

Személyiségfejlesztés EFT-vel – ma is.

Minden bajunk háttérében „feldolgozatlan” események, történetek állnak. Ezeket a zsigereinkben hordozzuk és erős hatással vannak ránk. Korlátoznak bennünket a mindennapi működésben, a vágyaink elérésében, a fejlődésben, a kiteljesedésben, a „teremtés”-ben.

Természetesen nem szándékosan maradtak feldolgozatlanul. Társadalmi szokásokat, generációs szokásokat veszünk át, nem tehetünk arról, hogy nem tanították meg nekünk a nehézségeken való túllépés művészetét. Van, aki ezzel a tehetséggel születik, de többségünk nem.

Jó hír, hogy a feldolgozás megtanulható, és az is jó hír, hogy ennek sokféle módja van.

Mi most az EFT-t használjuk erre a vágyaink elérése érdekében.

- **Egyszerű;** nem kell hozzá senki segítsége, nem kell rákészülni, nem kell hozzá semmilyen eszköz, semmilyen tudás – emiatt nem foglalkozik az orvostudomány vele. Gondold el: egy lelkiismeretes orvos 8-10 évig tanulja a szakmáját. Nem lehetséges, egyszerűen nem reális, hogy ezzel azonos súlya legyen egy „vacak kopogtatásnak”, amely egyébként azonnal csökkenthetné a magas vérnyomásodat... Próbáld ki! Mérd meg a vérnyomásodat az ötperces kopogtatás előtt és után! Éld bele magad a mínuszba, úgy kopogtass! Akkor hatékony. Te, kezdőként, a minimális kopogtatási tudásoddal bármilyen problémát 50%-os hatékonysággal meg tudsz oldani. Ha kicsit többet foglalkozol a problémamegoldással, akkor ez az arány növekszik.
- **Gyors;** azonnal érzed, hogy jobban vagy, ami felvillanyoz, és nem mindegy, hogy milyen érzésekkel kezded és zárod a napodat – NEKED nem mindegy.
- **Hatékony;** rövid idő alatt látványos eredményt érünk el, és egyetlen kör kopogtatás hatására máris megkönnyebbülsz.

100 nap alatt teljesen megváltozik a világlátásod, a fontossági sorrended, a hozzáállásod, a körülményekre való reakciód.

Ekkora változáshoz sokszor egy élet is kevés. Javaslom, hogy írd le, most hogyan látod a világot, mi a fontossági sorrended, hogyan reagálsz a körülményekre. 100 nap után ugyanis az lesz a természetes, hogy jóval nyugodtabb, bölcsebb, megfontoltabb, derűsebb vagy, és addigra elfelejtetted, hogy milyen „bolond”, „észszerűtlen”, „agyilag gyenge” stb. voltál a 100 nap első felében.

Persze felejtsd el a fentieket, ha nem kopogtatsz... ☺

(Nem győzőm húzgálni a mézes madzagot az orrod előtt, hogy vonzóvá tegyem neked a kopogtatást és kijátsszam valahogy a korlátozó önmagadat. ☺☺☺ „Melózok ezerrel” ezen, méltányold, légy szíves!)

A személyiségfejlesztés során kicsit belecspontunk egy feldolgozandó történetbe, egy pillanatra beleéljük magunkat, kopogtatunk, és lecseng a rossz érzés. Ezzel „feldolgoztuk” a múltbeli eseményt, és többé nem tud hatni ránk. NEM elfelejtjük, NEM bagatellizáljuk, NEM kitöröljük az elménkből, hanem úgy tudunk beszélni róla, mintha valaki mással történt volna az esemény, és már egyáltalán nincsenek hatással ránk a rossz érzések. Éppen ellenkezőleg: hálát, szeretetet, szívből jövő megbocsátást érzünk. Rájövünk, hogy valamiért ennek így kellett történnie, és ez rendben van.

Nem melleleg ekkor valami nagy dolog történik: visszavonhatatlanul, végleg feljebb lépsz azon a bizonyos energiaskálán, amely az átlagos energiaszintedet mutatja, és amely a sorsodat meghatározza. Az átlagos energiaszintedtől függ az, hogy a világ melyik csatornájára hangolódtál. A szenvedés, a szerencsétlenség csatornájától a kreatív alkotás, a szeretet vagy a vágyak elérésének csatornájáig igen széles a skála.

Napi EFT-rutin.

- 1. Rossz érzés tegnapról:** pl. tegnap sem foglalkoztam a vágyammal egy percig sem
- 2. Rossz érzés most:** pl. annyi kopogtatnivalóm van, hogy Dunát lehetne rekeszteni vele. Kár a gőzéért...

3. **Aggodalom mára:** pl. ma sem lesz érkezésem a vágyammal foglalkozni
4. **Távlati cél akadály:** pl. a vágyam hátul van a prioritási rendemben. Minden fontosabb: az étel, a segítség, a pénzkereset, a szokások, a háztartás. Lesz.rom a vágyamat. Lesz.rom magamat.
SZÁNDÉKOSAN FOGALMAZUNK DURVÁN
5. **Múltbeli rossz esemény:** pl. melyik vágyam nem teljesült még eddig?



Pozitív kopogtatás

Vágyak. Ha nincs vágyad, akkor gyanakodj, hogy jó mélyre nyomtad. Ha csak nyugalomra, békére vágysz, akkor jó úton vagy a halál felé. Legyen vágyad!!!

SZEMÖLDÖK: a vágyaimmal szeretnék foglalkozni ☺

SZEM MELLETT: a vágyaimmal szeretnék foglalkozni ☺

SZEM ALATT: a vágyaimmal szeretnék foglalkozni ☺

ORR ALATT: a vágyaimmal szeretnék foglalkozni ☺

AJAK ALATT: a vágyaimmal szeretnék foglalkozni ☺

KULCSCSONT ALATT: a vágyaimmal szeretnék foglalkozni ☺

KAR ALATT: a vágyaimmal szeretnék foglalkozni ☺

MELL ALATT: a vágyaimmal szeretnék foglalkozni ☺

FEJTETŐ: először is azzal a vágyammal, hogy... ☺

SÓHAJ

Negyvenegyedik nap

Idő

41/100

„Az idő soha, soha meg nem áll...” Vagy mégis?

5 körös dinamikus kopogtatás.

Dinamikus, mert mindig változik, mindig az aktuális helyzetre kopogtatunk, mindig figyeled magad, mindig más történik, mindig mást érzékelsz, mindig más érzelmed van, többnyire nem kopogtatod ugyanazt, csak a fajsúlyosabb témáidnál...☺

Jut eszembe, gyűjtögesd a fajsúlyosabb témáidat, mert dolgunk lesz velük. Azokról az életterületekről van szó, amelyeknél nem érzel jelentős előrelépést, folyton cseberből vederbe esel. Mi lenne, ha leírnád, hogy hol tartasz velük? Például:

- Mi a probléma? Fogalmazd meg!
- Mi miatt, ki miatt alakult ki?
- Kinek, minek kellene megváltoznia, hogy egyenesbe kerülj? Vagy mi lenne a megoldás?
- Hogyan vélekednek erről mások (főnököd, beosztottad, barátod, családtagod)?
- Mit teszel vagy nem teszel ez ügyben?
- Mi mindent próbáltál már hasztalan?
- Milyen tüneteid vannak most?
- Milyen meggyőződéseid vannak ezzel kapcsolatban?
- Milyen – a témához fűződő – érzelmeid vannak?

Napi EFT-rutin.

- 1. Rossz érzés tegnaptól:** pl. nem volt időm arra, hogy...
- 2. Rossz érzés most:** pl. baromira nincs időm kopogtatni
- 3. Aggodalom mára:** pl. félek, hogy nem lesz időm arra, hogy...
- 4. Távlati cél akadályai:** pl. nem tudom beütemezni, nem fér bele az időbe

5. Múltbeli esemény: pl. nem tudtam felkészülni, nem volt elég idő rá

A 100 napos kopogtatás egyik nagyon kellemes hozadéka az lesz, hogy megváltozik az időhöz való viszonyulásunk. Úgy érezzük majd, hogy több időnk van arra, amit éppen csinálunk.

(Ha az energiaskála egyre magasabb szintjeire lépkedsz az átlagenergiáddal, akkor több, aztán elegendő, és a skála legfelső lépcsőin „bőven van időm” érzésed lesz.)

Pontosan tudod, hogy miről beszélek, mert a pillanatnyi energiád fönt van, amikor belemerülsz a kisgyerekek vagy háziállattal való játékba, az alkotásba, vagy bármibe, amit imádsz. Na, ilyenkor az idő fogalma eltűnik. Nem foglalkozol vele, csak vagy. A létezés örömét éled át.

A kopogtatással arra törekszünk, hogy ezek a pillanatok rendesen megszaporodjanak. Ezekből legyen a több. Mit szólsz hozzá? ☺



Pozitív kopogtatás

Gondolatban eltüntetjük az időt. Figyelj! (Kopogtass, és lehetőség szerint hangosan mondd a mondatokat!)

SZEMÖLDÖK: verőfényes napsütés van.

SZEM MELLETT: ha körülnézek kint a szabadban, hihetetlen „színorgiát” látok. (Most csak elképzeljük, de majd a valóságban is menj ki a szabadba! A szemed a szabadban képes távolra-közelre-fel-le-jobbra-balra nézni, ami mérhetetlenül javítja a hangulatodat – meg a szemedet).

SZEM ALATT: nagyon élénkek, telítettek a színek. Hihetetlen az ég kékje, csodálatos, egyenletes, színpompás átmenet van a zenit sötétkékje és a horizont világoskékje között.

ORR ALATT: hihetetlen formagazdagság van. Nincs két egyforma felhő, fa, fű, növény, ház, utca, ember.

AJAK ALATT: örömmel tölt el, ha mozgást látok, a felhők formaváltozását, vagy ahogyan a fákat mozgatja a szél. Madár repül, füst száll fel a kéményekből. Emberek, autók mozognak. Repülő húzza a csíkot az égen.

KULCSCSONT ALATT: a fény játéka a világon elképesztő. Éjjel sötét van, a vaksötétől a derengő fényekig. Nappal világos van, a ködös szürkétől a fehérhomokos vízparti szikrázó napsütésig. Ahogyan én mozgok finoman, és figyelek, mondjuk egy harmatcseppet vagy a zúzmarát, a fények csillogása leírhatatlan, lenyűgöző, fantasztikus. A festők is imádják a fénnel való játékot.

KAR ALATT: élvezem a friss levegőt – jólesőket, mélyeket lélegzem. Tisztul a tüdőm, pirosposzsgássá válik az arcom.

MELL ALATT: érzem a bőrömon a hűvös levegőt, frissít, pezsdíti a véretem, energiát ad. Érzem és élvezem az áramló energiát magam körül. Érzem a levegőben rejlő hatalmas erőt, és élvezem.

FEJTETŐ: érzem a lelkemben a szétáradó energiát, mindenkinek jut belőle. Hálás vagyok, hogy mindezt átélhetem. Szeretetet, békét, nyugalmat, erőt, derűt érzek magamban. Hú, de tetszik! Imádom ezt az érzést! ☺

SÓHAJ

Nehogy azzal gyere most nekem, hogy „á, én egyáltalán nem tudok ilyeneket érezni”.

Nem vagyok kíváncsi az ördögöcskékre!

Ne húzd le magad folyton, mert akkor lent maradsz!

Higgy nekem! Meg tudod csinálni!

Csináld újra! Ne engedd, hogy a „hüllő agyad” visszarántson a megszokott „trágyába”.

Azt a magas frekvenciájú rezgést erősítjük, amely bevonzza nekünk a klassz párkapcsolatot, az elegendő pénzt, a tökéletes egészséget és a lelki békét!

Ezt a kopogtatást sem véletlenül csináljuk. Szoktatjuk magunkat a jóhoz. Ezt a gyakorlatot (IS) azért csináljuk, hogy tudatosan létrehozzuk magunkban azt a magas frekvenciájú rezgést, amelyre vágyunk!

Negyvenkettedik nap

Három próbatétel

Észrevetted, hogy ha komolyan eldöntötted, hogy valami újba kezdesz, akkor hirtelen nagyobb nehézségek gördülnek az utadba?

Ez teljesen természetes. Így működünk mi, emberek. A mélytudat/gondviselés ragaszkodik a korábbi szokásaidhoz, és vagy ijedtében szolgáltat nehézségeket (csak nehogy ki kelljen mozdulnia a komfortzónájából), vagy pedig próbára tesz téged. („Vajon tényleg komolyan gondolod ezt, ember fia/lánya? Ugyan már! Nem hiszem én azt, gyengébb vagy te annál! Az első akadály úgyis eltérít, és az a hű-de-jó-új-dolog köddé válik. Lássuk, milyen akadályokat találjak ki neked, kedves gazdám!”)

Ne dőlj be a próbatételeknek, ne akadj fenn miattuk, hanem oldd meg, lépj túl rajtuk, kerüld ki!

Ne gondold, hogy a próbatétel a sors intő jele, ami mutatja, hogy rosszfelé indultál. A jóllét, az egészség, a szeretet, a tudás, a „teremtés” rossz irány lenne? (Ezek nem tárgyról, nem birtoklásról, nem felhalmozás-

ról, nem hatalomról szólnak, hanem örömről, háláról, emelkedettségéről.)

Tapasztalat, hogy tényleg kb. három próbatételen kell túljutnod, utána viszont a mélytudatod az új célodat fogja szolgálni. Így legyen!

Milyen próbatételre gondolsz? Nem tudom, ez mindenkinek más. Lehet, hogy fájdalmas lesz. Lehet, hogy a párod akadályoz (nem szándékosan). Lehet, hogy veszteséget élsz át (pénz, szeretet, vagyon, figyelem stb.).

Álld ki a próbákat!

- 1. Rossz érzés tegnaptól:** pl. már megint volt egy próbatételem
- 2. Rossz érzés most:** pl. folyton próbára tesz az élet, és ettől rettentően elfáradok
- 3. Aggodalom mára:** pl. nem akarok ma újra kiállni egy próbát!!!
- 4. Távlati cél akadály:** pl. a három próbatétel nem három, hanem százhárom, és ehhez kevés az erőm
- 5. Múltbeli rossz esemény:** pl. nem álltam ki a próbát



Pozitív kopogtatás

Kapcsolhatod a kilégzéshez mindazt, amire már nincs szükség; és kapcsolhatod a belégzéshez mindazt, amit szeretnél!

Minden ponton egy kilégzés, egy belégzés, és most nem kopogtatunk, hanem csak finoman hozzáérünk a pontokhoz. (Érdekességgént: ha van további figyelemegységünk, akkor figyeljük meg, hogy melyik kopogtatási pont melegebb, fényesebb, színesebb, lüktetőbb a többinél. Ez csak egy érzés, egy energia, nem kell, hogy zöldnek lásd pl. a szemed alatti pontot! ☺)

SZEMÖLDÖK – **KILÉGZÉS:** zaklatottság, frusztráció, közöny, káosz, felfordulás. **BELÉGZÉS:** béke, nyugalom, ötlet, ihlet, tudás, bölcsesség, türelem. **SZEM MELLETT** – **KILÉGZÉS:** magány, ború, nyomott hangulat, üresség, egykedvűség, érdektelenség. **BELÉGZÉS:** humor, jókedv, vidámság, öröm, jó társaság.

SZEM ALATT – **KILÉGZÉS:** gyengeség, bizonytalanság, apátia, „lagymatagság”, undor, hülyeség, butaság, irigység, sóvárgás. **BELÉGZÉS:** fizikai erő, fittség, frissesség, állhatatosság, magabiztosság, életerő, lelkielő.

ORR ALATT – **KILÉGZÉS:** szürkéség, nyomor, szűkösség, egyhangúság, színtelenség, depresszió, rossz hangulat. **BELÉGZÉS:** zene, éltető történetek, kedves mesék, csodás versek, lebilincselő regények, kimagaslóan jó előadások, remek filmek, műalkotások.

AJAK ALATT – **KILÉGZÉS:** rendtelenség, kosz, rendszertelenség, fegyelmezetlenség, akaratgyengeség, szeszélyesség, magamra hagyatottság, tétlenség. **BELÉGZÉS:** rend, rendszer, rendezettség, tisztaság, fontossági sorrend, tevékenység, fegyelem, önfegyelem, akaraterő, segítő erők.

KULCSCSONT ALATT – **KILÉGZÉS:** konfliktus, összeütközés, harc, hiábavalóság, Don Quijote. **BELÉGZÉS:** játék, könnyedség, lazaság, felszabadultság, szépség, szimmetria, együttműködés.

KAR ALATT – **KILÉGZÉS:** kevés vagyok, porszem vagyok, nem vagyok elég jó, buta vagyok, tehetségtelen vagyok, selejt vagyok, hibás vagyok, tökéletlen vagyok, szétszórt vagyok, képtelen vagyok. **BELÉGZÉS:** király/királynő vagyok, jó vagyok, értékes vagyok, fontos vagyok, szükség van rám, tehetséges vagyok, összeszedett vagyok, klassz vagyok. **MELL ALATT** – **KILÉGZÉS:** ügyetlenség, lassúság, szűklátókör, összevisszaság. **BELÉGZÉS:** ügyesség, gyorsaság, rálátás, rendszerlátás, mélyre látás, átlátás, tisztán látás.

FEJTETŐ – KILÉGZÉS: minden, ami eddig nem jutott eszembe, de nincs rá szükségem. BELÉGZÉS: harmónia, összhang, meghatottság, emelkedettség, csodálat, elbűvöltség, lenyűgözöttség, fantasztikusság, energia, áramlás, nálam nagyobb erők mozgatása, és minden, ami eddig nem jutott eszembe, de szükségem van rá. ☺

SÓHAJ

Tele vagy „energiablokkokkal”

Most jön a számonkérés: Tegnap kopogtattááááál?????

Ha kopogtattál, akkor nagyon-nagyon megdicsérlek, és nyugodt vagyok afelől, hogy az életed éppen most változik pont arra, amerre szeretnéd.

Ha nem kopogtattál tegnap (sem), akkor biztatlak, hogy sosem késő elkezdeni/újrakezdeni! Nem maradsz le semmiről, csak ugorj neki a kopogtatásnak.

CSAK NYERHETSZ, HA KOPOGTATSZ!

Minden jól működő, múltat rendező technikában (pl. önálló csendes meditáció, légzéstechnika, szemmozgatás-terápia, kiírás stb.), így az Érzelmi Felszabadítás Technikájában is kezeljük az úgynevezett „energiablokkot”, vagy „energia-szakadást”. Gary Craig óriási felfedezése, hogy a problémák oka az energia-blokkban keresendő.

Az energiablokkok múltbeli események, történetek során tárolódnak a testünkben (a mélytudatunkban/kvantumtérben). A legtöbb ilyen esemény kívülről nézve jelentéktelen, nem érdemel újságcímlapot, sokszor nem is emlékszünk rá, mégis meghatározó az életünkre nézve. Az eseményekhez tartozó energiablokkok tárolódnak a testünkben, és holtig velünk vannak, hacsak fel nem oldjuk, meg nem szüntetjük, el nem engedjük őket. Bizonyos szavak, helyzetek, vagy bármi, ami tudatosan vagy tudat alatt emlékeztet a régmúlt eseményre (pl. egy hanglejtés, hangmagasság, egy pillantás, egy fényforrás, egy mozdulat, egy forma, szín, illat stb.), előhívja az energiablokkot, ami érezhetővé válik a testünkben. Tudatosan is előhívhatjuk, ha emlékszünk rá; egyszerűen rá gondolunk.

Ha az energiarendszerünket televíziókészülékhez hasonlítom, akkor az energiablokk pont olyan, mint amikor kihúzod az antennát, és nincs adás a tévében, csak zúg és fekete-fehér pöttyök-csíkok vibrálnak a képernyőn. Az agyad egy (vagy több) pillanatra kikapcsol, az érzelmeid negatívak, a testedben feszültség, gyengeség, koordinálatlanság, hőhullám vagy egyéb furcsa tünet jelentkezik. „Szétesel” vagy „lefagysz”, magyarázkodsz, elveszíted a fejed, „bunkó” leszel, kiabálsz, fenyegetsz stb.

Ha a szétesésből/fejvesztésből az eddigi életedben jó bőven kijutott, akkor lehetséges, hogy mostanság bizonytalanság, szerencsétlenség, céltalanság, betegség, vakvágány, frusztráció jellemez téged.

VAN KIÚT!

Kopogtass!

E meld a rezgésszintedet szisztematikusan pl. naponta, és egyszer csak rájössz, hogy az élet fantasztikus, egyre jobban sikerül minden, és révbe érsz!

Nem kell minden energiablokkot feloldanunk, mert akkor elárasztanánk magunkat a negatívumokkal, és nem ez a cél. Nem feltétlenül kell teljesen feloldani az energiablokkokat. Ha csak enyhítjük őket egy egy körös kopogtatással, máris előrébb

vagyunk. Mindazonáltal jelentős energiaugrást tudunk létrehozni felfelé egy-egy energiablokk teljes kioldásával.

Egy energiablokkhoz három dolog tartozik:

- GONDOLAT
- ÉRZELEM
- TESTI ÉRZÉS

A gondolat, az érzelem és a testi érzés egyidejűleg jelentkezik, ha előhívjuk bármilyen módon az energiablokkot. Nem feltétlenül érzékeled mindet, de valamelyiket biztosan. Ki ezt érzi jobban, ki azt, kinek a gondolatok, kinek az érzelmek, kinek a testérzetek egyértelműbbek.

Mindegy, hogy a gondolatok, az érzelem vagy a testi érzés felől közelítünk, az energiablokkot így is, úgy is fel tudjuk oldani.

Ha előkaptál egy energiablokkot, vagy valaki „megnyomta a nyomógombodat”, örülünk neki! Juhéj!

Akár kopogtathatsz is, hogy a nyomógombodat kiiktasd, azaz a szétesések, fejvesztések egyre kevésbé legyenek jellemzők rád... ☺

Hajrááá!

- 1. Tegnap mivel nem értettél egyet?** pl. mi verte ki nálad a biztosítékot? Mi az, ami taszított téged? Milyen „hülyeséget” hallottál? Ki/mi az, ami zavart téged? (viselkedés, hírek, munkavégzés)

- 2. Most mi forog a fejedben? Vonz vagy taszít?** pl. olajat kellene cserélni az autóban
- 3. Aggodalom mára:** pl. vajon milyen akadály fog ma elém gördülni?
- 4. Távlati cél akadály:** pl. késő, túl öreg vagyok
- 5. Múltbeli esemény:** pl. rosszul adtam vissza a pénzt



Pozitív kopogtatás

Amin változtatunk, az a szemléletmód. Ugyanazt a dolgot nézzük, ugyanaz a történet, de mást fogunk látni benne. Látni fogjuk a rosszban a jó dolog csíráját.

SZEMÖLDÖKÖN (KICSIVEL A BELSŐ VÉGE FÖLÖTT) KOPOGTATUNK: Ha most ez történik velem, ebben vajon mi a jó?

Ne hagyd magad a mélytudat trükkjeivel eltéríteni – ő azonnal azt fogja mondani, hogy „semmi”. Ezért kérdezd meg magadtól többször és törd a fejed! Így túljársz a mélytudatod eszén. (A mélytudat automatikus „programlefuttató” részére gondolkodok ilyenkor.)

SZEM MELLETT: Csak azért is azt kérdezem magamtól, hogy „ebben mi a jó?”

SZEM ALATT: Mi a jó abban, ha szenvedek?

ORR ALATT: Most éppen szenvedek? Vagy kopogtatok? A kettő együtt nem megy. Vagy szenvedek, vagy kopogtatok. Akkor inkább kopogtatok. ☺

AJAK ALATT: Az nem igaz, hogy minden rosszban van valami jó, mert ebben semmi jó nincs. És ha mégis, akkor mi a fene lehet benne?

KULCSCSONT ALATT: Ha végiggondolom a múltbeli rossz eseményeket, valami jó mindegyikben volt – már ha megbékéltem az eseményekkel.

KAR ALATT: Megvan! Az a jó benne, hogy van mivel megbékélni. Különben mire való lenne a földi lét, ha nem történik benne semmi?

MELL ALATT: A múltkor arról volt szó, hogy a kudarc a fejlődés (siker, eredmény) elengedhetetlen része. Akkor lehet, hogy fejlődtem, mert

kudarcot éltem át? Szuper! Jöhet az eredmény. De hol van??? ☺

FEJTETŐ: Egyáltalán akarok én fejlődni? Minek? Úgy vagyok jó, ahogy vagyok. Betegséggel, tünettel, minden frással, agymenéssel, céltalansággal, depivel, gorombasággal együtt. Na ugye, hogy minden rosszban van valami jó! ☺

SÓHAJ