

**Introduktion till**

# **Emotional Freedom Techniques**

**Kjell Forsberg**  
**Center för Energipsykologi**

## *Innehållsförteckning*

Min väg till Emotional Freedom Techniques	3
Introduktion	4
Hur man använder EFT	7
Hur man tar kontakt med problemet	8
Den grundläggande EFT metoden	9
Testa dina förändringar	10
Uppföljande omgångar	11
EFT – Hela behandlingen i ett nötskal	12
EFT – Frågor som ofta ställs	13
På vad används EFT?	15
Aspekter är en viktig del i behandlingen	16
Att välja ett problem	17
Movie Technique	17
Detektivarbete, skiftande aspekter	18
Saker som kan hindra dig från att börja använda EFT	19
Hur man kan skapa ett mer harmoniskt liv	21
Emotional Freedom Techniques för BARN	23
Att använda EFT för topprestationer inom sport etc	24
Akut stress, kriser och omvälvande händelser	25
Handlingsförlamning – beslutsvånda	26
Fallbeskrivning av Reumatoid Artrit	28
Forskning på energipsykologiska metoder	30
Energipsykologi, nytt paradig för hälsa & personlig utveckling	31
Kurser mm	33

Emotional Freedom Techniques är en underbar självhjälpsmetod men:

EFT är en metod som är kraftfull nog att förändra din kropp och dina tankar. Jag rekommenderar därför dig som lider av någon psykiatrisk definierad diagnos, som tar psykofarmaka eller är under behandling att konsultera din vårdgivare innan du börjar med någon ny metod inkluderande EFT.

I jämförande studier har 60 % av de människor som använder EFT för första gången en verklig känsla av att frigöra något och att “något av vikt har hänt”.

Ytterligare 20 % känner sig märkbart bättre och fortsätter sedan med fördel med EFT på egen hand. Några behöver dock anlita tjänsterna av en erfaren EFT terapeut för att få ut det de eftersträvar, vanligtvis beroende på att problemen är komplexa och ligger på många nivåer.

## Min väg till Emotional Freedom Techniques

1999 startade min nya inriktning. Då började jag använda EFT, Emotional Freedom Techniques. Men egentligen började allt långt, långt tidigare.

Under min tid på realskolan i Kristianstad väcktes mitt intresse för naturvetenskap vilket fortsatte genom gymnasiet. På universitetet i Lund tog mitt intresse för läkemedel och att bidra till att minska lidandet fart.

Vid sidan av mitt arbete som forskare på ett läkemedelsföretag tog existentiella frågor upp allt mer tid. Mina vägar till förändring blev jogging, kampkonst, meditation, yoga, mental träning, hypnos och psykoterapi.

Dagliga Tai Chi övningar i den arla morgonstunden under flera år följt av olika Qi Gong stilar, fick mig att känna vördnad inför ett kunnande grundat på ett annorlunda paradigm än den västerländska vetenskapens. Tai Chi gjorde mig på tre månader nästan immun mot förkylningar. Varför inför vi inte Tai Chi, Qi Gong och yoga i våra skolor och på våra arbetsplatser?!

**1999 hände något helt annorlunda.** Jag fick chansen att uppleva effekterna av en ny metod som inte liknade något annat. Det var en hybrid med rötter i både västerländsk psykologi och österländsk traditionell medicin och kinesiologi. Förändringar kunde åstadkommas på ett förbluffande enkelt sätt. Varsamt och kraftfullt. Emotional Freedom Techniques var dess poetiskt klingande namn.

2000 började min utbildning inom den nya disciplin som i Amerika kallas Energy Psychology och i Storbritannien Meridian Energy Therapies. Emotional Freedom Techniques betraktas som am-bassadören för denna underbara familj. Det var en resa där jag lämnade läkemedelsforskningen men hade mitt hjärta kvar i att hjälpa människor till att må bra.

Konferenser och kurser i USA, Kanada, England och Schweiz, massor av litteratur, videos och övningar under tiden 2000 fram till dags dato har övertygat mig. Dessa kunskaper vill jag förmedla till andra. De är så enkla att de passar både barn, vuxna och gamla. Och användbara för så oerhört mycket att man knappt tror det är sant!

Jag blev av med mitt nikotinberoende som ”demo”. Enkelt och elegant. En man blev fri från 30 års migrän efter att vi ”setts” två gånger. En kvinna med allergi som helt enkelt ”försvann”. Samma med PMS besvär. Smärtor som lindrades. Det vanliga scenariot är att känslor helt enkelt ”smälter bort” och ger lindring. Eller att känslomässiga blockeringar släpper och nya insikter poppar upp. Det ger nya möjligheter till hälsa och personlig utveckling. Det vanliga scenariot är att känslor eller smärtor helt enkelt ”smälter bort”. Eller att tanke- och känslomässiga blockeringar släpper och nya insikter kommer fram. Detta skapar nya möjligheter till hälsa och personlig utveckling.

Att använda Emotional Freedom Techniques blir snabbt lika naturligt som att simma. Inte enbart för att hålla sig flytande utan för att få mer flyt (flow) i livet.

### **Kjell Forsberg**

EFT -AMT Trainer, EmoTrance Trainer, TAT Professional, biolog, f.d. läkemedelsforskare

Peppingevägen 242, 276 46 Löderup  
0411-52 70 30

[kontakt@eftsweden.se](mailto:kontakt@eftsweden.se)

[www.EFTsweden.se](http://www.EFTsweden.se)

*AMT - Association for Meridian Energy Therapies, ger genom sina licensierade utbildare, som kallas för Trainers, certifierade utbildningar i EFT, BSFF, EmoTrance, TAT. Kurserna leder till att man kan certifiera sig till MET Practitioner respektive Advanced MET Practitioner. [www.TheAMT.com](http://www.TheAMT.com)*

*Gary Craigs*

## ***EFT, Emotional Freedom Techniques***

### *Översikt och introduktion*

#### **EFT, Emotional Freedom Techniques i korthet:**

- EFT arbetar med energiflödet i meridianerna – Precis som akupunktur arbetar man direkt med kroppens meridiansystem. Istället för nålar stimulerar man kroppens meridianpunkter med lätt massage eller med lätt knackning.
- EFT är en metod som kombinerar de fysiska effekterna av meridian behandling med de mentala effekterna av samtidig fokusering på smärtan eller problemet. Detta leder till såväl mentalt välmående som kroppsligt välbefinnande.
- EFT är en självhjälpsmetod som är relativt enkel att använda. Alla fördelar med EFT får man utan kunskap om meridian systemet.
- EFT utvecklades av Gary Craig, ingenjör skolad vid det prestigefyllda Stanford universitetet i Kalifornien, med utgångspunkt från Dr Roger Callahans Thought Field Therapy eller TFT.
- TFT baseras på komplexa sekvenser av akupunkturpunkts stimulering. Kräver hjälp av särskilt skolad terapeut.
- Gary Craig tillämpade ett nytt förenklat koncept som innebär att alla punkter stimuleras upprepat för varje problem. Därigenom kommer man alltid att knacka på den rätta punkten utan att behöva veta vilka de är.
- Ibland är det svårt för en enskild person att finna alla orsaker till ångest, rädslor eller andra problem på egen hand.

- För att få igång en effektiv process tar man i så fall kontakt med en erfaren EFT terapeut eller annan energipsykologiskt skolad person. EFT är nämligen en av många metoder inom energipsykologins fält.
- Du kan ändå fortsätta på egen hand med att minska din stress, eller rädsla då du befinner dig i en situation som gör dig nervös.
- Det faktum att du kan använda EFT på egen hand varsomhelst, när som helst – det krävs bara ett par minuter och dina egna händer – gör EFT enastående som självhjälpsmetod och inom all terapi.
- Med kort övning kan du använda EFT för att få hjälp också i de stunder mitt i natten som du känner rädsla eller annat obehag. EFT är alltid där du är.
- För ytterligare information och gratis nedladdning av Gary Craigs ursprungliga EFT manual "The Manual" se [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

## *Teorin bakom effekten av EFT*

Så här uttrycker Gary Craig det

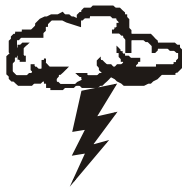
*“Orsaken till Alla obehagliga känslor är ett avbrott i kroppens energiflöde”*

### Hur en obehaglig känsla uppstår

En obehagligtanke eller störande minne



orsakar



en störning eller kortslutning i kroppens energisystem dvs. meridiansystem



som i sin tur



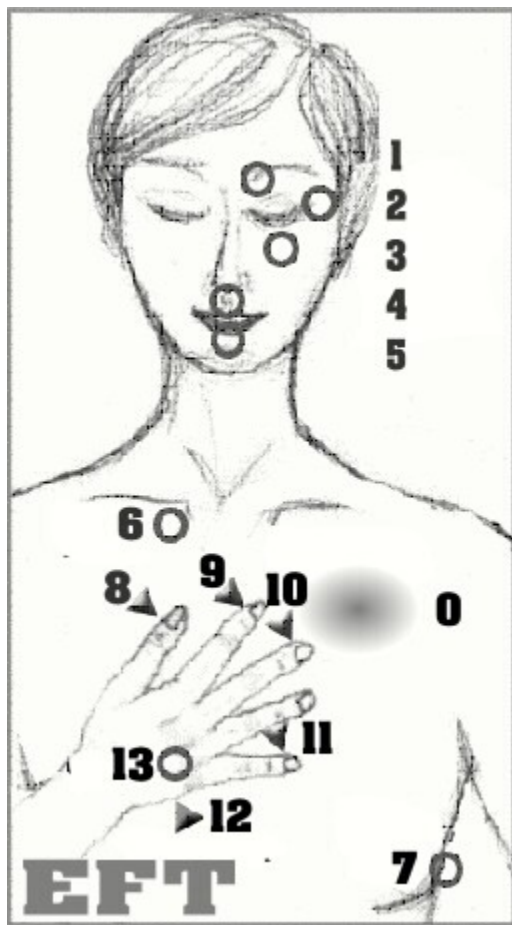
orsakar



den obehagligakänslan

## Hur man använder EFT

I EFT använder man 14 meridianpunkter som vanligtvis är i början eller slutet av en meridian.



**0 = Det ömma området** – På din bröstkorg ungefär där man lägger handen då man svär trohetseden. Du finner ett område stort som en femkrona och som är ömt.

**1 = Början på ögonbrynet** – Där benet på ditt ögonbryn övergår i näsbenet.

**2 = Sidan av ögat** – på den beniga delen.

**3 = Under ögat** – På benet precis under ögat i linje med pupillen när du tittar rakt fram.

**4 = Under näsan** - Mellan näsan och din överläpp.

**5 = Under munnen** - I hakgropen.

**6 = Nyckelbensgropen** – Under vinkeln formad av ditt nyckelben och bröstbenet.

**7 = Under armhålan** – i linje med en mans bröstvårter på sidan av kroppen eller där bh-bandet ligger. En hands bredd under armhålan.

**8 = Tummen** - alla finger punkter är på sidan av fingret strax utanför nagelbädden på den del som vetter mot dig då du håller upp handen med handflatan nedåt.

**9 = Pekfingret , 10 = Långfingret , 11 = Lillfingret**

**12 = Karatepunkten** – på sida av handen ungefär i höjd med livslinjen.

**13 = Gamutpunkten** – precis bakom och mellan knogarna på ditt ring- och lillfinger.

Ta lite tid till att finna och beröra varje punkt. Kanske noterar du skillnader i hur det känns, kanske inte. När du börjar arbeta med varierande problem kan du känna att en del punkter känns något annorlunda när du knackar på dem. Du kan kanske känna att du frigör något mer med vissa punkter än med andra beroende på vad du bearbetar.

### ***Hur man tar kontakt med problemet***

För att få avsedd effekt på det vi önskar arbeta med så koncentrerar vi oss på problemet genom att uttala det högt: "Jag är rädd för höga höjder."

För att vi skall bli så totalt engagerade som möjligt i vårt problem, med hela vår fysiologi, uttalar vi det högt och gärna med inlevelse.

**Välj ett uttalande som känns sant för dig. Använd ord som ligger rätt i din mun dvs. så som du brukar uttrycka dig. Ju mer rak, direkt och sanningsenlig du är, ju kraftfullare förändring.**

Exempel:

Jag är rädd för höga höjder

Jag kan inte motstå choklad

Jag är mörkrädd

Jag är så olycklig för mina barn

Jag kan inte besluta mig för vad jag skall göra

Jag är dödsförskräckt för spindlar bara jag ser en bild på dom

Jag klarar inte att ringa till folk

etc.

Så här säger man vid smärtor och fysiska åkommor.

De uttalanden man använder för fysiska åkommor kan skapas på många sätt.

Om det finns något fysiskt symptom på din sjukdom så beskriver du det förmodligen redan på något sätt. Använd då det.

Det känns som om jag har grus i nacken

Min rygg tar död på mig

Det känns rörigt i magen

Det tjuter i örat

etc.

## ***Den grundläggande EFT metoden, enligt Gary Craig***

Består av

1. Set Up (utgångsfras)
2. Sekvens / ”knackrunda”
- 3.9 Gamut
4. Sekvens

### ***1. Set Up***

Den har till uppgift att ta bort det motstånd mot förändring som i regel finns. Detta motstånd kallas för Psychological Reversal. Set Up består av två delar:

- 1. stimulera det ömma området**
- 2. säga utgångsfrasen**

Leta upp det ömma området på endera sidan av bröstkorgen och säg:

**"Fastän jag har (lägg till problemet),  
(så)accepterar jag mig själv helt och hållet."**

Till exempel om du bestämt dig för att ditt problem är "min rygg tar död på mig" så blir utgångsfrasen:

**"Fastän min rygg tar död på mig,  
(så)accepterar jag mig själv helt och hållet."**

Upprepa detta tre gånger samtidigt som du stimulerar, masserar det ömma området och säg allt med känsla dvs. helt enkelt så som du upplever det.

Du behöver inte säga exakt "(så) accepterar jag mig själv helt och hållet". Prova gärna istället någon av följande:

Så älskar jag mig själv, så accepterar jag mig själv som jag är, så älskar gud mig  
så är jag villig att bli hel nu

eller vilken som helst formulering som innebär detsamma för dig. Känns det fel eller obehagligt för dig så säg "så försöker jag acceptera mig själv" eller "så väljer jag att känna mig lugn och trygg".

### ***2. Sekvens***

Efter att ha upprepat utgångsfrasen tre gånger fortsätter vi med att knacka på alla punkter från ögonbrynet till karate punkten på handen (1-12).

Vid varje punkt upprepar du en förkortad version av utgångsfrasen. Denna kallas påminnelsefrasen. Om din utgångsfras var

**"Fastän jag hatar och föraktar min chef  
(så)accepterar jag mig själv helt och hållet."**

Så säger du som påminnelsefras

**"Jag hatar och föraktar min chef"**

vid varje punkt samtidigt som du knackar.

Anledningen till att vi upprepar påminnelsefrasen är att vi annars lätt kan bli distraherade, genom att upprepningen hindrar vi oss själva att tänka på lunchen, nästa möte, vädret osv. och försäkrar oss om att knackandet avser det problem vi behandlar.

När du väl vet var punkterna ligger tar en omgång med undantag av utgångsfrasen, mindre än två minuter. Såvitt du inte känner ett starkt behov av att stanna till lite längre på en viss punkt. Detta händer ibland.

### **3. 9 Gamut**

Detta är mittavsnittet i en komplett "EFT sandwich".

Efter att ha knackat på varje punkt 7-10 gånger fortsätter du med att knacka på Gamutpunkten (13) under hela tiden som du gör följande:

- Blunda
- Öppna ögonen
- Titta långt ner åt höger utan att vända huvudet
- Titta långt ner åt vänster utan att vända huvudet
- Snurra ögonen i en stor cirkel åt först det ena hållet
- Snurra ögonen i en stor cirkel åt det andra hållet
- Nynna – Happy Birthday To You eller någon annan kort melodi
- Räkna – ett, två, tre, fyra, fem, sex, sju
- Nynna igen

När du gör 9 Gamut (lite ovan till att börja med), upprepar du den korta frasen så gott du kan för att hålla dig fokuserad på problemet.

Not: Ögonrörelserna är länkade till olika hjärnfunktioner och anledningen till nynnandet och räknandet är att växla mellan de båda hjärnhalvorna för att "väcka upp" din neurologi så att knackandet ger effekt på ditt problem.

### **4. Sekvens**

Upprepa sedan med ytterligare en omgång knackningar på alla punkter från ögonbryn till karate punkten (1-12).

Ta ett djupt andetag och ge dig tid till en stunds reflektion över hur du mår just nu. Notera vad som har ändrats.

### **Testa dina förändringar**

Ett utmärkt sätt att klargöra för dig själv hur du mår är att sätta en siffra på det. Den tekniska termen för detta är SUD, subjective units of distress, vilket betyder subjektivt upplevt obehag.

Det betyder att du frågar dig själv:

På en skala från 0-10, med 10 som den värsta smärta, rädsla, ledsenhet, stress, upprördhet, obehagskänsla som du känner och 0 som lugn, smärtfri, avstressad, glad. Vilken siffra motsvarar det du känner just nu?

Detta fungerar på såväl känslor som fysiska förnimmelser och till och med på föreställningar som orsakar dig obehag.

På en skala från 0-10:

Hur deprimerad är du just nu?  
Hur smärtsamt känns benet nu?  
Hur rädd för höjder är du just nu?  
Hur obehagligt är detta minne just nu?  
Hur mycket hatar du denna person just nu?

Innan du börjar med att knacka på något problem så ge dig tid till att uppskatta din SUD och att lägga det på minnet. Efter det att du har avslutat en "EFT sandwich" ställer du dig frågan på nytt för att notera hur mycket som ändrats. Det är ett bra sätt att bli klar över hur väl behandlingen framskrider och ifall du behöver upprepa behandlingen.

Ibland kan problemet starta på 10 och gå till 0 under en enda EFT sandwich.

Men oftare startar man med 8 eller 9 som minskar till 4 eller 5.

**Det betyder att behandlingen börjar ge effekt men att mer behöver göras.**

### *Uppföljande omgångar*

Om det ursprungliga uttalandet var ungefär så här, "Fastän jag har detta problem" och du knackade på "detta problem" och problemet minskade men är delvis kvar så ändrar man utgångsuttalandet till

**"Fastän jag fortfarande har kvar en del av detta problem",**

**eller**

**"Fastän jag har kvarvarande problem ".**

När du kommit till att det bara återstår lite obehag, kanske 2 eller 1 så kan man göra en tredje omgång på följande utgångsfras:

**"Jag vill bli helt fri från detta problem nu och jag accepterar mig själv helt och hållet.**

Och det var det hela!

EFT är helt enkelt så enkelt.

Du behöver inte oroa dig över att göra fel eller att du använder fel fraser.

Att knacka innebär att du stimulerar meridianerna, kopplar av, lugnar ner dig och du mår genast lite bättre även om du inte fick rätt utgångsfras och även om det ursprungliga problemet inte ändrats än.

## ***EFT – Hela behandlingen i ett nötskal***

**Steg 1** - Definiera problemet, enkelt, direkt och personligt.

**Steg 2** – Känn efter hur obehagligt det är just nu, 0-10.

**Steg 3** - Gör Set Up - "Fastän jag har det här problemet accepterar jag mig själv helt och hållet" tre gånger högt medan du stimulerar det ömma området eller knackar på karate punkten/handkanten.

"Fastän jag känner mig djupt sårad så accepterar jag mig själv precis som jag är"

"Fastän jag är urförbannad på.....så accepterar och älskar jag mig själv"

"Fastän jag är sugen på en cigg så....."

"Fastän jag har huvudvärk så....."

**Steg 4** – Välj ut en kort påminnefras. Säg den högt för varje punkt du knackar på. Knacka gärna på punkterna i nummerordning 1-12. Knacka mjukt men bestämt 7-10 gånger på varje punkt. Knacka med ena handens pek- och långfinger. Går lika bra med punkterna på vänster eller höger sida.

**Steg 5** - Gör 9 Gamut proceduren (blunda, öppna ögonen, titta långt ned åt höger sedan åt vänster, gör en cirkelrörelse med blicken åt ena hållet sedan åt andra hållet, nynna, räkna, nynna) samtidigt som du knackar på Gamutpunkten.

**Steg 6** – Gör ytterligare en runda med påminnefrasen, som i steg 4.

**Steg 7** - Ta ett djupt andetag och känn efter hur obehagligt det är nu. 0-10.

**Uppföljande omgångar** tills du når noll

Ändra utgångsfras till:

Fastän jag fortfarande har detta problem,accepterar jag mig själv helt och hållet.

... och slutligen till:

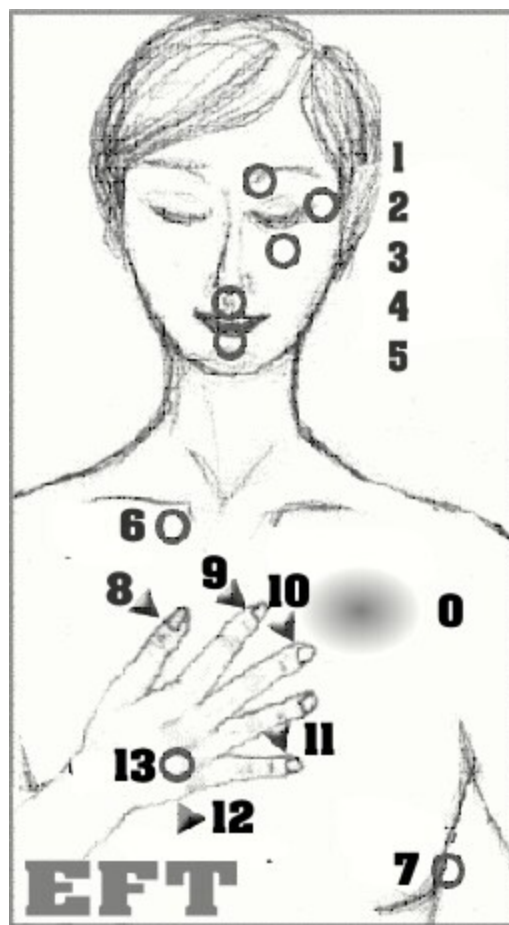
Jag vill bli helt fri från detta problem och jag accepterar mig själv helt och hållet.

... för att få ner problemet till 0.

## **Kortversionen**

Används numera nästan uteslutande

- Set Up på handkanten**
- Påminnefras samtidigt som du knackar på punkterna 1 – 7.**
- Avsluta med att knacka mitt uppe på huvudet.**



## ***EFT – Frågor som ofta ställs***

### **Jag är inte säker på att jag hittat de rätta punkterna?**

Oroa dig inte. När du knackar sprids vibrationerna genom din hud och dina ben och kan kännas även vid sidan av det ställe du knackar på. Så länge som du är i närheten fungerar det. Knacka under ögonen och känn efter hur långt bort vibrationerna känns.

### **Jag hittar inte det ömma området?**

Om du inte hittar det ömma området så placera din handflata över området ungefär som när man svär trohetsed. Vänta tills du kan känna värmen från din hand genom kläderna och rör sedan hela handen istället. Detta kan förresten i sig själv upplevas som lugnande vid en kris.

### **Jag vet inte vad jag skall säga som utgångsfras?**

En hel EFT sandwich tar bara några minuter att göra. Så försök igen med att hitta ett mer passande uttryck. Gör en liten "brainstorming", skriv ner några meningar på ett papper och välj ut de som känns mest intensivt när du läser dem högt.

Förresten är det inte nödvändigt att uttala problemet högt. Vänta tills du läst om hur man går till väga med minnen, känslor och substanser. Där finns många fler idéer om hur du går till väga för att kontakta problemen för att få framgång.

### **Måste jag alltid göra hela EFT sandwichen?**

Nej det är inte nödvändigt. Efter första omgången kan du stanna före 9 Gamut sekvensen och uppskatta din SUD.

Om du redan fått en kraftig lättnad på problemet så kan du direkt fortsätta med "Fastän jag fortfarande har kvar en del av problemet" eller om problemet känns obetydligt "Jag vill bli helt fri från detta problem".

Första veckan som du gör EFT råder jag dig till att utföra hela sandwichen för varje problem så att du får en god känsla för hur det fungerar.

### **Vilken sida av ansiktet/kroppen skall jag knacka på och med vilken hand?**

Meridianerna fungerar i par. Därför ger en effekt på den ena sidan också effekt på den andra sidans meridian.

Knacka helt enkelt på det sätt som känns naturligt för dig.

### **Jag glömde en punkt!**

Koppla av. Det enda som betyder något är om du upplevde en skillnad mot förut. Efter ett par gånger är du familjär med EFT proceduren.

### **Hur hårt och snabbt skall jag knacka?**

Knacka lätt. Det får inte göra ont. Du skall känna det helt enkelt.

Försök med olika rytmer och hastigheter och känn efter vad som du upplever vara bäst för dig.

### **Inget händer! Jag gör säkert nåt fel!**

Var lugn! Detta är en mjuk, varsam och mycket enkel metod. EFT är idiotsäker och väldigt medgörlig.

Om du bara har läst instruktionerna och tittat på bilderna för att lokalisera punkterna är chanserna att du gör rätt stora. Om du inte fick jorden att gunga vid första tillfället så försök med en ny utgångsfras eller ett annat ämne. Lek och experimentera med EFT

Ge dig tid till att uppleva hur behandlingen påverkade dig direkt efter att du gjort den, ett par timmar senare och nästa dag osv.. Gör EFT tillsammans med en vän och hjälp varandra. Läs mer, det finns massor av idéer om hur och vad man kan göra. Men mest av allt "fortsätt göra EFT".

### **Jag har svårt för att få kontakt med mina känslor.**

Detta är ett problem som du delar med ungefär 15 % av populationen, så det är inte så ovanligt. Tänk på problemet och gör EFT i alla fall. Ge inte upp utan var ihärdig. Om fortfarande inget händer kontakta en erfaren utövare för att "låsa upp systemet".

### **Jag har knackat på någonting litet och nu har jag hamnat i en bikupa full med förskräckliga känslor och minnen.**

Om du verkligen känner dig överväldigad av negativa känslor behöver du tala med en erfaren EFT terapeut.

Det som kan hjälpa dig då du känner dig överväldigad av känslor och minnen är att knacka utan att ha någon utgångsfras. Då går avspänningen dit den mest behövs. Du kan också använda allmänna utgångsfraser som "Fastän jag inte klarar .....Fastän jag känner mig överväldigad...." etc. och ta sedan hjälp av en erfaren EFT terapeut för allvarliga trauman.

### **Hur ofta kan jag använda EFT?**

Om du känner att du har väldigt bråttom att förändra dig eller om du har en tvångsmässig benägenhet så ta det lugnt och skynda lagom. EFT är oerhört kraftfull och är därför också oerhört användbar. Låt inte detta fresta dig till att ha enormt brått med att förändra allt som hittills inte varit möjligt.

Jag brukar referera till att arbeta med ett särskilt ärende tills det är klart som en session – Det kan gå på en runda. Ofta kräver det många rundor när de djupa orsakerna till problemet börjar utvecklas. Personligen skulle jag vilja säga att två "sessioner" per dag är mer än nog när du arbetar med verkligt allvarliga problem såsom traumatiska minnen orsakade av krig, våldtäkt eller misshandel.

Du kan använda EFT väldigt ofta för att minska dina återkommande åtbegär, röksug eller smärtor. Om du arbetar med ett speciellt problemområde som är av stor vikt för dig, kan du använda EFT upp till fem gånger per dag. I nödlägen kan du naturligtvis använda EFT så ofta du behöver.

Använd gärna EFT som en allmän avspänningsmetod dagligen. På morgon och kväll kan du förslagsvis knacka en runda utan att använda någon speciell utgångsfras. Enbart för att balansera dig.

## ***På vad används EFT?***

Enkelt uttryckt kan EFT användas på alla slags problem, fysiska såväl som känslomässiga. Det betyder i stort sett alla störande tankar och föreställningar samt psykosomatiska åkommor. Många fall av psykisk ohälsa, emotionell stress, rädsla och smärta kan lindras och därigenom underlätta återhämtning. Nedan följer en lista på sådant som EFT visat sig vara till oerhörd hjälp för.

### **Psykologiska**

- Fobier och andra rädslor, flygrädsla, rampfeber, höjdskräck, spindelskräck..
- Ångest, oro, PTSD posttraumatisk stress disorder, panikattacker
- Depression
- Sorg
- Vrede, ilska
- Trauman av varierande orsak
- Viktminskning
- Drogberoende
- Ätstörningar
- Relationsproblem
- Stress
- Beslutsångest, handlingsförlamning dvs. då man skjuter upp saker för att man är rädd för att misslyckas eller lyckas, rädd för framtiden, att bli bedömd eller auktoriteter.
- Tvångsbeteenden (compulsions)
- Tvångshandlingar (obsessions)
- Smärtsamma minnen

### **Sammantaget;**

**Allt som ger obehag just nu eller något som ger obehag då man minns / tänker på det.**

### **Fysiska**

- Huvudvärk,
- Ryggont (am. undersökningar visar samband mellan trivsel på arbetsplats och ryggont)
- Allergier, debuterar ofta vid traumatiska händelser
- Smärtor

### **Personal performance**

- Sport
- Skola
- Yrkesliv och karriär
- Sexliv

**Sammanfattningsvis: för att må bättre, bli friskare, få bättre självförtroende.**

**Genom att lära sig EFT kan man få både effektiv självhjälp och vid terapi avsevärt öka utbytet.**

### *Aspekter är en viktig del i behandlingen*

Under EFT behandlingen dyker ofta nya tankar, minnen och känslor upp som tycks avbryta processen. Dessa kallas för aspekter. Du kanske får känslan av att du inte gör EFT på rätt sätt eftersom det hela tiden dyker upp nya idéer eller minnen när du knackar. Aspekter är tecken på annat material som relaterar till ditt problem och gör dig uppmärksam på det. Aspekter är som grenar på ett träd. Det kan finnas många och var och en kan ha smågrenar. Här får du ett exempel på hur det kan se ut under en EFT session.

Karin var alltid trött. Hon hade svårt för att gå till sängs. Svårigheter med att falla i sömn och att sova vidare hela natten.

Runda ett: knacka på “mitt sömnproblem”

Aspekt som kom upp: Efter att jag fött min baby var jag mycket deprimerad och kunde ibland inte sova på flera dagar.

Runda två: knacka på “mitt barns födelse”

Aspekt som kom fram: problem i mitt äktenskap vid denna tid

Runda tre: knacka på “äktenskapsproblem

Aspekt: Jag tänker plötsligt på hur rädd jag är för mörker

Runda fyra: knacka på “rädd för mörker”

Aspekt: Jag minns att jag blev sexuellt utnyttjad av en granne när jag var liten

Runda fem: knacka på “sexuellt utnyttjad som liten”

Aspekt Jag berättade det för mina föräldrar

Runda sex: knacka på “upprörd av händelsen”

Aspekt: Inget nytt

Rund sju: knacka på “minns fortfarande hur jag blev sexuellt utnyttjad ”

Aspekt: Jag minns att jag brukade vakna upp under natten och känna mig ensam när alla andra sov. Det var mörkt och skrämmande.

Runda åtta: knacka på “vaken och ensam”

Aspekt: Jag mår bättre

Runda nio: Knacka på “kvarvarande minne”

Aspekt: Det känns OK

Vid denna tidpunkt försökte Karin åter att komma ihåg hur hon blev sexuellt utnyttjad. Hon kände sig neutral i förhållande till den. Inte längre upprörd. Detta var ett bra tillfälle att avsluta behandlingen. Efter detta förbättrades hennes sömn märkbart.

### ***Att välja ett problem***

Välj EN specifik händelse

Upprepade traumatiska händelser är INTE specifika!

Välj bara EN del av ditt 'pussel'

Välj en nyckelscen t.ex. hur dom tittade på dig, röstläge, ont i magen, luktade bränt

Gå in i den delen av problemet

### ***Använd "The MOVIE Technique"***

Om det som du har varit med om var som en liten kort sekvens i en film:

Hur lång är den?

Vilken titel har den?

### **Spela upp scenen för ditt inre - Använd ALLA sinnen**

Syn            se det du såg

Känn            det du kände, känslor & förnimmelser

Hör            det du hörde

Lukt            den lukt du kände

Smak            den smak du kände

Hur intensivt känns det NU?

Kommer du ihåg vad du tänkte?

Gör scenen mindre obehaglig genom att göra EFT på "*denna \_\_\_\_ film*"

Återberätta filmen

Stanna vid MINSTA obehag och använd EFT

UPPREPA tills allt obehag är borta.

### ***EFT för smärta eller fysiskt problem***

#### **■ Var specifik**

○ typ av smärta, hur känns det?

○ grad av smärta, 1-10

○ var känns det?

○ flyttade den på sig efter EFT? I så fall fortsatt med den nya aspekten av smärtan

#### **■ Vilka tankar eller föreställningar ger smärtan dig?**

#### **■ Om det fanns något känslomässigt skäl till smärtan. Vad skulle det vara?**

### ***Då man löser problem sker ofta något av nedanstående***

- aspekterna skiftar
- problem ligger ofta i lager
- ofta kommer nästa del fram självmant under processen
- fortsatt lager för lager!

EXEMPEL: Flygrädsla. Ett problem med många aspekter...

- Rädsla för turbulens
- Rädsla för att tappa kontrollen
- Rädsla för trånga utrymmen, klaustrofobi
- Rädsla för höjder
- Rädsla för det okända
- Problemet kan skifta till en närbesläktad rädsla som inte tycks ha med flygrädsla att göra

### ***Detektivarbete. Hur man upptäcker att aspekterna förändras***

Ändrades scenen du såg? Är rösten annorlunda, andra ord?

Är det samma KÄNSLA? Är LUKT eller SMAK densamma?

Är det samma FYSISKA FÖRNIMMELSE?

Är det en annan TANKE eller HÄNDELSE?

### ***Skiftande aspekter respektive problemets kärna***

Ny känsla eller ny scen inom samma händelse

- Så länge det flyter – flyt med!
- När det stoppar – leta efter

PROBLEMETS KÄRNA

### **Nya insikter**

Kommer ofta utan att du tänker på det och kan vara odramatiska som nedanstående exempel.

- Det hände
- Det är över nu
- Jag känner mig säker inför framtiden
- Jag lärde mig något av det
- Jag är redo att gå vidare

## ***Saker som kan hindra Dig från att börja använda EFT***

Det finns åtskilligt gammalt gods som kan förhindra att man använder EFT fullt ut. Exempel på detta finns här nedan:

Mina resurser ”Jag är inte tillräckligt smart för att lära mig denna metod.”

”Jag är inte tillräckligt smart för att kunna använda mig av denna metod.”

”Jag har inte tid att använda mig av denna metod.”

Min föreställning ”Mina problem är inte så allvarliga. Jag kan leva med dem.”

”Det finns en tanke hos mig som säger att mina problem inte är så allvarliga.”

”Denna metod är för tokig.” ”Denna metod tror jag inte på.”

”Denna metod är mot min religiösa övertygelse.” ”Denna metod är mot min människosyn.”

Att förtjäna ”Jag förtjänar inte att få en så kraftfull hjälp som denna metod ger mig.”

”Jag förtjänar att få en så kraftfull hjälp som denna metod ger mig.”

Min identitet ”Folk tror att jag är konstig om jag använder denna metod.” ”Man måste vara tokig/konstig för att kunna använda denna metod.”

”Tänk om metoden inte funkar? Jag klarar inte av ytterliggare en besvikelse.”

”Jag är ett hopplöst fall. Det är inte lönt att jag försöker.”

”Jag är för trött.” ”Jag har för ont.”

”Jag börjar en annan gång.” ”Jag börjar senare.”

”Jag är rädd att jag blir en annan om jag använder denna metod.”

”Jag är rädd att jag tappar min identitet om jag använder denna metod.”

Att vara redo ”Jag borde göra detta.”

” Ingen kommer att berätta för mig hur jag skall göra.”

”Jag gör det bara när och om jag känner mig redo för det.”

”Jag klarar det inte.”

”Jag är hopplös. Det tjänar inget till att försöka.”

”Det är hopplöst. Det tjänar inget till att försöka.”

”Jag har för många problem för att det skall vara lönt att börja använda metoden.”

”Jag har så många problem att det inte lönar sig att försöka lösa dem.”

”Jag kommer att glömma att använda metoden.”

”Jag är för osäker på hur man gör för att ens våga börja använda metoden.”

”Jag använder metoden även då ingen talar om för mig hur jag skall göra.”

”Jag kommer att hitta alla möjliga skäl till att inte använda metoden.”

”Jag tar mig tid till att använda denna metod”

”Jag tror att jag kan lära mig att använda denna metod på ett effektivt sätt.”

”Jag kommer att glömma använda metoden när jag verkligen har behov av den.”

”Jag vill inte använda metoden när jag verkligen har behov av den.”

”Något hindrar mig att använda metoden när jag verkligen har behov av den.”

”Jag kan inte använda mig av EFT om jag inte vet hur metoden fungerar.”

Min känsla av säkerhet ”Jag behöver veta hur EFT fungerar för att effektivt kunna använda mig av metoden.”

”Jag behöver veta hur EFT fungerar för att trivas med metoden .”

”Jag är rädd att jag inte blir omtyckt om jag blir av med problemen.”

”Jag är rädd att jag blir av med mina vänner om jag förändras m. h. a. denna metod.”

”Jag vet inte vilket problem jag skall börja med så jag avstår från att använda metoden.”

”Jag har så svåra problem att det inte är lönt att försöka bli av med dem.”

”Jag får dåligt samvete av att jag kan en metod som kan befria mig från mina problem men inte använder den tillräckligt ofta.”

”Jag skäms för att jag har problem som behöver behandlas.”

”Jag tycker det är obehagligt att rota i mina problem.”

”Jag måste ha hjälp av någon för att kunna använda EFT.”

”Jag kommer bara att orsaka ytterliggare problem genom att använda EFT.”

”Jag kommer bara bli förvirrad av att använda EFT.”

### **Behandla allt som gör att dina framsteg är långsamma eller förhindras**

Det kan finnas en hel del omedvetna hinder eller förhinder till att ha framgång med Emotional Freedom Techniques. Dessutom kan det finnas sekundära vinster med att kvarhålla gamla mönster.

En del av dessa hinder har att göra med om det är säkert för mig eller andra, om jag förtjänar att må bättre, om det är OK för mig, roar mig, om jag gör förluster, är redo för förändring etc..

Tänk efter vilka av följande exempel som du behöver göra EFT på:

”Det är helt och hållet OK för mig att komma över/bli av med detta problem nu.”

”Jag vill behålla detta problem.”

”Jag vill att det här problemet blir ännu värre.”

”Det finns inga nackdelar med att bli av med det här problemet, nu.”

”Det finns ett annat problem som jag måste bli av med/ta itu med först.”

”Det känns skönt att bli av med detta problem, nu.”

”Jag vill bli fri från/bli av med detta problem, nu.”

”Jag gör allt som behövs för att bli av med detta problem nu.”

”Det är säkert för mig att bli av med detta problem nu.”

”Det är säkert för andra att jag blir av med detta problem nu.”

”Jag är rädd för att bli av med detta problem nu.”

”Jag förtjänar att bli av med detta problem nu.”

”Det är möjligt för mig att bli av med detta problem nu.”

”Jag har de resurser som behövs för att bli av med detta problem nu.”

”Jag ger mig själv tillåtelse att bli av med detta problem nu.”

”Det är bra för mig att bli av med detta problem nu.”

”Det är bra för andra att jag blir av med detta problem nu.”

”Om andra har detta problem så skall jag också ha det.”

”Mina vänner skulle inte gilla mig om jag blir av med detta problem nu.”

”Andra människor skulle inte gilla mig om jag blir av med detta problem nu.”

”Jag skulle känna mig berövad något om jag blir av med detta problem nu.”

”Jag tror inte att jag kan bli av med detta problem nu.”

”Jag är rädd för konsekvenserna av att bli av med detta problem nu.”

”Jag är rädd för att förlora min identitet om jag blir av med detta problem nu.”

”Även om jag blir av med detta problem nu, så är jag rädd för att det kommer tillbaka.”

”Jag tjänar på att behålla problemet.”

”Det ger mig fördelar att ha kvar detta problem.”

## ***Hur man kan skapa ett mer harmoniskt liv***

Fritt översatt från ”The Personal Peace Procedure” av Gary Craig

*”Om du tänker göra något av vikt för dig som ger en verklig skillnad.....gör det nu”*

Howard Wight

Det essentiella budskapet i det som följer är att göra en lista på alla specifika händelser i sitt liv som orsakat obehag. Sedan kan man systematiskt använda EFT på dessa för att göra sig kvitt deras inflytande på beteenden, tankar, känslor, trivsel, framgång och fysiska hälsa. Att göra så innebär att minska det inflytande som de negativt laddade minnena och därav formade tankarna eller föreställningarna utgör.

Ett sätt att göra detta på är att göra det som en daglig procedur. Bit för bit kan man rensa ut gammalt groll. Då ökar självförtroendet och tron på den egna förmågan.

Fysisk ohälsa kan vara orsakad av vrede, rädslor och trauman. Att använda EFT på dessa kan göra att symptom minskar eller försvinner och läkningen påbörjas.

Istället för att leta upp den grundläggande orsaken till ett helt problemkomplex av beteenden och tankar kan man neutralisera dem genom att arbeta med de specifika händelserna. Man uppnår successivt en större avspänning i sin tillvaro genom att dagligen befria sig från det som varit. Om man går i terapi kan man accelerera processen genom att arbeta med det som kom upp under sessionen.

Man kan lugnt utgå från att majoriteten av våra emotionella och fysiska besvär orsakas av kvardröjande effekter av specifika händelser. Dessa kan vi lätt hantera med hjälp av EFT.

På så sätt skulle vi dramatiskt kunna öka vår hälsa och minska notan för ohälsa. Den medicinska modellen som utgår från ett betraktelsesätt där man ser människan som en kemisk varelse har naturligtvis sina poänger. Men även människor som behandlas enligt detta synsätt har ofta stor glädje och nytta av EFT.

Jag menar naturligtvis att även läkemedel kan ha en plats att fylla. Men kanske borde vi vara mer varsamma med de negativa konsekvenserna av ett betraktelsesätt byggt på en reparationsmodell. Troligen spelar oupplösta känslomässiga konflikter en större roll för vår hälsa än vi vanligen är medvetna om. Stöd för detta finns i publikationer i vetenskaplig litteratur.

Det är uppenbart att man kan använda EFT på sådana negativa händelser som ligger bakom fobier, huvudvärk eller traumatiska händelser som en trafikolycka. Å andra sidan ligger specifika händelser bakom mer generella problem som självbild, självförtroende, ångest, depression, insomningssvårigheter, mat- alkohol- spel- köp- och drogberoenden, tvångstankar och känslor av övergivenhet.

Allteftersom du minskar på det emotionella skräpet i baggaget som alla negativa händelser utövar på dig så minskar också den interna konflikten i ditt system. Ett mindre konfliktfyllt inre liv medför ett mer rofyllt och harmoniskt liv. Dessutom mindre fysiskt lidande. För en del kan detta innebära frihet från sådant som andra metoder inte klarat av att ge.

Det blir alltmer uppenbart att fysiska åkommor kan ha en känsloutlöst bakgrund som exempelvis vrede, trauma, skuld-känslor och sorg. Detta blir alltmer accepterat och verifierat av forskning. Vi kan maskera många symptom med läkemedel men få sådana har någon läkande effekt. Med EFT och dess kusiner inom Energy Psychology har vi redskap som på ett elegant och kraftfullt sätt kan neutralisera grundorsakerna till sjukdom.

Erfarenheterna från många kollegers arbete visar att kunnig och insiktsfull utövning av EFT kan vara så effektivt att det borde vara förstahandsmetod även för mycket svåra problem.

För er som redan kan EFT råder jag er att: Göra en lista på alla obehagliga händelser som ni kommer ihåg. Om du inte hittar minst 50 sådana ha du nog ägnat dig halvhjärtat åt uppgiften.

Även händelser som inte tycks ge dig obehag numera bör finnas med på din lista. Det finns förmodligen skäl till att du överhuvudtaget kommer ihåg dem. Det kan alltså också vara sådana händelser som du redan gått i terapi för.

Ge varje händelse ett specifikt namn som om det var en minifilm. Exempel: pappa slog mig i köket, jag stal Oskars bil, jag halkade nästan ner i Mörrumsån, min lärare i tredje klass gjorde bort mig inför hela klassen, Anna sa att jag var dum, jag blev inlåst på mitt rum på julafton.

När du är klar med din lista så väljer du ut de värsta händelserna först. Använd EFT på dem tills du antingen skrattar åt det hela eller inte kan komma på mer. Se till att få med alla aspekter som dyker upp under arbetet. Fortsätt tills du uttömt allt och verkligen löst upp allt.

Om du inte känner någon 0-10 intensitet på en händelse så knacka på den i alla fall. Kör en tio rundor EFT från alla synvinklar du kan komma på. Sannolikheten är i ett sådant fall stor att obehaget lösts upp.

Gå sedan till nästa händelse. Gör åtminstone en minifilm per dag under tre månader. Det tar bar några minuter per dag. Om du gör så har du inom denna tid klarat av åtminstone 90 händelser. Med tre minifilmer blir det 270 händelser på tre månader!

Notera sedan vilken effekt detta haft på hur din kropp känns, hur lätt du blir upprörd, hur dina relationer fungerar. Notera hur många terapikrävande händelser du har nu. Känn efter hur andningen påverkats, kolla om blodtrycket ändrats. Ätvanor, rökning, dina prestationer, självkänsla.

Om du inte medvetet noterar förändringarna som hänt kan det hända att du helt enkelt bortförklarar att du haft några problem. Detta händer ofta med EFT troligen på grund av att det är naturligt för oss att må bra. Kanske har du minskat din medicinering.

Ett par minuter om dagen skulle kunna göra skillnad i skolarbetet eller andra studier. Kvaliteten på relationer på arbetet och hemma kan öka, din hälsa kanske har förbättrats.

Utan din insats går detta inte. Så,

*"Om du tänker göra något av vikt för dig som ger en verklig skillnad... ..gör det nu"*

### ***Emotional Freedom Techniques för BARN***

Fritt översatt från "A "must" EFT procedure for children" av Gary Craig

*"Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom" Anthony Robbins*

Att låta våra barn få del av och lära sig EFT är förmodligen den bästa gåva vi kan ge dem. Om varje barn gavs möjlighet till inre frid skulle kanske världsfreden inte längre behöva tryggas med militära medel och hot om våld. Den som har inre frid behöver inte krig.

Grundidéen är enkel. Varje kväll när barnen lägger sig kan en förälder fråga barnet "berätta för mig om alla bra och dåliga saker som hänt idag och alla bra och dåliga tankar du haft idag".

Under tiden som barnet berättar knackar föräldern kärleksfullt på EFT punkterna eller borde vi kalla dem MÅ BRA KNAPPAR.

Erfarna EFTare ser naturligtvis med en gång fördelarna med att knacka på de obehagliga upplevelserna. När barnet berättar så är det redan så inne i händelsen att någon Set Up inte behöver göras. Det intryck händelsen skulle ha givit om den förblivit obearbetad lättar eller försvinner.

Detta gör barnet gott eftersom de konstant tar upp "skräp" från föräldrar, lärare, kompisar, TV etc. Detta utgör annars det underlag som växer till högar av känslomässigt skräp. Om dessa får förbli oupplösta bildar de underlag för ett begränsande liv. Den potential barnet har grumlas och barnet får en annan bild av sig själv och omvärlden än vad som gagnar dess egen positiva utveckling. Rädslor, känslor av skuld och skam, sorg har stor påverkan på vårt vuxenliv och kan kosta mycket lidande och mycken behandling och därmed öka samhällets kostnader för sjukvård.

Exempel på vad barn tar upp kan vara:

*Pappa skrämde mig när han skrek på mig  
Jag såg ett monster äta människor på TV  
Min lärare tycker inte att jag är smart  
Jag springer inte lika fort som Elsa  
Tyra är sötare än jag är*

Det finns tusentals med exempel som upplevs som oerhört realistiska av barnen. Följaktligen har de stor påverkan på dem också. Troligen mycket större än den utbildning de får i skolan.

Ansvarsfyllda och alerta föräldrar har med daglig hjälp av EFT möjligheten att neutralisera händelser som skulle kunna minska barnets självkänsla och självförtroende. Hela processen ger en god grogrund för ett kärleksfullt förhållande eftersom barn liksom vuxna njuter av beröring. ”Vad har hänt idag” kan utvecklas med fler frågor som fördjupar och med EFTs hjälp får barnet större utbyte av processen än om ni bara samtalar om händelserna. (hörde jag en liten in-vändning baserad på invanda föreställningar där? så knacka på den också☺).

Detta kan ni gör även för bebisar. Trots att de inte berättar för er vad som bekymrar dem så talar det faktum att de exempelvis skriker om att de inte mår bra. Bebisen är inne i problemet så det är bara att knacka på dess må bra knappar och sina egna för de känslor och tankar som barnets obehag och skrikande ger. Lite tillägg av EFT till det vanliga ”såja, såja” kan vara till glädje i det långa loppet.

Man kan i de fall jag beskrivit utelämna Set Up frasen för att barn är väl ”inzoomade” i sina problem. Men naturligtvis kan barn säga ”fastän jag har tappat hela veckopengen så är jag jättegullig.”

Det är bra att knacka på må bra knapparna även när barnet berättar om goda tankar och händelser under dagen som varit. Utförd på rätt sätt kan föräldraknackning lägga en lugnande hand över händelsen. Dessutom innehåller positiva händelser ofta negativa delar.

*”Jag fick beröm av min lärare inför hela klassen idag”*

Kan innebära att

*”ibland bannar hon någon eller struntar i någon och jag är rädd för att detta skall hända mig”.*

I detta fallet är det troligt att fastän knackandet görs på det positiva hos läraren så minskar det rädslan som finns i dess motsvarande negativa jämförelse. Så att använda EFT på det negativa så väl som på dess positiva motpol ger extra bra effekt.

Alla är naturligtvis barn, med eller utan rynkor, så ovanstående behöver naturligtvis inte begränsas till en viss åldersgrupp. Skulle det inte vara härligt om någon ville samtala och EFTa med dig om händelser i din barndom? Kanske det också är en god idé för oss vuxna att dagligen tömma ut det negativa, en sorts dusch för själen. Tillsammans med någon eller för dig själv.

*”Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom”*

### ***Att använda EFT för att bli framgångsrik inom sport, karriär etc.***

Hur använder du EFT för att åstadkomma toppprestationer inom olika områden?

Börja med att identifiera ett område inom vilket du skulle vilja bli framgångsrik. Om ordet framgång upprör dig, bör du börja knacka redan här. Inse att verklig framgång aldrig beror på slumpen utan vanligtvis är resultatet av hängivet och konsekvent arbete mot ett mål. Det målet - och beslutet att nå det - är ofta fastställt många år innan målet är uppnått, "det är en dröm jag haft sedan jag var barn".

Varhelst du än befinner dig i livet så kan du bestämma dig för att bli framgångsrik. Alla mål som någonsin uppnåtts av de mest framgångsrika människorna i världen började där du är nu - med ett beslut. Och det är där du måste börja. Många människor har dock problem med detta och alla möjliga rädslor och negativa associationer dyker upp.

När du bestämt dig för det område du vill lyckas inom, exempelvis golf, kan du börja applicera EFT på identifierade problemsituationer inom det området. Vi kan alla identifiera problem inom det område där förbättring vore på sin plats vare sig det handlar om golf, arbete, skola, relationer eller annat. Med hjälp av EFT så krävs vanligtvis inget långvarigt arbete.

Ta som exempel en amatörgolfare som har som mål att bli framgångsrik inom golfen. Vi börjar med att identifiera de svagaste delarna av hans golfande, de emotionella hindren som kommer upp kontinuerligt. Som det ofta är, blir rädslan för misslyckande oftast verklig, eftersom man då fokuserar på det oavsiktligt. Ta exemplet med en golfare som alltid får två till tre golfbollar i samma vattenfälla varje gång han är på en viss bana. Genom att han fokuserar på föremålet för sin rädsla, i detta fall vattnet, och sedan gör EFT på detta kan det lösa hans problem.

Samma gäller för alla områden i livet där du vill nå framgång. När du har identifierat ditt område, identifiera alla tankar och känslor som är associerade med det och applicera EFT på vart och ett av dem. Till exempel, i amatörgolfarens fall, som var arg på sig själv, frustrerad för att han inte lyckades med vad han föresatt sig, orolig över att generas, särskilt inför bättre spelare och rädsla för misslyckande och för att få ett dåligt resultat överlag. Genom att arbeta med dessa problem först, kan man sedan arbeta för att förbättra andra områden inom hans golfande.

Ofta är det tankeblockeringar som kan hävas genom att helt enkelt beskriva den negativa situationen i startfrasen av EFT ex. "Fastän jag inte kan kasta fria kast vid spel så accepterar jag mig själv djupt och innerligt". "Fastän jag missar kast vid spel som jag träffar vid träning så accepterar jag mig själv djupt och innerligt" och sedan knacka på det, och sedan följa upp detta med att knacka på associerade känslor som ilska, frustration etc.. Det här är ett mycket vanligt problem som annars ofta leder till ändlös frustration.

Inom alla livets områden finns det alltid delar som starkt påverkar framgångsrikedomen. Detta innebär att, om man kan förbättra sin prestation inom dessa delar, upplever man en tydlig förbättring. Ett bra sätt att starta arbetet är att identifiera några nyckeldetaljer av det område som man vill förbättra sig inom, istället för att arbeta mer generellt med det. När man väl har arbetat igenom de delar som påverkat mest och därför haft störst inflytande, kan man behöva se över sitt slutgiltiga mål.

## ***EFT vid akut stress, kriser och omvälvande händelser***

När man råkar ut för något som orsakar starka känslor, känsloutbrott eller malande tankar kring samma tema utsätts man för en enorm stress. Denna stress påverkar oss fysiskt, tanke- och beteendemässigt. Exempel på sådana händelser kan vara dödsfall, skilsmässa, otrohet, ekonomiska problem, sjukdom, arbetslöshet, trafikolycka, överfall eller rädsla för eller misstanke om att utsättas för våld mm.

Ofta känner vi ett berättigande i att ha de känslor eller tankar som dominerar för tillfället. Förmodligen beroende på viss kulturell prägning har en del av oss uppfattningen att vi har "rätt att ha" eller uttrycka just de känslor eller tankar vi har. En del tror att det är av godo att ge ohämmat uttryck för sina känslor. Detta leder till svårigheter att acceptera att andra inte tycker eller känner likadant, sympati. Därför kan det vara svårt för människor i akut kris att överhuvudtaget kunna se alternativa synsätt eller att vara mottaglig för samtal med en människa som förstår men inte delar vare sig känslor eller tankar som personen i kris har, empati.

Vi behöver möjlighet att snarast möjligt kunna gå in i en fas där vi kan bearbeta den kaotiska informationen till en meningsfylldhet. Först då kan vi hantera "ärendet" logiskt och intellektuellt. Bearbetningen kan naturligtvis behöva gå över flera steg med i sig starka känslor och tumultartade tankar. En människa i affekt brukar inte åstadkomma samma effektiva lösningar på flera plan som en lugn och harmonisk människa gör. På samma sätt befrämjas kreativitet av ett sinne som är avspänt.

### **Hur använder man EFT vid akut stress?**

Det vanliga tillvägagångssättet för effektiv EFT är att vara så specifik som möjligt. En annan viktig faktor vid EFT behandling är att fokusera på det specifika problemet i form av tanke, känsla eller föreställning.

Vid en akut kris finns där en myriad av känslor- och tankemässiga element som i sin tur utlöses av och har sin grund i de mönster som man "lärt sig" under livet. Därför föreligger det samtidigt flera specifika känslor och tankar (automatiska tankar eller inre dialog) som avlöser varandra i snabb följd. Det är därför mycket enkelt att använda Emotional Freedom Techniques vid akuta kriser. Varför?

**Allt det som händer under en akut kris är i fokus** och behöver inte artikuleras överhuvudtaget. Möjligen kan man starta upp med frasen "*Jag accepterar eller jag försöker acceptera mig själv fastän det är som det är.*"

**1. Frikostig knackning tills symptomen lättar.** Symptom som ilska, ledsenhet, frustration, sorg, övergivenhet, hjälplöshetstankar, vad skall hända nu etc. Knacka på alla de 14 EFT punkterna plus hjässan, mitten på utsidan av låren samt en decimeter upp på insidan av benen ovanför anklarna. Klappa gärna med hela handen på benen.

*EFT utförs här mer eller mindre som en "ritual". Det finns en oerhörd styrka i tekniker som kan användas som ritual vid akut kris som ju ofta upplevs som tumultartad med överväldigande tanke och känslolöshet. EFT är en robust metod som snabbt lindrar fysiologiska och emotionella obalanser.*

2. När sedan specifika tankar och känslor dyker upp under knackandet kan man koncentrera sig ett tag på dessa. Precis som man brukar göra då man använder EFT.

3. I ett senare skede, kan man övergå till att bearbeta de mönster och minnen som man förknippar med de tankar och känslor som den akuta stressen väckte. Att göra detta är naturligtvis oerhört viktigt för att inte alltid hamna i akut stress vid liknande händelser. Trösten är att då man knackar

på den akuta stressen kan EFT ha en mer generell effekt. Detta märker man först senare. Ofta är det någon annan person som noterar skillnaden först.

### **Vad kan hindra att man använder EFT vid akut stress?**

Tankar och känslor av det berättigade i att vara arg, ledsen etc. kan hindra människor från att använda sig av EFT. Detta går under benämningen psychological reversals inom energipsykologin. Ett välkänt fenomen som är vanligt och lätt att identifiera. En sorts inre motstånd med en logik som naturligtvis bygger på föreställningar med stark känslomässig förankring. Dessa föreställningar har blivit en del av vår vardag och kan utgöra vår grundade mening om livet. Det viktiga för oss just nu är att veta att detta det undermedvetnas motstånd också kan behandlas med EFT. Det är med andra ord sagt inget annat än ett problem i sig som kan förändras med EFT.

Exempel på detta kan vara: *Fast jag har rätt att vara arg på... Fastän det inte är rätt att inte vara ledsen när...*

*Fastän ... (namn) förtjänar att...Fastän det inte är möjligt att bli glad efter detta.....Fastän det inte är säkert att bli av med den här rädslan...Fastän jag alltid vill visa hur mycket han / hon sårade mig så att hon / han aldrig glömmer hur ont det gjorde i mig...*

Allt detta bygger på behov av hämnd, svartsjuka, att man är sårad, att man inte kan förlåta, att man dömer eller kritiserar sig själv eller andra för det som hänt etc. Tankar som inte för vidare eller är konstruktiva och kvarhåller stressen i systemet. Ofta med ökad risk för destruktiva beteenden såsom rökning, eller fysisk ohälsa såsom ökat blodtryck.

### **Till sist**

Emotionella-, mentala och andliga kriser har samma behov av akuta lösningar som fysiska skador. Instrumenten finns där i form av Emotional Freedom Techniques, EmoTrance, Be Set Free Fast, Tapas Acupressure Technique med mera. Detta är väl beprövade tekniker och metoder som används vid akuta kriser vid exempelvis naturkatastrofer och effekten av terroraktioner. Även för snabb, genomgripande och varaktig effekt av trauman från krig, överfall och våldtäkter långt efter att de inträffat. Med andra ord, metoderna är kraftfulla. Ifall de används enligt sina förutsättningar.

När väl den akuta situationen är hanterbar kan logiska och förnuftsmässiga resonemang ta vid för att lösa de delar av problemet som är av sådan natur.

Dessutom kan, som sagt, EFT eller dess kusiner användas i detta skede för att frigöra sig från begränsande föreställningar, beteenden och reaktionsmönster. Därmed förhindrar eller lindrar man upprepningar av liknande mönster. Då blir man allt mindre stressad av det som tidigare lätt utlöste en kraftig stress. Självbilden förändras och självförtroendet stärks.

### ***Handlingsförklarning - beslutsvånda***

Att göra aldrig till nu, att bli fri från, att sluta förhålla eller att inte komma till skott. Det är detta vi kallar för beslutsvånda eller handlingsförklarning, på engelska procrastination. Det är något som vi känner igen från nyårslöften som ju ofta är ett stort problem för oss att hålla. Vi har lovat att sluta röka, vi skall börja ett bättre liv. Att sluta med dåliga saker, att komma igång att verkligen göra det man vill göra, när man vill göra det och inte bara skjuta upp det. Känna sig helt fri. Viljan att göra en förändring finns där men det finns något inom oss som hindrar oss att åstadkomma det som vi medvetet önskar.

Man kan komma med många ursäkter för att inte göra saker eller skjuta upp dem. Jag skall först och främst läsa slut på det här kapitlet i boken, gå till affären innan de stänger, jag är för trött, det finns inte nog med tid för det här, jag är ju ung så det finns tid nog för mig i framtiden. Dessa ursäkter döljer ofta det verkliga skälet. Det verkliga skälet är rädsla. Så att skjuta upp saker är inte bara en dålig vana utan ett otillfredsställande sätt att ta hand om ångest och rädsla. Många som skjuter upp saker och ting är perfektionister.

Vad du gör eller inte gör är ett direkt svar på dina känslor. Om du känner dig glad eller lycklig så reflekterar dina handlingar det. När du känner dig ledsen, arg, rädd eller skrämmd så kommer även ditt beteende att reflektera detta. Rädsla är en vanlig källa till att man inte får gjort det man tänkt göra. Att säga till sig själv att göra det där fungerar inte därför att den omedelbara rädslan är så paralyserande att man hellre tar konsekvenserna av att strunta i att göra saker än att veta vad det verkliga problemet är, se det i ansiktet. Det kan i skolan yttra sig i att man till exempel känner att uppsatsen inte är perfekt nog och därmed avstår att lämna in den. Det kan också vara så att man skjuter upp alla kontakter med myndigheter, inbetalning av skatter etc. Avstår från att betala räkningar i det längsta. Man avstår från att gå till tandläkaren. Skrivarkramp.

Det finns fem huvudsakliga rädsor som utgör bakgrunden till handlingsförlamningen.

1. Rädd för att misslyckas
2. Rädd för bli bedömd, dömd eller kritiserad
3. Rädd för att lyckas
4. Rädd för auktoriteter
5. Rädd för framtiden

En rädsla som formligen genomsyrar en människas liv är vad andra tänker om en eller kommer att tänka om en (förväntan, framtid). Detta kan härröra från barndomen. Barnen är utsatta för ett visst tryck i skolan eller hemma och det ger sig uttryck som att folk inte gillar dig. Det låter nästan som om det är budord och dessa införlivar man i sig. Skulle, skall inte, bör eller bör inte. Det kan var ursprunget till att man inte gör saker. Man skjuter upp inlämnandet av uppgifter därför att man är rädd för att de inte är bra nog eller så vill man inte att folk skall få klart för sig att man är så dum som man tror att dom tror. Detta blir en vana som är svår att bryta.

Det finns egentligen inget sådant som att man är lat. När någon säger att du är lat markerar detta att du inte gör vad som de förväntar sig av dig . De flesta är sällan lata när det gäller något de verkligen tycker om eller vill ha.

**Allt detta kan vi också arbeta med med hjälp av EFT**

## ***Fallbeskrivning av Reumatoid Artrit***

från Dr Raul Vergini, Italien.

Han har använt EFT för att hjälpa en kvinna som har Reumatoid Artrit. Det är inspirerande att se att man kan få märkbara resultat även på en så allvarlig sjukdom. Det verkar som de arbetar en hel del med de djupaste orsakerna eller kärnan på problemen. Det framstår klart att kvinnans symptom blir värre vid känslomässig upprördhet och EFT kan naturligtvis hjälpa i dessa fall. Här följer Rauls originalbrev och uppföljningsbrev skrivet en dryg vecka senare.

C/o Betty Moore-Hafter

Hej!

Jag är en läkare från Italien och jag har använt energipsykologiska metoder sedan ifjor. Jag praktiserar huvudsakligen homeopati men har börjat introducera EFT på utvalda patienter. Jag har ett intressant EFT fall som jag vill dela med mig av till er.

För några veckor sedan kom en ung kvinna (42 år) med en allvarlig form av reumatoid artrit (RA) till min mottagning. Hon började lida av RA för 5 år sedan. Sjukdom utvecklades mycket snabbt och hon behövde väldigt snart ta daglig cortison eller antiinflammatoriska mediciner (NSAID) för att kunna gå ur sängen och äta någonting. Hon tappade vikt och hade ofta lite feber. Hon har hög halt av reumatoid faktor i sina laboratorieanalysprover. Hennes händer och fötter var redan de-formerade och smärtade och känen också deformerad. Hon gick med svårighet (hon var ganska stel) och rörde sina ben på ett robotliknande eller gåsliknande sätt när hon gick. Hon måste ta hjälp av händerna och trycka dem mot låren för att kunna resa sig upp från sittande position.

Sjukdomen började under en period när hon blev stressad av sin far och sedan av ledaren för en grupp när hon tog en kurs i 'pranic healing'. Jag ställde en del frågor och upptäckte att hennes far hade förödmjukat henne ända sedan barndomen och alltid sa till henne att hon inte var bra på någonting och att utanför hans krets (hon arbetade tillsammans med honom) skulle hon inte ha någon framtid. Hon berättade för mig att hon faktiskt aldrig lyckades med någonting som hon försökte göra på egen hand (kraftigt begränsande föreställning!). När hon beslutade sig för att ta den där kursen i 'pranic healing' fick hon stora problem med sin far som ville att hon skulle fortsätta arbeta tillsammans med honom och inte förlora tid på någonting som var så värdelöst och dumt. Hon gick kursen ändå. Då upptäckte hon att ledaren av gruppen (kvinna) liknade hennes far (förödmjukade henne) men trots detta stannade hon kvar i gruppen under 5 år. Under dessa år blev sjukdomen snabbt förvärrad och läkarna sa att hon var ett svårt fall som vanligtvis förvärras progressivt. För att summera så har hon väldigt allvarliga problem med självförtroende, självbild, misshandel etc..

För att göra en lång historia kort, första gången vi sågs knackade vi på problemen relaterade till hennes far och utan att behandla någonting direkt relaterat till hennes sjukdom (smärta, stelhet etc.) blev hon mycket mindre stel och hon gick klart mycket bättre (hon sa cirka 50 % lättnad). Hon förblev ganska bra under tre dagar, men efter telefonsamtal med sin far och argumentation med honom blev hennes tillstånd sämre. Dessutom gjorde hon inte "hemarbetet" jag gav henne för veckan korrekt.

Efter en vecka kom hon för andra gången, hon var bättre än första gången jag såg henne, men inte så bra som när hon lämnad min mottagning första gången. Vi arbetade under en och en halv timme på flera problem och aspekter (fadern, gruppledaren, andra misslyckanden hon haft etc.) och hon skrattade till och med åt en del av dem efter knackandet (som några minuter tidigare fick henne att gråta!). Vid slutet av sessionen hade hon förbättrats mycket (alltid utan att ta upp den fysiska aspekten av sjukdomen). En smärta som hon under månader haft varje dag efter käk-operationen (diagnostiserad som neuralgi) hade försvunnit. Hon gick mycket bättre och för första gången rörde hon sina ben "korrekt" när hon gick utan den vanliga robotliknande rörelsen. Hon var mycket mindre stel än vanligt och hon kunde resa sig snabbt från stolen utan att ta hjälp av händerna. Vännen som följde med till min mottagning blev när han såg henne efter behandlingen chockad och sa "det är ett mirakel!". Jag kan klart säga att när hon lämnade min mottagning var verkligen förvandlad. Hon var full av glädje och omfamnade och kysste mig som tack. Jag var också förvånad över den stora förbättringen och jag fick bekräftelse på hur mycket våra känslor kan påverka vår fysiska hälsa och hur kraftfull EFT kan vara även vid detta mycket svåra fysiska sjukdom.

## Emotional Freedom Techniques

Vid de följande sessionerna (efter ytterligare en vecka) kom hon in i ganska god kon-dition, fast inte så bra som när hon lämnade min mottagning veckan före (Jag noterar att varje gång tycks hon "tappa" en del av sin förbättring under veckan, men hon återvänder aldrig lika dålig som förra sessionen så hennes förbättring går i ett "sågtandsmönster" eller med små steg. I vilket fall som helst så är det en progressiv (om än ganska långsam) definitiv förbättring.

Under den senaste veckans session behandlade vi hennes svårigheter att röra armar och händer (kanske hennes svåraste problem) och jag upptäckte kanske den huvudsakliga underliggande känslan bakom detta var "jag kan inte behålla / hålla fast vid saker" (det kan innebära hennes färdigheter det som hon vill/kan göra). Vi använde EFT på detta och hennes rörlighet i armar och händer ökade och hon kunde till och med röra sina böjda fingrar en bit i "motsatt" riktning och handen tycktes mindre deformerad också.

Naturligtvis är hon inte botad och det finns mycket att göra än för henne men för första gången vet hon att det finns hopp för hennes tillstånd och att detta är första steget till bättre emotionell och fysisk hälsa. Jag kommer att hålla er uppdaterade.

Hälsar Raul Vergini, MD

Hej Betty!

Tack för din uppskattning av mitt brev. Här är lite nytt om detta RA fall. Igår träffade jag kvinnan igen. Hon var bättre inte mycket försämring under den senaste veckan. Hon berättade att hon mådde prima på troisdagen så hon bestämde sig för att inte ta sitt vanliga antiinflammatoriska (NSAID) läkemedel och tog en promenad tillsammans med en vän. Under promenaden såg hon helt oväntat begravningen av en ung man som dödats i en bilolycka och den känsla det väckte försämrade hennes tillstånd omedelbart. Så mycket att hon gick sämre när hon kom hem och hon behövde ta sin smärtstillande tablett. Detta visar att hennes psykologiska / emotionella jämvikt fortfarande är mycket delikat.

Hon var däremot ganska bra igår, inte mycket förbättring på armarna än men de är bättre än före EFT sessionerna. Vi arbetade i en och en halv timme på problem relaterade till hennes mor och som hon mindes och på det faktum att hon själv inte kan acceptera sina deformerade händer. När jag frågade om hontycker att hon verkligen förtjänar att bli bättre sa hon "Jag vet inte". Så hennes självförtroende är fortfarande lågt och skuldbelastat i förhållande till sjukdomen.

När jag bad henne att summera sina förbättringar till dags dato sa hon: Mycket mindre smärta under natten (sover nu gott) Ingen feber. En liten ökning i vikt. Inte behov av att linda hand-lederna (hon använde det tidigare för att minska smärtan). Lite mindre svullnad och kanske lite mindre deformation i fingrarna (dessa kan röras lättare nu och också i "rätt" riktning). Mindre svullna fötter (ingen mer smärta "växtvärk" i hälen). Stor förbättring i stelhet och rörlighet i höften (nu går hon nästan normalt) Ingen smärta i käken (som hon fick efter munhålekirurgi avsedd att avhjälpa den deformerade käken). Summa summarum uppskattar hon en total för-bättring på åtminstone 50 %. Naturligtvis kan hon inte avvara sina två dagliga doser av smärtstillande läkemedel men jag är övertygad om att vi snart kan börja minska dosen.

Hälsar Raul

Dr. Raul Vergini, Italien (fritt översatt från artikel på [www.emofree.com](http://www.emofree.com))

## ***Forskning på energipsykologiska metoder***

Det finns tusentals fallbeskrivningar på snabba och dramatiska förbättringar av EFT. Se Gary Craigs hemsida [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

Även en hel del så kallade medicinska tillstånd som smärtor och allergier påverkas minst sagt positivt av dessa nya metoder. Se även [www.EFTsweden.se](http://www.EFTsweden.se) under Vetenskap & litteratur

## **Ångest - meridianterapierna effektivare än kognitiv beteendeterapi + läkemedel (studie på 5.000 individer)**

I den största av dessa kontrollerade studier, som genomfördes under en 5½ års period deltog cirka 5.000 patienter med diagnosen ångest. De valdes slumpvis ut till en experimentgrupp (använde visualisering och egna fraser kombinerat med manuell stimulering av akupunkter) eller en kontrollgrupp (kognitiv beteendeterapi + läkemedel) med hjälp av standardiserade slumpstabeller och senare med datoriserade slumpstabeller. Skattningar gjordes av oberoende behandlare, som intervjuade varje patient vid slutet av terapin, efter 1 månad, 3 månader, 6 månader och efter 12 månader. De som gjorde skattningarna använde helt återställd, delvis återställd eller ingen skillnad med avseende på symtom. De som gjorde skattningarna visste inte vilka av patienterna som fick kognitiv beteendeterapi + läkemedel eller energiterapi. De kände bara till ursprunglig diagnos, symtom och svårighetsgrad.

En av forskningsteamets mest slående observationer var att i ett patientmaterial så fann man stöd för överlägsna svar på akupunkturbehandling jämfört med KBT + medicinering i biokemiska och elektriska mätningar. Hjärnskanning avslöjade att de som fått akupunkturstimulering tenderade att särskiljas via ett generellt mönster av hjärnvågsnormalisering, som intressant nog inte bara kvarstod vid en 12 månaders uppföljning utan blev mer uttalad. Ett liknande mönster uppvisade neurotransmittorprofilerna. Vid generell ångest åtföljdes akupunkturstimulering av minskade nivåer av noradrenalin till normala referensvärden och ett lågt serotonivärde gick upp. Motsvarande parallella biokemiska och elektriska mönster var mindre uttalade i gruppen KBT + medicinering. Dessa resultat är lika preliminära som provokativa men om åtföljande forskning stödjer dem så har viktiga mekanismer identifierats för att förklara de förvånande effektiva energibehandlingsmetoderna.

*Hela artikeln finns att läsa på [www.EFTsweden.se](http://www.EFTsweden.se) under Vetenskap & litteratur.*

**Wells, S., Polglase, K., Andrews, H.B., Carrington, P. and Baker, A.H:  
Evaluation of a Meridian-Based intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for reducing specific phobias of small animals.  
Journal of Clinical Psychology (Sept 2003).**

Denna studie undersökte huruvida rapporterad effekt av att stimulera akupunkturpunkter helt enkelt är en placeboeffekt. Personerna sökte hjälp för stark irrationell rädsla s k fobi för insekter eller smådjur, inkluderande råttor, möss, spindlar och kackerlackor. Engångsbehandling under 30 minuter med akupunkturstimulering jämfördes med en avspänningsmetod baserad på djupandning. Baserat på standardiserade fobiskalor och andra mätningar uppvisade den grupp som fick akupunkturstimulering signifikant bättre resultat. Vid uppföljning 9 månader senare kvarstod förbättringen. En studie utförd vid Queens College i New York för att se om dessa fynd kunde upprepas gav markant liknande resultat.

## **Energipsykologi, nytt paradig för hälsa och personlig utveckling**

*Med tillstånd fritt översatt artikel av Susan Courtney, engelsk psykoterapeut och en av mina lärare på vägen till att bli AMT Trainer kollega. Läs gärna originalet på [www.truechange.org](http://www.truechange.org)*

Varje begränsande tanke, upprörda känslor och minnen är associerade med en störning i vårt energisystem. Meridianterapi löser upp blockeringar och återställer det fria flödet av energi för att läka våra sinnesstämningar, hjärtan, kroppar och själar.

### **Sökande efter läkande på djupet**

Några sekunder innan hade jag skurat köksgolvet i förberedelserna för min mammas ankomst på Heathrow nästa morgon, inför vårt årliga julfirande. Men efter att en vän ringt mig den kvällen och föreslagit att jag skulle knacka på några akupunkturpunkter, fann jag mig själv med tårar trillandes nedför mina kinder när jag insåg vad jag höll på med - inte all städning i världen - skulle ändra det faktum att jag aldrig skulle se min far komma igenom tullen, skjutandes vagnen med alla väskor på, framför sig, leende när han sökte efter mitt ansikte där jag stod och väntade i den välkomnade folkmassan.

Min far hade gått bort föregående vår. Jag suckade och lät de läkande tårarna rinna lätt, ett hedrande av min fars frånvaro. Den vinternatten för flera år sedan blev vändpunkten för mitt accepterande av energiterapier. När en respekterad kollega från kontinenten först introducerade mig för dem motsatte jag mig häftigt någon teknik som gick ut på att förändra människors känslor om deras problem på ett ögonblick, säker på att det måste ingå någon slags respektlös och manipulativt trick snarare än det djupa läkande jag hade sökt.

Jag hade velat förändra mig själv sedan jag var väldigt ung. Vid sju års ålder, satt jag i ett träd, och argumenterade med Gud om människans "konstruktion" som orsakade människors primära motivation, rädsla. Tusentals timmar senare i ett flertal terapier och med lång professionell träning i rådgivning och psykoterapi hade jag fortfarande svårt för att känna mig hel, spontan och medveten, förenad med andra människor och närvarande i nuet. Även mitt sökande av processer som kunde föra mig i rätt riktning visade sig vara frustrerande. Jag var intrasslad i inre konflikter, hindrad av självsabotage och min motivation var underminerad av dåligt självförtroende och en underliggande känsla av värdelöshet.

### **En ny början**

Den där decembernatten var en ny början för mig. Början av att finna min väg, och känslan av att här var något enastående för mig att utforska. Vilka är dessa tekniker som uppnår så dramatiska resultat så snabbt och fullständigt?

Jag fann att energipsykologi och meridianbaserad psykoterapi och rådgivning har sina rötter i både klinisk psykologi och psykoterapi och traditionell kinesisk medicin. Den första av dessa nya terapier, Thought Field Therapy (TFT), utvecklades för över tjugo år sedan av den amerikanske psykologen Dr Roger Callahan. Callahan hade behandlat en kvinna som hade en sådan svår fobi mot vatten att när hon badade stod hon bara ut med några centimeter vatten i sitt badkar och hon var tvungen att dra för gardinerna när det regnade. Arton månader av konventionell terapi hade inte gjort någon större skillnad. Men den dagen Dr Callahan knackade på en akupunkturpunkt under Marys öga, reste hon sig häpet och sa "Dr Callahan, rädslan - den är borta!" och sprang till poolen utanför huset för att skvätta vatten i ansiktet. Den kvällen promenerade hon längs med stranden, med vatten upp till knäna av stilla havets vågor. Hennes favoritsemester idag är ombord på kryssningsfartyg och tjugo år senare, har hennes rädsla inte kommit tillbaka.

### **Det nya paradigmet**

Sedan dess, har fler och fler innovativa terapeuter tagit till sig detta snabbt växande område och nya idéer och insikter har konstant utvecklats, inklusive EFT (Emotional Freedom Techniques),

BSFF (Be Set Free Fast), TAT (Tapas Acupressure Technique), EdxTM (Energy Diagnostic and Treatment Methods), och många andra.

Vad alla dessa nya energiterapier har gemensamt är förståelsen av att alla negativa emotionella känslor är orsakade, hålls på plats och återutlöses av störningar i energisystemet. Ur detta följer möjligheten att negativa emotionella känslor kan bli lösta genom att återskapa balans o harmoni i detta system. Och det har verkligen visat sig vara fallet. Tusentals professionella terapeuter från hela världen använder dessa tekniker dagligen för att framgångsrikt hjälpa klienter frigöra sig själva från alla möjliga problem: överväldigande känslor och depression, fobier, traumatiska minnen, mardrömmar, tvångstankar, tvångsföreställningar, missbruk, sexuella problem, överkänslighet mot olika ämnen, smärta, blockeringar mot prestationsförmåga, för att bara nämna några. Teknikerna är lämpliga för både gamla och unga och fungerar väl med andra metoder.

### **Självhjälpsmetoder medför ökad självständighet**

En enastående aspekt av dessa nya energiterapier är det faktum att de kan användas för självhjälp, för tillfällen när vi är stressade eller oroliga - rädsla för att tala inför folk är en vanlig behandling - eller för pågående problem såsom begär efter mat, godis eller rökning, viktnedgång och depression som i så hög grad behövs hemma och på en regelbunden basis. För mer komplexa och allvarliga emotionella problem kan en erfaren terapeut hjälpa till med kunskap om involverade aspekter och erbjuda det terapeutiska förhållande och den säkerhet, det accepterande och det perspektiv som ger den bästa miljön för förändring.

Att korrigera självsabotage:

En av de största gåvorna inom energiterapier är Dr. Callahans koncept av psykologisk blockering. De flesta av oss är familjära med känslan av att vi vet att vi kan och borde göra saker och ting annorlunda, men verkar inte kunna motivera oss, eller hålla fast vid det, eller värre, vi märker att vi saboterar våra egna ansträngningar. Och många av oss förvärrar problemet genom att känna skuld- eller skamkänslor över att vi helt enkelt inte har tillräckligt stark viljestyrka att göra det ändå. Inom energiterapierna ses detta som en manifestation av en psykologisk blockering i vårt energisystem. När denna är korrigerad (och denna enkla korrigering kan behöva användas regelbundet, speciellt när man arbetar med depression, beroende och kroniska fysiska sjukdomar) kan vi gå framåt igen. Ingen mer viljestyrka krävs, och vi behöver inte längre vara rädda för skuld eller skam.

### **Påskyndat förlopp av terapeutisk förändring**

En av fördelarna med att arbeta med dessa terapier, för både terapeuter och klienter, är att de påskyndar förändringsprocessen. Min erfarenhet av åratals terapi var något i stil med att se en film, bara en bildruta i taget, varje vecka, med handlingen och dess återblickar ständigt avbrutna av nuvarande händelser och problem.

Med energiterapier är det möjligt att arbeta med aspekterna av en upplevelse, och skala av flera lager av associerade känslor under en enda session, vilket ger både terapeut och klient tillfredsställelsen av att uppnå framgångsrik förändring som ger märkbara resultat. Vissa problem kan behandlas lika snabbt som Marys vattenfobi.

Det finns bokstavligen tusentals vittnesmål från krigsveteraner och offer av misshandel och missbruk, attacker, olyckor och katastrofer som har befriat sig själva från åratals av posttraumatiskt lidande. Trauma är ett av de mest tillfredsställande områden att arbeta med energiterapier eftersom lindring kommer så snabbt och fullständigt.

Jag uppmanar alla som är intresserade av läkande, vare sig det är på ett personligt eller professionellt plan, att ta en närmare titt på det otroligt spännande området energiterapier. De har skänkt mig de mest kraftfulla verktygen för förvandling på min egen väg till djupare personligt läkande och ger mig en enorm tillfredsställelse av större effektivitet i mitt arbete som psykoterapeut.

*Susan Courtney*

### Energipsykologi för verklig förändring inom hälsa, personal performance och sport

Energipsykologin revolutionerar vår förståelse av hur man skapar hälsa och välmående. Metoderna ger verklig och bestående förändring. Snabbare och effektivare än vad vi tidigare trodde var möjligt. Energipsykologi kallas även för meridian energi terapi.

Vi använder de mest kända metoderna inom energipsykologin för självhjälp, terapi och coaching:

- Emotional Freedom Techniques (EFT) har utvecklats av Gary Craig från Thought Field Therapy (TFT) - Tankefältsterapi
- EmoTrance skapad av Silvia Hartman
- Tapas Acupressure Technique - TAT har utvecklats av Tapas Fleming

#### **Terapi med EFT, EmoTrance och TAT är:**

- Kostnadseffektivt
- Medmänskligt
- Vardagsnära

Med EFT, EmoTrance och TAT blir förändringsprocessen snabbare, effektivare och varsamare. Det tar inte år eller månader att nå resultat. Du blir efterhand mindre beroende av oss som terapeuter. Vi gör dig delaktig i din egen förändring. Vi lär dig nämligen hur du kan arbeta vidare på egen hand mellan sessionerna.

Det finns inte några begränsningar på frågeställningar som går att lösa med EFT, TAT och EmoTrance. Du kan alltid må bättre, prestera bättre och öka din livsaptit. Så varför inte använda det på det område i livet där du stagnerat.

Relationerna med hustrun känns körd i botten, barnen gnatar och bråkar, farmor har hamnat på sjukhus, ekonomin kärvar, röker för mycket, orolig för att hålla tal på dotterns bröllop, golfswingen känns inte längre som förr, hittar på ursäkter för att resa till Alperna, vågar inte ta dykcertifikat, vågar inte stå på scenen, rädd för att inte klara uppkörningen, svårt att koncentrera mig, arg på allt och alla andra, vågar inte resa ut i världen.

#### **Är detta terapi?**

Ja i så måtto att du blir av med dina problem. Nej i så måtto att vi går längre än till ruta noll. Vi arbetar helst tills du känner verklig glädje och tillfredsställelse, inte bara är fri från problemet.

Du kan lika gärna kalla det coaching eller varför inte empowerment.

Kjell och Ann-Sofi Forsberg

Center för Energipsykologi  
Peppingevägen 242, 276 46 Löderup  
Peppinge ligger på vägen mellan Kåseberga och Valleberga

Telefon: 0411-52 70 30 e-post: [info@centerforenergipsykologi](mailto:info@centerforenergipsykologi)

[www.centerforenergipsykologi](http://www.centerforenergipsykologi) [www.EFTsweden.se](http://www.EFTsweden.se)



## **EFT Nivå 1 självhjälpskurs**

Nybörjarkursen i EFT är en fantastisk kurs för självhjälp. Du lär dig hantera vardagsproblem på ett nytt sätt.

Kursen är öppen för ALLA oavsett bakgrund, profession eller ålder. Alla kan lära sig EFT, alla är välkomna och alla har nytta av det. För privatpersoner, som föräldrar och skolbarn. För arbetsplatser som säljare, chefer, lärare. För alla som arbetar med hälsa och utveckling. Kort sagt ALLA är lika välkomna.

### **Detta lär du dig på EFT Nivå 1**

- Hur EFT fungerar och jämförelse med andra metoder
- Grundprincipen i EFT
- Ursprungsversionen samt kortversionen av EFT
- Du lär dig vikten av att vara specifik. Att gå från generella problemställningar till specifika detaljer
- Att använda EFT på smärtor och fysiska åkommor
- Att använda EFT i vardagen
- Att frigöra dig från stress och bekymmer i vardagslivet
- Att befria dig från obehagliga och smärtsamma minnen
- Ett sätt att testa effekten av vad som händer
- Att bli varse de nya insikter som kommer fram
- Att använda dina kroppsliga förnimmelser som underlag för arbetet
- När och hur du kan hjälpa din familj och vänner med EFT

### **Vi arbetar i grupp, i par och individuellt**

Vi tar upp kursdeltagarnas problem såsom minnen, föreställningar, tankar och situationer från jobb, skola, relationer, barndom. Dessutom oro inför framtiden. Tänk gärna igenom vad du vill arbeta med.

Du lär dig Donna Edens 5-minuters dagliga energiövningar. Enkla övningar som hjälper dig att bli lugn och samlad, energifylld, stärka ditt immunsystem och gör att du tänker klarare. Geniala övningar baserade på lång erfarenhet.

Kursen är på en dag och du får ett närvarointyg. Kursen gör det möjligt för dig att gå fördjupningskurser och är en bra grund för att delta i någon av våra workshops och i grupp-sessioner.

## **EFT Nivå 2 & MET Practitioner**

Fortsättningskursen vänder sig till alla som vill fördjupa sina kunskaper i EFT och lära mer om hur man hjälper andra och sig själv. För dig som vill utöka din kunskap och förmåga till egen utveckling och för att hjälpa familj och vänner. För yrkesverksamma terapeuter, samtals- och kroppsterapeuter, lärare, hälsopedagoger, sjukvårdspersonal, socialarbetare och alla övriga som arbetar med människor.

EFT fungerar på alla nivåer och inom alla verksamhetsområden och kan kombineras med i stort sett all annan verksamhet. I England och USA är EFT godkänt som vidareutbildning för bl.a. kiropraktorer och socialarbetare.

### **Practitioner kursen ger dig fördjupade kunskaper och Du lär dig**

- Energipsykologins historia och om andra metoder
- Tilläggs punkter att knacka på
- Vikten av att utveckla sin förmåga att observera och lyssna in på klienten
- Hur man hittar in i och kontaktar problemet
- Hur man arbetar med obehagliga problem på ett varsamt sätt. Tearless Trauma Technique, Chasing the Pain, Sneaking up on the Problem
- Betydelsen av aspekter
- Hur man finner problemets kärna, Core Issues
- Testa och avläsa framsteg för att se när behandlingen är klar
- Hur man arbetar med fobier och trauma
- Hur man arbetar med beroende (addiktion)
- Hur man arbetar med post traumatiska stresstillstånd (PTSD)
- Att adressera fysiska besvär genom att komma åt bakomliggande orsaker
- Att ta fram och frigöra oss från föreställningar, the Palace of Possibilities
- Choices Method, att välja ett positivt alternativ till problemet
- Att identifiera och avlägsna självsabotage och terapiresistens s.k. Psychological Reversals - PR.
- Hur man använder EFT vid telefonsessioner
- Borrowing Benefits, ett kraftfullt sätt att arbeta med EFT i grupp

Arbetsättet du lär under denna kurs lägger även en grund för att arbeta med andra energipsykologiska metoder som TAT och EmoTrance.

### **Förkunskaper**

Det krävs baskunskaper i EFT motsvarande Nivå 1. Du ska ha gått EFT Nivå 1 (Level 1) hos erkänd EFT utbildare eller tillägnat dig motsvarande kunskaper via Gary Craigs utbildningsmaterial eller genom egen terapi/coaching för en EFT Practitioner.

### **Certifieringskrav**

Efter kursen bedriver du hemstudier, gör en redovisning av dina kunskaper samt redovisar praktikfall. Certifieringen betalas separat och inkluderar medlemskap i AMT under ett år.

## **Gary Craigs & AMTs riktlinjer för kursen**

Kursen följer Gary Craigs riktlinjer för Approved workshop Level 2 i Emotional Freedom Techniques. Kursen ger också AMTs (The Association For Meridian Energy Therapies) utökade program för certifiering till Practitioner of Meridian Energy Therapies även kallad MET Practitioner.

## **EFT Nivå 3 & Advanced MET Practitioner**

Kursen vänder sig till Er som gått EFT Nivå 2/ MET Practitioner kursen. Du vidareutvecklar din förmåga att arbeta effektivt med EFT. Din förståelse för EFT breddas och fördjupas. Det innebär ett flexiblare och effektivare arbete med klienter.

Du får en heldags undervisning med TAT - Tapas Accupresure Technique. Som Advanced MET Practitioner bör du ha gått en EmoTrance Practitioner kurs.

### **Detta ingår i kursen**

- Fler frågor som tar dig till kärnan av problemet och vikten av att göra det vid rätt tillfälle
- Slow EFT för komplexa teman och begrepp
- Touch and Breathe
- Surrogat eller proxy arbete
- Att använda metaforer och transspråk
- Hur man använder affirmationer och valmöjligheter för klienten
- Muskeltestning och när och hur det kan användas
- Hur man arbetar tryggt med "svåra fall"
- Vad man gör när EFT inte tycks fungera
- Att arbeta med delpersonligheter och din inre kritiker
- Att underlätta för klienten att se på gamla händelser med nya ögon så att de kan se nya möjligheter och göra nya val. Reframing
- Att använda din intuition, gå in i ett flöde där du själv träder åt sidan
- - Heldag med TAT - Tapas Acupressure Technique

### **Certifieringskrav**

Certifieringen betalas separat och inkluderar medlemskap i AMT under ett år.

## **Gary Craigs & AMTs riktlinjer för kursen**

Kursen följer Gary Craigs riktlinjer för Approved workshop Level 3 i Emotional Freedom Techniques. Kursen ger också AMTs (The Association For Meridian Energy Therapies) utökade program för certifiering till Advanced Practitioner of Meridian Energy Therapies även kallad Advanced MET Practitioner.

## Lär dig EmoTrance av internationella EmoTrance Trainern

### Susann Forsberg

*EMO - som i emotioner, känslor, kroppsörnimmelser  
TRANCE - som i ett tillstånd av total uppmärksamhet*

Vad gör du när fjärlarna i magen gör dig allt för nervös för att stå upp och säga det du vill? När klumpen i halsen gör att du bara vill gråta? Eller när någons kommentar sårar dig och känns som en spark i magen eller ett slag i ansiktet?

Negativa känslor som ilska, vrede, skuld-känslor, skamkänslor, rädsla och oro förnims av de flesta först rent fysiskt. De upplevs ofta i bröstet, magen eller huvudet. Kroppsörnimmelser är ett uttryck för att något sker, positivt såväl som negativt. Du utvecklar din förmåga att vara lyhörd för kroppens signaler genom att använda EmoTrance.

Med EmoTrance använder du din intention för att på ett naturligt sätt transformera dina obehagskänslor. Ja, du kan till och med fortsätta transformera obehaget, om och om igen, tills du känner dig glad och  
**FULL AV ENERGI!**

Det fantastiska med EmoTrance är att du kan göra detta mitt i situationen. Oavsett om det är din partner, chefen eller i någon i bussen som triggas din nervositet, ledsenhet eller irritation.

EmoTrance är så kraftfull att den även använts för krigstrauma i Bosnien. Detta visar liksom våra erfarenheter med trauman att bearbetningen INTE sker på det verbala mentala planet.

Komplexa problem som konfliktfyllda val mellan familj och karriär löser du betydligt enklare med hjälp av EmoTrance.

EmoTrance utvecklades av Silvia Hartman på basis av hennes observationer under arbete med EFT. EmoTrance lanserades 2002.

EmoTrance integrerar du lätt med samtalsterapi eller kroppsterapi. EmoTrance är fantastiskt tillsammans med EFT.

### *Susann Forsberg*

Tel:0709-73 39 47, 0045-40755943

info@emotrance.se

[www.emotrance.se](http://www.emotrance.se), [www.Bodyuniverse.dk](http://www.Bodyuniverse.dk)