

EFT

Antidotum na kłopoty finansowe

Wstęp do tappingu

EFT jest techniką, z którą zetknęłam się kilka lat temu. Ponieważ pasjonuje mnie praca z energią oraz lepsze radzenie sobie z emocjami oraz własnym potencjałem - zaczęłam testować ją na sobie.

Skuteczność i szybkość działania - naprawdę zrobiła na mnie wrażenie, zakochałam się w tej technice, ale proszę pamiętać, że każda osoba reaguje w indywidualny sposób i że wykonujesz tapping - na własną odpowiedzialność.

EFT jest metodą w fazie eksperymentalnej i jest zaliczana do technik pracy z energią oraz emocjami. Testowana coraz częściej przez przedstawicieli tradycyjnej medycyny - zyskuje coraz szerszy krąg zwolenników. Ważne: ta metoda nie zastąpi porady medycznej oraz zażywanych leków, pamiętaj, że jest to wsparcie, pomoc, a nie konwencjonalne leczenie

Na czym więc polega metoda EFT?

EFT, czyli Emotional Freedom Technique - technika wolności emocjonalnej - polega na opukiwaniu wybranych punktów na ciele oraz powtarzaniu zdań, które mają pomóc Ci poradzić sobie z negatywnymi emocjami. Punkty - nazywane są punktami meridianowymi zobacz w filmiku instruktażowym gdzie się znajdują i są takimi mini ośrodkami energetycznymi, które pamiętają negatywne emocje, których doświadczałaś/ doświadczałeś. Wyobraź sobie na przykład wypadek z przed lat, albo nieprzyjemną sytuację, gdzie się źle poczułaś/ poczułeś, to w jakiś sposób jest nadal obecne i aktywne

EFT

Antidotum na kłopoty finansowe

w Twoim ciele. Gdybym miała to jeszcze bardziej obrazowo opisać: każda negatywna emocja, traumatyczne przeżycie to jak taki zalegający kurz w Tobie. W czasie tappingu i "pobudzania" przez chwilę tych negatywnych emocji - wprowadzamy je w ruch i pozbywamy z naszego systemu.

Zawsze tłumaczę, że dopóki będzie w Tobie "ten emocjonalny bałagan" to za każdym razem gdy w Twoim życiu pojawi się podobna sytuacja, emocja do tej z przeszłości - Ty będziesz reagować... Stąd też ta moja osobista idea - sprzątania.

Na co można stosować tapping? Na wszystko co Cię boli i uwiera. Ja osobiście wykorzystuję tę technikę także do prawa przyciągania i pozytywnego programowania się.

Przykłady:

1. **w chorobie**- tapping nie leczy, ale pomaga Ci przestać się bać, - przesuwa energię, którą angażujesz do walki z lękiem i prób bycia spokojną - na sam proces zdrowienia ciała, łagodzi ból i dyskomfort, wysyła sygnał do ciała migdałowatego w umyśle - możesz się zrelaksować, nie ma potrzeby do paniki
1. **w odniesieniu do przekonań** - tak jak w naszym kursie, w czasie tappingu docieramy do negatywnych wspomnień, które wywołały w nas dużą emocjonalną reakcję i przełożyły się na przekonania, które nam nie służą
3. **w czasie kryzysowych sytuacji** - strach, napięcie, obawa - tapping błyskawicznie pozwala uspokoić się, odzyskać

EFT

Antidotum na kłopoty finansowe

klarowność, jasność prawidłowej oceny sytuacji (świetnie się sprawdza przed wystąpieniami publicznymi, trudnymi rozmowami, wychodzeniem poza strefę komfortu)

4. **trudne emocje, wybaczenie** - czasami nie chcemy puścić, wybaczyć, analizujemy coś miesiącami, latami, zatruwamy się -tapping rewelacyjnie sprawdza się, nawet gdy odczuwamy wewnętrzny opór, robimy wtedy tapping stopniowy, najpierw otwieramy się na temat, na to aby go dotknąć, następnie dopiero przechodzimy do właściwego zagadnienia.

Co jeszcze należy wiedzieć o tappingu?

- Jest to metoda niezwykle intuicyjna, to co pojawia Ci się w głowie, sytuacja, myśl - to jest wskazówka - idź za nią!
- Nie obawiaj się dotknąć bolesnych tematów - wyobrażenie o tym, że są trudne - jest z reguły straszniejsze niż sam proces, nawet jeśli poleją się łzy - to będzie to dosłownie kilka minut (ponownie podkreślam, że robisz to na własną odpowiedzialność, sama/sam znasz najlepiej swoje granice, jeśli czujesz, że coś jest naprawdę dużego - popracuj z trenerem)
- Są tematy, które wymagają pracy przez kilka dni -ja z reguły poświęcam tydzień i codziennie robię podobny tapping, który tylko dzień po dniu obniża napięcie i pokazuje inne odsłony konkretnego problemu.

EFT

Antidotum na kłopoty finansowe

- Pamiętaj, że tapping to praca z energią. Należy po niej pić wodę i "wypłukać" emocjonalny kurz. Może wystąpić senność, ziewanie, chęć ucięcia sobie drzemki - Twój organizm pragnie dokonać re-startu systemu - to naturalne
- Koniecznie mierz swój problem przed tappingiem i po tappingu - film instruktażowy. Tylko to pozwoli Ci pokazać wyniki i efekty Twojej pracy.

Życzę Ci udanego "pukania", daj szansę tej metodzie, bo jakkolwiek dziwnie wygląda na początku - jest mega skuteczna, a przecież o to nam chodzi.

pozdrawiam serdecznie,

Ania Witowska