

dr Patricia Carrington

Opukiwanie meridianów

Rewolucyjny sposób na pokonanie
negatywnych emocji i stresu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro.

dr Patricia Carrington

Rewolucyjny sposób na pokonanie
negatywnych emocji i stresu

*Uzupełnienie filmu Nicolasa Ortera
„The Tapping Solution”.*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Tomasz Pilasiewicz
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Grzegorz Ciecioł g

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-662-3

Tytuł oryginału: DISCOVER THE POWER OF MERIDIAN TAPPING
Copyright © 2008 by Patricia Carrington
Originally published in 2008 by e Tapping Solution LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Sluchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep i rmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TRECI

Dlaczego napisano t ksi k	7
Kilka sów podzi kowa	15

Cz 1. Historia opukiwania meridianów

Rozdział 1. Zbyt dobre, eby mogło by prawdziwe?	23
Rozdział 2. Wszystko sprowadza si do energii	33
Rozdział 3. Rewolucja w nauce	43
Rozdział 4. Opukuj c drzewo genealogiczne	49
Rozdział 5. Przyjrzyjmy si dowodom	57

Cz 2. Opukiwanie meridianów w praktyce

Rozdział 6. Podstawy (Rozdział „Od czego zacz ”)	67
Rozdział 7. Jak w trakcie opukiwania odkry ukryte Aspekty ..	85
Rozdział 8. Dobrze jest mie wybór	93
Rozdział 9. Opukuj c przeszło , tera niejszo i przyszło ..	105

Cz 3. Praktycznie zastosowania opukiwania

Rozdział 10. Opukiwanie l ków i fobii	117
Rozdział 11. Opukiwanie dla zwi kszenia wydajno ci	139
Rozdział 12. Opukiwanie w walce z nadwag	163
Rozdział 13. Opukiwanie w walce z chorob i bólem	181
Rozdział 14. Opukaj co si da	201

Cz 4. Warsztaty opukiwania

Rozdział 15. Wst p	225
Rozdział 16. Historia Bernadette	229
Rozdział 17. Historia Dennisa	237
Rozdział 18. Historia Donny.....	243
Rozdział 19. Historia Jackie	251
Rozdział 20. Historia Jodi	257
Rozdział 21. Historia Jona	265
Rozdział 22. Historia Patricii	273
Rozdział 23. Historia Rene	281
Rozdział 24. Historia Sama	289
Rozdział 25. Historia ei	297

Cz 5. Co przyniesie przyszło

Rozdział 26. Przyszło opukiwania meridianów	307
Materiały internetowe	317
Literatura	325

Dlaczego napisano tę książkę

Jak grzyby po deszczu wyrastają nowe techniki „osobistego rozwoju” i medycyny alternatywnej. Każda niesie ze sobą obietnicę odmienienia różnych aspektów naszego życia – czy to na płaszczyźnie zdrowia, emocji, duchowości, związków czy dowolnej, która przyjdzie nam na myśl. Znajdujemy się w ogniu krzyżowym różnych nadziei i obietnic.

Choć dla wielu z nas z entuzjazmem przyjmuje nowe, sprawdzone techniki pracy nad sobą i poprawy stanu zdrowia, niekiedy czujemy się nimi przytłoczeni, a mnogość dostępnych opcji tylko utrudnia wybór. Jesteśmy niczym bombardowani reklamami klient, który utknął przed półkami nieskończonych możliwości.

Na które techniki powinienem się zdecydować? Czy jest w nich taka, która pomoże mi rozwiązać problemy osobiste? Czy to, co przeczytam w tej książce albo wykonam konkretne ćwiczenie, rzeczywiście zmieni coś w moim życiu? A jeśli nie, to dlaczego?

si na sprzeczne informacje – o co w wiecie porad zdrowotnych nietrudno – to komu powinienem uwierzyć? Te pytania cz sto nas przerastaj .

*Ko czysi to tym, e przez krótki czas bawimy si jak meto-
d , a je li nie przyniesie natychmiastowych efektów, bierzemy si
za kolejn – i jeszcze nast pn , i tak w kółko. Wreszcie w ge cie
oburzenia wyrzucamy r ce w powietrze i wykrzykujemy, e „nic
nie działa” i e wszystko to tylko „biznes”. Albo dochodzimy do
wniosku, e nie mamy czasu, by zrobi co ze swoim zdrowiem,
portfelem, zwi zkiem, czy czym co jeszcze przysparza nam kło-
potów. „Gdybym tylko mógł po wi ci te 10 godzin tygodniowo,
to mo e bym i pomedytował, zabrał si za wiczenia albo zacł
cz ciej dzwoni do mamy...” .*

*Z kolei ci z nas, którzy koncentruj si na konkretnej technice,
cz sto martwi si , czy „wła ciwie” j wykonuj lub interpretu-
j . Ludzie mówi mi: „Dowiedziałem si wszystkiego o tej tech-
nicie, wło yłem w ni całe serce, a i tak nie przyniosła adnych
efektów!” – a w ich głosie słysz frustracj .*

*Je li naprawd chcesz pomóc innym – jako pisarz, doradca,
trener, nauczyciel, przywódca, osoba wygłaszaj ca prelekcje
o motywacji czy zasadach zdrowego od ywiania – to stan łe
przed powa nym wyzwaniem: udowodnieniem własnej wiary-
godno ci. Nadmiar informacji mo e ci przeszkodzi w realizacji
wytycznego celu.*

*Mimo to dochodz do wniosku, e nasz wiat funkcjonuje
w całkowicie zdumiewaj cy sposób – zawsze, gdy musimy stawi
czoła nowym, bardziej wymagaj cym problemom, udaje nam si
znale nowe i skuteczniejsze rozwi zanie.*

*Dla mnie i wielu moich znajomych takim rozwi zaniem jest
opukiwanie meridianów. To prawdziwy przełom w dziedzinie
rozwoju osobistego, tym wi kszy, e całkowicie zaskakuj cy –*

przy pierwszym kontakcie z tą techniką wiele osób wykrzykuje: „To przecie niemożliwe!”.

Rozumiem, skąd bierze się ich sceptycyzm. Gdy widzisz, jak ktoś czy kogo 15 lat bóle kolana znikają po trzech kwadransach opukiwania, reakcja twojego umysłu jest głębia: „To się nie dzieje!”. No i to przecie niemożliwe, aby osoba panicznie bojąca się wyleciała z swojej fobii po pięć minutach czy nawet godzinie terapii. Przyjmijcie, że tego rodzaju problemy wymagają wieloletniej terapii, a droga do wyleczenia bywa długa i kręta.

W opukiwaniu meridianów – zwanym też zwyczajowo „opukiwaniem” – najbardziej niezwykle jest to, że nie musisz nic robić, aby przekonać cię do skuteczności tej techniki. Wystarczy, że po prostu ciszej kilka chwil, i sam znajdziesz argumenty! Na własnej skórze przekonasz się o skuteczności opukiwania! Nie potrzeba ci kszyczej łozy, aby zastosować je w praktyce – i właśnie dlatego tak szybko zdobywa popularność na całym świecie. Ludzie rozpoczynają opukiwanie, a gdy odkryją, jak jest skuteczne, po prostu „muszą” opowiedzieć o nim przyjacielom.

Ja dowiedziałem się o opukiwaniu meridianów z jakiegoś wspólnego (a niekiedy i przytłaczającego) źródła informacji, jakim jest internet. To dzięki sieci znalazłem na fascynujące materiały, które Gary Craig, twórca uznanej metody opukiwania znanej jako technika emocjonalnej wolności (Emotional Freedom Techniques – EFT), udostępnił za pośrednictwem swojej strony internetowej i w publikowanych pomocach naukowych. Po przeczytaniu wszystkiego o EFT, zacząłem je stosować i opowiadać o nim przyjacielom i rodzinie. Doświadczylem na sobie, jak szybko ta technika pomaga rozwiązywać – niekiedy na dobre – życiowe problemy, od strzykania w karku poczynając, a na wiecznym kunktatorstwie kończąc.

Najbardziej ekscytujące w tym wszystkim jest to, że EFT (podobnie zresztą jak inne formy opukiwania meridianów) nie zali-

*cza si do tych szeroko rozreklamowanych, przesi kni tych argo-
nem i rytuałami produktów „New Age”, które obiecuj nam złote
góry, a gdy przyjdzie co do czego, tylko rozczarowuj . Najwi ksza
siła publikacji o opukiwaniu meridianów – w tym literatury
traktuj cej o EFT – tkwi w mnogo ci wiadectw ludzi, którzy
z powodzeniem wykorzystali t technik , by pozby si l ków, bólu,
stawi czoła blokadom mentalnym i emocjonalnym czy w inny
sposób poprawi jako swojego ycia. Opukiwanie nie jest prze-
mijaj c mod – to prawdziwie rewolucyjna metoda, dzi ki której
mo emy pozytywnie wpłyn na swoje emocje i zachowanie.*

*Moje osobiste do wiadczenia z opukiwaniem przyniosły re-
zultaty tak imponuj ce, e zdecydowałem si opisa t metod , by
równie inni z niej skorzystali. Nie wystarczyło o niej opowie-
dzie . Chciałem pokaza , co mo na zyska .*

*Postanowiłem nakr ci dokument. Nie miałem do wiadczenia
ani nansowego wsparcia, – ale po prostu musiałem stworzy
lm, w którym pokazałabym, jak opukiwanie meridianów po-
maga rozwi za yciowe problemy. Tak wła nie powstał doku-
ment „ e Tapping Solution” (wcz e niej znany pod tytułem „Try
It On Everything”).*

*W trakcie realizacji lmu nieustannie musieli my szuka rod-
ków, które umo liwiłyby zako czenie naszego projektu. Nie raz
i nie dwa nachodziły mnie czarne my li. Musiałem uciec si do
zaci gni cia kredytu i szukania pomocy nansowej u młodszej
siostry i najlepszego przyjaciela. adne z nas nie kr ciło wcz e-
niej lmu i nie miało do wiadczenia w bran y lmowej, wi c
nietrudno sobie wyobrazi , jak wielkie wyzwanie nas czekało
– zarówno pod wzgl dem praktycznym, jak i psychologicznym.
Zawsze, gdy natra ali my na jakie przeszkody, uciekali my si
do opukiwania – a uko czony lm jest ostatecznym dowodem na
skuteczno tej metody.*

Podczas realizacji dokumentu dążyłem do uchwycenia esencji i ducha opukiwania, do przedstawienia zarówno atutów techniki, jak i trudno ci, jakie może ze sobą nieść. Na łamach strony internetowej Gary'ego Craiga, www.EmoFree.com, od wielu lat toczy się otwarta i szczerą dyskusja – z udziałem tysięcy ludzi z całego świata – na temat tej metody. To wiadectwo trudności, jakie metoda opukiwania meridianów napotkała w swoim początkowym okresie istnienia, jak również imponujących sukcesów, do których się przyczyniła. To dzięki tym dyskusjom opukiwanie podlega nieustannej modyfikacji i usprawnianiu.

Film i towarzyszca mu książka, którą trzymasz w dłoniach, stanowią przedłużenie tej nieprzerwanej dyskusji. Maj pomóc ci dostrzec, przeanalizować i wykorzystać zebraną wiedzę, by później mógł dorzucić te co od siebie. Staramy się przedstawić zalety i wady opukiwania w sposób otwarty i szczerzy.

Pamiętam, że kiedy postanowiliśmy przeprowadzić warsztaty, relacja z nich stanowi centralny punkt filmu, ludzie pytali: „A co, jeśli twoja metoda nie działa? Chcesz tu cięgnąć dziecioro poturbowanych psychicznie i zyczeń ludzi ze Stanów i Kanady – ale co będzie, jeśli niczego nie osiągniesz?”. Odpowiedziałem, że i tak pokażemy to w filmie – bo tak to się robi w dokumentach! I słowa dotrzymałem. Nawet jeśli nie osiągnęliśmy zamierzonych efektów – jak wtedy, gdy Dennisowi nie udało się rzucić palenia – zdecydowałem, choć nie było to łatwe, by ujawnić tę informację w filmie. Choć pewnie tysiące ludzi rozrzuconych po całym świecie dzięki opukiwaniu skutecznie pozbyło się nałogu, w tym akurat przypadku ta metoda się nie sprawdziła i musieliśmy dowiedzieć się, dlaczego tak się stało. Tym zajmujemy się w książce.

Na szczycie dla nas i całego świata, wiążąc osoby, które odwiedziły nasze warsztaty, osiągnęła zdumiewające rezultaty

– co dokumentuje nasz film i książka, którą trzymasz w rękach. Należy im się szacunek za to, że zdecydowali się podzielić swoimi opowieściami z tysiącami innych osób – za co z głębi serca im dziękujemy.

Oczywiście w dokumencie nie opowiedzieliśmy o wszystkim. Nie da się w filmie wyjawić, czym właściwie jest opukiwanie meridianów – a przynajmniej nie da się zrobić tego równie dobrze, co na kartach książki. W filmie nie zagłębimy się w szczegóły i tajniki metody, nie zbadamy jej ról, nie przedstawimy naukowych podstaw opukiwania ani nie wyjaśnimy, jak powinna być stosowana.

Dlatego właściwie nie powstała ta książka. To platforma, która pozwoli nam odpowiedzieć na pytania, które bez wątpienia zadadzą widzowie filmu. W książce możemy te przedstawić w formie wywiadów z ludźmi, którzy wykorzystali opukiwanie w praktyce, oraz zaprezentować rolę osób biorących udział we wspomnianych wcześniej warsztatach.

Gdy zaczęliśmy szukać osoby, która mogłaby napisać taką książkę, z prawdziwą przyjemnością stwierdziliśmy, że jeden z największych autorytetów w dziedzinie opukiwania meridianów, terapeutka i psycholog dr Patricia Carrington była nie tylko zainteresowana naszą propozycją, ale wręcz nie mogła się doczekać, aby rozpocząć pracę. Oczywiście wiedzieliśmy, że Pat napisała wcześniej kilka poczytnych książek z dziedziny walki ze stresem, ale ogromną przyjemnością sprawił nam fakt, że z takim ogromnym entuzjazmem podeszła do czekającego ją zadania. Opukiwanie meridianów to jej konik. Szczerze mówiąc, jest w tej dziedzinie pionierką – od przeszło 20 lat praktykuje ją bowiem ze swoimi pacjentami. Wzbogaciła te metody o własne innowacje, jak choćby metodę wyborów, którą obecnie stosują tysiące ludzi na całym świecie. Pat postrzega opukiwanie jako

„metod ludu... stworzon dla nas i dostpn na wycignięcie ręki”.

Nasz film stanowi kontynuację dyskusji o opukiwaniu prowadzonych w internecie, na warsztatach i podczas spotkań; książka pozwala nam na kolejny krok. Mam nadzieję, że film, książka i wszystkie te wspaniałe materiały dotyczące opukiwania meridianów pomogą ci odmienić swoje życie. Ale tak się stanie tylko, jeśli spróbujesz naszej metody. Czytanie książki i oglądanie filmów przygotowuje grunt pod zmiany, ale musisz się zaangażować w opukiwanie. Tylko w ten sposób wyzwolisz niezwykłą moc tej techniki i udowodnisz przed samym sobą jej skuteczność.

Opukiwanie może w jednej chwili poprawić twoje samopoczucie, uwolni cię od bólu oraz obali mur braku pewności siebie, starych urazów i krzywd. Wykorzystaj je! Za drzwiami już czeka na ciebie pełne radości i szczęścia życie, wystarczy tylko zapukać!

Nicolas Ortner

Twórca i producent filmu *e Tapping Solution*

Rozdział 5

Przyjrzyjmy się dowodom

Oczywi cie najwa niejsze pytanie brzmi: „Czy opukiwanie meridianów *naprawd* działa? Czy mo e efekty, które u siebie zauwa amy, s wynikiem działania bujnej wyobra ni i *pragnienia*, by metoda naprawd przyniosła upragnione rezultaty?”.

Odpowied jest prosta. Wyniki bada , które do nas docierają , jednoznacznie wskazuj na fakt, e opukiwanie meridianów to prawdziwy post p na polu psychologii i medycyny. S one łatwe do zinterpretowania i, co wa niejsze, jednomy lne, bez wzgl du na miejsce wykonania badania.

Przedstawi teraz pokrótce wyniki najbardziej aktualnych testów. Je li chciałby zapozna si z nimi bli ej i pozna najnowsze aktualizacje, zach cam do odwiedzenia działu „Materiały” na mojej stronie internetowej www.TappingCentral.com.

A oto wersja skrócona.

Pierwsze duże badania

Pierwsze duże badania laboratoryjne koncentrują się na opukiwaniu meridianów to powszechnie znane *Wells Study*, opublikowane w 2003 roku w „*Journal of Clinical Psychology*”. Grupa australijskich badaczy pod przewodnictwem psychologa Steve’a Wellsa porównała efekty stosowania EFT i techniki głębokich oddechów w kontekście leczenia lęku/fobii przed drobnymi zwierzętami – jak szczury lub karaluchy. Naukowcy chcieli dowiedzieć się, czy EFT przyniesie uczestnikom badania natychmiastową ulgę, oraz czy efekty uzyskane dzięki tej metodzie utrzymają się dłużej.

Rezultaty okazały się rewelacyjne. EFT zyskało przewagę nad drugą z badanych technik w czterech na pięć kategorii (w pięć tej, dotyczącej szybkości trwania, wyniki obu metod pokrywały się). Ale największym niespodzianką było odkrycie, że gdy po upływie 6-9 miesięcy pacjentów poddano kolejnym testom, efekty uzyskane dzięki zastosowaniu EFT były znacznie wyraźniejsze, niż te wynikające z zastosowania drugiej metody. I do uzyskania takiego rezultatu wystarczyła jedna półgodzinna sesja EFT.

Odkrycia kolejnego zespołu badawczego

Imponujące rezultaty zespołu Wellsa zachęciły kolejnych badaczy, tym razem pod przewodnictwem dr. Harvey’a Bakera z Nowego Jorku, do powtórzenia badań swoich poprzedników w nieco zmodyfikowanej postaci. Metoda, którą zastosowali, nosi nazwę wywiadu wspomagającego. W trakcie badania wykorzystano także techniki towarzyszącej psychoterapii oraz wprowadzono trzecią grupę pacjentów,

grup „kontroln ”, której członkowie obserwowali terapi , ale nie brali w niej udziału. Ostatnia mody kacja dotyczyła wydlu enia okresu bada do 1,38 roku.

Badania wykazały, e co prawda wraz z upływem czasu dobroczynne efekty uzyskane dzi ki stosowaniu EFT utraciły na sile, to jednak nadal były *obecne* w powtórzonych testach, które przeprowadzono ponad rok pó niej. Podobnie jak w przypadku bada Wellsa, terapia EFT nie była w tym czasie powtarzana.

Badania Bakera-Siegela i Wellsa udowodniły, e stosowanie terapii opartej na opukiwaniu meridianów przynosi natychmiastowe, utrzymuj ce si przez dl u szy czas efekty.

EFT a nerwica pourazowa

W kolejnych badaniach nad EFT, opublikowanych w „ Journal of Subtle Energies & Energy Medicine”, kanadyjski zespól badawczy obserwował dziewi o ar wypadków samochodowych dotkni tych powa n nerwic pourazow . Przed i po nauce opukiwania meridianów, na pacjentach przeprowadzono szereg bada z dziedziny psychologii i neuro zjologii. Przed opukiwaniem, my l c o wypadku, który im si przydarzył, oceniali oni swój niepokój na 8,3 na dziesi ciostopniowej skali intensywno ci. Odczyt fal mózgowych przewa nie pokrywał si z wynikami testów psychologicznych. Po terapii EFT u redniony poziom intensywno ci spadł do poziomu 2,5 co wskazywało na ogromn zmian . Podsumowuj c, po poddaniu pacjentów terapii opartej na EFT ich stan wyra nie si poprawił. Pacjenci otrzymali tak e „prac domow ” – po powrocie do domu mieli w regularnych odst pach czasu ponawia sesje z opukiwaniem.

Po upływie 70-160 dni wszystkie osoby biorące udział w badaniu poddano kolejnym testom, które przyniosły interesujące rezultaty dotyczące wzorców fal mózgowych i odpowiedzi podawanych w kwestionariuszach. U pięciu z dziesięciu pacjentów efekty stosowania EFT nie uległy degradacji, ale dla pozostałej czwórki już tak. Niestety nie zbadano, jak pilnie pacjenci odrabiali swój „prac domowy”, co mogło wpłynąć na wyniki. Nie zmienia to faktu, że długotrwała poprawa, którą zaobserwowano u pięciu pacjentów z dziesięciu uczestników eksperymentu cierpiących na powąchanie nerwicy pourazowej, to wyjątkowo przekonujący argument, zachęcający do dalszych badań.

Opukiwanie a epilepsja

W swoich badaniach dr Paul Swingle wykorzystał EFT do leczenia 25 dzieci w wieku przedszkolnym, u których zdiagnozowano epilepsję. Ze względu na ich młody wiek, podawanie leków antyepileptycznych nie wchodziło w rachubę. Efekty okazały się zdumiewające. Po zaledwie dwóch tygodniach codziennej terapii EFT, dr Swingle zaobserwował u dzieci znaczne zmniejszenie częstotliwości ataków i poprawę odczytów ich EEG.

Półroczne badania na ponad stu osobach stosujących EFT

Niedawno psycholog Jack Rowe zainicjował badania na większej grupie pacjentów – uczestników konferencji o EFT prowadzonej przez Gary’ego Craiga. Wyniki analizy opublikowano na łamach „Counseling & Clinical Psychology Jo-

urnal”. Ponad setka uczestników wypełniła kwestionariusze SCL 90-R, powszechnie wykorzystywane w badaniach osób dotkniętych nerwicami. Kwestionariusze wypełniano pięciokrotnie – na miesiąc przed warsztatami, na początku warsztatów, pod koniec, po upływie miesiąca oraz pół roku po warsztatach. Badania wykazały wyraźne obniżenie poziomu stanów lękowych w okresie między pierwszym a trzecim kwestionariuszem. Po upływie pół roku efekty stosowania EFT były nadal bardzo wyraźne, chociaż – zgodnie z oczekiwaniami – zaobserwowano spadek.

Inne, nie tak formalne badania nieustannie dostarczają nam istotnych informacji o skuteczności stosowania EFT.

Opukiwanie meridianów wyraźnie nie poprawia wzroku!

Doktor Carol Look, powszechnie powołana ekspertka w dziedzinie opukiwania meridianów i jedna z mistrzyń EFT, przeprowadziła przez internet eksperyment, który wykazał, że opukiwanie wyraźnie nie poprawia *wzroku*. Pacjenci biorący udział w badaniu regularnie stosowali EFT w ramach terapii walki z lękiem, gniewem, poczuciem winy itp. *Blisko 75%* z nich zauważyło u siebie poprawę wzroku. Co ciekawe, najlepsze rezultaty przynosiło opukiwanie aplikowane do walki z gniewem.

Opukiwanie zmniejsza strach przed dentystą

Doktor Graham Temple, dentysta i profesjonalny opukiwacz meridianów z Wielkiej Brytanii, przeprowadził własne badania dotyczące wpływu EFT na poziom strachu przed wizytą u dentysty. U 72% pacjentów – czyli niemal trzech

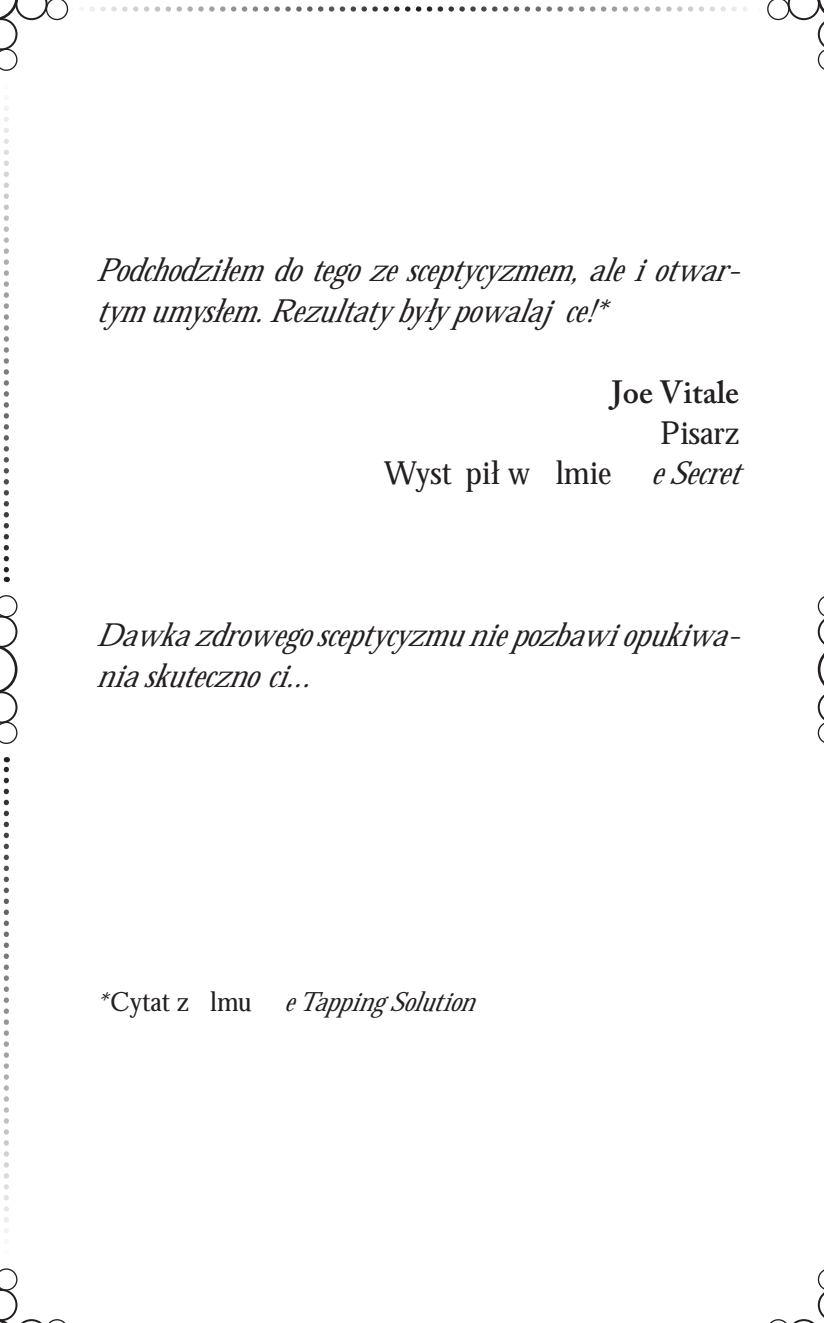

czwartych osób poddanych badaniu – zaobserwował spadek poziomu zapewnienia komfortu i poczucia kontroli, które pozwoliło im poddać się badaniu dentystycznemu.

A teraz najlepsze

W „nieformalnych” badaniach dotyczących wiata sportu przeprowadzonych przez mieszkającego w Australii Sama Smitha, terapii EFT poddano uczestników konkursu rugby, poproszono ich o kopnięcie piłki z dowolnego dystansu przed i po opukiwaniu. Okazało się, że po terapii ich wynik poprawił się o 80,7%. Gary Craig, na którego stronie internetowej można znaleźć szczegółowe informacje dotyczące tego eksperymentu, donosi, że lepsze wyniki mogą pochodzić z wyćwiczenia kopnięcia przez uczestników badania. Jednakże jako doświadczony sportowiec, zauważa, że tylko 10-20% ze wspomnianych 80 osób przypisał „efektowi ćwiczeń”.

Moglibyśmy przyjrzeć się jeszcze wielu innym badaniom, które wykazały skuteczność EFT na licznych płaszczyznach, a wkrótce zobaczymy prace badawcze potwierdzające analogiczną skuteczność innych wariantów opukiwania meridianów. EFT było pierwszym i najbardziej oczywistym wyborem dla naukowców ze względu na fakt, że wcześniej prowadzono już badania na jego temat, co stanowi wymóg konieczny dla zainicjowania wielu projektów. Wraz z upowszechnianiem się metody opukiwania meridianów, zobaczymy także badania dotyczące innych jej wariantów.

Ale póki co, możemy samodzielnie przetestować opukiwanie.

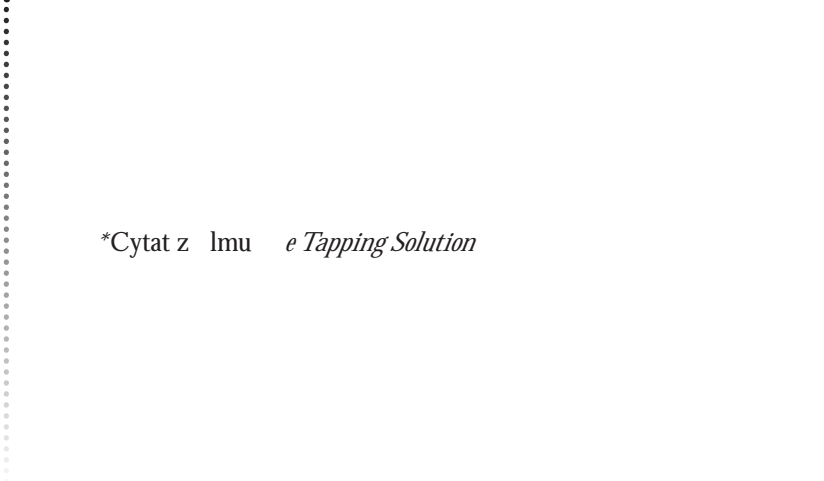



*Podchodziłem do tego ze sceptycyzmem, ale i otwartym umysłem. Rezultaty były powalajaj ce!**

Joe Vitale



Pisarz

Wystąpił w filmie *e Secret*



Dawka zdrowego sceptycyzmu nie pozbawi opukiwania skuteczno ci...

*Cytat z filmu *e Tapping Solution*





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

 **psychotronika.pl**
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

 **Talizman.pl**
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-662-3



9 788373 776623