

EFT – EMOTIONEL FREEDOM TECHNIQUES

Hører til indenfor energipsykologien og er en følelsesmæssig helbredelsesteknik.

BALANCERER ENERGISYSTEMET

Den bygger på tesen, at alle negative følelser skyldes en afbrydelse i kroppens energisystem. Man kan sige, at EFT er en form for psykologisk akupunktur – bortset fra at vi ikke bruger nåle. Behandlingen ophæver forstyrrelser ved brug af "tapping" på kroppens meridianer kombineret med samtaleterapi. Denne "tapping" balancerer energisystemet, som bliver afbrudt, når vi tænker på eller oplever følelsesmæssigt forstyrrende forhold. Når det bliver balanceret, er forstyrrelsen som regel fjernet – erindringen består, men den følelsesmæssige spænding er væk. Oftest er resultatet vedvarende og følges af positive forandringer i tænkemåde. Teknikken er let at lære og ideel til selvhjælp.

ALLE KAN LÆRE DENNE METODE OG BRUGE DEN TIL AT HJÆLPE SIG SELV

EFT har været anvendt med stor succes til at behandle et bredt spektrum af følelsesmæssige og fysiske problemer omfattende angst, frygt, fobier, traumer, Post Traumatisk Stress disorder, sorg, vrede, skyld, stress, smerter, migræne, astma, spiseforstyrrelser m.fl. EFT anvendes også til at forbedre præstationer og styrke relationer. Måske er det mest opmuntrende ved EFT, at alle kan lære denne metode og bruge den til at hjælpe sig selv. Mens nogle problemer kræver vedholdenhed med teknikken over en periode, og nogle vil kræve en indsats fra en erfaren terapeut, kan mange almindelige mennesker lære EFT og bruge det med succes overfor almindelige dagligdags problemer og stress. Vi siger, prøv det på "alt" men gå ikke ind på områder, hvor du ikke har kompetence – overlad det til en erfaren terapeut.

BEMÆRK!!

Skønt EFT har givet bemærkelsesværdige resultater ved mange emotionelle og fysiske problemer, må teknikken ikke betragtes som en erstatning for nødvendig lægelig behandling.

ET EKSEMPEL PÅ EFT

Torben Jensen plastikkirurg har haft et trafikuheld på vej til arbejde og bare det at tænke på at køre bil får adrenalinen op at køre. Vi banker på alle de følelser, tanker og oplevelser som er knyttet til uheldet. Det kan være lyden af glas der smadre, det skarpe lys, skrig, de billeder der farer over nethinden den brøkdæl af et sekund inden kollisionen, tanken om "jeg kunne være død" og alle de følelser der kan knytte sig til temaet død. Simpelt hen alt der er koblet sammen med ulykken. Når arbejdet med EFT er gjort godt, vil Torben Jensen være i stand til at køre bil igen uden at være i følelsesmæssigt alarmberedskab. Det betyder ikke han har glemt ulykken, blot at den voldsomme følelsesmæssige kobling til ulykken er væk.

AT KOMME I GANG MED AT BRUGE EFT

EFT breder sig hurtigt, og det skyldes i hovedsagen, at Gary Craig, EFT's grundlægger, har vist stor åbenhed og har delt information, som har tiltrukket mennesker, som ønsker at tage ansvar for deres eget helbred og liv.

Du kan hente meget inspiration på Gary Craig's webside www.emofree.com

FØLGENDE ER EKSEMPLER PÅ TILSTANDE FOR HVILKE, DER ER DOKUMENTERET BEVIS PÅ SUCCESFULD BEHANDLING VED BRUG AF EFT

- Smerter
- Spiseforstyrrelser
- PTSD
- Traumer
- Misbrug
- Afhængighed
- Depression
- Vægttab
- Søvnvanskeligheder
- OCD
- Stress
- Blodtryk
- Vrede
- Børneproblemer
- ADD-ADH
- Diabetes
- Allergi
- Fobier
- Hovedpine
- Astma
- Panik / Angst
- Angst for at flyve

Der er cases om ovenstående på www.emofree.com