



# Handboken

Sjätte upplagan

## Emotional Freedom Techniques

*När häpnadsväckande befrielse från negativa känslor leder till djupgående läkning  
– Rekommenderas av läkare –*

### **Användbart för alla typer av problem, inklusive**

Smärttillstånd	Högt blodtryck
Rädslor & Fobier	Oro & Ångest
Ilkska	Relationsproblem
Allergier	Trauman
Begär & Beroenden	Kvinnoproblem
Andningsproblem	Depression
Viktninskning	Barns beteendeproblem
Problem med skola, idrottsutövning och sexuell förmåga	
Allvarliga sjukdomar (från migrän till cancer)	

*”En dag kommer den medicinska professionen att vakna upp och inse att olösta emotionella problem är den huvudsakliga orsaken till 85 procent av alla sjukdomar. När de gör det, kommer EFT att bli ett av de primära verktygen för läkning  
– precis som det är för mig”*

**– Eric Robins, leg läkare –**

**Viktigt meddelande till dig som gratis hämtar den här Handboken på Internet:** Denna Handbok refererar till filmer och ljudband på engelska som ingår i den mycket mer omfattande amerikanska EFT-kursen på DVD. Dessa filmer och ljudband finns att köpa på [www.emofree.com/eftstore](http://www.emofree.com/eftstore)

© Gary Craig

Översatt till svenska av Ann Rosenqvist Atterbom & Torkel Atterbom  
[www.balanspunkten.info](http://www.balanspunkten.info)

## Viktig information till dig som hämtar denna Handbok från vår hemsida

Denna Handbok är en första start till EFT. Den är en *introduktion* till vår mer utförliga EFT-kurs med engelska filmer och ljudupptagningar, och är INTE avsedd att vara en fullständig utbildning.

Den engelska versionen av den kompletta EFT-kursen, inklusive filmer och ljudband, finns att köpa på [www.emofree.com/eftstore](http://www.emofree.com/eftstore)

Om du studerar denna Handbok ihärdigt och använder EFT på dig själv och andra, kommer du troligen att få omedelbara och ofta otroliga resultat. EFT lovar att du kommer att uppleva detta, och du bör kunna nå dit ganska lätt, helt enkelt genom att utföra EFT på rätt sätt. Du kommer också att hamna i situationer där du snubblar och kliar dig själv i huvudet medan du frågar:

*“Varför fungerar det inte denna gång?” eller*

*“Varför fungerar det för alla andra och inte för mig?” eller*

*“Varför fungerar det permanent i vissa fall och bara tillfälligt ibland?”  
eller... eller... eller*

Alla dessa frågor kan besvaras, men alla svar finns inte i en handbok som denna. Med övning och erfarenhet kommer svaren. Därför bör ihärdiga elever fördjupa sig genom att skaffa våra prisvärda engelska DVD-skivor på [www.emofree.com/eftstore](http://www.emofree.com/eftstore).

Det finns en gräns för hur mycket en blivande kirurg kan lära sig ur böcker, och när denna punkt är nådd, är det viktigt att kunna iaktta hur processen utförs av dem som bemästrar den. Det är en konst att bemästra EFT, vilket väl illustreras på våra DVD-skivor. De som önskar utveckla denna konst kommer att behöva den fördjupade kursen.

## Några rader om EFT:s överraskande fysiska läkningseffekter

EFT utvecklades ursprungligen för att underlätta för yrkesverksamma inom psykoterapi. Glädjande nog har detta mål nåtts, eftersom EFT dramatiskt har reducerat terapitiden från månader eller år till minuter eller timmar.

På vägen, märkte vi att också djupgående fysisk läkning ägde rum. Synförmåga förbättrades, huvudvärk försvann, smärtor och andra symtom från cancer lindrades. Vi fann att skälet till detta var att EFT hanterar orsaker som den Västerländska läkekonsten i hög grad har ignorerat. Medicinen uppmärksammar till exempel, i mycket liten grad störningar i kroppens energimeridianer, inte heller lägger man någon vikt vid emotionella orsaker. Dessa grundsatser, är naturligtvis det centrala i EFT.

Det är därför inget under att EFT ger resultat, där den medicinska professionen har givit upp. Skälet är helt enkelt att EFT fokuserar på orsaker som andra i hög grad ignorerat.

Denna EFT-Handbok skrevs innan jag insåg de fysiska läkningseffekternas djupa och omfattande natur. Därför betonas den emotionella läkningen i Handboken, och täcker inte på långt när in, den dramatiska fysiska läkning som sker i verkligheten. Eftersom det har visat sig vara en så väl fungerande handbok, har jag dock beslutat att låta den vara, hellre än att ändra den för att understryka de fysiska läkningseffekterna. Det är de emotionella och energimässiga (energetiska) orsakerna vi behöver förstå och de illustreras rikligt i EFT-Handboken.

Som en påminnelse finns det istället gott om hänvisningar till fysiska läkningseffekter i hela denna Handbok. Observera att det ingenstans i denna Handbok finns något, som är menat att ersätta kvalificerad medicinsk rådgivning.

## Notering till terapeuter, läkare och andra representanter för hälsorelaterade yrken:

Denna kurs representerar en *radikal* avvikelse från konventionella tekniker. Rätt använd, kan den mångdubbla dina färdigheter.

Du bör dock känna till att den riktar sig till både professionella *och lekmän* och därför är skriven på ett vardagligt och lättfattligt språk. Författaren har ansträngt sig för att presentera detta utomordentliga läkeverktyg för allmänheten på ett användbart sätt, och har med flit undvikit det formella svårförståeliga språk en lärobok ofta är skriven på.

Trots detta har stor vikt lagts vid den noggrannhet och fullständighet som professionella ofta kräver, även om den är invävd mellan metaforer och illustrationer. Det är självklart okonventionellt, men det kännetecknar också Emotional Freedom Techniques.

Om du söker efter det konventionella, har du kommit fel.

# Det enkla sättet att gå igenom denna Handbok

Detta avsnitt är viktigt. Det kommer att spara dig mycket tid och öka din effektivitet med EFT.

Det är förståeligt och mänskligt (jag gör likadant själv) att som nybörjare ögna igenom denna Handbok för att hitta några höjdpunkter, och sedan dyka rätt in i de fascinerande filmerna. Detta kommer på lång sikt att straffa sig, *eftersom du då går igenom kursen i fel ordning*. Till exempel kan det verka som om jag i de senare filmerna bryter mot det jag lär ut i denna Handbok. Så är inte fallet. Jag använder bara effektiva genvägar (de kan korta ner den använda tiden med mer än 50 procent) som bygger på de principer jag utvecklat i tidigare delar av kursen. Viktiga termer som “aspekter”, “psykologisk reversering” och “energi-toxiner” kan inte förstås rätt utan den riktiga bakgrunden. Allt detta utvecklas och tydliggörs på ett sätt som är enkelt att förstå *om du genomför kursen i rätt ordningsföljd*.

Jag har använt två år och en hel båtlast med pengar för att utarbeta EFT, och har gjort det på ett sätt som är lätt att lära. Så låt mig komma med ett rakt förslag, att du *läser* Handboken *i den ordningsföljd den presenteras*. Det är det enkla sättet. Att genomföra kursen i fel ordningsföljd är det tunga sättet. Det är som att läsa en bok och först läsa kapitel 1, sedan kapitel 8 och därefter kapitel 4 och ignorera resten av kapitlen eftersom du vet resten i alla fall.

Nog om detta.

## Det enkla sättet att genomföra EFT-kursen

### Del I – Grunden

1. Läs först avsnittet Del I i Handboken, och gå igenom avsnitten i ordningsföljd. Detta är viktigt, även om du är en erfaren terapeut, därför att de senare delarna av kursen bygger på idéer och terminologi du finner på dessa sidor.

Huvudkapitlet i Del I heter “Grundreceptet”. Det beskriver i detalj EFTs fundamentala läkningsrutin och är språngbrädan för övriga delar inom EFT. Trots allt – vilket du kommer att lära dig i Del II, *kommer du sällan att behöva gå igenom hela Grundreceptet*. Olika genvägar fungerar nästan alltid. Hur som helst måste du kunna hela Grundreceptet som en bas, för att på bästa möjliga sätt kunna använda genvägar och bemästra konsten att utöva EFT. När du har läst Del I, ska du inte gå direkt till Del II. Det kommer senare.

**Viktigt meddelande till dig som gratis hämtar den här Handboken på Internet:**

**Denna Handbok refererar till filmer och ljudband som ingår i den mycket mer omfattande amerikanska EFT-kursen på DVD. Denna kurs, inklusive filmer och ljudband, finns att köpa på [www.emofree.com/efstore](http://www.emofree.com/efstore)**

**Denna Handbok förser dig dock med de nödvändiga grunderna. Filmerna och ljudbanden är inte nödvändiga, såvida du inte vill gå vidare från nybörjarstadiet.**

2. Studera så filmerna till Del I. Det finns tre olika och du känner igen dem genom att det är blått tryck på etiketterna.

Film 1a utgör Del I av den amerikanska DVD-serien och visar dig varje knackpunkt och alla rutiner involverade i Grundreceptet.

Film 1b visar en behandling där det *fullständiga* Grundreceptet används. Filmen beskriver hur EFT befriar en man som heter Dave från en intensiv rädsla för vatten. Lägga märke till att *det är enda tillfället*

under hela den amerikanska EFT-kursen på DVD där det fullständiga Grundreceptet används. Detta är gjort uteslutande för att ge dig en komplett bild av den grundläggande rutinen. Alla andra behandlingar i filmerna använder genvägarna. Dave's rädsla för vatten är ett komplicerat fall, på så sätt att det finns flera aspekter att handskas med innan problemet försvinner. Detta gör det idealiskt för din utbildning. Fastän hela behandlingen inte tar mer än en timme (inklusive en omfattande intervju innan EFT-processen börjar) är den enligt EFTs standard utdragen. Genom att använda genvägarna, hade Dave's problem kunnat lösas på en bråkdel av tiden.

Filmerna 2a, 2b och 3 ger dig en inblick i en workshop och i flera individuella behandlingar. Här ser du mer av kraften i EFT, när Grundreceptets olika varianter på genvägar används, på ett brett spektrum av problem. Genvägarna förklaras inte än. Det görs i Del II.

3. Gå därefter igenom de sidor som beskriver ljudinspelningarna i den amerikanska DVD-serien och lyssna till dessa för fler behandlingsexempel och kommentarer. Meningen med dessa inspelningar är *inte* att lära dig hur du använder Grundreceptet. Det görs på andra ställen i DVD-serien. Ändamålet är snarare följande:

- (1) att ge dig mer erfarenhet av den stora mångfald av problemställningar EFT kan hantera
- (2) att ge dig en känsla för den roll "aspekter" ofta spelar i denna process
- (3) att låta dig uppleva hur människors reaktioner på dessa procedurer varierar (allt från entusiasm till försiktig misstro)

## **Del II – Avancerad**

1. Läs först avsnittet Del II i Handboken och gå sedan igenom avsnitten i ordningsföljd. Här introduceras du till "Hinder för Fulländning" av processen (inklusive Energitoxiner), genvägar och andra tips, som är till hjälp för att få ut mesta möjliga ur EFT.

2. Studera så filmerna till Del II. Det finns 8 olika filmer och du känner igen dem på det röda trycket på etiketterna. Film nr I i Del II fungerar som en bro mellan Del I och Del II och är viktig att se. Resten av filmerna till Del II visar livs levande behandlingar och diskussioner som illustrerar konsten att behärska EFT. Dessa är autentiska behandlingar, precis som de du kommer att uppleva, själv eller med dina klienter, och är en skattkista fylld med exempel på EFT i praktiken. De visar EFT på ett lysande sätt och bör studeras flera gånger för att få mesta möjliga utbyte.

# Innehållsförteckning

## EFT Del I

Ett Öppet Brev	10
En ovärderlig gåva	12
Vittnesbörd från användare av EFT	13
Juridiska frågor	17
Vad du kan förvänta av denna Handbok	19
Emotionell frihet	19
Enkelhet	19
Sund skepsis	20
Fallbeskrivningar	21
Repetition	22
Vetenskapen bakom EFT	23
En ingenjörns syn på psykologin som vetenskap	23
Kroppens energisystem	25
Dr. Callahans första erfarenhet	26
Grundtesen	26
Principen om totalrenovering	28
Sammanfattning så här långt	28
Grundreceptet	29
Som att baka en kaka	29
Ingrediens 1 – Förberedelsen	29
Ingrediens 2 – Sekvensen	32
Ingrediens 3 – Proceduren 9 Gamut	34
Ingrediens 4 – Sekvensen (igen)	34
Fokusfrasen	34
Justeringar av påföljande rundor	35
Tips om hur du kan använda EFT	37
Mätmetod	37
Aspekter	37
Uthållighet lönar sig	38
Var så specifik som möjligt	38
Generaliseringseffekten	39
Pröva det på allt!!	39
EFT i ett nötskal	39
EFT på en sida	40
Vanliga frågor och svar om EFT	41
Fallbeskrivningar	44
Fallbeskrivning 1 – Rädsla för att tala offentligt	44
Fallbeskrivning 2 – Astma	44
Fallbeskrivning 3 – Sexuella övergrepp	45
Fallbeskrivning 4 – Ångest och nagelbitning	45
Fallbeskrivning 5 – Spindelfobi	46

Fallbeskrivning 6 – Kaffeberoende	46
Fallbeskrivning 7 – Alkoholism	46
Fallbeskrivning 8 – Sorg	47
Fallbeskrivning 9 – Ångest för sprutor	47
Fallbeskrivning 10 – Beroende av ”jordnötskolor M&M”	47
Fallbeskrivning 11 – Fysisk smärta	47
Fallbeskrivning 12 – Korsryggsmärtor	48
Fallbeskrivning 13 – Skuld känsla och sömnlöshet	48
Fallbeskrivning 14 – Förstoppning	48
Fallbeskrivning 15 – Skam för sin kropp	48
Fallbeskrivning 16 – Lupus	49
Fallbeskrivning 17 – Ulcerös colit	49
Fallbeskrivning 18 – Panikångest	50
Fallbeskrivning 19 – Rädsla för att åka hiss	50
Filmerna på DVD i del I	51
Video 1a	51
Video 1b	51
Video 2a	51
Video 2b	51
Video 3	52
Ljudinspelningarna på DVD del I	52
Sammanfattning fall för fall	53

## EFT del II

Hinder för att nå perfektion	57
Aspekter	57
Psykologisk reversering	57
Nyckelbensandning	61
Energitoxiner	61
Genvägar	65
Att korta ned Sekvensen	65
Att eliminera Förberedelsen	65
Att eliminera Proceduren 9 Gamut	66
Ögonrullning från golv till tak	66
Konsten att ta genvägar	66
DVD-filmerna i Del II (8 videor)	66
Film 1 – Översikt	66
Film 2 – Exempel från publiken	66
Film 3 – Emotionella problem	66
Film 4 – Emotionella problem II	66
Film 5 – Fysiska problem	67
Film 6 – Beroende	67
Film 7 – Energitoxiner, Fobier & Uthållighet	67
Film 8 – Vanliga problem samt Frågor och Svar	67

## Tillägg

Att använda EFT för att behandla rädslor och fobier	69
Frågor och svar	70
Att använda EFT på traumatiska minnen	71
Frågor och svar	71
Att använda EFT för att behandla begär och beroenden	72
Abstinensbesvär	73
Hur man behandlar beroendet	74
Att hantera begäret	74
Att behandla underliggande orsaker	74
Processen för Inre Frid	75
Vad du kan förvänta dig	77
Frågor och svar	77
Att använda EFT för fysisk läkning	78
Pröva det på allt!	78
Frågor och svar	78
Att använda EFT för att förbättra sin Självkänsla	80
Orsaken till dålig Självkänsla	80
Metaforen med skogen och träden	81
Generaliseringseffekten	81
Bli en observatör	81
Att gå vidare	82
Sammanställning av DVD-filmerna och ljudbanden	82
Ett schema för användning av EFT	89



# EFT Del I

**Grunden i EFT och en procedur för att  
steg – för – steg komma i gång.**

**OBS!**

**Genvägar och andra avancerade koncept  
utvecklas i EFT Del II.**

**Du bör behärska EFT Del I först.**

Den “clip art” som används som illustrationer i Handboken kommer från: 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.

# Ett Öppet Brev

## Till alla Emotional Freedom Techniques™ studenter. Vi gläntar på dörren och berättar om syftet med denna handbok.

“Tillsammans ska vi inom dig bygga en bro till landet med inre frid.”

Kära Vän,

När jag skriver det här är jag hemma – ensam – en tisdag kväll. Det lätta regnet utanför åstadkommer ett försiktigt ljud på fönstret. Efter två års skrivande och filmning, är EFT-kursen komplett. Vi är nästan klara för att “gå i tryck”.

Och för fem minuter sedan kom tårarna trillande nerför mitt ansikte.

Då visste jag varför jag skrev denna Handbok. Jag menar, jag har alltid vetat varför – men jag visste inte hur jag skulle säga det. Och nu kan jag sätta ord på det. Här är historien.

För fem minuter sedan tittade jag igenom en film som min samarbetspartner, Adrienne Fowlie, och jag gjorde hos ‘the Veterans Administration’ (VA) i Los Angeles. På våra 6 dagar där använde vi EFT för att hjälpa våra Vietnamveteraner att komma över sina fruktansvärda krigsminnen. Du kommer att se den DVD-filmen som en del i den amerikanska DVD-serien.

De hade posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) som är bland de mest allvarliga formerna av emotionella svårigheter vi känner till. Varje dag återupplever dessa män krigets katastrofer, som att bli tvungna att skjuta oskyldiga civila (inklusive små barn), begrava människor i diken och se sina egna nära vänner dö eller bli invalidiserade. Ljuden av skott, bomber och skrik härjar i deras huvuden dag och natt. Ibland kan bara mediciner dämpa de alltid närvarande krigsminnena.

De svettas. De gråter. De har huvudvärk och ångestattacker. De är deprimerade och har smärtor. De har fruktan och fobier och är rädda för att somna på kvällen på grund av sina mardrömmar. Många har gått i terapi i 20 år – med endast liten förbättring.

Jag minns ännu hur glad jag var, då VA bjöd in Adrienne och mig för att ge våra soldater möjlighet att prova EFT. De gav oss fria tyglar att hjälpa dessa män på alla sätt vi kunde. Det här blev det ultimata testet för kraften i EFT. Om allt som hände var att ge en liten, men märkbar förändring i dessa människors liv, skulle de flesta se det som en framgång. Faktum är att EFT gjorde mycket mer än så.

VA betalade oss inte. De hade ingen budget för extern hjälp som denna. Vi betalade själva för våra flygbiljetter, hotell, måltider och hyrbilar. Men vi brydde oss inte om det. Vi skulle ha betalat mycket mer, bara för möjligheten att få hjälpa Vietnamveteranerna.

Hur som helst, filmen jag såg på var en sammanfattning av de sex dagarna. Ett avsnitt handlade enbart om Rich, som hade gått i terapi i 17 år för sitt lidande med PTSD. Han hade:

- Över 100 krigsminnen som hemsökte honom, flera av dem genomlevde han dagligen.
- En allvarlig höjdskräck – utlöst av över 50 fallskärmshopp.
- Sömnlöshet – det tog honom 3 till 4 timmar att somna varenda kväll – även med ganska stark mediciner.

Efter att ha använt EFT tillsammans med honom, har varje spår av dessa problem försvunnit.

Som de flesta människor, hade Rich stora svårigheter att tro på att dessa tillsynes märkliga procedurer, skulle fungera. Men han var villig att ge dem en chans. Vi började med hans höjdskräck, och efter ungefär 15 minuter med EFT var den borta. Han testade det med att gå upp flera våningsplan i en byggnad och se ned på en brandtrappa. Till sin förvåning, hade han ingen fobisk reaktion överhuvudtaget. Så använde vi EFT på flera av hans mest intensiva krigsminnen och neutraliserade dem alla under loppet av en timme. Han minns dem ändå, förstås, men de har inte längre någon emotionell laddning. Vi lärde Rich tekniker (på samma sätt som du lär dig dem i denna Handbok) så att han själv kunde arbeta med resten av sina krigsminnen. Efter några dagar var de allihop neutraliserade. De plågar honom inte längre. Som ett resultat av detta, försvann också hans sömnlöshet, och även hans sömnmedicin (under övervakning av hans läkare). Två månader senare pratade jag med Rich på telefonen. Han var fortfarande kvitt problemen.

Det här är äkta emotionell frihet. Det är slutet på år av pina. Det är som att komma ur ett fångelse. Och... **jag hade privilegiet att kunna ge honom**

**nycklarna! Vilken känsla.** Detta är EFTs löfte. Lär dig att behärska det, och du kan göra det som Rich var med om, för dig själv och andra.

Så var det Robert, Gary, Phillip och Ralph som alla hade traumatiska krigsminnen. På några minuter gav EFT befrielse från alla minnen vi arbetade med. Att se leendena och höra tacksamheten var en form av glädje som bara tårar kan uttrycka. Och så kom den filmade intervjun med Anthony.

Anthony var så skrämmd av sina krigsminnen att han var rädd för att vistas i en offentlig lokal, till exempel en restaurang – av fruktan för att en Vietnamesisk soldat skulle komma in, skjutande med ett AK47 maskingevär. Han frös till fullständigt, bara vid tanken på detta. Han visste självklart att det inte var logiskt, men det gjorde inte rädslan lättare. Det är på så sätt PTSD fungerar.

Efter att ha använt EFT, gick Anthony tillsammans med oss till en fullsatt restaurang, och han kände enligt sina egna ord *“inte ett uns av rädsla”*. Adrienne, Anthony och jag, skrattade och skojade obesvärat medan vi lugnt åt middag i restaurangen som hade över 200 gäster. Anthony var fullständig avslappnad. All rädsla var borta. Vilken förändring! Vilken känsla att kunna bidra till en sådan skillnad i någons liv.

Så, under den filmade intervjun, stannade han upp ett ögonblick och sade

*“Gud har välsignat mig. Jag tror det var min tur att möta er.”*

Och där – sittande i mitt vardagsrum – börjar dessa glädjetårar att trilla nedför mitt ansikte.

**Det mänskliga värdet av denna Handbok för-tjänar sin egen bergstopp.** Du kan lyfta dig själv till nya nivåer med det. Och, om du vill, kan du använda det för att hjälpa andra och stärka din självkänsla i processen. Hur många *“Tack!”* vill du ha? Jag kan inte ge dig en större belöning. Så nu hoppas jag du förstår min drivkraft att skriva denna Handbok. Det är för att *Gud har välsignat mig. Det är min tur att möta dig!*

Tillsammans ska vi bygga en bro inom dig som leder till Landet med inre frid. När den väl är byggd, kommer denna bro bli en färdighet för livet som du kan använda för att sprida emotionell frihet – och glädje – från dig själv till andra. Och den är permanent. Som guld – **det rostar inte, det förstörs inte, och det försvinner inte. Den kommer alltid vara där för dig.**

Du och jag kommer kanske aldrig mötas ansikte mot ansikte, jag får inte se dig och känna din

värme, som jag gjorde med Anthony. Vår enda kontakt kan vara begränsad till denna Handbok. Men det är OK. När människor förenas i syfte att läka, gör de Guds arbete. Kärlek fyller tomrummen (hur stora de än är) och hjälper det att ske. Gud kräver inte att vi träffas ansikte mot ansikte.

Du och jag ska nu göra en resa tillsammans mot emotionell frihet. Det kommer inte att likna något du har upplevt förut – det lovar jag. Det är inte en mytisk resa på en flygande matta som slutar i en illusion. Det är en verklig resa där målet är äkta resultat – på samma sätt som det var för våra Vietnamveteraner. Helt säkert kommer du att utveckla förmågan att befria dig från din fruktan, fobier, traumatiska minnen, ilska, skuldskänsla, sorg och alla andra begränsande känslor. Och det kommer heller inte att ta årtal med närmast resultatlösa behandlingar som sakta men säkert tömmer bankkontot. Ofta försvinner även de mest allvarliga negativa känslor inom loppet av några minuter. Men nu rusar jag i förväg. Du kommer att få se alla bevis du behöver efterhand som du studerar denna Handbok och använder dessa tekniker på dig själv.

Du kommer också att lära dig om deras begränsningar. EFT gör inte allt för alla. Men vad det gör kommer att förvåna dig. Det förvånar fortfarande mig som har använt det i årtal. EFT gör förresten mycket, mycket mer än det som beskrivs i detta brev. Jag har bara lyft lite på locket och låtit dig titta in. Resten kommer att uppenbara sig efterhand som du vänder dessa blad.

Med bästa hälsningar

*Gary H. Craig*

PS. Jag vill påminna om våra inledande kommentarer om att de känslor och den energi som EFT frigör ofta resulterar i djupgående fysisk läkning.

# En ovärderlig gåva

## En speciell dedikation – ett tack till alla pionjärer som har bidragit till att lansera EFT

*”Vi står på startlinjen mot nya Höjder för Helande.”*

Du och jag har fått en ovärderlig gåva.

Dessvärre kommer vi aldrig att möta någon av våra välgörare därför att deras essentiella bidrag skedde för över 5 000 år sedan. Dessa briljanta människor upptäckte och kartlade kärnan i EFT, just de subtila energier som strömmar genom kroppen.



Dessa energier är också kärnan i akupunktur och det innebär att EFT och akupunktur är kusiner. Bägge växer snabbt och – som tiden utvisar – är de ämnade att ha en central roll vid både emotionell och fysisk läkning.

I modern tid har andra hängivna själar vidareutvecklat användningen av dessa urgamla tekniker. Främst bland dessa är Dr. George Goodheart och hans många bidrag till Tillämpad Kinesiologi, en föregångare till EFT.

Dr. John Diamond får speciellt erkännande därför att han, såvitt jag känner till, var den första psykiater som använde och skrev om dessa subtila energier. Många av hans banbrytande insatser har,

tillsammans med avancerade idéer inom Tillämpad Kinesiologi, lagt grunden till det som nya **Höjder för Helande** bygger på.

Dr. Roger Callahan, som introducerade mig till dessa procedurer, förtjänar allt erkännande. Han var den första som förde ut dessa tekniker till en bred allmänhet, trots öppet motstånd från sin egen yrkeskår. Du förstår säkert vilken djup övertygelse som krävs för att plöja genom ingrodna föreställningar av konventionellt tänkande. Utan Roger Callahans missionerande drivkraft, skulle vi kanske fortfarande sitta och teoretisera om “dessa intressanta saker”.

Det är på dessa kämpars skuldror jag ödmjukt står. Mitt bidrag till detta snabbt växande fält har varit att reducera den onödiga komplexitet som oundvikligen uppkommer vid nya upptäckter. EFT är en lätt och elegant version av dessa procedurer, som kan användas av både professionella och lekmän för en mångfald av problem.

Vi står på startlinjen mot nya **Höjder för Helande** och har alltså mycket att lära. Jag står därför i skuld till de många utövare av EFT som outtröttligt bidrar med sina upptäckter till vår hemsida ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)).

De tar oss med till nya höjder.

Här följer några brev med  
**Vittnesbörd**  
från användare av EFT

INDEPENDENT DISTRIBUTOR  
INTERIOR DESIGN  
NUTRITIONALS  
BOB & DEBRA ACKERMAN  
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

*Gary and Adrienne –*

*Jag vill tacka er båda för att ni introducerade mig i EFT. Jag har en nerv i kläm i nacken som tidvis ger allvarliga smärtor i höger arm och hand, så att de nästan är oanvändbara.*

*Senaste tillfället var det mest allvarliga och mediciner och vanliga metoder gav ingen lindring.*

*Så var det i flera dagar – ända till ert seminarium. Jag blev inte bara kvitt smärtan omedelbart, då den kom tillbaka var jag i stånd att hantera den!*

*Tack!*

*Debra Ackerman*

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

Kära Adrienne!

Tisdagen den 21:a juli, var jag på Gary Craigs seminarium "Hur jag kör min egen buss". Jag gick dit av flera personliga orsaker - men inte för att bli av med min **höjdskräck**. Det föll mig inte in att jag kunde göra något åt den förrän Gary frågade om det var någon i salen som var rädd för höjder. Jag räckte upp handen och blev strax nervös, började svettas och skaka. **Jag hade så förfärlig höjdskräck och kunde inte ens stå på en stol utan att bli rädd.**

Men nu skedde något helt otroligt. Han hjälpte mig genom EFT proceduren och **skräcken släppte taget nästan med detsamma**. Det gick så snabbt att jag fortfarande har svårt att tro det. Som Ni vet gick jag upp på övervåningen för att titta ut genom fönstret och jag var helt oberörd. På jobbet dagen efter kikade jag ut från en balkong på 3:e våningen och det berörde mig inte.

Ännu mer fantastiskt är att jag igår var på Sonoma County marknad och åkte **pariserhjul** - något jag bara har klarat av 3 gånger förut i hela mitt liv - och jag blev inte ens rädd!!! Det här var det verkliga testet! Tidigare har jag varit lamslagen. Jag kunde inte andas. Jag hyperventilerade, svettades, skakade, det var överkligt hur jag kände mig. Igår var jag helt avslappnad och lugn. Det var verkligen ett mirakel. **Mina barn var chockade! De vet hur stark min rädsla var tidigare, och nu är det som om den aldrig existerat.**

Jag har förresten bara behövt genomföra EFT proceduren ytterligare en gång sedan Gary hjälpte mig och det var ett par dagar före marknaden. Jag behövde inte ens göra det samma dag som jag var på marknaden!

Adrienne, jag är så glad jag mötte er båda två, och jag hoppas vi träffas igen.

Vänliga hälsningar,

***Barbara Woolman***

Barbara Woolman  
Santa Rosa, CA

Obs: Tim Clark är en fånge i Folsomfängelset som i flera år lidit av Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Han använde EFT under några minuter i besöksrummet och alla symtom försvann. De har aldrig kommit igen. Detta brev skrevs på en skrivmaskin i fängelset och är här exakt återgivet.

TILL DEN DET BERÖR;

Jag vet inte riktigt vad jag vill uttrycka om den hjälp gary fört in i mitt liv annat än att helt enkelt säga det här.

I januari 1980 blev jag dömd till två år i hålet i SAN QUENTIN. Det varade till min villkorliga frigivning i april 1982. Under denna tid drabbades jag av "POST TRAMADIC STRESS DISORDER". (P.T.S.D.)

Tills jag träffade gary levde jag med detta stressyndrom i min vardag under nästan 12 år.

Tack vare gary är det inte längre så. Han besökte mig, (jag är nu i FOLSOM PRISON) och botade mig direkt i besöksrummet. Jag tvivlade också på hans teorier men jag har inte längre den åsikten. Mitt tack till dig min vän,

MED ALL RESPEKT,

TIMOTHY CLARK

**Greenwood & Co.  
COMMERCIAL REAL ESTATE  
INCORPORATED**

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

Kära Gary!

Jag var en av dem som deltog på seminariet i Los Angeles du höll för Vietnamveteraner förra månaden där du demonstrerade EFT.

Påståendet “alla negativa känslor beror på en störning i kroppens energisystem” är djärvt. Att tro på idén om att knacka på kroppen för att skapa snabba ändringar i dessa känslor var att be om väl mycket av mig – mer än jag kunde tro utan bevis.

Att påstå att fobier kan kureras så gott som ögonblickligen eller att man får positiva resultat i idrott, affärer och vid beroenden genom att använda EFT var något svårt att tro för att säga det mildt.

Efter att ha varit vittne till de otroliga resultaten du fick med personerna du arbetade med på seminariet använde jag EFT i ett försök att förbättra mina golfresultat.

**Till min stora överraskning och glädje, blev resultatet efter tre rundor med tekniken att jag förbättrades med 10 slag, från mitten av nittio till drygt åttio.**

**Genom att använda din teknik har jag hållit mig där på de flesta banor.**

Jag ser fram mot liknande resultat på nästa område jag väljer att använda din teknik på.

Tack för ett intressant och roligt redskap.

Bästa hälsningar

*Gray DeFevere*

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard  
Los Angeles, CA 90025



# Juridiska frågor

## Viktigt – läs följande information noga

Sunt förnuft säger att du inte borde vänta dig biverkningar av att använda EFT.

Detta därför att man använder:

inga kirurgiska ingrepp  
inga nålar  
inga läkemedel eller kemikalier  
ingen manipulering av kroppen

I stället är det några få tillsynes ofarliga procedurer som involverar knackningar, nynnande, räkning och ögonrullningar. Hittills har över 100 000 personer använt EFT och antalet klagomål understiger väl 1 procent.

Då och då rapporterar någon att de kan känna sig lite illamående, och enstaka personer har nämnt att de upplever en försämring.

Eftersom dessa rapporter är så sällsynta är det inte klarlagt om EFT faktiskt förorsakat problemet. Somliga känner sig förresten illamående eller "värre" bara man nämner problemet de har.

Det kommer de att göra oberoende av om de använder EFT eller inte.

EFT är fortfarande på nybörjarstadiet och vi har mycket att lära.

Således är det möjligt att EFT kan vara skadligt för någon person.

Du bör därför utgå ifrån att vi är i den experimentella fasen och använda EFT med passande akt-samhet.

I enlighet med ovanstående inkluderar jag nedan ett viktigt meddelande som jag har utarbetat till EFTs e-postlista för support. Det bör läsas noggrant.

## Gå inte in på områden du inte behärskar

*Hej allesammans!*

*Detta är ett viktigt budskap, och jag har tillbragt många timmar med att skriva och skriva om det för att få det rätt.*

*Lyckligtvis är det jag vill säga, uppenbarligen vanligt sunt förnuft, och 99 procent av er förstår redan vad det är jag vill säga.*

*Slutsatsen är, att vi behöver använda EFT med sunt förnuft och INTE använda EFT vid allvarliga problem, UTOM då vi har den nödvändiga erfarenheten för detta. Även om vår begeistring över dessa procedurer ger oss stor anledning att vara entusiastiska, ska vi väga entusiasmen mot sunt förnuft. Låt*

*mig belysa bägge sidor av denna sak.*

*En av de glädjande aspekterna med EFT (och dess många kusiner) är, att det för de flesta personer kan användas med endast liten eller ingen smärta. Dess mjuka natur har föranlett psykologer att skriva böcker i ämnet, så att lekmän kan få tillgång till dessa procedurer – och varför inte? Varför förneka allmänheten tillgång till ett redskap, som ofta är transformerande på många områden och för de flesta är varsamt och lätt att använda?*

*Beakta exempelvis att:*

- *Terapeuter rutinmässigt lär sina klienter processen, så de kan använda den hemma.*
- *Lärare lär sig den, så de kan använda den tillsammans med sina elever.*
- *Tränare lär sig den, så de kan använda den tillsammans med sina adepter.*
- *Föräldrar lär sig den, så de kan använda den med sina barn.*
- *Läkare lär sig den, så de kan använda den för smärthantering med sina patienter.*
- *Massörer lär sig den, så de kan använda den ihop med andra metoder för att få mer långvariga resultat.*
- *Andliga ledare lär sig använda den på människor i nöd.*
- *Kiropraktorer, akupunktörer och homeopater utökar sina behandlingsmetoder och lär ut den till sina patienter, så att de själva kan använda den.*

*Och så vidare...*

*Jag vet inte, hur många "knack-entusiaster", som använder dessa procedurer å andras vägnar, men jag uppskattar, att det är fler än 100 000, och EFT har förmodligen använts över 1 miljon gånger runt om i världen.*

*Detta skulle självklart inte ske, om inte (1) tydliga resultat uppnåddes, och (2) noterbara risker eller negativa biverkningar var minimala.*

*Ingen erfaren EFTare kan förneka att man sett omfattande resultat, men det är inte säkert att alla är medvetna om, att **det kan** förekomma negativa biverkningar – ibland allvarliga. Låt mig förklara.*

*En del människor har blivit så svårt traumatiserade och/eller misshandlade under sitt liv, att de har utvecklat allvarliga psykiska problem... som till exempel multipla personligheter, paranoia, schizofreni och andra allvarliga psykiska störningar.*

Medan EFT har varit till hjälp även vid sådana allvarliga fall, ska det vid  **dessa tillfällen endast användas av kvalificerade professionella personer med erfarenhet av dessa sjukdomar.**

Varför? För att en del av dessa patienter kan få våldsamma utbrott (abreactions), varvid de tappar kontrollen. Under ett sådant utbrott kan de skada sig själva och andra och behöver kanske medicin eller behandling på ett sjukhus.

Självklart är detta inte lämpligt för en nybörjare – hur stor entusiasmen än är över knackproceduren.

Vi vet ännu inte om det är knackningarna som faktiskt förorsakar sådana utbrott, eller om det enbart är minnet från de svåra händelserna, som ger upphov till dessa. Under alla förhållanden, gå inte in på områden du inte behärskar, när du inte har erfarenhet av dem

Hur ofta sker dessa utbrott? På ett psykiatriskt sjukhus är de vanliga. I vardagslivet är de sällsynta. Jag ringde nyligen till flera erfarna utövare av EFT, som har kommit i kontakt med ett brett spektrum av emotionella problem. Det visade sig att färre än 1 av 1000 klienter hade upplevt sådana allvarliga utbrott.

Jag nämner denna siffra endast för att ge perspektiv. Det är inte för att påstå, att EFTare ska "chansa" och "gå in på områden de inte behärskar". Tvärtom, det krävs att nybörjare inom EFT använder vanligt sunt förnuft och **inte försöker kurera åkommor som överstiger deras kapacitet eller utbildning.**

Jag är välkänd för uttrycket "pröva det på allt!" Detta talesätt finns i EFT- Handboken, i den engelska EFT- kursen och på emofree.com. Avsikten är självklart att öppna ditt sinne för EFTs möjligheter. Det är inte menat som ett godkännande av oansvariga handlingar. Lyckligtvis tolkar människor detta på ett förnuftigt vis och använder till exempel inte EFT till att få någon till att flyga ut från Empire State Building.

Det är naturligt att människor som använder EFT, ibland gråter eller har andra känslor, som hör ihop med att få kontakt med problemfyllda minnen. Andra gånger kan fysiska smärtor "förvärras" – åtminstone temporärt. En erfaren och skicklig utövare av EFT välkomnar dessa reaktioner som normala och använder EFT på lämpligt sätt för att lösa upp dem. När dessa reaktioner uppstår, bör du återigen låta sunt förnuft råda. Om du som EFTare har tagit på dig för stor uppgift, så bör du hänvisa klienten till någon med större erfarenhet.

Kramar Gary

I enlighet härmed utgör följande punkter, präglade av **sunt förnuft**, en rättslig överenskommelse mellan oss. **Vänligen läs** dessa noggrant.

Adrienne och jag är inte psykologer eller terapeuter och har ingen legitimering eller formell universitetsutbildning, annat än min ingenjörsexamen från Stanford.

Vi är coacher i personlig utveckling, och vår mission är att göra andra uppmärksamma på redskap för personlig utveckling.

Vårt synsätt är andligt, och vi är båda prästvigda.

Denna Handbok har formen av en grundlig genomgång av ett mycket verkningsfullt verktyg för personlig utveckling. Det är inte utbildning i psykologi eller psykoterapi.

I enlighet med övriga punkter i detta avtal kan du använda EFT på dig själv och andra.

Adrienne och jag vill och kan inte ta ansvar för vad du gör med EFT.

Således...

Det krävs att du tar fullt ansvar för ditt eget emotionella och fysiska välbefinnande både under och efter genomgång av denna Handbok.

Det krävs även att du instruerar andra, som du hjälper med EFT, eller som du undervisar i EFT, att de tar fullt ansvar för sitt eget emotionella och fysiska välbefinnande.

Du måste godkänna att Adrienne, jag och alla andra som är engagerade i EFT hålls skadeslösa från alla krav, ställda av någon du försöker att hjälpa med EFT, eller som du undervisar i EFT.

Vi uppmanar dig att använda dessa tekniker under uppsikt av en kvalificerad terapeut eller läkare.

Använd inte dessa tekniker till att försöka lösa ett problem, där ditt sunda förnuft säger dig, att det inte är tillämpligt.

**Om du inte samtycker till ovanstående eller inte kan uppfylla det, var snäll och packa ihop materialet och skicka genast tillbaks det för att få återbetalning av den amerikanska EFT-kursen på DVD. I annat fall har vi en överenskommelse, och jag förväntar mig att du följer den.**

Jag är medveten om att det ovannämnda är sunt förnuft, och ber om ursäkt ifall det låter som att jag talar till dig som om du vore 12 år. Jag gör det enbart för att min advokat insisterar på det. Nog om detta.

Nu går vi vidare.

# Vad du kan förvänta av denna handbok

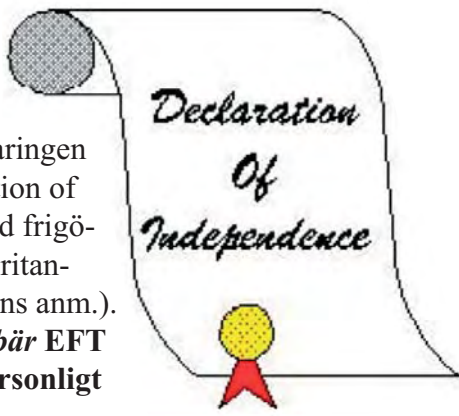
## Emotionell frihet – Enkelhet – Sund skepsis Fallbeskrivningar – Repetition

### Emotionell frihet

Jag borde kanske vara mer ödmjuk, men jag tror faktiskt att EFT kommer att dramatiskt förändra din tillvaro.

Jag vet att det vid denna tidpunkt kan vara svårt att tro, men me-

toden kan konkurrera i betydelse med Oberoendeförklaringen (USA:s Declaration of Independence vid frigörelsen från Storbritannien, översättarens anm.). **För några innebär EFT vägen till ett personligt oberoende.**



Med oberoende menar jag frihet från negativa känslor, det vill säga frihet att blomstra och eliminera de dolda hinder som hindrar dig att uppnå din fulla potential.

Jag menar frihet från år av dålig självkänsla, eller motvilja mot att tala i telefon, eller sorg efter en förlorad livskamrat, eller ilska, eller negativa minnen av våldtäkt eller andra former av övergrepp.

Jag menar frihet att tjäna mer pengar, ta itu med affärssamtal, starta en ny verksamhet, förbättra golfresultatet, gå ned i vikt, lättare ta kontakt med människor eller bli en offentlig talare, sångare eller komiker.

Jag menar frihet från oron och ångesten som får dig att ta piller, dricka alkohol, röka eller tömma kylskåpet.

Jag menar frihet att uttrycka kärlek med lätthet och vandra på denna planet med en känsla av välbefinnande och självtillit.

Jag menar frihet från intensiv rädsla... eller fobier... eller ångest... eller panikattacker... eller posttraumatiskt stressyndrom... eller beroende och begär... eller depression... eller skuld-känsla... eller... eller... eller...

Som sagt, jag tror att EFT kommer leda till dramatiska förändringar i din tillvaro.

Det behövs inga långdragna "berätta ditt livs historia" i EFT.

Det behövs inga piller.

Det behövs ingen smärtsam återupplevelse av tidigare traumatiska händelser.

Det tar inte månader eller år.

Det tar en bråkdel av den vanliga tiden och är ofta färdigt på några minuter.

Människor släpper sitt emotionella bagage, vanligtvis för gott, och kan leva vidare och vara mer aktiva.

EFT är baserat på upptäckten att obalanser i kroppens energisystem har djupgående effekter på det personliga psyket. Genom att knacka på specifika ställen på kroppen kan obalanserna rättas till och det leder ofta till snabba resultat. Med snabbt menar jag att **de flesta problem försvinner inom loppet av några minuter!** (Det här gäller speciellt när du bryter ner problemen till specifika negativa händelser i livet. Mer om detta senare.)

Det här demonstreras upprepade gånger i fallbeskrivningarna och filmerna som ingår i den amerikanska EFT-kursen på DVD. Några problem tar längre tid – kanske 2-3 korta behandlingar. De svåraste kan behöva från några dagar till flera veckor. Lyckligtvis är dessa i minoritet.

### Enkelhet

Denna Handbok lovar inte att lära dig alla detaljer om dessa upptäckter. Det skulle ta hundratals sidor att beskriva och kräva att du fördjupar dig i invecklade tekniska områden som kvantfysik och morfogenetiska fält. Här tar vi en genväg och erbjuder en enkel, lättanvänd version för vanliga människor.

Att gå igenom denna Handbok är som att lära sig köra bil. Du behöver inte känna till en bils fysik, kemi, matematik eller konstruktion för att lära dig att köra den. Men du måste veta något om gaspedalen, bromsarna, ratten och växlarna. Med sådan bas-kunskap kan du lätt köra på de flesta slags vägar.

Mitt mål är att reducera ett mycket komplext fackområde till några få enkla procedurer, som är

lätta att förstå (gaspedalen, bromsen osv.) Ju kortare och mer koncisa jag kan göra dem, desto lättare blir de att lära och använda. Och en lättanvänd och kraftfull procedur för personlig tillväxt och utveckling är vad du betalar för. Därför är denna Handbok pepprad med enkla exempel, bilder och metaforer så att varje steg i EFT-processen är klar och tydlig.

## Sund skepsis

En ny innovation kan bemötas med skepsis eftersom den ofta bryter mot människors åsikter. Och EFT utmanar nästan alla gängse uppfattningar om psykologi och läkning av känslomässiga hinder. Snabba lösningar för "svåra" emotionella problem anses i vissa kretsar som en omöjlighet. Den som påstår sig klara det, blir stämplad som charlatan. Uppfattningen är *"trots allt ligger detta djupt ingrott i personen och måste därför ta lång tid att läka"*.

Övertygelser är mycket starka. Vi utkämpar krig på grund av dem. Vi bygger monument över dem. Medicin, psykologi och politiska system är byggda på dem. Men – sorgligt nog – är de inte alltid sanna. Vi bara tror det. Ibland tror vi på sagor.

Om din reaktion till utfästelserna i tidigare kapitel inbegriper en *"detta är för bra för att vara sant"* inställning – eller något liknande – har jag sannolikt redan utmanat dina åsikter. Det är både sunt och förväntat. Nya idéer bör bli utsatta för rigorös granskning. I det långa loppet kommer det att ge dem styrka.

Du håller nu i handen en stor innovation. Som vi ska se, är den baserad på sunda vetenskapliga principer. Men eftersom den är så dramatiskt annorlunda än "konventionell visdom" blir den förståeligt nog hela tiden mottagen med skepsis. EFT är inte ensamt om detta. Andra upptäckter har blivit bemötta av liknande inställning. Här är några historiska citat:

*"Maskiner tyngre än luft - är en omöjlighet."*

Lord Kelvin, ordförande i Royal Society.

*"Allt som kan uppfinnas är redan uppfunnet."*

Charles H. Duell, direktör U.S. Patent Office, 1899.

*"Förnuftiga och ansvars-kännande kvinnor önskar inte rösträtt."*

USA:s tidigare president Grover Cleveland, 1905



*"Det är fullständig osannolikt att människan någonsin kommer att kunna använda atomkrafterna."*

Robert Milikan, Nobelpristagare i fysik, 1923

*"Vem tusan vill höra skådespelare tala?"*

Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Men även om du inte är det minsta skeptisk och suger upp detta snabbt och med entusiasm, som jag gjorde, garanterar jag att du kommer att möta ansenlig skepsis från andra som du försöker hjälpa. Hur vet jag det? Genom många års erfarenhet. Denna skepsis ska dock inte kritiseras. Men den *behöver* förstås, eftersom det finns några unika sidor med dessa tvivel i förhållande till EFT.

Här är ett exempel: I många fall har jag demonstrerat metoden (för nybörjare) på en scen med 5 till 10 frivilliga ur publiken. Efter några få minuter har åtminstone 80 procent av deras problem *påtagligt* förbättrats eller så har deras fysiska och emotionella problem fullständigt försvunnit. Rädsla dämpas, huvudvärk försvinner, andningen blir lättare och känslomässiga trauman försvinner. Så frågar jag publiken, *"Vem är skeptisk till detta?"* och i regel räcker hälften upp handen.

Så frågar jag om de tror att förändringarna hos dem på scenen var verkliga och de är alltid eniga om att förändringarna var verkliga. När allt kommer omkring är människorna på scenen vanligtvis främlingar för mig, men vänner till åskådarna. De vet att dessa människor är ärliga. *"Varför är du då skeptisk?"*, frågar jag. Och så får jag en rad skäl till varför det fungerade:

Jag får höra att jag hypnotiserade personerna. *Denna förklaring är intressant för jag vet inte ett dugg om hypnos - och det gör heller inte de som föreslår denna förklaring.*

Jag får höra att det rör sig om positivt tänkande. *Även om de aldrig har sett positivt tänkande leda till sådana förändringar så fort.*

Jag får höra att människor bara ville bli av med problemen. *Ett fall av "tron kan förflytta berg". Så varför blev de inte kvitt problemen innan de kom upp på scenen?*

Jag får höra att det inte kommer att hålla i sig, för det existerar inga "snabbkurer". *Ändå använder de mediciner, som exempelvis penicillin, för att snabbt kurera andra plågor.*

Jag får höra att knackningarna distraherar människor så de inte tänker på problemet. *Resonemanget bortser från faktumet att människor uppmanas fo-*

*kusera på problemet för att EFT ska fungera. Det är raka motsatsen till att distrahera.*

Och nu kommer det som *verkligen* är fascinerande med detta fenomen – *ingen av förklaringarna inbegriper EFT*. EFT har på något sätt utelämnats från listan över möjliga svar!

Vilken märklig reaktion. Man skulle kunna tro att människor som bevittnat de tydliga positiva effekterna, skulle bombardera mig med frågor om hur metoden fungerar för att bättre förstå processen. De brukar i stället *ignorera processen och erbjuda andra förklaringar. De frågar mig inte vad som hände. De talar istället om för mig vad som inträffade.*

Var och en letar bland sina samlade kunskaper och erfarenheter, och gör en koppling mellan vad som hände och det de “vet” är sant. EFT tas ännu inte med i beräkningen, så de har svårigheter med att göra den kopplingen. Nu vet jag hur forntida vetenskapsmän kände sig, när de försökte berätta för de som trodde att jorden var platt att den var rund.

Jag får nästan aldrig höra “Åh, det är precis som du sa. Du balanserade deras energisystem medan de “tog kontakt” med problemet och tog därmed bort orsaken.” Ändå **är** det ju vad som hände. Och att det **skulle** hända är det jag använt den sista halvtimmen till att berätta för åhörarna. Det är det *enda* som inträffade de få minuterna dessa personer stod på scenen och det är det *enda* som möjliggjorde förändringarna.

Jag brukade vara kritisk till detta och tänka att människor var stridslystna, envisa eller dumma. ”*Varför kan de inte se det uppenbara?*”, brukade jag säga till mig själv. Men så insåg jag att människor inte var stridslystna, envisa eller dumma, för denna reaktion kom från alla sorts människor. Det betydde ingenting om de var busschaufförer eller hade en akademisk titel. Även några av mina närmaste vänner bortförklarar helt enkelt de förbluffande resultaten och ler i mjugg åt den ”fåniga” processen.

Ofta brukar även de som genomgår förändringarna, ge något annat äran för det som hände. Och det är ofta något som helt saknar samband – som ett jordskalv eller en löneförhöjning de precis har fått. Märk väl; *de förnekar inte att något hände eller att det skedde medan de höll på med EFT*. De klarar bara inte att koppla det till knockningarna. För dem är det ologiskt och obegripligt. Det måste finnas en annan förklaring. Dr. Roger Callahan, som introducerade mig till den här metoden kallar detta APEX

problemet.

Än en gång, jag kritiserar det inte. Men det är viktigt att observera och förstå därför att det *sker* mycket ofta. Det är faktiskt på det sättet att de flesta upplever det så, och **sannolikheten är stor att du tillhör dem.**

Därför berättar jag detta för dig. Om du inte är medveten om det, så kanske även du använder bortförklaringar och vänder ryggen till din biljett till emotionell frihet och alla livslånga fördelar det erbjuder.

En annan orsak till skepsisen är att EFT ser underligt ut. Jag menar *verkligt säreget*. Metoden får dig att prata med dig själv, rulla ögonen och nynna samtidigt som du knackar på olika delar av kroppen. Det påminner inte på något sätt om den bild av psykologi som de flesta människor har, och kan vara *lääåångt* från din världsbild. Men när du förstår logiken bakom det som sker, blir det hela självklart. Och du kanske undrar över varför metoden inte upptäcktes tidigare.

När detta är sagt, ska du få veta ytterligare en sak. *Du behöver inte ha tilltro till metoden, för att den ska fungera.* Vissa drar den felaktiga slutsatsen, att EFT fungerar helt enkelt därför att människor *tror* på det. Och den slutsatsen är ovanligt märklig, för den kommer vanligtvis från dem som är skeptiska.

Faktum är, att få tror på metoden från första början. De är nästan alltid skeptiska – åtminstone till en viss grad. Trots att de flesta nybörjare inte har tilltro till metoden, fortsätter EFT att ge övertygande resultat. Människor gör framsteg, trots sin skeptiska inställning.

## Fallbeskrivningar

Som barn var jag fullständigt uppfylld av baseboll och drömde om att spela för New York Yankees. Att slå till bollen såg så lätt ut. Bara att stå där vid hemplattan och slå till bollen, när den kastades mot dig.

Träffa en boll kräver självklart färdighet, och det ska mycket övning till för att bli skicklig. Ju fler snabba raka, skruvade eller specialbollar du studerar, desto mer lär du dig. Detsamma gäller för EFT.

Att komma ihåg de enskilda beståndsdelarna i EFT är enkelt. Att använda dem är nästan lika enkelt, och du kan behärska metoden ganska bra efter några få försök. Men om du ska behärska den fullständigt, måste du noga studera filmerna i den amerikanska EFT-kursen på DVD (och våra andra

filmer på hemsidan) och använda metoden på många olika problem för att finslipa färdigheterna. Kort sagt kommer du att behöva mer träning och erfarenhet än du kan få genom denna Handbok.

*Kanske är den största begränsningen du kommer att möta i användningen av EFT, att du inte inser hur användbar den är.*

Det är en av grunderna till att jag överöser dig med exempel i denna Handbok. Viktigare än de nedskrivna exemplen är alla timmar med fallbeskrivningar på filmer och ljudupptagningar. Dessa inspelade behandlingar är vitala för din förmåga att behärska metoden, eftersom de gör EFT levande och visar hur effektivt EFT är i det verkliga livet. Studera dem noga. De är faktiska behandlingar – med verkliga människor med äkta problem – så att du kan vidga perspektivet.

Du kommer att bevittna enskilda människor som på sekunder övervinner livslånga problem, medan det för andra krävs ihärdighet. Du får lyssna på hur EFT används för allvarliga emotionella problem, och höra dem försvinna direkt under inspelningen. Du kommer också att se att vissa bara upplever lindring till viss del. Kort sagt ger dessa inspelningar en erfarenhetsbredd, som är en nödvändig plattform om du vill gå från mekanisk användning till att behärska EFT.

En annan orsak till att jag överöser dig med faktiska exempel på användning av EFT, är att du ska uppleva så många dramatiska förändringar som

möjligt, så att **du inte längre kan vara skeptisk.**

Inte ens den mest inbitna skeptiker kommer att kunna stå emot så överväldigande bevis. EFT är allt jag säger det är – och mer.

## Repetition

Jag har stor tilltro till repetition. Det är den mest använda inlärningsmetoden på planeten, och jag använder den konsekvent.

Ju mer du upprepar något, desto bättre lär du dig. Därför återkommer jag till dessa idéer flera gånger och från olika synvinklar i Handboken och på film- och ljudinspelningarna.

Om du blir trött på upprepningarna – var tacksam. Det betyder att du förstått sammanhangen så bra, att du börjar bli lite uttråkad, vilket är *mycket* bättre än att få en idé förklarad bara en gång, och inte lyckas få den att slå rot i minnet. Jag skulle göra dig en björntjänst om jag inte trummade in dessa viktiga tankar, eftersom metoden kan ha stor betydelse för din livskvalitet.

Så jag upprepar – förvänta dig repetition i denna Handbok.

PS. Jag vill påminna om de inledande kommentarerna kring den emotionella och energetiska frigörelse som EFT åstadkommer, ofta resulterar i djupgående fysisk läkning.

# Vetenskapen bakom EFT

En ingenjörns syn på psykologin som vetenskap – Kroppens energisystem

Dr. Callahans första erfarenhet

Grundtesen – Principen om totalrenovering

## En ingenjörns syn på psykologin som vetenskap

Denna Handbok är skriven av en ingenjör utbildad vid Stanfords universitet. Jag är inte psykolog med en lång lista av bokstäver efter namnet. Folk kallar mig Gary och inte Dr. ditt eller datt.

Tänker du konventionellt, tycker du kanske detta är störande. Med vilken rätt kan en ingenjör uttala sig om psykologi? Fysiska vetenskaper och vetenskapen om själen verkar inte ha något gemensamt. Det stämmer.

Men för 40 år sedan förstod jag att livskvalitet är direkt knutet till emotionell hälsa. Emotionell hälsa är grunden för självtillit, och självtillit är språngbrädan till framgång på alla områden i livet. Det här är självklart ingen ny idé. Praktiskt taget alla är eniga om detta, och självhjälpsavdelningen hos alla större bokhandlare svämmar över av böcker i ämnet.

De flesta tar det här för givet och läser kanske en bok eller går en kurs i ämnet då och då. Men jag tog detta allvarligt – mycket allvarligt. När jag trots allt ska vara på denna planet några årtionden, kan jag göra det till en glädjande upplevelse för mig själv och andra. Så jag gav mig ut på ett 40 år långt sökande efter redskap som kan hjälpa människor med detta.

Jag läste alla de där böckerna (hundratals) och spenderade tusentals dollar på kurser, band och filmer. Jag följde alla spår lika entusiastiskt som en nyhetsjournalist på jakt efter “den stora nyheten”. Jag talade med psykiatriker, psykologer och psykoterapeuter av alla de slag för att ta reda på vad som fungerade.

Och EFT är utan tvekan det mest fascinerande, mest givande och effektivaste redskap jag har funnit för personlig utveckling. EFT lever upp till sitt namn och ger verklig frihet från negativa känslor.

Men jag rusar iväg. Jag vill gå tillbaka till några av milstenarna i mitt sökande, för dessa är en viktig grund för dig, för att förstå denna geniala upptäckt.

Jag måste först berätta att jag aldrig formellt arbetat som ingenjör. Jag har alltid valt människo-

orienterade yrken och har alltid följt min passion som personlig coach.

Men det betyder inte att min vetenskapliga bakgrund inte har påverkat mig. Tvärtom ledde utbildningen till många nyttiga redskap för personlig tillväxt. Som du vet bygger ingenjörskonsten på *exakt* vetenskap. Det är mycket precist. Två plus två måste bli fyra. Det finns en orsak till allt. Logik är rättesnöret för tänkandet hos en ingenjör.

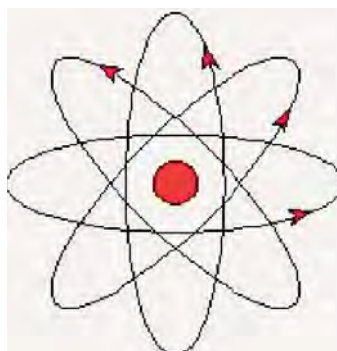
Så då jag började söka efter redskap för personlig utveckling, tog jag det tänkandet med mig. För mig behövde ett redskap vara begripligt, praktiskt och vetenskapligt. Kort sagt, **fungerade det inte i den verkliga världen var jag inte intresserad.**

Så jag började läsa böckerna och gick på kurser i psykologi. Det var ju det “logiska” valet. Men psykologi var en gåta för mig. Jag letade efter samma logik och precision som jag var van vid som ingenjör, men den verkade inte finnas där. Efter många års utforskande av det område som benämns psykologi, kan jag försäkra dig om att **ingenjörsvetenskap och psykologins vetenskap har väldigt lite gemensamt.**

Ytligt sett *verkar* psykologin fungera mycket vetenskapligt. Nästan alla större universitet i Amerika har forskningslaboratorier som forskar i psykologiska frågor. Teorier läggs fram och testas grundligt. “Kontrollerade” studier utförs för att säkra rönens validitet. Dessa studier ligger sedan till grund för lassvis av avhandlingar skrivna av de mest erkända utövarna på fackområdet. Det hela verkar mycket imponerande, och på många sätt är det ju det.

All den här forskningen bidrar *verkligen* till att upptäcka många värdefulla aspekter av våra tankeprocesser och beteenden. Dessa rön används effektivt i försäljning, reklam och inom många andra fält. Men **de flesta av dem bidrar endast i liten utsträckning till att tillfredsställa människors behov av en snabb och bestående lindring av emotionella problem.**

Jag menar inte att vara respektlös mot någon, även om det låter så. Men enligt en ingenjörns synsätt, är det ett korrekt påstående. Det finns förstås undantag, men de allra flesta konventionella metoder uppvisar klena resultat.



*Förstå mig rätt, detta är **inte** kritik riktad mot psykoterapeuter. Jag anser att utövare av detta yrke är bland de mest engagerade i världen, och jag räknar många av dem som mina personliga vänner. De är individer som visar stor omsorg om sina patienter. De arbetar långa dagar och söker ständigt nya vägar att förbättra sina yrkesmetoder. EFT är ett nytt redskap i den här verktygslådan, ett verktyg som innehåller en betydande vetenskaplig komponent. Denna vetenskapliga komponent kan tillfredsställa även den mest krävande ingenjör. EFT bör kunna förbättra behandlingsresultatet för alla terapeuter.*

En del människor går i terapi i månader eller år för att få hjälp med rädslor, ilska, skuld känsla, sorg, depression, traumatiska minnen osv., och gör endast små eller inga framsteg. Så byter de terapeut i hopp om att någon annan har "svaret". Resultaten är ofta desamma. De byter igen, och igen – och igen. De gör av med tid och pengar. De genomgår emotionellt påfrestande behandlingar. Sker det en positiv förändring, verkar effekten för de flesta människor inte vara så stor.

Jag fann detta rätt så märkligt. För mig var något **uppenbarligen fel** med de använda metoderna när de 1) inte fungerade (enligt mitt sätt att se det) och 2) de var smärtsamt utdragna. Så jag frågade terapeuter och patienter "varför tar det så lång tid att utträtta så litet?" Svaren varierade förstås, men vanligtvis var de något i stil med:

*"Problemet är rejält inrotat "* eller

*"Det är ett djupt ärr"* eller

*"Vi vet inte helt säkert – vi håller på med själens mysterier, vet du..."*

Ingenjören i mig avvisade genast dessa svar som enkla bortförklaringar, eller rationaliseringar av metoder som faktiskt inte utträttade särskilt mycket. Men för de flesta lät de bra. De lät förnuftiga. Så de blev accepterade och upprepade. Så vad göra? Verkliga svar gick inte att få fram.

Jag påstår inte att ingen får hjälp eller lindring av att gå i terapi. För det är inte sant. Somliga får hjälp. Men generellt sett är det bland de trögaste, mest ineffektiva vetenskapsgrenarna på den här jorden.

För den här ingenjören är den verkliga världen det enda vetenskapliga laboratoriet av betydelse. Det finns bara ett kriterium för om en psykologisk teori är hållbar eller inte, nämligen – **fungerar det för klienten?**

Om en ingenjör utvecklar t.ex. en dator måste den ju fungera i den verkliga världen och fungera som den ska. Annars kommer kunderna att returnera den omgående med krav på återbetalning, och

kanske ett surt brev dessutom. När det däremot gäller emotionell hälsa är det annorlunda. Om en nyutvecklad metod *verkar* fungera av och till hyllas den ofta som ett genombrott (om den inte är för radikal), och upptäckaren av metoden blir rik på att skriva böcker och hålla föredrag. Intressant – men så fungerar det.

I början av mitt sökande efter redskap för personlig utveckling övervägde jag att utbilda mig i psykologi. Men ju mer jag blev bekant med området, desto mer blev jag säker på att det skulle vara en nackdel för mig. Varför? **Därför att jag skulle ha tvingats lära mig metoder som inte fungerade – åtminstone efter min måttstock.**

Jag kan inte se poängen med en lång utbildning, som för mig var av tveksamt värde. Det skulle paradoxalt nog distrahera mig från mitt verkliga mål; att finna metoder som fungerar.

Efterhand som åren gick, upptäckte jag flera värdefulla metoder som jag använde själv och lärde ut till andra. Händelsevis kom ingen av dem från läroböcker i psykologi. Metoderna blev väl mottagna och fungerade när de tillämpades på rätt sätt.

Ett verktyg jag fann riktigt användbart, var Neurolingvistisk programmering (också känt som NLP). Jag dök rakt ned i det och blev riktigt skicklig. Jag blev certifierad (Master Practitioner) och hjälpte många med det. Jag rekommenderar det till alla som är intresserade av personlig utveckling.

Sedan tog mitt sökande efter tillförlitliga redskap för personlig utveckling ett megahopp till en ny nivå. Jag fick höra talas om en psykolog i södra Kalifornien, Dr. Roger Callahan, som gav människor lindring från intensiva rädslor (fobier) på några få minuter. Lika ivrig som alltid, ringde jag honom genast, för att höra mig för om hans metoder. Han berättade att användningen inte var begränsad till fobier. **Metoderna kan användas för alla negativa känslor.**

Det inbegriper depression, skuld, ilska, sorg, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och alla andra negativa känslor jag kan komma på. Dessutom tog metoden bara några minuter att utföra och resultatet var som regel bestående.

Å ena sidan gjorde hans påståenden mig entusiastisk. Men å den andra sidan, måste jag medge att jag var relativt skeptisk. Dessa uttalanden lät lite storstilade – till och med för mig. Men jag var fortfarande nyfiken. Så berättade han att metoden bestod i att knacka med fingertopparna på ändpunkterna av kroppens energimeridianer. "Menar du samma meridianer som i akupunktur?" frågade jag



“Just det” svarade han  
“Hmmm” tänkte jag, “Det verkar lite egendomligt.”

Här var en person med doktorsgrad som kom med otroliga påståenden och försökte förklara dem i termer av de subtila elektriska strömmar som cirkulerar i kroppen.

Psykologi och elektricitet verkade vara två vitt skilda saker för mig, men jag köpte trots allt några av hans filmer så jag kunde få se en demonstration.

Jag blev förbluffad av det jag såg. Människor fick klart och tydligt hjälp med de mest intensiva känslor **på några ögonblick och resultaten var varaktiga.** Jag hade aldrig någonsin sett något liknande.

Jag förstod fortfarande inte kopplingen mellan känslor och kroppens energisystem, men jag tyckte att det *hade* en vetenskaplig klang. Kanske var jag nära att hitta en sant vetenskaplig infallsvinkel till psykologi? Och faktiskt var det vad jag fann. Den *verkliga orsaken till negativa känslor*, visar det sig, finns inte där alla tror den är. Den finns inte där psykologerna har letat efter den. Det är därför de inte har funnit den. De har letat på fel ställe. *Orsaken till alla negativa känslor ligger i kroppens energisystem.* Denna tanke är ett viktigt paradigmskifte – fastän det låter märkligt.

Men bevisen ligger i resultaten. Det enda verkliga laboratorium som betyder något, är den verkliga världen, och det är precis där den här metoden är enastående. Du kommer att se det om och om igen, i de filmer som ingår i den amerikanska EFT-kursen på DVD. Under 40 års intensivt sökande, har jag inte träffat på något som kommer i närheten av dessa tekniker när det gäller snabbhet, effektivitet och varaktighet.

Den här upptäckten är motorn som driver EFT. Utan den skulle inte denna Handbok ha existerat. Så för att ge dig en bättre förståelse av den, behöver vi fokusera på detta väsentliga energisystem.

## Kroppens energisystem

Våra kroppar har en grundläggande elektrisk natur. Alla nybörjarkurser i anatomi beskriver det. Gnid fötterna mot mattan och ta därefter i något gjort av metall. Ibland kan du se den statiska elektriciteten som urladdas från fingertoppen. Det här skulle ha varit omöjligt om kroppen inte var av elektrisk natur.

Tar du på en varm kokplatta känner du smärtan omedelbart, därför att signalerna *överförs elektriskt* genom nerverna till hjärnan. Smärtan färdas med samma hastighet som elektricitet, och det är därför

du känner den så snabbt. *Elektriska meddelanden* sänds ständigt runt i kroppen, för att informera den om vad som pågår. Utan det här energiflödet skulle du inte kunna se, höra, lukta, smaka eller känna något.

Ett annat självklart bevis för existensen av elektricitet (energi) i kroppen är elektroencefalogram (EEG) och elektrokardiogram (EKG). EEG mäter den *elektriska aktiviteten i hjärnan* och EKG mäter den *elektriska aktiviteten i hjärtat*. Dessa mätapparater har använts inom medicinen i decennier, och det är dessa du ser kopplade till svårt sjuka patienter i sjukhusserierna. När skärmen slutar “pipa” är patienten död.



Våra elektriska system är livsnödvändiga för vår fysiska hälsa. Det är väl uppenbart? När energin slutar att cirkulera – då dör vi. Fråga din läkare, ingen säger emot.

Civilisationen har känt till detta i tusentals år. Kineserna upptäckte ett invecklat system av energibanor i kroppen för ca 5 000 år sedan. Dessa energibanor, eller meridianer som de även kallas, utgör kärnan i asiatisk medicin och bildar grund för modern akupunktur, akupressur och en mängd andra terapiformer.

Den här energin flödar genom kroppen och är osynlig för ögat. Den kan bara ses med hjälp av högteknologiska instrument. Analogt, kan du inte se de elektriska strömmarna i TV apparaten heller. *Du vet trots allt att de finns, för du kan se resultaten.* Ljuden och bilderna är bevis för att energin finns där.

På samma sätt presenterar EFT slående bevis för att energin flödar i kroppen, genom att åstadkomma resultat som visar dig att den finns. Genom att knacka på ändpunkterna av kroppens energimeridianer, kan du uppleva djupgående förändringar i din fysiska och psykiska hälsa. Sådana resultat skulle inte visa sig utan ett energisystem.

Västerländsk medicin tenderar att fokusera på kroppens kemiska natur, och har först de senaste åren börjat ägna uppmärksamhet åt dessa subtila, men kraftfulla energiflöden. Likafullt existerar *dessa* och attraherar ett ständigt ökande antal forskare. Du kan läsa följande litteratur för fler detaljer:

- 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

– Nordenström, B. Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system. Nordic, Stockholm, 1983.

Ett ökande antal terapeuter finner vägar till att använda sig av detta vitala energisystem för fysisk läkning. Akupunktur, massage och kiropraktik är bara några av dem. Hyllorna i bokhandeln är fulla av böcker med tekniker baserade på energimeridianer, som främjar god fysisk hälsa.

## Dr. Callahans första erfarenhet

Vetenskapen bakom EFT, utvecklade sig inte på samma sätt som många andra upptäckter. Det vill säga, den utvecklades inte i ett laboratorium, för att sedan testas i den verkliga världen. I stället blev en otrolig upplevelse i den verkliga världen det som visade vägen. Här är historien.

1980 hade Dr. Roger Callahan en patient, Mary, som hade en intensiv vattenskräck. Hon led av återkommande huvudvärk och otäcka mardrömmar, bägge förknippade med hennes rädsla för vatten. För att få hjälp hade hon i åratal gått hos den ena terapeuten efter den andra – utan märkbara framsteg.

Dr. Callahan försökte att hjälpa henne med vanliga metoder i ett och ett halvt år, men kom inte så långt han heller.

Så en dag klev han över den vanliga psykoterapiens ”gränser”. Av ren nyfikenhet hade han studerat kroppens energisystem, och han bestämde sig för att knacka med fingertopparna under hennes ögon (en av ändpunkterna för magmeridianen). Detta med anledning av att hon hade klagat över magproblem.

Till hans stora förvåning förklarade hon att fobin var borta och rusade till en simbassäng i närheten och började skvätta vatten i ansiktet. Ingen rädsla. Ingen huvudvärk. **Allt försvann – även mardrömmarna. Och det har aldrig kommit tillbaka.** Hon är fullständigt fri för vattenfobin. Sådana resultat är sällsynta inom psykoterapien – men vanliga inom EFT.

## Grundtesen

Med grund i denna lärdom, kommer nu essensen i EFT. Vi kallar den Grundtesen.



Låt oss beskriva det med hjälp av Marys vattenskräck. När hon upplevde rädslan, stördes energiflödet i magen. Det var energiobalansen som var källan till intensiteten i känslorna. Knackningarna under ögonen sände impulser genom meridianen och fick bukt med störningen. Det återställde balansen. När väl energimeridianen balanserats, försvann den emotionella intensiteten, dvs. rädslan. Däri ligger det mest väsentliga du någonsin kommer att lära dig om oönskade känslor. De är orsakade av energistörningar.

Låt oss gå in på detaljerna i Grundtesen. Lägg först märke till vad den *inte* säger. Den säger *inte* att en negativ känsla orsakas av en tidigare traumatisk upplevelse. Det är viktigt att förstå detta, därför att sammanhangen mellan traumatiska minnen och negativa känslor är en hörnsten i konventionell psykoterapi.

I vissa kretsar är det praxis att “bearbeta minnet”, genom att be klienten återuppleva en smärtsam händelse flera gånger. Som en kontrast till detta respekterar EFT minnet, men tar sig an den verkliga orsaken – en störning i kroppens energisystem.

Människor ringer till mig från hela landet för att få hjälp. Utan att jag ber om det, börjar de flesta att berätta i detalj om sina gamla trauman. Det beror på att de felaktigt tror att jag behöver alla detaljer, för att kunna hjälpa dem. För dem är minnena orsaken till problemen.

Jag bryr mig verkligen om att hjälpa människor som bär runt på känsloladdade minnen i onödan. Det är därför jag skapat denna Handbok. Men människor tycker att det verkar underligt, när jag säger att de inte behöver återberätta alla fasansfulla detaljer för att EFT ska fungera. Dessa minnen kan kanske *bidra* till en oönskad känsla (du får senare veta hur), men de är inte den direkta *orsaken*. Därför behöver vi heller inte använda tid för att gräva ner oss i dem. Det är överflödigt.

På grund av detta är EFT förenat med förhållandevis liten emotionell smärta. Den är relativt smärtfri. Du blir uppmanad att ytligt kalla fram minnet, det kanske förorsakar obehag – men det är också allt. Det är inte nödvändigt att återuppleva smärtan. Faktiskt undviker man inom EFT att förorsaka onödigt emotionellt obehag. Det här är bara ett exempel på hur EFT skiljer sig radikalt från konventionella metoder.

Som ytterligare en hjälp att förstå detta, kan det hjälpa att jämföra energiflödena i kroppen och i en TV-apparat. Så länge strömmen går normalt genom TV:n, är både bild och ljud helt oförvrängda. Men vad skulle ske om du tog bort bakstycket på TV:n

och stack in en skruvmejsel i den “elektroniska spagettin”? Du skulle säkerligen störa eller omdirigera elektriciteten, och du skulle få en elektrisk “zzzzzt” i TV:n. Bild och ljud skulle bli förvanskade, och TV:n skulle visa sin version av en ”negativ känsla”.

När vårt energisystem kommer i obalans, får vi på samma sätt en elektrisk “zzzzzt” inuti oss. Rätta till “zzzzzt’en” (genom att knacka – ibland behövs rent artisteri, se filmerna), och den negativa känslan försvinner. Det är så enkelt. Jag är fullständigt klar över hur underligt detta verkar, och hur svårt det är att ha tilltro till det – i alla fall i början. Jag skulle inte ha trott på det själv, om jag inte hade varit med om så många fantastiska förvandlingar efter användningen av metoden.



### Det mellanliggande steget – den felande länken.

När du väl godtar detta och låter det sjunka in, är logiken i det odiskutabel. Det blir självklart, och du börjar se andra metoders svagheter.

Till exempel blir metoden “minnesbearbetning” som nämns ovan, uppenbart förfelad sett i ljuset av dessa upptäckter. Metoden förutsätter att det traumatiska minnet är den direkta orsaken till ett känslomässigt problem. Det stämmer inte. Där finns ett mellanliggande steg – en felande länk – mellan minnet och det emotionella problemet. Och det mellanliggande steget är förstås, störningen i kroppens energisystem. Det är denna störning, själva “zzzzzt’en”, som är den direkta orsaken till den upprörda känslan. Det här visas grafiskt här:

Lägg märke till att om steg 2, det mellanliggande steget inte uppstår, blir steg 3 *omöjligt*. Med andra ord – **om minnet inte skapar en störning i kroppens energisystem, kan heller ingen obehaglig känsla uppstå.**

Det är orsaken till att vissa människor tyngs av

sina minnen medan andra inte besvärar av dem. Skillnaden är att vissa har en tendens att få obalanser i sina energisystem på grund av sådana minnen, medan andra inte har det.

Mot denna bakgrund, blir det lätt att se varför “minnesbearbetning” missar målet. Den bearbetar steg 1 och ignorerar steg 2.

Det är därför somliga människor tenderar att bli sämre när konventionell psykologi fokuserar på själva minnet och inte dess orsak (störningen i energin). Att behandla steg 1 genom att be en person återuppleva en obehaglig upplevelse, förorsakar ytterligare störning i energisystemet. Och det betyder mer smärta, inte mindre. Det kan – och det sker ofta – göra ont värre. Om steg 2 bearbetades i stället för steg 1, skulle det förorsaka relativt lite smärta. Energisystemet skulle komma i balans (med hjälp av lämpliga knackningar), och inre lugn skulle ersätta den negativa känslan. Resultatet skulle bli snabb lättnad, eftersom den verkliga orsaken behandlades. Det är detta som återkommande sker vid användning av EFT.

Nu går vi tillbaka till Grundtesen. Lägg märke till att den säger: *“ALLA negativa känslor har sin orsak i en störning i kroppens energisystem”*. Det inkluderar rädslor, fobier, ilska, sorg, ångest, depression, traumatiska minnen, PTSD, oro, skuld och alla hämmande känslor inom områdena sport, affärer och konst. Det är en utförlig lista och täcker in nästan alla begränsande känslor vi kan uppleva.

Med andra ord; det betyder att alla negativa känslor har samma orsak – en elektrisk “zzzzzt” i kroppen. Det betyder också – **allt kan lindras på samma sätt.**

Således har sorg samma grundläggande orsak som trauma, skuld, rädsla och basebollspelarens problem med att träffa bollen. Därför kan samma generella metod användas för alla dessa problem. Idén om en ”enda orsak” är en välsignelse för alla som arbetar med emotionell hälsa. De är vana vid en ändlös radda av skiftande förklaringar på klienternas,



tillsynes otaliga känslomässiga problem. Vetskapen om att det bara finns en orsak, förenklar deras arbete.

### **Går det att diagnostisera obalanser i energin?**

Ja, existensen av varje energirelaterad obalans kan upptäckas, genom att använda speciella tekniker för muskeltest. Den som är skolad i dessa tekniker, kan avgöra vilka meridianer som är i obalans och skulle då veta exakt vilka knackpunkter som kan användas – åtminstone teoretiskt. Men du ska veta att muskeltest kräver mycket övning, och ytterst få blir riktigt skickliga på det.

**EFT kringgår diagnostisering.** Du behöver dock inte veta någonting om diagnostisering, för att ha framgång med EFT. Det här är mitt bidrag till dessa upptäckter. EFT erbjuder ett effektivt sätt att hoppa över momentet diagnostisering. Det betyder inte att förmågan att diagnostisera är oviktig. Faktum är, att jag undervisar i ett elegant sätt att diagnostisera, i våra filmer "Steps towards becoming The Ultimate Therapist." Professionella terapeuter, särskilt de som kliniskt behandlar störda patienter, kommer att vilja ta detta steg.

Principen om totalrenovering utgör dock en bra ersättning till diagnostisering. Diagnos är onödigt för de flesta problemen och för de flesta människor.

## **Principen om totalrenovering**

För att förklara detta, behöver vi gå tillbaka till vår analogi om TV:n. Tänk dig att det "snöar" på skärmen – det har blivit en "zzzzt" någonstans inuti TV:n – och du vill ha felet reparerat. Tänk dig sedan att TV-reparatören inte har några verktyg för att diagnostisera problemet. Han har inget sätt att ta reda på om du behöver en stor reparation, som att byta ut bildröret eller en liten reparation som byte av ett trasigt motstånd. Hur kan han då reparera din TV?

Här är svaret: För att fixa TV:n får den en **komplett totalrenovering** – precis som en bilmekaniker skulle kunna serva en motor. Han ersätter alla elektriska manicker; bildrör, motstånd, ledningar, kondensatorer osv. Lite i mesta laget? Absolut! Men den viktiga frågan är: "Är det sannolikt att han fixar problemet?" Ja visst! Eftersom han ersätter alla delar är sannolikheten nära 100 procent.

Det är klart att en sådan totalrenovering är av litet värde, om det är ett område med dåliga mottagningsförhållanden som ger bildstörningar. Men det är vanligtvis inte fallet. På samma sätt finns det människor (mindre än 5 procent) som är utsatta för allvarliga störningar av allergisk karaktär. Det här kommer vi tillbaka till.

## **Grundreceptet**

Principen om totalrenovering är EFTs sätt att kringgå diagnosen. Vi hoppar över den. Vi använder en inövad process kallad Grundreceptet som vi applicerar med lämpligt knackande för att restaurera hela energisystemet. Genom detta är våra odds att fixa den specifika energiobalansen, eller "zzzzt'en," betydligt förbättrade, fastän vi inte har förmåga att ställa diagnos.

Den enda skillnaden mellan TV reparatören och EFT är att vår renovering endast tar några minuter, inte dagar. Därför är den mycket praktisk.

Principen om totalrenovering innebär att du knackar vid ändpunkterna på ett antal energimeridianer, utan att veta vilken av dem som möjligen är störd. Det innebär att du "extraknackar" på några meridianer som flödar normalt. Du undrar kanske om detta gör någon skada. Svaret är nej. Sådan "extraknackning" motsvarar totalrenoveringen av TV:n. Ingen skada skedd, och du fixar antagligen det som är fel.

## **Sammanfattning så här långt**

Fram till nu har vi gått igenom den allmänna bakgrunden och diskuterat vad du kan förvänta dig. Vi har utvecklat vetenskapen bakom teknikerna och lärt oss att "varje negativ känsla beror på en störning i kroppens energisystem". Det här är en radikalt ny upptäckt, och kräver nytänkande utanför vedertagna uppfattningar, för att rätt kunna värderas.

Vi har också lärt oss att diagnostisering av energiobalanser kan vara viktigt, men är omständligt att utföra och kan därför avvaras i denna Handbok. Lyckligtvis kan diagnostisering undvikas i de flesta fall, genom att använda principen om totalrenovering.

Totalrenovering kräver en inövad "knackprocedur". Denna procedur är höjdpunkten av EFT och kallas för "Grundreceptet". Det är ditt primära redskap och din "bästa vän" för att uppnå emotionell frihet. Du har nu den nödvändiga bakgrunden för att kunna uppskatta dess kraft. Vi beskriver det i nästa kapitel.

PS Jag vill påminna om våra inledande kommentarer om att de känslor och den energi som EFT frigör ofta resulterar i djupgående fysisk läkning.

# Grundreceptet

## Som att baka en kaka – Förberedelsen

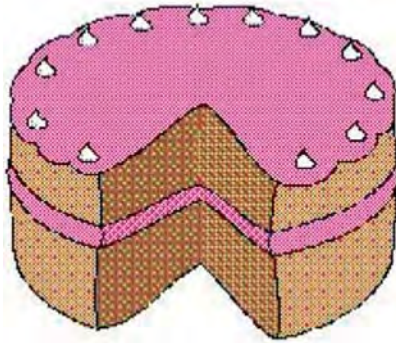
### Sekvensen – Proceduren 9 Gamut – Sekvensen (igen)

#### Fokusfrasen – Justeringar för påföljande rundor

### Som att baka en kaka

Vårt mål med denna Handbok är att utrusta dig med ett lättanvänt recept för hur du kan få din emotionella frihet att växa. Jag kallar det "Grundreceptet", och följande sidor är tillägnade dess utveckling.

Ett recept kännetecknas av att det har speciella ingredienser, som måste läggas till i rätt ordningsföljd. Om du till exempel bakar en kaka, måste du använda socker i stället för peppar och du måste tillsätta sockret *innan* du sätter in kakan i ugnen. Annars – ingen kaka.



Grundreceptet är inget undantag. Varje moment måste utföras precis som det beskrivs och det måste komma i rätt ordningsföljd. Annars – inget resultat.

Även om beskrivningen av Grundreceptet kan verka långdragen, är det mycket enkelt att genomföra. *När du väl har lärt dig det, kommer varje runda att ta cirka 1 minut.* Det krävs lite övning, men efter hand blir processen så välbekant att du kan baka en emotionell frihetskaka i sömnen. Då är du på god väg att behärska EFT och alla fördelar det ger.

Låt mig inflika att det finns olika genvägar och de beskrivs i del II av denna Handbok och på filmen 1 i del II. Jag beskriver här hela Grundreceptet, därför att det är en viktig grund för hela processen. Den skicklige användaren kan använda genvägarna, därför att de kortar den genomsnittliga tiden som behövs, åtminstone till hälften.

Grundreceptet består av fyra ingredienser – två av dem är identiska. De är:

1. Förberedelsen
2. Sekvensen
3. Proceduren 9 Gamut
4. Sekvensen

De beskrivs var och en i detalj nedan:

### Ingrediens 1 – Förberedelsen

Att använda Grundreceptet är nästan som att bowla. När du bowlar ställer en maskin upp kägglorna på rätt plats i slutet av banan. När denna förberedelse är klar, behöver du bara rulla klotet nerför banan och slå omkull kägglorna.

På samma sätt är Grundreceptet en öppningsrutin som "ställer upp" ditt energisystem precis som bowlingkägglor. Den här rutinen (Förberedelsen) är nödvändig för resten av processen och förbereder energisystemet, så att resten av Grundreceptet (klotet) kan göra sin del av jobbet.

Ditt energisystem är förstås inte bowlingkägglor på riktigt. Det är en samling subtila elektriska kretsar. Jag använder den här bowlingbilden bara för att du ska förstå poängen med Förberedelsen och behovet av att **försäkra sig om att energisystemet är rätt inställt innan man försöker avlägsna obalanser.**

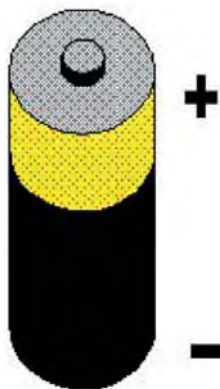
Energisystemet kan vara utsatt för en form av elektrisk störning, som kan blockera den balanserande effekten av knockproceduren. När störningen finns där, måste den först tas bort för att Grundreceptet ska fungera. Det är Förberedelsen som gör det jobbet.

Rent tekniskt är blockeringen en form av *reverserad polaritet* (omvänd polaritet) i energisystemet. Det här är inte samma sak som de *energistörningar* som skapar dina negativa känslor.

En annan liknelse kan kanske vara till hjälp här. Tänk dig en vanlig batteridrivna bandspelare. Den behöver batterier för att fungera, men lika viktigt är att *batterierna sätts in på rätt sätt*. Du har säkert sett att batterierna har + och – märken. Dessa märken anger deras *polaritet*. Sätter du in batterierna enligt de anvisade + och – kommer elektriciteten att strömma som den ska, och bandspelaren fungerar.

Men vad händer om du vänder på batterierna? Prova någon gång. Bandspelaren fungerar inte. Den betar sig som om batterierna vore borttagna. Det är

detta som sker när du har en reversering av polariteten i ditt energisystem. Det är som om dina batterier är omvänt insatta. Jag menar inte att du helt slutar att fungera – som att du lägger dig ner med fötterna i vädret och dör, men din utveckling *blir* hämmad på vissa områden.



Den här reverseringen av polariteten har ett officiellt namn. Det heter Psykologisk Reversering (PR) och representerar en fascinerande upptäckt med bred användning på **alla områden inom hälsa och personlig utveckling**.

Det här är orsaken till att en del kroniska sjukdomar svarar dåligt på konventionella behandlingstoder. Det är också orsaken till att vissa människor har svårt att gå ned i vikt eller att avstå från saker de är beroende av. Det här är, rent bokstavligt, orsaken till självsabotage. En hel kurs skulle kunna ägnas åt bara detta fenomen och dess användning, och det behandlas grundligt i del II.

För tillfället behöver vi dock bara känna till vissa grundläggande saker om PR med koppling till EFT – och ännu viktigare – hur det kan rättas till.

Orsaken till PR är självdestruktiva, negativa tankar som ofta uppträder i det undermedvetna och därför inte når vårt medvetande. I snitt uppträder PR – och hindrar därmed EFT – i ungefär 40 procent av tiden. Somliga människor har väldigt litet av det (sällsynt) medan andra har det nästan hela tiden (också sällsynt). De flesta ligger mitt emellan. Det skapar inga känslor inom dig, så du kan inte veta om det finns där eller inte. Även de mest positiva personer drabbas av det – inklusive undertecknad.

När det finns där, kommer det effektivt att ta död på alla försök till behandling, inklusive EFT.

**Vi måste därför korrigera PR, för att resten av Grundreceptet ska kunna fungera.**

Trogna idén om totalrenovering, behandlar vi Psykologisk Reversering fastän det kanske inte finns där. Det tar bara 8 till 10 sekunder att genomföra och om det inte är nödvändigt, är ingen skada skedd. Om det däremot *finns* där, har du undanröjt ett stort hinder för att lyckas.

Med detta sagt – så här fungerar Förberedelsens två delar:

Du upprepar en affirmation 3 gånger, samtidigt som ...

Du masserar det “Ömma området” eller alternativt knackar på “Karatepunkten” (återkommer strax till dessa).

## Affirmationen

Eftersom Psykologisk Reversering kommer av negativt tänkande, är det nog ingen överraskning att korrigeringen inkluderar en neutraliserande affirmation. Så är det, och här är den:

*Fastän jag har \_\_\_\_\_, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

Det blanka fältet fylls i med en kort beskrivning av problemet du vill fokusera på. Här är fler exempel:

*Fastän jag känner mig rädd för att tala offentligt, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag har den här huvudvärken, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag känner mig arg på min pappa, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag har detta krigsminne, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag känner mig stel i nacken, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag har dessa mardrömmar, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag känner sug efter alkohol, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag har den här rädslan för ormar, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag känner mig deprimerad, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

Det här är förstås bara en kort lista med exempel, för möjligheterna att använda EFT är ändlösa. Lägg märke till att Adrienne och jag, i filmerna och ljudupptagningarna som medföljer den amerikanska EFT-kursen på DVD, använder olika varianter av affirmationen, så som...

*Jag accepterar mig själv, fastän jag har \_\_\_\_\_.*

*Fastän jag har \_\_\_\_\_, accepterar jag mig själv djupt och innerligt.*

*Jag älskar och godtar mig själv, \_\_\_\_\_.*

Alla dessa affirmationer är korrekta eftersom de följer samma generella mönster. Det vill säga, de

erkänner problemet och skapar självacceptans trots problemet. Det är detta som är nödvändigt för att affirmationen ska vara verkningsfull. Du kan använda vilken du vill, men jag rekommenderar den första därför att den är lätt att komma ihåg och har ett bra "banrekord" när det gäller att få jobbet gjort.

Här är några intressanta synpunkter angående affirmationen:

Det spelar ingen roll om du tror på affirmationen eller inte – bara säg den.

Det är bättre att säga den med känsla och eftertryck, men att säga den mekaniskt fungerar oftast det med.

Det bästa är att säga den högt, men om du befinner dig bland människor där du föredrar att mumla för dig själv – eller säga den inom dig – så sätt i gång. Det kommer sannolikt att ha effekt ändå.

För att affirmationen ska vara ännu mer effektiv, ingår det i Förberedelsen att du samtidigt masserar det "Ömma området" – eller – knackar på "Karatepunkten".

Dessa förklaras härnäst.

## Det Ömma området

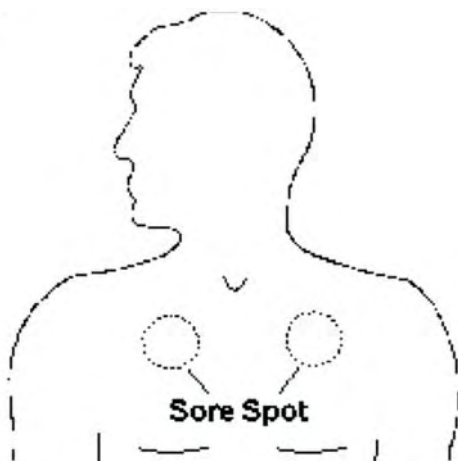
Det finns två Ömma områden, och det spelar ingen roll vilket du använder.

De finns på övre delen av bröstkorgen på vänster och höger sida, och du finner dem på följande sätt:

Börja vid nedersta delen av halsen, ungefär där en slipsknut ska sitta. Där finns en U-formad grop överst på sternum (bröstbenet). Från översta kanten av gropen ska du ca en handsbredd (7-8 cm) nedåt mot naveln och lika långt till vänster (eller höger) sida. Nu bör du befinna dig på översta delen av bröstkorgen, på vänster (eller höger) sida. Om du nu trycker hårt i det området inom en radie av 4-5 cm, finner du en ovanligt öm punkt, det "Ömma området".

Detta är punkten du ska massera ihärdigt medan du säger affirmationen.

Punkten är öm när du trycker på den, därför att det uppstår en stockning av lymfvätskan där. När du masserar den, löser du upp



stockningen. Lyckligtvis är stockningen helt upplöst efter några behandlingar, och ömheten försvinner. Då kan du massera punkten utan något som helst obehag.

Jag vill inte överdriva ömheten du kanske känner. Det är inte någon massiv, intensiv smärta när du masserar det "Ömma området". Smärtan är klart uthärdlig och borde inte förorsaka dig särskilt stort obehag. Gör den det, lättar du lite på trycket.

Om du har genomgått någon form av operation i området eller det finns några som helst andra medicinska skäl till att du inte bör trycka där, *byt till den andra sidan*. Bägge sidorna är lika effektiva. Hur som helst, vid minsta tvekan, konsultera din läkare innan du fortsätter – eller – knacka på "Karatepunkten" i stället.

## Karatepunkten

Karatepunkten (förkortad KA) finner du mitt på den köttiga utsidan av handflatan (på bägge händerna) mellan handleden och nedersta delen av lillfingret – eller för att uttrycka det annorlunda – den delen av handen du skulle använda vid ett karateslag.

I stället för att massera, som på det Ömma området, ska du *knacka* ihärdigt på Karatepunkten med den andra handens pekfinger- och långfingertoppar. Du *kan* använda Karatepunkten på bägge händerna, men det är vanligen enklast att använda Karatepunkten på den icke-dominanta handen, med den dominanta handens fingertoppar. Är du till exempel högerhänt, knackar du på Karatepunkten på vänsterhanden med högerhandens fingertoppar.



**Ska du välja det Ömma området eller Karatepunkten?** Efter år av erfarenhet har det visat sig att det är något mer effektivt att massera det Ömma området än att knacka på Karatepunkten. Skillnaden är inte avgörande, men det *är* trots allt att föredra.

Eftersom Förberedelsen är så viktig för att bana väg för resten av Grundreceptet, kommer jag att rekommendera det Ömma området framför Karatepunkten. Oddsden blir då lite mer till din favör. Men Karatepunkten är fullt användbar och kommer att städa upp bland störande blockeringar i de flesta fall. Så använd den, om det av någon anledning inte passar med det Ömma området.

På filmerna kommer du att se att jag ofta ber

människor knacka på Karatepunkten i stället för att massera det Ömma området. Det beror på att det är lättare att lära ut när jag står på scenen.

## Steg för steg

Nu när du förstår delarna i Förberedelsen, är den lätt att utföra. Du sätter in ett ord eller en kort i fras i affirmationen och så ... **upprepar du helt enkelt affirmationen med eftertryck, 3 gånger, medan du hela tiden masserar det Ömma området eller knackar på Karatepunkten.**

Det är allt. Efter några försöksrundor borde du kunna utföra Förberedelsen på mindre än 10 sekunder. Och nu när Förberedelsen är rätt utförd, är du klar för nästa ingrediens i Grundreceptet – Sekvensen.

## Ingrediens 2 – Sekvensen

Sekvensen är mycket enkel. Den innebär knackningar på kroppens huvudmeridianers ändpunkter och är den metod som balanserar energisystemets "zzzzzt". Innan vi lokaliserar punkterna, får du några tips om hur du ska utföra knackningarna.

**Knacktips:** Du kan knacka med bägge händerna, men det är oftast enklast om du använder din dominant hand (dvs. höger hand om du är högerhänt).

Knacka med pekfinger- och långfingertopparna. Detta gör att du täcker ett större område än med bara ett finger och gör det lättare att träffa knackpunkterna.

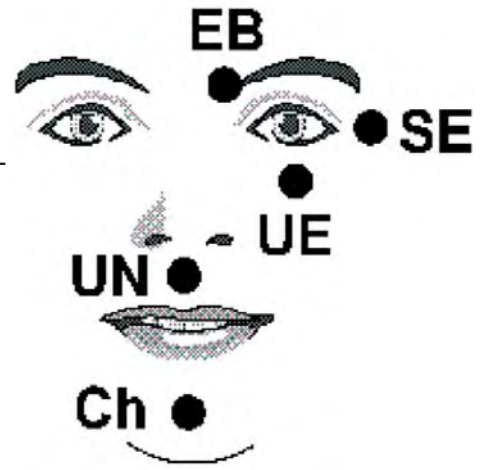
Knacka kraftfullt, men inte så hårt att det gör ont eller ger blåmärken.

Knacka ungefär 7 gånger på varje punkt. Jag säger ungefär 7 gånger, eftersom du ska säga Fokusfrasen (berättar om den senare) medan du knackar och det blir svårt att räkna samtidigt. Om det blir lite fler eller lite färre (till exempel 5-9 gånger), så går det bra.

De flesta knackpunkter finns på båda sidor av kroppen. Det är oväsentligt vilken sida du använder, och också om du byter från sida till sida under Sekvensen. Du kan till exempel knacka under höger öga, medan du senare i Sekvensen knackar under vänster arm.

**Punkterna:** Varje meridian har två ändpunkter. För Grundreceptet räcker det att knacka på en ändpunkt för att balansera eventuella störningar i meridianen. Dessa ändpunkter finns nära kroppsytan och är därmed lättare att nå än andra punkter längs

meridianerna, som går långt djupare. Här följer instruktioner för att lokalisera ändpunkterna på de meridianer som är viktiga i Grundreceptet. Tillsammans – och i rätt ordningsföljd – utgör de Sekvensen.



Vid ögonbrynets början, något ovanför och lite vid sidan av näsan. Denna punkt förkortas **ÖB** för Ögonbrynets Början (EB – beginning of EyeBrow).

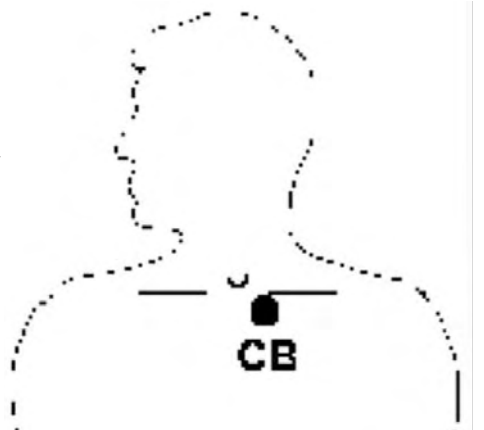
På benet gränsande till yttre ögonvrån. Förkortas **SÖ** för Sidan av Ögat (SE for Side of the Eye).

På benet, ca 2 cm under ögat. Förkortas **UÖ** för Under Ögat (UE for Under the Eye).

På det lilla området mellan näsan och överläppen. Förkortas **UN** för Under Näsan (UN for Under Nose).

Mitt emellan hakspetsen och nedersta kanten av underläppen. Även om den egentligen inte är på själva hakan, kallar vi den för Hakpunkten, eftersom det är lättare att förstå. Denna punkt förkortas **HA** för Hakan (CH for Chin).

Mötespunkten mellan sternum (bröstbenet), nyckelbenet och första revbenet. För att finna det placerar du pek fingret på U-gropen överst på bröstbenet (där en man knyter slipsen). Från botten av U'et flyttar du pek fingret cirka 2 fingerbredder mot naveln och går så 2 fingrar till vänster (eller höger). Punkten kallas **NB** för NyckelBenspunkten (CB for CollarBone), även om den egentligen inte ligger exakt på nyckelbenet. Punkten ligger på kanten av nyckelbenet och vi kallar den Nyckelbenspunkten, eftersom det är mycket lättare att säga än: "punkten där sternum (bröstbenet), nyckelbenet och första revbenet möts".





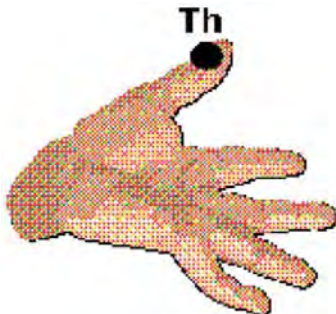
På sidan av kroppen, i höjd med bröstvårtan (för män), och mitt på bh-bandet (för kvinnor). Den finns ca en handsbredd (ca 10 cm) ned från armhållan. Förkortad **UA** för Under Armen (UA for Under the Arm).



För män, ca 2-3 cm nedanför bröstvårtan. För kvinnor, där huden på bröstet möter bröstväggen. Förkortas **UB** för Under Bröstvårtan (BN for Below Nipple). Som nedan nämns är denna punkt tillagd i den här utgåvan.



På utsidan av tummen vid nagelroten. **TUM** (Th for Thumb).



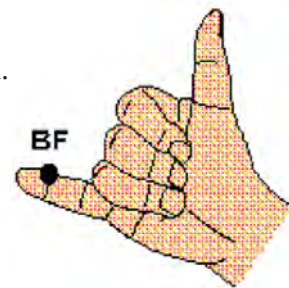
På sidan av pekfingeret (mot tummen), vid nagelroten. **PEK** (IF for Index Finger).



På sidan av långfingeret (mot pekfingeret) vid nagelroten. **LÅNG** (MF for Middle Finger).



På insidan av lillfingeret (mot tummen) vid nagelroten. **LILL** (BF for Baby Finger).



Den sista punkten är Karatepunkten – som beskrevs under Förberedelsen. Den är mitt i den köttiga delen på utsidan av handen mellan handleden och början på lillfingeret. **KA** (KC for Karate Chop).



Förkortningarna av punkterna är nedan sammanfattade i samma ordningsföljd som ovan.

- ÖB** = Ögonbrynets Början (EB – Beginning of the EyeBrow)
- SÖ** = Sidan av Ögat (SE – Side of the Eye)
- UÖ** = Under Ögat (UE – Under the Eye)
- UN** = Under Näsan (UN – Under Nose)
- HA** = Hakan (CH – Chin)
- NB** = Vid början av NyckelBenet (CB – CollarBone)
- UA** = Under Armen (UA – Under the Arm)
- UB** = Under Bröstvårtan (BN – Below Nipple)
- TUM** = Tummen (Th – Thumb)
- PEK** = Pekfingeret (IF – Index Finger)
- LÅNG** = Långfingeret (MF – Middle Finger)
- LILL** = Lillfingeret (BF – Baby Finger)
- KA** = Karatepunkten (KC – Karate Chop)

Lägg märke till att knackpunkterna går *uppifrån och ner* på kroppen. Det vill säga, varje knackpunkt ligger *nedanför* den förra. Det gör det lättare att komma ihåg. Ett par rundor och du kan det för resten av livet.

Lägg också märke till att punkten **UB** (Under bröstet) har lagts till efter det att filmerna till den amerikanska EFT-kursen på DVD gjordes. Ursprungligen utelämnades den, då det var svårt för kvinnor att på offentliga ställen knacka på den (restauranger och liknande). Även om EFT-resultaten har varit suveräna utan den punkten, tar jag med den här för att sekvensen ska vara komplett.

## Ingrediens 3 – Proceduren 9 Gamut

Proceduren 9 Gamut är kanske den mest bisarra processen i EFT. Meningen med den är att “finjustera” hjärnan och det görs via vissa ögonrörelser, lite nynnande och genom att räkna. Via nervkopplingar stimuleras vissa delar av hjärnan när ögonen rör sig. Likaså använder du höger hjärnhalva (den kreativa sidan) när du nynnade en melodi, och vänster hjärnhalva (den logisk-analytiska sidan) när du räknar.

9 Gamut är en 10-sekunders process där 9 av dessa hjärnstimulerande aktiviteter utförs samtidigt som man knacker på en av kroppens energipunkter – Gamutpunkten. Efter år av erfarenhet är det konstaterat att den här rutinen kan öka effekten av EFT och förkorta vägen fram till emotionell frihet – särskilt när proceduren kommer *mellan* två omgångar av Sekvensen.

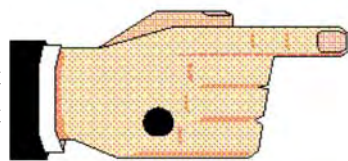
Ett sätt att komma ihåg Grundreceptet är att se det som en dubbelmacka. Förberedelsen är preparationen för att göra dubbelmackan som består av 2 brödskivor (Sekvensen) med pålägget i mitten (9 Gamut). Så här ser det ut:

### Förberedelsen

#### Dubbelmackan

Brödet (Sekvensen)  
Pålägget (9 Gamut)  
Brödet (Sekvensen)

För att kunna göra 9 Gamut måste du först hitta Gamutpunkten. Den finns på handen, och ligger ca 1-2 cm in på handryggen mellan lillfingrets och ringfingrets knogar. Om du tänker dig en linje från knogen på lillfingret till knogen på ringfingret och tänker vidare att det strecket utgör baslinjen i en liksidig triangel där sidorna möts i en spets, i handledens riktning, så ligger Gamutpunkten på den spetsen.



Gamut point

Sedan utför du de nio olika momenten medan du hela tiden knacker på Gamutpunkten. De nio Gamut-momenten är:

1. Blunda
2. Öppna ögonen
3. Håll huvudet stilla och titta snett ned åt höger
4. Håll huvudet stilla och titta snett ned åt vänster

5. Rulla ögonen runt i en cirkel. Tänk dig att näsan är mitt i en klocka och att du ska försöka se alla siffrorna i tur och ordning
6. Rulla ögonen på samma sätt i motsatt riktning
7. Nynna två sekunder av en melodi (till exempel ”Har den äran idag”)
8. Räkna snabbt från 1 till 5
9. Nynna två sekunder av melodin igen

Lägg märke till att dessa 9 moment presenteras i en bestämd ordning, och jag föreslår att du lär dig dem i den ordningen. Du kan dock kasta om ordningsföljden, förutsatt att du utför alla delar **och** gör 7, 8 och 9 som en enhet. Det vill säga att du nynnade... räknade... nynnade igen i den ordningen. Erfarenheten visar att detta är mycket viktigt.

Var uppmärksam på att somliga kommer att känna motstånd mot att nynna ”Har den äran idag” då det framkallar minnen av olyckliga födelsedagar. I sådana fall kan du antingen använda EFT för att lösa upp dessa olyckliga minnen eller – tillfälligt – gå runt problemet genom att be dem nynna något annat.

## Ingrediens 4 – Sekvensen (igen)

Den fjärde – och sista – ingrediensen i Grundreceptet beskrevs ovan. Det här är en identisk runda av Sekvensen.

### Fokusfrasen

När du väl har lärt in Grundreceptet, blir det en livslång vän. Det kan användas på en nästan ändlös lista av emotionella och fysiska problem, och befriar dig från de flesta av dem. Det är dock ännu ett begrepp vi behöver utveckla innan vi kan använda Grundreceptet på ett givet problem. Det kallas Fokusfrasen (The Reminder Phrase).

När en kvartsback i amerikansk fotboll kastar bollen, har han en bestämd mottagare i sikte. Han kastar inte bara bollen rakt upp i luften och hoppas att någon tar emot den. På samma sätt måste Grundreceptet sikta in på ett bestämt problem. Annars kommer det att sprätta mållöst omkring sig, med liten eller ingen effekt.

Du “siktade in” Grundreceptet genom att använda det samtidigt som du är “fokuserad” på problemet du vill befrias från. Det här informerar energisystemet om vilket problem som är mottagaren.

Kom ihåg grundtesen:

“Varje känsla av obehag beror på en störning i kroppens energisystem.”

Negativa känslor uppstår därför att du har vissa tankar eller tänker på situationer som stör energisystemet. Annars fungerar du normalt. Man är inte rädd för höjder när man läser tecknade serier i söndagstidningen (och därmed inte är fokuserad på problemet).

Att fokusera på ett problem kan göras genom att helt enkelt tänka på det. Faktiskt betyder att fokusera, att man tänker på det. Genom att tänka på problemet aktiveras energistörningarna som är involverade och som då – och bara då – kan balanseras med hjälp av Grundreceptet. Utan att fokusera på problemet, och därmed aktivera störningarna – kan inte Grundreceptet uträtta något.

Att fokusera fungerar som en enkel process. Du bara tänker på problemet medan du utför Grundreceptet. Så lätt är det – i alla fall i teorin.

Det kan hända att du trots allt finner det svårt att tänka medvetet på problemet samtidigt som du knackar, nynnar, räknar osv. Det är därför jag introducerar Fokusfrasen som du kan upprepa om och om igen, samtidigt som du utför Grundreceptet.

Fokusfrasen är helt enkelt ett ord eller kort fras som beskriver problemet och som du upprepar varje gång du knackar på en punkt i Sekvensen. På detta sätt påminner du hela tiden systemet om vilket problem du arbetar med.

Den bästa Fokusfrasen är vanligtvis identisk med det du valde att sätta in i affirmationen i Förberedelsen. T.ex. om du arbetar med rädsla för att tala offentligt, kommer affirmationen i Förberedelsen att låta så här:

*Fastän jag känner mig rädd för att tala offentligt, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

I den här affirmationen är orden – **rädd för att tala offentligt** – ideala kandidater till Fokusfrasen.

Du kanske noterar att Adrienne och jag ibland använder en lite kortare version av den här Fokusfrasen när vi arbetar med människor på filmerna i den amerikanska DVD-serien. Vi kanske t ex säger ”tala offentligt” i stället för den lite längre versionen ovan. Det är bara en av genvägarerna vi har lagt oss till med, efter år av erfarenhet från den här tekniken. För eget bruk kan du göra livet enklare genom att använda exakt samma ord till Fokusfrasen som i affirmationen i Förberedelsen. Då minimerar du risken att det blir fel.

Och här är något intressant som du säkert kommer att lägga märke till på ljudinspelningarna och i några av filmerna. När Adrienne och jag hjälper människor med EFT är det inte alltid vi ber dem upprepa en Fokusfras. Det beror på att vi med tiden har upptäckt att affirmationen i Förberedelsen brukar räcka för att få kontakt med det aktuella problemet. Det undermedvetna brukar behålla fokus på problemet genom hela Grundreceptet, trots att knackningar, nynnande, räkning osv. kan verka distraherande.

Men detta är inte alltid fallet, och tack vare den övning och erfarenhet vi har, kan vi avgöra om Fokusfrasen är nödvändig eller ej. Som sagt, den är vanligtvis inte nödvändig, men – **när den är nödvändig är den verkligen viktig och måste användas.**

Det som är så härligt med EFT är att du inte behöver ha vår erfarenhet i detta avseende. Du behöver inte kunna lista ut om Fokusfrasen är nödvändig eller inte. Du kan bara utgå ifrån att den är nödvändig, och därigenom försäkra dig om att du hela tiden har kontakt med problemet genom att upprepa Fokusfrasen enligt instruktionen. Det gör ingen skada att upprepa Fokusfrasen när den inte är nödvändig, och den är ett ovärderligt verktyg när den behövs. Det här är en del av totalrenoveringen som nämnts tidigare. Vi gör många saker i varje runda av Grundreceptet, som kanske inte är nödvändiga för ett givet problem. Men när en bestämd del av Grundreceptet är nödvändig – **är den helt avgörande.**

Det skadar inte att ta med allt – även det som kanske är onödigt – och det tar bara en minut per runda. Det här betyder att du alltid upprepar Fokusfrasen, varje gång du knackar på en punkt i Sekvensen. Det kostar ingenting att ta med den – inte ens tid – eftersom den kan sägas samtidigt som du knackar sju gånger på energipunkten.

Idén om Fokusfrasen är enkel, men för att vara grundlig tar jag med några exempel nedan:

- ✦ huvudvärk
- ✦ arg på min pappa
- ✦ krigsminne
- ✦ stel i nacken
- ✦ mardrömmar
- ✦ sug efter alkohol
- ✦ rädsla för ormar
- ✦ att vara deprimerad

## Justeringar av påföljande rundor

Låt oss säga att du använder Grundreceptet för ett problem (rädsla, huvudvärk, ilska etc.). Ibland för-

svinner problemet efter endast en runda, men andra gånger kommer en runda bara att ge delvis lindring. När du bara delvis får lindring, behöver du göra ytterligare en eller fler rundor.

De påföljande rundorna behöver justeras lite, för att nå bästa resultat. Anledningen till detta är följande:

En av de största orsakerna till att första rundan inte fullständigt eliminerar ett problem, är att Psykologisk Reversering dyker upp igen – den där störande blockeringen som Förberedelsen ska avlägsna.

Den här gången visar sig Psykologisk Reverse-ring i en lite annan form. I stället för att fullständigt blockera förbättringen, blockerar den nu *ytterligare* framsteg. Du har redan uppnått förbättring, men stoppades innan du blev helt bra, då Psykologisk Reversering hindrar dig från att bli ännu bättre.

Eftersom det undermedvetna tenderar att ta allt bokstavligt, måste påföljande rundor av Grundreceptet siktas in på det *resterande* problemet. Därmed måste affirmationen i Förberedelsen justeras och det samma gäller för Fokusfrasen.

Här är den justerade formuleringen av Förberedelsens affirmation:

*Fastän jag **fortfarande** har **lite/en del** \_\_\_\_\_, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

Lägg märke till de fetstilta orden (***fortfarande*** och ***lite/en del***) och hur det förskjuter tyngdpunkten i affirmationen till det *resterande* problemet. Det är ganska lätt att göra den här justeringen, och med lite erfarenhet kommer det att falla sig helt naturligt.

Studera de justerade affirmationerna nedan. De är justeringar av de ursprungliga affirmationerna som tidigare beskrivits i det här avsnittet.

*Fastän jag **fortfarande** känner mig **lite** rädd för att tala offentligt, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag **fortfarande** har **en del** huvudvärk, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag **fortfarande** känner mig **lite** arg på min pappa, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag **fortfarande** är **lite** stel i nacken, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag **fortfarande** har **en del** mardrömmar, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag **fortfarande** känner **lite** sug efter alkohol, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag **fortfarande** har **en del** rädsla för ormar, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

*Fastän jag **fortfarande** känner mig **lite** deprimerad, accepterar jag mig själv helt och fullt.*

Fokusfrasen är också lätt att justera. Bara sätt in ordet *resterande* i den tidigare använda frasen. Här är exempel på några justerade Fokusfraser:

***resterande** huvudvärk*

***resterande** ilska mot min pappa*

***resterande** krigsminne*

***resterande** stelhet i nacken*

***resterande** mardrömmar*

***resterande** sug efter alkohol*

***resterande** rädsla för ormar*

***resterande** depression*

Det här avslutar Grundreceptet. Nu återstår det bara två saker för att kunna använda det effektivt. Du behöver *lära dig det utantill* och du behöver *några tips om hur du kan använda Grundreceptet*. De tipsen kommer nu.

# Tips om hur du kan använda EFT

Mätmetod – Aspekter – Uthållighet lönar sig – Var specifik där det går  
Generaliseringseffekten – Pröva EFT på allt – EFT i ett nötskal

EFT är överraskande enkelt att använda. Skräddarsy Grundreceptet med en affirmation, och formulera en Fokusfras som stämmer med ditt problem. Gör därefter så många rundor som behövs, tills problemet är borta.

Denna lätta process kan, om den används med uthållighet, formligen **bygga om ditt system**.

EFT lättar bördorna av skräck, ilska, sorg, depressioner och andra negativa känslor som orsakar att människor färdas genom livet med "bromsarna tillslagna". Samtidigt kan EFT ge dig lindring från huvudvärk, astma, smärtor och en till synes oändlig lista med fysiska krämpor.

Denna del av kursen ger dig några nya tips och kompletterar med några användbara insikter, så att du bättre kan använda EFT. Den ger dig större förståelse, och hjälper dig att bygga ett stadigare undament för din nya kunskap.

## Mätmetod

I filmerna och ljudinspelningarna har du säkert lagt märke till att Adrienne och jag hela tiden ber människor att värdera problemets intensitet på en skala från 0 till 10 (där 10 motsvarar maximal intensitet och 0 betyder ingen intensitet alls). Detta är ett enkelt sätt att mäta framstegen med. Som exempel kanske du startar med en intensitet på 6, och går efter en runda sedan ned till 3. Nästa runda hjälper dig ned till en 1:a, och slutligen når du efter en eller flera rundor med Grundreceptet ned till 0.

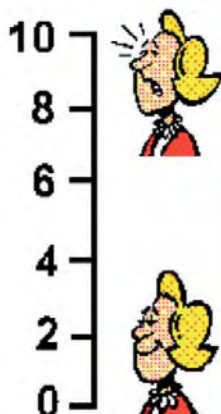
Mät alltid intensiteten som du upplever den NU, och inte som du tänker att den skulle vara i den faktiska situationen. Kom ihåg att Grundreceptet balanserar konflikterna i ditt energisystem, som de är NU, när du är i kontakt med tanken eller händelsen.

Här är ett exempel på hur det fungerar. Låt oss säga att du har spindelfobi, som du vill bli av med.

Om det inte finns någon spindel i närheten som aktiverar din rädsla, slut då ögonen och föreställ dig att du ser en spindel eller ett tänk på ett tidigare tillfälle, då en spindel skrämde dig.

Uppskatta intensiteten på

### Intensity Meter



en skala från 0 till 10, som den känns just NU när du tänker på den. Om du bedömer den som till exempel en 7:a, har du ett mätvärde att jämföra framstegen med.

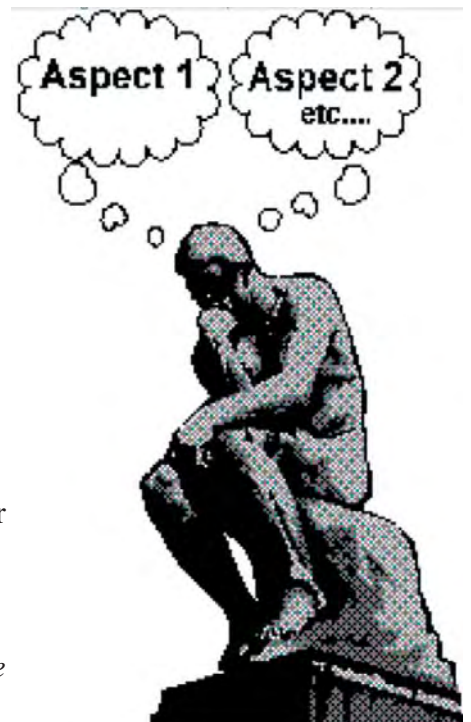
Gör nu en runda med Grundreceptet och föreställ dig spindeln igen. Om du inte får någon som helst kontakt med din tidigare rädsla, är behandlingen färdig. Om du å andra sidan går till, låt oss säga en 4:a, då behöver du genomföra ytterligare rundor, tills du når 0.

## Aspekter

Nu kanske du undrar, om du kan befria dig från rädslan genom att bara *tänka* på en spindel, håller resultatet i sig när du konfronteras med en *verklig* spindel? Svaret är vanligtvis – **ja det fungerar!!**

Oftast är störningarna i energiflödet som uppstår när en person *tänker* på spindeln, identiska med de störningar som uppkommer i närvaro av en *verklig* spindel. Det är därför energibalanseringen som görs i tanken, oftast även fungerar i de verkliga situationerna.

Undantaget är när någon ny aspekt av problemet dyker upp i den verkliga situationen, vilken inte fanns där när du tänkte på problemet. Till exempel kan du ha *tänkt* på en orörlig spindel vars ben är stilla. Om spindelns rörelse är en viktig aspekt av din rädsla, och om du inte tänkte dig en spindel i rörelse under rundorna när du kom ned till 0, då väcks den aspekten av din rädsla, när du ser en rörlig spindel. Detta är ganska vanligt förekommande, och *det betyder inte att EFT inte fungerar*.



**När varje aspekt dyker upp, behandla den som ett separat problem.**

Det betyder helt enkelt att det behövs fler rundor. Använd Grundreceptet på den nya aspekten (rörlig spindel) tills dina obehagskänslor går ned till 0. När väl alla aspekter har avlägsnats är din spindelfobi historia och du kommer att vara helt lugn om du träffar på en spindel igen.

Begreppet aspekter är viktigt i EFT. Som i spindel-exemplet ovan, har ett problem ofta ett flertal pusselbitar – eller aspekter – och problemet är inte löst förrän alla dessa har bearbetats. Varje enskild aspekt kvalificerar sig faktiskt som ett separat problem, även om det verkar som om alla hör ihop. Till exempel kan skrällen för en orörlig spindel och skrällen för en spindel i rörelse verka höra samman. I realiteten är de olika problem, och de behöver därför hanteras separat med EFT.

Olika aspekter är möjliga för i princip vilket problem som helst, som du vill bearbeta med EFT. Ibland tar de formen av en serie traumatiska minnen, till exempel krigsminnen, övergrepp eller våldtäkt. Vilken som helst av dessa minnen kan vara ett separat problem eller en aspekt, och behöver hanteras individuellt för att kunna lösas.

Jag ber dig uppmärksamma att när flera aspekter av ett *emotionellt* problem är närvarande, kanske du inte märker någon förändring, förrän alla aspekter av problemet har bearbetats ned till 0. Detta blir mycket tydligt, om vi gör en jämförelse med dess motsats, ett *fysiskt* problem. Om du till exempel samtidigt har huvudvärk, tandvärk och magknip, kommer du inte att känna dig återställd förrän alla tre är borta. Smärtan kan verka förändras, men den är icke desto mindre fortfarande smärta. Så är det också med *emotionella* problem som innehåller olika aspekter. Tills alla aspekter är borta kan du inte känna fullständig lindring, även om du har blivit av med en eller flera av dessa aspekter.

### Uthållighet lönar sig

Som nybörjare i EFT kan du sakna erfarenhet i att identifiera specifika aspekter, och bearbeta dem individuellt med Grundreceptet. Så är det helt enkelt. Du behöver endast följa den känsla du har, och bearbeta den känslan med Grundreceptet. Ditt undermedvetna vet vad du arbetar med. Du kanske bearbetar denna ”känsla” med en affirmation som exempelvis den här: *”fastän jag har den här känslan, accepterar jag mig själv precis som jag är”*, och en Fokusfras som exempelvis:

*”den här känslan”*

Observera att de flesta problem som hanteras med

Grundreceptet *inte* är belastade med talrika aspekter. De flesta problem är lätta att identifiera och lika lätta att bli av med. Men om du råkar på ett mångfacetterat problem, och du inte kan identifiera specifika aspekter av problemet, föreslår jag att du gör 3 rundor med Grundreceptet för ”den här känsla” eller ”detta problem” en gång per dag i 30 dagar (tar omkring 3 minuter per dag). Ditt undermedvetna kommer att plocka fram det som behövs och är nödvändigt för att ge dig lättnad från problemet, långt innan de 30 dagarna har passerat. Som du vet är EFT **en mycket flexibel process**, och verkar ofta på problem som du är omedveten om.

### Var så specifik som möjligt

Naturligtvis är det bäst att vara specifik, när det är möjligt. På så sätt kan du effektivt fokusera på en rädsla, smärta, minne och så vidare, och avlägsna den från ditt tyngande bagage.

Ibland klumpar vi ihop ett antal specifika problem under en ”gemensam rubrik”. Detta kan försvåra dina framsteg med EFT. Till exempel vill de flesta människor ha en bättre självkänsla, men inser inte att begreppet Självkänsla är en generell etikett för en mängd specifika problem (exempelvis minnen av missbruk, avvisande, misslyckande och/eller rädslor av olika slag).

Den som har blivit svårt avvisad som barn, känner sig troligen otillräcklig på många områden av sitt liv. Detta bidrar till personens svaga självkänsla, genom att orsaka energistörningar (och som följd av detta negativa känslor) när de riskerar att bli avvisade. På grund av detta känner de sig hela tiden otillräckliga när de ges nya möjligheter och tenderar att fastna där de är i livet. När detta klumpas ihop med andra negativa känslor, växer problemen med den dåliga självkänslan, och personen känner sig hindrad på ännu fler områden.

Jag använder en metafor för att få ett riktigt EFT-perspektiv av självkänsla och andra generella emotionella beteckningar. Jag liknar det generella problemet vid **en sjuk skog i vilken varje bakomliggande specifikt problem representeras av ett negativt träd**. Skogen verkar först vara så tät, att det verkar omöjligt att hitta ut ur den. För vissa människor kan den till och med framstå som en djungel.

Varje gång vi neutraliserar en specifik negativ händelse i våra liv med Grundreceptet, innebär det att vi bildligt talat hugger ner ett negativt träd. Om du fortsätter att hugga ner dessa träd så blir skogen efter en tid så gles, att du kan komma ut ur den ganska lätt. Varje fällt träd representerar en ny nivå

av emotionell frihet, och om du är ihärdig med Grundreceptet kommer du att märka hur dina negativa reaktioner gradvis avtar. Du kommer att känna dig avslappnad och lugn när du står inför nya möjligheter, och du kommer att vägledas av en ny känsla av äventyr i stället för en rädsla för att inte vara ”god nog.”

Något som är till stor hjälp är att bryta ner ett problem till dess **specifika underliggande händelser** och använda EFT på varje sådan specifik händelse. Om du t ex är arg på din far för att han misshandlade dig, använd då EFT för specifika händelser som, ”När pappa slog mig i köket när jag var 8 år”. Detta är ofta mer effektivt än den mer generella frasen ”Min far misshandlade mig.”

**Det kanske största misstaget nybörjare gör, är att de försöker använda EFT på problem som är för generella. Man kan göra goda framsteg med hjälp av ihärdighet, men det är mindre troligt att resultaten märks med detsamma. Det kan leda till att man ger upp för tidigt. Bryt ner problemen till specifika händelser, och du kommer att märka resultat för de enskilda händelserna på en gång. Att göra på så sätt hanterar också grundorsaken till problemet, och är för det mesta mer effektivt.**

## Generaliseringseffekten

Med det sagt, vill jag nu bekanta dig med en fascinerande egenskap hos EFT som jag kallar Generaliseringseffekten. När du använder EFT för att neutralisera en viss typ av negativa känslor, så börjar effekten *sprida sig* till alla kvarvarande negativa känslor av samma typ. Den som till exempel har 100 traumatiska minnen av att bli utsatt för övergrepp, finner vanligen efter att ha använt EFT, att *alla* neutraliseras, när endast 5 eller 10 av dem bearbetats.

För somliga är detta uppseendeväckande, eftersom de har så många trauman i sitt liv att de förväntar sig en ändlös räkka sessioner med EFT-metoden. Så är inte fallet – åtminstone inte vanligtvis. EFT faller ofta en hel skog, efter att ha röjt undan några få träd.

För ett exempel på Generaliseringseffekten – se fallet med Rich, den första Vietnamveteranen på filmen ”6 dagar på VA” som ingår i den amerikanska DVD-serien  
(Finns att köpa på [www.emofree.com/eftstore](http://www.emofree.com/eftstore).)

## Pröva det på allt!!

EFT-kursen är fylld av fallbeskrivningar. Deras syfte är att ge dig en känsla för hur EFT fungerar i

verkliga livet. Det finns ett helt avsnitt med dem i denna Handbok, och filmerna och ljudbanden innehåller många fler. De skildrar vitt skilda problem:

från rädsla för att tala offentligt till intensiva krigsminnen  
från chokladbegär till sömnproblem  
från hicka till MS (multipel skleros)

Jag känner inte till några begränsningar när det gäller vilka emotionella och fysiska problem EFT kan användas för. Därför **pröva jag det på allt!!**, och uppmanar dig att göra detsamma. Människor frågar mig alltid: ”kommer det att fungera på ...?”, och jag svarar alltid med, ”Pröva!”. Jag har slutat upp att bli förvånad över resultaten. Det brukar ge resultat.

Idén om att ”pröva det på allt” måste dock användas med sunt förnuft. Syftet är att öka din medvetenhet om EFTs möjligheter. Det ger dig inte tillåtelse att agera ansvarslost. Du bör därför inte försöka använda EFT på allvarliga mentala störningar eller andra allvarliga tillstånd, **med mindre än** att du har adekvat utbildning eller kvalifikationer på området.

## EFT i ett nötskal

Jag värderar tydlighet och strävar efter att låta det genomsyra min undervisning. För mig är det ultimata beviset på tydlighet när man kan reducera det aktuella ämnet till ett enda stycke. Det har jag gjort med EFT ...

## EFT – kortversionen

Memorera Grundreceptet. Fokusera på något emotionellt eller fysiskt problem, genom att skraddarsy en lämplig affirmation och Fokusfras . Var så specifik som möjligt och använd EFT för att bearbeta de specifika emotionella händelser i ditt liv som kan ligga till grund för problemet. När det är nödvändigt, var ihärdig tills alla aspekter av problemet har försvunnit. Pröva det på allt!!

Det är allt. Det här är essensen av det du lär dig i denna Handbok. Om du vill ha en utvidgad version av denna summering finner du det på nästa sida. Där inkluderar jag – på en enda sida – Grundtesen, Grundreceptet och EFT i ett nötskal. Jag kallar det ”EFT på en sida”. Du kan använda sidan som snabbreferens tills du behärskar tekniken.

P.S. Jag påminner om det jag skrev i inledningen: De emotionella och energetiska lättnader som EFT för med sig resulterar ofta i djupgående fysisk läkning.

# EFT på en sida

## GRUNDTESSEN

*”Orsaken till alla negativa känslor är en störning i kroppens energisystem”*

## EFT I ETT NÖTSKAL

Memorera Grundreceptet. Fokusera på något emotionellt eller fysiskt problem, genom att skraddarsy en lämplig affirmation och Fokusfras. Var så specifik som möjligt och använd EFT för att bearbeta de specifika emotionella händelser i ditt liv som kan ligga till grund för problemet. När det är nödvändigt, var ihärdig tills alla aspekter av problemet har försvunnit.

## GRUNDRECEPTET

### 1. Förberedelsen

Repetera affirmationen 3 gånger:

*“Fastän jag har \_\_\_\_\_,  
accepterar jag mig själv helt och fullt.”*

medan du oavbrutet gnuggar det Ömma området eller knackar på Karatepunkten

### 2. Sekvensen

Knacka ungefär 7 gånger på var och en av följande energipunkter medan du repeterar Fokusfrasen vid varje punkt:

**ÖB, SÖ, UÖ, UN, HA, NB, UA, UB, TUM, PEK, LÅNG, RING, LILL**

### 3. Proceduren 9 Gamut

Knacka oavbrutet på Gamutpunkten medan du utför dessa 9 moment:

**(1) Blunda (2) Öppna ögonen (3) Titta snett ned åt höger (4) Titta snett ned åt vänster (5) Rulla ögonen i en cirkel (6) Rulla ögonen åt andra hållet (7) Nynna 2 sekunder av en melodi (8) Räkna till 5 (9) Nynna 2 sekunder av melodin igen**

### 4. Sekvensen (igen)

Knacka ungefär 7 gånger på var och en av följande energipunkter medan du repeterar Fokusfrasen vid varje punkt:

**ÖB, SÖ, UÖ, UN, HA, NB, UA, UB, TUM, PEK, LÅNG, RING, LILL**



# Vanliga frågor och svar om EFT

Vissa människor är överväldigade av det de får se av EFT. Frågorna de ställer är raka och entusiastiska.

Andra vet inte helt hur de ska reagera därför att EFT angriper de flesta av deras etablerade sanningar om personlig utveckling. Frågorna innehåller ett element av försiktighet – som om de är delvis öppna men dessutom behöver skydda sitt existerande trossystem.

Oavsett var de kommer från är dessa frågor viktiga i din utbildning inom EFT för de hjälper till att fylla eventuella hål i din förståelse. Därför kommer den här delen innefatta svar på de standardfrågor jag har mottagit under dessa år.

## **Fråga: Vad skiljer EFT från en “snabb-fix”?**

Etiketten “snabblösning” har negativ klang och används ofta för att ifrågasätta healingtekniker hos charlataner och fuskmakare. Begreppet går hand i hand med “svindlare” och leder ofta till misstänksamhet och försiktighet.

EFT erbjuder snabb lindring av många emotionella och fysiska lidanden utan att förtjäna etiketten “snabblösning”. Detta är uppenbart för varje observatör av fallstudierna i denna kurs och ännu klarare för de studenter som har upplevt resultat själv. Jag använder begreppet snabb lindring i stället för “snabblösning” för att få fram samma idé, men utan negativ klang.

Här är det viktigt att komma ihåg: Under historiens gång har det funnits läkande tekniker av olika typer. Dessa har oftast varit tröga och ineffektiva innan någon fann den egentliga lösningen för besvären. När den äkta lösningen är upptäckt, förändrar sig allt och gamla metoder blir föråldrade.

Polio är ett liknande fall. Fram till Salkvaccinet upptäcktes blev Poliomyelit ansett som obotlig och all slags mediciner och terapier (inklusive Järnlungan) användes för att hjälpa de drabbade. Det gav självklart inte så mycket förbättring. Det kunde lindra lite av obehaget och avgränsa en del av långtidsskadorna från sjukdomen. Men det var nästan allt.

Och så kom Salkvaccinet. Det avskaffade alla de gammeldags ineffektiva försöken med att kurera Polio och ersatte dem med en verklig lösning. Det var i sanning en “snabblösning” utan negativ klang.

Avskaffandet av Polio är bara ett exempel på att ineffektiva metoder har fått ge vika för äkta bote-

medel. Penicillin är ett annat exempel på “snabblösning”. En mirakelmedicin som har givit ögonblickligt helande för sjukdomar som omfattar allt från luftvägssjukdomar till gonorré.

Det finns en lång lista med sådana exempel, men poängen är att EFT ersätter alla de ineffektiva metoderna som används för emotionell hälsa. Det faktum att metoden ger snabb lindring av till synes svåra emotionella problem är ett överväldigande bevis för att den representerar en äkta lösning. Om den tog all världens tid med litet resultat, borde den sälla sig till raden av andra tidigare hokus pokus tekniker.

Men det gör den inte. Den träffar mitt i prick och uppför sig så som en äkta kur ska. Snabb, enkel och bestående.

## **Fråga: Varar det?**

Denna fråga ledsagar vanligtvis ovanstående fråga om “snabblösning”. Logiken är att om ett problem löses snabbt kan det bara vara temporärt. De flesta tänker som så att det tar tid att producera varaktiga resultat.

Men det är inte så. EFT:s resultat är vanligtvis varaktiga.

Fallen i kursen visar en mängd människor som har uppnått varaktiga resultat - fastän problemet löstes på några minuter. Detta är ändå ett bevis för att EFT går direkt på den egentliga orsaken till problemet. Annars skulle inte lindringen vara bestående.

Men kom ihåg: EFT klarar inte allt för alla. Vissa problem ser ut att dyka upp igen och det är vanligtvis på grund av andra aspekter av det ursprungliga problemet som visar sig vid en senare tidpunkt. Den erfarna EFT-studenten kommer att känna igen detta och helt enkelt behandla den nya aspekten med Grundreceptet. Den erfarna studenterna kommer också att bryta ned problemet till specifika händelser och använda EFT på de underliggande orsakerna. Vartefter alla aspekter och specifika händelser är behandlade, brukar problemet försvinna för gott.

## **Fråga: Hur behandlar EFT emotionella problem som är mycket intensiva eller som har varit långvariga?**

På samma sätt som varje annat emotionellt problem. När man använder EFT betyder inte intensiteten eller hur länge en person har upplevt det

något. Orsaken är alltid en störning i energisystemet och när man använder Grundreceptet blir det balanserat och får lindring - oavsett svårighetsgrad.

Denna fråga uppstår vanligtvis på grund av tanken om att ett intensivt och/eller långvarigt problem ligger "djupare begravt" än andra problem. Det bör därför kräva mer insats att lindra dem. Detta är logiskt när man använder ett konventionellt närmande därför att konventionella metoder inte behandlar den verkliga orsaken.

Konventionella angreppssätt brukar sikta in sig på minnen eller andra mentala processer och ignorerar energisystemet (där den verkliga orsaken ligger). När framgången är långsam är det bra att skylla på problemet som "djupt begravt" eller svårt att behandla av annan orsak. På detta sätt kan konventionella metoder - och det gör de - bortförklara ineffektiva resultat.

När EFT kräver uthållighet är det INTE på grund av intensitet eller hur länge problemet har funnits. Det är vanligtvis på grund av problemets komplexitet.

**Notera:** I EFT betyder komplexitet att det existerar flera aspekter av ett problem och där alla behöver behandlas innan man uppnår total befrielse. Aspekter behandlas överallt i Handboken, videorna och ljudupptagningarna.

### **Fråga: Hur klarar EFT att tackla behovet av att förstå problemet?**

Detta är något av det mest uppseendeväckande med EFT. En ändring i förståelsen sker simultant med lindringen. Efter EFT pratar folk annorlunda om problemet. De sätter in det i ett hälsofrämjande perspektiv. Det typiska våldtäktsoffret, till exempel, bär inte längre på en djup ångest och misstänksamhet i förhållande till män. I stället ser hon att gärningsmannen är den som har problemet och som behöver hjälp.

Personer som använder EFT för att lindra skuld-känsla tar inte längre på sig skulden för händelsen som orsakade känslan. Ilska blir till objektivitet. Sorg vänds till en naturlig, mer fridsam syn på bortgång av en förlorad vän.

Lägg märke till hur du och andra ser på det tidigare problemet, så kommer du att förstå vad jag menar. Förståelsen förändras samtidigt som lindring sker.

Här är en sista poäng om hur starkt EFT påverkar förståelsen. Adrienne och jag har hjälpt hundratal människor, och inte en person har någonsin bett

om att kunna förstå problemet bättre. Varför skulle de det? Det fanns inget behov av det.

### **Fråga: Hur fungerar EFT på stress och ångest?**

Inom EFT har stress, oro och ångest samma orsak som alla andra negativa känslor - en störning i kroppens energisystem. De blir därför behandlade på samma sätt som andra emotionella problem med Grundreceptet.

Ångest har en väldigt speciell betydelse inom klinisk psykologi. Det refererar till en intensiv rädsla eller fruktan utan en klar grund eller specifikt hot.

I EFT använder vi en vidare definition som också omfattar den generella oro som är den vanliga uppfattningen av ångest. Med den definitionen kommer stress och ångest i samma kategori.

Stress och ångest har en tendens att vara ihållande problem då omständigheterna som skapar dem är ihållande. En familjesituation präglad av missbruk eller en stressande arbetsmiljö är bara två av en lång lista med möjligheter. EFT tar självklart inte bort omständigheterna, men är ett viktigt hjälpmedel att reducera ångestkänslan. I sådana fall måste EFT användas ihärdigt (kanske varje dag), därför att de stressande omständigheterna upprepas varje dag.

Efter ett tag bör du märka att dina reaktioner på svåra händelser blir lugnare. Du känner dig inte så nedslagen som förut. Du ler mer. Hälsan förbättras och livet fungerar lättare.

### **Fråga: Hur kan EFT förbättra sportresultat?**

Fråga duktiga idrottsutövare och de kommer utan tvivel att berätta för dig att den mentala inställningen är kritisk för utförandet. Skillnaden mellan bra dagar och dåliga dagar för idrottsmannen har nästan alltid emotionella orsaker. Bortsett från vid sjukdom har idrottsmannen alltid samma topptränade kropp "med sig" till idrottsarenan. Det som ändrar sig är effekten känslorna har på kroppen.

Alla, även idrottsstjärnorna, har sin del av negativa tankar och tvivel. Nu är du ganska bekant med att dessa negativa tankar stör kroppens energisystem och skapar negativa känslor. De negativa emotionerna visar sig fysiskt på flera sätt (hjärtklappning, tårar, svett, osv.) och detta inkluderar också en viss spänning i muskulaturen.

I idrott betyder timing allt och även den minsta muskelspänning påverkar resultatet. Att slå till en baseball, tennisboll eller golfboll kräver perfekt

timing och en skillnad på några tiondelar är skillnaden mellan home run och förlust, eller ett serveess och nätservice, eller att träffa eller missa hålet. Och så vidare.

Idrottsmänniskor är mycket uppmärksamma på problemet och många hyr idrottspsykologer för att få hjälp med detta. Alla negativa känslor - även den mildaste - kan vara kritisk för idrottsmannens prestation.

EFT erbjuder en anmärkningsvärt bra lösning på problemet. Målet för Grundreceptet är att neutralisera negativa känslor och effekten av dem. En av de vanligaste kommentarerna är att människor känner sig så avslappnade, vilket är ett annat sätt att uttrycka att musklerna har slappat av. Detta är idealiskt för idrottsutövaren därför att det neutraliserar onödigt muskelspänning utan att påverka resten av den idrottsliga förmågan. Det tillåter att deras potential flyter utan hinder i form av motstånd i musklerna.

### **Fråga: Varför har EFT så överraskande goda resultat på fysiska krämpor?**

Detta är enkelt att förstå i ljuset av den framväxande inställningen att det finns ett kropp-själ samband. EFT ger uppseendeväckande bevis på att så är fallet. Vilka andra bevis behövs, än att se förändringarna som sker både fysiskt och psykiskt som resultat av att knacka på kroppens energisystem.

Men beviset är starkare än så. Genom att använda EFT på emotionella problem upphör ofta fysiska krämpor. Andningsbesvär försvinner. Huvudvärk försvinner. Ledsmärtor ger sig. Multipel skleros symtom förbättras. Jag har varit vittne till detta fenomen i årtal. Listan på fysiska krämpor som har blivit bättre av EFT är oändlig.

Den logiska slutsatsen av detta är att EFT behandlar alla emotionella orsaker till de fysiska problemen. När de emotionella delarna är borta, försvinner symtomen.

Det finns självklart också de som menar att emotionerna eller själstillstånden är den enda orsaken till sjukdom. Jag vet inte hur man ska bevisa eller motbevisa den idén, men jag hävdar det alldeles uppenbara faktum att emotionerna i hög grad är ansvariga för ens fysiska hälsa. Och EFT är ett effektivt redskap för lindring på så vis.

En sista anmärkning. Du undrar kanske vad som sker "bakom den emotionella scenen" när du använder Grundreceptet direkt på ett fysiskt symtom (som

huvudvärk) utan att sikta in på en specifik känsla. Sagt på ett annat sätt, om det fysiska symtomet har sin orsak i ett emotionellt problem, varför lindras det fysiska symtomet när man inte behandlade en specifik känsla?

Jag vet inte säkert. Det finns så mycket att lära om dessa tekniker, och framtiden, är jag säker på, kommer att ge oss många spännande uppenbarelser på många områden. Så här långt menar jag att det undermedvetna drar fram det emotionella problemet som bidrar till det fysiska symtomet. Genom att använda EFT kommer den känslan automatiskt att bli bearbetad.

### **Fråga: Hur kan jag följa med på de nya upptäckterna inom EFT?**

Även om du kan få stora resultat med EFT bör du inse att du just har börjat. EFT kan göra mycket mer än det du lär dig under denna kurs.

Här är 3 resurssidor:

1. [www.emofree.com/products.htm](http://www.emofree.com/products.htm) för en lista över avancerade filmer på DVD.
2. [www.emofree.com/tutorial.htm](http://www.emofree.com/tutorial.htm) för en beskrivning av de senaste teknikerna och upptäckterna.
3. [www.emofree.com/faq.htm](http://www.emofree.com/faq.htm) för en lista på vanliga frågor.

# Fallbeskrivningar

Rädsla för att tala offentligt – Astma – Sexuella övergrepp  
Ångest och nagelbitning – Rädsla för spindlar – Kaffeberoende  
Alkoholism – Sorg – Spruffobi  
Beroende av jordnötskolor M&M – Fysisk smärta – Korsryggssmärtor  
Skuld och sömnlöshet – Förstoppning  
Skam för sin kropp – Lupus – Ulcerös colit  
Panikångest – Hissfobi

Här följer flera exempel på faktiska resultat när man använder EFT. De visar EFT använt på ett brett spektrum av problem och ger dig en ovärderlig känsla av vad du kan förvänta dig. Läs allihop - även om somliga inte ser ut att vara aktuella för dig just nu. De överlappar varandra om hur teknikerna fungerar, och det som gäller ett problem kan också gälla för andra problem.

Dessutom är en viktig del i din EFT-utbildning att känna igen de olika **angreppssätten** som kan användas på olika problem. EFT fungerar på nästan alla fysiska och emotionella besvär som mänskligheten känner till, och proceduren är i princip densamma för alla problem. Trots detta kan **angreppssätten** variera. Även om fallen kan ge dig en idé om de skiftande metoderna, är videorna i kursen mer illustrativa. Det finns begränsningar i det som går att beskriva med enbart ord.

## Fallbeskrivning 1 - Rädsla för att tala offentligt

Sue hade ett talfel som resulterade i stark ångest för att prata offentligt. Hon deltog i en av våra workshops, och under pausen bad hon Adrienne och mig om hjälp. Hon visade oss ett ärr på halsen där hon hade blivit opererad för cancer. Efter operationen kunde hon inte prata normalt och det var svårt att förstå henne. Förståeligt nog var hon livrädd för att tala offentligt – och för att göra saken värre, hon var sergent i armén och måste ständigt "tala offentligt" inför sitt manskap.



Ska jag prata offentligt?

Vi använde 2 rundor med Grundreceptet och hon övervann rädslan på några minuter – i alla fall när hon tänkte på det.

Då kursen fortsatte, bad jag henne komma upp på scenen för att testa rädslan för att prata offentligt. Medan hon gick mot scenen, rapporterade hon att rädslan var tillbaka, men "bara som en 3:a". Detta var mycket mindre än den 10:a hon brukade ha, men det var tydligen lite kvar. Detta var bevis för en ny aspekt av rädslan dök upp, som inte fanns där tidigare när hon tänkte på det.

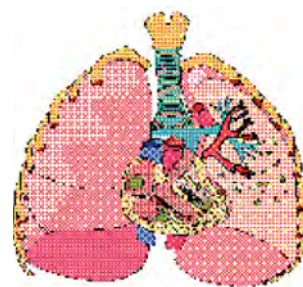
Vi tog en runda till med Grundreceptet på scenen (medan hon stod vänd mot publiken) och rädslan föll till 0. Då tog hon min mikrofon, bad mig sätta mig och trolband så salen med 100 personer med det som hade skett i pausen. Hon var lugn och stabil. Talfelen var fortfarande där – så klart. Men rädslan var borta.

Är det så att man genom att ta bort rädslan för att prata offentligt gör vederbörande till en stor talare? Nej, självklart inte. Att tala offentligt är en konst och kräver övning för att bli perfekt. Det som sker är att man tar bort hjärklappning, torr mun och ångestsymtom så man är fri och trygg att utveckla talkonsten.

## Fallbeskrivning 2 - Astma

Kelly satt på första bänk vid en av mina presentationer. Hennes astma var tydlig, eftersom jag kunde höra hennes ansträngda andning hela tiden. Det var så allvarligt att det lät som en lätt snarkning och var tydligt ett irritationsmoment för en del som satt nära henne.

Då jag var färdig med presentationen, bad hon om hjälp med sin ångest för att prata inför grupp. Det var intressant att hon inte greppat idén om att EFT kan lindra astma, så hon bad inte om hjälp med detta uppenbara problem. Hon trodde bara medicin kunde hjälpa.



Så vi tog tag i hennes ångest för att tala inför grupp. Efter 3 minuter med EFT märkte hon, med undrande röst, att andningen var lättare. Och det stämde. Det fanns inte längre några tecken på astma.

Vi får ofta sådana "bonusresultat". Att balansera kroppens energisystem kan ge stora vinster.

I skrivande stund har jag bara arbetat med en handfull problem (kanske 8 till 10) som omfattar astma, andning eller bihålerelaterade problem. Jag har sett tydlig förbättring i varje fall. Jag menar att det var ögonblicklig förbättring varje gång EFT användes. Jag säger inte att EFT eliminerade problemet för gott, så som ofta är fallet med emotionella problem. Ibland kommer andningsproblemet tillbaka och behöver flera rundor EFT.

Det är viktigt att komma ihåg att jag använder EFT på fler människor än jag kan räkna och det är inte praktiskt möjligt att följa upp alla. Så jag vet inte hur många som behöver upprepa proceduren för att lindra astmasymtomen. Men jag vet att sannolikheten är stor för lindring. Lider du av astma, har du en unik chans att lindra ditt problem. Men gör det i samarbete med din läkare.

### Fallbeskrivning 3 - Sexuella övergrepp

Bob blev upprepade gånger utsatt för sexuella övergrepp i barndomen. Minnena var intensiva och förorsakade en stor ilska. Missbruket skedde mer än 30 år tidigare, och han visste rent logiskt att den tillbakahållna ilskan förstörde hans sinnesro. Emotionellt sett klarade han trots allt inte att släppa den.

30 Years ago

Det tog två ovanliga behandlingar för att ge honom lindring av detta problem. Jag säger ovanliga därför att de genomfördes på en workshop framför andra människor. Förståeligt nog hade han inte lust att dela detta med andra, så jag hjälpte honom att använda EFT på minnena medan han tänkte på det helt privat.

Detta är enkelt att göra med EFT, eftersom klienten bara behöver "ta kontakt" med problemet medan behandlingen pågår. Att "ta kontakt" med problemet kan göras helt privat.

Jag mötte Bob cirka 1 månad senare, och

han sa "nu tänker jag inte mer på det". Detta är en typisk reaktion efter en EFT-behandling. Även de mest intensiva känslor försvinner. Ibland berättar folk att de inte längre kan framkalla minnena efter att de har använt EFT. Det stämmer inte helt. Men det verkar så.

Minnen försvinner inte, för när jag ber dem beskriva fallet kan de göra det, ofta i detalj. Det som sker är att den känslomässiga smärtan försvinner, och minnet upplevs inte på samma sätt längre. Det är nu bara en händelse från förr.

Det bara verkar som de inte längre kan tänka på det, därför att det saknas en tidigare mäktig komponent. Det är först då det vi vill. Vi letar efter emotionell frihet här - inte minnesförlust.

EFT var trots allt inte 100 procent effektivt i detta fall, för Bob hade fortfarande relativt milda problem med barndomsminnena. Men det kan inte jämföras med hur det var tidigare. Det är sannolikt att han så småningom kan eliminera det totalt, om han använder tekniken ihärdigt .

### Fallbeskrivning 4 - Ångest och nagelbitning

Susan hade en ihållande ångest och valde att använda EFT flera gånger om dagen. Detta gjorde hon i flera månader och efterhand som rädslan blev mindre slutade hon att bita på naglarna (en livslång ovana) - utan att ens försöka. Hon tog fram gitarren en dag och upptäckte plötsligt att naglarna var för långa att spela med.

EFT fungerar ibland på förunderligt sätt, och ger positiva biverkningar utan att du är uppmärksam på det. När livet blir normalt igen på ett område, blir det liksom – normalt. Inga klockor och bjällror – bara frid. Ofta ser du det inte själv, förrän någon påpekar det.

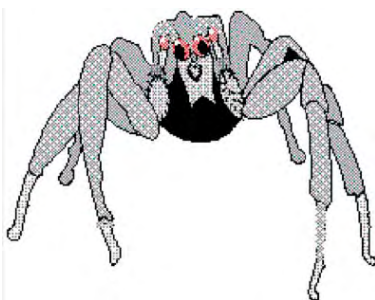
Det var det som hände med Susan och fingernaglarna. EFT hade fungerat subtielt men kraftfullt, och minskade rädslan till dess hon inte längre behövde bita på naglarna.



## Fallbeskrivning 5 - Spindelfobi

Molly reagerade häftigt bara genom att tänka på spindlar och hade mardrömmar om dem 5 nätter i veckan. Hon blev totalt kvitt fobin efter bara två timmar med EFT.

Under den första sessionen klarade Adrienne att reducera Mollys skräck till 0 medan hon bara tänkte på



spindlar. Ofta är detta nog för att hålla rädslan till 0, också när man blir konfronterad med en äkta spindel.

Men för att vara säker gick Molly och Adrienne till en zooaffär för att se en tarantel. Molly blev rädd igen och sprang gråtande ut ur butiken. Detta var inte på grund av något fel i första EFT-rundan. Det var snarare en indikation på att den äkta spindeln fick fram nya aspekter av rädslan, som inte hade funnits på plats när hon bara tänkte på spindlar.

Efter ytterligare några få minuter med EFT, kunde Molly lugnt gå in i zooaffären igen och var lika lugn när hon såg på spindeln. Rädslan var borta.

Några dagar senare ringde Molly till Adrienne för att berätta att hon var på besök hos en väninna som hade en tarantel som kramdjur (oskadliggjord sådan). Hon berättade att de hade tagit spindeln ut ur buren och Molly lät den krypa på sig.

Detta är ett klassiskt exempel på styrkan i den här metoden. Även människor utan särskild spindelskräck, skulle värja sig mot att låta en tarantel krypa på dem – fastän den inte längre var farlig. Men Molly var fullständig avslappnad med den och hade mindre skräckkänsla inför spindlar än gemene man. Men observera, EFT gör inte folk dumma. Molly skulle aldrig ha låtit spindeln krypa på sig om den hade varit farlig. EFT tar bort den irrationella delen av fobin, men tar inte bort sunt förnuft.

Några månader senare pratade vi med Molly igen och rädslan var fortfarande borta. Dessutom hade hon inte mardrömmar om spindlar längre.

## Fallbeskrivning 6 - Kaffeberoende

Joe slutade att dricka kaffe. Han deltog på en av mina workshops och såg mig använda EFT på några andra som skulle göra sig av med sitt sug efter kaffe. Han knackade tillsammans med oss, i bakgrunden, och behovet av kaffe försvann – för gott. Det var hans sista kaffekopp. EFT klarade här att avlägsna beroendet vid första försöket.



Bara så du vet det, det är inte det vanliga. EFT är ett otroligt bra verktyg för att stoppa begär här och nu, och är därför till stor hjälp med att lindra abstinenssymtom. Men det tar vanligtvis flera upprepade behandlingar innan beroendet försvinner för gott. Cirka 5 procent reagerar som Joe. Resten behöver mer tid.

Trots allt klarade Susan, en psykoterapeut, att göra sig av med sitt läskedrycksberoende på en 2 minuters behandling, och Rob klarade det samma för choklad.

## Fallbeskrivning 7 - Alkoholism

Aaron övervann sitt alkoholberoende. Detta är förstås ett mycket allvarigare beroende än kaffe, läskedryck eller choklad. Han gick full till sängs varje kväll och tillbringade sina dagar med baksmälla. Med hans egna ord, "Alkohol var min Gud."

Vi behövde flera behandlingar med EFT och han utförde själv proceduren flera gånger dagligen. Ett resultat var att abstinensen lindrades.



Till att börja med gick han förbi favoritölen i butiken med en känsla av stolthet. Och nu, ett år senare, tycker han det är motbjudande. Han har överhuvudtaget inte begär efter alkohol. Han har fått tillbaka livet. Han lät till och med bli att gå på en nyårsfest "därför att han inte orkade vara tillsammans med ett gäng fulla människor".

Detta är sunt förnuft. Om du bryter med ett beroende betyder det inte att du inte kan bli beroende igen. När du har blivit kvitt beroendet av alkohol, eller vad som helst, behöver du

hålla dig borta från det eller börja på nytt. EFT låter dig inte "smaka lite nu och då".

## Fallbeskrivning 8 - Sorg

Alicia sörjde så starkt efter broderns död, att hon fortfarande efter 2 år inte kunde prata om det. Hennes känslor var för starka, för att kunna få fram ett ord.

Jag hade blivit ombedd att hålla en workshop på en konferens hon deltog i, och fick tillåtelse att pröva metoden på en handfull frivilliga kvällen innan min presentation. Alicia anmälde sig och vi arbetade med hennes sorg i en 15 minuters sekvens som också omfattade 7 andra personer.



Dagen efter, mitt under workshopen, ställde hon sig frivilligt framför 80 personer och uttryckte sin förundran över att hon kunde prata helt lugnt om broderns död.

Det var inte hennes favoritema – men sorgen var borta.

Alla i den lilla gruppen hade framgång under de 15 minuterna. En dam blev kvitt sin höjdskräck (hon testade den några minuter efteråt, genom att titta ut över en hotellbalkong högt uppe – utan problem), en man fick bort ilska över en tidigare händelse och de andra fick märkbar lindring av ett stort antal olika emotionella problem.

## Fallbeskrivning 9 - Sprutfobi

Connie var mycket ängslig för sprutor. Hon blev illamående och svimmade ofta, om hon måste ta ett blodprov. Detta var milt sagt begränsande om hon skulle genomgå regelmässiga läkarkontroller och behålla god hälsa. Adrienne behandlade Connie med EFT under några få minuter. Rädslan försvann och hennes nästa möte med en spruta var fullständigt ångestfritt.



Detta är ganska typiskt, särskilt med fobier som denna. Vanligtvis är ett par minuter med metoden nog för ett bestående resultat. Detta

gäller även om det fobiska objektet (i detta fall sprutor) inte är närvarande här och nu. De få gånger den reella situationen skapar något av rädslan, räcker det vanligtvis med en ny runda EFT för att eliminera den för gott.

## Fallbeskrivning 10 - Beroende av "jordnötskulor M&M"

Nancy skulle opereras och läkaren rekommenderade att hon gick ned i vikt så att operationen skulle bli enklare. En del av utmaningen med att gå ned i vikt var att sluta med jordnötskulor. Hon hade varit beroende av dem i årtal.

Hon använde EFT för att reducera det akuta godissuget och till hennes förvåning upplevde hon att beroendet försvann helt inom loppet av cirka 3 minuter.

Sådana "bonusresultat" sker då och då. Efter detta hade inte Nancy något problem med att i butiker gå förbi hyllorna med jordnötskulor.

Ett beroende är förbundet med - och förorsakat av - olika former av oro eller ångest. När du bearbetar oron, vilket görs så kraftfullt med EFT, så reduceras begäret.

## Fallbeskrivning 11 - Fysisk smärta

Lea deltog på ett seminarium jag hållit för studenter i hypnosterapi. Hon berättade kvällen före seminariet att hon hade en del strama muskler och fysisk smärta. Jag använde EFT för lindring av smärtan i nacken och skulderna. Den försvann på 2 minuter.

Efter en timme av 3 timmars seminarium, frågade jag henne om smärtan i nacke och skuldra var tillbaka. Hon sa nej och så berättade hon att resten av smärtorna i kroppen var reducerade men inte helt borta.

Här är ännu ett exempel på hur vi kan använda EFT på ett problem och få resultat på andra problem. I Lea's fall var lindringen i nacke och skuldra överförd till resten av kroppen.

Vi tog en runda till med EFT och den resterande smärtan avtog – och var borta resten av seminariet.

Sådana smärtor har ofta sin orsak i något emotionellt och det är därför EFT kan vara så effektivt. Men nya emotionella stressmoment kan sätta i gång smärtan igen. Om det är fallet

kommer nog upprepad användning av EFT att lindra också denna.

## Fallbeskrivning 12 - Korsryggssmärtor

Donna är ännu ett exempel på detta område. Hon deltog också på ett av mina seminarier och hade så besvärlig smärta i korsryggen att hon inte trodde hon kunde genomföra hela dagen. "Jag klarar bara inte sitta så länge" sa hon.

Jag hjälpte henne med EFT och ryggen plågade henne inte under resten av dagen.

## Fallbeskrivning 13 - Skuldkänsla och sömnlöshet

Audrey är en allvarligt drabbad kvinna som jag mötte på förfrågan från hennes terapeut. Hon hade blivit misshandlad fysiskt, psykiskt och sexuellt hela livet och hade en lång rad emotionella problem som skulle vara en utmaning för varje terapeut.

Mitt möte med Audrey varade bara 45 minuter. Under den tiden fann jag att hon bar på en stor skuldkänsla, därför att hennes hus brann ned. Hon somnade en kväll medan ett stearinljus brann. Därefter hade katten vält stearinljuset och det startade branden.

Fastän det verkar självklart att det inte fanns någon skuld här, var det inte likadant för Audrey. Hon klarade inte att prata om det utan att tårarna kom. Hon gav sig själv skulden för hela händelsen.

Jag använde EFT och skuldkänslan tycktes försvinna. För att testa det väntade jag cirka 20 minuter medan vi pratade om andra saker. Så bad jag henne berätta för mig om då hennes hus brann ned till grunden. Hennes terapeut blev överraskad då hon svarade som en självklarhet "det var inte min skuld" och pratade vidare om något helt annat. Inga tårar och ingen emotionell intensitet. Skuldkänslan var bara borta – på några minuter.

Jag berättar detta för att understryka en poäng. EFT kan fungera så kraftfullt att förändringarna känns helt normala. Därför kommer du kanske inte "känna dig annorlunda" när du använder EFT på enskilda problem (till exempel skuldkänsla). Men lägg märke till hur du pratar om det "med tiden". Du kommer att släppa problemet och det kommer att sluta att

ta upp känslomässigt plats.

Det försvinner utan fanfarer. Det är verkligen starkt och är just det du är ute efter. Detta är det ultimata i emotionell frihet.

Audrey hade också sömnproblem. Hon sov mycket lite – kanske ett par timmar per natt – och hon behövde medicin för att kunna ens det. Vid slutet av behandlingen bad jag henne lägga sig på ett bord på terapeutens kontor och använde EFT mot sömnlösheten. Efter 60 sekunder sov hon. Jag gick och talade med terapeuten i nästan 30 minuter och då jag tittade till henne snarkade Audrey högt. Hon var fullständig "borta". Inga mediciner, inga piller, ingenting annat än lite knackningar på ett energisystem i olag.

## Fallbeskrivning 14 - Förstoppning

Richard hade varit plågad av förstoppning i 25 år. Han tog medlet Metamucil två gånger dagligen och hade trots det svårigheter med att "vara regelbunden".

Jag lärde honom EFT för detta problem och han utförde rutinen ihärdigt två gånger per dag. Efter två veckor meddelade han ingen förbättring. Jag bad honom hålla ut och fortsätta. Ibland tar saker tid.

Jag pratade med honom två månader senare och han hade blivit åtskilligt bättre. Nu tog han Metamucil 2 två gånger i veckan i stället för två gånger om dagen.

Som student av EFT behöver du vara klar över hur viktigt det kan vara att vara uthållig. Emotionella problem kan tas bort snabbt och det samma gäller för många fysiska också. Trots allt tar somliga problem mer tid och det är inte lätt att förutsäga vilka. Om Richard hade givit upp efter två veckor hade han inte haft någon framgång.

Budskapet är: ge dig inte!

## Fallbeskrivning 15 - Skam för sin kropp

Adrienne och jag mötte Bingo på ett seminarium vi hade i Los Angeles. Han var kroppsbyggare och hade byggt upp sig så bra att hälsotidningar fortfarande erbjöd flera tusen dollar för att få avbilda honom.

Men Bingo tackade ofta nej till erbjudandena



därför att han kände ett starkt obehag över att visa sin kropp offentligt. Han hade asiatisk bakgrund och förklarade att i hans familj var det skamfullt att visa upp kroppen.

Han kom upp på scenen för att tackla exakt detta problem och blev nervös med detsamma. Han sa faktiskt "Tvingar du mig att ta av skjortan, dödar jag dig." Han menade det självklart inte bokstavigt, men det var en klar indikation på hur starka känslor han hade för detta.

Efter 3 - 4 minuter med EFT log han och tog lugnt av sig skjortan till en entusiastisk applåd från publiken. Ett par dagar senare tog han emot ett erbjudande från en tidning på 3 000 \$.

Jag tror trots allt inte han kom över problemet helt. Han gjorde tydliga framsteg, men då han tog av sig skjortan höll han den som om han ville ta den på sig igen. Han kastade den inte bara åt sidan. Det är sannolikt att han behövde ett par EFT rundor till för att bli kvitt problemet helt.

Men kom ihåg att detta gjordes under de värsta tänkbara förhållanden - på scenen. Att göra så stora framsteg (jag tippar 70 procent) är bra i betraktande av omständigheterna.

## Fallbeskrivning 16 - Lupus

Carolyn var min första stora överraskning när det gällde hur bra metoden fungerar på fysiska problem. Hon deltog på ett av mina endagsseminarier under de första åren med EFT. Jag använde bara en timme med att visa fram höjdpunkterna på hur bra EFT fungerar och hjälpte några personer med höjdskräck (däribland Carolyn) och deras begär efter choklad.

Det jag inte visste var att Carolyn hade lupus, en allvarlig sjukdom som gradvis förvärras. Jag var helt enkelt så upptagen med att behandla så många på en gång att jag inte lade märke till hur svullen hon var på händer och fötter. Hon berättade för mig senare att hon faktiskt inte kan använda vanliga skor på grund av svullnaden.

Under seminariet undervisade jag i en förkortad version av det du lär här. Carolyn



bestämde sig för att knacka flera gånger dagligen för lupusbesvären, och till hennes förvåning upphörde alla symtom.

Hon kom på ännu en presentation jag höll cirka två månader senare och berättade för mig vad som hade skett. Det enda hon hade gjort annorlunda var EFT. Hon visade fram händer och fötter, och meddelade att svullnaden var fullständig borta. Hon sa också att hon hade fått så mycket energi att hon ofta gick och dansade. Det var något hon inte kunde förut.

Så - betyder detta att EFT kurerar lupus? Jag säger inte det, även om det är svårt att ignorera det som hände.

Det hjälpte uppenbarligen hennes symtom. Jag berättar detta överväldigande exempel som bevis på kraften i EFT och för att uppmuntra dig att pröva det även på allvarliga sjukdomar. Men var snäll, gör det tillsammans med din läkare.

Som uppföljning ringde jag Carolyn flera månader senare för att höra hur det gick med lupustillstånden. Hon hade slutat med dagliga knackningar och symtomen började visa sig igen. Ibland försvinner fysiska problem för gott, antingen du knackar eller inte. Detta var ett tillfälle "av inte".

Det som är väsentligt att inse här, är vad som hände - inte vad som inte hände. Allvarliga symtom blev utan tvivel bättre medan energisystemet balanserades. Det kan inte ignoreras.

## Fallbeskrivning 17 - Ulcerös colit

Här är ännu ett fall som handlar om en allvarlig sjukdom. Dorothy hade ulcerös colit och gick på starka mediciner som hade många negativa biverkningar.

Ulcerös colit (blödande tjocktarmsinflammation) är en smärtsam sjukdom i tjocktarmen, och Dorothy var svårt drabbad. Då läkarna undersökte tarmen sa de att den var, för att uttrycka det enkelt, "90 procent infekterad".

Hon arbetade med Adrienne och gjorde två saker: (1) hon blev vegetarian och (2) hon började med daglig EFT mot sjukdomarna. Hon kände sig mycket bättre efter några veckor och valde att dra ner på medicinen. (OBS! Vi rekommenderar ingen att sluta med medicin utan samråd med läkare.)

Efter 6 månader blev hon undersökt igen och läkarna rapporterade att tarmen var nu "10 procent angripen". Det hände för 3 år sedan och hon har haft små eller inga problem sedan dess. Faktiskt födde hon ett barn för ett år sedan.

Så vad tror du ändrat sjukdomsbilden? Att hon gick på vegetarisk kost – eller EFT – eller bägge delarna? Vi kan inte veta säkert. Folk prövar ofta flera olika behandlingsmetoder samtidigt och då blir det svårt att säga vilken som bidrar mest till förbättringen.

När du får mer erfarenhet av EFT kommer du kanske fram till, precis som jag, att EFT alltid bör ingå i behandlingen.

## Fallbeskrivning 18 - Panikångest

Kerry ringde till Adrienne från ett hotell i Lake Tahoe mitt under ett anfall av panikångest. Om du är bekant med sådana anfall vet du vilken allt överskuggande rädsla de leder till. Folk som har panikanfall tror ofta att de är i färd med att dö.



Likadant var det fatt med Kerry. Hon ringde Adrienne med tydlig panik i stämman och upp-gav sitt rumsnummer i händelse av att någon måste hitta fram till henne.

Adrienne gick genom EFT-proceduren per telefon och lyckade dämpa den allvarliga delen av anfallet inom loppet av minuter. Som kontrast kan det sägas att de som lider av den här rädslan ofta känner sådan intensiv rädsla i flera timmar. Att reducera känslan på några minuter är verkligen en lättnad av stora dimensioner. I Kerrys fall tog det ytterligare 20 minuter att lugna ned henne helt.

## Fallbeskrivning 19 - Hissfobi

Ellen använde EFT för att eliminera sin skräck för att åka hiss. Hon kom till mig i en paus på ett seminarium och frågade om jag kunde hjälpa henne med den här livslånga skrällen. Hon var förstäligen nog återhållsam och försiktig med att fråga som de flesta är som lider av den här typen av intensiv rädsla. Konventionell psykologi kräver ofta att man ska utmana fobin

direkt. Den skräckfyllda personen blir ombedd att bita ihop tänderna, knyta nävarna och ta hissen. Logiken bakom den här metoden är att personen blir "desensibiliserad" eller "vänjer sig vid" skrällen. För mig är det en välmenande, men onödig metod som skapar en onödig smärta, jämfört med EFT.

Det leder till att många blir livrädda och ger dem ännu ett trauma att komma över. Sådana metoder är inte längre nödvändiga.

Eftersom EFT är så smärtfritt som det går att få det, sa jag till Ellen att vi inte skulle närma oss en hiss förrän hon var totalt avslappnad i förhållande till hissar.

Så vi höll oss på seminarierummet och ägnade 3 till 4 minuter till att använda EFT. Hon sa då att hon aldrig hade känt sig så lugn i förhållande att åka hiss och kände sig redo att försöka.

Lyckligtvis var vi på ett hotell, och bara 30 steg från en hiss. Normalt skulle jag ha stoppat Ellen innan hon gick in i hissen och gett henne en extra runda EFT, för säkerhets skull. Här fick jag inte chansen för hon gick snabbt in i en ledig hiss och började glädjestrålade att trycka på knapparna.

Jag tog mig in under det att hissdörrarna gick igen och vi tillbringade de nästa 10 minuterna i hissen. Vi körde upp, ned, stoppade, körde vidare, öppnade dörrarna, stängde dörrarna och testade hennes hissskräck på alla möjliga sätt. Hon var fullständig avslappnad – ingen ångest överhuvudtaget – inte ett uns.

Hennes livslånga ångest var borta. Ännu en gång hade jag haft privilegiet att räcka någon nycklarna till emotionell frihet - just som jag gjorde för våra Vietnamveteraner och i andra fallbeskrivningar du har fått i denna kurs.

Du är i gång med att tillägna dig samma möjligheter.

För att öka din förståelse av EFT finns det ytterligare fallbeskrivningar på videor och ljudinspelningar. En beskrivning av dessa för Del I följer nedan.



# Filmerna på DVD i Del I

(En översikt över alla EFT-filmer finns längst bak i denna Handbok)

**Viktigt meddelande till dig som gratis hämtar den här Handboken på Internet:**

**Denna Handbok refererar till filmer och ljudband som ingår i den mycket mer omfattande amerikanska EFT-kursen på DVD.**

**Denna kurs, inklusive filmer och ljudband, finns att köpa på [www.emofree.com/eftstore](http://www.emofree.com/eftstore)**

**Denna Handbok förser dig dock med de nödvändiga grunderna. Filmerna och ljudbanden är inte nödvändiga, såvida du inte vill gå vidare från nybörjarstadiet.**

**Notera:** Ursprungligen fanns det 3 kassetter på video i del I. När videokassetterna ersattes av DVD (som dramatiskt minskade kostnaderna), blev det nödvändigt att dela upp videokassetterna 1 och 2 i Video 1a, 1b, 2a och 2b. Det var inte nödvändigt att bryta upp video 3. Den är på en egen DVD.

## Video 1a

På denna video visar Adrienne och jag varje knackpunkt och hur du ska utföra varje steg i Grundreceptet. **Vi utgår från att du redan har läst Manualen.** Det är mycket viktigt att du följer Adrienne och mig och repeterar proceduren tills du kan hela processen utantill. När du väl har lärt dig den, sitter den i ryggmärgen.

## Video 1b

Här är en komplett genomgång av Grundreceptet med en trivsamt man vid namn Dave, där vi hjälper honom att komma över en intensiv rädsla för vatten som har följt honom hela livet. Studera den här episoden noga. Se den flera gånger. Episoden är ypperlig till undervisning då den väl illustrerar hur man hanterar aspekter.

## Video 2a

Här ser du **höjdpunkterna från ett seminarium** där grundteorin för EFT förklaras och därefter blir EFT tillämpad på två grupper av personer på scenen. Den ena gruppen arbetar med **rädsla** och den andra med **smärta**.

## Video 2b

Här får du se fler fall med EFT. Här är några av **höjdpunkterna**:

**Larry:** Han övervinner en intensiv **klaustrofobi** medan han är i en situation som vanligen framkallar mest spänning - att sitta i baksätet av en liten bil i den bråda trafiken i San Francisco.

**Pam:** en "**chokoman**" som inte längre vill ha choklad.

**Becci:** hennes **rädsla för råttor** gör henne svettig i nävarna bara hon tänker på det. Hon slutar med att låta en levande råtta slicka henne på fingrarna och säger "*Jag tror inte jag gör detta. Jag **gör** faktiskt detta.*"

**Stephen:** En 6 åring som lär sig metoden av sin far och slutar **med nagelbitning**.

**Adam:** Detta är min son som använder EFT för att förbättra **golfresultaten** med 14 slag.

**Cheryl:** Hon dyker upp på ett seminarium och beskriver hur hon använde EFT tillsammans med mig på sin **rädsla för att tala offentligt**. Den ursprungliga behandlingen utfördes för över ett år sedan, och hon har inte haft rädslan sedan dess.

**Jackie:** Hon var med om en olycka för 10 år sedan och har inte kunnat lyfta armen efteråt utan **intensiva smärtor i skuldran**. Efter några få minuter på scenen får hon fullständig lindring av problemet och kan lyfta armen när hon vill utan smärtor. Den här episoden visar samtalen efter seminariet hur vi diskuterar "miraklet".

**Cindy:** Som Jackie, var Cindy utsatt för en olycka för 3 år sedan och **har inte kunnat lyfta armen utan smärtor**. Hon har gått till många läkare och terapeuter utan särskilt resultat. Efter några minuter med EFT kan hon lyfta armen så högt hon vill helt smärtfritt.

**Veronica:** Börjar med starkt begär efter en **rök** och använder EFT för att dämpa lusten. Så kommer det fram starka känslor på grund av att **fadern våldtog henne**. Efter denna

enda behandling (som du får se i sin helhet) har hon helt kommit över detta traumatiska minne.

**Norma:** är **dyslektiker** och har alltid läst saker både 4 och 5 gånger innan hon kan förstå dem. Hon knäcker det problemet på några minuter och får ett nytt arbete som kräver högläsning.

### Video 3

Denna video heter **“6 Dagar hos VA”** och visar några höjdpunkter från vårt besök hos Vietnamveteranerna (VA):

VA är en organisation i Los Angeles för att hjälpa de emotionellt arbetsoförmögna veteranerna efter Vietnamkriget. Detta sätter EFT på det ultimata provet, eftersom många av dessa soldater har mer än 20 år med terapi bakom sig med liten eller ingen framgång. Du får se deras intensiva känslor smälta bort på ett ögonblick. Inget annat ställe ger större vittnesbörd om kraften i det du håller på att lära. Jag nämner denna rörande episod i mitt “Öppet Brev” i början på Handboken.

### Viktig information

På några av videoinspelningarna (2a, 2b och 3) använder Adrienne och jag diverse **genvä-**

**gar** som vi har lärt oss genom åren. Med vår erfarenhet vet vi när vi kan förkorta processen och vi gör det alltid för att vara så effektiva som möjligt. Kom ihåg, vi arbetar vanligtvis med skeptiska främlingar och i den mest krävande situationen - på scenen. Vi använder därför genvägar (som beskrivs i Del II av kursen) när vi kan och utför sällan **hela** Grundreceptet.

Var trots allt trygg med att om vi hade tagit oss tid till hela proceduren du lär dig här i Del I, skulle vi ha uppnått samma resultat. Det skulle ha tagit några sekunder längre per runda, det är allt.

Det viktigaste med att visa dessa behandlingar är att ge dig **erfarenhet** av hur tekniken fungerar i den verkliga världen - med verkliga människor - och ett otal problem. De tar dig med utanför klassrummet och visar hur tekniken tillämpas och hur folk reagerar.

I vissa fall är knackningarna bortredigerade så behandlingen “går vidare”. Detta ger möjlighet till fördjupning utan att hela tiden repetera procedurer du lär dig på andra platser i kursen. Jag undervisar **inte** i Grundreceptet på videoinspelningarna 2a, 2b och 3. Det är grundligt gjort tidigt i Handboken och på video 1. Videoinspelningarna 2a, 2b och 3 handlar bara om **erfarenheter**.

## Ljudinspelningarna på DVD del I

### Här är en lista över dem

För att ge dig ytterligare erfarenhet av EFT har jag inkluderat flera timmar med behandlingar på ljudinspelningarna. Som i videoinspelningarna är det inte bara teori, detta är verkliga människor med verkliga problem. Du får höra somliga komma över livslånga problem på ett ögonblick medan andra behöver vara mer uthålliga. Du kommer att få höra Adrienne och mig använda EFT på en del allvarliga känslomässiga problem och höra dem försvinna medan vi spelar in. Andra får delvis lindring av sina problem, men kan inte avlägsna dem helt. Kort sagt, dessa inspelningar ska öka din erfarenhetsgrund som du kan nyttja i användningen av EFT.

### Läs detta innan du lyssnar på banden

Dessa inspelningar innehåller en serie telefonbehandlingar utförda av min kollega Adrienne

Fowlie, och mig själv. De är en samling autentiska telefonsamtal inspelade med en bandspelare. Fastän ljudkvaliteten är godtagbar, är det självklart inte som att göra inspelningar i en studio.

Vissa av dessa behandlingar är med människor som faktiskt använder EFT. **När du lyssnar får du bokstavligen förstahands-“observationer” medan personerna använder tekniken på en rad olika emotionella och fysiska problem.** Det ger en ovärderlig “känsla” för det du kan förvänta när du använder EFT på dig själv och andra.

Andra inspelningar är med människor som har använt EFT tidigare och berättar om sina erfarenheter i efterhand. **Detta ger dig en bra förståelse för varaktigheten hos den här metoden.**

**Poängen med dessa inspelningar är att utvidga din erfarenhet av metoden.** Inte för att lära ut själva knacktekniken. Det sker i Handboken och i video 1a. I de efterföljande videoinspelningarna (2a, 2b och 3) har jag redigerat bort mycket av knackningarna så du kan koncentrera dig på hur folk reagerar och andra detaljer i metoden.

**Du kommer att få lyssna till en del högst personliga problem** och det är med tillstånd från de involverade. De gav sitt tillstånd så att den här metoden kan gagna andra (som dig). Vi är skyldiga dem ett tack.

**Repetition är ett viktigt element i all inläring.** Du kommer därför att höra mig upprepa vissa punkter, med olika vinkling, gång på gång. Detta är inte för att tråka ut dig. Det är för att inpränta viktiga koncept i dina tankar.

**Dessa inspelningar är undervisning, inte underhållning** (fastän en del av dem är *mycket* underhållande). Jag kan ha förkortat en del - redigerat dem för att snabbt visa några viktiga punkter - och gått vidare. Det kan beröva dig lite av "känslan" och "djupet" i processerna. Å andra sidan finns det några samtal som spårar ur och hamnar i områden utanför denna kurs.

Redigeringen har tagit sikte på undervisning och jag har hela tiden prövat att balansera mellan dessa ytterligheter, men med tyngdpunkt på att inkludera så mycket information som möjligt.

**OBS! Knackningarna du hör på inspelningarna kommer att verka annorlunda än de du blir undervisad om. De är faktiskt inte olika. Det är bara en kortare version och i en lite annan form.**

Som nämnts i delen om videoinspelningarna, är Adrienne och jag avancerade utövare av den här metoden och har många års erfarenhet. Vi använder därför några av genvägarna som är nämnda tidigare.

Men det är en *annan* teknik vi använt under ljudinspelningarna.

Adrienne och jag har investerat tid och pengar på att lära oss Dr. Roger Callahan's Voice Technology i ett försök att bättre identifiera lämpliga knackpunkter, upptäcka förekomsten av Psykologisk Reversering osv. Vi använder detta sätt att diagnostisera på under inspelningarna, men använder hela tiden

*samma knackpunkter som du lär dig.* Då jag först lärde Voice Technology menade jag det var en stor hjälp med att använda dessa tekniker. Efter år av erfarenhet, tror jag inte längre det har avgörande betydelse och har slutat att använda det.

Jag har i stället utvecklat en mer användbar diagnostisk teknik som är beskriven i detalj i videoinspelningarna "Steps towards becoming the Ultimate Therapist". Den som vill ha mer avancerad utbildning finner det här. Som nämnts tidigare, är diagnos inget mål i denna kurs. Grundreceptet (100 procent renovering) används i stället därför att det är en adekvat ersättning i de flesta fall. Det tar kanske ett par sekunder extra per runda och du behöver kanske företa flera rundor (uthållighet) för att få samma resultat. I alla fall är det bara tal om några *sekunder eller minuter* extra (per problem) - inte veckor eller månader.

Lägg inte bara märke till vad personerna säger utan också förändring i rösten före och efter EFT. Uppmärksamma också att många **suckar** tungt efter knackningarna. Detta är ett bevis på att emotionella bördor lättar.

På någon av inspelningarna hör du "dunk, dunk" i bakgrunden. Detta är ett resultat av ett fel på min bandspelare och är **inte** hjärtslag.

Du blir kanske frestad att se på "Sammanfattning fall för fall" nedan och hoppa rakt in på "ditt problem" på inspelningen. Det är naturligt, men **hoppa inte över resten av inspelningar bara därför att de inte angår dig just nu.** De innehåller värdefulla insikter som kommer att öka dina färdigheter i EFT.

## Sammanfattning fall för fall

### 1. Från Barbara till Paulette

**Barbara (7 min. 35 sek):** Lindring av **traumatiskt minne** (att träffa vindrutan), **huvudvärk** och **sömnsvårigheter**.

**Del (9 min. 56 sek):** Han står på ett tak med mobiltelefonen i handen och gör sig av med en livslång, allvarlig **höjdskräck**. Fobin elimineras så bra att han börjar med fallskärmshoppning. **Nack- och ledsmärtor** förbättras också.

**Mike (3 min. 28 sek):** Med sin universitetsexamen i psykologi erkänner han det otroliga i den här processen. Han övervinner sin **kärleksorg** (slut med flickvännen) mycket fort -

något han har svårt att tro.

**Ingrid (9 min. 23 sek):** Hon har nästan konstant **irriterad tarm, huvudvärk, ”brinnande ögon”** och årslång **förstoppning**. Hon upplever förbättring på alla områden och blir ganska spirituell när hon pratar om sin förstoppning.

**Paulette (4 min. 40 sek):** Livslång **flygskräck** försvinner. Efter EFT-behandling flyger hon två gånger utan att uppleva rädslor.

## 2. Från Buz till Bruce

**Buz (9 min. 10 sek):** Allvarlig grad av **Posttraumatiskt stressyndrom**. Lyssna medan han berättar om sitt mest intensiva **krigsminne** som om han var på shoppingrunda.

**Donna (1 min. 35 sek):** Hon använder EFT för att förbättra **synen**.

**Kieve (9 min. 45 sek):** Lägg speciellt märke till den här inspelningen. Kieve tillägnade sig EFT på samma sätt som du och har hjälpt 150 människor med otroliga resultat. Han berättar om några av de han har hjälpt med **fobier, PMS, migrän, höftsmärtor** och andra problem. Behärska den här tekniken och du kommer att kunna göra likadant.

**Cathy (7 min. 23 sek):** Den här damen led av dagliga ryggsmärtor som följd av en bilolycka 24 år tidigare och har prövat alla tänkbara behandlingar - utan särskild förbättring. Hon berättar hur smärtan försvann fullständigt efter att ha använt knackteknikerna. Hon har också märkt av förbättring på dagliga **rädslor** och **sömnpromblem**.

**Bruce (11 min. 22 sek):** Han har haft **multipl skleros** i 7 år och märker ny styrka i benen. Han sitter i rullstol och reser sig under behandlingen. Han **får tillbaka känsel i händer och fötter** och **reducerar ryggsmärtor och sömnsvarigheter**.

## 3. Från Geri till Bonnie

**Geri (10 min. 15 sek):** Den här professionella terapeuten hade en allvarlig **tandläkskräck**. Det visar sig att hon har mer rädslor än hon trodde. Den här episoden hjälper oss att förstå att vår ångest och andra negativa känslor innehåller olika aspekter.

**Shad (4 min. 43 sek):** Använder EFT effektivt på **daglig stress och rädslor**. Använder också tekniken för att **förbättra golfspelet** med över 10 slag.

**Margie (3 min. 50 sek):** Minskar **chokladbegär** till 0 på några sekunder. Hon säger att det inte smakar bra längre.

**Mary (12 min. 16 sek):** Kommer över det hon kallar **global och planetarisk ångest** och minskar **smärtor i knä och rygg**.

**JuAnn (4 min. 22 sek):** Snabb eliminering av **halsont** och **symtom på allergi**.

**Bonnie (8 min. 38 sek):** Emotionella störningar hindrar henne att **svälja mat**. På en behandling blir hon kvitt några **oidentifierade känslor** och kan sedan lätt svälja maten.

## 4. Från Steve till Toaris

**Steve (13 min. 0 sek):** Lider av en ovanlig **sjukdom (Hemolytisk Anemi)**, får lindring från **trötthet, kliande eller ”tunga” ögon, ryggsmärtor (med muskelspasmer)** och många andra symtom. Steve eliminerar också ett fall av **ilska** och tillhörande **mardrömmar**.

**Rachel (3 min. 53 sek):** Hon neutraliserar den **starka känslan** av minnet från ett **mordförsök** hon var utsatt för av en pojkvän, och blir kvitt ett **andningsproblem** i samma veva.

**Geoff (11 min. 50 sek):** Han har tidigare gått till 5 psykiatriker utan att bli bra från en **depression**. På 2 korta behandlingar med EFT ger depressionen sig.

**Karen (6 min. 17 sek):** Hon lider av **trötthet** förorsakad av **sömnpromblem** och känner sig därför aldrig utvilad. Lättnad kommer efter en behandling med EFT.

**Mike (7 min. 50 sek):** Hans **extrema rädslor för att tala inför grupp** förbättras dramatiskt. Han rapporterar att han genomförde en presentation nästan felfritt efter EFT behandling.

**Toaris (1 min. 44 sek):** **Cancerpatient**, som berättar om den känslomässiga lättnaden efter att ha använt EFT och beskriver det som att ha en ny kropp.

## 5. Bonnie

**Bonnie (35 min. 9 sek):** Får en dramatisk framgång med **självkänslan** genom ihärdig användning av EFT. Hon var utsatt för otaliga **övergrepp i barndomen** och har under 28 år gått i konventionell terapi, till ett pris av cirka \$ 50 000. Hon märker framgång utan motstycke, när det gäller **otaliga traumatiska minnen, huvudvärk, skamkänsla över sin**

**kropp, otillräcklighet, nagelbitning, en fobi, rädslor, sömnlöshet och depression.**

## **6. Från Jim till Dorothy**

**Jim (2 min. 40 sek):** På 5 minuter försvinner hans **klaustrofobi** för att vara instängd i ett mörkt skåp.

**Patricia (5 min. 11 sek):** **Våldtäktsoffret** går från 10 till 0 på två olika aspekter av den här traumatiska upplevelsen.

**Juanita (1 min. 57 sek):** Hennes ständiga **rädslor** lindras inom loppet av minuter.

**Susan (2 min. 12 sek):** Smärtor från en

**ryggskada** på golfbanan försvinner på mindre än en minut.

**Geri Nicholas (9 min. 28 sek):** Detta är andra inspelningen med den här professionella terapeuten. Den här gången ger hon oss insyn i sin personliga användning av EFT och hur hon använder det på andra.

**Dorothy Tyo (12 min. 1 sek):** Så till slut en fascinerande intervju med en professionell hypnotisör som har använt EFT, just som du lär dig det, för att hjälpa människor med problem som spänner från **fysisk smärta till rädslor för att tala inför grupp till spindelfobi till rökning** och till **hicka**.

# EFT Del II

***OBS: Den här delen förutsätter att du har studerat EFT Del I och flitigt tillämpat Grundreceptet för din egen utveckling.***

Det som följer är den avancerade delen av EFT. Här går vi djupare in i metoden och utvidgar våra färdigheter med den här unika tekniken. I den här delen kommer vi att:

Utforska de **hinder** som ibland hämmar EFT och lära oss hur dessa kan undanröjas  
Dela upp Grundreceptet i dess olika delar och gå igenom några **genvägar** för snabbare resultat

Visa dig **konsten att använda EFT** genom en mängd filmade demonstrationer av en lång rad problem

Det finns mycket att hämta i de avancerade partierna av EFT, och det är lika spännande som det du hittills har lärt dig. Men innan vi går vidare vill jag säkerställa att jag tydliggjort en väsentlig punkt från EFT Del I. Nämligen att Grundreceptet *även utan de avancerade detaljerna* är ett otroligt kraftfullt verktyg och att:

**... om du ihärdigt använder Grundreceptet medan du “fokuserar” på ditt problem, är sannolikheten stor att problemet gradvis tonar bort.**

Fastän de mer avancerade delarna är viktiga att känna till, kommer uthållig användning av Grundreceptet ofta att göra jobbet. Grundreceptet är en gåva och är essensen av många års erfarenhet. Ha detta i minnet, när du i den här delen får ökad kunskap och utvecklar din skicklighet.



# Hinder för att nå perfektion

Redan i händerna på tämligen kapabla nybörjare, ger Grundreceptet effektiva resultat i cirka 80 procent av fallen, särskilt när det används på specifika negativa händelser i livet. Det här är en extraordinär framgångsnivå, och få, om ens någon konventionell teknik kan påstå det samma. Ändå är det möjligt att uppnå ännu högre framgångsnivå, när du vet hur du ska hantera hindren som står i vägen för att nå perfektion. Det finns fyra sådana hinder som kan hämma Grundreceptets resultat. De är:

1. Aspekter
2. Psykologisk Reversering
3. Nyckelbensandning
4. Energitoxiner

## Hinder 1 Aspekter

Det är inte nödvändigt att lägga tid på aspekter, för vi har gått igenom ämnet tidigare. Jag tar med dem här under hinder, fastän de egentligen inte är det. De *kan synas* vara hinder, eftersom de *verkar* hindra framstegen.

Varje aspekt är helt enkelt en ny del av det aktuella problemet som behöver behandlas, innan total befrielse uppnås. Aspekten behandlas med Grundreceptet, precis som om den är ett separat problem (vilket den på sätt och vis är). Det här kommer du få se upprepade gånger i de många filmerna i EFT Del II. Ifall inga av de andra hindren är närvarande, kommer ihärdighet ofta att neutralisera aspekterna.

## Hinder 2 Psykologisk Reversering

I Del 1 av Handboken introducerade jag Förberedelsen, som en benämning på det mer tekniska fenomenet känt som Psykologisk Reversering (ett begrepp använt av Dr. Roger Callahan, men ursprungligen introducerat av Dr. John Diamond). Det är en otrolig upptäckt i sig själv, och förtjänar speciell uppmärksamhet i denna Handbok.

### Har du någonsin funderat på varför ...

**... idrottare ibland hamnar i en formsvacka?** Det är emot all logik. Det finns inte någon fysisk grund för att de skulle prestera så ojämnt. Idrottsutövaren är samma topptränade person före, under och efter

svackan. Men alla idrottare upplever detta flera gånger under karriären. Varför?

**... beroende är så svårt att komma över?** De flesta som är beroende, vill trots allt bli fria från sitt destruktiva mönster. De vet, och medger ofta, att beroendet kostar dem hälsan, relationer och till och med livet! Ändå fortsätter de. Varför?

**... depression är så svårt att komma ur?** Få psykiska lidanden är så svåra att hantera. Om man väljer att gå i konventionell terapi för depressionen, väntar vanligtvis år av dyrbara behandlingar. Och om man når någon framgång, så sker det vanligen i små steg. Varför?

**... vi ibland saboterar för oss själva?** När vi till exempel försöker gå ned i vikt eller läsa snabbare, lyckas vi ofta "hindra oss själva" och faller tillbaka i tidigare "bekväma handlingsmönster" med liten eller ingen reell framgång. Varför?

**... det tar så lång tid att bli frisk?** Den envisa förkylningen som inte vill ge med sig, stukningen eller benbrottet som tar evigheter att läkas, huvudvärken eller smärtan som inte släpper. Ibland läker inte saker som de ska? Varför?

**Orsaken ligger i kroppens energisystem.**

Det är den verkliga orsaken till det vi brukar kalla självsabotage. Det är skälet till att vi ibland är vår egen värsta fiende och inte når de "nya höjder" vi verkligen vill komma till.

Utöver ovanstående exempel, är det också grunden till att människor ofta förgäves försöker att tjäna mer pengar och kommer till korta på otaliga andra områden, fastän de vet att de är i stånd att klara av det. Det är också en bidragande orsak till psykologiska blockeringar (som en författares skrivkramp) och inlärningssvårigheter (som dyslexi).

Innan den här upptäckten gjordes, skyldes människors tillsynes begränsade framsteg – inom



områden som var tydligt viktiga för dem – på “bristande vilja”, “dålig motivation”, “utflippning” eller andra former av förmodade karaktärsdefekter. Men det är inte så. Det finns en annan orsak och den går att rätta till.

Psykologisk Reversering (PR) är orsaken. Det är en fantastisk viktig och praktisk upptäckt, som börjar integreras i flera kunskapsområden.

Den är vital inom psykologi, medicin, beroenden, viktnedgång och otaliga andra strävanden, som idrott och affärsverksamhet. Där PR är närvarande, är inga eller endast små framsteg möjliga. Den **bokstavligt talat blockerar framgång**.

### Vad är Psykologisk Reversering?

Alla upplever den. Psykologisk Reversering uppträder när energisystemet i kroppen skiftar polaritet, och sker vanligen på ett omedvetet plan. Normalt “känner” du inte när det händer. Det är en bokstavlig reversering av polariteten i kroppens energisystem, och är som att “ha batterierna placerade åt fel håll” som förklarades i Del I.

Det är intressant att Psykologisk Reversering ofta tar skepnaden av det som psykologerna benämner “sekundärvinst eller sekundärförlust”. Till exempel, en person som medvetet säger sig vilja gå ned i vikt, har ofta en undermedveten spärr som “Om jag klarar att gå ned i vikt kommer jag nog lägga på mig igen, och det kommer att kosta mig en massa pengar att skaffa en ny garderob”. Den här personen är psykologiskt reverserad när det gäller att gå ned i vikt.

[Översättarens anm: En mer adekvat benämning för Psykologisk Reversering är kanske Omvänd Polarisering då begreppet är energimässigt och inte psykologiskt. Med tanke på att begreppet PR redan börjat bli ett etablerat begrepp och att det frekvent används i Gary Craigs DVD-filmer, har det dock behållits i denna text.]

### Hur upptäcktes PR?

Psykologisk Reversering har sitt ursprung i ett område känt som Tillämpad Kinesiologi. Ett av redskapen i den här disciplinen är muskeltest. Patienten håller armen vinkelrätt utsträckt från kroppen, medan läkaren trycker nedåt för att mäta patientens styrka.

Läkaren har så ett samtal med patienten, och pressar ned armen samtidigt som patienten yttrar påståenden. Om patienten har en undermedveten motsättning med påståendet, blir musklerna svaga

och armen kan lätt pressas ned. Annars förblir armen stark. Det här ger läkaren möjlighet “att prata med kroppen” och diagnostisera orsaken till problemet.

Dr. Roger Callahan använde den här tekniken när han arbetade med en kvinna som önskade att gå ned i vikt. För att du ska få rätt perspektiv på det följer här hans berättelse ur boken “How Executives Overcome The Fear of Public Speaking and Other Phobias”:

*“Det finns inte en enda praktiserande terapeut, som inte har stött på en patient som helt enkelt inte blir frisk, oavsett hur effektiv terapin vanligen är eller hur ihärdigt både patienten och terapeuten arbetar med problemet. Detta motstånd mot behandling är en frustration för terapeuten och en prövning för patienten. Det har fått många namn: dödsinstinkt, förlorarsyndromet, självdestruktiv beteende eller negativitet. Den drabbade patienten har också många namn: motstridig patient, negativ personlighet, självdestruktiv individ – men deras situation är vanligen densamma – de verkar immuna mot all form av hjälp, oavsett vilken metod som används. De säger sig vilja bli friska – men de är inte mottagliga för behandling.*

*Medan jag arbetade med en överviktig kvinna som hade en uttalad önskan att bli smal, stötte jag på det här negativa hindret. Hon hade gått på diet i årtal utan särskilda framsteg. Men trots att hon inte klarade av att skära ned på maten, insisterade hon på att hon ville bli smal.*

*När jag använde muskeltestet, bad jag henne att föreställa sig själv så smal, som hon sa sig vilja vara. Resultatet överraskade mig. När hon kunde se sig själv utan övervikt, testade hon ”svagt”.*

*Vi blev båda två förbluffade. Trots det negativa svaret insisterade hon på, att hon verkligen önskade att gå ned i vikt.*

*Så jag försökte med en annan vinkling. Jag bad henne föreställa sig själv 15 kg tyngre än idag. Nu testade hon “starkt”*

*Jag omformulerade frågan ännu mer direkt. Jag bad henne högt säga “Jag vill gå ned i vikt”. Hon testade då ”svagt”, vilket antydde att påståendet inte var sant.*

*Nu bad jag henne säga “Jag vill gå upp i vikt”. Den här gången testade hon ”starkt”. Uppenbarligen var det en motsättning mellan det hon sa att hon önskade – och det muskeltestet visade att hon önskade.*

*Nu blev jag nyfiken, och prövade samma test på*

sex andra klienter som hade gått på diet i månader och år utan framsteg. De visade alla samma mönster. Vad de påstod att de önskade, gick stick i stäv med vad muskeltestet visade.

Det här var verkligen inte första gången jag stötte på motstånd mot behandling. Men nu hade jag ett verktyg för att identifiera och möjligen komma förbi det. För att ge ett beskrivande namn på det här tillståndet, kallade jag det *Psykologisk Reversering*.

... Nu började jag undersöka alla mina andra klienter med muskeltest, när det gällde deras största problem (till exempel "Jag vill komma över mina ångestattacker", "Jag önskar ett bättre förhållande till min fru/man/älskare", "Jag vill bli fri från min frigiditet/impotens/för tidiga utlösning," eller "Jag vill bli en framgångsrik och skicklig skådespelare/sångare/musiker/kompositör osv.". Och varje gång testade jag med muskeltestet.

Jag blev paff över testresultaten. Jag upptäckte till min stora förvåning att många av mina klienter testade "svagt" när de tänkte på att bli bättre, och testade "starkt" när de tänkte på att bli sämre. Inte konstigt att psykoterapi är så svårt..."

### Vad är orsaken till PR?

Huvudorsaken är negativa tankar. Även de mest positiva av oss, bär på omedvetna, självdestruktiva tankar. Det här resulterar ofta i PR. Som regel kan man säga att ju mer utrymme den här typen av tankar får, desto lättare drabbas vi av *Psykologisk Reversering*.

Hos somliga människor är det ett ständigt närvarande fenomen. Det hindrar dem oavsett vad de försöker göra. Du kan som regel känna igen dessa människor, för ingenting verkar någonsin fungera för dem. De beklagar sig ofta och anser sig vara offer för omständigheterna. Den här "genomgående" formen av *Reversering* kallas för *massiv Reversering*.

PR är också en kronisk följeslagare för de personer som lider av depression. Depression, negativa tankar och PR bor under samma tak.

Men kom ihåg, PR är inte en personlighetsdefekt. Dessa personer lider ovetande av en kronisk reversering av den elektriska polariteten i kroppen. Deras energisystem motarbetar dem bokstavligen talat och som resultat hindras de nästan oavsett vad de gör. Det är inte världen som är emot dem – det är deras eget energisystem. Deras batterier är felaktigt insatta.

De flesta vet, i alla fall intuitivt, att negativa tankar blockerar framsteg. Det är därför det finns så många böcker och kurser om positivt tänkande. Men hittills har ingen lyckats förklara hur negativt tänkande skapar dessa blockeringar, och ännu mindre visat på ett sätt att rätta till dessa. *Psykologisk Reversering* gör bägge delarna.

Hos de flesta dyker PR upp inom specifika områden. En person kan lyckas mycket bra inom många områden i livet, men att till exempel sluta röka, verkar vara omöjligt. Personen vill kanske sluta röka på ett medvetet plan, och har till och med en stark önskan om det, och kan till och med sluta för en tid. Men om personen har PR, saboteras de egna ansträngningarna och personen börjar röka igen. Personen är inte svag, utan är *Psykologiskt Reverserad*.

Energin i kroppen behöver flöda utan störningar, om vi ska kunna nå vår fulla potential. *Psykologisk Reversering* är en av de viktigaste orsakerna till att kroppens energiflöde störs.

PR kan korrigeras, och korrigeringen som kallas *Förberedelsen i EFT*, tar bara några sekunder att genomföra. Den här processen beskrivs i detalj som en del av *Grundreceptet*.

PR är möjlig i all mänsklig strävan. Det finns bokstavligen tusentals möjligheter. För att illustrera det kommer här några exempel.

## Några exempel på *Psykologisk Reversering*

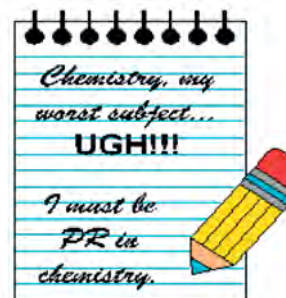
### Inlärningssvårigheter

Skrivkramp och de flesta *inlärningssvårigheter* är ofta en direkt följd av PR. En studerande kan till exempel lyckas bra i alla ämnen – utom ett (exempelvis kemi) och möjligheten är stor att PR är orsaken.

Studerande vet inte att de är *psykologiskt reverserade*, eftersom de fram tills nu inte känt till begreppet PR.

Men de tror sig ändå finna många orsaker för sin "otillräcklighet". De kan säga "kemi är inte något för mig" eller "Jag klarar inte att koncentrera mig på det" eller "Jag avskyr ämnet".

Dessa orsaker är vanligtvis ofullständiga. Den egentliga orsaken är vanligtvis PR. När de tänker på det svaga ämnet, vänds polariteten och prestatio-



nen blir därmed lidande. Korrigera PR och betygen förbättras vanligtvis.

En del studerande har PR när det gäller skolarbete generellt. Det här är en vanlig orsak till dåliga betyg och den egentliga orsaken uppmärksammas ofta inte. Personerna anses som "lågsamma" eller anses "ha inlärningssvårigheter". Vilken etikett att behöva bära hela livet, helt i onödan!

## Hälsa

PR är nästan alltid närvarande vid degenerativa sjukdomar, som cancer, AIDS, multipel skleros, fibromyalgi, lupus, gikt, diabetes osv. Från EFT:s synvinkel är det ett av de allvarligaste hindren för läkning. Med tiden räknar jag med att västerländsk läkekonst kommer att erkänna detta faktum, och integrera PR i sina övriga metoder.

Att vända reverseringen (att fokusera Förberedelsen på ett bestämt problem) ser ut att bidra till att kroppens naturliga läkningsprocesser flödar och fungerar bättre. Tänker du på vikten av optimalt energiflöde i kroppen blir detta begripligt. Benbrott ser ut att läkas mycket snabbare när "batterierna är korrekt installerade" och fysiska krämpor av alla slag förbättras snabbare.

Läkare, akupunktörer, kiropraktorer och andra som arbetar inom hälsorelaterade yrken som har patienter som inte svarar på behandling, vill kanske lära patienterna hur de kan vända reverseringen. Det kan frigöra mer läkningskraft och snabbas på tillfrisknandet.

## Idrottsutövare

Det är sannolikt att människor har PR, när de möter motstånd på något område i livet. Idrottsutövare är ett bra exempel på detta.

Den skicklige basketbollspelaren som är usel när det gäller frikast, har helt säkert PR när det gäller frikast. Att korrigera reverseringen leder troligen till dramatiska förbättringar.

Detsamma gäller för fotbollsspelare, höjdhoppare, baseballspelare och andra idrottsutövare av alla de slag. Ägare och tränare av professionella idrottslag kan ha god användning av detta enkla koncept.

## Dyslexi

Om du tänker efter, är dyslexi ett klassiskt exempel på Psykologisk Reversering. Faktiskt är reverse-

ringen det dominerande symtomet för ordblindhet. Bland annat så kastar människor om siffror eller bokstäver, och får därmed inlärningssvårigheter.

Annie kom till mig under ett seminarium, och frågade om jag kunde hjälpa henne med dyslexin som hade följt henne sedan barndomen. Hon var 49 år gammal. Annie berättade att hon inte kunde skriva ner telefonnummer rätt. "Jag får de 3 första siffrorna rätt", sa hon, "men jag rör ihop de 4 sista".

Jag läste upp 10 telefonnummer för henne, och bad henne skriva ned dem. Det stämde – alla 10 var fel.

Jag hjälpte henne att korrigera för PR, och läste så upp 10 nya telefonnummer. Den här gången fick hon utan problem 9 rätt.

Jag vill inte att du ska få fel uppfattning. Vi kanske inte helt tog bort Annies dyslexi. Det som hände var att vi temporärt kunde undanröja hennes PR, och då fungerade Annie normalt. Det är ett slående exempel på kraften i Psykologisk Reversering. När det gäller dyslexi, kommer PR antagligen att dyka upp igen efter en tid, och dysfunktionen med den. Annie har ytterligare arbete att göra. Men utan förståelse för PR, kommer framstegen att gå trögt, om det alls blir någon förbättring.

## PR blockerar framsteg

När det gäller EFT är det särskilt viktigt att förstå – **är PR närvarande kommer knackningarna inte att fungera**. Kom ihåg att PR bokstavligt talat blockerar framsteg, och det gäller lika mycket för EFT som vilken annan teknik som helst.

Jag har många vänner som är psykoterapeuter, och de har alla åtskilliga klienter som inte svarar på behandling. Innan de fick vetskap om Psykologisk Reversering, var den här blockeringen ett mysterium för dem.

Efter många års erfarenhet av EFT, vet vi nu hur ofta PR visar sig. PR är närvarande vid ca 40 procent av fallen, när människor använder EFT för att lösa sina problem. Vid vissa typer av problem blockerar PR nästan alltid framsteg. Depression, beroenden och degenerativa sjukdomar (sjukdomar där kroppen bryts ned ex. MS, demens etc.) är de påtagligaste exemplen. Vid de flesta åkommor är PR närvarande hos en individ, men inte hos en annan individ. En person kan till exempel ha PR för astma, en annan har det inte.

Hur kan du veta om PR är närvarande? Det kan du inte. Det är därför Grundreceptet innehåller en automatisk korrigering för det, i form av Förberedelsen. Den tar bara sekunder att utföra och skadar



inte, **även om PR inte är närvarande**. Så om du inte korrigerar för PR, kommer det dramatiskt att påverka dina resultat negativt. Det är därför korrigeringen för PR är inbyggd i Grundreceptet.

### Hinder 3

## Nyckelbensandning

I några få fall, kanske 5 procent, finns en speciell form av energistörning i kroppen som hämmar Grundreceptet. Detaljerna kring detta ligger långt utanför denna Handbok, men jag vill visa dig hur du ska korrigera störningen. Jag kallar störningen för problemet med Nyckelbensandning, inte därför att det är något fel på nyckelbenet eller andningen, utan för att det är uppkallat efter korrigeringen – Nyckelbensandningsövningen.

Den här metoden utvecklades av Dr. Callahan, och behöver bara användas i de fall där uthållighet med Grundreceptet inte ger resultat. Den tar ungefär 2 minuter att genomföra, och kan öppna vägen för ett framgångsrikt resultat med Grundreceptet.

Även om jag beskriver det i nästa avsnitt, bör du se filmerna i EFT Del II för en demonstration.

## Nyckelbensandningsövningen

Fastän det gör detsamma vilken hand du börjar med, utgår jag ifrån att du börjar med höger hand. Håll armbågarna och armarna ut från kroppen, så att de enda beröringspunkterna är fingertopparna och knogarna.

Placera två av högra handens fingrar på höger Nyckelbenspunkt. Med två av vänster hands fingrar knackar du på Gamutpunkten medan du utför följande 5 andningsövningar:

Andas halvvägs in och håll andan, knacka 7 gånger

Andas in helt och håll andan, knacka 7 gånger

Andas halvvägs ut och håll andan, knacka 7 gånger

Andas helt ut och håll andan, knacka 7 gånger

Andas normalt, knacka 7 gånger

Placera två av högra handens fingrar på vänster Nyckelbenspunkt, och medan du knackar på Gamutpunkten upprepar du de 5 andningsövningarna.

Böj fingrarna på höger hand så att fingrarnas andra led eller "knogarna" sticker ut. Placera dem på höger Nyckelbenspunkt, och knacka på Gamutpunkten hela tiden medan du upprepar de 5 andningsövningarna. Repetera – men placera nu höger knogar på vänster Nyckelbenspunkt.

Nu är du halvvägs. Du fullföljer Nyckelbensandningsövningen genom att upprepa hela proceduren med fingertopparna och knogarna på *vänster* hand. Då knackar du på Gamutpunkten med *höger* hands fingertoppar.

### Hur används Nyckelbensandningsövningen?

Utgå ifrån att du inte behöver den, och använd Grundreceptet på normalt sätt. Det är ett logiskt antagande, eftersom detta problem är ovanligt.

Men om du har använt Grundreceptet ihärdigt och resultatet är trögt eller uteblir, kan du börja varje runda av Grundreceptet med Nyckelbensandningsövningen. Du kanske finner att det "banar vägen" och ger dramatisk effekt.

### Hinder 4

## Energitoxiner

Vi lever i en kloak.

Jag öppnade en ny tvål i morse och läste på etiketten. Tvålen innehöll 8 kemikalier som jag aldrig hört talas om. När jag duschar kommer alla dessa i kontakt med min hud.

Mitt raklödder har 7 sådana ingredienser och min handkräm innehåller 13 kemikalier. De hamnar också på min hud.

På tandkrämstuben stod inte innehållet, men jag är säker på att den har flera kemikalier ingen läkare skulle rekommendera mig att äta. Men de sipprar in i mitt kroppssystem genom de känsliga slemhinnorna i munnen.

Sedan kommer vi till min deodorant med 9 främmande kemikalier. Och om jag var kvinna, skulle jag ha blivit utsatt för olika sorters smink. Eyeliner och läppstift för att nämna två.

Jag undrar hur många skadliga kemikalier som finner vägen in i kroppen genom ansiktskrämer, hårspray, cologne, parfym, schampo och hårbalsam. Det kommer att bli en skrämmande lista, och ännu har vi **inte rört oss utanför badrummet**.

Vattnet som kommer ur kranen innehåller ännu en rad giftiga substanser. Ändå badar vi i det, lagar mat med det och gör frukostkaffe av det.

Kemiska rester från tvättmedlet som vi tvättar kläderna med, är i kontakt med kroppen hela dagen. Vi sover i lakan som har samma



kemiska rester.

Det finns kemiska luftrenare och deodoranter till hem och kontor som luktar gott, men priset är att de fyller luften med främmande ämnen.

På bio äter vi härska popcorn som är ”fulladdade” med salt. Vi dricker läskedryck, som är ingenting annat än en kemisk cocktail. Vi konsumerar ansevärliga mängder raffinerat socker. Vår mat är så full av olika färgämnen, konserveringsmedel och bekämpningsmedel, att listan kan konkurrera med en mindre telefonkatalog.

Vi intar alkohol, nikotin, aspirin, antihistaminer och otaliga mediciner. Vi andas in avgaser från våra bilar, industrirök och emissioner från byggnadsmaterialet i våra hem. Kort sagt, vi står inför en armé av kemiska angripare 24 timmar om dygnet.

Som jag sa, vi lever i en kloak.

### En annan slags ”allergi”

Våra kroppar är gjorda för att kunna neutralisera effekterna av olika toxiner, och totalt sett gör den ett beundransvärt arbete. Men det finns en gräns! Förr eller senare påverkar den överväldigande floden av kemiska tillsatser vår hälsa.

Allergier hör till de vanligaste reaktionerna på dessa giftiga ämnen. Sår, utslag och en lång rad bihåleproblem, är bara några av de allergiska symtom vi drabbas av.

Allergier anses i allmänhet ha kemiska orsaker. Det vill säga, dessa giftiga ämnen orsakar kemiska reaktioner i våra kroppar, som i sin tur, skapar de plågsamma symtomen.

### En ”allergi” i energisystemet

Men det finns även en annan typ av allergi. Här är det inte i första hand vår interna kemi som påverkas, och därför passar den inte in på den klassiska definitionen av en allergi. Snarare **påminner** reaktionen om en allergi, eftersom den **irriterar vårt energisystem**. I brist på ett bättre begrepp, kallar vi det som irriterar för ”energitoxiner”.

### Hur du undviker energitoxiner

Om du har provat EFT upprepade gånger med liten eller ingen framgång OCH uthålligt gått igenom alla aspekter av problemet OCH tillämpat EFT på de specifika händelser som kan ligga till grund för problemet, är en möjlig förklaring att det är någon form av energitoxin som irriterar ditt energisystem och därmed blockerar behandlingen. Det betyder

inte att EFT är verkningslös. Tvärtom – EFT fungerar utmärkt under normala förhållanden, när energitoxiner inte stör processen. Det finns flera sätt att undgå effekterna av energitoxiner, även när du inte vet vilken typ av gift som påverkar dig. Här är dessa strategier:

#### Strategi 1

Förflytta dig till en annan plats. Ibland kan det vara något i din omedelbara närhet som skapar problemet. Det kan vara elektromagnetiska fält från en dator eller TV, eller det kan vara ångor från en växt, en matta eller ventilationssystemet. Kanske är du känslig för stolen du sitter i eller kanske är rummet du vistas i nymålat.



Så bara genom att fysiskt flytta på dig, kan du avlägsna dig från det som irriterar. Prova att resa dig och flytta dig till ett annat ställe i rummet. Fungerar inte det kan du förflytta dig till ett annat rum eller gå utomhus.

Eftersom EFT tar så kort tid, kan du lätt prova olika ställen när du utför det. Får du resultat när du byter plats, kan du vara säker på att du har flyttat dig från något som förgiftar ditt energisystem. Om det fortfarande inte fungerar, kan du försöka med nästa strategi.



#### Strategi 2

Ta ett bad eller en dusch och tvätta dig noggrant utan tvål. Kläderna vi använder kan innehålla kemikalier, som stör kroppens energisystem. Materialet i sig själv kan förorsaka överkänslighet, och likadant är det med de olika kemikalierna som använts i produktion av tyget. Kemikalierna som används av kemtvättar, såväl som rester från det tvättmedel du använder, kan också iritera ditt energisystem.

Du kan ha rester på kroppen från otaliga andra substanser. Parfym, raklödder, tvål, kosmetika, hårspray, schampo, hårbalsam osv. Min erfarenhet är att även en minimal rest av en eller annan giftig substans är nog för att skapa problem.

*Men var uppmärksam på att en substans som är toxisk för **ditt** energisystem, inte behöver vara det för andras. Verkan av energitoxiner är mycket individuell.*

Så om någon av dessa saker hindrar dina fram-

steg med EFT, behöver du bada eller duscha och skrubba kroppen ordentligt med en tvättlapp utan tvål.

Se till att du inkluderar känsliga områden som under armarna och genitalierna. Var extra noggrann där du använt parfym eller kosmetika. Skölj håret grundligt. Använd inte tvål eller schampo, då de också kan efterlämna rester. Gör du på detta sätt kommer du vanligtvis avlägsna kemikalierna på kroppen.

Gör sedan ett nytt försök med EFT. Men den här gången – gör det i bara mässingen.

Jag vet att detta låter lite underligt, men det kommer ofta att göra susen. På detta sätt har du inga kemikalier på kroppen och du minimerar risken för att de kan störa ditt energisystem. Se till att du står upp för att undgå kontakt med irriterande ämnen från stolar, sängar eller andra objekt. Det bästa är om du barfota står på ett trägolv eller en bräda. Då undviker du mattan och eventuella kemikalier som finns i den.

Om ovanstående leder till framsteg med EFT, fanns det förmodligen en energitoxin som störde. Om det inte ledde till resultat, prova nästa strategi.

### Strategi 3

Vänta en dag eller två. Om strategi 1 och 2 inte ger det resultat du vill ha, är det sannolikt att energitoxinet inte finns på dig, utan förmodligen i dig.

Det betyder att du fått i dig toxinet med antingen mat eller dryck. Om du väntar en eller två dagar avlägsnas toxinet. Och när det väl är eliminerat, är det inte längre i vägen för metoden.

Om toxinet är något du konsumerar regelbundet, kanske ditt energisystem bara kommer att ha små tidsluckor då EFT fungerar. Om till exempel kaffe är ett gift för dig, kommer dagligt intag att minska chanserna för att EFT ska fungera. EFT behöver hela tiden konkurrera med en ständigt närvarande antagonist.

Vi är ofta beroende av det vi konsumerar regelbundet, och att avstå från det är därför lite av ett problem. EFT ger värdefull hjälp till dem som vill komma över sina begär och beroenden. Det här behandlas på ett annat ställe i Handboken.

Nu kommer vi till en intressant punkt. Energitoxiner kan vara saker som normalt inte betraktas som hälsovådliga. Pommers frites till exempel, finns inte

på listan över "hälsofrämjande" kost hos några dietister i landet. Men det betyder inte att de stör ditt energisystem. Tvärtom har jag ofta sett att pommers frites inte hindrar EFT. Självklart innebär inte det att de kan rekommenderas att äta. Å andra sidan, så kallad sund kost kan vara mycket störande för ditt energisystem.

Som en generell regel kan man säga, att matvaror du konsumerar mycket av tenderar att vara energitoxiska för dig. Det här gäller även den nyttigaste maten – exempelvis sallad. Som alla andra växter producerar sallad små mängder interna toxiner för att avskräcka angripare. Det är ett naturligt självförsvar. Vi får naturligtvis i oss dessa toxiner när vi äter värdväxten. Normalt hanterar kroppen dessa toxiner enkelt. Men om vi äter stora mängder sallad, börjar kroppens system att översvämmas av "salladstoxiner". Detta överskott av toxiner börjar då bli besvärliga att hantera för kroppen, och kan speciellt irritera kroppens energisystem.

Det här gäller även potatis, ärtor, plommon och alla andra matvaror vi äter. Kort sagt, föda vi "överdoserar" är potentiella energitoxiner. Det kan vara lämpligt att begränsa konsumtionen.

Även om egentligen vad som helst kan vara toxiskt för ditt energisystem, är det några ämnen som relativt ofta ställer till problem. De är inte nödvändigtvis toxiska för dig, men det är vanligt att människor reagerar på dem

Här är listan:

<b>Parfym</b>	<b>socker</b> (raffinerat)	<b>Alkohol</b>
<b>Örter</b>	<b>Kaffe</b>	<b>Nikotin</b>
<b>Vete</b>	<b>Te</b>	<b>Mjolkprodukter</b>
<b>Majs</b>	<b>Koffein</b>	<b>Chilifrukt och paprika</b>

Hur ska du då veta vilka matvaror som irriterar ditt energisystem tillräckligt för att hämma Grundreceptet? Det kan du inte. Men om du eliminerar alla ovanstående matvaror från kosten under en veckas tid, är chanserna stora för att Grundreceptet kan göra underverk. Hjälper inte det, fråga då dig själv vad det kan vara som "är i vägen". Din intuition är ofta rätt.

Alla kommer i kontakt med toxiner, men det betyder inte att de nödvändigtvis stör EFT-behandlingen. *Tvärtom verkar det som om energitoxinernas inverkan, som regel är så blygsam att dessa inte stör arbetet med EFT.*

Å andra sidan behöver vi komma ihåg att vissa



besvär naturligtvis förorsakas av allergener eller andra föroreningar. Trots detta kan vi ofta lindra eller avhjälpa symtomen, fastän de har sin orsak i miljön. Faktiskt kan vi till och med häva den allergiska reaktionen genom användning av EFT.

Till exempel:

Fastän jag är överkänslig för vete ...

Fastän jag är allergisk mot min katt ...

Fastän tvålen ger mig utslag ...

Och så vidare ...

Jag har sett många exempel på att allergiska reaktioner försvinner helt, vid användning av EFT. Det sker inte alltid, men det är verkligen värt ett försök.

Låt mig också nämna att i vissa fall, kan avlägsnande av en given substans från kosten eller omgivningarna, leda till dramatisk läkning. Till exempel, en vän till mig hade periodvis depressioner under många år. Hon tog Prozac och alla de andra medicinerna, och upplevde ingen särskild förbättring – bara tillfällig lindring av problemet. Hon upptäckte till slut att hon var överkänslig mot vete, och när hon tog bort det från kosten, försvann depressionen fullständigt. Inga piller, ingen EFT eller någonting annat – bara inget vete i kosten.

### Värdet av uthållighet

Jag började EFT Del II med denna påminnelse:

**... om du ihärdigt använder Grundreceptet medan du "fokuserar" på ditt problem, är sannolikheten stor att problemet gradvis tonar bort.**

Uthållighet i sig själv, kan räcka för att undvika effekterna av de hinder som beskrivits här i del II av Handboken. Experimentera med att ihärdigt använda Grundreceptet vid olika tider på dygnet, inom- och utomhus, på arbetet och hemma, med olika kläder och också med olika kosthållning. Om energitoxiner är ett problem för dig, gör dessa ständiga förändringar i din miljö det troligt att det uppstår en eller flera tidsluckor där energitoxiner inte är närvarande.

Det här gäller även problemet med Nyckelbensandning. Problemet kommer och går, och med ihärdighet finner du sannolikt en tidslucka där Nyckelbensandningsövningen inte behövs (om man utgår från att den var nödvändig från början).

Om du uthålligt använder Förberedelsen för att behandla varje Aspekt av problemet, kommer du med denna systematiska rutin tillrätta med de flesta problem. Min poäng är – **uthållighet lönar sig.**

Använd EFT uthålligt och ihärdigt för varje problem som fångar din uppmärksamhet, och du kommer troligen att förbättra dina resultat utan att behöva bekymra dig för detaljerna kring eventuella hinder. Framstegen blir ännu större om du använder EFT på alla specifika händelser i ditt liv, som kan ha bidragit till det problem som du vill befria dig från.



# Genvägar

I och med att Grundreceptet bara tar en minut att genomföra, undrar du kanske varför jag tar upp genvägar. Behöver det verkligen gå fortare?

Även om det givetvis är möjligt att hoppa över detta avsnitt, och ändå använda EFT på ett effektivt sätt, ger genvägarna dig två fördelar:

Du kan få **bättre förståelse för Grundreceptet**, eftersom de flesta genvägar innebär att du delar upp processen och detaljstuderar de enskilda delarna.

**Terapeuter, läkare och andra** som arbetar med att hjälpa människor, kommer att värdesätta möjligheten att bättre kunna utnyttja tiden. Du kan ofta klara dig med en 15- eller 20-sekundersversion av Grundreceptet, och den tidsbesparingen gagnar dig om du har många patienter.

Låt oss börja med att repetera Grundreceptet. Det ser alltså ut så här:

## Förberedelsen

### Sekvensen

### 9 Gamut

### Sekvensen

Om vi kan eliminera något av dessa steg eller göra dem kortare, sparar vi uppenbarligen tid.

## Att korta ned Sekvensen

Sekvensen är arbetshästen i Grundreceptet. Det är i huvudsak Sekvensen som bidrar till att ”träffa de emotionella bowlingkägglorna” efter det att Förberedelsen har gjort sitt jobb. Även om vi inte kan eliminera den, *kan* vi oftast förkorta den.

Meridianerna – där energin cirkulerar i kroppen – står alla i förbindelse med varandra. Genom erfarenhet har det visat sig att när man knackar på en meridian, påverkar detta ofta en annan meridian. Så genom att försöka och misslyckas, har jag funnit att det ofta räcker att knacka på färre meridianer för att få lika bra resultat. Jag börjar med **ÖB** (Ögonbrynets **B**örjan) och slutar med **UA** (Under Armen). Att fortsätta Sekvensen genom att knacka på fingerpunkterna och handen är ofta inte nödvändigt.

Du ser mig göra detta många gånger i filmerna. Det är sällan jag använder hela Sekvensen.

Genvägsversionen av Sekvensen är alltså så här:

**ÖB** = Ögonbrynets **B**örjan

(EB – Beginning of the EyeBrow)

**SÖ** = Sidan av Ögat (SE – Side of the Eye)

**UÖ** = Under Ögat (UE – Under the Eye)

**UN** = Under Näsan (UN – Under Nose)

**HA** = **H**akan (CH – Chin)

**NB** = Vid början av Nyckel**B**enet  
(CB – CollarBone)

**UA** = Under Armen (UA – Under the Arm)

## Att eliminera Förberedelsen

Tänk på att Psykologisk Reversering nästan alltid är närvarande vid depression, beroende och degenerativa sjukdomar, och där är Förberedelsen nästan alltid nödvändig att ta med.

Men i andra fall, visar sig PR endast vid cirka 40 procent av tillfällena. Det betyder uppenbarligen att i 60 procent av fallen är Förberedelsen inte nödvändig att ha med. Ska vi våga ta bort den och riskera ett misslyckande i de 40 procent där PR är närvarande?

Javisst, det är möjligt att göra så. Men jag brukar ha med Förberedelsen för den tar bara några få sekunder att utföra. Men om jag väljer att hoppa över Förberedelsen, finns det ett sätt att snabbt ta reda på om jag behöver gå tillbaka och ta med den.

Jag börjar med Sekvensen (genvägsversionen som tar ca 10 sekunder) och så gör jag en paus och kontrollerar om det skett någon förbättring. Jag frågar vederbörande om intensiteten har förändrat sig från det ursprungliga, låt oss säga att den låg på 8. *Är svaret ja, så vet jag att Förberedelsen inte var nödvändig och jag fortsätter med Grundreceptet.*

Hur vet jag att Förberedelsen inte var nödvändig? Enkelt, jag vet att PR fullständigt blockerar framsteg och eftersom vi här gjorde framsteg, kan PR inte ha funnits med i bilden. Gjorde vi inte några som helst framsteg, så måste misstanken falla på PR och jag skulle ha startat på nytt med Grundreceptet – den här gången med Förberedelsen inkluderad.

Med erfarenhet kommer du att finna att somliga människor har lite eller ingen PR att tampa med. Det är en fröjd att upptäcka det, för då kan problemen vanligen ”betas av” med otrolig fart.

## Att eliminera Proceduren 9 Gamut

9 Gamut är inte heller alltid nödvändig. Den behövs faktiskt i endast cirka 30 procent av fallen. Därför försöker jag först utan den, eftersom den är överflödigt i 70 procent av fallen. Om jag inte når de framsteg jag önskar, kan jag alltid ta med den igen.

## Ögonrullning från golv till tak

Det här är en användbar genväg när intensiteten hos ett problem sjunkit till en låg nivå, som 1 eller 2 på skalan från 0 till 10. Den tar bara 6 sekunder att genomföra, och när den fungerar, kommer du att gå ner till 0 utan att behöva göra en ny runda.

Det du gör, är att kontinuerligt knacka på Gamutpunkten, hålla huvudet stilla och samtidigt sänka ögonen maximalt mot golvet och sedan under 6 sekunder sakta röra dem ända upp mot taket. Upprepa Fokusfrasen medan du gör detta.

Den här tekniken demonstreras i filmerna.

Adrienne visar dig hur du ska göra det i avsnittet om genvägar på den 1:a filmen i Del II.

## Konsten att ta genvägar

Eftersom det faktiskt är en konst att använda sig av genvägar, är det inte helt lätt att beskriva hur dessa kan användas i verkliga situationer. Därför har jag inkluderat ett antal filmdemonstrationer i den amerikanska EFT-kursen på DVD.

Du kommer att få se mig använda genvägarna i många situationer och kan av exemplen få en känsla för hur du själv kan gå till väga. Erfarenheten är den bästa läraren när det gäller användningen av genvägar. Detta avsnitt behandlar enbart grunderna inom genvägar, för att göra dig bekant med dem.

**Men kom ihåg! Grundreceptet tar bara en minut att genomföra. Du behöver inte använda genvägar. De är snabbare och mer bekväma, det är allt.**

## DVD-filmerna i Del II (8 videor)

### Film 1 - Översikt

Den här delen är en bro mellan del I och II, där del I repeteras och många av de nya koncepten i Del II av Handboken går igenom. Här tar vi oss förbi hinder för att nå perfektion, genvägar och "skogen och träden" metaforen.

### Film 2 - Exempel från publiken

Resten av dessa filmer innehåller en kondensering av två 3-dagars seminarier. Denna film startar vid början av seminariet och omfattar ett brett spektrum av ämnen - både emotionella och fysiska - och ger ett ovärderligt perspektiv på den mäktiga kraften hos EFT. Den omfattar olika områden som rädslor för att tala inför publik, agorafobi, ångest, migrän, fysisk smärta, rädsla för att flyga, depression, fibromyalgi och högt blodtryck.

Det finns också en diskussion på scenen om Grundtesen och några väsentliga demonstrationer av Psykologisk Reversering. Dessa sista demonstrationer är det mycket viktiga att studera.

### Film 3 - Emotionella problem

Det är 3 behandlingar på denna film. Den första är med Jason som arbetar med ilska och svek efter det att frun lämnade honom och han fick besöksförbud och inte kan träffa sin dotter.

Den andra delen är med Veronica. Du kommer att känna igen henne som damen som använde EFT

mot våldtäkt av sin pappa i Del I. Hon är tillbaka efter 3 till 4 månader, och har dessutom inga emotionella problem med det specifika problemet. Detta är ovedersägliga bevis på kraften EFT har på även de mest intensiva fallen.

På denna film arbetar hon med ett helt annat problem. Hon har uppenbart starka känslor knutna till att vara lämnad ensam och att inte vara älskad som barn. Behandling med EFT eliminerar problemet och hon kommer tillbaka nästa dag och rapporterar att hon känner sig "lätt som en fjäder".

Den tredje delen är med Sandhya som arbetar sig igenom känslorna hon har i förhållande till faderns upplevelser med Förintelsen under 2:a världskriget.

### Film 4 - Emotionella problem II

Här är 2 behandlingar. I den första använder Marlys EFT för att komma över kärlekssorg - en besatthet inför förlusten av romantiska förhållanden. Efterhand som behandlingen fortskrider, dyker flera aspekter upp och problemen skiftar. Det slutar med att modern inte älskade henne och efter användning av EFT, skrattar hon åt det.

I den andra delen har Kathy tre problem: (1) en rädsla för att bli berörd (kramad), (2) ett traumatiskt minne av då modern kastade kokande vatten på henne och (3) en smärtande skuldra som är resul-

tatet av att ha avvärjt slag. Hon reagerar mycket bra på EFT och Förberedelsen (Psykologisk Reversering) är inte nödvändig även om det blir många rundor med EFT.

### **Film 5 - Fysiska Problem**

Här är det 4 fall.

Först Connie J, som biter ihop tänderna om natten. Tandpressningen är så allvarlig att hon behöver använda bettskena för att skydda tänderna. Med EFT uppnår hon total frihet från problemet på minuter, trots att hon har haft det i 2-3 år. Hon hade också huvudvärk som hon fick bukt med på egen hand med EFT.

Den andra är Patricia, som kom upp på scenen med astma som hon har lidit av i mer än 10 år. Hon får dramatisk lindring av EFT och rapporterar nästa morgon att hon fortfarande är bra. Hon får också en förbättring av sina ryggsmärter trots att hon har diskbräck.

Dorothy kom upp på scenen med oregelbunden hjärtrytm vilket är något som EFT aldrig hade använts för tidigare. Men eftersom vi prövar det på allt, gjorde vi exakt det och fick goda resultat.

Connie M. använder EFT för ont i nacken som stammade från emotionella problem. Hon blir helt bra.

### **Film 6 - Beroende**

Vi börjar med två kvinnor som driver en klinik för ätstörningar. Samtalen kommer in på orsakerna till allt beroende, inklusive ätstörningar.

Så följer en viktig diskussion om (1) orsaken till beroende och (2) en behandling på scenen med en grupp människor som vill komma över begäret efter choklad, cigaretter och alkohol.

### **Film 7 - Energitoxiner, Fobier och Uthållighet**

Denna film är viktig för den understryker effekten av energitoxiner och värdet av uthållighet i användningen av EFT.

Den första delen är en intervju med Todd som inte kommer någon vart under seminariet på grund av energitoxiner som blockerar. Han kommer tillbaka en månad senare för att berätta för deltagarna på ett nytt seminarium om den dramatiska effekt kostnadsläggning haft på sömnstörningar, smärtor i ögat och depression.

Därnäst kommer ett ovanligt fall där flera personer upplever minskning av ormfobi. Även om de når framgång enligt konventionell måttstock, är framstegen trots allt tröga och relativt ineffektiva enligt EFT-standard. Vi misstänker att orsaken var energitoxiner i rummet. Uthållighet är nödvändigt för att hjälpa de flesta i gruppen.

Till sist visar vi värdet av uthållighet med Grace som hade en allvarlig depression och många andra problem. Vi kommer ingen vart på scenen, men hennes uthållighet och uppmärksamhet på vad hon äter under de följande veckorna ger en stor förbättring i hennes emotionella välbefinnande. Detta berättar hon entusiastiskt om i ett telefonsamtal.

### **Film 8 - Vanliga Problem samt Frågor och Svar**

Detta är en film med blandade karameller. Den visar hur EFT används för idrott (golf), affärer, att tala offentligt, självkänsla och mellanmänskliga relationer.

Den bjuder också på många av de vanliga frågor som dyker upp hos publiken, för att fullborda din förståelse.

# Tillägg

Artiklar skrivna av Gary Craig om:

Att använda EFT för att behandla rädslor och fobier	69
Frågor och svar	70
Att använda EFT på traumatiska minnen	71
Frågor och svar	71
Att använda EFT för att behandla begär och beroenden	72
Abstinensbesvär	73
Hur man behandlar beroendet	74
Att hantera begäret	74
Att behandla underliggande orsaker	74
Processen för Inre Frid	75
Vad du kan förvänta dig	77
Frågor och svar	77
Att använda EFT för fysisk läkning	78
Pröva det på allt!	78
Frågor och svar	78
Att använda EFT för att förbättra sin självkänsla	80
Orsaken till dålig självkänsla	80
Metaforen med skogen och träden	81
Generaliseringseffekten	81
Bli en observatör	81
Att gå vidare	82
Sammanställning av DVD-filmerna och ljudbanden	82
Ett schema för användning av EFT	89

# Att använda EFT för att behandla rädslor och fobier

Cirka 10 procent av befolkningen lider av en eller flera fobier. Dessa kan orsaka intensiv rädsla och ofta starkt begränsa personens tillvaro. Det finns hundratals möjliga fobier och EFT kan ha effekt på dem alla. Några av de mest vanliga är:

Rädsla för att tala offentligt  
Höjdskräck  
Ormar, spindlar och insekter  
Klaustrofobi (cellskräck)  
Tandläkarskräck  
Nålar  
Bilkörning  
Hissar  
Flygrädsla  
Broar  
Rädsla för att bli avvisad  
Sex  
Vatten  
Farträdsla  
Telefonskräck  
Giftermål  
Män  
Att misslyckas  
Sjukdom  
Hundar  
Datorer  
Getingar  
Att vara ensam

Vad är en fobi? I detta sammanhang är en fobi alla typer av ”överdriven rädsla” som överskrider normal försiktighet. Låt mig förklara...

Våra rädslor fyller en viktig funktion – till en viss grad. De är viktiga för vår överlevnad. Utan dem skulle vi riskera att ramla ner från taket på höga byggnader, äta arsenik eller spela tennis på motorvägen. Rädslan är en mekanism som automatiskt aktiveras när någon fara hotar. Den trycker på bromsen åt oss och skyddar oss från att skadas.

Men ibland kan rädslor bli överdrivna. De överskrider då gränsen för vad som kan anses vara normal försiktighet och skapar en onödig reaktion av rädsla. Det är en sak att vara försiktig när du ser en orm eller spindel, eftersom somliga är farliga och kan skada dig. Det är dock en helt annan sak att uppleva hjärtklappning, huvudvärk, illamående, kräkningar, svettning, gråt eller en lång rad andra symtom på överreaktion. De här senare reaktionerna är värdelösa, eftersom de inte bidrar till din säkerhet mer än vad normal försiktighet gör. De är ”överdriven rädsla” och ställer bara till elände för den fobiska personen.

Det är den där överdrivna rädslan – den värde-

lösa delen – den del som överskrider normala gränser för försiktighet och omsorg som vi definierar som en fobi.

Det som är fascinerande med EFT i det här avseendet, är att metoden eliminerar den fobiska delen av rädslan, men bevarar normal försiktighet och uppmärksamhet intakt.

Människor blir ofta förvånade över hur snabbt en livslång fobi kan försvinna med hjälp av EFT. Men processen gör dem inte dumdristiga. De hoppar inte plötsligt från en hög byggnad eller försöker krama en grisslybjörn.

En intressant sak är dock att den som eliminerar en fobi med hjälp av EFT, tenderar att känna mindre rädsla än människor i allmänhet gör under motsvarande omständigheter. Nästan alla känner en mer eller mindre stark rädsla för höjder. Be 100 personer att titta ner från taket på ett höghus, och de flesta kommer att känna sig lite illa till mods. Detta är en fobisk reaktion, men för de flesta människor är den ganska mild. Det förorsakar dem inga reella problem i vardagen. De som med EFT fullständigt har eliminerat sin höjdrädsla, känner sig däremot inte ens illa till mods. De reagerar enbart med normal försiktighet och uppmärksamhet, och skulle lugnt kunna stå och titta ner hela dagen från det där hustaket.

Det spelar ingen roll hur intensiv fobin är eller hur länge du haft den, när du behandlar en fobi med hjälp av EFT. Det är en stor överraskning för många eftersom konventionell visdom under flera decennier har sagt oss att långvariga, intensiva fobier är ”djupt ingrodda” och tar månader eller år att få bort.

Somliga fobier tar längre tid att lösa än andra, men det beror inte på deras intensitet eller varaktighet. Snarare på deras komplexitet, t ex hur många olika aspekter problemet har.

Om en fobi är ”envis” vid behandling med EFT, prova att använda tekniken på de specifika händelser som kan ligga till grund för rädslan. Exempelvis:

Fastän den där ormen bet mig när jag var 8 år...  
Fastän jag ramlade ned från skoltaket i 4:e klass...  
Fastän hela klassen skrattade åt att jag kom av mig när jag skulle berätta...

Och så vidare...

Med detta i minnet, låt oss tillämpa det du lärt dig i tidigare delar av denna Handbok. Kom ihåg grundtesen på vilken EFT bygger:

*”Orsaken till alla negativa känslor är en störning i kroppens energisystem”*

Alla fobiska reaktioner är negativa känslor, och är alltså orsakade av ett ”zzzzzt” i ditt energisystem.. Det betyder att lösningen på ditt problem, teoretiskt sett, är mycket enkel. Eliminera ”zzzzzt” och fobin kommer

att gå ned till 0. Ingen huvudvärk. Ingen hjärtklappning. Inga problem över huvud taget. Den emotionella intensiteten neutraliseras med hjälp av EFT.

Vårt redskap är Grundreceptet. Några rundor bör kunna eliminera problemet för alltid. Hur många rundor du behöver, beror dock på hur många aspekter problemet med fobin har.

Aspekter är viktiga. Aspekter är, som tidigare diskuterats, olika delar av fobin som bidrar till den emotionella intensiteten. Låt oss återvända till exemplet med höjdskräck för att klargöra denna idé. De flesta människor med höjdskräck har haft en rad specifika upplevelser i livet när de befunnit sig på höga höjder, och där deras reaktioner satt spår i form av smärtsamma minnen. En man som jag hjälpte med höjdskräck, hade till exempel ett fruktansvärt minne (aspekt) av när han som liten pojke satt uppe på ett vattentorn. Det fanns inget sätt att ta sig ner, och detta skrämde nästan livet ur honom. Minnen som det här är separata aspekter av fobin om de, när man minns de enskilda händelserna, gör att man känner rädsla.

Eftersom man vid de flesta fobier endast behöver behandla en aspekt, brukar 1-3 snabba EFT-rundor oftast räcka. Du blir av med problemet på några minuter och i de flesta fall kommer det aldrig tillbaka.

Varken du eller jag vet än så länge hur många aspekter av din fobi som behöver behandlas. Trots detta kan vi effektivt ta tag i problemet. Allt vi behöver göra är att förutsätta att det finns flera aspekter att behandla, och beta av dem en efter en, ända till du inte längre känner någon emotionell intensitet. När intensiteten är borta, vet du att du är klar, och att alla aktuella aspekter har behandlats.

## Frågor och svar

**Fråga: När fobin väl har försvunnit, är då resultatet permanent?**

Ja. Om det ändå verkar ”komma tillbaka” så beror

det nästan alltid på att det finns ytterligare en aspekt som inte behandlades fullständigt första gången. Om du frågar klienten om hur det känns, kommer du vanligtvis att få höra henne/honom prata om rädslan på ett annorlunda sätt. Exempelvis kan en person med ormfobi, kanske nu säga sig reagera på hur ormen rör tungan. Om den aspekten inte kom upp under första EFT-behandlingen, utgör den fortfarande ett problem. Att använda EFT på ormens tungrörelser, bör eliminera denna aspekt och ge fullkomlig befrielse från fobin. Under förutsättning att det inte finns ännu fler obehandlade aspekter förstås.

I andra fall så kan en helt ny traumatisk upplevelse väcka fobin till liv igen. I dessa fall behöver du bara repetera processen igen, som om fobin är helt ny (vilken den är).

**Fråga: Hur gör jag om jag har flera fobier?**

Behandla dem en efter en. Se exempelvis till att din spindelfobi är fullkomligt neutraliserad innan du tar tag i din klaustrofobi (cellskräck). Försäkra dig sedan om att din klaustrofobi är fullkomligt neutraliserad innan du börjar arbeta med din rädsla för att köra bil etc.

En del fobier kallas komplexa, då de består av flera fobier som går in i varandra. Flygrädsla hör ibland dit, eftersom den också kan involvera (1) klaustrofobi, (2) rädsla att falla, (3) dödsskräck, (4) rädsla för turbulens, (5) rädsla när planet lyfter, (6) rädsla för att landa, (7) rädsla för andra människor etc. Om du kan isolera dem i tanken, räknas de som skilda aspekter och bör behandlas separat.

Om du har en komplex fobi men är omedveten om detta, så bör ihärdig användning av Grundreceptet ändå ge resultat. Men det kan ta många rundor innan alla ”zzzzzt” har neutraliserats. Intensiteten kan öka eller minska, vartefter de olika aspekterna kommer upp ”till ytan”.

# Att använda EFT på traumatiska minnen

## Inklusive krig, olyckor, våldtäkt, Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och alla former av övergrepp

Denna sektion står i stark kontrast till alla konventionella synsätt. Här klumpar vi ihop en närapå ändlös lista av emotionella problem till en enda kategori (traumatiska minnen) och hanterar dem som om de vore identiska. De är faktiskt identiska, eftersom de alla har samma orsak – en störning i kroppens energisystem.

Traumatiska minnen genererar en mängd olika emotionella reaktioner när de väcks till liv. Somliga upplever väldigt intensiva känslor. De får huvudvärk, magont eller hjärtklappning. De svettas eller gråter. De kan få sexuella problem, mardrömmar, bli deprimerade eller känna sorg, ilska och uppleva en lång rad andra emotionella och fysiska problem.

Låt oss börja med det du lärt dig tidigare. Kom ihåg grundtesen på vilken EFT bygger:

*”Orsaken till alla negativa känslor är en störning i kroppens energisystem”*

Alltså beror varje negativ känsla du upplever – i samband med ett traumatiskt minne – på ett ”zzzzzt” i ditt energisystem. Det betyder att lösningen på ditt problem i teorin är mycket enkel. Eliminera bara ”zzzzzt” och känslans intensitet kommer att tonas ned till 0. Inga fler mardrömmar. Ingen mer huvudvärk. Ingen mer hjärtklappning. Inga fler problem över huvud taget. Du kommer förstås fortfarande att minnas händelsen, men det är allt. Den emotionella laddningen kommer att vara neutraliserad.

Vårt verktyg för detta är naturligtvis Grundreceptet. Några rundor bör kunna befria dig. Hur många rundor du behöver, beror dock på hur många aspekter som är kopplade till det traumatiska minnet.

**Aspekter är viktiga.** Aspekter är, som du minns, olika delar av minnet som bidrar till den emotionella intensiteten.

De flesta traumatiska minnen har enbart en huvudaspekt. Därför är 1 - 3 korta rundor med Grundreceptet ofta tillräckligt. Du blir kvitt problemet på några minuter och i de flesta fall kommer det aldrig tillbaka.

Vissa traumatiska minnen har dock flera aspekter. De kräver mer tid eftersom det behövs fler rundor med Grundreceptet. Men även om extra rundor är nödvändiga så handlar det bara om minuter. Kanske 20 eller 30 minuter i stället för 5 eller 6.

Det vi behöver är uppenbarligen en metod för att identifiera dessa aspekter. När de väl är funna, är det en enkel sak att behandla dem en efter en tills minnets samtliga aspekter har neutraliserats. En effektiv metod för detta är att använda tekniken ”en kortfilm för din inre syn”.

**En kortfilm för din inre syn.** Se det traumatiska minnet som en kortfilm som rullar på bion inne i ditt huvud. Det finns en början. Det finns huvudrollsinnehavare och olika händelser. Och det finns ett slut.

Oftast blixtrar ”filmen” förbi och slutar i en välbekant olustkänsla. Eftersom filmen spelas så fort, är vi omedvetna om att den kan ha olika aspekter som bidrar till den negativa känslan. Känslan verkar komma från filmen som helhet.

Om vi kunde köra filmen i ”slow motion”, skulle de olika aspekterna kunna identifieras och sedan behandlas. Så det är vad vi gör. Vi spelar upp filmen mycket sakta.

**Berätta om filmen.** Det bästa vi kan göra är att sätta ord på filmen. Berätta för en vän, en spegel eller en bandspelare. Och, viktigast av allt, berätta i detalj. Då saktas filmen automatiskt ner, eftersom talade ord är mycket långsammare än tankar.

Medan du berättar detaljerat om filmen, kommer varje aspekt att bli tydlig för dig. Stanna upp så fort du börjar uppleva att en känsla ökar i intensitet (kom ihåg, vi försöker minimera smärta med denna metod) och använd Grundreceptet som om det var ett separat traumatiskt minne. Det är faktiskt ett separat traumatiskt minne. Det har bara ”drunknat” i en större film.

Fortsätt sedan genom de olika aspekterna och tona ner var och en till noll, ända tills du kan berätta hela historien, utan att känna någon negativ effekt över huvud taget.

Som sagt, de flesta traumatiska minnen har bara en aspekt. Andra har 2 eller 3. Det är ovanligt med fler än 3 men det kan hända. Om det är så, var utgållig. Befrielsen är nära.

## Frågor och svar

### Fråga: Hur gör jag om jag har många traumatiska minnen?

Behandla dem en i taget. Börja med ditt mest intensiva minne och tona ner det till noll, innan du tar itu med nästa. Följ detta mönster tills alla dina traumatiska minnen är neutraliserade. Medan du gör dig av

med det ena traumatiska minnet efter det andra, kommer du troligen att uppleva en frihetskänsla som gränsar till eufori. Det är en ofattbar gåva att kunna lämna av sådant här onödigt bagage.

En del människor (som vietnamveteraner) har hundratals traumatiska minnen. Om du hör till dem, kan du förvänta dig en generaliseringseffekt som underlättar för dig. Om du exempelvis har hundra traumatiska minnen, behöver du förmodligen bara behandla 10 till 15 av dessa. Därefter, kommer du troligen ha svårt att känna någon emotionell intensitet för de resterande. Generaliseringseffekten kommer att ha neutraliserat dem.

**Fråga: Tar inte den här snabba elimineringen av emotionella problem ifrån människor möjligheten att utforska problemet på djupet, och att ”komma till botten” med det?**

Konventionella metoder förutsätter att orsaken till sådana här ”djupgående” emotionella problem sitter djupt i någon vrå av medvetandet, och på något sätt

måste upptäckas och redas ut. Att göra på annat sätt är att ”lura” klienten och lämna problemet olöst. EFT ignorerar helt denna idé.

Jag har hjälpt hundratals människor med traumatiska minnen – somliga av dem utomordentligt intensiva. Ingen har någonsin, efter att ha använt EFT, visat något intresse av att undersöka det ytterligare eller ”komma till botten” med det. För dem är problemet fullkomligt löst och de har tacksamt befriats från sin börda.

Enligt min erfarenhet *går* EFT ”till botten” med problemet, och gör detta mycket kraftfullt. Människors attityder kring minnet förändras nästan omedelbart. De talar om det på ett annorlunda sätt. Deras ord skiftar från rädsla till förståelse. Deras uppträdande och hållning visar ett dramatiskt förändrat förhållningssätt till och perspektiv på minnet. De tar inte ens upp saken längre, eftersom EFT har tagit bort det störande ”zzzzzt” från deras energisystem. Det beror på att ”zzzzzt” är den verkliga orsaken.

## Att använda EFT för att behandla begär och beroenden

### Omvärdera grundorsakerna till beroenden

Beroenden är ett mysterium för de flesta professionella terapeuter. Människor med beroenden kommer till dem för att få hjälp och vill – vill verkligen – bli fria från sitt beroende. Men trots deras goda intentioner och trots att de spenderar en hel del tid och pengar, återfaller de oftast till sina tidigare beteenden.

Och även om någon kommer ur ett beroende, så lyckas de på något sätt att fastna i ett annat i stället. De flesta som slutar röka, går upp i vikt eftersom de ersätter cigaretterna med mat. På samma sätt så blir de som lyckas sluta dricka alkohol, ofta stor-konsumenter av cigaretter och kaffe. I dessa fall har man inte lyckats komma ur beroendet – det har bara ersatts av ett annat.

Anledningen till att de flesta behandlingar av beroendeproblem ger dåliga resultat, är att de inte behandlar den verkliga orsaken!!! Om de gjorde det, skulle människor inte behöva byta ut ett beroende mot ett annat.

Så vad är den verkliga orsaken till begär och beroenden? Låt oss börja med att konstatera vad det inte är. Det är inte vad konventionella metoder har försökt få det att framstå som under många årtionden.

Till exempel:

Det är *inte* en dålig vana

Det är *inte* ärftligt

Det beror *inte* på att det förekommer i familjen

Det beror *inte* på att den som är beroende är svag

Det är *inte* brist på viljekraft

Det beror *inte* på att den som är beroende får ”sekundära vinster”

Enligt min erfarenhet förespråkas dessa “-orsaker”, eftersom de verkar förklara de oönskade beteendena. Det verkar finnas en viss logik, och det är förstås anledningen till att de framhävs. De har dock en sak gemensamt – dålig statistik när det gäller att befria människor från beroenden. Det som behövs här är den verkliga orsaken – inte en lista med olika hypoteser.

*Den verkliga orsaken till alla typer av beroenden är ångest – en obehaglig känsla som tillfälligt maskeras, eller lugnas, av någon typ av substans eller beteende.*

För många innebär det här en uppfriskande Aha-upplevelse eftersom det avslöjar en orsak de inte visste hur de skulle formulera. Inombords har de alltid vetat att deras behov av att röka, dricka, överäta etc. drivs av behovet att dämpa en känsla av olust. Men de kopplade inte ihop känslan med den



verkliga orsaken till sina begär.

Om du tänker på det, blir denna koppling uppenbar.

Till exempel:

Missbrukare hänvisar ofta till sina begär som nervösa beteenden

Missbrukare ökar sin konsumtion i takt med ökande stress (ångest)

Ta ifrån en missbrukare hans eller hennes substans (lugnande medel) och de blir mycket rastlösa eller oroliga. De blir faktiskt ofta oroliga bara vid hotet om att ta ifrån dem substansen (det lugnande medlet). Lyssna till missbrukare när de talar om sina begär och du kommer ofta att höra dem säga, ”Det får mig avslappnad.” Detta är den mest uppenbara ledtråden av alla. Varför skulle de behöva slappna av om de inte kände någon form av oro? Vad annars skulle de behöva slappna av från?

Låt oss undersöka detta närmare genom att titta på den oriktiga idén att missbruk bara är ”dåliga vanor”. Visst kan vanemässiga beteenden spela in, men beroenden är mer än bara dåliga vanor. Det bevisas av att vanor, i sig själva, är mycket lätta att bryta.

Här är ett exempel:

Jag har vanan att på morgonen ta på mig min högra sko före den vänstra. Om jag ville förändra den vanan skulle det vara mycket lätt att göra. Jag skulle helt enkelt sätta en lapp vid mina skor som påminde mig om att ta på den vänstra skon först. Efter att ha upprepat denna process några gånger, skulle min vana ha förändrats och minneslappen inte längre vara nödvändig. Att ändra en enkel vana som denna är enkelt eftersom ingen oro eller ångest är inblandad.

Men samma metod skulle misslyckas rejält om vi tillämpade den på ”vanan” att röka cigaretter. Att enbart placera ut lappar som påminde om att inte röka, är meningslös sysselsättning. Sådana lappar har ingen effekt på någon med ett begär som drivs av oro eller ångest.

När missbrukare känner begär letar de upp en favoritsubstans (cigaretter, alkohol etc) för att dämpa sin oro och ångest. De gör naturligtvis detta för att försöka koppla av, lugna sina nerver, få något annat att tänka på, ta en paus etc. Allt detta speglar olika typer av oro och ångest som driver dem mot den substans eller det beteende de är beroende av.

Så missbruksbeteende är inte bara en dålig vana. Det är ett ångestframkallat behov som ropar efter lindring.

Det verkliga problemet för missbrukaren är att

substansen eller beteendet endast tillfälligt lindrar ångesten. Det maskerar bara problemet för en stund. Det är därför det är ett lugnande medel. När effekten av det lugnande medlet klingar av, kommer ångesten upp till ytan igen.

Det är helt klart så. Annars skulle en enda användning av substansen eller beteendet befria missbrukaren permanent från problemet. Det är väl känt att så aldrig är fallet. Istället så måste missbrukarna upprepa sitt beteende för att få lindring. De blir sedan allt mer beroende och det slutar med att de förknippar ångest med det lugnande medlet. Det här gör, naturligtvis, att de fångas i en ond cirkel som är svår att komma ur.

Deras ångest blir ofta än mer intensiv när de berövas sitt lugnande medel. Detta ökar deras abstinensbesvär och skapar en barriär mot att ge upp sitt missbruk. Smärtan från abstinensbesvären blir ett för högt pris att betala. De föredrar hellre riskerna som är förknippade med sitt missbruk.

## Abstinensbesvär

Kännetecknande för EFT är att metoden dramatiskt minskar obehagliga abstinensbesvär och ofta avlägsnar dem helt. Detta är bara ett av många särdrag som skiljer EFT från alla andra metoder.

Abstinensbesvär innefattar både fysiska och emotionella faktorer. När människor slutar att inta en vanebildande substans, upphör det fysiska beroendet vanligen inom 3 dagar. Detta är en naturlig process under vilken kroppen gör sig av med oönskade toxiner. Men den emotionella faktorn (ångest) tenderar att kvarstå i veckor, eller månader och ibland upphör den aldrig.

Enligt min erfarenhet, utgör ångest den största delen av abstinensbesvären. Detta blir tydligt när du använder EFT, eftersom ångesten vanligtvis avtar till 0 på några ögonblick, och när ångesten släpper, upphör de flesta abstinenssymtomen.

Låt oss nu titta på lösningen. Vi ska börja med att applicera det du lärt dig i de tidigare delarna av denna Handbok. Kom ihåg grundtesen som EFT bygger på:

*”Orsaken till alla negativa känslor är en störning i kroppens energisystem”*

Eftersom ångest är en negativ känsla, orsakas den av en störning i kroppens energisystem, och det åtgärdas naturligtvis med Grundreceptet. Avlägsna ”zzzzzten”, och du avlägsnar begäret. Det är *nästan* så enkelt som det låter.

Jag säger *nästan*, för ska jag vara ärlig måste jag

ta upp en annan viktig barriär som kan hindra dig - Psykologisk Reversering. För att betona dess betydelse, ägnade jag ett helt avsnitt åt PR i en tidigare del av denna Handbok. Jag uppmanar dig nu att läsa detta avsnitt igen, eftersom det i mycket hög grad gäller missbruk och beroenden.

Kom ihåg att PR är orsaken till självsabotage. Det är skälet till att människor förhindrar sina egna ansträngningar att lyckas och i stället uppför sig tvärt emot det sätt som är bra för dem.

Alla missbrukare vet att deras missbruksbeteenden leder dem i fel riktning. Många försöker upprepade gånger att komma över sitt missbruk och, även om de gör framsteg, besegrar de till slut sig själva och ramlar tillbaka i sitt tidigare beteende. Detta är ett klassiskt exempel på PR.

PR förekommer vid över 90 procent av alla missbruksbeteenden. Det är därför vi har så svårt att komma över beroenden och missbruk. Polariteten i vårt energisystem förändras och motarbetar därmed på ett raffinerat sätt vår välmenta strävan.

Det är också därför vi kan göra oss av med missbruksbegär och ändå finna det svårt att bryta vårt missbruksbeteende. Jag vet att det kan verka konstigt - men det händer hela tiden. Om du upprepade gånger har misslyckats att komma över ett beroende, kan jag garantera att PR var en dominerande faktor.

För att lyckas, måste vi avlägsna både de omedelbara begären *och* den omvända polariseringen. Vårt verktyg för detta är naturligtvis Grundreceptet. Det är särskilt väl anpassat till uppgiften eftersom det innehåller Förberedelsen - en inbyggd korrigering för PR.

## Hur man behandlar beroendet

Det är inga konstigheter. Använd Grundreceptet mot beroendet och repetera det gång på gång under dagen. Det hjälper dig att minska den ångest som driver begäret såväl som att korrigera för eventuell Psykologisk Reversering.

Vi ska dock komma ihåg att Förberedelsen inte avlägsnar PR permanent. Den omvända polariteten kommer vanligtvis tillbaka och det gäller i högsta grad beroenden och missbruk.

Alltså - och detta är viktigt - behöver du använda Grundreceptet minst 15 gånger per dag. Jag rekommenderar 25 gånger per dag.

Detta kommer att hålla din ångest (och därmed dina begär) på en låg nivå och det kommer hela tiden att hålla den subtila (men skadliga) effekten av PR borta. Med tiden bör problemet med PR avta och blekna bort.

De rekommenderade 25 gångerna per dag, bör

spridas ut över hela dagen. För att göra detta kan du (1) skaffa en klocka som piper varje halvtimme för att påminna dig eller (2) göra det i samband med vardagliga rutiner som:

- När du stiger upp på morgonen
- När du går och lägger dig
- Före varje måltid
- Varje gång du går in i badrummet
- Varje gång du stiger in i eller ur bilen
- Varje gång du lägger på telefonluren
- Varje gång du sätter dig ner
- Varje gång du reser dig
- Varje gång du går in i eller lämnar ditt hus
- Varje gång du passerar en dörröppning

Människor har naturligtvis olika rutiner och några av ovanstående förslag kanske inte är praktiska för dig. Listan är till för att ge dig idéer. Gör en egen lista anpassad för din livssituation.

Ibland kommer du att befinna dig i sociala sammanhang (exempelvis på fest eller restaurang) där användandet av Grundreceptet kan få människor att ifrågasätta din mentala hälsa. I sådana fall, ursäkta dig och gå på toaletten eller ut till bilen eller något annat ställe där du får vara ifred.

## Att hantera begäret

Om du följer ovanstående anvisningar noggrant, slipper du förmodligen känna av abstinens och begär under din vakna tid. Men, om du ändå gör det, behöver du ta en eller flera rundor med Grundreceptet tills begäret lägger sig. Detta är utöver de rekommenderade 25 rundorna.

## Att behandla underliggande orsaker

Genom att omsorgsfullt följa ovan beskrivna rutin, får du god hjälp att bryta ditt beroende. För att komma till rätta med de grundläggande orsakerna till problemet, uppmanar jag dig att även behandla de specifika händelser som detta missbruksbeteende strävar efter att lugna.

Detta kan vara en till synes avskräckande process, eftersom de flesta inte är medvetna om de specifika händelser som är bidragande orsaker till missbruksbeteendet. Så utan denna medvetenhet, hur kan man använda EFT? Beroende på person, kan listan över sådana specifika händelser vara mycket lång.

Lyckligtvis finns det en lösning på detta som jag beskriver på hemsidan [www.emofree.com](http://www.emofree.com). Den kallas Processen för Inre Frid (The Personal Peace Procedure). Den är värdefull för att systematiskt kunna läka varje specifik händelse i ditt liv som orsakar oro, ångest, beroenden eller alla andra tänkbara begränsningar. Här följer en beskrivning av Processen för Inre Frid.

# Processen för Inre Frid

Hej allihopa!

Processen för Inre Frid, som jag just ska beskriva för dig, är inte bara ett sätt att “känna sig lite mer fridfull”. Förstådd rätt, så borde denna teknik utgöra kärnan i läkeprocessen för alla människor på vår jord. Varje läkare, terapeut, andlig vägledare eller coach inom personlig utveckling i världen, borde använda den som huvudsakligt verktyg för att hjälpa andra (och sig själva).

Essensen i Processen för Inre Frid består i att göra en lista över varje bekymmersam **specifik händelse** i livet, och att systematiskt använda EFT för att befria oss från dessa händelsers påverkan. Genom att göra detta omsorgsfullt, kan vi avlägsna varje negativt träd från vår emotionella skog, och därmed eliminera de dominerande orsakerna till våra känslomässiga och fysiska åkommor. Detta för naturligtvis varje individ mot en känsla av inre frid, vilket i sin tur är ett betydande bidrag till fred i världen.

Här är några användningsområden:

1. Som “hemläxa” mellan konsultationer hos en läkare eller terapeut. Detta kommer säkerligen att påskynda och fördjupa den läkande processen.
2. Som en daglig rutin för att rensa ut ett helt livs ackumulerade skräp. Det kommer att förbättra din självkänsla, minska ”självtvivel” och förse dig med en djupgående känsla av frihet.
3. Som ett hjälpmedel för att avlägsna den huvudsakliga orsaken (om inte den enda orsaken), till en allvarlig sjukdom. Någonstans bland våra specifika händelser finns ilska, rädslor och trauman som manifesteras som sjukdom. Genom att bearbeta alla, kan du förmodligen få bort dem som är ansvariga för sjukdomen.
4. Som en användbar ersättning för att finna ett problems grundorsaker. Om du neutraliserar alla specifika händelser, kommer du automatiskt att inkludera grundorsakerna.
5. Som ett medel för att uppnå ett avslappnat tillstånd.
6. För att vara en förebild för andra och visa vad som är möjligt.

Detta enkla koncept kan i grunden förändra möjligheterna för läkning. Jag kan formulera det i en enda mening:

**De flesta av våra emotionella och fysiska problem orsakas (helt eller delvis) av olösta specifika händelser, och majoriteten av dessa kan enkelt hanteras med EFT.**

Inte illa av en vanlig ingenjör, eller hur? Om varje läkare, terapeut och patient kunde ta till sig den meningen, skulle förmodligen:

1. En dramatisk ökning av tillfrisknande äga rum
2. Vårdkostnaderna sjunka lika dramatiskt

Observera att denna idé fullkomligt ignorerar kemiska orsaker så som den medicinska förklaringsmodellen föreslår. Det beror på att jag upprepade gånger sett förbättringar hos klienter där läkemedel eller andra kemiska lösningar fullkomligt misslyckats.

Det betyder dock inte att läkemedel, ett riktigt näringsintag och liknande inte har sin plats. Det har de verkligen. De kan ofta vara av vital betydelse. Enligt min erfarenhet, så ligger dock våra olösta specifika händelser närmare den grundläggande orsaken till sjukdom än någonting annat. Därför förtjänar de den största uppmärksamhet.

Så uppenbart! Erfarna utövare av EFT är väl medvetna om dess förmåga att sopa rent våra mentala murar från specifika negativa händelser. Inom detta område finns mycket goda chanser att lyckas. Tills nu har vi dock fokuserat våra ansträngningar på de negativa specifika händelser som ligger till grund för ett givet problem – som fobi, huvudvärk eller en traumatisk händelse. Det är bra – mycket bra – och det bör vi fortsätta med. Å andra sidan, varför inte använda EFT för **alla** andra specifika händelser som ligger bakom våra mer allmänna, men **mycket** viktiga problem. Några exempel:

Självkänsla  
Oro/ångest  
Depression  
Ihållande sömnproblem  
Begär/beroenden  
Tvångstankar  
Känslor av övergivenhet

När du eliminerar det emotionella bagaget från dina specifika händelser, kommer du naturligtvis att ha färre och färre interna konflikter att hantera. Färre interna konflikter leder till en högre nivå av inre frid och mindre emotionellt och fysiskt lidande. För många kommer denna procedur troligen att resultera i ett fullkomligt slut på livslånga problem, som andra metoder inte har kunnat påverka.

Detsamma gäller även fysiska åkommor. Jag avser allt från huvudvärk, andningssvårighet och matsmältningsproblem till AIDS, MS och cancer. Det blir allt mer accepterat att våra fysiska problem orsakas (helt eller delvis) av olöst ilska, skuld, sorg, trauman osv. Jag har haft många diskussioner med läkare de senaste åren, och allt fler av dem anger

emotionella konflikter som en huvudsaklig orsak till allvarliga sjukdomar. Hittills har det dock inte funnits något effektivt sätt att eliminera dessa ”hälsobanditer”. Vi kan förstås maskera dem med droger, men verklig bot har varit svår att finna. Lyckligtvis erbjuder EFT och dess många kusiner enkla och eleganta verktyg, som hjälper den seriöse terapeuten att undanröja den egentliga orsaken till sjukdomen.

Det jag delar med mig här är **inte** ett substitut för kvalificerad utbildning i EFT och **inte heller** ersättning för kvalificerad hjälp från en skicklig EFT-utövare. Det är snarare ett verktyg, som rätt använt, är kapabelt att befria dig från ett brett spektrum av problem (kvalificerad utbildning eller kvalificerad hjälp ökar dess effektivitet). Dess enkelhet och långtgående effektivitet berättigar det till att bli en självklar metod för alla som söker hjälp, även för de allra svåraste problemen. Jag vet att det är ett anspråksfullt uttalande, men jag har nu hållit på med EFT i över ett decennium och har sett så många imponerande resultat inom en mängd problemområden, att detta faktiskt är enkelt att påstå.

Metoden är enkel (jag utgår från att du redan kan använda EFT):

Gör en lista av varje obehaglig specifik händelse du kan komma ihåg. Om du inte hittar åtminstone 50 händelser, så går du antingen in halvhjärtat för uppgiften, eller så har du levt på en annan planet. Många människor kommer på hundratals.

Medan du skriver din lista kanske du finner att somliga händelser inte verkar väcka något obehag. Det är OK. Skriv upp dem ändå. Bara det faktum att du minns dem tyder på att de behöver bearbetas.

Ge varje specifik händelse en titel – som om det var en kortfilm.

Exempel:

Pappa slog mig i köket – Jag stal Sussies smörgås - Jag halkade och föll nästan ner i Grand Canyon – Mina skolkamrater i nionde klass förlöjligade mig när jag höll föredrag – Mamma låste in mig i garderoben i 2 dagar – Fru Andersson sa att jag var dum i huvudet.

När listan är komplett väljer du ut de ”grövsta tallarna” i din negativa ”skog” och använder EFT på var och en av dem, tills händelsen antingen får dig att skratta eller inte längre berör dig alls. Var

uppmärksam på alla eventuella aspekter som kan dyka upp, och betrakta dem som separata träd i din negativa skog. Røj sedan undan dem med EFT. Var noga med att bearbeta varje negativ händelse tills du är fullkomligt befriad från den.

Om du inte kan känna någon känslomässig intensitet mellan 1-10 för någon av ”kortfilmerna”, utgå ifrån att du förtränger känslorna och gör 10 EFT-rundor utifrån varje vinkling du kan komma på. Då har du stora möjligheter att frigöra dig från händelsen.

När du har röjt undan de grövsta tallarna, gå vidare till de näst största träden.

Bearbeta åtminstone en film (specifik händelse) per dag, helst tre filmer – i 3 månader. Det tar bara några minuter per dag. Med den hastigheten kommer du att ha bearbetat mellan 90 och 270 specifika händelser på 3 månader. Notera sedan hur din kropp mår bättre. Bli också medveten om hur din stress-tröskel är mycket högre. Notera också hur dina relationer förbättrats, och hur många av de allvarliga problem du tidigare hade, nu verkar ha försvunnit. Återupplev några av de där specifika händelserna och notera hur de tidigare intensivt obehagliga känslorna har tonats ner till noll. Notera förbättringar av ditt blodtryck, din puls och andning.

Jag ber dig att vara medveten om dessa saker, annars kan det hända att effekterna av läkningsprocessen du går igenom, är så subtila att du inte märker av dem. Det kan till och med hända att du viftar bort dem och säger, ”Nåja, det var ändå aldrig något större problem”. Det här händer ofta med EFT och därför vill jag göra dig uppmärksam på det.

Om du tar mediciner, kanske du känner att du kan sluta med dem. Gör i så fall det **endast i samråd med läkare**.

Det är min förhoppning att Processen för Inre Frid ska användas över hela världen. Några minuter per dag kommer att innebära enorm skillnad för skolresultat, relationer, hälsa och vår livskvalitet. Men dessa ord är meningslösa om inte människor (du) använder processen i praktiken.

Med en önskan om Inre Frid till alla,

Gary

## Vad du kan förvänta dig

När du använder EFT på det sätt som beskrivs ovan, bör dina begär minska dramatiskt redan första dagen och suget därefter bli mildare och mindre frekvent vartefter dagarna går. Till slut kommer du att vara helt fri från begär och det som tidigare framkallade suget kommer faktiskt att verka motbjudande. Du kommer att bli fri. Din inställning förändras, och du börjar undra över vad det var som lockade dig över huvud taget.

Detta är naturligtvis sundhetstecken. När du når denna punkt bör du fortsätta med den dagliga rutinen några dagar tills det nya ”satt sig”.

När begärets makt är bruten, är du dock inte immun mot att återfalla i missbruket. Att undvika frestelser i framtiden är klokt. Detta gäller förstås vid all missbruksrehabilitering.

## Frågor och svar

### Fråga: Hur lång tid tar det att bli fri från begäret?

Det varierar väldigt mycket. Enligt min erfarenhet försvinner begär till relativt milda substanser som choklad, kaffe, läskedrycker och olika typer av mat efter några dagar. De upplevs faktiskt oftast motbjudande efter ett tag. Jag hjälpte nyligen en kvinna som övervann sina begär till läsk, bacon, lökringar, choklad, geléråttor, och pommis frites med en eller två rundor med Grundreceptet för varje substans. Hon frestas inte längre av dem. För andra personer kan det naturligtvis ta längre tid.

Begär efter starkare substanser som cigaretter, alkohol, kokain etc. tar oftast längre tid att bli av med, kanske en eller två veckor. Jag arbetade med en man som varit beroende av alkohol i många år och hans beroende släppte efter 3-4 rundor med Grundreceptet. Ett så snabbt resultat är inte ovanligt, men jag kan inte lova att det gäller dig.

Det finns inga strikta regler här. Det är över när det är över – och du kommer att veta när det är klart, eftersom du då inte vill ha substansen längre. Abstinenssymtomen brukar vara relativt blygsamma.

### Fråga: Kan jag behandla flera beroenden under samma runda med Grundreceptet?

Nej, du kan bara behandla ett beroende åt gången. Blanda inte två eller flera under en och samma runda med Grundreceptet, utan gör separata rundor för varje begär eller beroende.

Om du ihärdigt behandlar ett beroende, ska du dock inte bli förvånad om ett annat försvinner på köpet. Detta händer ibland eftersom knackningarna kan minska oro och ångest så att behovet av någonting lugnande försvinner. Det går inte att förutsäga detta ganska angenäma fenomen, men det händer ibland.

### Fråga: Hur kan EFT hjälpa mig att gå ner i vikt?

Om du vill gå ner i vikt behöver du behandla grundorsaken till problemet, och orsaken är ett matbegär som föds av ångest – precis som alla andra beroenden. Den vanligaste typen av beroende i USA är faktiskt mat. Mat har förmåga att tillfälligt maskera ångest på ett sätt som liknar tobak, alkohol etc. Hur många gånger har du plundrat kylskåpet fast du egentligen inte var hungrig? Varför gjorde du det? För att dämpa en känsla av oro eller ångest? Du kanske inte kallade det ångest. Du kanske kallade det ”nervöst ätande” eller att du var uttråkad, men inte desto mindre var det en form av ångest.

Ångest som ligger till grund för beroende av mat – eller andra substanser eller beteenden – kan ha många orsaker. Det kan komma av stress hemma eller på jobbet, eller det kan bero på upplevelser i barndomen eller traumatiska minnen.

För att gå ned i vikt, måste du naturligtvis eliminera ångesten som driver överättningsbeteendet. Vilket verktyg är då bättre än EFT? Förutom Processen för Inre Frid (se ovan), använder du Grundreceptet ihärdigt (25 ggr per dag) på ditt problem med överätning, så att den underliggande ångesten lägger sig. Använd Grundreceptet även för att minska onödigt matbegär så fort det uppkommer (*Fastän jag är sugen på den där pajen...*) så bör orsaken till ditt matberoende – såväl som din övervikt – med tiden försvinna.

# Att använda EFT för fysisk läkning

Ingen annanstans är bevisen för ett existerande samband mellan kropp och psyke så tydliga som inom EFT. Vid det här laget har du bevittnat (och förhoppningsvis upplevt) dramatisk fysisk läkning på flera nivåer.

Här är en påbörjad lista över de fysiska krämpor som lindrats eller fullkomlig försvunnit när de behandlats med EFT.

**Huvudvärk, ryggont, stelhet i nacke och skuldror, ledsmärtor, cancer, kroniskt trötthetssyndrom, lupus (SLE), ulcerös kolit, psoriasis, astma, allergier, ögonklåda, hudutslag, hudrodnad, sömnlöshet, förstoppning, irriterad tjocktarm (IBS), synproblem, muskelspänningar, bistic, urinvägsbesvär, graviditetsillamående, PMS, sexuella problem, svettningar, koordinationssvårigheter, karpaltunnelsyndrom, artrit, domningar i fingrarna, magsmärter, tandvärk, skakningar, multipel skleros (MS).**

Det finns många, många fler. En komplett lista skulle bli flera gånger så lång.

## Pröva det på allt!

Jag prövar EFT på varje fysisk krämpa jag kommer i kontakt med och jag förvånas hela tiden över resultaten. Jag lyckas inte till 100 procent (vem gör det?) men EFT ger ofta förbluffande positiva resultat där ingenting annat verkar fungera.

Människor drabbas av tusentals fysiska åkommor, för vilka läkarvetenskapen utvecklat en stor mängd kurer. Dessa innefattar allt mellan handpåläggning, fasta och mental visualisering till läkemedel och kirurgi. De verkar fungera för vissa personer under viss tid, men inga av dem fungerar för alla hela tiden.

*EFT fungerar enligt min erfarenhet så bra, att det bör finnas i "verktygslådan" hos alla som arbetar med helande och läkning.* Och jag vill gå ett steg till. Jag menar att det bör vara ett av de första verktyg som provas. Här är skälen:

- Symtomen lindras oftast omedelbart
- Det ger ofta resultat där ingenting annat fungerar
- Det är enkelt att använda
- Det går snabbt
- Det är inte beroendeframkallande

Jag känner inte till någon annan helande teknik som kan göra liknande anspråk. Gör du? Trots det

så är EFT ingen ersättning för medicinsk eller annan typ av vård. Det bästa är att också konsultera kvalificerade specialister.

EFT förtjänar onekligen en framträdande plats inom området fysisk läkning. Även den ytliga betraktaren måste välkomna resultaten med stor respekt. En uppenbar fråga är dock – *varför* fungerar det?

Om nu EFTs ursprungliga syfte är att hantera *emotionella problem*, varför fungerar en identisk procedur så anmärkningsvärt väl för *fysiska problem*? Det finns många mysterier som omger vetenskaperna om läkning, och därför är forskning inom detta fält en ändlös process. EFT är inget undantag.

Ett tillräckligt blodflöde i hela kroppen är vitalt för en människas fysiska hälsa, och det gäller också ett ohämmat flöde av kroppens energi. Att balansera energi med hjälp av EFT ger därför fysisk läkning.

Det går inte att förneka att negativa känslor bidrar till fysiska åkommor. När EFT neutraliserar dessa negativa känslor, så verkar fysiska symtom försvinna i motsvarande grad.

## Frågor och svar

### Fråga: Hur lång tid tar det att få lindring?

Det finns inga bestämda regler för detta. Symtomen lägger sig ofta inom några minuter, men ibland är reaktionen fördröjd några timmar. Befrielse från den underliggande sjukdomen kan ta dagar, veckor eller månader. Så – var ihärdig! Se också till att konsultera din läkare. Många frestas att sluta ta sin medicin när läkningsprocessen börjar märkas, men detta bör endast ske i samråd med läkare.

### Fråga: Kan jag behandla flera symtom på samma gång?

Nej! Använd Grundreceptet på varje symtom för sig. Börja med det mest allvarliga symtomet och arbeta dig neråt. Bli dock inte förvånad om andra symtom försvinner på köpet. Det händer ofta.

### Fråga: Kan jag verkligen förvänta mig resultat av EFT på långvariga, svåra sjukdomar?

Jag är väl medveten om att konventionell kunskap säger att många långvariga sjukdomar är fast rotade i en persons hälsotillstånd. Att därför föreslå att de kan bli mätbart reducerade eller eliminerade genom att metodiskt knacka på kroppens energisystem, är verkligen ett radikalt påstående. Det ligger utanför begreppsvärlden hos nästan alla jag mött. Men jag har själv blivit vittne till många häpnadsväckande exempel på detta, och det vore fel av mig om jag

underlät att berätta om dem för dig.

### **Fråga: Hur ofta ska jag använda Grundreceptet för mina problem?**

För symtom som huvudvärk, smärta, orolig mage etc – använd Grundreceptet närhelst du vill ha lindring. För att behandla den underliggande sjukdomen, bör du göra det 10 gånger per dag tills du är nöjd med resultatet. Dessa 10 rundor med Grundreceptet bör spridas över dagen. Ett bra sätt att göra detta är att införa en vana att göra dem, genom att koppla dem till dina dagliga rutiner – exempelvis:

När du går upp på morgonen  
När du går och lägger dig  
Precis före varje måltid  
Varje gång du går på toaletten

Det är också viktigt att använda EFT för varje specifik händelse som kan ha orsakat den fysiska åkomsten. Att använda Processen för Inre Frid kan också hjälpa.

### **Fråga: Kan du dela med dig av dina erfarenheter av olika fysiska krämpor?**

Visst. Kom bara ihåg att nedanstående exempel endast representerar en mycket liten del av de åkommor EFT kan behandla.

#### **Ryggsmärta**

Jag känner många människor som har betydande ryggsador, och orsaken till deras smärta bevisas av röntgenplåtar. Och ändå – efter några minuter med EFT så lindras deras smärtor dramatiskt.

Det här verkar inte vettigt, ända tills man inser att stress påverkar musklerna, vilket i sin tur ger onormala påfrestningar på lederna. Att med EFT minska muskelspänningarna, reducerar därför onödigt stress på lederna. Resultatet blir mindre smärta. Jag har tappat räkningen på hur många gånger jag har sett ryggsmärta avta. I vissa fall helt för att aldrig komma tillbaka, medan andra behöver knacka dagligen för att hålla smärtan borta.

#### **Huvudvärk och magsmärter**

Uppskattningsvis har minst 90 procent av fallen jag bevittnat med denna typ av besvär svarat mycket bra på EFT. För de flesta har symtomen klingat av fullkomligt inom några minuters användning av Grundreceptet.

#### **Karpaltunnelsyndrom**

En kväll träffade jag under en affärsmiddag Anne, som hade problem med karpaltunnelsyndrom i handleden. Hon skattade sin smärta till en 7:a. Efter mindre än 2 minuters användning av Grundreceptet försvann smärtan helt och kom inte tillbaka under resten av vårt möte.

Hon blev självklart häpen över resultatet, eftersom ingenting annat någonsin hade lindrat smärtan. Våra vägar har inte korsats sedan dess, så jag vet inte hur länge det varade. Detta hör dock till den typ av problem som tenderar att återkomma, så ytterligare användning av EFT är förmodligen nödvändig.

#### **Psoriasis**

Donna's psoriasis var så allvarlig att hon hade svårt att använda skor. Hennes mediciner hjälpte inte. Hon knackade rutinmässigt i några dagar och 90 procent av besvären försvann.

#### **Allergier**

Dessa svarar vanligen bra. Jag har sett många människor bli fria från sinusdränage, ögonklåda, nysningar och en mängd andra allergirelaterade symtom.

#### **Förstoppning**

Resultaten varierar här väldigt men enligt min erfarenhet så fungerar det oftast. En person upplevde omedelbar och permanent befrielse med hjälp av en enda knackrunda. Andra behöver knacka dagligen i några veckor innan mångårig förstoppning ger med sig.

Kom ihåg att det du inte alltid får omedelbar lindring från dina fysiska besvär och att det ibland verkar som om knackningarna inte hjälper. Ha tålamod – och var uthållig! Allt det kostar dig är tid. Oddsens är till din favör om du fortsätter att knacka. Detta gäller alla åkommor – inte bara förstoppning.

#### **Synförmåga**

Jag har sett många som förbättrat sin synförmåga med hjälp av EFT – åtminstone temporärt. Människor kommer upp på scenen till mig, använder Grundreceptet och rapporterar sedan om märkbart klarare syn. Jag har inte följt upp detta och kan inte rapportera några permanenta förändringar. Jag misstänker dock att permanent förbättring är möjlig med uthållighet.

#### **Artrit**

Smärta orsakad av artrit reduceras ofta med hjälp av Grundreceptet. Jag har sett detta många gånger. På grund av underliggande orsaker, tenderar smärtan dock att komma tillbaka. Därför behöver du behandla både symtomen och den underliggande sjukdomen.

Men är det möjligt att häva artrit och bli av med den för evigt med hjälp av EFT? Jag vet inte, för jag känner inte till någon som uthålligt har använt tekniken i detta syfte. Konventionell kunskap säger oss att artrit inte är reversibelt. Den kan inte

botas, den kan bara bromsas.

Trots det så fick jag 1986 diagnosen artrit, och jag har inga spår av det idag. Jag använde inte EFT då eftersom jag inte kände till det. Artriten försvann

som ett resultat av fasta och förändringar av kost, livsstil och sinnesstämning. Jag är övertygad om att EFT hade kunnat skynda på läkningen.

## Att använda EFT för att förbättra sin självkänsla

### Orsaken till dålig självkänsla

Begreppet "dålig självkänsla" refererar till en persons allmänt negativa känsla för sig själv. Auktoriteter på ämnet har inte preciserat någon specifik definition av begreppet, och inte heller har de pekat på någon exakt orsak. Därför har man inte kunnat enas om ett sätt att hantera det.

EFT är däremot mycket mer precist i sitt sätt att närma sig problemet, och pekar ut en exakt orsak.

Här är den:

*Orsaken till dålig självkänsla är att personen byggt upp negativa känslor kring sig själv.*

Detta är en självklarhet, och nämns här eftersom EFT gör det hela mycket logiskt. Om vi eliminerar de negativa känslorna så eliminerar vi orsaken. Och utan orsaken så klingar den dåliga självkänslan av.

Och vilket verktyg är bättre på att eliminera negativa känslor än EFT?

Dålig självkänsla kan vara världens vanligaste åkomma. Det är så vanligt förekommande att nästan alla bär på det i viss utsträckning. Vår självkänsla är ofta på samma nivå som vårt självförtroende. Vi tenderar att "utstråla" det genom vårt sätt att vara, vår kroppshållning, våra ord och gester, och andra "plockar upp det" vare sig vi vill eller inte. Det har därför en mycket stor inverkan på hur vi lyckas på jobbet, socialt och på det personliga planet.

Ibland vinner eller förlorar vi jobb, befördran eller affärer, beroende på hur vi utstrålar våra inre tankar till andra. Vänskap och romanser kan blomstra eller dö beroende på hur vi projicerar våra känslor om oss själva på vår omgivning. Ju lägre vår självkänsla är, desto lättare är det att bli upprörd och desto intensivare blir vår ilska, skuld, svart-sjuka och andra känslomässiga reaktioner. När vår självbild är låg, tenderar vi att fastna i en situation. Vi provar inte det där nya jobbet eller lämnar inte förhållandet där vi blir förtryckta eller provar inte något nytt. Vissa delar av vårt liv kan vara mycket trista och nedslående.

Kort sagt, vår självkänsla utgör kärnan i vår

emotionella styrka. Vår livskvalitet är ofta beroende av den.

Titta i vilken större bokhandel som helst, så hittar du en uppsjö av böcker med lösningar på problem med dålig självkänsla. I allmänhet betonar de vikten av positivt tänkande och innehåller övningar för att se livet från den ljusa sidan. De uppmuntrar dig att fokusera på dina styrkor snarare än dina svagheter, och lägger tonvikten på att visualiseringar och affirmationer kan hjälpa dig uppnå detta. Jag applåderar dem alla.

Jag är för allting som hjälper, och många av dessa förhållningssätt hjälper verkligen människor att förbättra sin självkänsla. Resultaten är dock lite ojämna. En förbättring här. En ny attityd där. Det är sällan någon uppnår en omvälvande, dramatiskt förbättrad självkänsla med dessa verktyg.

Anledningen till att så många av dessa tekniker inte räcker till, är att de gör väldigt lite för att neutralisera alla tvivel och negativa känslor som är upphovet till den dåliga självkänslan. De försöker snarare överväldiga de negativa känslorna med "megadoser" av positiva känslor.

Detta är naturligtvis en lovvärd ansats, men en persons etablerade självtvivel och negativa känslor kan vara ganska hårdnackade. Om din resa genom livet är som en bussfärd så är dessa självtvivel och negativa känslor medpassagerare på resan. Du sitter vid ratten, de sitter där bak och försöker styra hur du kör. Konventionella metoder har svårt att rubba dem.

EFT erbjuder ett uppfriskande nytt sätt att närma sig detta problem, och det kan ge upphov till dramatiska och omvälvande förändringar. Jag har sett människor fullkomligt transformeras med hjälp av denna metod. Deras uppträdande, kroppshållning, gester och sätt att uttrycka sig förändras och speglar en mer positiv och självsäker person. Deras vänner och arbetskamrater kommenterar att de har blivit som en "ny" människa.

Snarare än att försöka införa nya attityder och perspektiv, som konventionella metoder tenderar att



göra, så befriar EFT en person från självtvivel och negativa känslor. Därmed lösgör du de oönskade passagerarna och släpper dem av bussen. När de väl stigit av kan de inte längre bidra till att skapa en dålig självkänsla.

De självtvivel och negativa känslor som skapar en låg Självkänsla, är en form av ”negativa känslor” som givetvis är vad EFT en gång utformades för att hantera. Kom ihåg grundtesen på vilken EFT bygger:

*”Orsaken till alla negativa känslor är en störning i kroppens energisystem”*

Med detta i minnet blir processen för att förbättra din självkänsla enkel. Använd bara Grundreceptet på varje negativ känsla du har. En efter en försvinner de, och när de gör det kommer balansen mellan positiva och negativa känslor oundvikligen att väga över åt det positiva hållet. En uppfriskande och trygg ny självkänsla bubblar upp till ytan. Bagaget har kastats av bussen.

Det här är ett perfekt tillfälle att använda den tidigare nämnda Processen för Inre Frid. Den hanterar automatiskt alla de specifika negativa händelser som inkräktar på en i övrigt hälsosam självkänsla.

## Metaforen med skogen och träden

Här är en metafor som ytterligare kan hjälpa dig att förstå detta koncept. Föreställ dig varje enskild negativ känsla eller specifik händelse som ett träd i en negativ skog. De kan symbolisera saker ur det förgångna, som exempelvis avvisanden, övergrepp, misslyckanden, rädslor, skuld etc. Det kan finnas hundratals träd och skogen kan vara så tät att den liknar en djungel.

Låt oss anta att där finns 100 sjuka träd i den skog du föreställer dig. Om du hugger ner ett träd (genom att neutralisera det med EFT) så har du fortfarande 99 kvar. Visst kan du få en märkbar och välkommen lindring av dina negativa känslor, genom att ta bort detta träd, men du har inte gjort någon större åverkan på skogen.

Men vad händer om du metodiskt hugger ner tre träd per dag? Skogen tunnas gradvis ut. Du kommer att få större utrymme att röra dig på, och skogen skulle bli en friare plats att leva i.

Till slut – med uthållig användning av EFT – kommer alla träd att försvinna, och då kommer du att uppleva en mycket större emotionell frihet. Världen ser annorlunda ut när skogen eller djungeln är borta, och en ny självkänsla framträder.

## Generaliseringseffekten

Lyckligtvis så behöver du inte hugga ner alla de 100 träden för att få detta resultat. När du använder EFT för att neutralisera några negativa känslor av en viss typ, så tenderar detta nämligen att ge en generaliseringseffekt på alla kvarvarande negativa känslor av samma typ.

Tänk dig till exempel att det i din skog står en dunge med 10 träd som kan betecknas ”erfarenheter från övergrepp”. Ta de största (mest intensiva) träden i dungen först, och hugg ned dem med EFT. När du har fällt 3 eller 4 av träden, så kommer du oftast att finna att de kvarvarande 6 eller 7 faller av sig själva. En balansering av energisystemet för somliga träd sprider sig alltså till andra träd av samma sort.

Du kan sedan upprepa denna generaliseringseffekt med andra trädgångar som du kanske kallar ”misslyckanden” eller ”avvisanden”. På det här sättet kan en hel skog med 100 träd fällas genom att hugga ner ungefär 30 av träden.

## Bli en observatör

Med hjälp av EFT förbättras självkänslan mycket fortare och mer kraftfullt än med konventionella metoder. Men förändringarna sker inte lika snabbt som vid fobier och plågsamma minnen. Dessa hanterar EFT ofta på en liten stund, medan en fullkomlig förändring av självkänslan ofta tar flera veckor. Det beror på att förändringar av självkänslan är ett resultat av tidsödande eliminering av ett stort antal negativa känslor (träd) – ett i taget.

När jag säger att fullkomlig förändring av självkänslan ofta tar flera veckor, menar jag inte att ingenting händer under tiden. Tvärtom, med varje fällt träd i skogen sker en förändring av din självkänsla. Den omedelbara känslan av emotionell frihet som kommer av att fälla ett träd, påverkar dock inte märkbart det mycket större problemet med självkänslan. Men den växande förändringen som kommer av att fälla en mängd träd är noterbar, om du blir en ”observatör” av vad som händer.

De förändringar som sker inom dig är gradvisa, subtila och kraftfulla. De känns så naturliga att du inte ens förstår att förändringen sker. Till sist kommer dina vänner att kommentera förändringen och det är ditt slutgiltiga bevis. Men till dess behöver du vara din egen ”observatör”, och vara uppmärksam på det som händer.

Lägg märke till hur du exempelvis på ett mer avdramatiserat sätt, hanterar en situation där du blir avvisad, än du tidigare gjorde. Observera att du oftare tar till orda och hur du tar hand om dig själv

på ett bättre sätt. Lyssna till hur din samtalston förändras åt det positiva hållet. Bli medveten om hur din omgivning reagerar när du utstrålar en säkrare självkänsla.

Att vara en ”observatör” är viktigt, annars kanske du kommer fram till att ingenting händer och ger upp mitt i processen.

### Att gå vidare

Metoden här är enkel. Den är essensen av Processen för Inre Frid och består av endast två steg.

Gör en lista över varje tidigare negativ känsla du kan komma ihåg. Ta med varje tillfälle du kände dig rädd, avvisad eller kände skuld, ilska, blev utsatt för övergrepp, gråt eller någon annan typ av negativ känsla. Inkludera både starka och mildare känslor, men sätt de starka högst upp på listan. Detta för att

du säkert vill neutralisera dem först. Bry dig inte om ifall du inte kommer ihåg alla med detsamma, du kan komplettera listan vartefter du minns dem.

Använd så Grundreceptet varje dag för att ”hugga ner ett träd” från din lista. Gör detta dagligen ända tills det inte finns några negativa känslor (träd) kvar. Se till att ”observera” dina framsteg på vägen. Du kan göra detta mer än en gång per dag om du har möjlighet, och du kan hugga ner fler än ett träd per session. Men kom ihåg att hantera varje träd för sig. Klumpa inte ihop dem i en och samma runda med Grundreceptet.

Efter några dagar kommer du att märka att gamla negativa känslor och reaktioner uteblir. Detta är typiskt, och beror på att de ”stora träd” du högg ned inte kan påverka dig längre. Det finns en stor frihet i det. Njut av den!

## Sammanställning av DVD-filmerna och ljudbanden

**DVD-filmerna och ljudbanden diskuteras och sammanfattas i olika sektioner i denna Handbok. För att du ska slippa besväret att leta i handboken för att referera till en specifik inspelning, har de åter sammanställts här.**

**Viktigt att notera till dem som kostnadsfritt hämtar denna Handbok från Internet: Denna Handbok refererar till video- och ljudinspelningar (se nedan) som är inkluderade i den mycket mer omfattande EFT Kursen. Dessa video- och ljudinspelningar finns att köpa på [www.emofree.com/eftstore](http://www.emofree.com/eftstore) Emellertid ger denna Handbok alla grunderna. Video- och ljudinspelningarna är inte överflödiga, om du önskar att utvidga dina kunskaper bortom nybörjarstadiet.**

### Filmerna på DVD i Del I

**Notera:** Ursprungligen fanns det 3 kassetter på video i del I. När videokassetterna ersattes av DVD (som dramatiskt minskade kostnaderna), blev det nödvändigt att dela upp videokassetterna 1 och 2 i Video 1a, 1b, 2a och 2b. Det var inte nödvändigt att bryta upp video 3, den är på en egen DVD.

#### Video 1a

På denna video visar Adrienne och jag varje knackpunkt och hur du ska utföra varje steg i Grundreceptet. **Vi utgår från att du redan har läst Handboken.** Det är mycket viktigt att du följer Adrienne och mig och repeterar proceduren tills du kan hela processen utantill. När du väl har lärt dig den, sitter den i ryggmärgen.

#### Video 1b

Här är en komplett genomgång av Grundreceptet med en trivsamt man vid namn Dave, där vi hjälper honom att komma över en intensiv rädsla för vatten som har följt honom hela livet. Studera den här episoden noga. Se den flera gånger. Episoden är ypperlig till undervisning då den väl illustrerar hur man hanterar aspekter.

#### Video 2a

Här ser du **högpunkterna från ett seminarium** där grundteorin för EFT förklaras och där efter blir EFT tillämpad på två grupper av personer på scenen. Den ena gruppen arbetar med **rädsla** och den andra med **smärta**.

## Video 2b

Här får du se fler fall med EFT. Här är några av *höjdpunkterna*:

**Larry:** Han övervinner en intensiv **klaustrofobi** medan han är i en situation som vanligen framkallar mest spänning - att sitta i baksätet av en liten bil i den bråda trafiken i San Francisco.

**Pam:** en "**chokoman**" som inte längre vill ha choklad.

**Becci:** hennes **rädsla för råttor** gör henne svettig i nävarna bara hon tänker på det. Hon slutar med att låta en levande råtta slicka henne på fingrarna och säger "*Jag tror inte jag gör detta. Jag **gör** faktiskt detta.*"

**Stephen:** En 6-åring som lär sig metoden av sin far och slutar **med nagelbitning**.

**Adam:** Detta är min son som använder EFT för att förbättra **golfresultaten** med 14 slag.

**Cheryl:** Hon dyker upp på ett seminarium och beskriver hur hon använde EFT tillsammans med mig på sin **rädsla för att tala offentligt**. Den ursprungliga behandlingen utfördes för över ett år sedan, och hon har inte haft rädslan sedan dess.

**Jackie:** Hon var med om en olycka för 10 år sedan och har inte kunnat lyfta armen efteråt utan **intensiva smärtor i skuldran**. Efter några få minuter på scenen får hon fullständig lindring av problemet och kan lyfta armen när hon vill utan smärtor. Den här episoden visar samtalen efter seminariet hur vi diskuterar "miraklet".

**Cindy:** Som Jackie, var Cindy utsatt för en olycka för 3 år sedan och **har inte kunnat lyfta armen utan smärtor**. Hon har gått till många läkare och terapeuter utan särskilt resultat. Efter några minuter med EFT kan hon lyfta armen så högt hon vill helt smärtfritt.

**Veronica:** Börjar med starkt begär efter en **rök** och använder EFT för att dämpa lusten. Så kommer det fram starka känslor på grund av att **fadern våldtog henne**. Efter denna enda behandling (som du får se i sin helhet) har hon helt kommit över detta traumatiska minne.

**Norma:** är **dyslektiker** och har alltid läst saker både 4 och 5 gånger innan hon kan förstå dem. Hon knäcker det problemet på några minuter och får ett nytt arbete som kräver högläsning.

## Video 3

Denna video heter "**6 Dagar hos VA**" och visar några höjdpunkter från vårt besök hos Vietnamveteranerna (VA):

VA är en organisation i Los Angeles för att hjälpa de emotionellt arbetsförmögna veteranerna efter Vietnamkriget. Detta sätter EFT på det ultimata provet, eftersom många av dessa soldater har mer än 20 år med terapi bakom sig med liten eller ingen framgång. Du får se deras intensiva känslor smälta bort på ett ögonblick. Inget annat ställe ger större vittnesbörd om kraften i det du håller på att lära. Jag nämner denna rörande episod i mitt "Öppet Brev" i början på Handboken.

### Viktig information

På några av videospelningarna (2a, 2b och 3) använder Adrienne och jag diverse **genvägar** som vi har lärt oss genom åren. Med vår erfarenhet vet vi när vi kan förkorta processen och vi gör det alltid för att vara så effektiva som möjligt. Kom ihåg, vi arbetar vanligtvis med skeptiska främlingar och i den mest krävande situationen – på scenen. Vi använder därför genvägar (som beskrivs i Del II av kursen) när vi kan och utför sällan **hela** Grundreceptet.

Var trots allt trygg med att om vi hade tagit oss tid till hela proceduren du lär dig här i Del I, skulle vi ha uppnått samma resultat. Det skulle ha tagit några sekunder längre per runda, det är allt.

Det viktigaste med att visa dessa behandlingar är att ge dig **erfarenhet** av hur tekniken fungerar i den verkliga världen – med verkliga människor – och ett otal problem. De tar dig med utanför klassrummet och visar hur tekniken tillämpas och hur folk reagerar.

I vissa fall är knackningarna bortredigerade så behandlingen "går vidare". Detta ger möjlighet till fördjupning utan att hela tiden repetera procedurer du lär på andra platser i kursen. Jag undervisar **inte** i Grundreceptet på videospelningarna 2a, 2b och 3. Det är grundligt gjort tidigt i Handboken och på video 1. Videospelningarna 2a, 2b och 3 handlar bara om **erfarenheter**.

# Filmerna på DVD i Del II

## Film 1 - Översikt

Den här delen är en bro mellan del I och II, där del I repeteras och många av de nya koncepten i Del II av Handboken går igenom. Här tar vi oss förbi hinder för att nå perfektion, genvägar och "skogen och träden" metaforen.

## Film 2 - Exempel från publiken

Resten av dessa filmer innehåller en kondensering av två 3-dagars seminarier. Denna film startar vid början av seminariet och omfattar ett brett spektrum av ämnen – både emotionella och fysiska – och ger ett ovärderligt perspektiv på den mäktiga kraften hos EFT. Den omfattar olika områden som **rädslor för att tala inför publik, agorafobi, ångest, migrän, fysisk smärta, rädsla för att flyga, depression, fibromyalgi och högt blodtryck.**

Det finns också en diskussion på scenen om Grundtesen och några väsentliga demonstrationer av Psykologisk Reversering. Dessa sista demonstrationer är mycket viktiga att studera.

## Film 3 - Emotionella problem

Det är 3 behandlingar på denna film. Den första är med Jason som arbetar med **ilska** och **svek** efter det att frun lämnade honom och han fick besöksförbud och inte kan träffa sin dotter. Den andra delen är med Veronica. Du kommer att känna igen henne som damen som använde EFT mot våldtäkt av sin pappa i Del I. Hon är tillbaka efter 3 till 4 månader, och har dessutom inga emotionella problem med det specifika problemet. Detta är ovedersägliga bevis på kraften EFT har även på de mest intensiva fallen.

På denna film arbetar hon med ett *helt annat problem*. Hon har uppenbart starka känslor knutna till att vara **lämnad ensam** och att **inte vara älskad som barn**. Behandling med EFT eliminerar problemet och hon kommer tillbaka nästa dag och rapporterar att hon känner sig *"lätt som en fjäder"*.

Den tredje delen är med Sandhya som arbetar sig igenom känslorna hon har i förhållande till faderns upplevelser med *Förintelsen under 2:a världskriget*.

## Film 4 - Emotionella problem II

Här är 2 behandlingar. I den första använder Marlys EFT för att komma över **kärlekssorg** - en besatthet inför förlusten av romantiska förhållanden. Efterhand som behandlingen går fram, dyker flera aspekter upp och problemen skiftar. Till slut slutar det med att **modern inte älskade henne** och efter användning av EFT, skrattar hon åt det.

I den andra delen har Kathy tre problem: (1) **en rädsla för att bli berörd (kramad)**, (2) ett traumatiskt minne av då **modern kastade kokande vatten på henne** och (3) en **smärtande skuldra** som är resultatet av att ha avvärjt slag. Hon reagerar mycket bra på EFT och Förberedelsen (Psykologisk Reversering) är inte nödvändig även om det blir många rundor med EFT.

## Film 5 - Fysiska Problem

Här är det 4 fall.

Först Connie J, som **biter ihop tänderna** om natten. Tandpressningen är så allvarlig att hon behöver använda bettskena för att skydda tänderna. Med EFT uppnår hon total frihet från problemet på minuter, trots att hon har haft det i 2-3 år. Hon hade också **huvudvärk** som hon fick bukt med på egen hand med EFT.

Den andra är Patricia, som kom upp på scenen med **astma** som hon lidit av i mer än 10 år. Hon får dramatisk lindring av EFT och rapporterar nästa morgon att hon fortfarande är bra. Hon får också en förbättring av sina **ryggsmärtor** trots att hon har **diskbråck**.

Dorothy kom upp på scenen med **oregelbunden hjärtrytm** vilket är något som EFT aldrig hade använts för tidigare. Men eftersom vi *prövar det på allt*, gjorde vi exakt det och fick goda resultat.

Connie M. använder EFT för **ont i nacken** som stammade från emotionella problem. Hon blir helt bra.

## Film 6 - Beroende

Vi börjar med två kvinnor som driver en **klirik för ätstörningar**. Samtalen kommer in på orsakerna till allt beroende, inklusive ätstörningar.

Så följer en viktig diskussion om (1) orsaken till beroende och (2) en behandling på scenen

med en grupp människor som vill komma över begäret efter **choklad, cigaretter och alkohol**.

### **Film 7 - Energitoxiner, Fobier och Uthållighet**

Denna film är viktig för den understryker effekten av energitoxiner och värdet av uthållighet i användningen av EFT.

Den första delen är en intervju med Todd som inte kommer någon vart under seminariet på grund av energitoxiner som blockerar. Han kommer tillbaka en månad senare för att berätta för deltagarna på ett nytt seminarium om den dramatiska effekt kostomläggning haft på **sömnstörningar, smärtor i ögat och depression**.

Därnäst är ett ovanligt fall där flera personer upplever minskning av **ormfobi**. Även om de når framgång enligt konventionell måttstock, är framstegen trots allt tröga och relativt ineffek-

tiva enligt EFT-standard. Vi misstänker att orsaken var energitoxiner i rummet. Uthållighet är nödvändigt för att hjälpa de flesta i gruppen.

Till sist visar vi värdet av uthållighet med Grace som hade en allvarlig **depression** och många andra problem. Vi kommer ingen vart på scenen, men hennes uthållighet och uppmärksamhet på vad hon äter under de följande veckorna ger en stor förbättring i hennes emotionella välbefinnande. Detta berättar hon entusiastiskt om i ett telefonsamtal.

### **Film 8 - Vanliga Problem samt Frågor och Svar**

Detta är en film med blandade karameller. Den visar hur EFT används för **idrott (golf), affärer, att tala offentligt, självkänsla och mellanmänskliga relationer**.

Den bjuder också på många av de vanliga frågor som dyker upp hos publiken, för att fullborda din förståelse.

## **Ljudinspelningarna på DVD del I**

Här är en lista över dem

För att ge dig ytterligare erfarenhet av EFT har jag inkluderat flera timmar med behandlingar på ljudinspelningarna. Som i videoinspelningarna är det inte bara teori, detta är verkliga människor med verkliga problem.

Du får höra somliga komma över livslånga problem på ett ögonblick medan andra behöver vara mer uthålliga. Du kommer att få höra Adrienne och mig använda EFT på en del allvarliga känslomässiga problem och höra dem försvinna medan vi spelar in. Andra får delvis lindring av sina problem, men kan inte avlägsna dem helt. Kort sagt, dessa inspelningar ska öka din erfarenhetsgrund som du kan nyttja i användningen av EFT.

### **Läs detta innan du hör på inspelningarna**

Dessa inspelningar innehåller en serie telefonbehandlingar utförda av min kollega Adrienne Fowlie, och mig själv. De är en samling autentiska telefonsamtal inspelade med en bandspelare. Fastän ljudkvaliteten är godtagbar, är det självklart inte som att göra inspelningar i en studio.

Vissa av dessa behandlingar är med männi-

skor som faktiskt använder EFT. **När du lyssnar får du bokstavigt talat förstahands- "observationer" medan personerna använder tekniken på en rad olika emotionella och fysiska problem.** Det ger en ovärderlig "känsla" för det du kan förvänta när du använder EFT på dig själv och andra.

Andra inspelningar är med människor som har använt EFT tidigare och berättar om sina erfarenheter i efterhand. **Detta ger dig en bra förståelse för varaktigheten hos den här metoden.**

**Poängen med dessa inspelningar är att utvidga din erfarenhet av metoden.** Inte för att lära ut själva knacktekniken. Det sker i Handboken och i video 1a. I de efterföljande videoinspelningarna (2a, 2b och 3) har jag redigerat bort mycket av knackningarna så du kan koncentrera dig på hur folk reagerar och andra detaljer i metoden.

**Du kommer att få lyssna till en del högst personliga problem** och det är med tillstånd från de involverade. De gav sitt tillstånd så att den här metoden kan gagna andra (som dig). Vi är skyldiga dem ett tack.

**Repetition är ett viktigt element i all inläring.** Du kommer därför att höra mig upprepa vissa punkter, med olika vinkling, gång på gång. Detta är inte för att tråka ut dig. Det är för att inpränta viktiga koncept i dina tankar.

**Dessa inspelningar är undervisning, inte underhållning** (fastän en del av dem är *mycket* underhållande). Jag kan ha förkortat en del - redigerat dem för att snabbt visa några viktiga punkter - och gått vidare. Det kan beröva dig lite av "känslan" och "djupet" i processerna. Å andra sidan finns det några samtal som spårar ur och hamnar i områden utanför denna kurs.

Redigeringen har tagit sikte på undervisning och jag har hela tiden prövat att balansera mellan dessa ytterligheter, men med tyngdpunkt på att inkludera så mycket information som möjligt.

**OBS! Knackningarna du hör på inspelningarna kommer att verka annorlunda än de du blir undervisad om. De är faktiskt inte olika. Det är bara en kortare version och i en lite annan form.**

Som nämnts i delen om videoinspelningarna, är Adrienne och jag avancerade utövare av den här metoden och har många års erfarenhet. Vi använder därför några av genvägarna som är nämnda tidigare.

Men det är en *annan* teknik vi använt under ljudinspelningarna.

Adrienne och jag har investerat tid och pengar på att lära oss Dr. Roger Callahan's Voice Technology i ett försök att bättre identifiera lämpliga knackpunkter, upptäcka förekomsten av Psykologisk Reversering osv. Vi använder detta sätt att diagnostisera på under inspelningarna, men använder hela tiden *samma knackpunkter som du lär dig*. Då jag först lärde Voice Technology menade jag det var en stor hjälp med att använda dessa tekniker. Efter år av erfarenhet, tror jag inte längre det har avgörande betydelse och har slutat att använda det.

Jag har i stället utvecklat en mer användbar diagnostisk teknik som är beskriven i detalj i videoinspelningarna "Steps towards becoming the Ultimate Therapist". Den som vill ha mer avancerad utbildning finner det här. Som nämnts tidigare, är diagnos inget mål i denna kurs. Grundreceptet (100 procent renovering)

används i stället därför att det är en adekvat ersättning i de flesta fall. Det tar kanske ett par sekunder extra per runda och du behöver kanske företa flera rundor (uthållighet) för att få samma resultat. I alla fall är det bara tal om några *sekunder eller minuter* extra (per problem) - inte veckor eller månader.

Lägg inte bara märke till vad personerna säger utan också förändring i rösten före och efter EFT. Uppmärksamma också att många **suckar** tungt efter knackningarna. Detta är ett bevis på att emotionella bördor lättar.

På någon av inspelningarna hör du "dunk, dunk" i bakgrunden. Detta är ett resultat av ett fel på min bandspelare och är **inte** hjärtslag.

Du blir kanske frestad att se på "Sammanfattning fall för fall" nedan och hoppa rakt in på "ditt problem" på inspelningen. Det är naturligt, men **hoppa inte över resten av inspelningar bara därför att de inte angår dig just nu**. De innehåller värdefulla insikter som kommer att öka dina färdigheter i EFT.

## Sammanfattning fall för fall

### 1. Från Barbara till Paulette

**Barbara (7 min. 35 sek):** Lindring av **traumatiskt minne** (att träffa vindrutan), **huvudvärk** och **sömnsvårigheter**.

**Del (9 min. 56 sek):** Han står på ett tak med mobiltelefonen i handen och gör sig av med en livslång, allvarlig **höjdskräck**. Fobin elimineras så bra att han börjar med fallskärmshoppning. **Nack- och ledsmärtor** förbättras också.

**Mike (3 min. 28 sek):** Med sin universitetsexamen i psykologi erkänner han det otroliga i den här processen. Han övervinner sin **kärlekssorg** (slut med flickvännen) mycket fort - något han har svårt att tro.

**Ingrid (9 min. 23 sek):** Hon har nästan konstant **irriterad tarm, huvudvärk, "brinnande ögon"** och årslång **förstoppning**. Hon upplever förbättring på alla områden och blir ganska spirituellt när hon pratar om sin förstoppning.

**Paulette (4 min. 40 sek):** Livslång **flygskräck** försvinner. Efter EFT flyger hon två gånger utan att uppleva rädslor.

### 2. Från Buz till Bruce

**Buz (9 min. 10 sek):** Allvarlig grad av **Post-**

**traumatiskt stressyndrom.** Lyssna medan han berättar om sitt mest intensiva **krigsminne** som om han var på shoppingrunda.

**Donna (1 min. 35 sek):** Hon använder EFT för att förbättra **synen**.

**Kieve (9 min. 45 sek):** Lägg speciellt märke till den här inspelningen. Kieve tillägnade sig EFT på samma sätt som du och har hjälpt 150 människor med otroliga resultat. Han berättar om några av de han har hjälpt med **fobier, PMS, migrän, höftsmärtor** och andra problem. Behärska den här tekniken och du kommer att kunna göra likadant.

**Cathy (7 min. 23 sek):** Den här damen led av dagliga ryggsmärtor som följd av en bilolycka 24 år tidigare och har provat alla tänkbara behandlingar - utan särskild förbättring. Hon berättar hur smärtan försvann fullständigt efter att ha använt knackteknikerna. Hon har också märkt av förbättring på dagliga **rädslor** och **sömproblem**.

**Bruce (11 min. 22 sek):** Han har haft **multipel skleros** i 7 år och märker ny styrka i benen. Han sitter i rullstol och reser sig under behandlingen. Han får **tillbaka känsel i händer och fötter** och **reducerar ryggsmärtor och sömnsvårigheter**.

### 3. Från Geri till Bonnie

**Geri (10 min. 15 sek):** Den här professionella terapeuten hade en allvarlig **tandläkarskräck**. Det visar sig att hon har mer rädslor än hon trodde. Den här episoden hjälper oss att förstå att vår ångest och andra negativa känslor innehåller olika aspekter.

**Shad (4 min. 43 sek):** Använder EFT effektivt på **daglig stress och rädslor**. Använder också tekniken för att **förbättra golfspelet** med över 10 slag.

**Margie (3 min. 50 sek):** Minskar sitt **chokladbegär** till 0 på några sekunder. Hon säger att det inte smakar bra längre.

**Mary (12 min. 16 sek):** Kommer över det hon kallar **global och planetarisk ångest** och minskar **smärtor i knä och rygg**.

**JuAnn (4 min. 22 sek):** Snabb eliminering av **halsont** och **symtom på allergi**.

**Bonnie (8min. 38 sek):** Emotionella störningar hindrar henne från att **svälja mat**. På en behandling blir hon kvitt några **oidentifierade känslor** och kan sedan lätt svälja maten.

### 4. Från Steve till Toaris

**Steve (13 min. 0 sek):** Lider av en lite känd **sjukdom (Hemolytisk Anemi)**, får lindring från **trötthet, kliande eller "tung" ögon, rygg smärtor (med muskelspasmer)** och många andra symptom. Steve eliminerar också ett fall av **ilska** och tillhörande **mardrömmar**.

**Rachel (3 min. 53 sek):** Hon neutraliserar den **starka känslan** av minnet från ett **mordförsök** hon var utsatt för av en pojkvän, och blir kvitt ett **andningsproblem** i samma veva.

**Geoff (11 min. 50 sek):** Han har tidigare gått till 5 psykiatriker utan att bli bra från en **depression**. På 2 korta behandlingar med EFT ger depressionen sig.

**Karen (6 min. 17 sek):** Hon lider av **trötthet** förorsakad av **sömproblem** och känner sig därför aldrig utvilad. Lättnad kommer efter en behandling med EFT.

**Mike (7 min. 50 sek):** Hans **extrema rädslor för att prata inför grupp** förbättras dramatiskt. Han rapporterar att han genomförde en presentation nästan felfritt efter EFT behandling.

**Toaris (1 min. 44 sek):** **Cancerpatient**, som berättar om den känslomässiga lättnaden efter att ha använt EFT och beskriver det som att ha en ny kropp.

### 5. Bonnie

**Bonnie (35 min. 9 sek):** Får en dramatisk framgång med **självkänslan** genom ihärdig användning av EFT. Hon var utsatt för otaliga **missbruk i barndomen** och har under 28 år gått i konventionell terapi, till ett pris av cirka \$ 50 000. Hon märker framgång utan motstycke, när det gäller **otaliga traumatiska minnen, huvudvärk, skamkänsla över kroppen, otillräcklighet, nagelbitning, en fobi, rädslor, sömnlöshet och depression**.

### 6. Från Jim till Dorothy

**Jim (2 min. 40 sek):** På 5 minuter försvinner hans **klaustrofobi** för att vara instängd i ett mörkt skåp.

**Patricia (5min. 11 sek):** **Våldtäktsoffret** går från 10 till 0 på två olika aspekter av den här traumatiska upplevelsen.

**Juanita (1 min. 57 sek):** Hennes ständiga **rädslor** lindras inom loppet av minuter.

**Susan (2 min. 12 sek):** Smärtor från en **ryggskada** på golfbanan försvinner på mindre än en minut.

**Geri Nicholas (9 min. 28 sek):** Detta är andra inspelningen med den här professionella terapeuten. Den här gången ger hon oss insyn i hennes personliga användning av EFT och hur hon använder det på andra.

**Dorothy Tyo (12 min. 1 sek):** Så till slut en fascinerande intervju med en professionell hypnotisör som har använt EFT, just som du lär dig det, för att hjälpa människor med problem som spänner från **fysisk smärta till rädslor för att tala inför grupp till spindelfobi till rökning och till hicka.**



# Ett schema för användning av EFT

Nedan finns ett flödesschema som beskriver hur du kan använda EFT. Det är en användbar guide för att du skall veta var du befinner dig i processen. När du har använt schemat några gånger kommer du att ha det i ryggmärken. Dess användning illustreras bäst med hjälp av en film, och du hittar en session som beskriver schemat nära slutet av Video 1 i Videoserien för EFT del II.

