dal fatto che la moglie lo

ha lasciato e che ha ottenuto un ordine legale che gli proibisce di vedere la figlia.

La seconda sessione è con Veronica, la riconoscerete perché è la donna che ha usato l'EFT, nel secondo filmato di Parte I, circa l'accadimento di essere stata violentata dal padre. Qui la vediamo qualche mese dopo, non ci sono problemi emotivi in rapporto con questa particolare evenienza; è un'evidenza del potere risolutivo dell'EFT anche per le più intense esperienze penose.

In questo filmato Veronica lavora su un tema totalmente diverso; ha evidentemente intense emozioni circa il fatto di essersi sentita **abbandonata, sola e non amata** da bambina. La sessione con l'EFT rimuove il problema e il giorno dopo Veronica ritorna per farci sapere che si sente *"leggera come una piuma"*.

La terza sessione è con Sandhya che lavora sulle sue emozioni circa l'esperienza del padre durante **l'olocausto nella seconda guerra mondiale**.

Filmato 4 – Problemi emotivi II

Nel filmato ci sono due sessioni; nella prima sessione Marion usa l'EFT per superare una **"pena d'amore"**, un'ossessione riguardo la fine di una relazione romantica. Man mano che la sessione procede si manifestano diversi aspetti e le problematiche si sgranano l'una nell'altra. Alla fine Marion viene a scoprire che tutto ha preso origine dal fatto che **sua madre non la amava**, dopo l'impiego dell'EFT riesce a riderci su.

Nella seconda sessione Kathy ha tre problemi: (1) **ha paura di essere toccata (abbracciata)**, (2) un incidente traumatico durante il quale **sua madre le buttò addosso dell'acqua bollente**, (3) una spalla dolorante che viene dall'essersi dovuta **difendere da percosse**. Reagisce molto bene all'EFT e la Preparazione (Ribaltamento Psicologico) non è necessaria, anche se vengono fatte parecchie tornate di EFT.

Filmato 5 – Problemi fisici

In questo filmato ci sono quattro sessioni.

Prima sessione, Connie J. ha una **tensione nella mascella** che le viene dallo stringere i denti durante la notte. Il suo stringere i denti è talmente forte che è costretta a portare una

placca speciale quando dorme per proteggerli. Attraverso l'EFT guadagna totale liberazione dal problema in pochi minuti, anche se il suo problema è presente da circa 3 anni. Soffriva anche di **mal di testa**, che ha eliminato lei stessa usando l'EFT.

Seconda sessione, Patricia, venne sul palco con un attacco di asma, malattia della quale soffriva da dieci anni. Ottiene uno spettacolare beneficio tramite l'EFT e ci riferisce che sta ancora bene l'indomani, inoltre sta avendo un grande sollievo da un problema di **mal di schiena** anche se è dovuto ad un **ernia discale**.

Dorothy è venuta sul palco con un **battito cardiaco irregolare**, il che è un disagio che non abbiamo mai prima trattato con l'EFT, ma visto che *provo su ogni cosa*, abbiamo applicato l'EFT ed abbiamo ottenuto eccellenti risultati.

Connie M. usa l'EFT per **dolori nel collo**, secondo lei derivanti da un problema emotivo, e se ne libera completamente.

Filmato 6 – Voglia irresistibile nelle dipendenze

Il filmato inizia con due signore che gestiscono una clinica per **disordini dell'alimentazione**; la linea fondamentale di questa conversazione porta a prendere in esame le cause che stanno dietro ogni comportamento di dipendenza, compreso i disordini alimentari.

Segue (1) un'importante discussione sulla causa delle dipendenze e (2) un'intera sessione durante la quale l'EFT è usata su un gruppo di persone per aiutarle a superare l'urgenza di usare le sostanze dalle quali sono dipendenti dal cioccolato, alle sigarette, all'alcool.

Filmato 7 – Tossine Energetiche Fobie & Perseveranza

Questo filmato fa notare gli effetti delle tossine energetiche e il valore della perseveranza usando l'EFT.

La prima parte è un'intervista con Todd che non riesce ad avere nessun miglioramento durante il seminario a causa delle tossine energetiche che glielo impediscono; egli ritorna dopo un mese, ad un altro seminario e ci racconta degli effetti assolutamente

insperati che un cambiamento nella sua alimentazione ha portato ai suoi: **disordine del sonno, male agli occhi e depressione**.

La parte successiva è una sessione inabituale durante la quale più persone sperimentano sollievo dalla loro **fobia dei serpenti**. In ogni caso, anche se i miglioramenti sono sensazionali, secondo gli standard comuni, dal punto di vista dell'EFT sono da considerarsi lenti e parziali. Il fatto è da ascrivere alla presenza di tossine energetiche nella sala; ci vorrà perseveranza perché tutti stiano veramente bene.

Alla fine diamo una dimostrazione dell'importanza della perseveranza con Grace che è afflitta da una grave **depressione** oltre che avere parecchi altri problemi; non

facciamo progressi in sala, ma lei insiste con tenacia e incomincia a fare attenzione a quello che mangia e, nelle settimane successive, ottiene grandi miglioramenti della sua situazione emotiva; lo racconta piena di entusiasmo durante una conversazione telefonica.

Filmato 8 – Problemi comuni e Domande & Risposte

Questo è un filmato a contenuto generale che spiega l'uso dell'EFT per gli **sport** (golf), **affari, parlare in pubblico, rimandare, immagine di se stessi e relazioni**. Contiene anche molte domande rivolte dal pubblico, per permettervi di ampliare la vostra conoscenza.

Appendice

Articoli scritti da Gary Craig su

Uso dell'EFT per paure e fobie

Uso dell'EFT per ricordi traumatici

Uso dell'EFT per le dipendenze

Uso dell'EFT per guarigioni fisiche

Uso dell'EFT per una migliore stima di se stessi

Riassunto dei registrati EFT

Uso dell'EFT per paure e fobie

Circa il 10% delle persone soffre di una o molteplici fobie; esse possono causare intensa paura e spesso sono limitanti per chi ne soffre. Esistono centinaia di possibili fobie e l'EFT può agire su tutte; qui sotto elenco solo le più comuni:

- Parlare in pubblico
- Altezza
- Serpenti, ragni e insetti
- Claustrofobia
- Dentista
- Aghi
- Guidare
- Ascensori
- Volare
- Ponti
- Venire respinti
- Sesso
- Acqua
- Velocità
- Il telefono
- Matrimonio
- Uomini
- Insuccesso
- Malattie
- Cani
- Computers
- Api
- Stare da soli

Cosa è una fobia? Per quello che serve a noi definiamo fobia ogni "paura eccessiva" e che vada al di là di un normale essere cauti o preoccuparsi, mi spiego...

Le nostre paure hanno un'utilità, ... fino a un certo punto; sono importanti per la nostra sopravvivenza, se non le avessimo potremmo magari camminare in cima a un grattacielo, mangiare dell'arsenico o giocare a tennis nel bel mezzo dell'autostrada; esse sono meccanismi automatici che si mettono in moto quando ci potrebbe essere pericolo; ci frenano e ci proteggono dal farci male.

Però ogni tanto le paure vanno al di là della loro funzione; vanno molto al di là del confine di una normale cautela e generano una risposta di paura immotivata. Una cosa è essere cauti se si vede un ragno o un

serpente, alcuni sono pericolosi e potrebbero recarci danno. Tutt'altra cosa è se ci viene il batticuore, il mal di testa, la nausea, il vomito, se sudiamo o ci mettiamo a piangere o tutta una lunga lista di altri sintomi legati alla paura eccessiva. Questi sintomi non servono a niente perché non contribuiscono a renderci più sicuri di quella che fa una normale cautela. Sono una "paura eccessiva" e servono solamente a creare desolazione per la persona fobica.

Definiamo fobia quella "paura eccessiva", quella parte inutile, che va al di là della normale cautela o preoccupazione.

Una cosa affascinante dell'EFT è che si toglie la parte fobica della paura, ma lascia intatte la normale cautela e/o preoccupazione.

La gente spesso si meraviglia per come una fobia, che magari hanno da sempre, svanisca; la cosa però non li fa diventare stupidi; non si mettono improvvisamente a saltare giù da un grattacielo, o a baciare un orso.

Una cosa interessante è che le persone che hanno eliminato una fobia con l'EFT tendono poi ad avere meno paura della media della gente, proprio sul soggetto che costituiva la loro fobia. Quasi tutti hanno delle reazioni fobiche, per esempio all'altezza. Se chiedete a cento persone di guardare giù da un grattacielo la maggior parte di loro vi dirà che non si sente a suo agio; questa è una reazione fobica, evidentemente, ma per la maggior parte della gente è una reazione non particolarmente importante; non scatena un vero problema nella loro vita quotidiana.

Per contro, le persone che hanno eliminato completamente la loro fobia dell'altezza con l'EFT non si sentono neanche a disagio, sono rimasti solamente con una sana normale cautela e potrebbero passare anche la giornata a guardare giù in tutta calma.

Non importa quanto intensa sia una fobia o per quanto tempo si abbia avuta; anche questo costituisce una sorpresa per molti perché pensano, secondo quanto ci dice la saggezza corrente da decenni, che le fobie intense e di lunga durata sono "ancorate

profondamente" e che ci vogliono mesi se non anni per superarle. Con l'EFT non è così.

Alcuni casi di fobia prendono più tempo per essere risolti, ma ciò non dipende dalla loro gravità né dalla loro durata, si tratta della loro complessità, vale a dire dal numero di aspetti che sono coinvolti.

Se una fobia resiste "testardamente" all'EFT provate ad usare l'EFT sugli avvenimenti particolari che potrebbero esserci dietro; alcuni esempi potrebbero essere:

*** Anche se quel serpente mi ha morso quando avevo 8 anni ...*

*** Anche se sono caduto dal tetto della scuola in 4^a elementare ...*

*** Anche se tutta la classe ha riso di me la volta che mi dimenticai delle parole del mio discorso...*

E così via.

Tenendo presente questa cosa applichiamo quello che avete imparato nella parte precedente del corso. Ricordatevi del Motto della Scoperta, sul quale l'EFT si basa:

"la causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio nel sistema energetico del corpo"

Tutte le reazioni fobiche sono emozioni negative e sono causate dallo "zzzzt" nel vostro sistema energetico; il che vuol dire che, concettualmente, la soluzione del problema è molto semplice; basta eliminare lo "zzzzt" e la fobia sparirà totalmente. Niente mal di testa, niente batticuore, Nessun problema; l'intensità dell'emozione sarà neutralizzata.

Lo strumento per raggiungere questo è la Ricetta Base; qualche tornata di EFT e il problema sarà eliminato per sempre; quante tornate ci vorranno dipende da quanti *aspetti* quella particolare fobia comporta.

Gli aspetti sono importanti. Abbiamo già discusso precedentemente l'importanza degli aspetti; essi sono i vari componenti della fobia che contribuiscono all'intensità dell'emozione. Rivediamo per esempio la fobia dell'altezza, per chiarire meglio l'idea; chi ha questa fobia ha vissuto anche tanti eventi specifici dove si sono trovati nella situazione di essere in un luogo alto e la loro

fobia ha lasciato dei ricordi sgradevoli. Un uomo, che ho aiutato per questa fobia, aveva un ricordo terribile (aspetto) di quando si era trovato da bambino a sedere in cima a un serbatoio sopraelevato, non poteva più scendere ed ebbe una paura da morire. Ricordi come questo sono aspetti separati della fobia dell'altezza, se, quando vengono ricordati per conto loro, causano una risposta fobica.

La maggior parte delle fobie richiede che un solo aspetto sia trattato, bastano da 1 a 3 tornate della Ricetta Base. Il problema sparisce in pochi minuti e, nella maggior parte dei casi, non si ripresenta.

All'inizio nessuno di noi può sapere quanti aspetti siano coinvolti in una fobia e quindi quanti aspetti debbano essere risolti, ma possiamo procedere con grande efficacia, tutto quello che dobbiamo fare è sospettare che ci siano molteplici aspetti e trattarli uno per uno, fino a che non c'è più reazione emotiva parossistica, quando questa reazione sarà sparita sapremo per certo che il risultato è stato raggiunto.

Domande & Risposte

D. Una volta che la fobia sia stata eliminata, il risultato sarà permanente? Sì. Se per caso dovesse "ritornare", dobbiamo pensare che c'erano degli altri aspetti che non erano stati presi in considerazione, e quindi trattati, la prima volta. In questi casi se chiedete al paziente cosa stia succedendo vi accorgete che adesso parla della sua fobia da un altro punto di vista. Facciamo un esempio: una persona con la fobia dei serpenti adesso potrebbe dirvi che la sua paura è destata *dal saettare della lingua del serpente*. Se questo aspetto non era stato incluso nel trattamento con l'EFT, allora il problema è ancora presente. Usiamo l'EFT sull'aspetto della lingua del serpente e lo elimineremo, così ci sarà sollievo totale: ovviamente a meno che non ci siano altri aspetti che non siano stati trattati.

Potrebbe anche succedere che un fatto traumatico totalmente nuovo rigeneri la fobia; in questo caso si applica il processo dell'EFT e si tratta questa nuova fobia (perché di questo si tratta). I risultati sono vicini.

D. Cosa posso fare se ho più fobie?

Occupati di una alla volta; per esempio, assicurati che la tua aracnofobia sia totalmente neutralizzata prima di trattare la tua claustrofobia; successivamente assicurati che la claustrofobia sia totalmente trattata prima di curare la tua paura di guidare, ecc.

Alcune fobie sono definite multiple perché sono diverse fobie raccolte in una sola. La fobia del volare è spesso una fobia multipla perché potrebbe involgere anche: (1) claustrofobia, (2) paura di cadere, (3) paura di morire, (4) paura delle turbolenze dell'aria,

(5) paura dell'atterraggio, (6) paura della gente, ecc.

Se col pensiero le separate nella vostra mente, ognuna di queste paure rappresenta un aspetto diverso e deve essere trattata individualmente.

Nel caso aveste una fobia multipla, ma non ne foste coscienti, allora l'uso persistente della Ricetta Base dovrebbe dare i risultati voluti. Ci vorranno probabilmente parecchie tornate per neutralizzare tutti gli "zzzzzt"; l'intensità della paura potrebbe salire e scendere via via che tutti i differenti aspetti che stanno "dietro le quinte" vengono trattati

Uso dell'EFT per ricordi traumatici (inclusi ricordi di guerra, incidenti, stupro, disordine da stress post traumatico (PTSD) e ogni abuso del passato)

Questa sezione è in grande contrasto rispetto a tutti gli approcci convenzionali a questi problemi.

Noi raccogliamo sotto un solo cappello una lista praticamente infinita di problemi emotivi e li mettiamo tutti nella categoria: ricordi traumatici. Poi li trattiamo come se fossero tutti la stessa cosa.

In realtà si tratta proprio sempre della stessa cosa perché hanno tutti la stessa causa...uno squilibrio nel sistema energetico del corpo.

I ricordi traumatici generano una vasta gamma di reazioni emotive nelle persone, quando vengono alla memoria. Alcune persone sono totalmente sconvolte, altre hanno mal di testa e di pancia, altre hanno il batticuore, altre sudano, altre piangono. Possono essere presenti: disfunzioni sessuali, incubi, senso di lutto, rabbia, depressione o qualunque altro problema fisico o emotivo.

Incominciamo con l'applicare quanto già imparato in precedenza. Per favore ricordatevi del motto della scoperta, che sta alla base dell'EFT:

"La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio nel sistema energetico del corpo"

Quindi tutte le emozioni negative che potete avere rispetto ad un ricordo traumatico è causato da uno "zzzzzt" nel vostro sistema energetico. Il che vuol dire che la soluzione dei vostri problemi, concettualmente, è molto semplice, eliminate gli "zzzzzt" e l'impatto emotivo che subite scende a zero! Niente più incubi, niente mal di testa, niente batticuore, nessun problema di qualunque tipo. Il ricordo degli eventi resta, questo è logico, ma è tutto; la carica emotiva è stata disattivata.

Lo strumento che impieghiamo per raggiungere questo traguardo è, ovviamente, la Ricetta Base. Poche tornate di Ricetta Base dovrebbero essere sufficienti, il numero esatto di tornate dipende da quanti aspetti fanno parte del ricordo traumatico.

Gli aspetti sono importanti. Come vi ricorderete gli aspetti sono differenti parti che compongono un ricordo, essi contribuiscono all'intensità delle emozioni.

La maggior parte dei ricordi traumatici hanno solamente un aspetto principale; così da 1 a 3 tornate di Ricetta Base dovrebbero essere sufficienti. Vi libererete del problema in pochi minuti e, nella maggior parte, dei casi non ritornerà.

Alcuni ricordi traumatici, però, hanno molti aspetti, in ogni caso, anche se ci sarà

bisogno di successive tornate di Ricetta Base stiamo parlando di minuti; magari 20 o 30 minuti invece di 5 o 6.

Quello che ci serve è un mezzo per identificare gli aspetti. Una volta che abbiamo identificato gli aspetti, diventa poi facile trattarli uno per uno in modo che tutti siano neutralizzati. Un buon metodo per identificare gli aspetti è usare l'idea di "documentario mentale".

Un documentario mentale. Pensate al ricordo traumatico come se fosse un documentario che vedete proiettato sullo schermo della vostra mente. Ci sono gli attori e gli avvenimenti. E c'è anche la fine.

Di norma il "documentario" dura frazioni di secondi e termina con la ben nota e non desiderata tempesta emotiva. Dato che il documentario è proiettato molto velocemente non ci rediamo conto, coscientemente, che potrebbe contenere aspetti che contribuiscono all'emozione negativa; essa sembra nascere dal documentario tutto intero.

Se potessimo proiettare questo filmino al rallentatore potremmo identificare i diversi aspetti e poi trattarli. E questo è proprio quello che faremo: proiettiamo il film al rallentatore.

Raccontare il film. Il sistema migliore per rallentare la proiezione del film è di raccontarlo a VOCE ALTA. Raccontatelo ad un amico, o allo specchio, o ad un registratore. E, questo è capitale, raccontatelo in dettaglio. In questo modo il film rallenta automaticamente, perché le parole sono molto più lente dei pensieri.

Man mano che raccontate riconoscerete i vari aspetti. Fermatevi appena avvertite un aumento della vostra intensità emotiva (ricordatevi che noi vogliamo minimizzare la sofferenza) ed eseguite la Ricetta Base su quel particolare aspetto, come se fosse un ricordo traumatico isolato. In realtà è un ricordo traumatico separato, si era semplicemente fuso nella trama generale del film.

Poi continuate prendendo in considerazione tutti gli aspetti, portate ognuno di essi a zero, fino al momento in cui potrete raccontare la storia tutta intera senza avere emozioni negative di nessun genere.

Come ho detto prima, la maggior parte dei ricordi traumatici possiede solo un aspetto; altri ne hanno 2 o 3. Raramente troverete più di 3 aspetti, quindi, quando è necessario, perseverate. Il sollievo non è lontano.

Domande & Risposte

D. Cosa devo fare se ho più ricordi traumatici? Trattali uno per volta.

Incomincia con il peggiore e portalo a zero prima di passare al successivo. Segui questa strada fino a che tutti i tuoi ricordi traumatici sono stati neutralizzati. Mentre ti occuperai di neutralizzare i tuoi ricordi traumatici incomincerai ad avvertire un senso di liberazione vicino all'euforia. È un regalo meraviglioso potere finalmente liberarsi di un bagaglio così pesante.

Alcune persone (come i reduci di guerra) hanno centinaia di ricordi traumatici; se siete uno di loro potete contare sull'effetto di generalizzazione, che lavorerà a vostro favore; per esempio, mettiamo che abbiate 100 ricordi traumatici, probabilmente sarà necessario lavorare solo su 10 o 15 di questi; dopo di che probabilmente vi accorgete che è diventato perfino difficile sentirvi sconvolti dagli altri ricordi; l'effetto di generalizzazione li avrà neutralizzati.

D. La rapida eliminazione dei problemi emozionali non "deruba" la persona dell'importante fatto di sondare il problema in profondità e arrivarne al "cuore"? I metodi convenzionali si basano

sull'assunto che le cause di questi "profondi" problemi emotivi si trovino nei recessi della mente e che quindi si devono andare a cercare e spiegare; fare qualcosa di diverso è considerato "ingannare" il cliente e lasciare il problema irrisolto.

L'EFT non tiene affatto conto di queste idee.

Ho aiutato centinaia di persone con ricordi traumatici, alcuni di questi di straordinaria intensità. Dopo aver usato l'EFT, nessuna di queste persone, neanche una, ha mostrato interesse ad esplorare più a fondo o "arrivare al cuore" dei loro tormenti. Per loro la cosa è risolta e sono grati di essersi potuti liberare da quel fardello.

La mia esperienza mi fa dire che l'EFT va al "cuore" del problema e lo fa in modo veramente potente. L'attitudine delle persone

riguardo ai loro ricordi cambia all'istante, ne parlano diversamente, l'accento si sposta da paura a comprensione. Il loro comportamento e la postura del corpo sottolineano il fondamentale cambiamento avvenuto nella

loro situazione. Non ne parlano più perché il problema ha perso la sua dolorosa urgenza. Questo succede quando l'EFT toglie di mezzo il famoso "zzzzt" del sistema energetico, ma questo avviene solo perché lo "zzzzt" è la vera causa.

Uso dell'EFT per dipendenze da sostanze

(un modo innovativo di comprendere le cause delle dipendenze)

Le dipendenze rappresentano un mistero per la maggior parte degli addetti ai lavori.

Persone dipendenti si rivolgono ai professionisti per aiuto e vogliono, lo vogliono veramente, liberarsi dalla loro dipendenza; ma nonostante le buone intenzioni e nonostante tanto tempo e denaro spesi, succede che, di regola, ritornano al loro comportamento di dipendenza.

Capita perfino che se qualcuno è riuscito a vincere la sua dipendenza riuscirà a trovarsene un'altra. Per esempio, la maggior parte delle persone che smettono di fumare ingrassano perché sostituiscono le sigarette col cibo. Allo stesso modo, persone che sono riuscite ad abbandonare l'alcool passano all'uso smodato di sigarette e caffè. In tutti questi casi la dipendenza non è stata vinta, è stata semplicemente spostata.

La ragione degli scarsi risultati nel trattamento delle dipendenze sta nel fatto che non toccano la causa vera!! Se lo facessero la gente non avrebbe bisogno di sostituire una dipendenza con un'altra.

Allora, qual è la vera causa di una dipendenza? Incominciamo col dire cosa non è la causa, non è ciò che i metodi convenzionali hanno pensato che fosse per decenni, tipo:

- *Non* è una cattiva abitudine.
- *Non* è qualcosa d'ereditario.
- *Non* è perché è già presente in famiglia.
- *Non* è perché il dipendente è un debole.
- *Non* è mancanza di forza di volontà.
- *Non* è perché il dipendente ne trae un "beneficio secondario".

Per quello che la mia esperienza mi ha fatto capire, queste "cause" vengono invocate perché appaiono essere una buona spiegazione per il comportamento non desiderato. Sembrano contenere una certa logica ed è per questo che, logicamente, si continua a ripeterle. Però una cosa le

accomuna tutte: non hanno da mostrare molte vittorie nel liberare qualcuno dalla sua dipendenza.

Qui abbiamo bisogno di guardare in faccia la vera causa, non una lista di "potrebbe essere"

La vera causa di tutte le dipendenze è l'ansia, un sentimento di malessere che viene temporaneamente mascherato, o tranquillizzato, dall'uso di una qualche sostanza o da un comportamento particolare.

Per molti questa spiegazione rappresenta un "Aha, finalmente" perché illustra le vere cause, che non riuscivano ad esprimere a parole; dentro di loro lo sapevano da sempre che il bisogno di fumare, bere, mangiare troppo, ecc. è mosso dalla loro necessità di tranquillizzare un certo livello di malessere; però non erano riusciti a stabilire il legame fra questo sentimento di malessere e la vera causa della loro dipendenza.

Se ci riflettete il legame vi diverrà apparente, per esempio:

le persone dipendenti spesso definiscono la propria dipendenza come un'abitudine nervosa (di ansia)

le persone dipendenti aumentano il consumo della sostanza quando sono in situazioni di maggiore stress (ansia).

Se togliamo la sostanza dalla quale sono dipendenti (tranquillizzante) diventeranno molto nervose (ansiose). Al dato di fatto, spesso diventano ansiose alla sola minaccia di togliere loro la sostanza. Quando sentite dei dipendenti parlare della loro dipendenza li sentirete usare molto spesso l'espressione "mi rilassa". Questo è l'indizio più importante; infatti, perché mai avrebbero bisogno di rilassarsi a meno che non abbiano una

qualche forma d'ansia? Altrimenti da cosa mai dovrebbero rilassarsi?

Esaminiamo la cosa ulteriormente, andando a controllare la falsa idea che si tratta di "una cattiva abitudine, anche se in una dipendenza esiste la parte di comportamento abituale, le dipendenze sono qualcosa di più che una cattiva abitudine. Questo è evidente perché le abitudini, di per se stesse, sono molto facili da cambiare.

Faccio un esempio: io ho l'abitudine, il mattino di calzare per prima la scarpa destra, se volessi cambiare quest'abitudine sarebbe molto semplice, metterei un appunto sulle mie scarpe che mi ricordasse di infilare la sinistra per prima; dopo qualche giorno la mia abitudine sarà cambiata e l'appunto non sarà più necessario. Cambiare una pura abitudine, come quella che ho illustrato, è facile perché non è presente l'ansia.

Però questo sistema fallirebbe miserevolmente se volessimo "applicarlo all'abitudine" di fumare. Piazzare dappertutto degli appunti che vi ricordano di non fumare è un esercizio inutile. I pro-memoria sarebbero impotenti di fronte all'urgenza causata dall'ansia.

Quando una persona dipendente ha un momento di urgenza cerca subito la sostanza preferita (sigaretta, alcool, ecc) per tranquillizzare la sua ansia. Si comporta così nel tentativo di rilassarsi, calmare i nervi, distrarsi da qualcosa, fare una pausa ecc. sono tutte forme d'ansia che la spingono verso la sostanza, o il comportamento, dalla quale sono dipendenti.

Questi comportamenti dipendenti non sono quindi solo una cattiva abitudine; sono bisogni generati da **un'ansia che supplica di essere calmata.**

Il vero problema per il dipendente è che: o il comportamento, o la sostanza che calma la sua ansia lo fa solo per un breve spazio di tempo: maschera il problema per qualche tempo; ecco perché si tratta di un tranquillizzante; quando l'effetto tranquillizzante svanisce l'ansia ritorna di nuovo. Che sia così lo conferma il fatto che altrimenti l'uso di una sostanza, o di un comportamento, che da dipendenza, libererebbe dall'ansia che ci sta sotto una volta per tutte.

Come tutti sappiamo non è così.

La persona dipendente è costretta a reiterare il proprio modo di fare per avere sollievo. Poi la gente diventa dipendente e finisce per associare l'ansia alla sostanza (tranquillizzante). Si stabilisce ovviamente un circolo vizioso nel quale la persona rimane intrappolata.

Spesso l'ansia, per queste persone, diventa ancora più forte se sono private del loro tranquillizzante; ciò complica le loro crisi da astinenza e crea una barriera sul tagliare con la dipendenza. La sofferenza dell'astinenza diventa un prezzo troppo alto da pagare; così scelgono i rischi della loro dipendenza.

Il problema delle crisi da astinenza

Qui entra in gioco una caratteristica molto attrattiva dell'EFT; essa riduce clamorosamente la sofferenza delle crisi di astinenza e spesso le elimina completamente; questa è una delle tante caratteristiche che pone l'EFT al di là di altri metodi.

Una crisi d'astinenza comporta sia sintomi fisici che sintomi psicologici. Quando una persona smette di fare uso della sostanza che le ha creato dipendenza, il bisogno fisico normalmente scompare in 3 giorni; è il processo naturale che il corpo compie per liberarsi delle tossine indesiderate. Per contro il fattore emotivo (ansia) tende a rimanere per settimane o mesi e, ogni tanto, non sparisce mai.

La mia esperienza mi porta a dire che l'ansia costituisce la maggior parte delle crisi d'astinenza. La cosa diventa chiara quando si applica l'EFT, visto che di regola l'ansia scende a zero in pochi momenti. Quando l'ansia se ne va, con essa spariscono anche i sintomi da astinenza.

Parliamo adesso della soluzione. Iniziamo con l'applicare quanto imparato nelle parti precedenti del corso; ricordate il motto della scoperta che è alla base dell'EFT:

"La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio nel sistema energetico del corpo"

Dato che l'ansia è un'emozione negativa, ne consegue che è creata da un disturbo nel sistema energetico del corpo. A questo si

pone rimedio facilmente con L'EFT usando la Ricetta Base.

Eliminato lo "zzzzt" avete eliminata la crisi di astinenza. Semplice così, ... *quasi*.

Dico *quasi* perché, per completare il tutto dobbiamo parlare dell'altra grossa barriera che incontrerete: il Ribaltamento Psicologico. Per sottolinearne l'importanza ho dedicato un'intera sezione al soggetto nelle parti precedenti del manuale. Vi invito calorosamente a rileggerlo perché entra in gioco in modo massiccio nel caso delle dipendenze.

Ricordatevi che il Ribaltamento Psicologico crea l'auto-sabotaggio; in esso risiede la spiegazione del perché la gente vanifichi i propri stessi sforzi e si comporti in modo contrario ai loro stessi interessi.

Tutte le persone che sono dipendenti da sostanze sanno che la loro dipendenza li porta nella direzione sbagliata. Tanti cercano ripetutamente di superare la dipendenza e, quando proprio sembra che ci siano riusciti, finiscono per sconfiggere se stessi e ricadere nel precedente comportamento. Questo è un classico caso di Ribaltamento Psicologico. Il RP accade nel 90% dei casi di dipendenza e spiega perché sia così difficile superare una dipendenza. Il nostro sistema energetico cambia di polarità e subdolamente lavora contro noi stessi e i nostri volenterosi sforzi.

Il fenomeno del RP spiega anche perché sia possibile eliminare l'urgenza di usare una sostanza e contemporaneamente trovare difficilissimo smettere. So che può apparire strano, ma succede continuamente. Se avete tentato più volte di smettere con una dipendenza e non ci siete riusciti, posso garantirvi che in gran parte è dovuto a una forma di Ribaltamento Psicologico.

Quindi, per arrivare a dei risultati, dobbiamo eliminare contemporaneamente sia l'urgenza *che* il Ribaltamento Psicologico. La Ricetta Base sarà il nostro strumento, va da sé; essa si presta particolarmente bene allo scopo perché contiene la Preparazione; cioè la correzione automatica del Ribaltamento Psicologico.

Come trattare la dipendenza

Si procede direttamente; semplicemente indirizzate la Ricetta Base alla dipendenza e

ripetete la procedura parecchie volte il giorno. Ridurrete l'ansia, che comanda la dipendenza, e contemporaneamente sarà trattato ogni Ribaltamento Psicologico.

Però la Preparazione da sola non può eliminare il Ribaltamento Psicologico per sempre; esso tende a ripresentarsi e, quando si tratta di dipendenze, lo fa frequentemente.

Per cui dovrete applicare la Ricetta base un minimo di 15 volte il giorno, ma vi raccomandiamo di farlo 25 volte.

In questo modo potete tenere sotto controllo la vostra ansia e l'urgenza di usare la sostanza e tenere a bada il subdolo (e dannoso) effetto del Ribaltamento Psicologico. Col tempo il RP si dissolve e rappresenterà un problema minore.

Le 25 ripetizioni della Ricetta Base devono essere spaziate, di modo che i picchiettamenti siano ben distribuiti durante la giornata. Per realizzare la cosa potreste: (1) prendere un orologio con suoneria che ogni mezz'ora vi dia un segnale, (2) eseguire la Ricetta Base integrandola in altre cose che fate quotidianamente tipo:

- Quando vi alzate al mattino.
- Quando andate a letto alla sera.
- Prima di ogni pasto.
- Ogni volta che andate in bagno.
- Quando salite o scendete dalla macchina.
- Ogni volta che appendete il telefono.
- Ogni volta che vi sedete.
- Ogni volta che vi alzate in piedi.
- Ogni volta che entrate o uscite da casa.
- Ogni volta che oltrepassate una porta.

Certamente tutti hanno routine giornaliere diverse e forse qualcosa di quello che ho citato non va bene per voi; la lista è solo per dare qualche idea. Createvi la vostra lista personale.

Ogni tanto vi potreste trovare in mezzo ad altri (ad una festa o al ristorante), e lì eseguire la Ricetta Base potrebbe far dubitare altre persone della vostra sanità mentale; in questo caso andate in bagno o alla vostra macchina o ovunque vi sembri conveniente.

Come trattare l'urgenza di usare la sostanza

Se farete esattamente quanto spiegato, è difficile che abbiate problemi di sintomi da astinenza o l'urgenza di consumare la sostanza; ma se dovesse succedere fate una o più altre tornate di Ricetta Base, oltre alle 25 precedentemente menzionate.

Trattare gli eventi specifici che vi causano ansia.

Se è ben vero che la prassi spiegata qua sopra, ammesso che la seguiate con diligenza, vi assisterà nell'avere ragione di una dipendenza; in nome della completezza vi prego caldamente di prendere in conto e trattare gli avvenimenti specifici che stanno dietro la vostra ansia, che il comportamento dipendente cerca così disperatamente di calmare.

Di primo acchito questa può apparire come un'impresa al limite dell'impossibile, perché la maggior parte delle persone non hanno coscienza degli avvenimenti specifici che contribuiscono direttamente al comportamento dipendente. Allora se non sapete di quali avvenimenti si tratta, come fate ad applicare l'EFT? E poi, ma varia da persona a persona, potrebbe esserci una lista apparentemente infinita di questi eventi specifici. Per fortuna una soluzione c'è. L'ho messa sulla pagina del nostro sito, si chiama Procedura per la Serenità Personale. Il suo valore, nel nostro caso, è che fa cadere sistematicamente ogni avvenimento specifico della vostra vita, che vi causa ansia, dipendenza o che vi limiti in un modo qualunque. Qui di seguito, per vostra informazione, metto una copia della Procedura per la Serenità Personale.

La Procedura per la Serenità Personale

Salve a tutti,

La Procedura per la Serenità Personale che sto per esporvi non è solamente un mezzo per sentirsi "un pochino meglio". Quando sia capita veramente, questa tecnica dovrebbe diventare il fulcro centrale della guarigione per ogni persona su questo pianeta. Ogni medico, terapeuta, guida spirituale e consigliere al miglioramento di se stessi al

mondo dovrebbe usarla per aiutare gli altri e se stesso.

In essenza la Procedura per la Serenità Personale comporta fare una lista di ogni AVVENIMENTO SPECIFICO, che ci abbia disturbato nel corso della nostra vita e poi sistematicamente applicare l'EFT per eliminarne le conseguenze dalla nostra esistenza. Facendo questa cosa diligentemente saremo in grado di abbattere ogni albero negativo dalla nostra foresta emotiva e di conseguenza eliminare le cause maggiori dei nostri disturbi emotivi o fisici. Questo fatto chiaramente porta ogni persona alla serenità personale e di conseguenza contribuisce grandemente alla pace nel mondo.

Qui elenco alcuni possibili usi:

1. Usare come "compito a casa" fra due sedute dal medico o dallo psicoterapeuta. È garantito che accelerate e rendete più profondo il processo di guarigione.
2. Come procedura quotidiana per eliminare la "spazzatura" emotiva che si è accumulata nel corso della vita. Vi darà maggior stima di voi stessi, ridurrà i dubbi che potete avere sulla vostra persona e vi darà un profondo senso di libertà.
3. Come mezzo per eliminare una causa maggiore (se non la sola causa) di una malattia grave. Da qualche parte, nel mezzo di un avvenimento specifico ci sono la rabbia, le paure e i traumi che si stanno manifestando sotto forma di malattia. Se li trattate tutti è fortemente possibile che trattiate proprio quelli che hanno provocato la malattia.
4. Come utile sostituto per trovare temi per voi capitali. Neutralizzando tutti i temi specifici automaticamente includerete quelli che per voi hanno valore capitale.
5. Come mezzo per essere costantemente rilassati.
6. Per servire d'esempio ad altri su cosa sia possibile.

Questo semplice concetto dovrebbe promuovere uno spostamento radicale in tutti i campi che hanno a che fare con la salute.

LA MAGGIOR PARTE DEI NOSTRI PROBLEMI EMOTIVI O FISICI SONO CREATI (O SONO PEGGIORATI) DA EVENTI SPECIFICI IRRISOLTI, LA PIÙ GRANDE PARTE DI ESSI PUÓ ESSERE TRATTATA FACILMENTE CON L'EFT.

Non è male per un semplice ingegnere, eh? Questa frase, se fosse adottata da ognuno che lavora nel campo della salute e da tutti i pazienti, probabilmente avrebbe come conseguenze: (1) aumentare vertiginosamente i tassi di guarigione e, contemporaneamente, (2) fare scendere precipitosamente i costi.

Vi prego di notare che quest'idea non prende affatto in considerazione cause chimiche, come suggerito nel modello della medicina classica. La ragione è che ho visto ripetuti esempi di miglioramento in clienti per i quali le medicine e altre sostanze chimiche si erano avverate essere un misero fallimento.

In ogni caso non voglio dire che le medicine, una dieta corretta e tante altre cose siano inutili, al contrario, in certi casi possono essere vitali. Però l'esperienza mi ha insegnato che tutti gli eventi particolari non risolti della nostra vita sono molto più vicini alle cause primarie delle nostre malattie di quello che non si creda. Quindi diventa una priorità dedicare loro tutta la nostra attenzione.

Ho appena detto una cosa ovvia! Le persone che hanno molta esperienza con l'EFT conoscono benissimo la formidabile capacità dell'EFT di rimuovere accadimenti specifici imprigionati nelle nostre menti. In questo campo abbiamo il più grande tasso di successo. Oggi, però, stiamo concentrando i nostri sforzi sugli eventi negativi specifici che stanno all'origine di disturbi ben precisi, come le fobie, il mal di testa o fatti traumatici, è una cosa positiva, direi molto positiva. Ma, d'altro canto, perché non usare l'EFT per TUTTI gli altri eventi specifici, che stanno dietro i nostri problemi generici (però

TANTO importanti come (per dirne solo qualcuno)

Stima di se stessi
Ansia
Depressione
Insonnia persistente
Dipendenze
Coazioni
Sentimento di essere abbandonati

Se eliminate il macigno emotivo dagli eventi specifici che vi hanno toccato, il vostro modo di essere avrà sempre meno conflitti dei quali deve occuparsi. Meno conflitti interni vuole dire molta più serenità e meno sofferenza fisica ed emotiva. Per molte persone intraprendere questo cammino, alla fine, darà come risultato che si potranno liberare dai problemi che trascinano con sé da sempre e che non sono stati risolvibili con altri sistemi. Non è male per il capitolo serenità personale.

La stesa cosa vale per le malattie fisiche. Sto parlando di tutto a partire dal mal di testa, ai disordini respiratori, dai problemi digestivi all'AIDS, dalla sclerosi multipla al cancro. L'idea, che le nostre malattie fisiche dipendano (o siano peggiorate) dai nostri problemi irrisolti di rabbia, traumi, senso di colpa e simili, oggi è sempre più diffusa. Ho avuto modo di parlarne con tanti medici negli ultimi tempi, sono sempre di più a sostenere che i conflitti emotivi irrisolti stanno alla radice delle malattie più gravi. Però fino ad oggi non esisteva un metodo efficace per togliere di mezzo questi elementi che ci derubano della nostra salute. Possiamo aiutarci con le medicine, questo è chiaro, ma le vere cause delle malattie veramente gravi sono difficili da identificare. Per fortuna ora l'EFT e i suoi numerosi affini ci consentono di avere a nostra disposizione degli strumenti semplici ed eleganti, che aiuteranno i professionisti della salute più seri ad uccidere le malattie alla radice, non il paziente.

In queste pagine vi sto dando qualcosa che, in ogni caso, NON è un sostituto per un training di qualità in EFT e neanche un sostituto per l'operato di un EFTista esperto.

Vi sto dando uno strumento, che, se impiegato correttamente, darà sollievo a tantissimi problemi (un'istruzione di buona qualità o l'aiuto di un esperto ne aumenterà l'efficacia). La semplicità d'uso e i risultati portentosi che possono essere ottenuti stanno rendendo questo strumento un obbligo per chiunque stia cercando aiuto, fosse anche per il più grave dei problemi. Mi rendo conto che è una dichiarazione ardita, ma ormai lavoro con l'EFT da dieci anni, ho visto così tanti risultati sbalorditivi, per così tanti problemi differenti, che mi risulta facile, per non dire doveroso, farla.

Il metodo è semplice (ritengo che ormai sappiate come praticare l'EFT).

1. Fate una lista di tutti gli eventi di cui riuscite a ricordarvi che vi hanno tormentato. Se non ne trovate almeno 50, o lo state facendo poco seriamente, o avete vissuto su un altro pianeta. Certe persone ne trovano a centinaia.

2. Mentre fate la lista vi potrete accorgere che alcuni eventi non vi disturbano più tanto; molto bene, ma metteteli nella lista in ogni caso. Il solo fatto che vi siano venuti in mente suggerisce che c'è bisogno di risolverli.

3. Mettete un titolo ad ogni evento, come se fosse la sceneggiatura di un film. Esempi: Papà mi ha picchiato in cucina – Ho rubato il panino a Suzie – Per poco non scivolavo e cadevo nel Gran Canyon – I miei compagni di classe mi hanno preso in giro, quando ho fatto quel discorso – La mamma mi ha chiuso nello sgabuzzino per due giorni – La signora Adams mi disse che sono stupido.

4. Quando avete finito la lista scegliete gli alberi negativi più grossi del vostro bosco e applicate l'EFT fino a che o riuscite a riderci sopra o dite "non me lo ricordo neanche più." Fate bene attenzione a tutti gli aspetti che potrebbero venire fuori e trattateli come se fossero alberi negativi del vostro bosco, quindi applicate l'EFT anche a loro, lavorate su ogni evento fino a che sia risolto.

Quando non riuscite a dare un voto, fra 0 e 10, a un film particolare dovete pensare che probabilmente lo state reprimendo, allora

applicategli 10 tornate di EFT prendendolo da tutti i punti di vista che vi vengono in mente. In questo modo avete un massimo di probabilità di risolverlo.

Quando avete segato gli alberi negativi più grossi, passate a quelli che sono i più grandi adesso.

5. Proiettatevi almeno un film al giorno (gli eventi specifici), 3 sarebbe meglio, e fatelo per 3 mesi. Ci vogliono solo pochi minuti al giorno. Se mantenete il ritmo, dopo 3 mesi avrete risolto da 90 a 270 eventi specifici. A quel punto prendete coscienza di come il vostro corpo si senta meglio; noterete anche che la vostra "soglia di sconvolgimento" si è spostata, osservate come sono migliorate le vostre relazioni e quanti dei problemi, che avevate considerati buoni da portare dallo psicoterapeuta, sono semplicemente spariti. Ripensate a qualcuno degli eventi specifici che avete trattato e constatate come adesso, quegli avvenimenti così carichi emotivamente, siano spariti nel nulla. Prendete nota di tutti i miglioramenti della vostra pressione sanguigna, del battito del polso e della respirazione.

Vi chiedo di prendere nota di queste cose facendoci molta attenzione, se non lo fate, i meravigliosi miglioramenti, che sono successi in modo impalpabile, rischiano di sfuggirvi. Potrebbe perfino capitare che diciate "Oh, già, non era poi proprio un problema". Con l'EFT succede anche questo, ecco perché ci richiamo la vostra attenzione.

6. Se prendete abitualmente delle medicine vi potrebbe venire la tentazione di smettere; per favore fatelo SOLO se il vostro medico è d'accordo.

Spero tanto che la Procedura per la Serenità Personale diventi un'abitudine in tutto il mondo. Pochi minuti al giorno porterebbero un cambiamento monumentale nei risultati scolastici, nelle relazioni, nel campo della salute e nella qualità delle nostre vite. Ma queste sarebbero parole vane se altri (voi) non le mettessero in pratica

Auguro Serenità Personale a tutti, Gary

Come andrà

Applicando l'EFT come vi ho spiegato, già dal primo giorno constaterete che, il vostro bisogno di consumare la/le sostanze che dalle quali siete dipendenti, si è drasticamente ridotto. Diventerà sempre più debole e meno frequente con il passare dei giorni. Per finire non esisterà più. Anzi, qualunque sostanza che prima vi dava dipendenza, adesso vi farà ribrezzo. Sarete liberi. La vostra attitudine verso la/le sostanze cambierà totalmente e vi chiederete meravigliati cosa mai ci vedeste nella dipendenza.

Chiaramente questi sono i sintomi della guarigione. Quando siete arrivati a questo punto dovete però continuare con la routine della Ricetta Base ancora per qualche giorno, per "ancorare" i risultati.

Una volta che la dipendenza sia "domata" non siete però immuni dal ri-diventare dipendenti., è meglio evitare le situazioni tentanti; ma questo ovviamente è valido per ogni guarigione da una dipendenza.

Domande e Risposte

D. Quanto tempo ci vuole per superare una dipendenza? È diverso, per ogni singola persona. Dalle mie esperienze posso dire che la dipendenza da sostanze tipo cioccolato, caffè, soft drinks e vari cibi se ne vanno in pochi giorni; alla persona queste cose danno poi repulsione. Ho appena finito di aiutare una donna che aveva un problema con: bevande zuccherate, pancetta, cipolle fritte, patatine fritte e certi dolci appiccicosi, per lei sono bastate una o due tornate di Ricetta Base per ognuna di queste cose. Non la tentano più. Altre persone possono avere bisogno di più tempo.

Per le dipendenze da sostanze più forti come: sigarette, alcool, cocaina ecc. ci vogliono da una a due settimane. Comunque ho anche lavorato con un uomo che ha eliminato la sua dipendenza dall'alcool, durata parecchi anni, con 3 o 4 tornate di Ricetta Base, non è un risultato raro, ma non posso garantirvi che sarà il caso vostro.

Qui non ci sono regole prestabilite; finisce quando finisce, sapete che è passata perché non vorrete più la sostanza.

Le crisi di astinenza saranno ridotte a un super minimo sia in quantità che in portata.

D. Posso trattare diverse dipendenze con la stessa tornata di Ricetta base? No, potete trattare solo una sostanza per volta. Non mettete insieme differenti dipendenze nella stessa tornata di Ricetta Base; usate tornate individuali per ogni sostanza.

Non sorprendetevi se per caso capita che, mentre trattate diligentemente una dipendenza, anche un'altra sia superata allo stesso tempo; ogni tanto succede perché i picchiettamenti riducono il livello d'ansia al punto che non c'è più bisogno di usare sostanze tranquillizzanti. Non si può dire in anticipo, ma questo gradito fenomeno vi *potrebbe* succedere.

D. L'EFT come può aiutarmi a perdere peso? Se volete dimagrire dovete trattare la causa base, che è una dipendenza da cibo, che a sua volta è teleguidata dall'ansia, come per tutte le dipendenze. Fra l'altro, la sostanza che da il maggior numero di dipendenze qui in America è proprio il cibo. E' un mezzo per mascherare temporaneamente l'ansia, esattamente come il tabacco, l'alcool, ecc. Quante volte avete svaligiato il frigorifero, anche se in realtà non avevate fame? Perché l'avete fatto? Per mascherare un sentimento d'ansia? Magri voi non l'avete riconosciuta come ansia, magri l'avete chiamata "noia", o "mangiare per nervosismo", in realtà si tratta d'ansia.

L'ansia che conduce alla dipendenza da cibo, ma anche a qualunque altra cosa, può derivare da cause diversissime. Potrebbe venire dallo stress in famiglia, o al lavoro, o da un'infanzia piena di abusi, o da ricordi traumatici.

Per perdere peso, chiaramente, bisogna eliminare l'ansia che produce l'attitudine del mangiare troppo. Cosa potreste usare di meglio che l'EFT? Oltre alla Procedura di Serenità Personale, applicate (25 volte al giorno) la Ricetta Base specificatamente al comportamento del mangiare troppo, per

eliminare l'ansia sottostante. Usate la Ricetta Base anche per ridurre le inutili crisi di astinenza se si presentano (*anche se sto morendo dalla voglia di mangiare quella*

torta...). Col tempo la causa primaria della vostra dipendenza da cibo, e quindi del vostro peso in eccesso, sparirà.

Uso dell'EFT per la guarigione del corpo

L'esistenza di una connessione fra mente e corpo è dimostrata nel modo più clamoroso dall'EFT. A questo punto siete stati già testimoni (e mi auguro abbiate vissuto) di guarigioni straordinarie a diversi livelli.

Riporto qui sotto sola lista iniziale delle sofferenze fisiche trattate con l'EFT, con benefici sia parziali, che completo successo.

Mal di testa, mal di schiena, collo e spalle rigidi, dolori articolari, sindrome dell'affaticamento cronico, lupus, colite ulcerosa, psoriasi, asma, allergie, prurito agli occhi, infiammazioni, eczemi, insonnia, stitichezza cronica, sindrome dell'intestino irritabile, vista, rigidità muscolare, puntura d'api, problemi d'urinazione, nausea mattutina, sindrome pre-mestruale, disfunzioni sessuali, sudorazione, scarsa coordinazione, sindrome da tunnel carpale, artrite, mancanza di sensibilità nelle dita, mal di pancia, mal di denti, tremori, sclerosi multipla.

Ce ne sono tantissime altre, una lista completa sarebbe molto, ma molto più lunga.

Provatela su tutto

L'EFT la provo su qualunque sofferenza fisica che mi si presenti e sono continuamente stupito dei risultati. Non c'è un tasso di successo del 100% (e chi ce l'ha?), ma spessissimo l'EFT da sollievo straordinario nei casi dove più niente lavora.

Ci sono migliaia di problemi fisici che affliggono l'umanità e per i quali le varie medicine hanno prodotto una grande scelta di rimedi. Essi vanno dall'imposizione delle mani alle medicine e operazioni, dal digiuno all'immaginazione mentale. Tutti i metodi sembra che diano risultati a qualcuno qualche volta, ma nessuno funziona per tutti ogni volta. *Secondo me l'EFT funziona così bene che dovrebbe fare parte del bagaglio di possibilità terapeutiche di ogni guaritore.* Mi spingo anche un passo più in là, penso che dovrebbe essere il primo strumento usato da

chi si occupa della salute altrui. Vi spiego perché:

Il miglioramento dei sintomi è di norma immediato.

Spesso ha effetto dove nient'altro lo ha.

È facile da usare.

Ci vuole poco tempo.

Non da dipendenza.

Personalmente non conosco altre tecniche di guarigione che possono dire la stessa cosa. E voi? In ogni caso l'EFT non sostituisce la Medicina o altri processi terapeutici. È meglio se si collabora con altri terapeuti.

Che l'EFT si meriti un posto nella hit-parade del benessere fisico non si può negare. Anche l'osservatore più distratto è costretto a constatare i risultati con grande rispetto.

La domanda ovviamente è: perché funziona?

Come mai, visto che all'inizio è stata creata per trattare problemi *emotivi*, lo stesso procedimento funziona così bene con i problemi *fisici*? Ci sono tantissime cose che ancora non sappiamo sui processi di guarigione e, per questo motivo, la ricerca non finisce mai. L'EFT non fa eccezione.

Il corretto flusso del sangue nel corpo è vitale per il nostro benessere fisico, lo stesso vale per il flusso dell'energia; ecco perché, quando riequilibrano il flusso dell'energia per forza si migliorano anche le condizioni fisiche.

Nessuno più nega che le emozioni negative contribuiscano alle malattie fisiche. Al punto che, quando l'EFT neutralizza le emozioni negative, i sintomi fisici presentano un miglioramento.

Domande & Risposte

D. Quanto tempo ci vuole per sentirsi meglio? Non esiste una regola fissa, ogni tanto i sintomi si calmano in pochi minuti, ogni tanto c'è una reazione ritardata, che avviene dopo qualche ora. I miglioramenti della malattia che produce i sintomi possono impiegare giorni, settimane o mesi; dunque siate perseveranti. E consultate il vostro

medico. Tanti tendono a smettere di prendere le medicine, quando incominciano a sentirsi meglio; ma questo si può fare solo sotto il controllo diretto del medico.

D. Posso trattare più sintomi allo stesso tempo? No! Impiegate la Ricetta Base su ogni singolo sintomo. Incominciate dai più gravi e via via andate a trattare i più lievi. Comunque non stupitevi se, lavorando su un sintomo, si crea beneficio anche su altri. Succede spesso.

D. Posso veramente aspettarmi dei risultati positivi dall'EFT per una malattia grave e cronica? Sono perfettamente al corrente che tradizionalmente si dice che una malattia cronica fa parte del quadro della salute di una persona e che, di conseguenza, avanzare l'idea, che potrebbe essere ridotta o eliminata con il picchiare metodicamente sul sistema energetico del corpo, è veramente estremo. E' una cosa che esula dalle credenze di quasi tutte le persone che ho incontrato. Ma io ho visto in prima persona tanti risultati sbalorditivi, che sarebbe sbagliato non riferirvene.

D. Quante volte dovrei applicare la Ricetta Base al mio problema? Per sintomi tipo mal di testa, dolori, stomaco in disordine, ecc. Applicate la Ricetta Base ogni volta che volete sentirvi meglio. Per trattare una malattia sottostante, usate la Ricetta Base 10 volte il giorno fino a che sarete soddisfatti dei risultati. Suddividete le tornate di Ricetta Base durante il giorno. Un buon sistema è quello di prendere l'abitudine di unire il trattamento a cose che fate abitualmente, per esempio:

Quando vi alzate al mattino
Quando andate a letto la sera
Prima di ogni pasto
Ogni volta che andate in bagno.

È anche molto importante applicare l'EFT a tutti gli aspetti specifici che potrebbero avere causato la malattia. Anche applicare la Procedura per la Serenità Personale è benefico.

D. Per favore vuole raccontarci qualcuna delle sue esperienze personali con malattie varie? Volentieri. Ma la lista che

sto per farvi è solamente una minima parte di quello che si può trattare con l'EFT.

Mal di schiena

Conosco tante persone che hanno subito gravi danni alla schiena e la causa dei loro dolori si vede dalle radiografie. Anche in questi casi, dopo pochi minuti di EFT i loro dolori sono diminuiti straordinariamente.

Sembra illogico, se non si pensa che lo stress si manifesta nei muscoli, a loro volta i muscoli tesi esercitano una tensione anormale sulle articolazioni. Rilassando la tensione dei muscoli, con l'EFT, riduciamo la sollecitazione inutile sulle giunture. Il risultato è meno dolore. Ho perso il conto di quanti mal di schiena ho visto sparire. Certi dolori svaniscono completamente e non ritornano mai più, altri hanno bisogno di una routine giornaliera di picchettamento per starsene lontani.

Mal di testa e di pancia

Stimo che almeno il 90% dei casi che ho visto con questi problemi abbiano risposto molto bene. La maggior parte sono spariti completamente dopo pochi minuti di applicazione di Ricetta base

Tunnel carpale

Anne aveva dolori nel polso, causati da tunnel carpale, li valutava a 7, eravamo a cena insieme per lavoro. Dopo meno di 2 minuti di Ricetta Base il dolore cessò totalmente e stette lontano per il resto della serata.

Va da sé che fu stupita al massimo, visto che nulla fino allora l'aveva aiutata. Non l'ho più incontrata e quindi non so dirvi se il miglioramento fu permanente o meno. Questo tipo di problema però ha tendenza a ritornare e quindi ci sarebbe bisogno di altre tornate.

Psoriasi

Donna aveva una forma di psoriasi talmente grave che aveva perfino difficoltà a portare le scarpe. Le medicine non davano effetto. Incominciò a picchiare sistematicamente per qualche giorno e la psoriasi si ridusse del 90%.

Allergie

Queste rispondono bene all'EFT. Ho visto sparire sinusiti, prurito degli occhi, starnuti e tutta una pletora di altri sintomi allergici.

Stitichezza cronica

Qui i risultati sono differenti, per lo più però si ottiene il successo. Una persona risolse perfino il problema con una sola tornata di picchiettamenti. Altre persone hanno avuto bisogno di picchiettare per qualche settimana prima di avere ragione di stitichezze croniche, che magari erano durate anni.

Ricordatevi che non sempre i benefici saranno istantanei e che vi parrà perfino di non ottenere nessun risultato. Siate pazienti e insistete. Vi costa solo un po' di tempo. Le probabilità sono a vostro favore se persistete. Questo vale per tutte i disturbi, non solo per la stitichezza cronica.

Vista

Ho assistito a miglioramenti temporanei. La gente sale con me sul palco, applica la Ricetta Base, e poi dice di avere la vista più chiara. Non mi sono occupato dell'argomento vista e

quindi non posso dire se ci sono cambiamenti permanenti. Tenderei a pensare che, con perseveranza, dei miglioramenti duraturi ci dovrebbero essere.

Artrite

I dolori dell'artrite sono ridotti dalla Ricetta Base, questo l'ho constatato tante volte. A causa della malattia sottostante, però, tendono a ricomparire. Dovete quindi trattare sia i sintomi, che la malattia.

Potete "ribaltare" l'artrite e liberarvene per sempre con l'EFT? Non lo so, nessuno ha ancora usato queste tecniche costantemente, per questo scopo. L'accettazione comune ci dice che l'artrite non è reversibile, che non è guaribile, che può solo essere bloccata.

Però a me stesso l'artrite è stata diagnosticata nel 1986 e fino e oggi non ne ho traccia. A quell'epoca non potei usare l'EFT perché non la conoscevo. La mia artrite scomparve come risultato di digiuno, cambiamenti nella mia alimentazione, nel mio stile di vita e nel mio modo di pensare. Sono convinto che l'EFT avrebbe accelerato la mia cura.

Uso dell'EFT per migliorare l'auto stima

La causa della poca stima di se stessi

Il termine "scarsa stima di se stessi" è riferito ad un sentimento negativo generalizzato a proposito di se stessi. Le autorità in materia non hanno trovato una definizione precisa e neanche ne hanno trovata la causa esatta. Quindi non c'è unità d'idee su come trattarla.

L'EFT, per contro, è molto più precisa e identifica una causa specifica. Eccola

La causa della scarsa stima di se stessi è un accumulo di emozioni negative sul proprio sé..

Di per sé questa è una cosa evidente, la ripeto qui solo perché così l'approccio dell'EFT splende in tutto il suo buon senso. Se eliminiamo le emozioni negative, eliminiamo anche la causa; se non c'è una causa la scarsa stima di noi stessi scompare.

Conosciamo uno strumento migliore dell'EFT per eliminare le emozioni negative?

Probabilmente la scarsa stima di se stessi è il disturbo più diffuso al mondo. È talmente presente, che praticamente tutti ne abbiamo almeno un po'. La stima che abbiamo di noi stessi è spesso equiparata alla confidenza in se stessi. Riusciamo a "trasmetterla" agli altri con i nostri atteggiamenti, manierismi, parole e gesti e gli altri la "raccolgono", che lo vogliamo o no. Quindi ha un impatto enorme sui nostri affari, sulle nostre relazioni sociali e su quelle personali.

A volte si vince o perde un lavoro, una promozione, una vendita importante a causa del modo in cui trasmettiamo i nostri pensieri più intimi agli altri. Le amicizie e gli amori possono fiorire o morire a dipendenza di come proiettiamo i sentimenti che abbiamo di noi stessi. Più bassa è la nostra auto stima e più facile è sentirsi sconvolti, così la nostra rabbia, il senso di colpa, le gelosie e tante altre emozioni negative aumentano. Se la nostra auto stima è bassa, abbiamo la tendenza ad accontentarci delle situazioni;

non osiamo intraprendere quel passo in più negli affari, non usciamo dalle relazioni

abusanti, o non proviamo mai niente di nuovo. Parte della nostra vita è spenta e depressa.

Detto in poche parole: la nostra auto stima è la base della nostra forza emotiva. La qualità della nostra vita spesso ne dipende.

Andate alla sezione sull'auto aiuto di una qualunque libreria e troverete un numero infinito di libri sul problema dell'auto stima. In generale questi libri mettono l'accento sulle attitudini positive e consigliano esercizi per vedere la vita dal lato migliore. Incoraggiano a concentrarsi sui propri punti forti invece che sulle debolezze, altri consigliano la visualizzazione mentale e le affermazioni positive come aiuto a conseguire una migliore auto stima. Bravi tutti.

Sono assolutamente favorevole a qualunque cosa possa aiutare la gente e moltissimi di questi approcci al problema aiutano le persone a migliorare la propria auto stima. I risultati sono però un po' a macchia di leopardo. Un miglioramento qui, un atteggiamento nuovo là, è raro che qualcuno riesca a raggiungere una nuova, straordinariamente migliore auto stima, con questi strumenti.

La ragione per la quale tante di queste tecniche mancano il bersaglio è che fanno pochissimo per neutralizzare tutti i dubbi su se stessa che la gente ha, e i sentimenti negativi che causano la scarsa autostima; queste tecniche cercano di seppellire il tutto sotto gigantesche dosi di ottimismo.

È uno sforzo lodevole, sicuro, ma i dubbi su noi stessi e i sentimenti negativi che si sono radicati in noi tendono ad essere piuttosto testardi. Se la vostra vita fosse paragonabile a un viaggio in autobus, i dubbi e i sentimenti negativi sarebbero i vostri passeggeri, voi siete al volante, ma loro vi bombardano di istruzioni su come guidare, a cosa fare attenzione, dove andare... Con i metodi convenzionali non li sloggiate.

L'EFT vi offre un approccio nuovo al problema e succedono straordinari, profondi cambiamenti. Ho visto gente completamente trasformata, i loro atteggiamenti, la postura del loro corpo, le parole e i gesti erano cambiati tutti quanti e riflettevano una nuova persona, più positiva e sicura di se stessa. I loro amici e colleghi si meravigliano della nuova persona che è nata sotto i loro occhi.

Invece di cercare di farvi prendere nuove abitudini e modi di vedere, come fanno i metodi convenzionali, l'EFT vi libera in concreto dai dubbi circa voi stessi e dai sentimenti negativi, in questo modo ai vostri scomodi passeggeri viene tolta la cintura di sicurezza e sono cacciati fuori dall'autobus; una volta che sono scesi non possono più concorrere a farvi avere poca auto stima.

I dubbi e i sentimenti negativi che generano la scarsa stima di se stessi sono un tipo di "emozione negativa", che, ovviamente, sono proprio i destinatari d'elezione del trattamento con l'EFT.

Vi ricordo il motto della scoperta che è alla base dell'EFT

"La causa di tutte le emozioni negative è uno squilibrio nel sistema energetico del corpo"

Se teniamo a mente questo, il procedimento per acquisire una più grande stima di se stessi diventa semplice. Basterà applicare la Ricetta Base a ogni emozione negativa che avete. Se ne andranno una dopo l'altro, e, mentre spariscono, la bilancia fra le vostre emozioni positive e quelle negative si sposta inevitabilmente verso quelle positive. Avete gettato via la zavorra dal vostro autobus.

Questo è il caso ideale per usare la Procedura per la Serenità Personale, automaticamente s'indirizza a tutti gli eventi negativi specifici che spadroneggiano su una stima di se stessi, che sarebbe altrimenti perfettamente in ordine.

La metafora degli alberi e del bosco

Ecco una metafora che vi aiuterà ancora di più a capire questo concetto. Considerate ognuna delle vostre emozioni negative, o un

evento specifico, come un albero del bosco dell'immagine negativa che avete di voi stessi. Gli alberi potrebbero rappresentare cose del vostro passato come, essere stati respinti, abuso, fallimenti, paure, sensi di colpa, ecc. Potrebbero esserci centinaia di alberi e magari così fitti da sembrare una giungla.

Diciamo che ci siano 100 alberi ammalati nel vostro bosco dell'auto stima, se ne tagliate uno (neutralizzandolo con l'EFT) ne restano comunque ancora 99. Anche se sentirete già un qualche notevole, e benvenuto, miglioramento, dall'aver abbattuto quel singolo albero, non avete ancora creato una radura nel bosco dell'autostima.

Cosa succederebbe se però abbatteste metodicamente un albero al giorno? Lentamente il bosco si diraderebbe. Avreste più spazio per muovervi e sarebbe un posto più libero dove stare.

Alla fine, perseverando con l'EFT, tutti gli alberi ammalati scompariranno e al loro posto ci sarà un voi stesso molto più libero emotivamente. Il mondo sembra differente quando il bosco (o la giungla) è sparito ed è emersa un'auto stima totalmente nuova.

Generalizzazione

Per fortuna non vi toccherà abbattere tutti e 100 gli alberi per avere dei risultati, succede perché, applicare l'EFT per neutralizzare le emozioni negative di certi eventi specifici tende a togliere di mezzo altre emozioni dello stesso tipo.

Diciamo, per esempio, che ci sia un gruppo di 10 alberi che sono etichettati come "esperienza di abuso"; prendete per primi i più grossi (più sofferenza), una volta che ne avete trattati 3 o 4 vi accorgete, normalmente succede così, che i restanti 6 o 7 sono caduti da soli. Riequilibrare il flusso di energia per qualche albero si trasmette agli altri alberi dello stesso tipo.

Poi potete ripetere questo concetto di generalizzazione per altri gruppi di alberi con la stessa etichetta, potrebbe essere "fallimenti" o "rigetto". In questo modo potete abbattere l'intero bosco di 100 alberi segandone via solo circa 30.

Prestare attenzione

Con l'EFT, i cambiamenti della stima di se stessi avvengono molto più in fretta e più profondamente che con i metodi convenzionali. Ma il cambiamento non avviene comunque così velocemente che per le fobie e i ricordi traumatici; l'EFT riesce a trattare queste cose in pochi minuti, mentre per raggiungere un cambiamento totale della propria auto stima ci possono volere alcune settimane. E' dovuto al fatto che i cambiamenti nell'auto stima sono il risultato del tempo che ci vuole a tagliare tutti gli alberi (emozioni negative) uno alla volta.

Quando dico che il cambiamento completo avviene in settimane, non voglio dire che nel frattempo non succede niente; anzi, ad ogni albero che abbattete c'è un cambiamento nella vostra auto stima. Però, la libertà emotiva conquistata dall'aver abbattuto quel solo albero, non sarà un cambiamento notevole, nel più vasto problema totale della vostra auto stima. Quello che succede è un cambiamento cumulativo, che deriva dal togliere di mezzo parecchi alberi, *e questo lo noterete, se sarete capaci di fare attenzione a quello che sta succedendo dentro di voi.*

Sono cambiamenti graduali, raffinati e potenti. *Appaiono così naturali che quasi non vi accorgete che c'è stato un cambiamento.* Vedrete che saranno i vostri conoscenti a fare dei commenti su questi cambiamenti e allora avrete anche la prova che sono avvenuti. Fino a quel momento dovete prestare attenzione e "sintonizzarvi" su quello che sta succedendo.

Potreste, per esempio, notare come avete trattato con molta più calma un recente rigetto. Fate caso a come adesso vi difendete più frequentemente, e di come vi prendete meglio cura di voi stessi. Ascoltate il tono delle vostre conversazioni, si è spostato verso positivo. Osservate le reazioni degli altri,

quando irradiate la nuova immagine di voi stessi.

Prestare attenzione è importante, perché se non lo fate rischiate di non accorgervi dei cambiamenti, potreste concludere che non sta succedendo niente e potreste anche abbandonare tutto il processo di miglioramento.

Come fare

Qui il metodo è semplice, è il cuore della Procedura per la Serenità Personale, ci sono solo due passaggi.

1. Fate una lista di tutte le emozioni negative del passato che vi vengono in mente. Includete ogni volta che avete avuto paura, vi siete sentiti respinti, colpa, rabbia, lacrime o qualunque altra emozione negativa. Includete le cose grandi e le cose piccole, ma le grandi mettetele per prime perché vanno trattate per prime. Non preoccupatevi se non arrivate a pensare a tutto già all'inizio. Potete aggiornare la lista quando volete.
2. Usate la Ricetta Base per tagliare, ogni giorno, un albero dalla lista, fatelo fino a quando non ci sono più alberi (emozioni negative). Prestate attenzione ai cambiamenti durante il cammino. Se avete tempo potete anche abbattere più di un albero al giorno, ma non mescolate cose diverse. Dovete trattare con la Ricetta Base ogni albero per conto suo.

Dopo qualche giorno vi accorgete che "gli alberi grandi" da dove avete iniziato, non si presentano più nella vostra vita quotidiana. È tipico e vuole dire tanta libertà ritrovata. Godetevi questa libertà.

Sommario dei Filmati e delle registrazioni EFT

Nota: i filmati e le registrazioni EFT sono discussi e riassunti in varie sezioni del manuale. Per evitarvi un noioso sfogliare le pagine per trovare referenze di una particolare sessione, le riassumiamo ancora una volta qui.

Filmati di Parte I

Nota: originariamente c'erano 3 nastri video nella Parte I, in seguito furono trasferiti su CD (che costano anche meno), questo comportò spezzare le lunghissime cassette video 1 e 2 nei filmati 1°, 1b, 2° e 2b, non fu necessario spezzare la videocassetta 3.

Filmato 1a

In questo filmato Adrienne ed io ampliamo il manuale con il mostrarvi visivamente ogni punto di picchiettamento e come si esegue ogni passo della Ricetta Base.

In questo segmento si ritiene che abbiate già letto il manuale.

È di massima importanza che seguiate Adrienne e me e ripetiate questo segmento fino ad averlo imparato perfettamente a memoria l'intera procedura di un minuto. Una volta che l'avrete imparata a memoria sarà vostra per sempre.

Filmato 1b

Questa è una dimostrazione completa dell'intera Ricetta Base su un vero gentiluomo di nome Dave, così l'abbiamo aiutato a superare la sua paura dell'acqua che lo accompagnava da sempre. Guardatela molte volte, è un'eccellente sessione di istruzione perché illustra anche il trattamento degli aspetti.

Filmato 2a

Questo filmato contiene i punti salienti di un vero workshop dove viene spiegata la teoria dietro l'EFT e poi l'EFT viene applicata a due gruppi di persone sul palco. Un gruppo sta trattando paure, l'altro gruppo dolori.

Filmato 2b

In questo filmato vi mostriamo altre cronistorie dell'EFT in azione; questi sono i punti salienti di quello che vedrete.

****Larry:** supera un'intensa claustrofobia mentre fa una delle cose che normalmente rappresenta per lui una circostanza molto angosciata: sta viaggiando sul sedile posteriore di una macchina piccola nel bel mezzo del traffico di San Francisco.

****Pam:** cioccolatodipendente, non desidera più la cioccolata.

****Becci:** la sua paura dei topi le fa sudare le mani se solo pensa ad un topo; alla fine tiene in mano un topo che le lecca le dita e dice "non ci posso credere che sto facendo questa cosa, sono proprio io che lo faccio"

****Stephen:** un bambino di 6 anni impara dal papà le tecniche e smette di mangiarsi le unghie.

****Adam:** questo è mio figlio che sta usando l'EFT per migliorare il suo punteggio al Golf.

****Cheryl:** viene ad uno dei miei workshop e descrive come usò l'EFT per vincere la sua paura di parlare in pubblico. La sessione originale era avvenuta un anno prima e non ha mai più avuto paura.

****Jackie:** 10 anni fa ha avuto un incidente che l'ha lasciata incapace di alzare il braccio più di qualche centimetro senza sentire dolori lancinanti nella spalla. In pochi minuti sul palco trova sollievo completo dal problema e può alzare il braccio a volontà senza alcun dolore. Il filmato mostra la nostra conversazione dopo il workshop a proposito di questo "miracolo".

****Cindy:** come Jackie di cui sopra; ha avuto un incidente 3 anni fa e non può sollevare il braccio senza dolori. Ha consultato numerosi medici e terapeuti senza risultati concreti. Con qualche minuto di EFT è in grado di sollevare il braccio più in alto possibile senza alcun dolore.

****Veronica:** inizia con un grande desiderio di una sigaretta e poi impiega l'EFT per eliminare la dipendenza; poi viene assalita da una tempesta emotiva sul fatto di essere stata

violentata dal proprio padre . Dopo questa sola sessione (che vedrete per intero) supera totalmente il suo ricordo traumatico.

****Norma.** E' **dislessica** e ha sempre avuto bisogno di leggere le parole 4 o 5 volte prima di capirle. Supera la sua dislessia in qualche minuto e trova un nuovo lavoro che comporta leggere a voce alta ad altre persone.

Filmato 3

Questo filmato s'intitola **"6 giorni alla VA"** e mostra i punti salienti della nostra visita all'Amministrazione dei Veterani a Los Angeles, per aiutare i veterani della guerra del Vietnam resi invalidati dai loro problemi emotivi. Questo ha sottoposto l'EFT al più estremo dei test perché la maggior parte di questi soldati è stato in terapia anche più di 20 anni con poco beneficio o progresso. Vedrete il loro tormento sciogliersi in minuti.

Non esiste una testimonianza più grande sul potere di quello che state imparando. Parlo di questo commovente episodio nella mia "Lettera aperta" all'inizio del manuale.

Nota importante

Constaterete, nei filmati 2a, 2b e 3 che Adrienne ed io usiamo varie **scorciatoie**, che abbiamo imparato nel corso degli anni, attraverso la nostra vastissima esperienza sappiamo quando possiamo usare una scorciatoia per accorciare l'applicazione e lo facciamo solamente per amore di efficienza. Ricordatevi che normalmente noi stiamo

I filmati di Parte II (8 filmati)

Filmato 1 – Sguardo d'insieme

Questo filmato fa da ponte fra la Parte I e la Parte II, la Parte I viene ricapitolata e sono presentati i concetti della Parte II del Manuale. Sono discussi gli impedimenti alla perfezione, le scorciatoie e la metafora degli alberi.

Filmato 2 – Esempi dal pubblico

Questi filmati contengono una versione condensata di due seminari di tre giorni. Incominciano all'inizio dei seminari ed esplorano una vasta gamma di problematiche emotive e fisiche; forniscono una prospettiva avanzata del potere dell'EFT. sono discussi

trattando con estranei scettici e che lo facciamo per la maggior parte in circostanze difficili. su un palco, di conseguenza usiamo le scorciatoie (sono descritte nella Parte II di questo corso) quando possiamo a solo *raramente...* tutta la Ricetta Base.

Ma rassicuratevi, se avessimo preso il tempo di applicare la procedura per intero, quella che state imparando da questo corso in Parte I, avremmo avuto gli stessi risultati: Ci avremmo messo semplicemente qualche secondo in più a tornata.

Lo scopo principale di queste sessioni è di potervi dare una base di partenza solida quanto ad **esperienza**, col mostrarvi come queste tecniche funzionano nella vita reale, con gente vera e su un'ampia gamma di problemi. Esse vi conducono fuori dell'aula scolastica, vi fanno vedere come funzionano le tecniche e come reagisce la gente.

In alcuni casi abbiamo addirittura tolto la sequenza dei picchiettamenti così che la sessione avanzasse più rapida nel film. Questo vi permette di acquisire esperienza senza dover andare costantemente attraverso la procedura di picchiettamento che avete imparato altrove nel corso. Nei filmati 2a, 2b e 3 non sto insegnandovi la Ricetta Base, ciò è avvenuto nella parte precedente di questo manuale e nel filmato 1. I filmati 2a, 2b e 3 sono dedicati **all'esperienza pratica**.

temi come: paura **di parlare in pubblico**, **agorafobia**, **ansia**, **emicrania**,

dolori fisici, **paura di volare**, **depressione**, **fibromialgia** e **pressione alta**.

I filmati inoltre contengono una discussione condotta dal palco sul Motto della Scoperta e alcune importanti dimostrazioni circa il Ribaltamento Psicologico; queste ultime dimostrazioni sono capitali per il vostro apprendimento.

Filmato 3 – Problemi emotivi I

Il filmato riporta tre sessioni; la prima si svolge con Jason che lavora su rabbia e

tradimento risultanti dal fatto che la moglie lo ha lasciato e che ha ottenuto un ordine legale che gli proibisce di vedere la figlia.

La seconda sessione è con Veronica, la riconoscerete perché è la donna che ha usato l'EFT, nel secondo filmato di parte I, circa l'accadimento di essere stata violentata dal padre. Qui la vediamo qualche mese dopo, non ci sono problemi emotivi in rapporto con questa particolare evenienza; ciò rappresenta l'evidenza del potere risolutivo dell'EFT anche per le più intense esperienze penose.

In questo filmato Veronica lavora su un tema totalmente diverso; ha evidentemente intense emozioni circa il fatto di essersi sentita **abbandonata, sola e non amata** da bambina. La sessione con l'EFT rimuove il problema e il giorno dopo Veronica ritorna per farci sapere che si sente *"leggera come una piuma"*.

La terza sessione è con Sandhya che lavora sulle sue emozioni circa l'esperienza del padre durante **l'olocausto nella seconda guerra mondiale**.

Filmato 4 – Problemi emotivi II

Nel filmato ci sono due sessioni; nella prima sessione Marion usa l'EFT per superare una **"pena d'amore"**, un'ossessione riguardo la fine di una relazione romantica. man mano che la sessione procede si manifestano diversi aspetti e le problematiche si sgranano l'una nell'altra. Alla fine Marion viene a scoprire che tutto ha preso origine dal fatto che **sua madre non la amava**, dopo l'impiego dell'EFT riesce a riderci su.

Nella seconda sessione Kathy ha tre problemi: (1) **ha paura di essere toccata (abbracciata)**, (2) un incidente traumatico durante il quale **sua madre le buttò addosso dell'acqua bollente**, (3) una spalla dolorante che viene dall'essersi dovuta difendere da percosse. Reagisce molto bene all'EFT e la Preparazione (Ribaltamento Psicologico) non è necessaria, anche se vengono fatte parecchie tornate di EFT.

Filmato 5 – Problemi fisici

In questo filmato ci sono quattro sessioni.

Prima sessione, Connie J. ha una **tensione nella mascella** che le viene dal stringere i denti durante la notte. Il suo stringere i denti è

talmente forte che è costretta a portare una placca speciale quando dorme per proteggere i denti. Attraverso l'EFT guadagna totale liberazione dal problema in pochi minuti, anche se il suo problema è presente da circa 3 anni. Soffriva anche di **mal di testa**, che ha eliminato lei stessa usando l'EFT.

Seconda sessione, Patricia, venne sul palco con un attacco di asma, malattia della quale soffriva da dieci anni. Ottiene uno spettacolare beneficio tramite l'EFT e ci riferisce che sta ancora bene l'indomani, inoltre sta avendo un grande sollievo da un problema di **mal di schiena** anche se è dovuto ad un **ernia discale**.

Dorothy è venuta sul palco con un **battito cardiaco irregolare**, il che è un disagio che non abbiamo mai prima trattato con l'EFT, ma visto che *provo su ogni cosa*, abbiamo applicato l'EFT ed abbiamo ottenuto eccellenti risultati.

Connie M. usa l'EFT per **dolori nel collo**, secondo lei derivanti da un problema emotivo, e se ne libera completamente.

Filmato 6 – Impellenza nelle dipendenze

Il filmato inizia con due signore che gestiscono una clinica per **disordini dell'alimentazione**; la linea fondamentale di questa conversazione porta a prendere in esame le cause che stanno dietro ogni comportamento di dipendenza, compreso i disordini alimentari.

Segue (1) un'importante discussione sulla causa delle dipendenze e (2) un'intera sessione durante la quale l'EFT è usata su un gruppo di persone per aiutarle a superare l'urgenza di usare le sostanze dalle quali sono dipendenti dal cioccolato, alle sigarette, all'alcool.

Filmato 7 – Tossine Energetiche Fobie & Perseveranza

Questo filmato mette in evidenza gli effetti delle tossine energetiche e il valore della perseveranza usando l'EFT.

La prima parte è un'intervista con Todd che non riesce ad avere nessun miglioramento durante il seminario a causa delle tossine energetiche che glielo impediscono; egli ritorna dopo un mese, ad un altro seminario e ci racconta degli effetti assolutamente

insperati che un cambiamento nella sua alimentazione ha portato ai suoi: **disordine del sonno, male agli occhi e depressione**.

La parte successiva è una sessione inabituale durante la quale più persone sperimentano sollievo dalla loro **fobia dei serpenti**. In ogni caso, anche se i miglioramenti sono sensazionali, secondo gli standard comuni, dal punto di vista dell'EFT sono da considerarsi lenti e parziali. Il fatto è da ascrivere alla presenza di tossine energetiche nella sala; ci vorrà perseveranza perché tutti stiano veramente bene.

Alla fine diamo una dimostrazione dell'importanza della perseveranza con Grace che è afflitta da una grave **depressione** oltre che avere parecchi altri problemi; non facciamo progressi in sala, ma lei insiste con

Registrazioni di Parte I

Per ampliare la vostra esperienza con l'EFT ho accluso parecchie ore di cronistorie registrate. Come per i filmati, non facciamo della teoria, ma parliamo con gente vera, con problemi veri.

Sentirete persone superare i loro problemi, che magari hanno avuto per tutta la vita, in pochi momenti; per altri c'è voluta persistenza. Ascolterete Adrienne e me applicare L'EFT a dei seri problemi emotivi e ascolterete come se ne vanno proprio durante la registrazione. Vi capiterà di avere sollievo solo parziale per disturbi che non se ne vanno sul campo; a farla breve, queste registrazioni accrescono la coloritura delle vostre esperienze dandovi un utile base che potrete usare quando applicherete l'EFT.

Leggete questi punti con attenzione prima di ascoltare le registrazioni

** Queste registrazioni contengono una serie di telefonate fatte dalla mia associata Adrienne Fowlie e da me, esse sono una raccolta di sessioni autentiche registrate con un registratore da tavolo. Se la qualità del suono è adeguata resta che le registrazioni non sono state fatte nelle perfette condizioni di uno studio di registrazione.

**Alcune di queste sessioni sono condotte con persone che stanno usando l'EFT; man

tenacia e incomincia a fare attenzione a quello che mangia e, nelle settimane successive, ottiene grandi miglioramenti della sua situazione emotiva; lo racconta piena di entusiasmo durante una conversazione telefonica.

Filmato 8 – Problemi comuni e Domande & Risposte

Questo è un filmato a contenuto generale che spiega l'uso dell'EFT per gli **sport (golf), affari, parlare in pubblico, rimandare, immagine di se stessi e relazioni**. Contiene anche molte domande rivolte dal pubblico, per permettervi di ampliare la vostra conoscenza.

mano che ascolterete *sarete letteralmente un "osservatore" privilegiato di come siano usate le tecniche ad una vasta gamma di problematiche emotive e fisiche*.

Questo vi farà acquisire la preziosa capacità di "avvertire" cosa potete aspettarvi dall'EFT, quando la applicate a voi stessi o ad alt.

** Altre sessioni avvengono con persone che hanno usato l'EFT in passato e che stanno raccontando la loro esperienza da allora. *Questo vi trasmette un senso preciso della natura duratura dei risultati*.

***Lo scopo di queste registrazioni è di espandere la vostra esperienza di queste tecniche, Non* servono ad insegnarvi il processo dei picchiettamenti in se stessi, quello lo imparate dal manuale e dal filmato 1°, perciò, come con filmati 2a, 2b, e 3 ho tagliato certe parti delle registrazioni per permettervi di focalizzare sulle risposte della gente e sugli altri dettagli importanti delle tecniche.

***Ascolterete alcuni problemi strettamente personali* e lo potrete fare perché le persone hanno dato il loro permesso; lo hanno fatto affinché persone come voi possano trarre profitto da queste meravigliose tecniche. Dobbiamo un ringraziamento a loro tutti.

***Le ripetizioni sono importanti quando si*

sta imparando. Quindi mi sentirete ripetere gli stessi concetti da angolature differenti, parecchie volte nelle registrazioni; non lo faccio per annoiarvi, è per incastonare concetti importanti nel vostro modo di pensare.

****Queste sessioni sono destinate alla vostra educazione e non al vostro divertimento** (anche se alcune sono molto divertenti). Avrei potuto accorciarle, tagliando alcune parti per arrivare al punto ogni volta e poi passare oltre; se lo avessi fatto vi avrei defraudato del "percepire la profondità" di questi processi. Altre parti delle conversazioni trattano di argomenti al di fuori delle aree di interesse del corso. Ho scelto di fare una mescolanza delle due cose, sempre dando la precedenza all'includere un massimo possibile di informazioni utili.

**** Per favore prendete nota che i picchiettamenti che sentirete nelle registrazioni vi appariranno diversi da quelli che vi sono stati insegnati, in realtà non sono diversi, è semplicemente più corto ed ha una forma un po' differente.**

Come ho menzionato nella sezione sui filmati Adrienne ed io siamo molto esperti in queste tecniche e le usiamo da anni, di conseguenza usiamo alcune delle scorciatoie già menzionate.

Ma esiste *un'altra tecnica* che viene impiegata nelle registrazioni

Adrienne ed io abbiamo investito tempo e danaro per imparare la Tecnologia della Voce del dottor Roger Callahan, nello sforzo di identificare più correttamente i punti da picchiettare, se c'era Ribaltamento Psicologico, ecc. Abbiamo usato questa forma di diagnostica nelle registrazioni per risparmiare tempo, ma stiamo sempre e comunque *usando gli stessi punti di picchiettamento che voi state imparando*. Quando incominciasti ad imparare la Tecnologia della Voce pensavo che fosse un aiuto importante per le procedure, ma dopo anni di esperienza non sono più dell'opinione che migliori la cosa e l'ho abbandonata.

Ho sviluppato una tecnica diagnostica più utile, che viene insegnata in dettaglio nel set dei filmati "Steps Toward Becoming The Ultimate Therapist"; chi ha interesse a questa formazione avanzata dovrebbe consultare questi filmati.

Come già detto precedentemente porre una diagnosi è al di là della portata di questo corso. Insegniamo invece la Ricetta Base (usando il concetto di Revisione al 100%), essa costituisce un adeguato sostituto nella stragrande maggioranza dei casi; prende qualche secondo di più a tornata e magari avrete bisogno qualche tornata supplementare (perseveranza) per ottenere gli stessi risultati, in ogni caso qui stiamo parlando di minuti e secondi (a problema), non di settimane e mesi.

Nelle registrazioni fate caso non solo a quello che la gente dice, ma anche alla differenza nelle loro voci prima e dopo l'EFT. Noterete che molte persone fanno un *sospiro* di sollievo dopo il picchiettamento; è l'evidenza del rilascio dei fardelli emotivi.

In qualche registrazione sentirete un battito nel sottofondo; è il risultato di un malfunzionamento del mio registratore non il battito cardiaco di qualcuno.

Magari vorrete dare uno sguardo al sottostante "*Sommario sessione per sessione*" e andare a cercare il caso più simile al vostro, comprensibile, **ma per favore non trascurate le alte parti delle registrazioni solo perché vi sembra che non si applichino a voi in questo momento.**; contengono informazioni illuminanti che amplieranno le vostre capacità con l'EFT.

Sommario sessione per sessione

1. da Barbara a Paulette

Barbara (7' 35"): sollievo da ricordo traumatico (sbattuto contro parabrezza), mal di testa e insonnia.

Del (9' 56"): è su un tetto col cellulare e supera una grave paura dell'altezza durata da sempre. La fobia è eliminata in modo totale, adesso fa paracadutismo acrobatico. Dolori al collo e alle articolazioni scompaiono.

Mike (3' 28") Laureato in psicologia, trova il processo sorprendente. Supera una pena d'amore (separazione dalla sua ragazza) molto rapidamente...ma stenta a crederci.

Ingrid(9' 23") Ha avuto costantemente sindrome dell'intestino irritabile, mal di testa, "occhi brucianti" e stitichezza, per parecchi anni. Ha sollievo sostanziale da tutti i problemi e alla fine della seduta fa dello spirito sulla sua stitichezza.

Paulette (4' 40"). La paura di volare avuta da sempre, sparisce. Dopo l'EFT prende due aerei senza cenno d'ansia.

2. da Buz a Bruce

Buz (9' 10"): Soffre di disordine da stress post traumatico (PTSD). Ascoltate mentre racconta il suo peggior ricordo di guerra come se fosse una passeggiata.

Donna (1' 35"): usa l'EFT per la vista

Kieve (9' 45"): fate particolare attenzione a questa. Kieve ha imparato le tecniche esattamente come fate voi e le ha applicate a circa 150 persone con risultati sorprendenti. egli ci racconta solo alcuni casi delle persone che ha aiutato per: fobie, PMS, emicranie, dolori alle anche, calli e altri problemi. Diventate maestri di queste tecniche e potrete fare la stessa cosa.

Cathy (7' 23"): questa donna soffriva giornalmente di mal di schiena in seguito ad un incidente automobilistico avvenuto 24 anni prima e ha provato tutto l'immaginabile per stare meglio, senza grande successo. Ci racconta come il mal di schiena sia sparito dopo avere applicato le tecniche, anche la sua ansia e insonnia sono migliorate.

Bruce (11' 22"): ha la sclerosi multipla da 7 anni e la forza delle sue gambe è aumentata

notevolmente. È confinato alla sedia a rotelle, ma si alza in piedi durante la sessione, le sensazioni stanno tornando nelle sue mani e nei piedi, ha meno mal di schiena e anche un disordine del sonno va meglio.

3. da Geri a Bonnie

Geri (10' 15"): è psicoterapeuta e aveva terribilmente paura del dentista; si stabilì che aveva molte più paure di quelle che non pensasse e anche altre emozioni negative, alcune delle quali contengono diversi aspetti.

Shad (4' 43"): controlla lo stress quotidiano e l'ansia con l'EFT. Impiega le tecniche anche per migliorare il punteggio al Golf.

Margie (3' 50"): riduce il suo desiderio smodato di coccolato a 0 in pochi attimi, dice che adesso non le piace nemmeno più.

Mary (12' 16"): supera quello che lei definisce una paura globale e planetaria e riduce il dolore in un ginocchio e nella schiena.

JoAnn (4' 11"): Eliminazione rapida di senso di disagio nella gola e sintomi allergici.

Bonnie (8' 38"): un disordine emotivo le impedisce di ingoiare normalmente. In una sessione supera alcune emozioni non identificate e può poi ingoiare il cibo normalmente.

4. da Steve a Doris

Steve (13' 0"):Questo paziente ha una rara malattia (Anemia emolitica) e ottiene importante alleggerimento da fatica, occhi pesanti e pizzicanti, mal di schiena (con spasmi muscolari) e altri sintomi. Elimina anche un problema di rabbia e i relativi incubi.

Rachel (3' 53"): neutralizza la brutta emozione del ricordare un tentativo d'omicidio ai suoi danni da parte del suo ragazzo e si libera contemporaneamente di un problema di respirazione.

Geoff (11' 50"): ha visto 5 psichiatri in passato, ma non ha trovato sollievo per la sua

depressione. Due corte sedute riescono ad aver ragione della depressione.

Karen (6' 17"): È sempre affaticata a causa dell'insonnia e quindi non si sente mai riposata. Sollievo dopo una sessione di EFT.

Mike (7' 50"): il suo caso estremo di paura di parlare in pubblico fa un progresso clamoroso. Racconta che ha fatto una presentazione in pubblico senza avere nessun problema dopo avere usato l'EFT.

Doris (1' 44"): ha il cancro, ci dice del sollievo emotivo portato dall'EFT, dichiara che è come avere un corpo nuovo.

5. Bonnie

Bonnie (35' 9"): Miglioramenti sensazionali circa l'immagine che ha di se stessa con l'uso persistente dell'EFT. Bonnie ha dovuto subire da bambina molteplici abusi e si è sottoposta alle terapie convenzionali per 28 anni spendendo 50.000 dollari. I suoi miglioramenti riguardano: numerosissimi ricordi traumatici, mal di testa, vergogna del suo corpo, sentimenti di inadeguatezza, onicofagia, una fobia, ansia, insonnia e depressione.

6: da Jim a Dorothy

Jim (2' 40"): la sua claustrofobia d'essere in uno sgabuzzino buio sparisce in 5 minuti.

Patricia (5' 11"): Vittima di stupro, va da una valutazione 10 ad una valutazione 0 riguardo due aspetti di questa esperienza traumatica.

Juanita (1' 57"): La sua onnipresente ansia trova sollievo in momenti.

Susan (2' 12"): Dolore da incidente alla schiena sul campo da Golf se ne va in meno di un minuto.

Geri Nicholas (9' 28"): è una psicoterapeuta e compare per la seconda volta nei registrati, questa volta ci da più informazioni nell'uso che fa dell'EFT per se stessa e per altri.

Dorothy (12' 1"): E per finire questa affascinante intervista con un'ipnoterapeuta professionale che ha usato l'EFT, esattamente come la state imparando voi, per aiutare persone con problemi che vanno dal dolore fisico alla paura di parlare in pubblico alla paura dei ragni a fumare o anche singhiozzo.

UN PRO MEMORIA PER L'USO DELL'EFT

Ecco un diagramma, costituisce un pro memoria su come usare l'EFT. Vi sarà utile per sapere dove vi trovate durante l'applicazione del procedimento, dopo che l'avrete usato qualche volta, diventerà una seconda natura. Il suo uso è descritto meglio nei filmati e troverete una sessione dedicata al soggetto verso la fine del primo filmato di Parte II

