

Bu belgeyi, üzerinde hiç bir değişiklik yapmadan ve herhangi bir ücret talebinde bulunmaksızın internet üzerinden serbestçe paylaşabilirsiniz.

EFT

(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)

DUYGUSAL ÖZGÜRLEŐME TEKNİĞİ

TANITIM EL KİTABI

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----------|
| Önsöz | 3 |
| Yasal Uyarı | 5 |
| BİRİNCİ BÖLÜM | 6 |
| EFT Nedir? | 7 |
| EFT Ne Değildir? | 9 |
| EFT Bize Neler Sağlayabilir? | 10 |
| EFT Uygulaması Sorunların Kendisini Çözer mi? | 11 |
| EFT Hangi Sorunlar İçin Kullanılabilir? | 12 |
| İKİNCİ BÖLÜM: UYGULAMA | 16 |
| EFT vuruş noktaları | 17 |
| EFT Uygulaması Nasıl Yapılır? | 21 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ÖRNEKLER | 24 |
| Gereksiz Atıftırmalara Karşı Bir EFT Uygulaması | 25 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM | 28 |
| Yaşanmış Öykülerden Örnekler | 29 |
| EFT İle İlgili Bazı Hatalı Uygulamalar | 32 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM | 33 |
| EFT'nin Tarihçesi | 34 |
| Sıkça Sorulan Sorular | 36 |
| Referanslar | 38 |

ÖNSÖZ

EFT ile resmen 2010 yılının Şubat ayında tanıştım. Tamamen tesadüf.

Gary Craig tarafından hazırlanan ve -o zamanlar- erişime açık olan “EFT Manual” isimli dokümanı internetten indirip okudum.

Bu tür tekniklere genellikle kuşkuyla bakarım. Ancak bu tekniğin yaratıcısının bir mühendis olması ve bu sistemi bir takım felsefi dayatmalara bağlamaya çalışmaması özellikle ilgimi çekti. Üstelik yöntem çok basit, net ve açık bir şekilde tanımlanmıştı. Özetle, temel yaklaşım şöyleydi: “Dene ve Gör”.

Ben de aynen öyle yaptım.

Önce test edilecek bir sorunumu saptadım.

Ayaklarım kendimi bildim bileli hep üşür. Bu nedenle evde çıplak ayakla ve terliksiz dolaşmam pek mümkün olmaz. Hele kışları mutlaka yün veya tiftik bir çetlik giyerim. O zaman da ayağımda yün çetliklerim vardı.

EFT’yi sınamak için kendi açımdan böylesine zor bir konu seçmişim. Yıllardır süregelen, kronik bir sorun...

Kurgu (setup) cümlem şöyleydi : “Ayaklarım üşüyor olsa bile, kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.” (Üstelik ayaklarımın üşümesi nedeniyle yaşadığım sıkıntıyı derecelendirmeyi de unutmuşum.)

Tüm döngüyü - kurgu, vuruşlar ve gamut- dokümanlara baka baka bir kaç kez tekrarladım.

Hayret! Tüm uygulama sadece 10 dakika sürmüş, ama ayaklarımdaki karıncalanmaya benzeyen sürekli üşüme duygusu gerçekten de kaybolmuştu! Acemice yapılan bir uygulamanın sonucunda bu kadar net bir sonuç alabilmek gerçekten şaşırtıcıydı. (Uygulamanın etkisi, bir sonraki kış başına kadar sürdü. Neredeyse 8 ay. Ayaklarımda tekrar üşümeye başladığını farkedince, bu kez bilinçli bir uygulayıcı olarak tekrar EFT uyguladım ve o günden bu güne bir daha ayaklarımda üşümesinden yakınmadım.)

Bu şaşırtıcı sonucu alınca, merak ve ilgiyle EFT konusunu araştırmaya başladım. Türkçe kaynak yoktu. Bu nedenle internet üzerinden bulabildiğim her türlü İngilizce kaynağı taradım. EFT nasıl ve ne zaman ortaya çıkmış? Bu kadar etkin sonuçlar vermesinin nedenleri neymiş? Ne tür sorunlara uygulanabiliyormuş? Daha bir sürü soru...

Bir yandan da eşimle birlikte denemelere ve uygulamalara başladık. Öğrenciler, sanatçılar, ev hanımları, gayrimenkul uzmanları, gençler, yaşlılar...

Sonuçta ulaştığımız özet şu oldu: EFT'yi, tıbbi müdahale gerektirmeyen, tanımlanabilir her türlü soruna rahatlıkla uygulamak mümkün. Ancak, herkeste aynı sonucu almak mümkün olmayabiliyor. Bazılarında 10 dakika içinde tüm sıkıntılar ortadan kalkarken, bazılarında hiç bir etki gözlenmiyor. Bazı durumlarda ise etki, bir kaç gün sonra ortaya çıkıyor.

Size de aynı şeyi öneriyorum.
İnanmak zorunda değilsiniz.
Sadece deneyin ve sonucuna kendiniz karar verin!

Ahmet Aksoy - Mayıs 2011

Web sitesi: <http://eft-tepeleme.gamet.com.tr>

Yasal Uyarı

Bu belgede yer alan bilgi, öneri ve değerlendirmeler okuyucuyu yaşam, sağlık, kişisel gelişim ve benzeri konularda bilgilendirmek; bazı olasılık ve olanakların farkedebilmesini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Kitabın içeriğinde yer alan bilgiler kesinlikle profesyonel tıp hizmetlerine bir alternatif oluşturmak için sunulmamaktadır. Özellikle tıbbi gözetim altında bulunan okuyucularımız, ilgili tıp uzmanlarının onayını almaksızın kullandıkları ilaçlarda, uygulanan tedavilerde, beslenme düzenlerinde, egzersiz programlarında ve yaşam biçimlerinde herhangi bir değişikliğe gitmemelidirler.

EFT, henüz tıp otoriteleri tarafından genel kabul görmüş ve tamamiyle desteklenen bir yöntem değildir. Deneyseldir. Bu nedenle yapılan uygulamalar sonucunda beklenmeyen etkilerle karşılaşma olasılığı vardır.

Okuyucularımız, önerilerimizi dikkate alıp almama konusunda tüm sorumluluğu üstlenmek zorundadırlar. Belge yazarları olarak bu konuda doğrudan veya dolaylı olarak hiçbir sorumluluğu stlenmiyoruz. Bu kitabın içeriğini kısmen veya tamamen okumanız ve önerilerimizi kısmen veya tamamen uygulamanız, belirttiğimiz tüm koşulları olduğu gibi kabullenmeniz anlamına gelecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde EFT ile ilgili temel bilgilere yer vereceğiz. Vuruş noktalarının yerleri ve hangi meridyenlerle bağlantılı oldukları; vuruşların sıralaması; standart ve kısaltılmış yöntemler bu kısımda ele alınacaktır.

EFT NEDİR?

Bu bölümde EFTnin nasıl geliştirildiği, nasıl bir sistem olduğu ve temel bölümlerinin neler olduğu anlatılmaktadır.

EFT, Gary Craig isimli, Stanford Üniversitesi mezunu bir mühendis tarafından geliştirildi. Kendisi aynı zamanda, tanınmış bir TFT (Thought Field Therapy) ve NLP (Neuro Linguistic Programming) uzmanıdır.

Gary Craig'in geliştirdiği yöntem, insan vücudundaki enerji akışında oluşan blokajların vücudumuzda ve zihnimizde olumsuz etkiler -hastalıklar- yarattığı görüşüne dayanır. Bu teknikte, vücudun enerji meridyenleri üzerinde bulunan bazı akupressure noktalarına parmak uçlarıyla vurularak, enerji akışındaki blokajların çözülmesi sağlanır. Parmak uçlarıyla yapılan sistematik vuruşlar, yöntemi uygulayan kişinin duygusal bir sıkıntıyı yaşadığı veya imgelediği zaman ortaya çıkan enerji blokajının serbest kalmasını ve enerji sisteminin yeniden dengeye kavuşmasını sağlar.

Çok pratik ve çok hızlı tepki veren bir sistemdir.

Sisteme mutlaka felsefi bir anlam yüklemek gerekmez.

EFT uygulamasını yeni öğrenen kişilerin ilk çalışmalarını bir uzman denetiminde yapmaları yararlı olur. Vuruş açısı, tempo ve noktaların yeri gibi ayrıntıların doğru tespiti ve kurgu cümlelerinin düzgün oluşturulması önemlidir ancak şart değildir.

Parmak uçlarıyla yapılan vuruşlar kişinin kendisi tarafından veya bir EFT uzmanı tarafından uygulanabilir. En çok kullanılan yöntemlerden birisi, EFT uzmanının kendi vücudu üzerinde gösterdiği vuruşların ve söylediği sözlerin aynı şekilde danışan tarafından tekrarlanması yöntemidir.

Özel durumlarda -kalabalık ve yabancı ortamlarda- dikkat çekmemek için, cümleleri içimizden tekrarlayarak ve EFT noktalarına zihinsel olarak odaklanarak uygulanması da mümkündür. Örneğin yolcu olarak seyahat ederken bu yöntemi rahatlıkla kullanabilirsiniz.

EFT telefonla da uygulanabilir. Ancak, danışanın EFT noktalarını ve bu noktalara nasıl vurulacağını biliyor olması gereklidir. Görüntülü telefon yöntemi kullanılarak bu problem de kolayca aşılabilir.

Standart bir EFT uygulaması beş ana aşamadan oluşur:

- 1- Sorunun saptanması ve değerlendirme
- 2- Kurgu (setup)
- 3- Vuruşlar
- 4- Gamut serisi
- 5- Vuruşlar

Bu aşamaları İkinci Bölümde inceleyeceğiz.

EFT NE DEĞİLDİR?

Öncelikle EFT'nin sihirli bir değnek olmadığını söyleyelim.

Pek çok uygulamada kesin ve şaşırtıcı sonuçlar veriyor olsa bile, bu teknik sadece duygusal, fiziksel ve zihinsel yaşamlarımızı dengelemeye yardımcı olan bir araçtır. Bu araç ta, herhangi bir başka araç gibi hatalı veya yetersiz bir biçimde kullanılabilir.

EFT, benzer amaçlarla kullanılıyor ve benzer teorilere dayanıyor olsa bile; NLP, Reiki ya da hipnoz değildir.

Ayrıca EFT, hiçbir zaman tıbbi müdahale amacıyla kullanılan araç ve yöntemlere bir alternatif olarak düşünülemez.

EFT BİZE NELER SAĞLAYABİLİR?

- Enerji akış sistemimizi dengeye kavuşturur
- Duygusal baskılardan arınmamızı sağlar
- Panikten kurtarır
- Zihnimizdeki bulanıklığı temizler
- Farkındalığımızı artırır
- Olası fırsatları sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmemize olanak sağlar
- Eyleme geçmemizi kolaylaştırır

EFT UYGULAMASI SORUNLARIN KENDİSİNİ ÇÖZER Mİ?

Genellikle hayır!

EFT, sorunları çözmek ya da onları ortadan kaldırmak amacıyla kullanılmaz.

EFT, sorunlarla yüzleşerek, onların yaratmış olduğu duygusal ve/veya fiziksel sıkıntıları azaltma tekniğidir.

Örneğin sevdiğiniz bir kişiyle anlamsız yere kavga ettiniz. Dargınlığınız sürüyor ve bu duruma çok üzülüyorsunuz.

EFT uygulaması sadece sizin bu konuda duyduğunuz üzüntüyü hafifletir ya da tamamen siler. Fakat, gerçekleşmiş eski bir olayı ortadan kaldıramayacağı gibi, sizin onu unutmanızı sağlamaya da çalışmaz. Tam tersine, o olayı kabullenmenizi kolaylaştırır ve çaresizlik içinde üzölmeye devam etmenizi engeller.

Elbette bu durumu kabullenmek, sizin açınızdan, dargınlığı sürdürme nedenlerini de ortadan kaldırabilir.

Diyelim ki birisine kanser teşhisi kondu. O kişiye kendisi veya bir uzman tarafından EFT uygulanması bu hastalığı ortadan kaldırmaz ama, duygusal baskıları daha kolaylıkla göğüslemesine yardımcı olur. Buna ilaveten, çok kesin bir yargı olmamakla birlikte, kanserin stresle yakın ilişkili olduğu söylenmekte ve bu hastalıkla başa çıkmada pozitif düşüncenin ve stresten uzak kalmanın etkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle EFTnin, fizyolojik olarak ta kansere karşı savaşımında yardımcı olabileceğini söylemek mümkündür.

EFTnin en önemli etkilerinden birisi de, duygusal sıkıntıların yoğun baskısı altında yapamadığımız değerlendirmeleri, tarafsız ve sağlıklı bir bakış açısıyla gerçekleştirme olanağını bize sağlamasıdır.

EFT HANGİ SORUNLAR İÇİN KULLANILABİLİR?

KİLO KONTROLÜ

Kilo Kontrolü : İdeal kilomu koruyamasam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Aşırı Yeme: İştahımı yeterince kontrol edemesem de; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

FİNANSAL SORUNLAR

Borçluluk : Borçlarımı hala ödeyemesem de; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Alacak tahsili yapamamak : Alacaklarımı bir türlü tahsil edemesem de; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

BAŞ VE BOYUN AĞRILARI

Migren: Migren ağrılarımdan kurtulamıyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Sinüzit: Bu sinsi ve sinir bozucu sinüzit ağrılarımdan kurtulamıyor olsam bile; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Boyun ağrısı: Bu lanet olası boyun ağrılarımdan kurtulamıyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

VÜCUT AĞRILARI

Sırt Ağrısı: Sırtım ağrıyor olsa bile; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Göğüs Ağrısı: Göğsüm ağrıyor ve daralıyor olsa bile; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Romatizma Ağrısı: Romatizma ağrılarım azmış olsa da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

DUYGUSAL AŞIRILIKLAR

Üzüntü: için üzülüyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Kızgınlık:’e kızıyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Öfke: Öfkemi yeterince kontrol edemesem de; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Nefret: ‘den nefret ediyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Suçluluk: konusunda suçluluk duyuyor olsam da; kendimi affediyor, olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Utanma:’den utanıyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Kıskanma: kıskanıyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

UYKU SORUNLARI

Uykusuzluk: Zamanında ve yeteri kadar uyuyamıyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Kabus görme: Uyurken kabus görsem de; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

BAĞIMLILIK VE TIRYAKİLİKLER

Sigara: Sigarayı bir türlü bırakamamış olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Madde Bağımlılığı: Bu’i kullanıyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Tırnak yeme: Tırnaklarımı yemekten vazgeçemesem de; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

KORKU VE FOBİLER

Korkular:’den korksam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Sudan Korkma: Sudan korkuyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Asansör korkusu: Asansöre binmeye çekinsem de; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Uçak korkusu: Uçağa binmekten çekiniyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Köpek korkusu: Köpeklerden korkuyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Böceklerden Tiksinişme: Böceklerden tiksiniyor olsam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Kapalı Yer Korkusu: Dar yerler beni rahatsız ediyor olsa da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

YETERSİZLİK DUYGUSU

Kalabalığa karşı konuşamamak: Kalabalık karşısında konuşamam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Güvensizlik: Kendime yeterince güven duyamam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Hedef Belirleme Sorunu: Hedeflerimi doğru şekilde belirleyemem de; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Erteleme: Yapmam gereken ertelemem de kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

DİĞER SORUNLAR

Unutulamayan anılar: 'i bir türlü unutamam da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Alerji: 'e alerjim olsa da; kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Gül hastalığı: Vücutumda lekeler olsa da kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

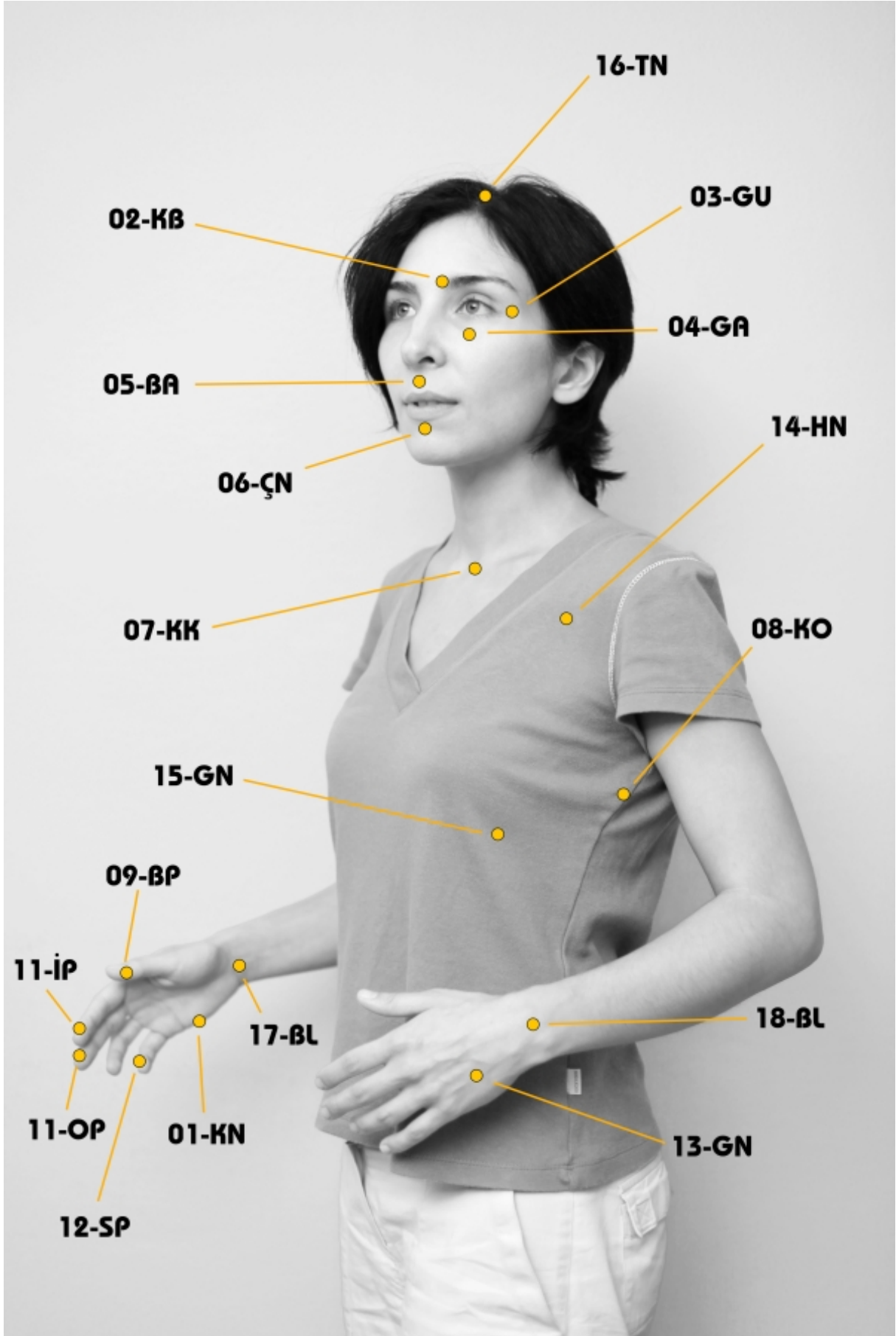
İKİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde, EFT vuruş noktaları, vuruş özellikleri ve uygulama esasları açıklanmaktadır.

EFT VURUŞ NOKTALARI

Bu bölümde vuruş serisinde yer alan noktalar tarif edilecek ve hangi tür sorunlarda etkili oldukları kısaca özetlenecektir.

EFT vuruş noktalarını Őematize eden resimde gösterilen 16-TN-tepe noktası standart yöntemde kullanılmıyor. Hassas Nokta ve 15-GN-göğüs noktası ise toplu çalışmalarında rahat kullanılamadığı için genellikle atlanmaktadır. Kendi başınıza yaptığınız uygulamalarda bu noktaları da vuruş serisine dahil edebilirsiniz.



Temel EFT sisteminde parmak uçlarıyla vuruş yapılacak noktalar şunlardır:

01-KN- Karate Noktası: İncebağırsak Meridyeni: Her iki elin serçe parmağın dibi ile bilek arasında, yan tarafta bulunan etli kısmın ortasında bulunur. Güven noktasıdır. Psikolojik geliş-gidişlerin giderilmesinde yardımcı olur. Kişisel nefret, kendinden şüphe ve kişisel güvensizlik sorunlarının aşılmasını kolaylaştırır. Uyarıldığı zaman, şok durumundan kurtulmayı kolaylaştırabilir.

02-KB- Kaşın başlangıcı: Mesane Meridyeni: Her iki kaşın burun tarafındaki uç noktalarıdır. Bu noktalar parmak vuruşlarıyla uyarıldığında cesaret ve enerjide artış sağlanır. Korku ve endişelerin giderilmesinde etkilidir. Ruhsal sarsıntılardan sıyrılmayı sağlar.

03-GU- Göz Ucu: Safra kesesi Meridyeni: Her iki gözün dış ucunda yer alan kemiğin üzerindedir. Bu noktalar parmak uçlarıyla vurularak uyarıldığında, öfke ve kızgınlığın kontrol edilmesini, şoklardan ve endişe nöbetlerinden kurtulmayı sağlar. Kendine hakimiyet ve sakinlik için yararlı olur.

04-GA- Gözün altı: Mide meridyeni: Bu nokta gözün 2 cm kadar altında ve gözbebeği ile aynı doğrultudadır. Uyarıldığında topraklama etkisi yaratır. Sabit fikir, bağımlılık, endişe ve eksiklik duygularıyla başedebilmeyi sağlar.

05-BA- Burun altı: Governing Vessel: Üst dudak ile burun arasında kalan bölgede yer alır. Uyarıldığında utangaçlık, içe kapanıklık, sıkılganlık gibi sorunların çözülmesinde yardımcı olur. Açlık duygusunun denetiminde ve alerji kontrolünde etkindir.

06-ÇN- Çene: Central Vessel: Çene çıkıntısı ile alt dudak arasındaki bölgede yer alır. Parmak uçlarıyla vurularak uyarıldığında bağışıklık sistemini etkiler ve yorgunluğa iyi gelir. Utanç, panik ve endişe için etkili olur.

07-KK- Köprücük Kemiği: Böbrek Meridyeni: Köprücük kemiğinin göğüs kafesi ile birleştiği, boynun hemen altındaki noktadadır. Uyarıldığı zaman girişimcilik, işleri tamamlamada kararlılık, zihinsel gerginliğin azalması ve tüm zihinsel sistem üzerinde etkili olur. Ayrıca burası önemli bir acı denetleme merkezidir.

08-KO- Koltuk Altı: Dalak Meridyeni: Bu nokta, koltuk altının 10 cm kadar aşağısında yer alır. Parmak uçlarıyla vurarak uyarıldığında zihinsel berraklık ve odaklanma konusunda yardımcı olur. Endişe, bağımlılık ve yaşamı olduğu gibi kabullenme açısından önemlidir. Sindirim ve özümsemeyi kolaylaştırır.

09-BP- Başparmak: Akciğer Meridyeni: Başparmağın ilk boğumu ile tırnak dibi arasında kalan bölgenin yan tarafındadır. Bu noktanın uyarılması negatif düşünceleri, kibiri, gücenmeyi hafifletir. Sezgi gücünü ve yaşama sevincini geliştirir.

10-İP- İşaret Parmağı: Kalınbağırsak Meridyeni: İşaret parmağının tırnak hizasındaki, başparmağa bakan yanında yer alır. Suçluluk ve kızgınlığı giderir ve duyguları serbest bırakır. Zihinsel tıkanıklığı aşmaya ve pozitif düşüncelere olanak sağlar.

11-OP- Orta Parmak: Pericardium (kalp zarı) Meridyeni: Orta parmağın tırnak dibi ile ilk boğumu arasında ve işaret parmağına bakan tarafında bulunur. Kıskançlık, haset ve alçaklık kompleksi için yararlıdır. Bazı alerjiler için yararlıdır. Mizah duygusunu geliştirir.

12-SP- Serçe Parmak: Kalp Meridyeni: Serçe parmağın tırnak hizasındaki yüzük parmağına bakan tarafında yer alır. Karşılıksız sevgi noktasıdır. Empati, şefkat ve karşılıksız sevgiyi destekler. Kalıcı belleğin gelişimini, kısır düşüncelerden arınmayı sağlar. Duygusal dengeler açısından önemlidir.

13-GN- Gamut Noktası: Triple Warmer Meridyeni: Elin sırt tarafında, yüzük parmağı ile serçe parmağın birleştiği noktanın 2 cm kadar aşağısında yer alır. Gamut serisi uygulanırken bu noktaya sürekli olarak vurulur.

14-HN-Hassas Nokta (Sore Point): Boynumuzun altında, köprücük kemiklerinin arasında kalan V şeklinin tabanından 7-8 cm aşağı inip, buradan da 7-8 cm sağa ve sola doğru gittiğimizde bu noktalara ulaşırız. Bu bölgeler ovulduğu zaman genellikle rahatsız edici bir hassaslık duyulur. Bu noktalar, lenf sıvısının biriktiği yerlerdir. Ovma işlemi tekrarlandıkça burada biriken lenf sıvısı zamanla kaybolur ve hassaslık hissi de ortadan kalkar.

Kurgu işlemi sırasında bu noktaların ovulması önerilmekle birlikte; giysilerin engellemesi, yerinin belirlenmesindeki zorluk ve toplu ortamlarda özellikle bayanlar açısından sıkıntı yaratması nedeniyle

Hassas Noktanın ovulması yerine Karate Noktasına vuruş yapılması daha pratik olmaktadır. Biz de Karate Noktasının kullanımına daha sıcak bakıyoruz.

Tek başına ve uygun ortamlarda kurgu cümleleri bu noktalar ovularken söylenebilir. Bazı görüşlere göre bu noktalar, karate noktasına kıyasla daha fazla etkili olmaktadır.

15-GN-Göğüs Noktası: Karaciğer Meridyeni: Bu nokta özellikle bayanlar açısından yerinin tespiti ve uygulaması zorluk yarattığı için genellikle kullanılmamaktadır. Özel uygulamalarda vuruş serisine dahil edilebilir.

16-TN- Tepe Noktası: Bazı meridyenlerin birleştiği nokta: Bu noktanın kullanılması, bir EFT konferansında önerilmiş ve bazı EFT uzmanları tarafından kabul görmüştür. Özellikle kısaltılmış EFT uygulamalarında bu nokta başlangıç veya bitiş noktası olarak tercih edilmektedir. Bu noktanın diğerlerinden farkı, birkaç meridyenin birden bu noktadan geçmekte olmasıdır. Bu nedenle, hızlandırılmış uygulamalarda bu noktadan yararlanmak ta mümkündür. Gary Craig'ın EFT Elkitabında yer almasa da, bazı video kayıtlarında bu noktadan onun da yararlanmakta olduğu görülmüştür.

17-BL- Bilek: Bu nokta da sisteme sonradan dahil edilmiştir. Yaygın bir kullanımı olmamakla birlikte, bazı uzmanlar bu noktayı da çalışmalarına dahil etmektedirler. Deneyebilir, uygun görürseniz, kullanabilirsiniz.

18-BL- Bilek: Bu nokta da sisteme sonradan dahil edilmiştir. Yaygın bir kullanımı olmamakla birlikte, bazı uzmanlar bu noktayı da çalışmalarına dahil etmektedirler. Deneyebilir, uygun görürseniz, kullanabilirsiniz.

EFT UYGULAMASI NASIL YAPILIR?

Bu bölümde, standart bir EFT uygulamasının kurgudan sonlandırılmasına kadar geçen tüm aşamaları sırasıyla açıklanmaktadır.

1- Sorunun saptanması: Üzerinizde stres yaratan bir durumu belirleyin. Mümkün olduğu kadar basit ama sizi rahatsız eden bir sorunu seçin. Örneğin bir arkadaşınızla anlamsız bir şekilde tartıştınız. Bu tartışmanın yarattığı üzüntüden kurtulmak istiyorsunuz.

Aynı durumu -tartışma anını- yeniden yaşıyormuş gibi anımsayın. Duyduğunuz sıkıntının vücudunuzun neresinde odaklandığını tespit edin. Midenizde mi? Boğazınızda, sırtınızda veya bir başka yerinizde mi?

Bu sıkıntıya 0 ile 10 arasında bir derece verin. Sıfırda hiçbir olumsuzluk hissetmediğinizi, 10'da ise dayanılamayacak kadar büyük bir stres altında kaldığınızı düşünün.

Probleminizi çok net bir cümle haline getirin. Örneğin: “Arkadaşımla gereksiz yere tartıştığım için üzülüyorum.”

2- Kurgu (setup): Elinizin serçe parmak ile bilek arasındaki etli ve keskin tarafına (01-KN-Karate Noktası (Karate chop) parmak uçlarınızla sürekli vururken aşağıdaki cümleyi yüksek sesle ve peşpeşe 3 kez yineleyin: “Arkadaşımla gereksiz yere tartıştığım için üzülüyor olsam da, kendimi olduğum gibi seviyor ve tamamıyla kabul ediyorum.”. Bu sözcükleri söylerken hiç etkilenmeyebilir, ya da gözyaşlarına boğulabilirsiniz. Bunlar normaldir. EFT seanslarında gülme ve ağlama ataklarına sıkça rastlanır.

3- Vuruşlar: Aşağıda belirtilen noktalara, verilen sırayı takip ederek herbirine yaklaşık yedişer kez vurun. Yapacağınız vuruşlar ne çok hafif, ne de canınızı yakacak kadar sert olsun. Her bir bölümde şu anımsatıcıyı tekrarlayın “Üzülsem de”.

02-KB: Kaşının başlangıcı: Üzülsem de...

03-KU: Gözünün dış ucu: Üzülsem de...

04-GA: Gözünün altı: Üzülsem de...

05-BA: Burnunun altı: Üzülsem de...

06-ÇN: Çenen (Alt dudağınızın alt tarafı) : Üzülsem de...

- 07-KK: Köprücük kemiğinin boyun tarafındaki ucu: Üzülsem de...
08-KA: Koltuk altının 5-6 santim alt tarafı: Üzülsem de...
09-BP: Başparmağının uç bölümünün sana bakan yan tarafı: Üzülsem de...
10-İP: İşaret parmağının baş parmağına bakan uç bölümünün yanı: Üzülsem de...
11-OP: Orta parmağının işaret parmağına bakan uç bölümünün yanı: Üzülsem de...
12-SP: Serçe parmak ucunuzun sana bakan yan tarafı: Üzülsem de...

4- Gamut: 13-GN- Gamut noktasına sürekli vururken aşağıdaki işlemleri uygulayın: (her biri için yaklaşık 2-3 saniye ayırın)

- 01-Gözlerini kapa
02-Gözlerini aç
03-Sağ aşağı doğru bak
04-Sol aşağı doğru bak
05-Gözlerini saat yönünde çevir
06-Gözlerini ters saat yönünde çevir
07-Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun ... - Sadece melodisi)
08-Birden beşe kadar hızlıca say
09-Tekrar melodiyi mırıldan

Parmak uçlarıyla vurmayı bırakın.

5- Vuruşlar (tekrar) : Aşağıda belirtilen noktalara, verilen sırayı takip ederek herbirine yaklaşık yedişer kez vurun. Yapacağınız vuruşlar ne çok hafif, ne de canınızı yakacak kadat sert olsun. Her bir bölümde şu anımsatıcıyı tekrarlayın “Üzülsem de”.

- 02-KB: Kaşının başlangıcı: Üzülsem de...
03-KU: Gözünün dış ucu: Üzülsem de...
04-GA: Gözünün altı: Üzülsem de...
05-BA: Burnunun altı: Üzülsem de...
06-ÇN: Çenen (Alt dudağının alt tarafı) : Üzülsem de...
07-KK: Köprücük kemiğinin boyun tarafındaki ucu: Üzülsem de...
08-KA: Koltuk altının 5-6 santim aşağısı: Üzülsem de...
09-BP: Başparmağının uç bölümünün sana bakan yan tarafı: Üzülsem de...
10-İP: İşaret parmağının baş parmağına bakan uç bölümünün yanı: Üzülsem de...
11-OP: Orta parmağının işaret parmağına bakan uç bölümünün yanı: Üzülsem de...
12-SP: Serçe parmak ucunuzun sana bakan yan tarafı: Üzülsem de...

Derin bir nefes al ve tek bir hamlede -mümkünse sesli bir şekilde- ciğerlerini boşalt! Hafiflediğini hisset. Bir yudum su iç ve gevşe.

2. maddede belirlediğin ve sıkıntının yoğunlaştığı bölgeyi zihninden tekrar kontrol et. Sıkıntıda bir azalma var mı? Yeniden derecelendir. Eğer sıkıntı düzeyin sifıra düşmüşse bırak. Eğer sıfırdan büyük ama 2 veya altındaysa, istersen uygulamayı bırakabilir, ya da altıncı aşamaya dönüp tüm vuruşları yineleyebilirsin. Sıkıntı düzeyin ikiden fazlaysa, ikinci aşamaya dönerek tüm seriyi tekrarla.

Gamut dizisindeki 7, 8 ve 9. sıradaki müzik-sayı sayma-müzik üçlemesinin verilen sırada yapıyor olması önemlidir. Diğer noktaların sırasının karışması çok önemli bir sorun oluşturmaz, ama bu üçlü beynin sağ ve sol yarıkürelerine peşpeşe erişim sağladığı için bu sıralamaya dikkat etmekte yarar var.

Sıkıntı düzeyin sınırlanmadığı için tekrarlamaya geçerken kurgu cümlede aşağıdaki gibi küçük bir değişiklik yapabilirsin:

“Örnek: Arkadaşımla gereksiz yere tartıştığım için hala üzülüyorum olsam da, kendimi olduğum gibi seviyorum ve tamamıyla kabul ediyorum.”

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Bu bölümde, bazı EFT uygulamaları örneklenmektedir.

GEREKSİZ ATIŞTIRMALARA KARŞI EFT UYGULAMASI ÖRNEĞİ

1- Derecelendirme yap: Yaşamakta olduğun atıştırma isteği ve yoğunluğuna 0 ile 10 arasında bir değer ver. 0 en düşük, 10 dayanılamayacak kadar güçlü olsun.

Derecelendirme yaparken kendini atıştırma öncesinde hisset; eğer o duyguları zihninde canlandırmakta zorlanıyorsan, o ortamı fiziksel olarak ta yaratabilirsin. Örneğin eline bir bisküvi, kurabiye vb alıp onu koklayabilir, onu istediğin an yiyebileceğini hayal edebilirsin. Derecelendirmeyi bu duyguların canlıyken yap. (Ya da kendini böyle bir durumdayken yakala ve uygulamayı o koşullarda yap.)

Yoğunlaşmış duygularının vücudunun hangi bölgesine odaklandığını belirle. Eğer duygularının yoğunlaştığı herhangi bir bölge yoksa, üzerinde durma.

2- Kurgu aşamasına geç: 01-KN- Karate Noktasına parmak uçlarıyla sürekli vururken şu kurgu cümlesini peşpeşe 3 kez tekrarla:

..... ‘de yoğunlaşan (Eğer duygularının odaklandığı belli bir bölge -ağız, gırtlak, mide vb- yoksa burayı atlayabilirsin)

..... şiddetindeki bu atıştırma isteğime rağmen kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

(Örneğin: Ağzımda yoğunlaşan 6 şiddetindeki bu atıştırma isteğime rağmen kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.)

3- Vuruşları yap: 02-KB-Kaşın Başlangıcından başlayarak 12-SP-Serçe Parmağa kadar sırayla, herbirine yaklaşık yedişer kez vur ve anımsatma sözcüklerini tekrarla:

02-KB-Kaşın Başlangıcı: Atıştırmak istesem de...

03-GU-Gözün Ucu: Atıştırmak istesem de...

04-GA-Gözün Altı: Atıştırmak istesem de...

05-BA-Burun Altı: Atıştırmak istesem de...

06-ÇN-Çene: Atıştırmak istesem de...

07-KK-Köprücük Kemiği: Atıştırmak istesem de...

08-KA-Koltuk Altı: Atıştırmak istesem de...

09-BP-Başparmak: Atıştırmak istesem de...

10-İP-İşaret Parmağı: Atıştırmak istesem de...

11-OP-Orta Parmak: Atıştırmak istesem de...

12-SP-Serçe Parmak: Atıştırmak istesem de...

4- Gamut işlemini yap: 13-GN-Gamut noktasına sürekli vurmaya devam ederken aşağıdakileri uygula:

Gözlerini kapat.

Gözlerini aç.

Başını oynatmadan sağ aşağıya bak.

Başını oynatmadan sol aşağıya bak.

Başını oynatmadan gözlerini saat yönünde çevir.

Başını oynatmadan gözlerini ters saat yönünde çevir.

Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun ...)

Hızlıca say: 1, 2, 3, 4, 5

Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun ...)

5- Vuruşları yap: 02-KB-Kaşın Başlangıcından başlayarak 12-SP-Serçe Parmağa kadar sırayla, herbirine yaklaşık yedişer kez vur ve anımsatma sözcüklerini tekrarla:

02-KB-Kaşın Başlangıcı: Atıştırmak istesem de...

03-GU-Gözün Ucu: Atıştırmak istesem de...

04-GA-Gözün Altı: Atıştırmak istesem de...

05-BA-Burun Altı: Atıştırmak istesem de...

06-ÇN-Çene: Atıştırmak istesem de...

07-KK-Köprücük Kemiği: Atıştırmak istesem de...

08-KA-Koltuk Altı: Atıştırmak istesem de...

09-BP-Başparmak: Atıştırmak istesem de...

10-İP-İşaret Parmağı: Atıştırmak istesem de...

11-OP-Orta Parmak: Atıştırmak istesem de...

12-SP-Serçe Parmak: Atıştırmak istesem de...

Burnundan derin bir nefes al ve tüm sıkıntılarınıla beraber HUH diyerek tek seferde boşalt.

Değerlendir: Gözlerini kapat. Atıştırma isteğini, yerini ve yoğunluğunu hisset ve yeniden 0 ile 10 arasında derecelendirme yap. O duygunun yoğunlaştığı bölgede bir değişiklik var mı? Şiddeti değişti mi? (İçinden ağlamak veya gülmek geliyor mu? Ya da uykun geldi mi? Susadın mı? Bunların hepsi doğal ve beklenen tepkilerdir.) Eğer saptadığın yeni derece ikiden küçükse ve istersen seansı sonlandırabilirsin. Eğer 3 veya daha yüksek bir derecelendirme sözkonusuysa, 2 numaradaki kurgu aşamasına dön ve sonraki işlemlerin hepsini sırayla tekrarla.

Seansı bitirince mutlaka su iç. (EFT uygulamaları genellikle çok fazla susamaya neden olur. Bu nedenle seans sırasında yanında büyük bir bardak su bulundurmakta yarar var.)

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bu bölümde yaşanmış öykülerle ilgili kısa notlar verilmiştir.

YAŞANMIŞ ÖYKÜLERDEN ÖRNEKLER

Örnek-1

Ortaokul öğrencisi. 12 yaşında. Kitap okuma ile ilgili sorunları var.

Yeterince hızlı okuyamasam da, kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Başlangıçtaki sıkıntı seviyesi 8.
Birinci turun sonundaki seviye: 3
İkinci turun sonundaki seviye: 0

Örnek-2

Sanatçı. 28 yaşında. Kilo alma endişesi var.

Sağlıklı beslenemesem de kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

İlk seviye: 9
İkinci seviye: 5
Üçüncü seviye: 0

Örnek-3

Abla ve kardeşi

Kardeş: 50 yaşında. Kanser tedavisi görmüştü. Hastalığın tekrarlama olasılığı belirdi. Ağır mali sorunları var ve sağlıktan daha fazla sıkıntı yaratıyor.

Abla: 58 yaşında. Elinden bir şey gelemediği için kardeşinin durumuna üzülüyor.

Grup çalışması yaptık.

Bütün sıkıntılara rağmen kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum,

Kardeş: Başlangıç seviyesi: 9-10
İlk tur sonu: 8 (Gülme krizi)

İkinci tur sonu: 4 (Gülme krizi)
Üçüncü tur sonu: 2

Abla: Başlangıç seviyesi: 8

İlk tur sonu: 8

İkinci tur sonu: 6 (Devam edemedi. Ağır bir uyku hali ve ağlama ihtiyacı nedeniyle bıraktı.)

Örnek-4

Sanatçı. 45 yaşında. Ağabeyinden nefret ediyor.

Abimden nefret etsem de kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Başlangıç seviyesi: 9

İlk tur sonu: 6

İkinci tur sonu: 0

Örnek-5 (Telefonla)

Eğitimci. 52 yaşında. Kanser tedavisi gördü. Uygulamadan bir hafta kadar önce, hastalığın nüksetme olasılığı çıktı. Tahlil sonuçlarını bekliyor. Uyumakta zorlanıyor.

Sağlığım konusunda endişelensem de kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Başlangıç seviyesi: 8

İlk tur sonu: 8

İkinci tur sonu: 7

Üçüncü tur sonu: 6 (Ağlama ihtiyacı nedeniyle biraz ara verdik)

Dördüncü tur sonu: 3 (Daha fazla yormamak için seansı bitirdik. Kendisi devam etti)

Örnek-6

Öğrenci. 28 yaşında. Üniversiteye istediği bölümü okumak üzere yeniden girdi. Yoğun maddi sıkıntıları var. Kendine güveni zayıf.

Başkaları benden daha iyi durumda olsalar bile kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Başlangıç seviyesi: 7-8

İlk tur sonu: 6-7 (Gözyaşlarını engelleyemiyor)

İkinci tur sonu: 3 (Yine gözyaşları)

Üçüncü tur sonu: 1

Örnek-7

Üniversite öğrencisi. 28 yaşında. Okuduğu bölümün ders yükü oldukça ağır. Yetiştirmekte zorlanıyor.

Ödevlerimi zamanında yetiştiremesem bile kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Başlangıç seviyesi: 8

İlk tur sonu: 6:

Üçüncü tur sonu: 4 (Gözyaşları nedeniyle ara verdik)

Dördüncü tur sonu: 0

Not: Bu örnekte, ödevleri yetiştirememek nedeniyle oluşan stres ortadan kalkınca, öğrencide bir tür “vurdumduymazlık” geliştiği saptandı. Bu durum ayrıca ele alındı.

Örnek-8

Sanatçı. 45 yaşında. Geceleri geç saatlere kadar internet üzerinden parasız poker oynuyor. Oyun oynarken zihninin boşaldığını ve rahatladığını söylüyor. Ancak uykusuz kalmak önemli bir sıkıntı.

Gereksiz yere kumar oynasam da kendimi seviyor ve olduğum gibi kabul ediyorum.

Başlangıç seviyesi: 8

İlk tur sonu: 8

İkinci tur sonu: 2

EFT İLE İLGİLİ BAZI HATALI UYGULAMALAR

1- Aşırı beklentilere girmek: EFT sihirli bir değnek değildir. Ancak çok güçlü bir araç olduğu da yadsınamaz. Her uygulama hemen ve mutlaka yanıt vermek zorunda değildir. Üstelik, elde edilen sonuçlar belli bir süre sonra etkisini kaybedebilir. Bu tür durumlarla karşılaşmak olağandır. Yeniden gerek duyuyorsak, uygulamayı tekrarlamak en doğru yaklaşım olacaktır.

2- Düzenli çalışma yapmamak: Hiç olmazsa, her akşam yatmadan önce kısa bir çalışma yapın. EFT her konuda kullanılabilir. Vuruş noktalarının yeri, parmaklarınızın duruşu ve vuruş açıları, vuruş temposu, vuruş şiddeti gibi ayrıntılar uygulamalar tekrarlandıkça daha etkin ve verimli bir hale gelecektir. Vuruşların akıcı bir şekilde ve doğru noktalara yapılması daha etkin sonuçlar alınmasını sağlar. Konunun ve kurgu cümlesinin belirlenmesi de uygulamalar konusunda deneyimlerimiz arttıkça daha kolay ve etkili olacaktır.

3- Acil ihtiyaç duyulduğu zaman EFT uygulamamak: EFT olumsuz duyguların en yüksek olduğu sırada daha etkili olur. Bir olaya üzüldüğünüzde, yada öfkələndiğinizde hemen uygulama yaparsanız çok daha etkin ve kalıcı bir sonuç elde etmeniz de kolaylaşacaktır.

4- EFT uygulamasını aşırı karmaşık bir hale getirmek: EFT çok hassas dengelere, sıralamalara, süreçlere bağlı karmaşık bir yapıya sahip değildir. EFT ile karmaşık sorunlar da ele alınmaz. Tam tersine, olabildiğince yalın ve basitleştirilmiş sorunların, tek tek ele alınması gerekir.

5- Genellemelerle çalışmak: En büyük hatalardan birisi, kurguyu genellemelere oturtmaktır. Grup çalışmalarında böyle uygulamalar yapılabiliyor. Kurgu cümlesi o ortama uygun olarak düzenlenmiş olabilir. Ancak EFT uygulamasının muhatabı olan kişi, mutlaka, kendi özel sorununa odaklanmalıdır. “Ağrılarımın rağmen” şeklindeki bir kurgu cümlesi için sırtınızı ya da nerede ağrınız varsa, orayı imgelemelisiniz. O ağrının yerini ve şiddetini belirleyebilmeniz, sonuç alma olasılığınızı güçlendirecektir. Eğer hem boynunuz, hem de diziniz ağrıyorsa; herbirini ayrı ayrı ele alın. Genellemelerden kaçının.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde EFT'nin tarihçesi, bağlantılı olduğu görüşler, enerji meridyenleri ile ilgili ek bilgiler verilmiştir.

EFT’NİN TARİHÇESİ

EFT, 1990’ların başlarında Amerika Birleşik Devletlerinde Gary Craig tarafından geliştirildi. Gary Craig Stanford Üniversitesi mezunu bir mühendis olarak sigorta temsilciliği yapıyordu. İşinde başarılıydı ve iyi kazanıyordu.

Gary, kişisel gelişim konusundaki araştırmalarına henüz genç yaşlarındayken başlamıştı. Sonunda tüm enerjisini ve zamanını sadece bu konuya yönlendirdi. Kişisel Gelişim Koçu olarak çeşitli seminerler verdi.

Bir yandan kendini geliştirmeye ve daha iyi yöntemler aramaya devam ederken, Dr. Roger Callahan’ın TFT (Thought Field Therapy) eğitimlerine katıldı. TFT kavramları, EFT’nin temelini oluşturdu.

Dr. Roger Callahan 40 yıllık deneyimi olan bir klinik psikolog idi. Hayatını hayali korkular, fobiler, travma ve stres bozukluğu gibi konularda insanları iyileştirmeye adanmıştı. Çünkü kendisi de çocukluğundan beri bu tür rahatsızlıklar yaşamaktaydı.

25 yıllık bir geçmişe sahip olan TFTnin başlangıcıyla ilgili ilginç bir öykü anlatılır:

O sıralarda Dr Callahan’ın Mary isimli bir hastası varmış. Mary sudan aşırı derecede korktuğu için doğru dürüst banyo yapamıyor, yağmurlu havalarda sokağa bile çıkamıyormuş. 18 aydan beri devam eden çalışmalar sırasında bir çok terapi yöntemi denendiği halde Mary’nin kabusları ve suyun kendisini öldüreceği korkusu devam etmekteymiş.

Özel seanslardan birinde Dr Callahan, Mary’den gözünün altındaki mide meridyeninin başladığı noktaya parmaklarıyla vurmasını istemiş. Mary, şaşırtıcı bir şekilde fobisinden kurtulmuş. Emin olmak için Dr Callahan onu evin yüzme havuzuna götürmüş. Mary hiçbir fobi belirtisi göstermemiş.

Bu olay üzerine Dr Callahan 1980 başlarında belirli akupunktur noktalarına parmakla vuruş algoritmaları üzerinde çalışmaya başlamış. Aynı noktaların farklı sırada uyarılmasının değişik rahatsızlık ve düzensizliklerle bağlantılı olduklarını saptamış.

Bu algoritmaları da, kendi oluşturduğu veya başkalarından aldığı tanı teknikleriyle birlikte öğretmeye başlamış.

Gary Craig 1991 yılında işte bu eğitimlere katıldı ve öğrendiği metodu kendi danışanlarına uygulamaya başladı. Sonraki 5 yılda bu yöntemi daha da basitleştirmeye çalıştı ve sonunda, vuruş sıralamasının aslında sonuca pek fazla etki etmediğini buldu.

Gary Craig, 1995 yılında kendi EFT kursunun video setini ve EFT Elkitabını hazırlayıp, yayınladı.

1998 yılında, ikinci temel video setini duyurdu.

TFT eğitimi alan başkaları da bazı basitleştirilmiş yöntemler geliştirdi ama hiçbirisi Gary Craig'in yöntemi kadar basit ve etkili olmadı.

Gary Craig, EFT ile ilgili pek çok bilgiyi emofree.com web sitesi aracılığıyla tüm dünyaya açtı. EFT Elkitabında gerçek yaşam öykülerine de yer verdi.

Yoğun bir çalışma döneminin ardından Gary Craig 2010 yılının Haziran ayında kendisini emekliye ayırdı ve emofree.com sitesindeki tüm bilgileri de www.EFTuniverse.com sitesine devretti. Ancak, emekliliğini duyurduğu ve emofree.com sitesinde yayınlanan yazısında, EFT'yi insanlığa armağan ettiğini açıkça ilan etti.

Yine bu yazısında, EFT hakkında pek çok türev uygulamalar geliştirildiğini; bunlardan bazılarının EFT ile uyuşmadığını belirtti ve hangi uygulamaların kendileri için uygun olduğuna kişilerin kendi başlarına karar vermesinden yana olduğunu söyledi.

Gary Craig'in çalışmalarını şu anda kendi kızı Tina Craig sürdürmeye devam ediyor.

EFT'nin ticari bir marka haline dönüştürülüp tek merkezden yönetilen kısıtlı bir sistem haline dönüştürülmemiş olması, bu yöntemin yaygınlaşmasının önünü açtı. Henüz yeterli sayıda bilimsel değerlendirme ile etkileri bilim dünyası tarafından onaylanmamış olsa da, bu konudaki olumlu gelişmeler devam etmektedir.

Biz de pratik ve hızlı geri dönüş sağlayan bu tekniğin kısa bir süre içinde daha da yaygınlaşacağına inanıyoruz.

SIKÇA SORULAN SORULAR

S01- Simetrik çift vuruş noktalarından hangisini tercih etmeliyiz?

Y01- Teorik olarak herhangi birini kullanmakta bir sorun yoktur. Ancak bazı uygulamacılar her iki noktayı da aynı anda uyarmayı tercih etmektedir. Kişisel gözlemlerimiz, hep aynı noktaları kullanmanın uzun dönemde bazı sıkıntılar doğurma olasılığına işaret ediyor. Bu nedenle hep aynı noktaları uyarmak yerine, arada bir değişiklik yaparak dengeleme yoluna gitmenizi öneririz.

S02- Vuruş hızı nasıl olmalıdır?

Y02- Ortalama olarak saniyede 2-4 vuruş yapılması uygundur. Dolayısıyla aynı noktaya yapılacak 7lik bir vuruş seti yaklaşık 2-3 saniye sürecektir.

S03- Uygulama sırasında bazı noktaları atlamak veya sırasını karıştırmak sorun yaratır mı?

Y03- Hayır. Önemli bir sorun yaratmaz. Sadece Gamut grubundaki melodi-sayma-melodi üçlemesi belirtilen sırada yapılmalıdır. Çünkü melodi beynin sağ tarafını uyarırken, sayı sayma sol tarafı etkiler. Sıralama açısından uyulması gereken tek kural budur.

S04- Başkalarına EFT uygulayabilir miyiz?

Y04- Evet. Kendi başına uygulama yapamayacak durumdaki hasta ve yaşlılar için vurma işlemini bir başkası üstlenebilir. Aynı durum çocuklar ve bebekler için de geçerlidir. Ancak vuruşların çok dikkatli ve nazik bir şekilde yapılması; ya da vuruş yapmak yerine, aynı noktalara parmakla hafifçe baskı yapılması yerinde olur.

S05- Hayvanlara EFT yapılabilir mi?

Y05- Bazı EFT uzmanları “Suret EFTsi” yöntemiyle hayvanlara da EFT uygulanabileceğini belirtmektedir. Bu yöntemde EFT uygulamasını yapan kişi vuruşları kendi vücudu üzerinde uygularken, kurguyu hayvanın sorunuyla ilgili olarak oluşturur. Burada beklenen, uygulayıcının vücudunda oluşan pozitif değişimlerin, sezgileri zaten çok daha güçlü olan hayvan tarafından yakalanmasıdır. Bu konuyla ilgili bir çok olumlu vaka rapor edilmiştir.

S06- Telefonla EFT yapılabilir mi?

Y06- Kesinlikle evet! Elbette danışanın EFT vuruş noktalarının yerini ve vuruş tekniğini bilmesi iyi olur. Acil ve önemli durumlarda noktaların yeri ve vuruşların nasıl yapılacağı da tarif edilebilir. Görüntülü telefon

(skype vb) olanağı varsa, EFT uygulaması çok daha kolay bir şekilde yapılabilir.

S07- Uygun olmayan ortamlarda EFT yapılabilir mi?

Y07- EFT uygulamasının kişinin kendisi veya bir başkası için tehlike oluşturmaması kaydıyla, her ortamda EFT yapılabilir. Parmakla vuruş yapmanın aşırı dikkat çekeceği ortamlarda dokunma yoluyla ya da zihnen odaklanarak uygulanması mümkündür. Bu durumda kurgu cümlesi ve hatırlatıcılar da iç ses aracılığıyla tekrarlanabilir.

S08- EFT uygulaması sırasında su içmek gerekli mi?

Y08- Mümkünse evet. Zaten EFT uygulamaları sırasında susamak çok rastlanan belirtilerden biridir.

S09- EFT sadece olumsuz durumlarda mı kullanılmalı?

Y09- Genellikle olumsuz duygularla başetmek amacıyla kullanılıyor olsa da; koruyucu bir yöntem olarak ta EFTden yararlanmak mümkündür. Kurgu ve anımsatıcı olarak pozitif olumlamalar uygulanabilir. Özellikle uyumadan hemen önce ve sabahları kalkar kalkmaz bu tür uygulamalar yapılabilir.

S10- Derecelendirme mutlaka 0-10 arasındaki sayılarla mı yapılmak zorundadır?

Y10- Hayır. Renk, ses, görüntü biçiminde de derecelendirme yapılabilir. Diyelim ki bir sıkıntı sizde parlak bir rengi çağrıştırıyorsa, uygulama sırasında bu rengin giderek zayıflaması sayısal azalmaya karşılıktır. Önemli olan sıkıntı şiddetini ölçülebilir, kıyaslanabilir hale getirmektir. Uygulayıcı, kendisi için uygun olan herhangi bir yöntemi kullanabilir.

Referanslar

- Andrew Wilkie - 10 Ways To End Your EFT Tapping Set-Up Phrase, 2010
- Carolyn Dean, MD, ND & L.Christine Wheeler, MA - IBS for Dummies, 2006
- David Feinstein, Ph.D. with Donna Eden - The Meridians And The Emotions, 2001
- Dawson Church, PhD - A Being of Spirit in a World of Abundance, 2010
- Eileen Tracy - Boosting Your Studies and Your Morale with Emotional Freedom Techniques, 2008
- Gary Craig - The EFT Manual, 2010
- Gary Williams - Question Tapping (EFT QT)
- Jasmine Bharathan - A creative way to develop EFT Setup statements
- Karen Nauman - EFT Technique
- Maggie Adkins, Raising your Metabolism with EFT
- Mary Stafford M.Ed.,LPC, EFT-Adv - EFT Shortcut for School Children, 2005
- Patti Spencer - EFT
- Peter Graham - Why is EFT So Effective?, 2010
- Patricia Carrington, Dr. - Creative Use of the Basic EFT Set-Up Phrase
- Rick Wilkes & Cathy Vartuli - Transform Your Emotions with Energy Tapping (EFT), 2011
- Robert Najemy - EFT & Finding our Purpose in Life
- Silvia Hartmann, Dr. - Adventures in EFT, 2010
- Suzanne Zacharia - Alternative Setup Phrases to "I Accept Myself" in EFT, 2010
- Betty Moore-Hafter Jade Barbee Carna Zacharias-Miller Lynne Shaner - TheEFTfree Manual, 2011
-

EFT herkesin yararlanabileceği, herkes tarafından bilinmesinde yarar olan çok önemli bir tekniktir. Bu nedenle biz de bu tekniğin olabildiğince çok kişiye ulaşabilmesinden yanayız.

<http://eft-tepeleme.gamet.com.tr> adresindeki sitemizde EFT ile ilgili daha fazla ayrıntı bulunmaktadır.

Bu belgeyi, üzerinde hiç bir değişiklik yapmadan ve herhangi bir ücret talebinde bulunmaksızın internet üzerinden serbestçe paylaşabilirsiniz.

© Her hakkı saklıdır 2011 Ahmet Aksoy - Nilüfer Aksoy
eft-tepeleme.gamet.com.tr