

dr Patricia Carrington

Opukiwanie meridianów

Rewolucyjny sposób na pokonanie
negatywnych emocji i stresu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro.

Opukiwanie meridianów

dr Patricia Carrington

Opukiwanie meridianów

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 Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Grzegorz Cieciołąg

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 The 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.

Słuchaj 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 firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Dlaczego napisano tę książkę	7
Kilka słów podziękowań	15

Część 1. Historia opukiwania meridianów

Rozdział 1. Zbyt dobre, żeby mogło być prawdziwe?	23
Rozdział 2. Wszystko sprowadza się do energii	33
Rozdział 3. Rewolucja w nauce	43
Rozdział 4. Opukując drzewo genealogiczne	49
Rozdział 5. Przyjrzyjmy się dowodom	57

Część 2. Opukiwanie meridianów w praktyce

Rozdział 6. Podstawy (Rozdział „Od czego zacząć”)	67
Rozdział 7. Jak w trakcie opukiwania odkryć ukryte Aspekty ..	85
Rozdział 8. Dobrze jest mieć wybór	93
Rozdział 9. Opukując przeszłość, terażniejszość i przyszłość ..	105

Część 3. Praktycznie zastosowania opukiwania

Rozdział 10. Opukiwanie lęków i fobii	117
Rozdział 11. Opukiwanie dla zwiększenia wydajności	139
Rozdział 12. Opukiwanie w walce z nadwagą	163
Rozdział 13. Opukiwanie w walce z chorobą i bólem	181
Rozdział 14. Opukaj co się da	201

Część 4. Warsztaty opukiwania

Rozdział 15. Wstęp	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 Thei	297

Część 5. Co przyniesie przyszłość

Rozdział 26. Przyszłość 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 rodzających nadzieję obietnic.

Chociaż większość 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 bombardowany reklamami klient, który utknął przed półką nieskończonych możliwości.

Na które techniki powinienem się zdecydować? Czy jest wśród nich i taka, która pomoże mi rozwiązać problemy osobiste? Czy to, że przeczytam jakąś książkę albo wykonam konkretne ćwiczenie, rzeczywiście zmieni coś w moim życiu? A jeśli natknę

się na sprzeczne informacje – o co w świecie porad zdrowotnych nietrudno – to komu powinienem uwierzyć? Te pytania często nas przerastają.

Kończy się to tym, że przez krótki czas barwimy się jakąś metodą, a jeśli nie przyniesie natychmiastowych efektów, bierzemy się za kolejną – i jeszcze następną, i tak w kółko. Wreszcie w geście oburzenia wyrzucamy ręce w powietrze i wykrzykujemy, że „nic nie działa” i że wszystko to tylko „biznes”. Albo dochodzimy do wniosku, że nie mamy czasu, by zrobić coś ze swoim zdrowiem, portfelem, związkami, czy czymś co jeszcze przysparza nam kłopotów. „Gdybym tylko mógł poświęcić te 10 godzin tygodniowo, to może bym i pomedytował, zabrał się za ćwiczenia albo zaczął częściej dzwonić do mamy...”.

Z kolei ci z nas, którzy koncentrują się na konkretnej technice, często martwią się, czy „właściwie” ją wykonują lub interpretują. Ludzie mówią mi: „Dowiedziałem się wszystkiego o tej technice, włożyłem w nią całe serce, a i tak nie przyniosła żadnych efektów!” – a w ich głosie słyszę frustrację.

Jeśli naprawdę chcesz pomóc innym – jako pisarz, doradca, trener, nauczyciel, przywódca, osoba wygłaszająca prelekcje o motywacji czy zasadach zdrowego odżywiania – to stanąłeś przed poważnym wyzwaniem: udowodnieniem własnej wiarygodności. Nadmiar informacji może ci przeszkodzić w realizacji wytyczonego celu.

Mimo to dochodzę do wniosku, że nasz świat funkcjonuje w całkowicie zdumiewający sposób – zawsze, gdy musimy stanąć czoła nowym, bardziej wymagającym problemom, udaje nam się znaleźć nowe i skuteczniejsze rozwiązanie.

Dla mnie i wielu moich znajomych takim rozwiązaniem jest opukiwanie meridianów. To prawdziwy przetom w dziedzinie rozwoju osobistego, tym większy, że całkowicie zaskakujący –

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

Rozumiem, skąd bierze się ich sceptycyzm. Gdy widzisz, jak dręczący kogoś 15 lat ból kolana znika po trzech kwadransach opukiwania, reakcją twojego umysłu jest głośne: „To się nie dzieje!”. No i to przecież niemożliwe, żeby osoba panicznie bojąca się węży wyzbyła się swojej fobii po pięciu minutach czy nawet godzinie terapii. Przyjęło się, 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 muszą nic robić, żeby przekonać cię co do skuteczności tej techniki. Wystarczy, że poświęcisz jej kilka chwil, i sam znajdziesz argumenty! Na własnej skórze przekonasz się o skuteczności opukiwania! Nie potrzeba większej filozofii, żeby 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 jakże wspólnego (a niekiedy i przytłaczającego) źródła informacji, jakim jest internet. To dzięki sieci trafiłem na fascynujące materiały, które Gary Craig, twórca uznanej metody opukiwania znanej jako technika emocjonalnej wolności (Emotional Freedom Techniques – EFT), udostępnia 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. Doświadczyłem na sobie, jak szybko ta technika pomaga rozwiązać – 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 się do tych szeroko rozreklamowanych, przesiąkniętych żargonem i rytuałami produktów „New Age”, które obiecują nam złote góry, a gdy przyjdzie co do czego, tylko rozczarowują. Największa siła publikacji o opukiwaniu meridianów – w tym literatury traktującej o EFT – tkwi w mnogości świadectw ludzi, którzy z powodzeniem wykorzystali tę technikę, by pozbyć się lęków, bólu, stawic czoła blokadom mentalnym i emocjonalnym czy w inny sposób poprawić jakość swojego życia. Opukiwanie nie jest przemijającą modą – to prawdziwie rewolucyjna metoda, dzięki której możemy pozytywnie wpłynąć na swoje emocje i zachowanie.

Moje osobiste doświadczenia z opukiwaniem przyniosły rezultaty tak imponujące, że zdecydowałem się opisać tę metodę, by również inni z niej skorzystali. Nie wystarczyło o niej opowiedzieć. Chciałem pokazać, co można zyskać.

Postanowiłem nakręcić dokument. Nie miałem doświadczenia ani finansowego wsparcia, – ale po prostu musiałem stworzyć film, w którym pokazałabym, jak opukiwanie meridianów pomaga rozwiązać życiowe problemy. Tak właśnie powstał dokument „The Tapping Solution” (wcześniej znany pod tytułem „Try It On Everything”).

W trakcie realizacji filmu nieustannie musieliśmy szukać środków, które umożliwiłyby zakończenie naszego projektu. Nie raz i nie dwa nachodziły mnie czarne myśli. Musiałem uciec się do zaciągnięcia kredytu i szukania pomocy finansowej u młodszego siostry i najlepszego przyjaciela. Żadne z nas nie kręciło wcześniej filmu i nie miało doświadczenia w branży filmowej, więc nietrudno sobie wyobrazić, jak wielkie wyzwanie nas czekało – zarówno pod względem praktycznym, jak i psychologicznym. Zawsze, gdy natrafialiśmy na jakieś przeszkody, uciekaliśmy się do opukiwania – a ukończony film jest ostatecznym dowodem na skuteczność tej metody.

Podczas realizacji dokumentu dążyłem do uchwycenia esencji i ducha opukiwania, do przedstawienia zarówno atutów techniki, jak i trudności, 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 świadectwo 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 towarzysząca mu książka, którą trzymasz w dłoniach, stanowią przedłużenie tej nieprzerwanej dyskusji. Mają pomóc ci dostrzec, przeanalizować i wykorzystać zebraną wiedzę, byś później mógł dorzucić też coś 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 ściągnąć dziecięcioro poturbowanych psychicznie i fizycznie 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 ująć 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 szczęście dla nas i całego świata, większość osób, 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 wyjaśnić, 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 źródeł, nie przedstawimy naukowych podstaw opukiwania ani nie wyjaśnimy, jak powinieneś tę technikę stosować.

Dlatego właśnie powstała ta książka. To platforma, która pozwoli nam odpowiedzieć na pytania, które bez wątpienia zadadzą widzowie filmu. W książce możemy też przedstawić więcej świadectw ludzi, którzy wykorzystali opukiwanie w praktyce, oraz zaprezentować profile 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 przyjemność sprawił nam fakt, że z tak 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 też metodę o ważne innowacje, jak choćby metodę wyborów, którą obecnie stosują tysiące ludzi na całym świecie. Pat postrzega opukiwanie jako

„metodę ludu... stworzoną dla nas i dostępną na wyciągnięcie 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 książek 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, uwolnić cię od bólu oraz obalić 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 *The Tapping Solution*

Rozdział 5

Przyjrzyjmy się dowodom

Oczywiście najważniejsze pytanie brzmi: „Czy opukiwanie meridianów *naprawdę* działa? Czy może efekty, które u siebie zauważamy, są wynikiem działania bujnej wyobraźni i *pragnienia*, by metoda naprawdę przyniosła upragnione rezultaty?”.

Odpowiedź jest prosta. Wyniki badań, które do nas docierają, jednoznacznie wskazują na fakt, że opukiwanie meridianów to prawdziwy postęp na polu psychologii i medycyny. Są one łatwe do zinterpretowania i, co ważniejsze, jednomyślne, bez względu na miejsce wykonania badania.

Przedstawię teraz pokrótce wyniki najbardziej aktualnych testów. Jeśli chciałbyś zapoznać się z nimi bliżej i poznać najnowsze aktualizacje, zachęcam do odwiedzenia działu „Materiały” na mojej stronie internetowej www.TappingCentral.com.

A oto wersja skrócona.

Pierwsze duże badania

Pierwsze duże badania laboratoryjne koncentrujące się na opukiwaniu meridianów to powszechnie znane *Wells Study*, opublikowane w 2003 roku w „The 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 badań 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 piątej, dotyczącej szybkości tętna, wyniki obu metod pokrywały się). Ale największą 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 badań wykorzystano także techniki towarzyszące psychoterapii oraz wprowadzono trzecią grupę pacjentów,

grupę „kontrolną”, której członkowie obserwowali terapię, ale nie brali w niej udziału. Ostatnia modyfikacja dotyczyła wydłużenia okresu badań do 1,38 roku.

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

Badania Bakera-Siegela i Wellsa udowodniły, że stosowanie terapii opartej na opukiwaniu meridianów przynosi natychmiastowe, utrzymujące się przez dłuższy czas efekty.

EFT a nerwica pourazowa

W kolejnych badaniach nad EFT, opublikowanych w „The Journal of Subtle Energies & Energy Medicine”, kanadyjski zespół badawczy obserwował dziewięć ofiar wypadków samochodowych dotkniętych poważną nerwicą pourazową. Przed i po nauce opukiwania meridianów, na pacjentach przeprowadzono szereg badań z dziedziny psychologii i neurofizjologii. Przed opukiwaniem, myśląc o wypadku, który im się przydarzył, oceniali oni swój niepokój na 8,3 na dziesięciostopniowej skali intensywności. Odczyt fal mózgowych przeważnie pokrywał się z wynikami testów psychologicznych. Po terapii EFT uśredniony poziom intensywności spadł do poziomu 2,5 co wskazywało na ogromną zmianę. Podsumowując, po poddaniu pacjentów terapii opartej na EFT ich stan wyraźnie się poprawił. Pacjenci otrzymali także „pracę domową” – po powrocie do domu mieli w regularnych odstępach czasu ponawiać 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 piątki z dziewięciorga pacjentów efekty stosowania EFT nie uległy degradacji, ale dla pozostałej czwórki już tak. Niestety nie zbadano, jak pilnie pacjenci odrabiali swoją „pracę domową”, co mogło w poważny sposób zaważyć na wynikach. Nie zmienia to faktu, że długotrwała poprawa, którą zaobserwowano u pięciorga z dziewięciorga uczestników eksperymentu cierpiących na poważną nerwicę pourazową, 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 nerwicą lękową. Kwestionariusze wypełniano pięciokrotnie – na miesiąc przed warsztatami, na początku warsztatów, pod ich 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 poprawia wzrok!

Doktor Carol Look, powszechnie poważana ekspertka w dziedzinie opukiwania meridianów i jedna z mistrzyń EFT, przeprowadziła przez internet eksperyment, który wykazał, że opukiwanie wyraźnie poprawia *wzrok*. 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 lęku do poziomu zapewniającego komfort i poczucie kontroli, które pozwoliło im poddać się badaniu dentystrycznemu.

A teraz najlepsze

W „nieformalnych” badaniach dotyczących świata 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 po części wynikać z wyćwiczenia kopnięcia przez uczestników badania. Jednakże jako doświadczony sportowiec, zauważa też, że tylko 10-20% ze wspomnianych 80 można przypisać „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, możesz samodzielnie przetestować opukiwanie.




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

Joe Vitale


Pisarz

Wystąpił w filmie *The Secret*



Dawka zdrowego sceptycyzmu nie pozbawi opukiwania skuteczności...

*Cytat z filmu *The Tapping Solution*





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Dr Patricia Carrington jest psychologiem klinicznym i popularną pisarką. W przeszłości wykładała na wydziale psychologicznym Princeton University. Międzynarodową sławę uzyskała jako pionierka popularnego opukiwania meridianów. Jako jednej z nielicznych przyznano jej tytuł „Mistrzini” tej sztuki. Stworzyła także autorską odmianę tej metody.

**Stres mnie wykańcza!
Trudno mi się zrelaksować, gdy mam tyle na głowie!
Chyba nigdy nie przełamię w sobie tego lęku!
Nic mi się nie chce!
Czasami życie tak mocno rani!**

Jeśli któraś z powyższych myśli zagościła w Twoim umyśle, Autorka ma dla Ciebie gotowe rozwiązanie. Jest nim nowa technika uzdrawiania będąca połączeniem starożytnej sztuki akupunktury i współczesnej psychologii. Wystarczy, że będziesz powtarzać na głos określone frazy, jednocześnie lekko opukując tradycyjne punkty akupunktury umiejscowione na twarzy i tułowiu.

Poznaj zasady tej metody i dowiedz się, jak i dlaczego ona działa. W książce znajdziesz niepodważalne dowody na jej skuteczność oraz świadectwa osób, którym pomogła pozbyć się głęboko zakorzenionych lęków i bólu, zerwać z nałogami, pokonać stres czy zwalczyć traumę.

Szukająco prosty sposób na zdrowie i harmonię!

Ta książka to prawdziwy skarb. Nie dość, że wciąga od pierwszej strony, to jeszcze dostarcza wielu specjalistycznych informacji niezbędnych dla czytelnika, który chciałby najefektywniej wykorzystać metodę zwaną „opukiwaniem meridianów”. Kocham ją!

– dr Joe Vitale

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-662-3



9 788373 776623