

APPUNTI DI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Testo: Giorgio Bogoni
Editing e grafica: Maria Luisa De Francesco
Fonte documento per aggiornamenti: www.reshape.it
Versione del documento: 1.6

*Dedico il tempo speso a scrivere questo testo
a tutti coloro che hanno contribuito al mio Essere di oggi,
in grado di provare quello che prova e credere a ciò in cui crede.
Un Grazie anche a te, sconosciuto lettore,
perché immaginarti leggere mi ha regalato l'entusiasmo per scrivere.*

INDICE

Appunti di Emotional Freedom Techniques.....	1
Indice.....	3
La nuova Psicologia Energetica.....	6
EFT, un'affascinante tecnica di rilascio emozionale.....	6
EFT, la storia.....	7
EFT, il principio di funzionamento.....	7
EFT, precauzioni.....	8
EFT, la procedura pratica.....	8
La Preparazione.....	9
La Sequenza Iniziale.....	10
La Procedura Gamma 9.....	10
La Sequenza di Chiusura.....	10
Un nuovo giro.....	10
Il test.....	11
EFT, interpretazione dei risultati.....	11
EFT, scorciatoie.....	12
PERFEZIONARE L'USO DELL'EFT.....	13
1. Provare ad essere ulteriormente specifici.....	13
2. Modificare le parole chiave usate nella frase.....	13
3. Mettere più enfasi.....	13
4. Dare forma alle emozioni.....	14
5. Accettare quanto emerge spontaneamente.....	14
6. Cercare il problema centrale.....	14
7. Valutare con maggiore attenzione un'eventuale inversione energetica.....	14
8. Affrontare i vantaggi secondari.....	14
9. Superare le convinzioni limitanti.....	15
10. Ricondurre sempre a sé la problematica.....	15
11. Esagerare il problema.....	15
12. Ridefinire il punto di vista su alcuni aspetti.....	15
13. Picchiettare l'insieme.....	16
14. Affrontare assieme desiderio e resistenza.....	16
15. Indagare sulla stratificazione che può presentare il trauma.....	16
16. Ricercare i problemi emozionali nascosti.....	16
17. Approciare in maniera diversa il dialogo interno.....	16
18. Liberarsi dal perfezionismo.....	16
19. Sbloccare una temuta perdita di identità.....	17
20. Darsi il tempo necessario.....	17
21. Considerare il fatto che il picchiettare stesso potrebbe rievocare un trauma.....	17
22. Provare a lasciare che la negatività si spenga da sola.....	17
23. Ricercare i problemi come incapacità di accettazione.....	17
24. Meritarsi di guarire.....	18
25. Provare a perdonare perdonandosi.....	18
Una procedura speciale per il perdono.....	18

26. Ringraziare.....	18
27. Liberare la psiche dal bisogno che sia la situazione a cambiare.....	19
28. Riconoscere e confrontarsi con la propria “età emotiva”	19
29. Provare ad introdurre frasi di scelta.....	19
30. Alternare giri di frasi negative a frasi positive.....	19
31. Ricordarsi che molte malattie possono essere trattate come allergie a virus.....	20
32. Considerare che il dolore che si prova potrebbe non essere proprio.....	20
33. Un aiuto dalla PNL.....	20
34. Uno spunto dal Theta Healing.....	20
35. Un paragone con la Tecnica del Segreto.....	20
36. A confronto con Option.....	20
37. Tapping continuo di accettazione.....	21
38. Tapping temporale.....	21
IL PALAZZO DELLE POSSIBILITÀ.....	22
Porre attenzione a come si parla.....	22
Sostituire le proprie fonti di informazione.....	22
Usare nuove affermazioni.....	22
Apprendere nuove tecniche di persuasione di sé stessi.....	23
Sognare ad occhi aperti.....	23
APPLICAZIONI DELL’EFT.....	24
1. L’EFT per superare il dolore di ricordi traumatici.....	24
2. L’EFT per liberarsi da paure e fobie.....	24
3. L’EFT per guarire il corpo.....	25
4. L’EFT per liberarsi dalla dipendenza da sostanze.....	26
5. L’EFT per smettere di fumare.....	26
6. L’EFT per le intolleranze.....	27
7. L’EFT per la sensibilità ad una sostanza o ad un oggetto.....	27
8. L’EFT per dimagrire.....	27
9. L’EFT per lo sport.....	28
10. L’EFT per apprendere nuovi comportamenti.....	28
11. L’EFT per problemi di vista.....	28
12. L’EFT per respirare meglio.....	29
13. L’EFT per curare gli attacchi di panico.....	29
14. L’EFT per migliorare la sessualità.....	29
15. L’EFT per i casi di deficit di attenzione.....	30
16. L’EFT per un parto naturale.....	30
17. L’EFT per ridurre le rughe.....	30
18. L’EFT per migliorare il proprio potere di persuasione.....	30
Affrontare i passati insuccessi.....	30
Ricerca l’equilibrio emozionale.....	31
Riconoscere e trattare eventuali resistenze.....	31
Vivere anticipatamente tutto l’evento.....	31
Cambiare gli altri.....	31
Riservarsi la possibilità di picchiarsi “sul campo”	31
19. L’EFT in ambito aziendale.....	31
20. L’EFT nelle situazioni di emergenza.....	31
21. L’EFT del mattino.....	32

22. L'EFT per regolare il metabolismo.....	32
23. L'EFT per situazioni di conflitto interiore.....	33
24. L'EFT per essere meno irritabili.....	33
25. L'EFT per la rabbia a lungo termine.....	33
26. L'EFT sulla sensazione di essere un perdente.....	33
27. L'EFT per non continuare a procrastinare.....	34
28. L'EFT per vivere buone relazioni con il prossimo.....	34
29. L'EFT per migliorare l'autostima.....	34
30. L'EFT per migliorare la propria Vita.....	35
31. L'EFT per sperimentare la libertà totale.....	35
32. L'EFT per concretizzare i propri sogni.....	35
33. L'EFT e la Legge dell'Attrazione.....	36
34. L'EFT per il benessere economico.....	37
35. L'EFT per una sensazione di pace e presenza nel "qui e ora".....	38
36. L'EFT e lo sviluppo di facoltà intuitive.....	38
37. L'EFT per chi non si sente amato dai genitori.....	38
38. L'EFT applicata ai bambini.....	39
39. L'EFT applicata a piante e animali.....	39
40. L'EFT come professione.....	39
ALTRI STRUMENTI A DISPOSIZIONE.....	41
Agegate Therapy.....	41
Logosintesi.....	41
SPECULAZIONI.....	43
Il valore delle emozioni.....	43
Una Vita meravigliosa.....	43
Evoluzione.....	43

DISCLAIMER [Ai sensi della legge 1815 del 23.11.1939]

L'EFT è esclusivamente una tecnica di auto-aiuto finalizzata allo sviluppo del potenziale dell'individuo che NON può sostituire in alcun modo cure mediche o psichiatriche e che deve essere notificata, prima di essere intrapresa, ai professionisti che ci hanno in cura per le potenziali interferenze con il loro lavoro.

L'EFT è ancora in fase sperimentale e l'intento di questo trattato è unicamente condividere con altri le conoscenze dell'autore che, si precisa, non ha alcuna competenza medica, psicologica o psichiatrica.

Chiunque decida di utilizzare EFT su sé stesso o sugli altri si assume la completa responsabilità per il suo utilizzo, esonerando fin d'ora l'autore per qualsiasi conseguenza, diretta o indiretta, che derivi da questa sua scelta.

LA NUOVA PSICOLOGIA ENERGETICA

L'uomo è un essere straordinario dotato di coscienza e libero arbitrio, ma limitato dagli stessi meccanismi sviluppati dalla Natura per la sua sopravvivenza.

Le esperienze, maturate fin dalla nascita, diventano in questo modo quelle credenze e paure che sono i suoi più grandi limiti e segnano ogni sua scelta.

La consapevolezza della mente conscia è impotente al cospetto dell'inconscio, vero regista dietro le quinte che decide per noi ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, ciò che è vero e ciò che è falso, ciò che è da perseguire e ciò che è da abbandonare, semplicemente sulla base degli stimoli percepiti dall'ambiente che riattivano le strutture cerebrali in cui è conservata la memoria del nostro passato, senza che questo processo automatico sia in molti casi di reale utilità per il presente.

Le emergenti tecniche di Psicologia Energetica hanno la capacità di riscrivere i programmi nel nostro inconscio riportando il cervello nella fase di super-apprendimento caratteristica dei primi anni di Vita; in questo modo torniamo padroni della nostra esistenza, finalmente liberi dai condizionamenti storicizzati giorno dopo giorno.

In effetti è dimostrato che opporre una tenace forza di volontà contro l'inconscio è una strategia perdente; le dinamiche con cui lavorano le Psicologie Energetiche sono all'opposto basate sul rilassamento e sull'accettazione dei propri problemi al punto da non sentire più i traumi e le emozioni "nel corpo".

EFT, UN'AFFASCINANTE TECNICA DI RILASCIO EMOZIONALE

Tra le varie tecniche di Psicologia Energetica che operano sui meridiani spicca l'EFT (Emotional Freedom Techniques).

È una strana procedura di medicina vibrazionale, che viene spesso frettolosamente giudicata "troppo bella e veloce" per essere credibile.

In effetti, per quanto sia gratificante ed efficace, non è riconducibile a nulla di noto al profano (si potrebbe definirla una sorta di "agopuntura senza aghi" o "agopuntura emozionale", perché si interviene sugli agopunti, zone di minor resistenza elettrica) per cui la gente tende a cercare altre spiegazioni di fronte a risultati innegabili, rapidi e generalmente permanenti.

Costruire "Ponti di Credibilità" per mezzo dei quali lo scettico possa avvicinarsi all'EFT è parte del lavoro di chi la pratica; questo può essere fatto assimilandola ad altre tecniche note all'interlocutore (ipnosi, chiropratica, terapia psicologica...), appoggiandosi al nome degli scienziati che la supportano o anche invitando il profano con qualche conoscenza medica a dare una sua spiegazione dopo averla sperimentata con successo.

L'invito è quindi a provare l'EFT prima di giudicarla, affidandosi ad un'esperienza personale, forti del vasto campo di applicabilità di questa tecnica, dell'assenza di controindicazioni e del fatto che non è necessario crederci per ottenere incredibili risultati, perché non fa leva sull'effetto placebo; è sufficiente desiderare di guarire e non mostrare attaccamento al proprio problema!

Si raccomanda, però, di evitare di generare troppe aspettative, in modo da non suscitare un atteggiamento di chiusura (è consigliabile presentare la tecnica come una sorta di rilassamento), anche perché le reazioni delle persone all'EFT dipendono da svariati fattori, tra cui le credenze (conscie e inconscie) e varie influenze (persino della propria genealogia, EFT è infatti applicabile anche a eventi appartenenti a vite passate).

Tuttavia non temete di essere ridicoli e non siate titubanti circa i benefici che si possono conseguire con l'EFT, se non volete che siano gli altri per primi a dubitare di voi (semmai trattate proprio questa vostra paura!!!).

In proposito si ricorda che si sono ottenuti buoni risultati anche limitando il trattamento ai soli punti della mano (quelli oggi esclusi dalla Sequenza standard) in contesti pubblici in cui il disagio emotivo del paziente, in una situazione che sarebbe apparsa ridicola agli occhi degli altri, avrebbe probabilmente precluso i benefici di questa tecnica.

EFT, LA STORIA

L'EFT è stata inventata nel 1995 da un ingegnere esperto di PNL (Programmazione Neuro-Linguistica), Gary Craig, come semplificazione della TFT (Thought Field Therapy), una procedura di guarigione scoperta per caso da uno psicoterapeuta di nome Roger Callahan.

In effetti il dott. Callahan aveva casualmente evidenziato nei suoi pazienti un consistente incremento del benessere emotivo e fisico picchiettandoli sulle estremità dei meridiani (i circuiti energetici alla base dell'agopuntura), nei punti prossimi alla superficie del corpo.

Il merito di Craig fu principalmente l'aver reso accessibile questa tecnica a tutti come strumento di auto-guarigione, eliminando completamente la fase di diagnosi (i test sulla forza muscolare che mettono in evidenza ciò che l'inconscio ritiene falso) e riducendo le complesse sequenze di punti da picchiettare studiate da Callahan ad una procedura standard, meccanica e applicabile in tutti i casi proprio perché si interviene per eccesso, sollecitando tutti i meridiani.

EFT, IL PRINCIPIO DI FUNZIONAMENTO

La maggior parte dei nostri problemi fisici ed emozionali è causata dagli eventi negativi irrisolti della nostra Vita.

L'EFT parte proprio dal presupposto che la qualità della Vita sia legata alla salute emotiva, riconducendo tutti i problemi, sia emozionali che fisici, ad una causa comune: lo squilibrio del sistema energetico del corpo (individuato dalla Medicina Tradizionale Cinese nella struttura dei meridiani, riconosciuti nel 1985 anche da alcuni ricercatori francesi).

In effetti l'EFT non prevede, come la psicoanalisi, la razionalizzazione e l'accettazione dell'evento traumatico, perché suppone che non sia l'evento in sé a generare l'emozione negativa ma che, in alcune persone, il ricordo di un trauma generi un'interruzione del flusso di energia di un meridiano e che sia questa interruzione ad essere percepita come emozione negativa.

Il blocco quindi non sarebbe mentale ma banalmente energetico, nel normale fluire delle energie sottili del corpo, e quindi superabile picchiettando meccanicamente sui meridiani mentre si mantiene la mente "sintonizzata" sul problema.

Di fatto quindi l'EFT cambia la prospettiva con cui si vive il problema: non lo fa dimenticare ma lo svuota dalla carica emotiva.

La natura psicosomatica della maggior parte dei problemi fisici permette di trattare anche questi ultimi con tale procedura: riequilibrare il sistema energetico consente al corpo di avviare il meccanismo di auto-guarigione per superare il problema.

In altre parole si potrebbe dire che tutti i sintomi (emozionali e fisici) sono energia bloccata perché non più in equilibrio, un messaggio rivolto a noi (molti autori hanno mappato questo legame tra sintomo e relativo messaggio).

Si noti comunque che, per quanto la sequenza di punti da stimolare si apprenda facilmente ed una sorprendente percentuale di successi gratifichi anche i profani, solo il praticante esperto sarà in grado di risolvere molti casi per mezzo delle verbalizzazioni più appropriate a "sintonizzare" la mente sul reale problema, dal momento che l'efficacia dell'EFT è proporzionale alla specificità con cui si individua la problematica.

EFT, PRECAUZIONI

Se è vero che i risultati di natura emozionale sono solitamente definitivi, mentre quelli su malesseri fisici hanno spesso durata variabile, è altrettanto vero che l'EFT non ha controindicazioni e quindi può essere tentata letteralmente "su tutto" (con particolare attenzione al fatto che, per la sua capacità di cambiare tanto velocemente lo stato emozionale, potrebbe indurre una temporanea perdita di identità laddove la memoria della mente cosciente sia da lungo tempo legata allo stato attuale e non abbia altri riferimenti).

Persino le donne in gravidanza potranno trarre beneficio da questa tecnica in quanto i punti abortivi dell'agopuntura sono tutti nella parte bassa del corpo, che non viene coinvolta dal trattamento.

Ciò nonostante si deve precisare che l'EFT è ancora in fase sperimentale e quindi sotto la totale responsabilità di chi decida di farne uso; per questa ragione se ne sconsiglia l'utilizzo, se non sotto il controllo di un medico con una specifica formazione in Psicologie Energetiche, a chi, sofferente per gravi patologie, non sia in grado di comprenderne pienamente gli effetti.

In generale, se non si è sicuri di voler affrontare una problematica, è preferibile un cauto approccio del tipo: *«Anche se... accetto completamente il fatto che potrei non essere pronto per confrontarmi con questo problema e che potrebbe esserci una buona ragione per questo»*.

Inoltre, è evidente che alcune concause di molte malattie, quali lunghi anni di alimentazione sbagliata o mancanza di esercizio fisico, non possono essere trattate direttamente con l'EFT, perché non hanno natura emozionale, energetica o spirituale. Per contro le testimonianze annoverano episodi in cui l'EFT ha persino consentito di cambiare lo stato dei globuli rossi nel sangue "a comando", fornendo qualcosa di inspiegabile alla comunità scientifica!

EFT, LA PROCEDURA PRATICA

Per quanto l'EFT sia un percorso nella direzione di una vera consapevolezza spirituale attraverso pace personale e perdono profondo, l'aspetto che cattura l'attenzione del novizio è la procedura meccanica.

La stimolazione dei meridiani prevede, al recente stadio dell'arte, il picchiettamento in sequenza di 8 punti: sopra la testa, all'inizio del sopracciglio, a lato dell'occhio, sotto l'occhio, sotto il naso, sulla fossetta del mento, sulle clavicole e sotto il braccio.

Questa è quella che viene appunto detta "Sequenza" e, negli ultimi anni, è stata oggetto di continui aggiornamenti tesi ad ottimizzare i risultati riducendo i punti di intervento (ad esempio sono stati eliminati i punti alla radice delle unghie, perché già indirettamente sollecitati dall'uso delle stesse dita nel picchiettare gli altri punti, e

quello sotto il capezzolo, perché lo stesso meridiano passa sopra la testa). In effetti i meridiani sono intrecciati e si influenzano a vicenda.

A nulla però serve questa stimolazione se non si mantiene la mente sintonizzata sul problema (almeno pensandoci), perché se l'emozione negativa non è sentita non vi è nulla da riequilibrare energeticamente.

La Sequenza viene solitamente preceduta dalla Preparazione, che serve ad orientare il sistema energetico del corpo nel caso sia presente una forma di auto-sabotaggio da parte dell'inconscio; nel 40% dei casi è infatti presente un pensiero negativo (o magari banalmente la persona è rimasta per lungo tempo in prossimità di forti campi elettromagnetici) tale da vanificare i risultati che si possono conseguire applicando correttamente la Sequenza.

Tra le varie tornate di applicazione della Sequenza può essere molto utile riequilibrare l'attività cerebrale dei due emisferi del cervello (eliminare i disordini neurologici); a questo scopo è stata sviluppata la procedura Gamma 9 (o Gamut 9).

Si raccomanda sempre di idratarsi a sufficienza, bevendo in abbondanza, prima di cominciare a picchiettarsi.

Entriamo ora nel dettaglio di Preparazione, Sequenza e Gamma 9 nell'ordine cui vengono applicate.

La Preparazione

Utilizzando una frase che dichiari Amore e accettazione verso noi stessi pur riconoscendo il problema, si massaggia il Punto Doloroso (le piscine linfatiche tra clavicola e pettorali dove la linfa si congestiona) o, in alternativa, si picchietta con le 4 dita della mano dominante il Punto Karate (lato della mano opposto al pollice).

La verbalizzazione della frase utilizzata viene fatta per 3 volte con determinazione ed enfasi; utilizzare nella frase la parola "perdono" e concluderla con "senza darvi giudizio", sono accorgimenti che possono dimostrarsi molto efficaci.

In questo senso la frase classica «*Anche se... mi amo e mi accetto completamente e profondamente*» si presta ad infinite varianti che possono cominciare anche con «*Io scelgo...*», «*Io permetto...*» o «*Io voglio...*».

Lo scopo della Preparazione è affrontare l'Inversione Energetica, quella forma di auto-sabotaggio che non ci permetterebbe di beneficiare della successiva procedura.

Si precisa che, a differenza della PNL, sono ammesse frasi contenenti il "non" e, per quanto riguarda il pensare al problema, è sufficiente che vi si rivolga la mente, non è infatti necessario un coinvolgimento a livello del cuore (chakra centrale).

Dal momento che l'inconscio è estremamente "letterale", si provi a cercare una frase che si ritiene particolarmente appropriata per il proprio problema (magari provando a chiedere un suggerimento a qualcuno che ci vede dall'esterno), utilizzando parole proprie e comunque consci del fatto che picchiettare utilizzando una verbalizzazione sbagliata non potrà far male ma, nel peggiore dei casi, indurrà semplicemente un leggero rilassamento.

È invece molto importante credere in quello che si dice quando si recita «*Mi amo e mi accetto completamente e profondamente*»; se si è in dubbio sulla veridicità dell'affermazione è piuttosto preferibile sostituirla con qualcosa come «*Rimango aperto alla possibilità di amarmi e accettarmi completamente e profondamente*».

La Sequenza Iniziale

La sollecitazione viene fatta sui punti sopra indicati utilizzando tutte le dita sopra la testa e sulle clavicole, l'indice e il medio per gli altri punti. Si usa terminare la Sequenza con un respiro profondo e liberatorio.

La simmetria dei meridiani consente di picchiettare il lato del corpo che si preferisce (anche se alcuni operatori picchiettano simmetricamente sia a destra che a sinistra con l'intento di aumentare l'effetto della sollecitazione e sta diventando consuetudine utilizzare 3 dita "tra" i sopraccigli); solo sulle clavicole si raccomanda di picchiettare su entrambe e in modo alternato al fine di sollecitare l'intera massa cerebrale (l'invito alla stimolazione simmetrica è tipico anche dell'EMDR).

Mentre si picchietta va ripetuta la cosiddetta "frase di richiamo", una versione contratta della frase utilizzata durante la Preparazione (magari declinata con piccole varianti sui vari punti), al fine di rimanere sintonizzati con la mente sul problema e smuovere il disturbo energetico nonostante si sia distratti dalla procedura meccanica di picchiettamento. La verbalizzazione ad alta voce non è necessaria ma è preferibile, perché stimola anche il canale auditivo.

Si suggerisce di soffermarsi a picchiettare su ogni punto il tempo necessario a ripetere la frase di richiamo e comunque almeno un ciclo di respirazione completo (inspirazione ed espirazione) con la pressione e la frequenza che si percepiscono più naturali. Non è necessaria troppa precisione nel determinare il punto esatto in cui picchiettare, perché la sollecitazione mette in vibrazione una zona del corpo abbastanza ampia.

La Procedura Gamma 9

Il punto Gamma è una fossetta che si trova sul dorso della mano; è il terzo vertice di un triangolo equilatero i cui altri vertici sono le nocche dell'anulare e del mignolo.

La Procedura Gamma 9 prevede 9 azioni da eseguire mentre si picchietta o si massaggia questo punto e dopo essersi concentrati per un attimo sul problema; ha lo scopo di sollecitare specifiche zone del cervello per rendere più efficace il picchiettamento e dura complessivamente solo una decina di secondi.

Nell'ordine bisogna: chiudere gli occhi, aprirli, guardare in basso a destra, guardare in basso a sinistra, ruotare lo sguardo in senso orario, ruotarlo in senso antiorario (i movimenti oculari sono legati alle funzioni cerebrali), mormorare una canzone (senza parole), contare da 1 a 5 (per attivare ora l'emisfero cerebrale sinistro), mormorare di nuovo la canzone (tornando quindi all'emisfero destro per completare questo "risveglio neurologico").

Alcune varianti di questa procedura prevedono movimenti oculari orizzontali e a "8", nonché "terra-cielo".

La Sequenza di Chiusura

Ripetere la Sequenza Iniziale, completando quello che potrebbe essere definito un sandwich: "Sequenza iniziale - Procedura Gamma 9 - Sequenza di chiusura".

Un nuovo giro

A questo punto ripetere tutto dalla Sequenza Iniziale con una nuova frase che indirizzi l'attenzione su "quello che rimane" del problema (anteponendo, se necessario, una Preparazione adeguata), reiterando il procedimento fino al momento in cui si può ritenerlo azzerato.

In questo senso è utile che ad ogni “giro” venga dato un nuovo valore all’intensità del problema (da 1 a 10, la scala che rappresenta l’Intensità Soggettiva di Stress); questo aiuta a progredire nel processo di guarigione.

Il test

Una volta portata a zero l’intensità del problema, è opportuno verificare i risultati ottenuti sollecitando il ricordo, il sintomo o l’emozione sui quali si è lavorato.

Anche vedere se si è in grado di scherzare sul problema senza scatenare intense reazioni è un modo efficace per testare la bontà della sessione di EFT.

A questo punto del trattamento bisogna ricordare l’importanza di portare a zero l’intensità di quello che si prova e non accontentarsi di poterlo sopportare emotivamente; si ricerchi una piacevole sensazione di “completa risoluzione” e magari si approfitti di questo momento per sostituire le negatività rimosse con qualcosa di positivo.

EFT, INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

La ricetta sopra descritta ottiene un’alta percentuale di successi anche se applicata da un novizio,

In generale, però, il successo si raggiunge con costanza e perseveranza nel reiterare la procedura in modo corretto sui singoli avvenimenti, e ponendo molta cura nel descrivere i problemi per come li si sente, con parole che la propria mente riconosce.

In particolare, per come ci “ascolta” l’inconscio, è importantissimo trattare ogni aspetto di un problema separatamente, con frasi appropriate a indirizzare l’attenzione sulle singole sensazioni percepite.

Presi in considerazione tutti gli aspetti di un problema, si può passare al problema successivo.

Non deve però sorprendere veder scomparire da soli anche aspetti o eventi non trattati: i problemi simili o energeticamente collegati tendono a dissolversi automaticamente.

Tutti i segnali di rilascio di tensione emotiva (sospiri, sbadigli, sonno, spossatezza, occhi umidi, espirazioni prolungate, temporanea confusione mentale) sono da accogliere con entusiasmo in quanto dimostrazione del fatto che il corpo sta rispondendo all’EFT. Anche eventuali peggioramenti dello stato emotivo o fisico sono sintomi di reazione e non devono preoccupare ma spingere a proseguire le applicazioni.

Se invece non si nota alcun cambiamento, è verosimile pensare alla presenza di impedimenti; in questo caso è opportuno valutare di:

- essere ancora più specifici nel trattare gli aspetti come problemi autonomi;
- riconoscere meglio nella frase di Preparazione un auto-sabotaggio (cambio di polarità del sistema energetico del corpo detto Inversione Energetica) perché l’attuale situazione gode di un beneficio secondario o per pensieri negativi inconsci (impedimento tipico di depressione, dipendenze e malattie degenerative);
- provare semplicemente a porre più enfasi nella Preparazione o a picchiettarsi sull’altro lato del corpo;
- provare a bere un paio di bicchieri d’acqua, soprattutto se non se ne è assunta molta nel corso della giornata (il sistema energetico tende a disidratarsi facilmente e conseguentemente a rispondere male al trattamento);

- annullare il raro effetto di eventuali Tossine Energetiche spostandosi da dove ci si trova, risciacquandosi senza usare sapone, spogliandosi, allontanandosi da dispositivi elettronici, stando in piedi o aspettando un paio di giorni nel caso le tossine fossero state ingerite (spesso sono un cibo mangiato frequentemente; affidarsi al proprio intuito per scoprirlo);
- ipotizzare quella rara (<0,1%) e discontinua forma di disorganizzazione energetica del corpo che si risolve con una tecnica speciale nota come "problema respirazione clavicola".

EFT, SCORCIATOIE

Per quanto l'EFT richieda poco tempo e possa essere praticata pressoché ovunque, esistono alcune scorciatoie in grado di ridurre ulteriormente il tempo di applicazione:

- eliminazione della Preparazione (se, dopo il primo giro, il paziente dichiara un miglioramento significa che la Preparazione non era necessaria);
- eliminazione della Procedura Gamma 9 (non serve nel 70% dei casi quindi può semplicemente essere introdotta se non si avvertono miglioramenti);
- se il problema ha intensità residua molto bassa, risolverlo con un movimento degli occhi di 6 secondi da pavimento a soffitto picchiando il punto Gamut e pronunciando l'ultima "frase di richiamo" usata mentre si espira (questa procedura "Occhi Terra-Cielo" serve anche a consolidare i risultati ottenuti).

Per quanto non sia propriamente una scorciatoia, si ricorda qui la possibilità di praticare l'EFT mentale (o intenzionale) al posto di un vero picchiamento laddove le condizioni non lo consentano: si immagina di picchiare i singoli punti concentrandosi sul problema (o magari si picchetta solo sul Punto Karate come promemoria di una Sequenza completa fatta in precedenza in un posto più riservato).

È persino pensabile picchiarsi "al posto" di qualcun altro immaginando di essere chi ha bisogno di aiuto (Surrogate Tapping).

Un altro approccio, meno estremo, consiste nel massaggiare i punti dell'EFT mentre si parla del problema che si desidera trattare.

PERFEZIONARE L'USO DELL'EFT

La capacità dell'operatore di EFT consiste soprattutto nel trovare le frasi adatte affinché il picchiettamento ottenga l'effetto desiderato, stabilendo una sorta di "connessione empatica" con il paziente, sviluppando fiducia e senza che il suo inconscio metta in dubbio il successo del trattamento. Seguono alcuni suggerimenti di carattere generale in grado di risolvere situazioni di stallo anche in termini di auto-guarigione.

Comunque si ricorda che alcuni traumi difficilmente potranno essere affrontati da soli, perché soltanto con l'aiuto di un praticante esperto, che condivida con noi il suo sistema energetico, si potrà gestire il carico emozionale - soprattutto trattando temi quali l'abbandono o l'accettazione di sé.

Inoltre la presenza di una guida è sempre di straordinario aiuto per godere di una diversa prospettiva del problema e può sorreggere la persona in difficoltà in caso di una "tempesta emozionale", durante la quale l'esperto saprà picchiettarla pronunciando frasi appropriate («*Anche se hai questa forte emozione, va tutto bene*») e trasmettendole la sua energia. Non si sottovaluti neppure la possibilità di condurre una sessione di EFT al telefono, grande occasione per l'operatore di sviluppare le proprie capacità intuitive una volta privato del contatto visivo.

1. PROVARE AD ESSERE ULTERIORMENTE SPECIFICI

Anche se una frase come «*Anche se ho il diabete...*» può essere efficace su molte persone, in altri casi si può rivelare prezioso un approccio più specifico «*Anche se il mio livello di zucchero nel sangue è oltre 400...*».

2. MODIFICARE LE PAROLE CHIAVE USATE NELLA FRASE

A volte la situazione si sblocca trovando le parole più adatte con cui rivolgersi all'inconscio.

Può quindi essere utile provare nuovi verbi (riesco, posso, merito, voglio, non è sicuro...), ma soprattutto utilizzare nella Preparazione "parole assolutamente proprie" che ben descrivano cosa si pensa circa il problema che si vive.

In questo senso ricordarsi che nell'EFT il successo, oltre che con la tenacia, è ottenuto per mezzo della creatività!

Per contro David Lake ci ricorda che l'EFT non è strettamente una procedura psicologica ma piuttosto una tecnica rivolta al sistema energetico del corpo, in grado di comprendere le emozioni ben oltre il livello a cui la mente riceve le istruzioni; in questo senso è di gran lunga preferibile picchiettare sulle sensazioni e le reazioni corporee piuttosto che concentrarsi sul nome da dare ad ogni sentimento che si prova.

3. METTERE PIÙ ENFASI

Gridare le frasi di preparazione e promemoria, ma anche utilizzare termini volutamente provocatori o esagerati, può trasformare una sessione improduttiva in una caratterizzata da grandi passi in avanti.

4. DARE FORMA ALLE EMOZIONI

È molto utile chiedersi dove si sentono concentrarsi le emozioni negative, appoggiare una mano in quel punto (tipicamente il cuore) e, focalizzando lì la propria attenzione, connettersi (toccandola) alla forma che prendono le proprie sensazioni.

5. ACCETTARE QUANTO EMERGE SPONTANEAMENTE

Non sono infrequenti i casi in cui, applicando l'EFT, emergono sensazioni, immagini e suoni apparentemente negativi o privi di significato.

Anziché cercare di liberarsene, bisogna dare il benvenuto a tutto quanto si dimostrerà uno straordinario strumento di indagine - respingere parti della nostra personalità o memorie del nostro passato sicuramente non aiuta il nostro processo di guarigione, infatti tutto ciò che si presenta a noi merita il nostro rispetto e deve essere analizzato da vicino.

6. CERCARE IL PROBLEMA CENTRALE

L'EFT è una tecnica straordinaria che mette il successo nelle mani di chi la usa e forza a rimanere connessi con il proprio corpo (solitamente si ha difficoltà ad essere presenti nel momento), ma non bisogna porre troppa attenzione al punto dove si picchietta quanto piuttosto alla ricerca del problema centrale.

Spesso, infatti, si rimane per lungo tempo su sintomi e problemi superficiali per essere poi letteralmente scossi alla scoperta della vera causa di tutte le problematiche.

7. VALUTARE CON MAGGIORE ATTENZIONE UN'EVENTUALE INVERSIONE ENERGETICA

La guarigione non può avvenire se il corpo si oppone al naturale processo di guarigione perché un trauma ne ha invertito il flusso energetico e ora l'inconscio ha paura di guarire, di non riuscirci, di non meritarselo o che non sia sicuro fare questo passo.

L'Inversione Energetica si riconduce spesso ai bisogni che abbiamo sviluppato da bambini quando, per garantirci Amore e affetto dai genitori, abbiamo imparato a essere disposti a rinnegare la nostra personalità, vivere in povertà o rimanere ammalati.

Oggi non c'è più ragione per tutto questo e identificare correttamente il problema significa liberarsene per sempre e far beneficiare di questo anche altre eventuali terapie in corso congiuntamente all'EFT; una verbalizzazione appropriata durante la Preparazione è tutto quanto serve.

8. AFFRONTARE I VANTAGGI SECONDARI

Quasi ogni problema presenta vantaggi secondari; chiedersi quali possano essere e trattarli è fondamentale (*Quali vantaggi mi porta questo problema? Cosa succederebbe se non lo avessi?*).

Se non si riesce ad immaginare quali possano essere, lo stesso "non saperlo" diventa argomento da trattare: *«Anche se non so quali sono i vantaggi secondari...»*.

In generale è efficace una Preparazione con frasi del tipo:

- *«Anche se non voglio veramente lasciar andare questa depressione...»*
- *«Anche se, per qualsiasi ragione, non voglio superare questo problema...»*
- *«Anche se potrei non meritare di risolvere questa problematica...»*

- *«Anche se ho paura che tutto questo funzioni / che non saprei come agire se guarisco / che non voglio essere normale / che non avrei più scuse / che potrei essere rifiutato dagli altri / che non voglio perdonare chi mi ha fatto questo...».*

Ricordarsi che è di vitale importanza fare in modo che i benefici secondari siano sempre soddisfatti lungo il percorso verso la guarigione, perché meritano tutto il nostro rispetto.

9. SUPERARE LE CONVINZIONI LIMITANTI

La medicina ci ha insegnato che molte malattie hanno una causa genetica e, credendoci, ci limitiamo fortemente nelle possibilità di guarire per mezzo dell'EFT.

Il semplice scioglimento di una convinzione generazionale regala incredibili regressioni nei sintomi di patologie come l'artrite, ma l'approccio può essere anche più diretto: *«Anche se mia madre e mia nonna avevano l'artrite...».*

Altre volte, invece, le credenze limitanti sono come camaleonti, sempre davanti ai nostri occhi ma invisibili.

Ron Ball suggerisce alcune sessioni di tapping chiedendo al proprio inconscio quali possano essere i propri blocchi.

In proposito, una credenza limitante molto spesso poco visibile è *«Non devo pensare di essere meglio degli altri»* e può essere trattata in maniera appropriata con verbalizzazioni quali:

Anche se il Sig. X mi ha detto di non pensare di essere meglio degli altri...

- *... mi amo e mi accetto completamente e profondamente;*
- *... questo era il pensiero di qualcun altro, non il mio;*
- *... scelgo di esprimere al meglio i miei talenti e le mie abilità / il mio genio personale;*
- *... scelgo di riconoscere i miei meravigliosi talenti e abilità;*
- *... io sono migliore nel fare determinate cose.*

10. RICONDURRE SEMPRE A SÉ LA PROBLEMATICIA

È fondamentale riportare il problema da trattare a sé stessi, o alla persona che si sta picchiando, dal punto di vista delle nostre o delle sue emozioni.

Ad esempio una frase che comincia con *«Anche se lui mi ha detto...»* proseguirà con *«... e mi sento ferito, mi amo e mi accetto completamente e profondamente!».*

11. ESAGERARE IL PROBLEMA

Dal momento che l'EFT scioglie i blocchi in un sistema emozionale decisamente "reattivo", si può provare ad esagerare gli aspetti negativi della propria personalità o di una situazione che si vuole affrontare - in accordo con la Terapia Provocatoria di Frank Farrelly, "dire quello che non può essere detto" facilita il venire a galla delle emozioni e il loro rilascio.

Ovviamente "rendere il problema peggiore" va fatto con tutto l'Amore e la creatività necessari a tollerare un approccio opposto a quello di un generico "pensiero positivo".

12. RIDEFINIRE IL PUNTO DI VISTA SU ALCUNI ASPETTI

Se se ne presenta la possibilità, può essere utile ridefinire il proprio (o altrui, se si fa da guida) punto di vista su alcuni aspetti del "film" che si narra.

Il carico emozionale da gestire con l'EFT può variare sensibilmente a seconda di come si percepisce ogni singolo aspetto (si pensi, ad esempio, a come possono

cambiare le cose interpretando la freddezza come lucida capacità di azione o dipingendo di ironia un'immagine drammatica).

Utili ridefinizioni possono essere fatte anche durante la Preparazione; in questa fase il terapeuta, fiducioso nelle proprie capacità intuitive, crea una guarigione che non provenga "da lui" ma "attraverso di lui".

13. PICCHIETTARE L'INSIEME

Può capitare di non riuscire a sbloccare una situazione perché liberarsi da un senso di colpa può voler dire crearsene un altro, proprio perché "ci si perdona lasciando andare le proprie responsabilità".

In questa situazione è utile picchiettare l'intero insieme dei sentimenti degli attori dell'evento traumatico, riconoscendone relazioni ed eventuali proiezioni.

14. AFFRONTARE ASSIEME DESIDERIO E RESISTENZA

Molte volte capita che si desideri superare una problematica ma che esista anche una resistenza alla soluzione della stessa (che solitamente si tende a negare); se si vogliono eliminare queste emozioni conflittuali, desiderio e resistenza vanno rimossi con la stessa frase (contemporaneamente) perché sono campi che si scambiano energia alimentandosi a vicenda.

Una frase con cui lavorare potrebbe essere «*Io voglio davvero... perché... ma ho anche molta paura... perché...*», eventualmente poi rinforzata con una scelta «*Anche se... io scelgo...*».

15. INDAGARE SULLA STRATIFICAZIONE CHE PUÒ PRESENTARE IL TRAUMA

A volte un trauma presenta, per la nostra mente, insospettabili analogie con un evento vissuto precedentemente.

In questi casi i due accadimenti possono stratificarsi e debbono essere affrontati entrambi per guadagnare un successo duraturo nel tempo.

16. RICERCARE I PROBLEMI EMOZIONALI NASCOSTI

Molte volte le malattie sono mantenute in essere da problemi emozionali nascosti.

Per trovarli, una buona strategia è immaginarsi vividamente in perfetta salute (e quindi liberati dai sintomi) e provare ad ascoltare i "fanalini di coda": i "se", "ma", "però" che escono dal dialogo interno come obiezioni alle affermazioni positive.

Sono queste le chiavi che impediscono la guarigione completa ma, individuati questi "bersagli" per i prossimi giri di EFT, si è fatta gran parte del lavoro.

17. APPROCCIARE IN MANIERA DIVERSA IL DIALOGO INTERNO

Quella parte di critica interna che non può essere ricondotta ad eventi specifici e chiari, si può trattare considerando la vocina che ci dice «*Tu non sei abbastanza bravo*» come una persona nella nostra testa.

È sufficiente terminare le frasi suggerite dalla vocina («*Tu non meriti niente*», «*Tu sei inutile*», «*Tu non impari mai*...») con «*Ti ami e ti accetti completamente e profondamente, come sei*».

18. LIBERARSI DAL PERFEZIONISMO

Da sempre le aspettative dei genitori nei confronti dei figli sono altissime, quasi volessero, attraverso le loro esperienze, rifarsi dei propri mancati successi.

Questo messaggio viene registrato nel nostro inconscio come una sorta di imperativo ad essere perfetti e a non accettarsi nel caso si dimostri di non esserlo.

Dal momento che l'accettazione di sé è fondamentale in EFT, si capisce come affrontare con frasi appropriate questo aspetto sia la chiave di molte guarigioni; l'approccio riconduce a non essere dei perfezionisti, ma ad accettare completamente sé stessi e i propri sforzi mentre si procede migliorando verso nuovi traguardi di eccellenza.

19. SBLOCCARE UNA TEMUTA PERDITA DI IDENTITÀ

Vivere il problema come proprio (il "mio problema") può sfociare in un pericoloso attaccamento del subconscio al problema stesso, che ora sarà visto come parte integrante della propria identità ("È una persona ansiosa") e che quindi non deve essere perso. Un giro di EFT con «*Anche se temo di perdere la mia identità...*» è spesso sufficiente a sbloccare la situazione.

20. DARSIL TEMPO NECESSARIO

Non su tutto e su tutti l'EFT regalerà i risultati promessi con la velocità che vorremmo.

In proposito è sempre una buona idea terminare la frase della Preparazione con qualcosa del tipo «*... e accetto che questo problema si risolva nel tempo necessario*».

Darsi tempo significa anche procedere per gradi nell'applicazione dell'EFT: è perfettamente ragionevole avere la sensazione di non poter dire qualcosa (questa cosa deve comunque essere trattata con una verbalizzazione appropriata!) e assolutamente doveroso riconoscere le zone di comfort entro le quali muoversi.

21. CONSIDERARE IL FATTO CHE IL PICCHIETTARE STESSO POTREBBE RIEVOCARE UN TRAUMA

Esiste la possibilità che lo stesso atto di picchiettare, il contatto fisico, dia luogo ad una forte reazione emotiva, perché rievoca un trauma (magari l'essere stati picchiati). Bisogna tenere in considerazione questa eventualità e trattare esplicitamente la stessa reazione.

22. PROVARE A LASCIARE CHE LA NEGATIVITÀ SI SPENGA DA SOLA

A volte è preferibile, anziché usare tutte le proprie risorse combattendo la negatività, lasciare che questa si spenga da sola, limitandosi a sintonizzarsi sul problema in modo chiaro, picchiendosi con Amore e mantenendosi estremamente rilassati.

23. RICERCARE I PROBLEMI COME INCAPACITÀ DI ACCETTAZIONE

Jo Hainsworth ha sviluppato un'interessante procedura che consente di individuare le problematiche in quanto riconosciute dalla persona come limiti alla capacità di auto-accettazione; è impostata con la figura di un terapeuta di supporto.

Si comincia chiedendo alla persona di pronunciare 3 volte la frase «*Io accetto me stesso*» e facendole valutare, da 0 a 10, quanto emotivamente la senta vera.

A questo punto si invita il paziente a completare istintivamente la frase «*Per accettare me stesso ho bisogno di...*» per poi applicare l'EFT con l'affermazione: «*Anche se ho bisogno di... per accettare me stesso, io mi accetto come sono adesso*».

Quindi Hainsworth suggerisce di affrontare tutti gli eventi vissuti per cui ci si sente in colpa, e invita anche a trattare la diffusa credenza di non essere protetti dal mondo

utilizzando la medesima procedura con la frase «*Mi sento sicuro e protetto*» (e conseguentemente «*Per sentirmi sicuro e protetto ho bisogno di...*»).

24. MERITARSI DI GUARIRE

In alcuni casi il vero blocco è che si crede di non meritare sollievo dal proprio problema.

Questo è conseguenza di un retaggio culturale che ruota attorno al senso del peccato, quasi dovessimo “chiedere il permesso” per poter guarire (a causa dei nostri sensi di colpa).

È efficace la frase «*Anche se il mio bambino interiore ha buoni motivi per non aver fiducia in me e io credo di non meritare sollievo...*» (in questo caso una nota tecnica consiglia di rivolgersi a “sé da bambino”, parlando ad una propria foto su una sedia vuota o magari immaginarsi aiutare quel bambino o scrivergli una lettera, sempre mentre ci si picchietta).

25. PROVARE A PERDONARE PERDONANDOSI

È possibile trattare le emozioni derivanti dal vivere un evento doloroso in cui si è vittime (o sofferenti spettatori) perdonando tutti gli eventi del genere con la strategia di ricondursi ad un evento analogo in cui si è stati carnefici (o, non ricordandolo, immaginandolo).

Si ponga attenzione anche al senso di responsabilità e/o colpa che la vittima può presentare nei confronti di quello che le è successo, quasi non avesse fatto nulla per evitarlo (oltre che perdonare il carnefice e chi non ci ha protetto, bisogna perdonare anche sé stessi per non essere stati in grado di proteggersi).

Si ricordi che perdonare senza confrontarsi rispettosamente con dolore, rabbia e giudizio, significa farlo solo a livello conscio; invece perdonarsi completamente consente di liberarsi per sempre dai sensi di colpa e vergogna che danneggiano noi stessi e non ci permettono di amare gli altri, significa non lasciare più che gli eventi abbiano un qualche impatto su di noi (non accettarli, razionalizzarli o scusarli).

Provare con «*Anche se... mi amo e mi accetto completamente e profondamente per quello che io o qualcun altro possiamo aver fatto per contribuire a tutto questo*» oppure «*Anche se non posso nemmeno prendere in considerazione il perdono per quello che è successo, mi amo e mi accetto completamente e profondamente*».

Una procedura speciale per il perdono

Per i casi più difficili, è stata sviluppata una procedura mirata che prevede di pronunciare, picchiettandosi in prossimità dell’unghia del dito indice (dal lato del pollice), frasi quali:

- *Perdono [mamma, papà, il Sig. X, Dio, me stesso/a...] perché ha fatto il meglio che poteva fare (nel caso di Dio è più appropriato dire «fa sempre il meglio per me»)*
- *Perdono [mamma, papà, il Sig. X, me stesso/a...] perché era intrappolato/a nella sua storia*
- *Perdono [mamma, papà, il Sig. X, me stesso/a...] perché stava adempiendo al suo compito*
- *Perdono [mamma, papà, il Sig. X, me stesso/a...] perché in quel modo avrei imparato quello che dovevo imparare.*

26. RINGRAZIARE

Il potere del ringraziamento è immenso e concludere la frase ringraziando per i miglioramenti conseguiti è stupendo.

Inoltre è estremamente costruttivo ringraziare anche per il manifestarsi dei sintomi, perché ci stanno comunicando che c'è ancora qualcosa di irrisolto nella nostra esistenza!

27. LIBERARE LA PSICHE DAL BISOGNO CHE SIA LA SITUAZIONE A CAMBIARE

Può capitare che si sviluppi una sorta di resistenza al trattamento di una certa problematica per mezzo dell'EFT perché l'inconscio pretende che sia la situazione a cambiare; di fatto la mente è intrappolata nell'elaborazione di strategie atte a cambiare lo stato delle cose con conseguente sviluppo di ansia e disperazione. In questo senso l'EFT viene vista come un'interferenza alla "gestione del problema" e non come una risposta diversa e un'opportunità per vedere con occhi nuovi la situazione.

28. RICONOSCERE E CONFRONTARSI CON LA PROPRIA "ETÀ EMOTIVA"

Mentre viviamo la nostra età, interpretando vari ruoli ci proiettiamo in determinate "età emotive"; di fatto la nostra consapevolezza, i processi decisionali e la stessa prospettiva con cui vediamo il mondo rispecchiano l'età che stiamo rivivendo impersonando un certo ruolo (magari "attivati" da un evento, un commento o un dettaglio).

Questo è qualcosa che dobbiamo riconoscere anche perché è il motivo per cui a volte non abbiamo voglia di picchiettarci, pur sapendo che dovremmo: stiamo evidentemente rivivendo un momento in cui la nostra età emotiva non ci consente di concepire l'uso dell'EFT.

29. PROVARE AD INTRODURRE FRASI DI SCELTA

La dottoressa Patricia Carrington suggerisce di utilizzare - nella Preparazione ma anche alternate come promemoria - alcune "frasi di scelta" al fine di infondere una direzione positiva al metodo, in linea con le idee espresse nel "Palazzo delle Possibilità" di Gary Craig.

Ad esempio, nel caso di un lutto da incidente con Inversione Energetica al voler superare il trauma, si potrebbe dire: *«Anche se mi sono aggrappato alla tristezza per questa morte, mi rendo conto di non esserne responsabile e scelgo di ricordare questa persona senza dolore»*; quindi alternare positivo e negativo come richiamo: *«Tristezza»*, *«Scelgo di superare questo dolore»*, *«Lasciar andare questo lutto»*, *«Ricordare con gioia»*...

Oppure, in caso di psoriasi, si potrebbe dire *«Scelgo di lasciare andare questo sintomo e di permettermi di lasciare andare anche i traumi nascosti che ancora mi fanno trattenere questo problema»*.

Varianti del termine "scelgo", sono "chiedo" e "comando".

30. ALTERNARE GIRI DI FRASI NEGATIVE A FRASI POSITIVE

Si è dimostrato efficace alternare giri di frasi negative, che utilizzano la frase di richiamo che descrive come ci si sente, a giri di frasi positive che comincino con verbi come "apprezzo", "amo", "posso", "voglio", "permetto"... magari utilizzando un lato del corpo per le frasi positive e l'altro per quelle negative.

Generalizzando, porre enfasi contemporaneamente su qualità e difetti di una persona, presentandoli alternativamente sui singoli punti della Sequenza, consente di lavorare rinforzando il sistema di credenze con gli aspetti positivi e nel contempo

trattare nel modo consueto quelli negativi (si pensi alla dicotomia Amore/odio che potrebbe presentarsi nei confronti del partner).

31. RICORDARSI CHE MOLTE MALATTIE POSSONO ESSERE TRATTATE COME ALLERGIE A VIRUS

Sandi Radomski ha scoperto con l'esperienza che è possibile trattare con EFT una gran quantità di malattie come se fossero allergie a batteri o a virus.

Il protocollo completo prevede di scrivere e pronunciare il nome del virus, conservarne un campione in una fiala, indicarne le manifestazioni chiamandolo "questa malattia" e utilizzare frasi del tipo «*Anche se il mio sistema immunitario non ha riconosciuto in tempo questo virus...*» e «*io scelgo per il mio corpo la guarigione*» (magari rivedendo le scene di un film in cui ci si vergognava della malattia).

32. CONSIDERARE CHE IL DOLORE CHE SI PROVA POTREBBE NON ESSERE PROPRIO

Se l'EFT sembra non funzionare nonostante si siano affrontati tutti gli aspetti, si dovrebbe provare a valutare la possibilità che il dolore che si prova non ci appartenga in prima persona ma sia di qualcun altro, e di conseguenza trattarlo con frasi appropriate.

Nella ricerca della persona a cui appartiene il dolore, privilegiare i parenti stretti, magari valutando anche le analogie tra le loro esperienze di Vita e la propria.

33. UN AIUTO DALLA PNL

Anche se l'EFT permette di trattare genericamente una determinata emozione (ad esempio «*Anche se ho questa rabbia...*») può essere di grande aiuto uno strumento linguistico caratteristico della PNL che invita ad utilizzare la frase «*So che non puoi ricordare la rabbia che provavi quando [evento]; ma se potessi, come ti sentiresti?*».

34. UNO SPUNTO DAL THETA HEALING

Una delle caratteristiche del Theta Healing di Vianna Stibal prevede che si riconoscano le risorse dell'essere umano (in qualità di testimone degli accadimenti) e si "comandi" a Dio.

Indubbiamente questa terminologia può essere utilizzata anche nelle formulazioni dell'EFT.

35. UN PARAGONE CON LA TECNICA DEL SEGRETO

Chi conosce la "Tecnica del Segreto" di Roy Martina avrà sicuramente notato molte somiglianze con l'EFT nelle formulazioni linguistiche (anche gli insegnamenti di Martina contengono frasi che cominciano con «*Anche se...*»).

Per il resto Roy Martina insegna a pronunciare le frasi con la mano sinistra sulla fronte e l'indice destro ad indicare il cuore (respirando profondamente per tre volte) mentre l'EFT prevede il picchiettamento sui meridiani... beh, siamo ancora tutti in fase sperimentale!

36. A CONFRONTO CON OPTION

Option è il metodo creato da Bruce Di Marsico e utilizzato, tra gli altri, da Mandy Evans.

Option si basa su domande rivolte a sé stessi finalizzate a comprendere emozioni quali rabbia, dolore e depressione; una volta comprese, queste emozioni vengono rilasciate.

Option, come l'EFT, scioglie l'energia bloccata e cancella le credenze limitanti, perché sono le energie a tenere in Vita le emozioni dolorose e sono le credenze ad ingabbiare l'individuo impedendogli di essere felice.

Come nell'EFT, il primo passo è accettare lo stato in cui ci si trova in questo momento perché se, anziché accettarsi, ci si giudica allora si vedrà solo il proprio giudizio e non la realtà dei fatti.

Il motivo della propria infelicità non è mai ciò per cui si è infelici, ma la propria credenza al riguardo!

37. TAPPING CONTINUO DI ACCETTAZIONE

L'idea di base dell'EFT, che prevede l'accettazione del problema («*Anche se...*»), può essere esasperata al punto da tralasciare l'intento di superarlo con l'idea che la soluzione sia già nel sintomo - per mezzo di un atto di presenza il sintomo stesso diventa metodo di guarigione.

La strategia di Tapping Continuo prevede semplicemente di agire picchiando sui meridiani (i punti dell'EFT) quando c'è il comportamento sgradito (potrebbe essere un disordine compulsivo o un caso di bulimia), cogliendo quindi l'attenzione di chi sta sbagliando e modificando il comportamento erraneo.

Anche uno stato di pianto inconsolabile è un'occasione per una sessione di Tapping Continuo senza verbalizzazioni: una perfetta opportunità di guarigione in cui il problema è venuto spontaneamente in superficie ed è pronto per essere risolto in quanto il paziente presenta un'evidente sintonizzazione sullo stesso.

In particolare, una tecnica di auto-aiuto dolce e per nulla invasiva come il Tapping Continuo è straordinaria per tutti i casi di "paura delle paure"!

38. TAPPING TEMPORALE

Christine Sutherland suggerisce di eseguire, una volta affrontato il problema centrale e rimossi i fanalini di coda, un Tapping Temporale pronunciando affermazioni positive in modo che fluiscano direttamente nell'inconscio, senza essere filtrate dalla mente conscia.

Questo picchiamento si esegue sui lobi temporali del cervello intervenendo sugli agopunti disposti sul cranio, sulle tempie, a semicerchio intorno alle orecchie, con le dita di tutte e due le mani contemporaneamente.

IL PALAZZO DELLE POSSIBILITÀ

Lo stesso Gary Craig ci regala una bella visione di come l'EFT possa contribuire a fare in modo che ciò su cui focalizziamo la nostra attenzione diventi la nostra Realtà; godiamoci queste immagini.

Viviamo nel Palazzo delle Possibilità, in cui abbondano stanze ricche di gioia, che noi facciamo fatica a scoprire perché tendiamo a trattenerci nei locali a cui sentiamo di appartenere per tutte quelle credenze limitanti scritte sui muri da chi ci circonda: famiglia, scuola, chiesa, amici, colleghi, TV, libri, film...

Se vogliamo una nuova Realtà dobbiamo cambiare il nostro modo di pensare, dapprima riconoscendo queste credenze per poi cancellarle per mezzo dell'EFT.

Il modo di fare qualsiasi cosa possiamo desiderare già esiste, e dobbiamo solo lasciare che il nostro emisfero cerebrale destro si sintonizzi con questa soluzione con l'aiuto di alcuni accorgimenti che ci aiuteranno a cambiare.

PORRE ATTENZIONE A COME SI PARLA

Il nostro abituale vocabolario influenza la nostra esperienza perché ogni parola che diciamo (o ascoltiamo), per avere significato, deve prima essere "sentita" internamente e questo ci condiziona emotivamente.

Si provi a porre attenzione a come ci si sente dopo aver pronunciato parole con accezione negativa (depressione, rabbia, odio, stress...) in contrapposizione a verbalizzazioni positive (energia, passione, magia...).

Si ridefiniscano quindi con nuove circonlocuzioni tutte le parole negative del proprio vocabolario.

SOSTITUIRE LE PROPRIE FONTI DI INFORMAZIONE

Ogni giorno le stesse vecchie fonti di informazione aggiungono scritte sui muri in linea con quelle che già ci sono.

È necessario che queste fonti vengano sostituite completamente con altre più positive: nuovi libri, nuove amicizie, nuove trasmissioni.

USARE NUOVE AFFERMAZIONI

Le affermazioni sono uno strumento eccezionale per la trasformazione personale perché sono in grado di installare nuove positività, ma sono anche quelle che - ce ne accorgiamo osservando una nostra conversazione - ci trattengono nel nostro stato attuale.

Le vere affermazioni sono i "fanalini di coda" che competono con la nostra forza di volontà e l'EFT è lo strumento per cancellarle.

L'invito è a creare il proprio "spot televisivo" con le caratteristiche di indurre emozione e di ripetersi continuamente alla nostra attenzione; le regole sono:

- bisogna che sia realmente un "voglio", non semplicemente un "dovrei";
- deve essere realisticamente possibile, eccitante, ma nello spazio del proprio sistema di credenze;
- deve essere detto in prima persona e al tempo presente;
- deve affermare cosa si vuole, non cosa non si vuole;
- bisogna essere osservatori esterni del processo, senza giudizio.

Alcuni esempi:

- *Sono in pace e la mia pressione sanguigna rimane al di sotto di 120;*
- *Guadagno, facilmente e con continuità, 100.000 euro all'anno;*
- *Mangio solo cibi salutari;*
- *Attraggo buone relazioni perché sono una persona gioviale e amabile;*
- *Sono estremamente congruente: credo in quello che dico e dico quello in cui credo.*

APPRENDERE NUOVE TECNICHE DI PERSUASIONE DI SÉ STESSI

Gli spot in TV sono maestri in questo senso; create il vostro spot imparando da quelli in onda sullo schermo.

SOGNARE AD OCCHI APERTI

Dal momento che il cervello non distingue tra ciò che è reale e ciò che viene immaginato vividamente, sognare ad occhi aperti è la tecnica di visualizzazione del futuro.

I sogni diventano missioni e le missioni i nostri pensieri ripetitivi che si trasformeranno nella nostra Realtà, quindi l'unica cosa a cui porre attenzione, e da trattare con l'EFT, sono i pensieri che ci impediscono di sognare (i "fanalini di coda").

APPLICAZIONI DELL'EFT

1. L'EFT PER SUPERARE IL DOLORE DI RICORDI TRAUMATICI

Si stima che il 70% della popolazione adulta soffra di almeno un ricordo traumatico e che per l'8% sia un problema con cui confrontarsi continuamente tra l'indifferenza degli altri, con conseguenti costi sociali altissimi.

L'EFT consente di spostare l'accento di un ricordo traumatico dalla paura alla comprensione, regalando una nuova prospettiva dalla quale vedere le cose (tipicamente quella dell'adulto e non più quella del bambino, dal basso verso l'alto).

In questo modo ci si libera dalla reazione esagerata che si presenta quando viviamo un evento simile ad un altro del nostro passato, che è stato memorizzato perché carico di emozione.

È importante affrontare sistematicamente tutti i propri ricordi, cominciando da quello che si considera "peggiore" e picchiettandone i singoli aspetti una volta che sono stati evidenziati, raccontando l'evento lentamente, ad alta voce e nei dettagli (cominciando il racconto da un punto emozionalmente neutro).

Nel ricordo bisogna cercare di recuperare tutti i dati sensoriali che abbiamo vissuto e trattare i singoli momenti salienti della scena rivivendone lo stato emotivo (quelli che mostrano un picco di emotività mentre si rivede mentalmente l'accaduto).

Se non si hanno ricordi precisi dell'evento (perché è stato rimosso o magari appartiene alla nostra infanzia e ci è solo stato raccontato) lo si può "costruire" immaginandolo in maniera dettagliata; questo "ricordo inventato" può essere persino più utile di un vero ricordo, perché contiene aspetti che provengono dall'inconscio altrimenti non accessibili.

Questa "Tecnica del Film" può essere guidata da un esperto e diventare quindi una "Tecnica del Racconto", in cui il passato deve essere narrato al presente (ad esempio: «Sono un bambino di 5 anni...») e trattato in modo appropriato all'età in cui è avvenuto (ad esempio sostituendo «Mi amo» con «Sono un bravo bambino»).

Dal momento che, per il cervello, ricordare equivale a vivere il presente, spesso è preferibile ridurre preventivamente l'intensità emotiva dell'accaduto mediante alcuni giri di EFT su una descrizione generale dell'evento (quello che potremmo chiamare il "titolo del film"), guardando a questo come a un trauma lontano. Nel caso si abbia paura persino di rivivere in maniera generica il vissuto, è possibile trattare preventivamente proprio questa stessa paura («Anche se ho paura di rivivere quel ricordo...»).

Il trattamento termina quando l'evento si è svuotato della sua carica emotiva (di solito si sente che l'evento non dà più fastidio perché "lontano nel tempo"); all'interno di una Sequenza si può raggiungere un Punto di Rilascio in cui non si sente più il bisogno di continuare.

2. L'EFT PER LIBERARSI DA PAURE E FOBIE

Paure e fobie (cioè paure eccessive che spingono semplicemente ad "evitare" e non hanno alcuna utilità per la sopravvivenza) sono rappresentazioni di conflitti inconsci e traumi.

È necessario prendere in esame tutti gli aspetti di ciò che suscita paura (ad esempio nell'aracnofobia si potrebbe aver paura del movimento del ragno o del suo colore o del contatto con lo stesso...) facendoli collassare uno ad uno, ma è anche utile chiedersi dove si somatizza nel proprio corpo questa paura e trattarne la somatizzazione.

È inoltre efficace rivivere vari episodi in cui si è avuta paura: il primo, il più recente, il più intenso, ma eventualmente anche una proiezione futura o immaginaria (idea straordinaria, ad esempio, per eliminare l'ansia che precede il trovarsi a parlare ad un vasto pubblico).

Anche ridefinire l'oggetto della propria paura può accelerare il processo di guarigione, ma non si potrà ritenersi liberi dalla fobia fino a quando non si rivivrà una reale esperienza a confronto con ciò che si teme; infatti è molto facile aver tralasciato qualche aspetto (e quindi non averlo trattato) che, ripresentandosi, scatenerà nuovamente il problema richiedendo ancora qualche giro di EFT.

3. L'EFT PER GUARIRE IL CORPO

L'EFT lavora indirettamente sul problema fisico (ad esempio un'allergia o un'intolleranza) trattando l'aspetto emotivo che ne è causa.

In effetti i sintomi fisici sono conflitti emozionali irrisolti - già presenti nel pensiero, nel sistema di credenze e sul piano emotivo - che si somatizzano: i ricordi sono attuali per la mente inconscia.

In questo senso non deve sorprendere vedere il dolore spostarsi in altre parti del corpo, perché il corpo si limita a manifestare un conflitto irrisolto; è sufficiente "seguirne" i sintomi con nuovi giri di EFT.

Bisogna trattare sempre un sintomo alla volta, partendo dai più gravi e applicando possibilmente l'EFT agli eventi specifici che potrebbero aver causato la malattia (avvenuti spesso in occasione del primo manifestarsi della malattia), eventualmente abbinandole con altre terapie mediche.

Anche se non si è a conoscenza dell'evento causa della malattia, in molti casi l'EFT si è dimostrata efficace risolvendo direttamente i problemi fisici, perché il subconscio indirizza l'effetto all'aspetto emotivo sottostante il problema fisico.

Se ciò non dovesse avvenire, ci si deve chiedere «*Che emozione può contenere questo dolore?*» e trattare la prima cosa che è venuta in mente, collegandola possibilmente ad un evento specifico. Altre volte è invece il picchiettamento stesso a riportare immediatamente alla memoria il vissuto causa del dolore (se si fa da guida porre sempre domande durante il picchiettamento, perché è quest'ultimo a schiarire la mente, soprattutto se si viene invitati a ipotizzare possibili cause del problema).

Per malattie asintomatiche, l'applicazione di EFT una decina di volte al giorno può dimostrarsi estremamente benefica.

Si tenga presente che un problema che non si risolve, ma oscilla stabilmente intorno ad uno stesso valore nella Scala Soggettiva di Stress, deve sempre essere affrontato ricercandone le cause emozionali con l'intuito, non con la ragione, e osservandosi dall'esterno. In questo senso è efficace porsi domande quali:

- *Che emozione provo per il fatto di avere questo problema?*
- *Quali convinzioni personali ho su questo problema?*
- *Che cosa direbbe la parte del corpo che mi fa male? Quale messaggio ha per me?*
- *Perché potrei meritarmi questa malattia?*

- *Se ci fosse una causa emozionale al mio problema quale sarebbe? (Quale emozione potresti indovinare connessa a questo problema?)*
- *Se questo problema fosse un sentimento o un'emozione, cosa sarebbe? (o anche, per lavorare più indirettamente con un'immagine fisica per metafore: Se fosse una forma o un colore cosa sarebbe? Che aspetto ha la mia malattia nel corpo? Come ha descritto il medico la mia malattia?)*
- *Se dovessi pensare ad un evento o ad una persona della tua Vita, cosa sarebbe questa malattia?*

In generale si tratta quindi di riuscire a capire i pensieri e le immagini che passano nella mente mentre ci si focalizza sul problema, magari provando anche a raccontare la "storia di una persona con quel problema".

Alla fine potrebbe scoprirsi utile, ad esempio, una frase squisitamente psicosomatica del tipo «*Anche se ho la rabbia nel collo...*», ma anche azzardare un «*Anche se ho Mary nella spalla...*».

Un discorso a parte merita l'applicazione dell'EFT su dolori fisici che sicuramente non hanno una causa psicologica come, ad esempio, a seguito di un incidente; in questo caso è consigliato chiedersi come ci si è sentiti quando ci si è fatti male, anche se è comunque sempre possibile trattare direttamente il dolore (si pensi ad una puntura d'ape!).

In generale le casistiche riconducono i casi in cui il sollievo dal dolore procurato con l'EFT non è duraturo a due tipologie, entrambe significative: la presenza di una malattia nel corpo che richiede maggior attenzione e quando il dolore è un campanello d'allarme per un problema non-fisico (ad esempio legato allo Stile di Vita).

Se invece i sintomi tornano a presentarsi a distanza di tempo, potrebbe significare che quel particolare punto del corpo è particolarmente debole e si presta per manifestare una grande varietà di conflitti emozionali diversi.

4. L'EFT PER LIBERARSI DALLA DIPENDENZA DA SOSTANZE

Nelle dipendenze, un malessere (la vera causa emotiva che andrebbe sempre ricercata) viene temporaneamente mascherato assumendo una data sostanza.

Applicare l'EFT per 15/25 volte al giorno su una sostanza alla volta - con particolare attenzione all'auto-sabotaggio (quasi sempre presente e molto forte) - riduce l'ansia, prima causa della crisi di astinenza.

Si consiglia di introdurre anche frasi che esprimano il rispetto e il perdono verso sé stessi.

5. L'EFT PER SMETTERE DI FUMARE

Questo capitoletto riserva un trattamento a parte per la dipendenza dal tabacco, offrendo un esempio concreto e alcune linee guida su come trattare le dipendenze in genere.

Bisogna trattare il desiderio di fumare (la crisi di astinenza) ma fare anche un lavoro più profondo sulle credenze limitanti (*Smettere di fumare è difficile; Ho già provato di tutto ma non sono riuscito...*) e sulla "vocina" che, dall'interno, lavora contro il nostro successo (*Cosa smetti a fare se poi respiri lo smog della città? Come puoi pensare di riuscirci come ha fatto lui, che è così diverso da te?...*).

Come sempre, si ponga attenzione alle sensazioni che si ricevono dal fumo, alle origini del vizio (*Fumare mi fa accettare dagli altri, mi rende adulto...*) e ai necessari sensi di colpa che il fumo dà.

Può anche essere utile osservare e lavorare sui sintomi che manifestano le persone che vivono a fianco del fumatore, che potrebbero temere per la sua (o la loro) salute, ma anche giudicarsi per non voler giudicare il fumatore stesso.

In generale, però, si noti che non si chiede al fumatore di provare a smettere di fumare (per il suo corpo questo gesto potrebbe identificarsi con il respirare), ma di utilizzare l'EFT durante e dopo l'utilizzo del tabacco.

6. L'EFT PER LE INTOLLERANZE

Sulle intolleranze esistono opinioni contrastanti, ma in alcuni casi, come in quello dell'intolleranza al lattosio, esiste una sorta di visione comune: una volta persi gli enzimi in grado di digerire il lattosio, niente e nessuno potrà ripristinarli.

Gli incredibili casi di guarigione dall'intolleranza al lattosio per mezzo dell'EFT (applicata sull'ansia alla reazione al lattosio) possono solo suggerire che gli enzimi digestivi non siano realmente persi ma semplicemente in uno stato latente, inibiti da qualche problema emotivo irrisolto.

7. L'EFT PER LA SENSIBILITÀ AD UNA SOSTANZA O AD UN OGGETTO

Se non si tratta di un serio problema di allergia, l'EFT può trattare efficacemente le eccessive sensibilità ad una sostanza, ad esempio un cibo; si parla di desensibilizzazione mirata per una specifica sostanza od oggetto.

Questo perché le reazioni allergiche sono, più che qualcosa di fisico/meccanico, una sorta di "errore" da parte della mente nel riconoscere una determinata sostanza (tanto è vero che possono essere indotte in stato di ipnosi senza la presenza dell'allergene).

La Preparazione può essere fatta toccando con una mano il cibo in questione mentre con l'altra ci si picchietta usando la frase *«Anche se posso essere sensibile a questo... chiedo al mio corpo di accettarlo come sicuro e sano e scelgo di disconnettere il mio corpo da qualsiasi associazione abbia fatto con questo»*; segue la Sequenza con il promemoria *«Questa sensibilità»*.

Il Dott. Fred Pomeroy suggerisce anche di tenere l'anulare e il pollice uniti ad anello con l'allergene nella mano e ripetere la frase *«Anche se ho tutte queste emozioni associate con la sostanza che tengo in mano, io scelgo che il mio corpo disconnetta ognuna di queste emozioni in ogni e qualsiasi cellula, tessuto e organo del corpo»*.

La stessa procedura può essere usata per un telefono cellulare o un'otturazione dentale.

8. L'EFT PER DIMAGRIRE

Anche mangiare maschera un'ansia e crea dipendenza dal cibo.

Come per le altre dipendenze, l'EFT può aiutare se applicata con perseveranza e sulle singole voglie di cibo e ricordandosi sempre l'attaccamento del subconscio allo stato attuale delle cose, perché dimagrendo si sarà privati dei cibi che si amano, si dovranno ricomprare i vestiti, non si avranno più scuse per non essere attraente, ecc.

Le radici emozionali sono spesso da ricercare nel disagio verso sé stessi, nel nervosismo nell'ambiente di lavoro, nel sentimento di solitudine o in un generico "sentirsi grassi".

Considerare anche il fatto che la mancanza di controllo nel mangiare potrebbe essere legata a credenze del tipo "La mia Vita è sempre stata controllata da altri".

Affrontando sistematicamente il problema del controllo del peso, si tratta quindi di rilasciare l'atteggiamento psicologico che fa trattenere i chili di troppo, cercando possibilmente un evento o un aspetto della personalità che il peso vuole mascherare. Bisogna poi confrontarsi con le credenze limitanti (*Non posso dimagrire perché ho un metabolismo lento*), valutando i propri desideri (*Cosa penso delle persone magre? Come mi sentirei se lo fossi?*) e le scuse che fanno da resistenza (*Non ho tempo per dimagrire; Costa troppa fatica; Detesto lo sport; Cucino cose che piacciono al mio partner*), superando l'attuale visione di sé (*Non ho costanza e per quanto mi sforzi non riesco a dimagrire*) e i sabotaggi (*Riesco a provare pena per me stesso*).

Questo percorso andrebbe fatto osservando come la taglia rifletta gli eventi della propria Vita e magari aiutandosi con un'autocritica davanti allo specchio (*Sono grasso; Faccio schifo; Detesto i miei fianchi*) e un elenco delle cose che provocano disagio (*Ho difficoltà a muovermi; Mi vergogno ad andare dal medico*) per far emergere una benefica carica emotiva.

Alla fine, però, la normalizzazione del peso corporeo avverrà senza forza di volontà, perché sarà il sistema mente-corpo a richiedere una corretta nutrizione.

9. L'EFT PER LO SPORT

L'EFT aiuta anche gli atleti, perché elimina le indesiderate tensioni muscolari di origine emotiva; di fatto spesso il corpo conosce alla perfezione il gesto atletico e il blocco al miglioramento è solo mentale, quindi frasi che riconoscano i propri limiti diventano perfetti "bersagli" per il tapping!

Inoltre, verbalizzazioni come «*Anche se non ho voglia di esercitarmi...*» sono in grado di motivare a seguire con costanza un programma di esercizi e quindi possono sviluppare anche l'aspetto più "fisico" dello sportivo.

10. L'EFT PER APPRENDERE NUOVI COMPORTAMENTI

Che sia una postura corretta o un movimento atletico ottimizzato, ogni nuovo comportamento può essere appreso con l'EFT lavorando sul concetto di familiarità del nuovo atteggiamento: deve essere portato a zero il senso di estraneità che si prova mimando la nuova gestualità al punto che, testando il vecchio comportamento, sia ora quest'ultimo ad apparire estraneo.

Fra chiavi: «*Anche se sento questo comportamento come nuovo e strano...*», «*Anche se non ho l'abitudine...*» o «*Anche se trovo difficile e stancante...*».

Persino l'attitudine alla tristezza è un comportamento che può essere corretto con questa procedura: «*Anche se la tristezza mi è familiare e voglio tenerla perché...*».

11. L'EFT PER PROBLEMI DI VISTA

Gli oculisti comportamentisti conoscono l'aspetto emozionale della vista: i problemi alla vista (cioè agli occhi) sono il risultato di cambiamenti di visione causati da problematiche emotive.

Quindi il miope crea distanza tra sé e il mondo, ha bisogno di spazio e spinge via gli altri.

Al contrario, il presbite avvicina a sé il mondo per proteggersi, non vuole avventurarsi "fuori".

E ancora, l'astigmatico ha confusione riguardo al mondo e a sé stesso.

Per questo si suggerisce di chiedersi:

- *Cosa mi ricorda la mia vista scarsa?*
- *Se ci fosse una ragione emotiva dietro ai miei problemi visivi, quale potrebbe essere?*

Le frasi suggerite per la Preparazione spaziano quindi dalle più generiche:

- *Anche se il mio occhio destro ha solo 6/10 e nella mia famiglia questo sembra il destino di tutti, mi amo e mi accetto completamente e profondamente e scelgo di avere una visione perfetta perché lo merito, perdonandomi per qualsiasi cosa possa aver fatto per contribuire al deterioramento della mia vista.*
- *Anche se i miei occhi non sanno di poter veder bene, mi amo e mi accetto completamente e profondamente e do ai miei occhi il permesso di vedere perfettamente.*

ad altre che rispecchiano significati più profondi:

- *Anche se mi è stato insegnato che nessuno è perfetto, mi amo e mi accetto completamente e profondamente e scelgo di credere di poter avere una vista perfetta.*
- *Anche se ci sono cose davanti a me che non voglio vedere...*
- *Anche se per me è difficile mettere a fuoco un qualsiasi obiettivo...*
- *Anche se a volte non vedo ciò che ho davanti agli occhi...*
- *Anche se il deterioramento della vista è stata una delle poche cose su cui ho potuto contare con certezza nella mia Vita...*

12. L'EFT PER RESPIRARE MEGLIO

Un semplice giro di EFT usando la frase «*Anche se ho il respiro bloccato mi amo e mi accetto profondamente e completamente*» regala una piacevole sensazione di benessere e, valutando la capacità respiratoria prima e dopo l'applicazione di EFT, mostra al profano i benefici che si possono trarre da questa tecnica.

Inoltre, dal momento che al respiro sono connesse le emozioni, questo esercizio, oltre che calmare, è in grado di far emergere disagi nascosti nel profondo della personalità e, ripetuto quotidianamente con costanza, è sempre un valido strumento per evitare accumuli di tensioni e negatività.

Questo approccio è anche utile per aprire una sessione di EFT rivolta a problemi fisici, in quanto permette ai polmoni di aprirsi e di indirizzare il sangue e l'ossigeno dove serve.

13. L'EFT PER CURARE GLI ATTACCHI DI PANICO

Quando l'attacco di panico è riconducibile ad un evento, l'EFT garantisce risultati miracolosi, però molte volte il paziente non ricorda l'evento causa del suo problema. In questo caso può essere di aiuto la domanda «*Quale evento o persona vorresti evitare se dovessi rivivere la tua Vita?*».

Si noti che viene presa in considerazione anche la possibilità che la causa dell'attacco di panico sia un legame con una persona per la quale, ad esempio, ci si può sentire responsabili.

14. L'EFT PER MIGLIORARE LA SESSUALITÀ

L'inibizione del desiderio sessuale preclude la possibilità di raggiungere un'intimità sessuale ed emozionale con il partner.

Spesso l'Inversione Energetica legata alla voglia di sperimentare il piacere sessuale deriva da un generico senso di colpa/vergogna o da una specifica identificazione con "Eva la peccatrice" a seguito di un invasivo indottrinamento religioso.

15. L'EFT PER I CASI DI DEFICIT DI ATTENZIONE

I soggetti che soffrono di ADD o ADHD presentano iperattività, difficoltà di concentrazione e ad ascoltare; i metodi tradizionali tendono ad affrontare questi problemi coprendone i sintomi con farmaci, perché non sono in grado di ricondurli alle vere cause.

Utilizzare EFT con alta frequenza direttamente sui sintomi produce già buoni risultati, ma si può arrivare ad un 90-95% di successi cercando i traumi a scuola e sul lavoro che possono aver indotto la sensazione di “non appartenere” o “non arrivarci”.

Spesso l'ADD/ADHD è anche una manifestazione della frustrazione da stress e ansia, anche se la maggior parte di rabbia, odio, paure e colpe è sempre originata da traumi irrisolti e inconsci.

16. L'EFT PER UN PARTO NATURALE

L'EFT è uno strumento meraviglioso per aiutare le donne a partorire senza supporto farmacologico.

Durante le doglie può essere applicata direttamente sulla stanchezza e la mancanza di progressi, ma è incredibile quanto possa dimostrarsi efficace per liberare la partoriente da tutte le frasi negative riguardo a lei e alla sua capacità di dare alla luce, percepite nelle osservazioni formulate da medici, infermieri e membri della famiglia.

17. L'EFT PER RIDURRE LE RUGHE

Con l'intento di dar forza alle parole di Gary Craig quando suggerisce di “provare EFT su qualsiasi cosa”, si riporta un'applicazione di questa tecnica finalizzata alla riduzione delle rughe; non ci si possono aspettare risultati a lungo termine, ma può comunque essere considerata un trattamento di bellezza naturale in vista di una festa o un evento sociale.

La procedura prevede di utilizzare la Tecnica del Film in cui si racconta quando al mattino ci si guarda allo specchio insoddisfatti («*Anche se ho questa sensazione nel guardarmi e vedere sempre più rughe...*») e lavora sul fattore emotivo che contrae la pelle.

18. L'EFT PER MIGLIORARE IL PROPRIO POTERE DI PERSUASIONE

Silvia Hartmann ha sviluppato una procedura per liberare i propri poteri di persuasione; non insegna come parlare in maniera ipnotica al nostro pubblico, ma semplicemente offre spazio affinché possa emergere il meglio di noi.

Innanzitutto bisogna riconoscere e liberarsi dei segnali di stress che si presentano immaginandoci nella situazione in cui saranno messe alla prova le nostre capacità di persuasione (le consuete risposte viscerali/cinestesiche che conosciamo: battito accelerato, mani umide, pressione nella testa e nel petto, confusione mentale passando velocemente da un pensiero all'altro...).

Qualche giro di EFT tornerà a farci sentire bilanciati e sereni, pronti ad affrontare singolarmente i seguenti argomenti più specifici.

Affrontare i passati insuccessi

I passati insuccessi sono la prima causa di paura e auto-sabotaggio.

Occorre disporli in un elenco cronologico e picchiettarne via le emozioni negative (vergogna, senso di colpa per la propria incompetenza, stupidità, sensazione di inutilità).

Ricerca l'equilibrio emozionale

I nostri conflitti interni (paura del successo/insuccesso, del cambiamento/stasi) non troveranno mai soluzione qualsiasi decisione dovessimo prendere.

Si affrontino quindi sistematicamente le conseguenze di tutte le possibili diverse scelte a nostra disposizione picchiandone le emergenti paure e credenze limitanti, consci del fatto che nella Vita abbiamo gestito altre volte situazioni analoghe.

Riconoscere e trattare eventuali resistenze

Se l'evento che stiamo per vivere induce in noi una sensazione di paura e avvertiamo una resistenza a livello fisico o neurologico, non dobbiamo opporre forza di volontà a questo importante segnale dell'inconscio, ma rimuovere i motivi di questa resistenza con opportuni giri di EFT.

Vivere anticipatamente tutto l'evento

È importante trattare con la Tecnica del Film l'evento che si sta per vivere, affrontandone tutti i momenti che inducono in noi una risposta stressante.

Cambiare gli altri

Picchiarsi pretendendo di impersonare il proprio futuro interlocutore (o gruppo di persone) induce cambiamenti nel proprio sistema neurologico e magiche modifiche nell'altrui sistema di credenze.

Riservarsi la possibilità di picchiarsi "sul campo"

Confidare sempre nel proprio intuito che, in caso di necessità, sarà in grado di dirigere una sessione di EFT mirata a pochi punti importanti anche nel bel mezzo dell'evento stesso!

19. L'EFT IN AMBITO AZIENDALE

Il rendimento in ambito aziendale pretende un equilibrio emotivo che non sia basato su problemi personali ben dissimulati.

L'EFT consolida le basi per una personalità equilibrata in grado di fornire ottime prestazioni nel mondo del lavoro.

20. L'EFT NELLE SITUAZIONI DI EMERGENZA

Non è raro osservare operatori esperti di EFT dimenticarsi di questa tecnica quando, sotto stress emotivo, potrebbe essere loro molto utile.

Secondo Patricia Carrington, questo si spiega perché in determinate situazioni la capacità di mettere a fuoco un ampio spettro di alternative si riduce drasticamente, scartando quanto non è percepito come soluzione istintiva, a meno che non si sia pianificato l'EFT come "strumento a disposizione per queste situazioni": *«Anche se tendo a dimenticarmi di poter utilizzare l'EFT in situazioni di pericolo, scelgo di farne uso immediatamente qualora mi trovi a dover combattere per la mia Vita, il mio onore o la mia identità»*.

Inoltre, un'altra resistenza all'uso dell'EFT in situazioni di emergenza è che l'istinto di sopravvivenza in quel momento scatena la paura e la rabbia come le reazioni più efficienti per proteggerci e scarta tutto quanto lavora nella direzione di calmarci.

Alcune frasi che non ci privano di quella che riteniamo la nostra "rabbia protettiva necessaria per salvarci", ma che implicitamente incrementano il nostro senso di sicurezza, sono:

- *Anche se adesso vorrei... scelgo di affrontare questa persona/situazione nel miglior modo possibile;*
- *Anche se adesso sono sconvolto, scelgo di mantenere la mia mente lucida;*
- *Anche se adesso sono arrabbiato, scelgo di aspettare perché possa capire meglio la situazione;*
- *Anche se adesso sono fuori di me, scelgo di cercare una soluzione accettabile per tutti.*

21. L'EFT DEL MATTINO

Brad Yates propone un'interessante procedura per cominciare la giornata nel migliore dei modi picchiettando sui singoli punti della Sequenza mentre si pronunciano frasi che auspicano eventi favorevoli per la giornata che sta cominciando, perché *«Il miglior modo» «per dare inizio ad una buona giornata» «è sentirsi bene» «e io scelgo» «di sentirmi bene adesso» «rilasciando le paure che mi bloccano» «per costruire grandi cose oggi» «in Corpo, Mente e Spirito» «perché mi merito» «un giorno fantastico»* (sui vari punti)... e quindi un profondo respiro!

Inutile raccomandare una procedura analoga anche alla sera - in cui spicchino ringraziamento e accettazione per gli eventi vissuti durante la giornata - come preparazione ad un sonno ristoratore (*«Scelgo di sentirmi bene, anche perché non posso sentirmi sufficientemente male da poter cambiare la giornata che è trascorsa!»*).

22. L'EFT PER REGOLARE IL METABOLISMO

Dobbiamo a Silvia Hartmann un efficiente protocollo di EFT (modificato da uno di ipnoterapia) in grado di regolare il metabolismo; inizialmente utilizzato per innalzarlo (e quindi bruciare una maggior quantità di calorie), si è dimostrato utile anche per abbassarlo (nella prevenzione degli attacchi di cuore).

Una verbalizzazione generica (*«Anche se ho il metabolismo basso...»*) può regalare energia e buona salute, rimuovendo i generici blocchi mentali che lo abbassano; tuttavia questa procedura, soprattutto se utilizzata al mattino, è estremamente salutare e mirata a rendere più forti ed efficienti nel corpo e nello spirito:

1. stimare il proprio metabolismo percentuale semplicemente indovinandolo (sarà l'inconscio a suggerirlo);
2. fare un giro di picchiettamento con la frase *«Anche se il mio corpo funziona solo al xx %, amo e accetto completamente e profondamente il mio corpo»;*
3. un nuovo giro con *«Scelgo di rilasciare qualsiasi cosa rallenti il funzionamento del mio corpo che amo e accetto completamente e profondamente»;*
4. un ultimo giro *«Scelgo di riparare ogni cosa che rallenti il funzionamento del mio corpo e mi amo e mi accetto completamente e profondamente».*

Questo completa la prima fase del trattamento; a questo punto bisogna trattare separatamente qualsiasi cosa sia venuta in mente fino ad ora (ricordi, problemi nel regime alimentare, pensieri o atteggiamenti).

Tutto quanto elencato sopra è da eseguire solo la prima volta, le volte successive si può utilizzare una procedura semplificata:

1. immaginare il proprio 100% di metabolismo, l'ideale per sé stessi oggi;
2. stimare l'attuale metabolismo;
3. fare una scelta del tipo *«Voglio raggiungere il mio metabolismo perfetto»;*
4. ripetere dal punto 2 fino al raggiungimento del 100% o fino a che ci si ritiene soddisfatti.

Si precisa che alzare il proprio metabolismo potrebbe significare ridurre sensibilmente le ore necessarie al sonno; ovviamente questa situazione può essere corretta picchiando per il rilassamento, anche se sarebbe preferibile acquisire un nuovo Stile di Vita in cui si riduce l'iperstimolazione a cui siamo abituati e non ci si addormenta perché esausti ma perché è giunto il momento del riposo.

23. L'EFT PER SITUAZIONI DI CONFLITTO INTERIORE

Molti di noi sperimentano un conflitto tra la paura del fallimento e quella del successo, come potrebbe rivelarsi una situazione in cui una brillante carriera lavorativa, che potrebbe dare un nuovo significato all'esistenza, spaventa perché significherebbe allontanarsi dalla famiglia.

Sessioni di tapping su entrambi i lati della polarità, attribuendogli indistinto valore e dignità, regalano incredibili spunti per alternative al di là del compromesso e della scelta, in un percorso di trasformazione personale incentrato sul «Sì, e inoltre...».

Steve Wells ricorda che è necessario riportare alla luce della coscienza entrambi i punti di vista, in modo che ognuno possa trasmetterci il suo messaggio, ricordandosi di picchiarsi sull'accettazione di sé nonostante la presenza del conflitto e nonostante si desiderino entrambe le cose. In breve si raggiungerà uno stato di equilibrio e di pace dove le due alternative coesistono: uno stato ben diverso dal compromesso, sinonimo di insoddisfazione e sensi di colpa.

24. L'EFT PER ESSERE MENO IRRITABILI

È stupendo approfittare di un'esclamazione (magari poco elegante), fatta in un'occasione in cui qualcosa ci ha profondamente irritato, per "picchiarsela" («Anche se [esclamazione] mi amo...»).

Si rimarrà stupiti la volta successiva che ci si confronterà con una situazione analoga: un sentimento di pazienza e compassione sostituirà l'emozione provata la volta precedente!

25. L'EFT PER LA RABBIA A LUNGO TERMINE

Spesso una forte offesa ricevuta nel passato può far soffrire per lungo tempo; in questo caso picchiare semplicemente "sulla rabbia" non ha effetto.

Il fatto è che - per quanto razionalmente si capisca che non è benefico per sé stessi - trattenere la rabbia significa continuare a ritenere l'altra persona responsabile per l'offesa arrecata, mentre rilasciare la rabbia vuol dire permetterle di "farla franca".

Fraasi che lavorano su questo concetto possono essere abbinate ad affermazioni positive quali «Lui è soggetto al suo karma», «Lo lascio all'Universo» o «Scelgo la pace per me».

26. L'EFT SULLA SENSAZIONE DI ESSERE UN PERDENTE

Quando capita di attraversare un periodo in cui non si riesce a combinare nulla di buono, è importante non lasciarsi trascinare in una spirale negativa ma ricordarsi che anche il semplice gesto di annotare i propri pensieri smuove il ristagno energetico.

Si potrebbe cominciare esasperando la negatività che si sta vivendo («Anche se sono scoraggiato perché sono un grande perdente...») per poi spostare l'accento sulla positività («Chiedo e permetto alla mia Formazione Reticolare di individuare sempre più cose che mi portino gioia, e all'energia della felicità di inondare il mio Essere»).

27. L'EFT PER NON CONTINUARE A PROCRASTINARE

Il bisogno di essere perfetti, il dubbio di non essere ancora abbastanza bravi, la paura di seguire una strada che non conduca a nulla... sono soprattutto queste le barriere alla base del procrastinare di chi sta seguendo la strada verso un obiettivo di eccellenza.

Un giro di EFT su «*Anche se non sono perfetto...*», seguito da picchiettamenti mirati a quello che si percepisce ancora manchi, chiarirà che, in ultima analisi, quello che realmente frena l'azione è un'associazione negativa con l'aver successo, il percorso che conduce a questo successo o la percezione di non meritarselo.

Cominciare da:

- *Anche se non sono abbastanza bravo...*
- *Anche se ho bisogno di più allenamento/intelligenza prima che io possa...*
- *Anche se non so esattamente come fare per...*

per poi esagerare l'intensità del problema con frasi come:

- *Anche se continuerò a procrastinare finché non avrò un piano d'azione perfetto...*
- *Anche se pretendo la perfezione e prima di poterla ottenere mi rifiuto di fare qualsiasi cosa...*

28. L'EFT PER VIVERE BUONE RELAZIONI CON IL PROSSIMO

L'EFT aiuta a superare i limiti dei pensieri bloccanti riguardo al mondo sostituendo alla critica e all'accusa la capacità di perdonare; come esempio seguono alcune utili frasi chiave:

- «*Anche se non posso più sopportarlo perché so di avere ragione, mi picchietterò per la nostra relazione*»;
- «*Anche se le cose vanno fatte come dico io perché è meglio...*»;
- «*Anche se lo fa deliberatamente perché io non sono importante per lui...*»;
- «*Anche se non imparerà mai e questo mi impedisce di rispettarlo...*»;
- «*Anche se mi sento ferito e non è colpa mia...*»;
- «*Anche se i miei sforzi sono passati inosservati e io sono una cattiva persona per lui...*».

29. L'EFT PER MIGLIORARE L'AUTOSTIMA

Una scarsa immagine di sé è generata dall'accumulo di emozioni negative sul proprio sé; questo significa danneggiare, con la paura, la nostra Forza Emotiva e di conseguenza la qualità della nostra Vita.

È quella scarsa immagine per la quale siamo soliti incolpare i nostri difetti fisici (se però li risolvessimo otterremmo solo di perdere qualcosa che ci caratterizza!), comunque consci del fatto che nella lista dei motivi per cui si ritiene una persona "valida" non compaiono parti del corpo.

L'EFT, a differenza della Visualizzazione e del Pensiero Positivo, non si limita a coprire tutto con l'ottimismo suggerendo nuovi atteggiamenti e nuovi modi di vedere le cose, ma libera definitivamente dai dubbi circa sé stessi.

Applicando l'EFT per qualche settimana con la frase «*Anche se non mi sento bene con me stesso...*» ripetuta almeno 7 volte al giorno, sarà possibile osservare il proprio miglioramento attraverso il modo in cui ci vedono gli altri ma soprattutto far tornare alla mente gli eventi traumatici.

Questa Procedura di Pace Personale prevede quindi di ripulirsi dalle emozioni negative che affiorano dal nostro passato affrontando i singoli eventi causa di ansia, dopo aver letteralmente stilato un “elenco dei film da trattare” (che facilmente vedremo allungarsi da solo man mano che eliminiamo i “problemi in superficie”).

In questa fase non dovrebbe sorprendere scoprire che anche un ricordo apparentemente senza rilievo emotivo perché razionalizzato, una volta picchiato mostri una carica di stress talmente forte da richiedere un lungo trattamento con l'EFT.

Sarà anche piacevole scoprirsi rigenerati semplicemente per aver trattato problemi che si consideravano minori, i quali però, sommati tra loro, erano in grado di costituire forti blocchi interni.

Applicare con costanza l'EFT significa farne un gratificante Stile di Vita in grado, tra le altre cose, di liberarci dalla paura del giudizio degli altri, trasformando il risentimento nei loro confronti in pura compassione.

Inoltre, affrontare esperienze che si era deciso di rimuovere significa avere a disposizione tutta l'energia che viene quotidianamente consumata per “tenere chiusi i cassetti di certi ricordi”; ne trarranno beneficio anche le facoltà intellettuali e la memoria.

30. L'EFT PER MIGLIORARE LA PROPRIA VITA

L'EFT non è solo utile per risolvere i problemi, ma è anche in grado di consentirci di migliorare laddove mostriamo già buone abilità, fosse anche solo per svolgere questi compiti con maggiore gioia e regalarci una Vita meravigliosa.

Solo la fantasia limita le formule che possiamo provare: «*Anche se non ho idea di come potrebbe andare meglio di così...*», «*Anche se le benedizioni più incredibili sono riservate a persone speciali...*», «*Anche se gli altri non possono amarmi più di quanto non stiano già facendo...*» ecc.

31. L'EFT PER SPERIMENTARE LA LIBERTÀ TOTALE

Per essere felici, liberi, amorevoli e crescere spiritualmente sperimentando la piena libertà, dobbiamo prima sbarazzarci della Paura, la madre di tutte le emozioni negative.

Abbandonata la sicurezza del grembo materno, l'uomo, temendo per il proprio corpo e per la propria personalità, è alla continua ricerca di sicurezza: “sufficienti” soldi, oggetti, amici...

Una volta avuto tutto quanto lo fa sentire sicuro, subentra la paura di perderlo: perché può venirgli rubato, a causa di grandi cambiamenti o per la sua stessa morte.

Tutte le paure hanno questa radice comune e devono essere superate.

Ripetere varianti di «*Anche se fino ad ora ho avuto paura di..., ora sperimento la sicurezza interiore che caratterizza la mia Anima Eterna, che si sente in grado di gestire questa paura e sceglie di liberarsene perché se lo merita*» su ogni singola paura fintanto che non ci si senta liberi e felici.

32. L'EFT PER CONCRETIZZARE I PROPRI SOGNI

L'EFT può aiutare a mantenere la focalizzazione e a dirigere la mente in maniera positiva verso la manifestazione dei propri sogni; picchiarsi mentre si sogna e si parla dei propri desideri è l'ideale.

Solitamente non si riesce a realizzare i sogni per la presenza di un blocco legato a:

- paura (si teme il cambiamento per paura di fallire ma anche del successo);
- rabbia (mancanza di fiducia negli altri e conseguentemente anche nell'EFT);
- risentimento (un sentimento di inutilità o di esperienza di abbandono);
- colpa (il senso del "non meritare" salute, sostegno, Amore);
- tristezza (incapacità di vedere le possibilità per non rischiare di essere delusi).

Uno strumento molto valido è anche quello di annotare sul fronte di un quaderno sogni e desideri (senza preoccuparsi di come realizzarli) e di utilizzare il retro per quei sentimenti e quelle reazioni che si vogliono abbandonare; nella parte centrale si scriverà invece ciò che si apprezza nella Vita di ogni giorno (ciò di cui si è grati). In questo processo si raccomanda di scrivere sul retro del quaderno solo per pochi minuti al mattino, applicando l'EFT su ciò che ha disturbato nel corso della giornata precedente.

33. L'EFT E LA LEGGE DELL'ATTRAZIONE

L'EFT è uno strumento facile e veloce per innalzare meravigliosamente il proprio stato vibrazionale, perché elimina le negatività e i conflitti presenti nel proprio sistema energetico, scioglie i blocchi e cambia le credenze limitanti.

Sarà poi la Legge di Attrazione (si veda la letteratura di Abraham-Hicks) a portare abbondanza, salute e tutto quanto desiderato (e su cui si pone la propria attenzione con un atteggiamento di gratitudine) semplicemente perché finalmente si è in grado di accogliere tutto questo.

L'invito è quello di immergersi in una "maratona di EFT sulla gratitudine" e porre attenzione alle obiezioni che emergono, concentrandosi inizialmente sull'attuale stato d'animo per poi spostarsi su un sentimento di apprezzamento per quello che si possiede.

Riprendendo i suggerimenti di Brad Yates, si tratta di valutare i pensieri che si oppongono a ricevere qualcosa dopo essersi chiesti «*Come mi sentirei se avessi...*», quindi utilizzare la frase «*Anche se penso che per me non vada bene avere...*» e poi picchiettarsi con la frase di richiamo tratta dall'ho'oponopono e rivolta al divino: «*Mi dispiace, ti prego, perdonami, grazie, ti amo*».

Quindi l'EFT può lavorare efficacemente con la Legge di Attrazione, perché è un modo di affrontare i propri veri sentimenti e superarli (con questo obiettivo non si abbia paura di ricordarli durante i giri di EFT!), per poter finalmente vibrare in modo grato, pacifico e gioioso.

Questa è l'unica strada percorribile con successo, perché impiegare energie per "non pensare alle proprie paure" significa, in ultima analisi, focalizzarsi su queste.

Absolutamente da provare: «*Anche se ho profondamente paura di ciò che potrebbe accadere, io accetto chi sono e come mi sento*».

In sostanza la Legge di Attrazione è sempre in funzione, ma l'EFT consente di farla lavorare "per noi" e non "contro di noi", perché ci permette di creare coscientemente, senza restare intrappolati nel "ciò che è" ma aprendoci a "ciò che potrebbe essere", liberati dalle paure di manifestare nel mondo i nostri sogni per poterli poi visualizzare dalla prospettiva di chi li sente già realizzati (senza preoccuparsi del "come" si concretizzeranno).

L'invito è quindi a trattare con adeguate verbalizzazioni tanto la paura del successo quanto quella del fallimento, possibilmente riportandosi alle situazioni che hanno determinato il nascere delle proprie credenze limitanti, fino a sentirsi perfettamente a proprio agio immaginando i propri sogni realizzati.

34. L'EFT PER IL BENESSERE ECONOMICO

L'EFT è in grado di rimuovere le credenze limitanti sul denaro con cui siamo cresciuti, mutate principalmente dai nostri genitori.

Per farsene un'idea basti pensare a concetti quali: *I ricchi non sono brave persone; Non è possibile/non merito di guadagnare tanto; Quello che faccio/so non vale tanto; Non posso avere tanto a fronte della povertà che vedo intorno a me; Sono troppo pigro/a per lavorare al punto da guadagnare quella cifra; Se fossi tanto ricco/a qualcuno vorrebbe derubarmi...*

In sostanza, sono la felicità e la libertà personali, senza attaccamento al denaro, che consentono di diventare ricchi senza alcuno sforzo, perché permettono al nostro inconscio di emettere vibrazioni allineate con i nostri desideri consci e non con le nostre credenze limitanti.

Carol Tuttle, ricordando che il denaro è un'energia neutrale sulla quale proiettiamo le nostre credenze e che ci fa vivere esperienze di conseguenza, ha preparato una serie di credenze distruttive da picchiare e un'altra serie per ridefinire il proprio rapporto con i soldi:

«Anche se ci credo ancora, ora scelgo di rilasciare la mia idea che...»

- *il denaro non sia spirituale;*
- *non avrò mai abbastanza denaro;*
- *probabilmente fallirò in ogni caso;*
- *io non possa permettermi qualcosa;*
- *i ricchi siano antipatici e disonesti;*
- *se avrò successo i miei amici saranno gelosi e non mi avranno più in simpatia;*
- *io non sia migliore dei miei genitori e quindi non possa guadagnare più di loro;*
- *potrei dimenticare ciò che oggi ritengo importante e non piacermi più;*
- *il denaro sia la causa di ogni male;*
- *io non sia meritevole.»*

«Ora credo e manifesto queste altre verità sul denaro...»

- *sono grato del potere creativo del denaro, scelgo di farne esperienza come risorsa spirituale della mia Vita;*
- *sono grato del fatto che ci sia abbastanza denaro per tutti e che ognuno abbia diritto all'abbondanza, scelgo ora di creare la mia;*
- *ho successo nel lavoro perché il successo è il mio naturale diritto datomi da Dio;*
- *amministro saggiamente il mio denaro e me ne arriva sempre più di quanto ne spenda;*
- *sono grato di essere una persona ricca, onesta e generosa;*
- *sono di buon esempio ad amici e colleghi perché mostro loro il diritto che hanno all'abbondanza;*
- *so che i miei genitori hanno fatto il loro meglio, ma è giusto che io crei più denaro di quanto loro hanno scelto di fare;*
- *è buona cosa creare l'abbondanza in linea con la propria guida spirituale;*
- *il denaro è una risorsa data da Dio che io scelgo per benedire la mia Vita e quella degli altri;*
- *sono meritevole e pronto, scelgo l'abbondanza adesso.»*

È molto utile completare questo processo rilasciando ogni energia accumulata da esperienze legate al denaro vissute nell'infanzia che possano aver condizionato le proprie credenze.

35. L'EFT PER UNA SENSAZIONE DI PACE E PRESENZA NEL "QUI E ORA"

La neuroscienziata Jill Taylor, a seguito di un'esperienza personale di ictus, postula che il nostro emisfero cerebrale destro sia naturalmente connesso con tutti gli altri esseri umani e programmato per vivere nel presente e nell'Illuminazione, e che sia invece l'emisfero sinistro a separarci come individui dal flusso di energia intorno a noi, a definire l'Ego.

La procedura di EFT che suggerisce di conseguenza prevede accettazione di sé nonostante si sia abituati a pensare e controllare la propria Vita per mezzo dei pensieri e dello stress che derivano dall'iperattività dell'emisfero sinistro, che comunque si ringrazia per le sue capacità logico-organizzative tanto importanti per la sopravvivenza.

Quindi si sceglie di lasciarsi andare senza paura né resistenze al flusso di Energia della Pace che sperimenta l'emisfero destro; in pieno spirito collaborativo e sicurezza si decide di abbandonarsi a queste piacevoli sensazioni perché si merita l'Illuminazione nel presente.

Per concludere la Taylor invita a riprogrammare l'inconscio con un "Temporal Tapping" sul lato sinistro (durante il quale si dichiara la propria tranquillità pur rifiutando di identificarsi con l'Ego) e sul lato destro (accettando di abbandonarsi alla gioia derivante dalla connessione con una Forza Superiore).

36. L'EFT E LO SVILUPPO DI FACOLTÀ INTUITIVE

Si ritiene sia possibile sviluppare abilità psichiche per mezzo di frasi del tipo «*Anche se non posso indovinare la prossima carta del mazzo mi amo e mi accetto completamente e profondamente*».

Resta comunque il fatto che gli operatori di EFT con il tempo sviluppano straordinarie capacità intuitive nella comprensione delle sensazioni corporee e delle domande più appropriate da utilizzare per sbloccare situazioni complesse.

37. L'EFT PER CHI NON SI SENTE AMATO DAI GENITORI

Una problematica estremamente generalizzata è la sensazione di non essere stati amati dai propri genitori, erroneamente affrontata da molti praticanti cercando di convincere la persona sofferente che in realtà i suoi genitori l'hanno amata, anche se questo non è quasi mai vero.

Il problema è estremamente complesso e richiede parecchie sessioni di EFT sui suoi molteplici aspetti e connessioni, ma un primo approccio dovrebbe puntare alla ridefinizione di alcune percezioni sbagliate.

Per questo è molto efficace un "Tapping Continuo" mentre si parla alla persona cercando la sua approvazione sui singoli passi di questo percorso:

- L'Amore dei genitori è qualcosa che tutti desideriamo;
- La società, attraverso TV e libri, ci ha fatto credere che ogni genitore sia capace di amare i propri figli;
- I genitori sono persone e quindi, come tutti, a volte sbagliano;
- A volte sono stati così poco amati nell'infanzia da non aver imparato a loro volta ad amare e di questo non hanno colpa;

- Il fatto che un genitore non sappia amare non significa che un figlio non sia degno d'Amore o non possa essere amato da altri;
- Dobbiamo saper amare i nostri genitori proprio perché, a causa dei loro problemi nell'infanzia, hanno provato ad amarci ma non ci sono riusciti;
- Non è possibile trascorrere un'intera Vita senza aver capito questo.

38. L'EFT APPLICATA AI BAMBINI

Bisogna adeguare la terminologia e il modo di presentare la tecnica all'età del bambino.

Se è vero che potremmo picchiettare noi un infante recitando «*Anche se hai le coliche va tutto bene*», è altrettanto vero che per un bimbo di 10 anni sarà preferibile un approccio ispirato ad una "magica stimolazione dei punti segreti del corpo" con magari una frase del tipo «*Anche se ho questa tosse, sono un bambino meraviglioso e ho un corpo fantastico in grado di guarirsi da solo*»... tutto sarà più facile perché per i bambini la magia esiste davvero!

Si ricordi, però, che spesso il problema del figlio è un semplice riflesso di un problema del genitore, che è sempre il primo da trattare (ad esempio si potrebbe usare la frase «*Anche se ho bisogno che mio figlio studi...*»).

In generale offre risultati incredibili picchiettare ogni sera il bambino sintonizzato sulle esperienze della giornata (le brutte ma anche le belle!) ... perché, anche se ha vissuto quella certa cosa, è un bambino fantastico!

In questo modo il bambino che diventa adolescente avrà anche in mano uno strumento che saprà usare in autonomia quando magari vivrà conflitti con lo stesso genitore.

39. L'EFT APPLICATA A PIANTE E ANIMALI

Può sembrare una provocazione, ma l'EFT è stata applicata con successo anche al regno vegetale: picchiettare su tronco, foglie e fiori, recitando frasi e immedesimandoci nelle semplici sensazioni che possiamo immaginare abbia un vegetale, può produrre effetti sorprendenti.

In questo caso è opportuno utilizzare frasi come se fosse la pianta stessa a parlare (ad esempio «*Anche se sono piena di parassiti...*»).

Le stesse considerazioni consentono di applicare l'EFT anche agli animali, agevolati dal fatto che le analogie anatomiche suggeriscono la collocazione degli agopunti sui quali intervenire.

Si riportano persino casi di successo nel trattare con EFT la rabbia nei confronti di apparecchi elettronici guasti, che hanno poi misteriosamente ripreso a funzionare, quasi fossero stati "quantisticamente influenzati".

La base del funzionamento dell'EFT, quando a verbalizzare è un operatore per sbloccare il sistema energetico di un animale o di una pianta (ma anche nel caso del "Surrogate Tapping", applicazione surrogata su sé stessi dell'intero processo), è da ricercare nel principio, ben conosciuto dal Reiki e da altre pratiche di guarigione, secondo il quale siamo tutti connessi a livello energetico.

40. L'EFT COME PROFESSIONE

Il successo nella propria attività lavorativa è profondamente influenzato dalle proprie credenze limitanti; picchiettarsi per rilasciare l'energia che sostiene queste credenze offre risultati incredibili.

In particolare, lavorare con l'EFT, prevede confrontarsi con alcune problematiche:

- la paura di vivere in un contesto sociale che non sia ancora in grado di capire l'EFT;
- le difficoltà legate al mettersi in gioco utilizzando qualcosa di tanto incredibile;
- il bisogno di approvazione di familiari e amici;
- le reticenze a "vendere" qualcosa di spirituale (magari chiedendo denaro a persone poco abbienti);
- il dubbio di non poter ottenere risultati e conseguentemente scontentare la clientela.

Questa situazione si può affrontare utilizzando, nel picchiarsi, alcune "istanze di ridefinizione" al posto delle frasi di richiamo, in modo che la propria energia si allinei vibrazionalmente con le verità che si sceglie di trasmettere.

Si è dimostrato efficace sentire emozionalmente e credere che:

- si sia capaci e pronti per fare la differenza;
- si sia sicuri nel procedere su questa strada;
- si sia grati di essere la risposta alle preghiere di tanta gente;
- si stiano attraendo persone pronte a ricevere il proprio aiuto;
- si sia grati di aver maturato sufficienti capacità per cominciare la propria attività con l'EFT;
- si sia pronti ad essere ben pagati per le proprie capacità e in grado di gestire anche l'aspetto commerciale di questa nuova attività riconoscendone la moralità;
- si attraggano clienti che saranno molto soddisfatti e daranno ottime referenze;
- si sia convinti di poter procedere anche senza l'appoggio di familiari e amici;
- si sia certi che si verrà rispettati e ammirati per il proprio lavoro con l'EFT.

Utilizzare su sé stessi gli strumenti sviluppati per aiutare gli altri è straordinariamente utile.

ALTRI STRUMENTI A DISPOSIZIONE

AGEGATE THERAPY

La cronoriflessologia spinale di Vincenzo Di Spazio (Agregate Therapy) mappa su 24 punti della colonna vertebrale i traumi vissuti nella propria Vita (e in quelle dei propri avi) su base temporale (Cronogramma spinale o Spinal Clock).

Il trattamento di questi punti per mezzo del picchiettamento caratteristico dell'EFT ha dato origine ad una tecnica integrata che ha preso il nome di AGEFT (Di Spazio - Fredi).

In pratica si tratta di riattivare la nostra memoria corporea al fine di far pace con un episodio traumatico del passato per mezzo di una stimolazione dei punti spinali (Spinal Tapping) prima della Preparazione classica dell'EFT.

LOGOSINTESI

La Logosintesi è un potente strumento da utilizzare insieme all'EFT. Segue una breve introduzione sui concetti del fondatore Willem Lammers.

Nel corso della Vita continuiamo a dissociare parti del nostro sé in "campi di pensieri", strutture energetiche separate che vivono in un proprio spazio tridimensionale virtuale: sono le introiezioni che si attivano, riproducendo una reazione stereotipata al presentarsi di situazioni simili; di fatto da adulti reagiamo quasi solo alle nostre rappresentazioni interiori.

Il nostro compito esistenziale di vivere nel presente viene quindi privato di energia e consapevolezza quando manteniamo vecchi costrutti energetici sotto forma di dolore per antiche ferite e nostalgia di passate gioie, che si riflettono in paura o vane speranze per un incerto futuro.

La Logosintesi è un percorso verso l'agognata completezza, l'integrazione delle parti frammentate della personalità in un sé armonioso, mediante un uso essenziale della parola.

Il cambiamento si basa sulla graduale ripresa del contatto con l'Essenza, il ripristino di quella coscienza di un Sé Superiore persa quando l'Anima si è affiancata al Corpo (caratterizzato dal dolore e dalla morte) e allo Spirito (nei termini psicologici di paura e senso dell'abbandono).

Questo si ottiene riappropriandosi dell'energia associata ad un sintomo, ad un'emozione o ad una convinzione; reintegrando componenti emozionali dissociate e liberandosi da energie esterne interferenti. L'energia non propria della persona viene invece ricondotta alle origini e neutralizzata.

Nella Logosintesi si favorisce la guarigione per mezzo della parola che coinvolge direttamente l'Essenza (Abracadabra = Creo mentre Parlo).

Per operare con la Logosintesi bisogna:

1. offrire supporto a chi sta perdendo le proprie strutture di mantenimento, mostrando un atteggiamento positivo, di empatia e congruenza;
2. raccogliere informazioni dettagliate sui "mondi congelati del cliente", sedi di stati dissociati e introiezioni interferenti;
3. individuare le tematiche rilevanti, riferite ad una percezione separata dal "qui e ora";

4. mettere a conoscenza il cliente del fatto che il malessere è causato dai meccanismi di dissociazione e introiezione;
5. collegare la problematica attuale (ad esempio uno stato d'ansia) al passato (ad esempio alla riattivazione di un ricordo traumatico);
6. sviluppare il metodo della Logosintesi per favorire il cambiamento: influenzare il pensiero e i sentimenti del cliente per mezzo del potere della parola;
7. concludere la seduta integrando quanto è stato appreso dopo aver valutato il raggiungimento degli obiettivi.

SPECULAZIONI

IL VALORE DELLE EMOZIONI

Ci si potrebbe chiedere - se è vero che il nostro Sé Superiore ci parla e ci guida attraverso le emozioni - perché mai dovremmo applicare una tecnica di rilascio emozionale come l'EFT per liberarcene.

La Guida Emotiva descritta nella letteratura di Abraham-Hicks ha indubbiamente un grande valore nell'attimo presente; l'utilità dell'EFT risiede invece nel non consentire alle emozioni provenienti dal nostro passato di condizionarci nelle scelte, di ingannarci, di privarci dell'immensa gratitudine che dobbiamo provare per il "qui e ora".

Per fare un esempio, si pensi di trovarsi nella situazione in cui il proprio partner è nuovamente in ritardo per la cena perché ancora sul posto di lavoro; le emozioni provenienti da eventi passati potrebbero identificare il ritardo con una mancanza di rispetto nei nostri confronti e scatenare una reazione inappropriata verso una persona che invece nutre un profondo rispetto per noi.

Oppure, parlando di credenze limitanti, si pensi alle emozioni negative che potrebbe vivere una donna innamorata di un prete: magari vivrebbe i suoi dubbi come percezione di valori morali assoluti mentre banalmente provengono da convenzioni sociali consolidate nell'inconscio.

L'EFT ci regala la possibilità di osservare le nostre credenze come se fossero nuvole che passano nel cielo, con la coscienza di essere osservatori che non si identificano nei propri limiti; ci consente di osservare la Realtà senza il filtro delle emozioni negative.

UNA VITA MERAVIGLIOSA

Tutto ciò che la mente inconscia ritiene essere Verità determina ciò che crediamo di pensare e scegliere consapevolmente ogni giorno e quindi, in ultima istanza, ciò che scegliamo di vivere - la Realtà che dapprima creiamo e poi sperimentiamo intorno a noi.

Utilizzare l'EFT per liberare il nostro inconscio dalle credenze limitanti in cui ci intrappola il meccanismo emozionale (perché sono le emozioni il linguaggio con cui ci parla l'inconscio), significa quindi aprirsi alle infinite possibilità che già ci appartengono in un sorprendente fluire di nuovi pensieri ed esperienze.

EVOLUZIONE

Lo scopo della Vita è evolvere, e questo è possibile comprendendo il potenziale di apprendimento che caratterizza tutto quanto ci accade.

Chi non è in grado di cogliere il significato degli eventi vivrà nel tempo altri eventi simili affinché possa avere nuove possibilità di capirli, oppure sarà il suo corpo, somatizzando i vissuti, ad attirare la sua attenzione per mezzo di una malattia.

L'EFT è una tecnica capace di interrompere questo circolo vizioso: superando emozionalmente un conflitto ci si prepara a viverne uno di natura diversa e quindi si evolve nell'attesa di sviluppare una saggezza sufficiente ad imparare dalla semplice osservazione degli avvenimenti, senza un conflittuale coinvolgimento emotivo.