

## Introduzione

Anche se può sembrare incredibile, possiamo liberarci di emozioni indesiderate e problemi fisici semplicemente picchiando viso e corpo con la punta delle dita. L'**EFT** (Emotional Freedom Techniques) è una tecnica semplice e molto, davvero molto potente, scoperta da Gary Craig; Concentrandosi su un determinato problema e picchiando alcuni punti posti lungo i percorsi energetici, possiamo eliminare paure e convinzioni limitanti, abitudini nocive, dipendenze.

Come nell'agopuntura, l'EFT lavora con il sistema energetico del corpo per correggere squilibri e blocchi, ma non è necessario conoscere la teoria dei meridiani perché funziona. Molte persone imparano la tecnica in meno di un'ora, e la usano con successo per risolvere i loro problemi. L'EFT è simile ad una applicazione dell'agopuntura senza aghi, secondo principi energetici scoperti più di 5000 anni fa: le stesse energie che sono alla base dell'agopuntura e dello shiatsu sono anche il nucleo centrale dell'EFT, che però **semplifica di molto il loro utilizzo** rendendo disponibili delle procedure eleganti e brevi per superare una vasta gamma di problemi. Stimolando alcuni punti dei meridiani del corpo con le dita mentre si è "concentrati sul problema" è possibile riequilibrare gli squilibri energetici ricevendone in cambio STRAORDINARI BENEFICI.

In questo piccolo libro non parlerò delle teorie che stanno dietro all'EFT né riporterò testimonianze di persone che hanno risolto i loro problemi emotivi e fisici con questa tecnica (ho sempre pensato che serva più per aumentare le pagine di un libro che altro :-))

Se appresa ed utilizzata correttamente l'EFT è in grado di risolvere definitivamente e in maniera rapidissima disturbi come **traumi, emicrania, ansia, fobie, paure, dipendenze, attacchi di panico, disturbi alimentari, asma.**

Sono una persona sanamente scettica e di solito verifico **se qualcosa funziona nella pratica**. E sono convinto che se una tecnica è valida deve funzionare anche se non conosco la teoria che c'è dietro: in fondo, utilizzo un telefono cellulare anche se non ne so niente di antenne e onde... eppure funziona lo stesso!

## **CAPITOLO 1 – L'EFT in generale**

NOTA: Le istruzioni che seguono descrivono una forma leggermente diversa della procedura 'breve' dell'EFT descritta da Gary Craig nel suo manuale. Nella versione qui presentata è stato aggiunto un punto da picchiettare descritto nelle immagini come 'Top of the Head'. Gary utilizza spesso questo punto quando lavora con le persone, e nella mia pratica con l'EFT, l'ho trovato molto utile.

### **Procedura EFT**

Praticare l'EFT consiste sostanzialmente in massaggiare e picchiettare alcuni punti del corpo mentre si 'immaginano' alcune cose. Un 'passaggio' di EFT consiste di 4 fasi distinte:

**La Preparazione**

**La Sequenza**

**La procedura 9 gamut**

**La Sequenza (di nuovo)**

## La Preparazione

1. **Scegli il problema che vuoi trattare** con l'EFT e crea nella mente una scena di questo problema, come se la vedessi un film: l'immagine che caratterizza e definisce il problema per te. Misura il disagio che ti provoca su una scala da 1 a 10 (dove 10 rappresenta la massima intensità e 0 rappresenta nessuna intensità). Questo valore sarà il punto di riferimento per misurare i tuoi progressi. Potresti partire da un 6 per esempio, per poi arrivare 3 poi a 1 .. e poi a 0, man mano che vengono eseguite le istruzioni della procedura.

Il primo numero che ti viene in mente è quello giusto - non starci a pensare su troppo - e sii sicuro che questo numero sia una misura di come ti senti proprio nel momento in cui fai l'EFT, non come pensi che dovresti sentirti o come ti sei sentito in passato riguardo quel problema.

**Crea la tua Affermazione** che userai prima di ogni 'giro' di EFT.

La frase usata come Affermazione è:

"Anche se io sono (io sento, io ho, etc.) \_\_\_\_\_  
io mi amo e mi accetto completamente e totalmente"

lo spazio deve essere riempito con una breve descrizione del problema che si vuole trattare.

Alcuni esempi di Affermazioni da usare nell'EFT potrebbero essere:

"Anche se ho **questa paura di nuotare** io mi amo e mi accetto completamente e totalmente"

"Anche se ho **questa allergia** io mi amo e mi accetto completamente e totalmente"

"Anche se ho **questo mal di schiena** io mi amo e mi accetto completamente e totalmente"

"Anche se **sono incazzato nero con Angela** io mi amo e mi accetto completamente e totalmente"

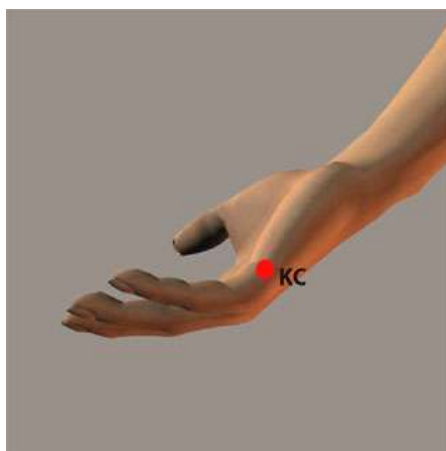
"Anche se ho **questa depressione** io mi amo e mi accetto completamente e totalmente"

Quando usi degli aggettivi che descrivono il tuo stato in questo momento, descrivi veramente quello che senti: se sei incazzato come un riccio :) dillo. Non è il momento di mettersi a fare i diplomatici e di usare parole che descrivono emozioni meno intense di quelle che provi realmente. Mano a mano che l'intensità del problema diminuisce, potrai sempre cambiare l'affermazione per adattarla alle tue sensazioni mentre diventano meno intense.

3. Ora **ripeti 3 volte l'affermazione che hai creato mentre strofini con vigore i due Punti 'Sore Spot' oppure picchietti il Punto KC** (Karate Chop Point)

Il Punto KC è la zona della mano di taglio, sotto al mignolo; la parte che nel Karate viene usata per portare il colpo, e va stimolato con le dita dell'altra mano con una serie di rapidi colpi (io la picchietto con le nocche), mentre viene pronunciata l'Affermazione.

I punti 'SoreSpot' si trovano nella zona tra le clavicole ed il petto. Non essendo punti appartenenti a dei meridiani, bensì una zona di congestione della linfa, non hanno una collocazione precisa. Vengono individuati premendo questa zona alla ricerca di un punto che provoca fastidio o un po' di dolore quando è premuto. Puoi massaggiarli contemporaneamente in modo vigoroso con pollice, indice e medio uniti. Il creatore dell'EFT riporta che, dopo anni di esperienza, ha verificato che strofinare i punti 'Sore Spot' è un po' più efficace rispetto a picchiettare il punto KC. Puoi comunque provare tutti e due i modi e verificare quello che funziona meglio per te.





## La Sequenza

Dopo aver effettuato la preparazione, **a questo punto dovrai picchiare le estremità dei meridiani.**

Fallo con le dita indice e medio (non importa di quale mano) unite.

Non preoccuparti di centrare esattamente il punto, le sue dimensioni sono piccolissime (pensa che con l'EFT si lavora sugli stessi punti che si stimolano con gli aghi dell'agopuntura). Con le due dita coprirai un'area abbastanza estesa da includerlo nella stimolazione.

Picchiata velocemente circa 7-9 volte su ogni punto del meridiano mentre ripeti la "Frase Ricordo", ovvero usa semplicemente una parola o una piccola frase che descrive il problema e "ricorda" al tuo sistema energetico il problema sul quale stai lavorando.

**La migliore Frase Ricordo è solitamente una parte della frase dell'affermazione.**

Se per esempio la tua Affermazione è:

"Anche se ho **questa paura di guidare in montagna...**"

La Frase Ricordo potrebbe essere quella sottolineata, cioè "**paura di guidare in montagna**"

Nel ripetere gli esercizi, man mano che le emozioni/sensazioni negative legate ad un particolare problema diminuiscono, le frasi delle affermazioni possono arricchirsi della parola "**Ancora**".

Ad esempio:

" Anche se ho **ancora un po'** paura di guidare in montagna io mi amo e mi accetto completamente e totalmente"

Uguualmente la Frase Ricordo da ripetere mentre picchetti sui punti diventerebbe:

"Ancora un pò di paura di guidare in montagna"

Ricorda che i punti sul corpo sono simmetrici, quindi non è molto importante quale lato scegli!

### **I Punti da picchiettare in sequenza sono questi:**

**Top of the head** = cima della testa

**EB** = **Ey**e**B**row: all'angolo interno del sopracciglio, proprio all'inizio

**SE** = **S**ide of the **E**ye: sull'osso che sta all'angolo esterno dell'occhio

**UE** = **U**nder the **E**ye: sull'osso sotto l'occhio, circa 2 centimetri e mezzo sotto la pupilla

**UN** = **U**nder the **N**ose: nello spazio tra naso e labbro superiore, al centro

**CH** = **Ch**in: A metà strada tra il labbro inferiore e il mento. Anche se non è proprio sulla punta del mento lo chiamiamo così perchè rende l'idea chiaramente

**CB** = **Collar B**one: il punto dove si incontrano lo sterno, la clavicola e la prima costola. Più facilmente, è la

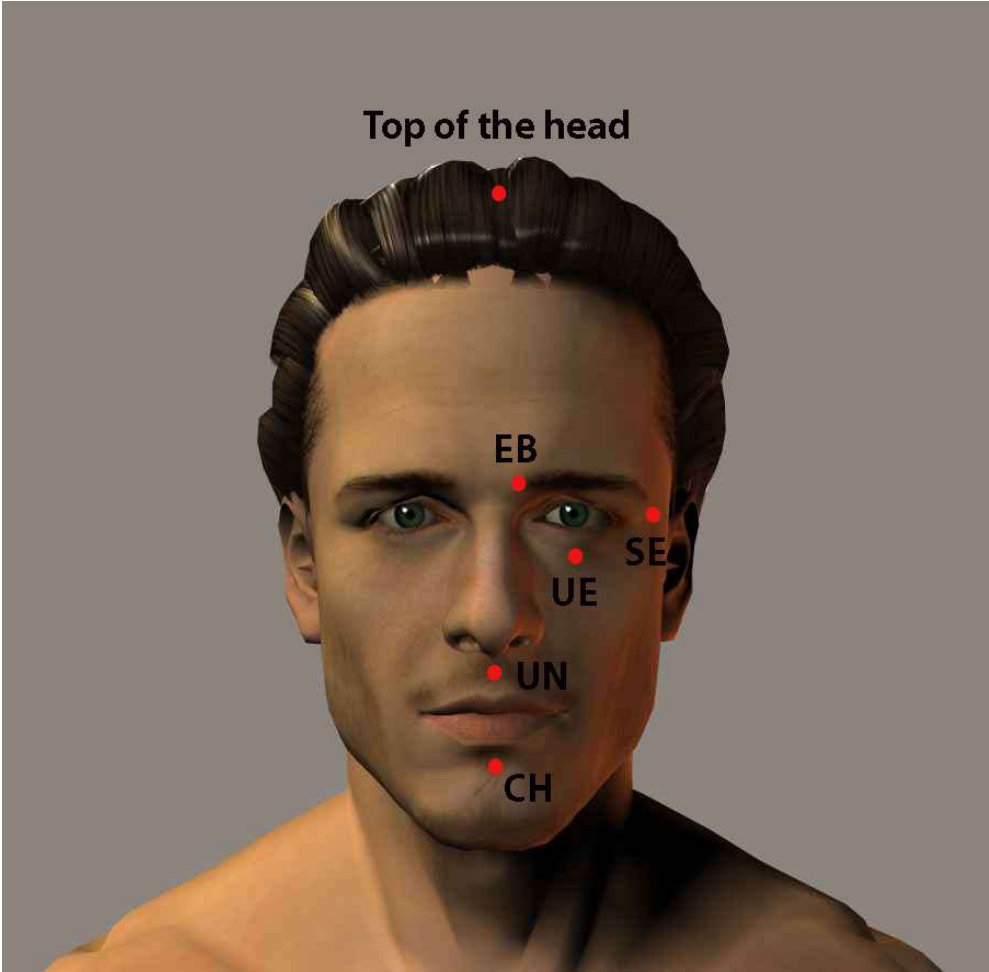
piccola fossetta incavata che senti all'inizio della clavicola

**UA** = **U**nder the **A**rm: sotto il braccio: sul lato del corpo, all'altezza del capezzolo

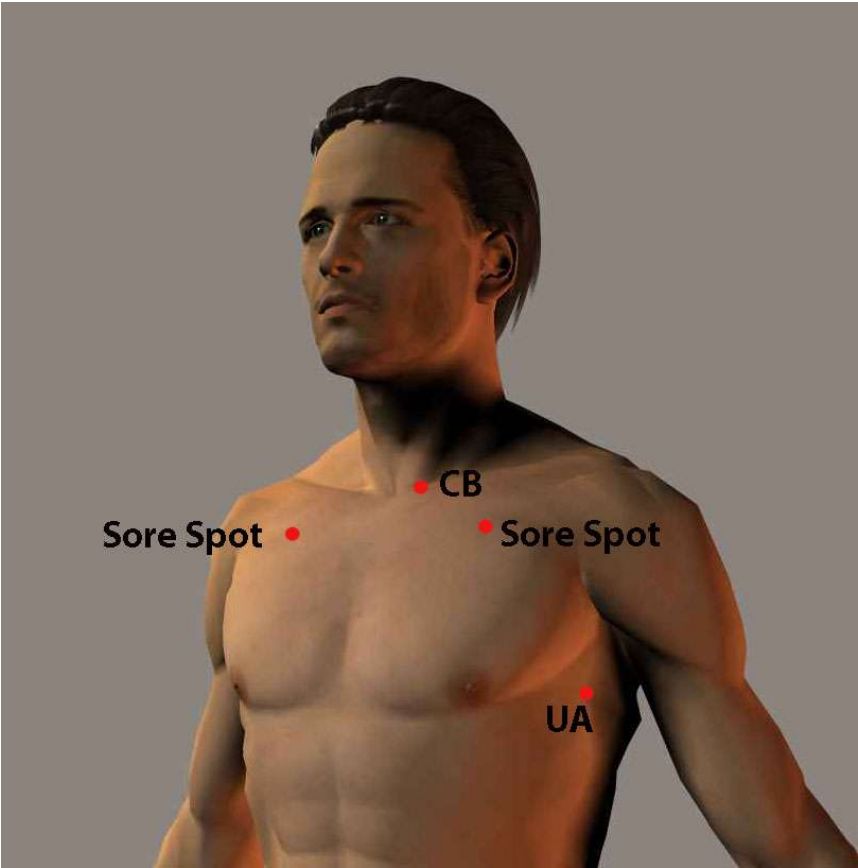
Ogni volta che passi su un nuovo punto da picchiettare ripeti la "Frase Ricordo"

Picchiatta vigorosamente, ma senza farti male :), ripetendo la "frase ricordo" ad alta voce e passa a picchiettare il punto successivo.

Dopo ogni "giro", verifica di nuovo come hai fatto all'inizio il grado di disagio che ti causa quel problema, e vedi se si è abbassato o se le sensazioni riguardanti quel problema sono cambiate in qualsiasi modo.







## La Procedura 9 gamut

A questo punto c'è una fase che nel manuale di Gary Craig viene chiamata la '**Procedura 9 gamut**'.

Per eseguire la procedura 9 gamut trova per prima cosa il punto gamut: lo trovi su ciascuna mano tra anulare e mignolo a circa un centimetro prima delle nocche, sul dorso della mano. Guarda la foto e lo troverai subito.



A questo punto devi stimolare picchiando il punto 9 gamut con l'altra mano mentre:

tieni gli occhi aperti

tieni gli occhi chiusi

guardi in basso a destra tenendo la testa ferma

guardi in basso a sinistra tenendo la testa ferma

con lo sguardo percorri un cerchio ruotando gli occhi come se il naso fosse il centro di un orologio e tu

dovessi percorrere con lo sguardo tutte le ore in senso orario

stessa cosa ma in senso inverso

canticchia per tre secondi una canzone

di una tabellina (te le ricordi vero? :) )

ri-canticchia per tre secondi una canzone

Pe quanto bizzarra possa sembrarti, esegui la procedura esattamente in questo ordine.

## **Mettere tutto insieme**

Ora sei pronto per assemblare tutti i pezzi :) e ad eseguire il tuo primo 'giro' di EFT completo.

Un tipico giro di EFT è composto da:

**Setup** ('Anche se ho questo problema io mi amo e mi accetto profondamente e totalmente')

**Sequenza** (picchietta i punti mentre ripeti 'questo problema')

**procedura 9 gamut**

**Sequenza** (picchietta i punti mentre ripeti 'questo problema')

A questo punto se hai ancora emozioni/sensazioni negative legate ad un particolare problema puoi ripetere tutto il giro lavorando sulla parte residua di sensazione negativa, arricchendo le frasi delle affermazioni con la parola "**Ancora**" (come abbiamo visto nell'esempio a pagina 6)

## Consigli

EFT funziona molto meglio se sei specifico nel definire il problema su cui lavorare. Facciamo un esempio: supponiamo che tu voglia trattare con l'EFT la tua paura di guidare. Potresti creare una frase di setup in questo modo.

Mentre crei la frase di 'setup' è meglio utilizzare eventi specifici piuttosto che problemi posti in maniera generale. Questa cosa spesso fa la differenza tra il fallimento apparente ed un successo eclatante della tecnica. Anche se il concetto è facile da capire le persone che iniziano con EFT hanno difficoltà metterlo in pratica. Fortunatamente c'è uno strumento che esemplifica molto questo aspetto molto importante ed è chiamata la "tecnica del film".

Detto in maniera semplice, se una persona può vedere un film mentale dell'evento, in quel momento è automaticamente specifica. Un film ha un preciso inizio e fine, ha una trama specifica e personaggi specifici che dicono parole specifiche ed eseguono azioni specifiche e questo film genererà delle emozioni specifiche. Se la persona non può creare mentalmente un film del suo problema allora il problema posto in maniera troppo generale.

Ecco un esempio. Supponiamo che la persona con cui lavoriamo dica "mio da piccolo mi trattava sempre male": Questo naturalmente è un problema posto in maniera troppo globale perché quell'abuso comprende probabilmente numerosi eventi specifici: se chiediamo alla persona di farne un film specifico tendiamo a guidarla nella direzione di uno specifico evento.

Per darvi alcune linee guida in modo da sperimentare questa tecnica provate ad usare la seguente procedura.

Per prima cosa chiediti "se dovessi rappresentare questo problema come un film quanto durerebbe?" tipicamente darai una risposta che può essere misurata in minuti. questo certamente è testimonianza di un film "specifico". Se la risposta è "alcuni giorni" allora generalmente probabilmente sono ancora troppo generici. Poi potete chiedervi "quale sarebbe il titolo del film?" anche questo tende a farti ragionare in maniera specifica.

Poi immagina di dare un titolo al film. Quale sarebbe?" Nella maggior parte dei casi troverai cose molto specifiche come "quella volta che sono stato insultato in cucina" o "l'incidente in macchina di mamma". Se dai un titolo più generale verifica quanto specifico è il problema che hai espresso.

Adesso proietta il film nella tua mente e valuta l'intensità che stai provando in ADESSO su una scala da uno a 10 .

[Http://www.operatoridelbenessere.com](http://www.operatoridelbenessere.com)

Fai diversi giri di EFT su "questo film" per abbassare l'intensità e proiettalo nuovamente ma **fermati ogni volta che hai una qualsiasi reazione emotiva**. Molte persone sono convinte che per risolvere qualche problema occorra soffrire e passarci dentro. Non è così.

Poi usate l'EFT su ciascun punto su cui vi siete fermati finché quel punto del film (aspetto del problema) non ha più intensità.

Vedete mentalmente il film in maniera più dettagliata possibile e ripetete l'EFT su qualsiasi intensità emotiva rimasta e riproiettare di nuovo il film. Continuare a fare questo ciclo di proiezione del film ed EFT finché la proiezione non genera più alcuna reazione emotiva.

Eseguita correttamente questa procedura dovrebbe rimuovere mano a mano gli alberi dalla "foresta emotiva" della persona... Potete rimuovere un albero, un altro e un altro ancora: poiché molti di questi alberi hanno radici comuni c'è spesso un "effetto generalizzazione" che si propaga attraverso l'intera foresta spesso abbattendo il resto degli alberi. Così anche se il problema iniziale "mio padre da piccolo mi trattava sempre male" è spesso risolto dopo che 5 o 10 eventi specifici sono stati neutralizzati con l'EFT, dovesse avere diverse centinaia di eventi specifici (gli alberi) che contribuiscono a formarlo.

[Http://www.operatoridelbenessere.com](http://www.operatoridelbenessere.com)

## Conclusione

Ora, se hai letto il libro e guardato il video, hai a disposizione un potente strumento di cambiamento. Inizia ad usarlo, senza farti troppe domande se funzionerà o no, e guarda i risultati.

Naturalmente... c'è molto di più di questo. Scoprirai con la pratica che EFT può essere usata in maniera molto semplice come stai facendo ora, ma anche diventare una tecnica estremamente raffinata e potente per un numero incredibile di problemi, emotivi e fisici.

Se hai domande da fare su come applicare EFT correttamente o sugli ambiti di applicazione di EFT iscriviti in lista mandando un messaggio anche vuoto all'indirizzo [operatoridelbenessere-subscribe@yahogroups.com](mailto:operatoridelbenessere-subscribe@yahogroups.com).

Riceverai un messaggio automatico a cui dovrai rispondere (anche senza scrivere nulla) per completare l'iscrizione.

Una volta iscritto, **partecipa, fai domande e impara di più sull'EFT** scrivendo all'indirizzo [\*\*operatoridelbenessere@yahogroups.com\*\*](mailto:operatoridelbenessere@yahogroups.com)

[Http://www.operatoridelbenessere.com](http://www.operatoridelbenessere.com)

**NOTA:**

EFT è una tecnica molto potente che si rivela valida ogni giorno per migliaia di persone, anche se non si sa ancora completamente il 'perchè funziona'. Sebbene EFT possa risultare molto efficace da subito non interrompete nessuna cura che state facendo senza consultare un medico e soprattutto usate il buon senso :)

Leggendo questo manuale vi assumete la completa responsabilità del vostro benessere emozionale e fisico, in nessun modo i creatori di questo manuale potranno essere ritenuti responsabili dell'utilizzo che ne farete.