

HORST BENESCH

ZAPUKAJ po zdrowie

Usuwanie bólu
i niwelowanie blokad
przy pomocy akupresury
metodą EFT



ZAPUKAJ PO ZDROWIE

H O R S T B E N E S C H

ZAPUKAJ PO ZDROWIE

*Usuwanie bólu
i niwelowanie blokad
przy pomocy akupresury
metodą EFT*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

ORYGINALNY TYTUŁ KSIĄŻKI: Klopf dich gesund.

REDAKCJA: Urszula Kowalewska-Pasek

PROJEKT OKŁADKI: Anna Drozdowska

SKŁAD KOMPUTEROWY: Maciej Grycz

TLUMACZENIE: Przemysław Gawlik

© 2005 Kösel-Verlag, München ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House.

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2007.

Wydanie I

BIAŁYSTOK 2007

ISBN 978-83-7377-268-7



STUDIO

ASTROPSYCHOLOGII

www.studioastro.pl

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

(085) 662-92-67 – redakcja

(085) 654-78-06 – sekretariat

(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt

(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ

NA PORTALU PSYCHOTRONICZNYM

WWW.PSYCHOTRONIKA.PL

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Ważne wskazówki	15
W drodze do EFT – krótka wycieczka	17
Terapia energią	19
TFT	20
EFT	23
 Czym jest EFT?	 25
 Obszary zastosowań EFT	 29
Zaburzenia fizyczne	30
Zaburzenia psychiczne	31
U dzieci	32
Pozostałe	33
 ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE	
Punkty meridianowe	37
 Receptura podstawowa	 43
Określenie problemu i jego ocena	44

Ustawienie	46
Afirmacje	47
Czuły punkt (sore spot)	49
Sekwencja opukiwania	50
Przypomnienie	51
Seria 9-gamowa	55
Sekwencja powtórzeniowa	56
Ocena	56
Sprawdzanie	56
 Receptura podstawowa – podsumowanie	 59
 Kolejne etapy	 63
Praktyczny skrót	64
Kilka przykładów	65
 Kiedy wydaje się, że EFT nie działa	 71
Aspekty	71
Błąd 1: brak dokładności	73
Błąd 2: brak wytrwałości	77
Pomocy, objawy się nasilają!	80
Technika filmowa	82
Odwrócenie psychiczne	85
Toksyne energetyczne	88
We dwójkę często lepiej niż samemu	91
 Dwie techniki specjalne	 93
Technika przy problemach ogólnikowych	93
Planowe sprzątanie	95
 EFT z dziećmi	 97
Podstawowe ćwiczenie z dziećmi	99

EFT i związek	103
Ćwiczenie dla partnerów	104
 Z EFT na tropie sukcesu	 111
EFT i sport	112
 EFT w przedsiębiorstwie	 121
Płaszczyzna podwładnych	122
Płaszczyzna przełożonych	124
Punkt styczny obu płaszczyzn	126
EFT i wystąpienia publiczne	131
Co jeszcze należy powiedzieć	135

ZAŁĄCZNIK

Mój dziennik EFT	139
Adresy/materiały	147
Receptura podstawowa (zarys)	148
Model całościowy EFT (zarys)	149
O autorze	151

W tym miejscu chciałbym podziękować Gary'emu Craigowi, wynalazcy metody EFT, za to, że tak szczerze obdarował mnie swoimi materiałami i wiedzą, a tym samym umożliwił mi napisanie tej książki.

CZYM JEST EFT?

To metoda leczenia rozmaitych problemów natury zarówno emocjonalnej, jak i somatycznej opartych na zaburzeniach emocjonalnych (i jest tak w nieporównywalnie większym stopniu niż dotychczas przyjmowano). Metoda bazuje – podobnie jak TFT – głównie na opukiwaniu palcami odpowiednich punktów meridianowych ciała w ustalonej kolejności oraz nastawianiu się na leczone zaburzenie poprzez wypowiadanie określonych zdań dotyczących danego problemu.

Przyjmuje się, że poprzez opukiwanie punktów meridianowych palcami do meridianów wysyłana jest energia, która z kolei usuwa w układzie meridianów zaburzenie dotyczące badanego problemu. Pierwotne negatywne zdarzenie (trauma) nie wywołuje już negatywnej reakcji w psychice lub organizmie, ponieważ układ energetyczny znowu doprowadzony został do stanu równowagi. Jak widać, także EFT przyjęła za punkt wyjścia zasadę dra Callahana:

Przyczyną wszelkich negatywnych emocji (lub problemów zdrowotnych o podłożu emocjonalnym) jest zakłócenie układu energetycznego naszego ciała.

Jednak Gary’emu Craigowi udało się zdecydowanie uprościć postępowanie w metodzie TFT. Skoro dotychczas w celach diagnostycznych konieczne było każdorazowe ustalanie określonych

sekwencji punktów (algorytmów) dla danych problemów zdrowotnych bądź stosowanie już istniejących algorytmów dla pewnych grup zaburzeń, to Gary Craig zredukował wszystko do **jednego jedynego algorytmu dla wszystkich zaburzeń**, kształtując go tak, aby obejmował wszystkie meridiany. Ogromny efekt uproszczenia! Zbędne stało się także niewiarygodne według jego oceny wyznaczanie meridianów oraz określanie sekwencji punktów za pomocą testów mięśniowych. Zamiast licznych algorytmów i długotrwałej diagnostyki mamy teraz tylko **jeden ogólny algorytm**.

EFT może przyczynić się, jak pokazuje praktyka, do zaskakująco szybkiego i trwałego wyzdrowienia lub złagodzenia objawów chorobowych (czasem w ciągu kilku minut), a dzięki jej prostocie można się jej łatwo nauczyć i jest równie prosta w użyciu. EFT można stosować zarówno u dorosłych, jak i u dzieci, niemowląt, niepełnosprawnych lub nawet u zwierząt, nie jest zależna od żadnego miejsca i nie wymaga zastosowania żadnych środków pomocniczych.

Stosowanie EFT przy „prostych” problemach zdrowotnych nie wymaga specjalnego wykształcenia bądź wiedzy. Jednak ból głowy a ból głowy to nie to samo, jeśli uwzględni się czynniki leżące u jego źródła. Przy jednym zastosowaniu EFT może więc dojść do trwałego usunięcia bólu w ciągu kilku minut, ale może też się zdarzyć, że potrzeba będzie więcej czasu i zdolności, jeżeli problem jest bardziej złożony. Do skutecznego leczenia w drugim przypadku wskazana jest fachowa pomoc.

Nie należy sądzić, że EFT jest lekiem na wszystkie dolegliwości. Perspektywy otrzymania pomocy ze strony EFT, której gdzie indziej szuka się daremnie, są jednak korzystne. Z każdym dniem rośnie liczba osób korzystających z metody EFT, ciągle przybywa publikacji na temat sukcesów w leczeniu EFT, które stale rozszerzają spektrum możliwości jej zastosowań.

EFT jest metodą dynamiczną, będącą w ciągłym rozwoju. Nie rości sobie prawa do głoszenia prawd absolutnych. Wynalazca metody EFT Gary Craig podkreśla ciągle, że EFT jest dopiero „na początku drogi w zakresie terapii naturalnych” i że po tym pierwszym kroku nastąpią z pewnością kolejne.

Właśnie dlatego, że na Zachodzie dopiero zaczęliśmy odkrywać tę energię życiową i doznawać jej na podstawie efektów stosowania EFT, wraz ze wzrastającym doświadczeniem w posługiwaniu się tą energią, nie do uniknięcia stał się także rozwój EFT i innych pokrewnych form terapeutycznych, podobnie jak miało to miejsce w przypadku elektryczności.

DWIE TECHNIKI SPECJALNE

Chciałbym teraz przedstawić dwie specjalne techniki, które mogą wywrzeć silne pozytywne działanie na twoje życie. Co prawda niezbędna będzie tutaj twoja wytrwałość, ale cierpliwość jednak się opłaci.

TECHNIKA PRZY PROBLEMACH OGÓLNIKOWYCH

Może zdarzyć się tak, że będziesz w stanie określić swoje problemy w sposób jedynie bardzo ogólnikowy lub wręcz wcale, to znaczy, że stosując recepturę podstawową EFT, po pierwsze nie będziesz mógł jednoznacznie oszacować wartości ich natężenia, a po drugie będziesz mógł sformułować tylko ogólną, niekonkretną afirmację. W tym wypadku masz następujące możliwości:

- ➡ Jeśli nie będziesz w stanie nazwać swoich problemów, zastosuj ogólną afirmację jak np.: *Nawet jeśli mam ten problem, w pełni i całkowicie (kocham i) akceptuję siebie.*
- ➡ Jeśli będziesz mógł określić swój problem jedynie w sposób ogólnikowy, jak np.: *Nie czuję radości życia, użyj takiej afirmacji: Nawet jeśli nie czuję radości życia, w pełni i całkowicie (kocham i) akceptuję siebie.*

- Przy pomocy tego rodzaju afirmacji wykonuj codziennie recepturę podstawową tak często, jak to tylko możliwe (15-20 razy): przy wstawaniu i przed zaśnięciem, przed posiłkami, w łazience itd.

W odniesieniu do metafory ze ścianą: ponieważ nie zajmujesz się pojedynczym „kamieniem ze ściany” (konkretnym aspektem), lecz całym „emocjonalnym labiryntem ścian” bądź jedną „ścianą emocjonalną”, EFT musi być praktykowana dłużej. Z każdym zastosowaniem EFT wywołujesz wstrząsy i wyłamujesz ze ściany co drobniejsze kamienie, które już się obluźowały i są gotowe do wypadnięcia. W ten sposób systematycznie przerzedzasz tę ścianę, dopóki nie przestanie być przeszkodą dla twojej wolności emocjonalnej.

Ponieważ proces ten ciągnie się dłużej (Gary Craig mówi o około dwóch miesiącach), a postępy przychodzą stopniowo, oznacza to, że prawie nie zauważysz u siebie zmian. Proces zachodzenia zmian jest prawie niewidoczny. Znasz to także z innych okoliczności: nie widziałeś dziecka kilka tygodni i przy spotkaniu jesteś zdumiony, jak bardzo się rozwinęło. Samo dziecko i jego rodzice właściwie nie są tego świadomi. Tak więc i tobie po kilku miesiącach stosowania EFT może się zdarzyć, że inni będą zauważali u ciebie zmiany, których nie byłeś dotąd świadomy.

Na tej drodze pojawia się niekiedy następujący fenomen: wraz z nieświadomym odłamywaniem się pojedynczych małych i obluźowanych kamieni, z coraz bardziej prześwitującej ściany emocjonalnej czasami odpadną także „większe odłamki”. Tymi naładowanymi energią i nośnymi aspektami, które przy tym sposobie postępowania nie są ukierunkowywane celowo, lecz pojawiają się „przypadkiem”, trzeba zająć się w EFT oddzielnie i doprowadzić je do rozwiązania. Potem stosujesz ogólny sposób postępowania.

PLANOWE SPRZĄTANIE

Gary Craig określa to postępowanie mianem „Personal Peace Procedure”, co znaczy „W drodze do osobistego pokoju”. Zaczyniesz tutaj świadomą pracę nad paletą swoich problemów, sporządzając listę wszystkich **konkretnych wydarzeń** w swoim życiu, które obciążają cię emocjonalnie. Zastosuj EFT w stosunku do wszystkich tych zdarzeń, wyciągnij wszystkie bolesne „kamienie emocjonalne” ze swojego labiryntu ścian i odbierz swoim symptomom emocjonalnym oraz emocjonalno-fizycznym podstawę do egzystencji.

Postępuj w następujący sposób:

- ➡ Sporządź listę **minimum pięćdziesięciu konkretnych wydarzeń** ze swojego życia, które w jakikolwiek sposób cię obciążają. Jeśli poszukasz dokładnie w zakamarkach swojej pamięci, znajdziesz dużo więcej niż pięćdziesiąt.
- ➡ Dołącz do listy także te wydarzenia, które obecnie wywołują u ciebie niewielki dyskomfort bądź nie wywołują żadnego. Sam fakt, że je pamiętasz, stanowi wystarczającą wskazówkę mówiącą, że konieczne jest wprowadzenie ich na tę listę.
- ➡ Każdemu pojedynczemu zdarzeniu nadaj **tytuł**, na przykład: „W drugiej klasie musiałem przed wszystkimi stanąć w kącie”. – „Strasznie się skompromitowałem na pierwszej randce”. – „Moja matka obwiniała mnie za to, że nie robię dla niej dostatecznie dużo”. Jeśli lista jest już gotowa, zacznij stosować EFT (gdzie trzeba, korzystając z techniki filmowej) najpierw do **najprzykrzejszego wspomnienia** (a więc tego z największym ładunkiem energetycznym) i pracuj nad nim tak długo, aż zdarzenie to przestanie wywierać na ciebie jakikolwiek

wpływ. Zwracaj uwagę na pojawiające się nowe aspekty, którymi w EFT trzeba zająć się osobno.

- ➡ Przejdź teraz do innych **negatywnych wspomnień** i pracuj nad nimi, stosując EFT itd.
- ➡ **Codziennie pracuj nad jednym, dwoma lub trzema przeżyciami** ze swojej listy. Zajmie ci to na ogół tylko parę minut. W ciągu miesiąca będziesz mógł w ten sposób opracować od 90 do 270 przeżyć, co jednoznacznie pozytywnie wpłynie na twoje samopoczucie emocjonalne i fizyczne, na twoje zachowanie i twoją wydajność itd.
- ➡ Jeśli nie jesteś w stanie przyporządkować negatywnemu zdarzeniu wartości od jednego do dziesięciu, przyczyną tego może być fakt, że problem jest w tobie dobrze ukryty. W tym wypadku przeprowadź dziesięć rund receptury podstawowej EFT i przypatruj się temu wspomnieniu ze wszystkich możliwych punktów widzenia.

Także tutaj będziesz miał do czynienia z niezauważalnym procesem leczenia, który nie będzie następował bezpośrednio przed twoimi oczami, lecz – jeśli będziesz świadomie zwracał na niego uwagę – nie pozostanie w ukryciu.

Do przeprowadzenia tego procesu wykorzystaj strony 139–146 niniejszej książki. Możesz dokonać tam koniecznych wpisów i udokumentować swój postęp w terapii. Ponieważ z biegiem czasu znajdzie się tam prawdopodobnie więcej wpisów niż 50 przewidzianych na nie miejsc, możesz dowolnie przedłużać tę listę według swojego uznania.



Horst Benesch, rocznik 1950, studiował wychowanie fizyczne i psychologię, studiował różnorodne metody z zakresu psychologii humanistycznej. Pracuje jako terapeuta, posiada certyfikat EFT-ADV, prowadzi własną praktykę EFT w Unterschleißheim koło Monachium. Zajmuje się głównie terapią energią (EFT), terapią hipnozą, doskonaleniem kompetencji w biznesie i sporcie. Organizuje wykłady, kursy i treningi EFT, seminaria poświęcone osiąganiu sukcesu. Opublikował tomik poezji „Stolpersteine auf dem Weg”.

Nowa metoda, zwana Emotional Freedom Techniques (Techniki Wolności Emocjonalnej) EFT bazuje głównie na opukiwaniu palcami odpowiednich punktów meridianowych ciała oraz wypowiadaniu zdań dotyczących określonego problemu. Poprzez opukiwanie punktów meridianowych wysyłana jest energia, która usuwa konkretne zaburzenie w układzie meridianów. Układ energetyczny zostaje przywrócony do równowagi a pierwotne negatywne zdarzenie nie wywołuje już takiej reakcji. Ogromną zaletą jest szybkie i trwale wyzdrowienie – czasem w ciągu kilku minut!

... i choć zdarza się nam do tego co nowe podchodzić zazwyczaj z pewną dawką sceptycyzmu i ostrożnością to w tym przypadku bardzo łatwo i szybko możesz sprawdzić efekt i... zastosować.



PATRONAT MEDIALNY:

**NIEZNANY
ŚWIAT**

medigo
zdrowie stało się lepsze

PORTAL
KSIĘGARÓSKI
www.kniazka.net.pl

 www.psychotronika.pl
Pamięć, Rozum, Emocje, Przewidywanie

