

Emotional Freedom Techniques

EFT

erbjuds på Fribergs Gärd, Dagshögsvägen 41 utanför Torekov

nybörjarkurser, gruppträffar och privata behandlingar (även via telefon och skype)

EFT är en **praktisk, enkel teknik** som kan förvandla stress till inre lugn och ro, självacceptans och glädje. EFT kallas ibland akupunktur utan nålar eller meridian **tapping**. Akupunkturpunkter på ansiktet och överkroppen stimuleras genom mjuka "knackningar" med fingertopparna med samtidigt inre fokus på var och hur problemet upplevs i kroppen.

När en helt oinvigd möter EFT för första gången kan tekniken upplevas som otrolig, orealistisk eller lite komisk. Eller tar nyfikenheten över och man testar på sig själv.

Jag talar av egen erfarenhet.

I mitt fall blev resultaten imponerande och jag använder nu EFT dagligen, varje gång jag känner stress eller negativa känslor av något slag. Och jag kan bara instämma med tusentals andra utövare: det fungerar! De **snabba, permanenta resultaten** talar för sig själva.

Det som är spännande är att vetenskapen mer och mer börjar kunna förklara *hur* det går till. Intresset är stort och forskningen kring energipsykologi växer. Samtidigt sprider sig denna lilla teknik över världen och används inom de mest skilda områden. Alla tycks njuta av lugnet och den inre stillheten när EFT **neutraliserat inre känslostormar** eller kanske årtal av gnagande oro och fysiskt lidande. Eller att äntligen våga ta beslutet och steget mot att förverkliga en dröm, som det blev för mig när rädsla, tvivel och oro neutraliserades!

www.centerforenergipsykologi.se , www.thetappingsolution.com och www.EFTUniverse.com erbjuder information och videos som beskriver tekniken och resultaten.

Så här upplever jag personligen EFT:

Alla människor består av två "ingredienser", en synlig del och en osynlig del. Detta är naturligtvis en väldigt grov uppdelning, men den får duga som utgångspunkt.

Den synliga, fysiska delen är den del av oss som vi kan se med ögonen, känna med händerna. Vi kan studera den fysiska kroppens anatomi och fysiologi. Ämnen som biologi, kemi och näringslära bidrar till att förklara och förstå hur vår fysiska kropp fungerar. Vi har lärt oss att reparera vår fysiska kropp med kirurgi och läkemedel. Transplantationer och sofistikerad laserkirurgi har räddat många liv. Vetenskapen har kommit långt när det gäller reparation av den synliga kroppen.

EFT kan reparera och harmonisera den osynliga kroppen. När detta sker följer ofta en automatisk läkning av fysiska symptom också.

Den osynliga delen av människan är lite klurigare att få grepp om. Yogans anatomi nämner ett 10-tal olika energikroppar och baserar sin filosofi på antagandet att allt i botten är energi som vibrerar. Tankar och känslor är inget undantag. Ofta är vi så fokuserade på alla måsten i "yttrevärlden" att vi helt glömmer att reflektera över att vi också har en "innervärld" som bland annat består av en ständig ström av tankar och känslor. Denna "innervärld" lämnas ofta åt sitt öde att ta hand om sig själv. Den går på autopiloten utan någon verklig medveten styrning. Och detta är verkligen synd, för det är i denna osynliga del som allt i våra liv bestäms, fysisk hälsa, mental klarsynthet och lugn, kvaliteten i våra relationer på arbetet och i familjen, vårt självförtroende som i sin tur bestämmer våra val och formar hela vår livssituation. Karriär, livsstil och t.o.m. vår ekonomi börjar växa och utformas från den osynliga delen av oss.

Den synliga, fysiska delen av människan kommunicerar med och påverkas av tillståndet i den osynliga delen. **Att medvetet tillämpa EFT för att eliminera negativa känslotillstånd kan vara ett effektivt sätt att bli och förbli frisk och smärtfri.**

Var finns då denna osynliga del av oss?

Det vore rätt bra att veta eftersom det är där som kontrollpanelen för hela vårt liv finns. Speciellt viktigt blir detta om oönskade tillstånd och förhållanden dyker upp i våra liv. Detta kan vara sjukdom, inre oro, besvärliga relationer eller dålig ekonomi. Då vill vi kunna rätta till felinställningarna på kontrollpanelen för att **komma på rätt kurs mot vårt drömliv**. Ökad medvetenhet om vilka tankar och trosföreställningar som styr vårt beteende och våra val i livet är utgångspunkten för förändring. Tankar kan vara neutrala eller känsloladdade. Negativa känslor är en varningssignal. EFT kan justera detta. Känslan av lugn och trygghet är tecken på att vi fungerar på bästa sätt.

Du kommer nu att ledas till din kontrollpanel genom ett enkelt experiment:

Sitt bekvämt och avslappnat men med rak ryggrad och avspända axlar. Slappna av käken och ta ett djupt andetag. Ta ett djupt, långsamt andetag igen. Slappna av alla ansiktsmuskler och slut ögonen när du andas ut. Flytta hela din uppmärksamhet inåt, in i dig. Det är där den finns, kontrollpanelen!

Föreställ dig att din inre varelse finns där inne. Ibland kallas den "inre tillstånd". Den är egentligen osynlig, men bara för dina fysiska ögon. Du upptäcker att du har en inre synförmåga också. Men alla människor är inte "visuella". Då kan det vara bättre att försöka lyssna inåt eller känna av inåt. Kanske kan du på något sätt få kontakt med din insida som är gjord av ren energi? Kanske kan du då förnimma om denna varelse inom dig är glad eller sorgsen, lugn eller orolig? Var i kroppen upplever du den känslan? Berätta om den; färg, form, varm eller kall, torr eller kall och klubbig, hård eller mer som en dimma?

Det kan behövas lite träning för att bli medveten om, kontakta och fokusera på dina inre känslöförmågor under normala, lugna förhållanden. Det är mycket lättare när stora känslolvågor som rädsla, ilska eller sorg vrålar ut sin närvaro.

Gary Craig, ingenjören från Stanford som blev utformare av EFT uttrycker det så här: "Orsaken till alla negativa känslor är obalans i kroppens energisystem". Genom att stimulera akupunkturpunkterna på ett speciellt sätt sänds lugnande signaler till hjärnan och stresshormonproduktionen i kroppen minskas. **Kroppens nervsystem balanseras för optimal fysisk, mental och emotionell hälsa.**

Negativa känslotillstånd behövs ibland i kortvariga doser, men okontrollerade och kroniska är de ett gift för kroppen och hämmar mental klarsynthet. Alla mår dåligt av negativa känslor och eftersom vi ofta inte vet hur vi ska eliminera dem försöker vi fly från dem tillfälligt genom lugnande mediciner, rökning, droger och alkohol, mat, shopping eller annat som tillfälligt distraherar.

EFT är annorlunda. **EFT kan rensa bort stresskänslor väldigt snabbt och ofta permanent.**

Nybörjarkurser på praktisk tillämpning av tekniken kommer att erbjudas regelbundet på Fribergs Gård. Det är också möjligt att beställa en privatlektion eller gruppdemonstration. Ring mig, Anita, 0768-99 09 88 för bokning av tid.

Alla människor kan ha nytta av EFT. Speciellt värdefullt kan det vara för personer i speciellt stressiga omständigheter. Jag tänker då kanske på mammor/småbarn, skolan, vården, arbetsökande, arbetsplatsen, relationer, tonåringar... Listan kan bli lång. Känslor är en naturlig del av livet.

Fast egentligen handlar det inte om hur vi har det, utan om hur vi *tar* det. Det är alltså inte själva situationen eller tanken som är problemet, utan **problemet är känsloladdningen vi upplever i kroppen!** EFT är den lilla känslöförbandslådan som alltid finns tillhands så vi kan **hantera livets stress på ett bättre sätt**, för **Ett Bättre Liv** fyllt av hälsa, glädje, tillit och framgång.

Anita Gustavsson

Sadhana Yoga Center Torekov

Mobil: **0768 - 99 09 88** eller kontakta mig för tid på **Skype**