

A portrait of a woman with long, straight, light brown hair, wearing a light purple blazer over a white lace top. She is smiling and has her hands raised, with her fingers spread, as if demonstrating a technique. She has bright pink nail polish and is wearing a gold necklace with a small circular pendant. The background is a plain, light-colored wall.

SANJA IVANOVIĆ

EFT
ISCELJUJUĆA MOĆ U
TVOJIM PRSTIMA

EFT

" U tvojim prstima se krije moć koja može da isceli tvoje emocije i negativna uverenja i ukloni blokade ka srećnom i ispunjenom životu. Kreni na put njenog otkrivanja uz pomoć ovog priručnika."

SANJA IVANOVIĆ

Energetski psiholog, internacionalni EFT trener i učitelj,
sertifikovani EFTMR PRAKTIČAR, TLH master iscelitelj



Sanja Ivanović

20 strana
priručnika



ŠTA JE EFT?

EFT (Tehnika emocionalne slobode) poznatija kao tapkanje je moćna holistička isceljujuća tehnika koja rešava širok spektar psihičkih, emotivnih i fizičkih problema. Zasniva se na principima tradicionalne Kineske akupresure i moderne psihologije. EFT iz tog razloga zovu i emocionalna akupresura, jer koristi znanje o energetskim meridijanima koji se koriste u tradicionalnoj akupunkturi, ali bez neprijatnosti koju donose akupunkturne igle. U EFT- u se osnovna procedura izvodi tako što tapkamo vrhovima prstiju po određenim tačkama na našem telu koje predstavljaju krajeve glavnih energetskih meridijana dok smo u isto vreme mentalno fokusirani na problem koji rešavamo, i izgovaramo rečenice koje se odnose na sam problem. Ovo koriguje poremećaj ili blokadu u energetskom sistema tela, uspostavljava se ravnomeran energetski tok kroz meridijane i osoba to doživljava kao oslobađanje od negativnih emocija i asociranih fizičkih simptoma. Istovremeno dolazi do regulacije nervnog sistema i imunog sistema, dešavaju se hemijske promene u telu dok stimulišemo akupunkturne tačke, dolazi do porasta endorfina i serotonina i smanjenja kortizola, na taj način se uklanja stres i anksioznost iz tela i uma što čini da se osoba nakon primene EFT-a oseća opušteno i ima osećaj da ponovo ima kontrolu nad svojim emocijama i životom.

Za kratko vreme EFT je postao visoko vrednovan metod među hiljadama terapeuta, kako u konvencionalnoj, tako i u alternativnoj terapiji u mnogim zemljama širom sveta. EFT praktikuju i mnogi poznati lekari i naučnici kao što su: Deepak Chopra, Brus Lipton, koristili su ga i Lujza Hej, Dr. Vejn Dajer i mnogi drugi. Stepem uspeha iskusnog EFT praktičara koji je prošao kroz edukaciju je preko neverovatnih 80%. EFT često deluje gde ništa drugo ne pomaže. EFT se može koristiti kao samostalna tehnika, ili u kombinaciji sa drugim tehnikama i terapijama.

ŠTA MOŽETE DA PROMENITE SA EFT-OM?

Sa EFT-om možete da rešite emocionalne probleme, fizičke tegobe, obrasce razmišljanja i ponašanja. EFT vam neće ukloniti prirodne i zdrave reakcije na životne situacije, ali će ukloniti nezdrave reakcije.

EFT može:

- Osloboditi vas od bolnih i neprijatnih emocija kao što su strah, tuga, bes, krivica...
- Ukloniti stres i dovesti do opšte relaksacije
- Umanjiti ili čak ukloniti fizički bol
- Iseliti posledice emocionalne traume
- Povećati samopouzdanje
- Poboljšati umetničke, sportske, profesionalne performanse
- Povećati kreativnost
- Podići energiju i produktivnost
- Poboljšati san i navike spavanja
- Razrešiti mentalne blokade u oblasti ljubavi, zdravlja, finansija
- Uticati na bolji kvalitet odnosa
- Smanjiti žudnju za hranom i probleme u vezi sa težinom
- Poboljšati duhovni razvoj
- Ukloniti ograničavajuća uverenja

EFT NAUČNO DOKAZANO SMANJUJE:

- Hormon stresa- Kortizol 37%
- Bol 43%
- Anksioznost 40%
- Depresiju 35%
- PTSD 44%
- Želju za hranom 74%
- Krvni pritisak 8%

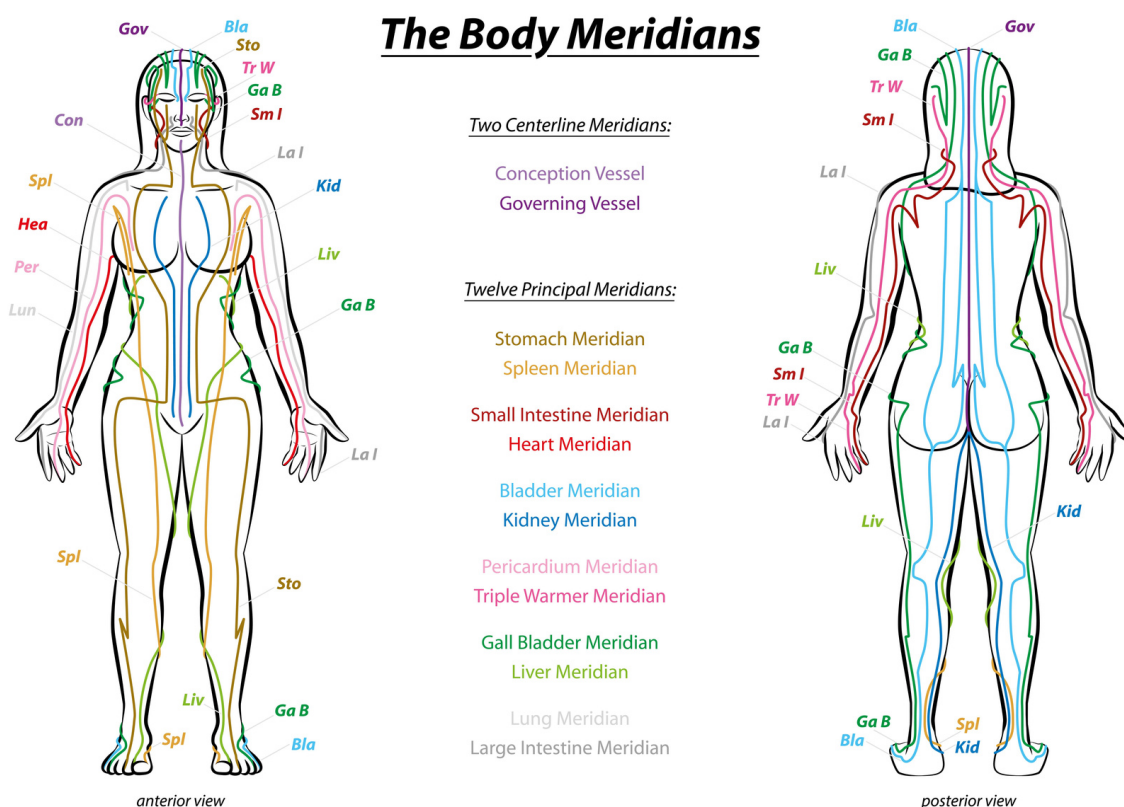
EFT NAUČNO DOKAZANO POVEĆAVA:

- Hormone sreće 31%



KAKO EFT FUNKCIONIŠE I KAKO NASTAJU ENERGETSKE BLOKADE?

Vitalna- životna sila, poznata i kao Či ili Ki energija, ili prana protiče kroz meridijane tela. To je poznato već hiljadama godina i druge tehnike kao što su Šijacu, Tai Či su osmišljene kako bi održavale taj protok energije. Kada smo zdravi energija slobodno protiče kroz meridijane u našem telu, međutim kada imamo traumatu ili stres, ili negativne misli to nepovoljno utiče na slobodan protok energije i stvaraju se energetske blokade i kao posledicu njih osećamo negativne emocije. Ako vitalna- životna sila ne dopire do vitalnih organa na pravi način stvaraju se razni psihički i fizički poremećaji. EFT čisti energiju traume ili stres, kao i negativnih misli tako što uklanja energetski poremećaj iz meridijana, i ponovo uspostavlja normalan protok životne sile što osoba doživljava kao oslobođenje od problema koji je muči.



KAKO TO IZGLEDA U TEORIJI?

Negativne misli ili događaj (Trauma ili stresna situacija)

Uzrokuju

Poremećaj u telesnom energetskom sistemu

Koji se doživljava kao

Fizički, psihološki ili emotivni bol

Pomisao ili prisećanje

Pokrene

Poremećaj u telesnom energetskom sistemu

Koji se doživljava kao

Fizički, psihološki ili emotivni bol

Obazrivo prisećanje događaja

Primena EFT-a

Rebalansiranje telesnog energetskog sistema koristeći tapkanje krajeva meridijana

Koji se doživljava kao

Oslobađanje i isceljenje od fizičkog, psihološkog ili emotivnog bola.

KAKO TO IZGLEDA U PRAKSI?

KORACI U PRIMENI EFT-A SU SLEDEĆI:

1. Fokusiranje na problem koji imate

Izdvojte malo vremena za sebe i razmislite o problemu koji vas muči. To može biti neka negativna emocija, neprijatna telesna senzacija ili neki stresni događaj. Udahnite duboko i izdahnite, a zatim se fokusirajte na problem koji imate. Primetite šta osećate i gde se u telu nalazi energija tog problema. Da li osećate grč, stezanje ili neprijatnost u određenom delu tela dok mislite na taj problem, odnosno kako znate da osećate to što osećate? Podsetnik: Emocije su energija u pokretu koja kruži našim telesnim-energetskim sistemom. Nikada ne možemo imati emociju bez odgovarajuće telesne senzacije, i obrnuto.

Kada ste identifikovali osećaje u telu, dajte ime svom problemu i budite specifični. Na primer:

- Umor i iscrpljenost zbog posla
- Tuga zbog gubitka voljene osobe
- Stres zbog novog projekta
- Strah od emocionalnog vezivanja
- Bol u stomaku



2. Merenje intenziteta problema

Pošto ste identifikovali problem koji imate, potrebno je da izmerite njegov intenzitet kako biste mogli da pratite svoje rezultate u radu. U EFT-u postoji jedna skala za merenje intenziteta problema i testiranje rezultata koja se zove Subjektivna ocena patnje ili bola ili skraćeno SOP skala. Ova skala je opsega od 0-10 i meri jačinu vašeg problema. Sada se mentalno povežite sa problemom koji imate i odredite njegov intenzitet na ovoj skali. Kojim brojem biste ocenili tu negativnu emociju, ili telesnu senzaciju ili problem u ovom trenutku?

Napomena: Obično prvi broj koji vam padne na pamet je relevantan jer on dolazi kroz intuiciju, pokušajte da ne razmišljate previše već dopustite intuiciji da vas vodi.

Određivanje intenziteta problema će vam pomoći da merite svoj uspeh, odnosno stanje pre i posle primene EFT-a.

3. Postavka i njeno izvođenje

Pre nego što počnete sa tapkanjem, potrebno je da precizno formulišete postavku.

Postavka služi za prihvatanje sebe sa problemom u sadašnjem trenutku i smanjuje otpore ka promeni. Ona priprema naš energetski sistem za promenu i pomaže da se stvori pozitivna energija, iako smo priznali da postoji problem. To je bezbedan način da priznamo i izrazimo neprijatna osećanja i tako ih preobrazimo.

Klasična postavka koja se koristi u EFT-u je:

"lako imam taj problem (navedete ime svog problema), ja duboko volim i prihvatom sebe"

Primeri postavke:

"lako imam taj umor i iscrpljenost zbog posla, ja duboko volim i prihvatom sebe."

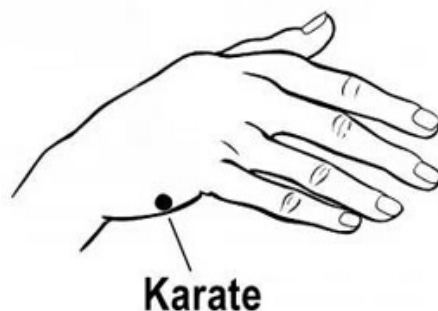
"lako osećam tugu zbog gubitka voljene osobe, ja duboko volim i prihvatom sebe."

"lako imam taj stres zbog novog projekta, ja duboko volim i prihvatom sebe."

"lako osećam strah od emocionalnog vezivanja, ja duboko volim i prihvatom sebe."

"lako imam taj bol u stomaku, ja duboko volim i prihvatom sebe."

Izvođenje postavke se radi na karate tački koja se nalazi na spoljnoj strani ivice dlana, tako što ponavljate tri puta rečenicu postavke dok blago tapkate karate tačku.



4. Formiranje podsetne fraze i tapkanje ostalih tačaka

Kada ste odredili postavku, potrebno je da formirate podsetnu frazu. Podsetna fraza podrazumeva ključne reči vašeg problema.

Primeri:

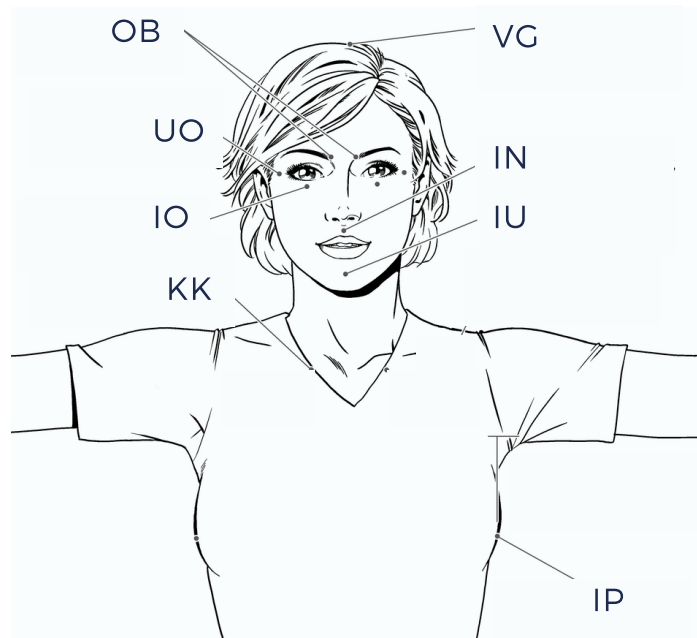
- Ovaj umor i iscrpljenost zbog posla
- Ova tuga zbog gubitka voljene osobe
- Ovaj stres zbog novog projekta
- Ovaj strah od emocionalnog vezivanja
- Ovaj bol u stomaku

Svrha podsetne fraze jeste da održi mentalnu povezanost sa problemom odnosno da održi fokus kako bi se energija problema iščistila iz energetskog sistema.

Podsetna fraza se radi na ostalim tačkama na licu i telu.

Tapkajte sledeće tačke dok u isto vreme izgovarate rečenicu za podsećanje na svakoj tački:

- Početak obrva - OB
- Spoljni ugao oka - UO
- Ispod oka - IO
- Ispod nosa - IN
- Ispod donje usne - IU
- Ključna kost - KK
- Ispod pazuha - IP
- Vrh glave - VG



Napomena: Vrh glave je neobavezna tačka i na njoj možete završiti krug tapkanja. Tapkanje ove tačke povećava krvni pritisak. Ukoliko imate problem sa visokim krvnim pritiskom umesto na ovoj tački krug tapkanja možete završiti na karate tački.

5. Testirajte rezultate

Nakon što ste uradili postavku i podsetnu frazu, uradili ste jedan krug EFT-a. Vreme je da proverite koliko ste bili uspešni. Prvo duboko udahnite i izdahnite, opustite se, a zatim proverite intenzitet problema na skali od 0- 10.

-Da li se intenzitet smanjio?

-Šta vaše telo oseća?

-Da li ima ikakvih promena nakon prvog kruga tapkanja?

Možda je intenzitet vašeg problema bio 9, a sada je 7.

Zabeležite svoj rezultat, a zatim se ponovo fokusirajte na problem i ponovite postupak tapkanja.

EFT PROCES UKRATKO:

- 1. Identifikujte problem i izmerite intenzitet od 0-10**
- 2. Formirajte postavku i podsetnu frazu koja opisuje problem**
- 3. Ponovite postavku tri puta dok tapkate karate tačku**
- 4. Ponavljajte podsetnu frazu dok tapkate na sledeće tačke: OB, SO, IO, IN, IU, KK, IP, VG**
- 5. Udahnite duboko i izdahnite**
- 6. Proverite nivo intenziteta**
- 7. Ponovite ceo proces dok intenzitet ne bude 0**

PRIMER PRIMENE EFT POSTUPKA KOD ANKSIOZNOSTI ZBOG PROMENE

Ovaj primer ilustruje kako da pomognete sami sebi ukoliko osećate anksioznost zbog promene.

Izaberite nešto što želite da promenite u svom životu, možda je to posao, možda neka navika, ili mesto boravka, a možda želite i nov partnerski odnos. Šta god da je u pitanju mentalno se povežite sa time, a zatim procenite intenzitet na izjavu "Osećam anksioznost u vezi promene_____". Označite intenzitet brojem od 0-10, a zatim započnite tapkanje.

Karate tačka: Iako osećam anksioznost u vezi promene_____, ja duboko volim i prihvatam sebe. (ponovite ovu izjavu tri puta dok tapkate karate tačku)

Sada tapkajte kroz ostale tačke, ponavljajući podsetnu frazu:

- Početak obrva -Ova anksioznost zbog promene
- Spoljni ugao oka – Ne želim ni da mislim o promeni
- Ispod oka – Osećam anksioznost
- Ispod nosa – Ova anksioznost zbog promene
- Ispod donje usne – Ne osećam se sigurno da napravim promenu
- Ključna kost – Osećam anksioznost
- Ispod pazuha – Pomisao na promenu me plaši
- Vrh glave – Ova anksioznost zbog promene

Nakon što ste završili jedan krug tapkanja, proverite ponovo svoj intenzitet, a zatim ponovite postupak ukoliko je potrebno.

Kada intenzitet problema smanjite na minimum ili 0, to otvara prostor u podsvesnom umu za nove i pozitivne izjave i izbore. U tom slučaju možete uraditi još jedan krug tapkanja sa pozitivnim izjavama. U EFT-u se ovaj postupak zove tehnika izbora i služi tome da reprogramiramo podsvesni um i usadimo u njega lepe i pozitivne misli.

PRIMER POZITIVNOG IZBORA KADA STE OČISTILI ANKSIOZNOST ZBOG PROMENE JE:

Karate tačka: Moj novi izbor je da svesno prođem kroz promenu, i ja duboko volim i prihvatam sebe sa mojim novim izborom. (Ovu izjavu ponavljate tri puta dok tapkate karate tačku)

A zatim tapkajte ostale tačke i izgovarajte:

- Početak obrva - Ja sada biram da verujem da sam sposoban-a da napravim promenu
- Spoljni ugao oka - Moj novi izbor je da se osećam sigurno dok prolazim kroz promenu
- Ispod oka - Verujem u sebe i lakše je nego što sam mislio-la
- Ispod nosa - Ja sam samopouzdan-a i imam sve što mi je potrebno da napravim promenu
- Ispod donje usne - Osećam lakoću u telu dok prolazim kroz promenu
- Ključna kost - Biram da osećam sigurnost dok prolazim kroz promenu
- Ispod pazuha - Znam da sam uvek bezbedan-a
- Vrh glave - Biram da verujem u sebe i u proces života

Napomena: Primer koji je dat služi u svrhe samopomoći. Ukoliko se i dalje osećate anksiozno nastavite tapkati. Tapkanje smiruje i opušta nervni sistem i pomaže vam da se osećate sigurno i bezbedno. Svakako, ako vas anksioznost i dalje preplavljuje, preporučuje se rad sa stručnim i iskusnim EFT praktičarem koji će vam pomoći da problem još više raščlanite, obradite sve aspekte, dođete do suštine problema i tako rešite uzrok anksioznosti.

ŠTA MOŽETE OSETITI DOK TAPKATE?

Dok tapkate dolazi do promena u energetskom sistemu tela. Ove promene se mogu manifestovati tokom tapkanja kao:

- potreba da zevate
- osećaj trnaca po telu
- toplota-hladnoća
- blaga vrtoglavica
- potreba za podrigivanjem
- mučnina
- suze olakšanja
- smeh

Sve ovo su uobičajene reakcije koje ukazuju na oslobađanje potisnute i zarobljene negativne emocionalne energije.

ŠTA SE DEŠAVA NAKON EFT TRETMANA ILI TAPKANJA?

Po završetku eft tretmana dolazi do kognitivnih promena, odnosno dolazi do promene u komunikaciji svesnog i podsvesnog uma. Ovo dovodi do promene u percepciji tako da možete na nov način videti problem ili situaciju u kojoj ste bili, imati dublje razumevanje i saosećanje.

Neke od najčešćih izjava koje ukazuju da je došlo do promene percepcije su:

- Sada mi taj problem tako daleko izgleda
 - Sada sam ok,sve je u redu
 - To je sada deo prošlosti
 - Sada mi to deluje nebitno
 - To nije bila moja krivica
- Osećam se odlično, ne mogu da se povežem više sa tim problemom

ČESTA PITANJA VEZANA ZA EFT PROCES

1. Da li je važno kojom rukom tapkam?

Ne. Može se tapkati sa obe ruke ili samo sa jednom rukom.

2. Koliko puta treba da tapkam po jednoj tački?

Od sedam do deset puta, ali ne trebate se opterećivati sa brojanjem. Mnogo je važnije na čemu tapkate, da li je to emocija, uverenje ili fizička senzacija.

3. Da li moram da tapkam samo obe strane tela ili samo jednu?

Možete tapkati obe strane, ili samo jednu stranu tela. Isti meridijani se nalaze i sa jedne i sa druge strane, tako da će efekti rada biti isti.

4. Da li je postavka neophodna?

Ne, uvek. Kada ste u akutnom stanju problema, npr. trenutno osećate bes. Ne morate praviti postavku, dovoljno je samo da tapkate i izgovarate "ovaj bes".

5. Da li trebam da verujem u EFT da bi on delovao?

Ne. EFT radi i daje rezultate bez obzira da li verujete u njega ili ne.

6. Koliko su rezultati trajni?

Često zauvek, ono što može izgledati kao osećaj da se problem vratio jeste ne tretirani aspekt problema na kom ste radili.

7. Da li se koristi isti EFT proces za svaki problem?

Da, osnovna procedura je ista. Međutim, u okviru EFT-a postoje posebne tehnike koje se uče na treningu i koje se primenjuju u zavisnosti od toga koji pristup je u toj situaciji najpoželjniji.

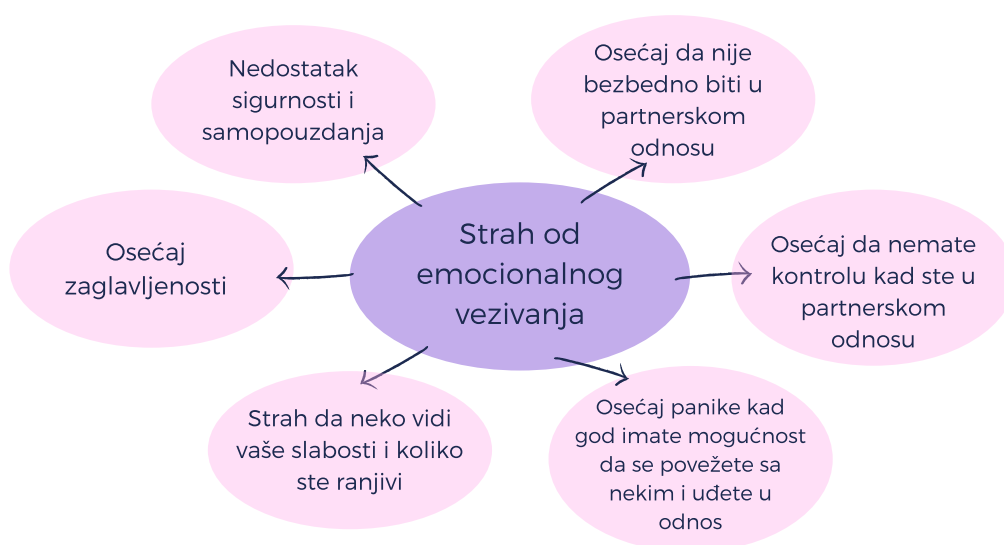
ASPEKTI I VAŽNOST SPECIFIČNOSTI

Problemi sa kojima se suočavamo su često slojeviti, jedan problem može da bude sačinjen od više različitih delova odnosno aspekata.

Dok tapkate primetićete kako ovi aspekti isplivavaju na površinu. Aspekti mogu sadržati nove detalje problema koji vas muči. Prepoznavanje aspekata problema i primena EFT-a posebno za svaki od njih je još jedna veština koju budući EFT praktičari uče i usavršavaju na EFT treningu, a koja je potrebna za efikasan EFT postupak. Ukoliko ste početnik i EFT vas zanima na nivou samopomoći kada krenete da radite tapkanje preporuka je da beležite nove aspekte i za svaki od njih da odredite intenzitet. Kako biste to što lakše izveli možete upotrebiti proces mapiranja aspekata i napraviti dijagram paukove mreže koji vam dajem ispod.

Problem koji ću predstaviti dijagramom je " Strah od emocionalnog vezivanja", a vi ćete naravno raditi na svom problemu koristeći isti princip mapiranja.

Na primer ako imate strah od vezivanja, taj problem može imati različite aspekte na koje treba primeniti tapkanje:



Važno: Kada radite sa aspektima uvek krenite od najintenzivnijeg, najstrašnijeg i najgoreg i tapkajte, zatim pređite na sledeći aspekt, pa na sledeći sve dok i poslednji ne obradite EFT-om.

JOŠ JEDAN VAŽAN ELEMENT EFT-A JESTE SPECIFIČNOST.

Što budete precizniji u određivanju problema i specifičniji u pravljenju postavke, vaši rezultati će biti fantastičniji.

Loš primer specifičnosti: Iako se osećam usamljeno, ja duboko volim i prihvatam sebe.

Dobar primer specifičnosti: Iako sam rođendan provela sama, daleko od porodice i prijatelja, ja duboko volim i prihvatam sebe.

Ili

Loš primer specifičnosti: Iako me uvek odbacuju, ja duboko volim i prihvatam sebe.

Dobar primer specifičnosti: Iako se moj partner nije pojavio na dočeku Nove godine, ja duboko volim i prihvatam sebe.

PRONALAZENJE UZROKA PROBLEMA

Najvažnija stvar u EFT procesu jeste doći do suštine odnosno uzroka problema. Kada se to desi energija celog problema se oslobađa. Otkrivanje uzroka problema može zahtevati više vremena, kao i tzv. detektivskog rada. Često se koreni problema nalaze u uverenjima koja imamo o sebi, drugima i svetu koji nas okružuje. Iskusni EFT praktičari mogu brzo i lako da vas dovedu do razrešenja problema u korenu. Ukoliko EFT radite sami i želite da otkrijete uzrok svog problema, dobro pitanje za početak bi bilo:

"Na šta vas to podseća?"

Zatim pratite nit i ideje koje vam dolaze, koristite i svoju intuiciju u ovom procesu. Često će vas energija odvesti u neko prošlo sećanje kada je problem nastao (oprez-moguća trauma). Ukoliko se to desi zapišite to traumatično sećanje i nađite stručnog EFT praktičara koji će vam pomoći da iscelite to sećanje. Na nivou samopomoći nije poželjno da sami radite traume, jer postoji opasnost od retraumatizacije, već se preporučuje stručno vođstvo kako biste tu opasnost izbegli.

KLJUČ USPEHA U EFT-u i SAVETI ZA BOLJE REZULTATE

Umeće da se primeni EFT uspešno podrazumeva i razumevanje veštine postizanja rezultata. Predlozi koji slede vam mogu pomoći da budete uspešni. Naravno, ne postoji zamena za praksu, iskustvo i detaljan EFT trening, ali saveti ispod vam mogu biti od koristi kako biste počeli da stičete ovu bitnu veštinu.

- Budite specifični dok postavljate problem**
- Raščlanite problem na delove koristeći proces mapiranja**
- Tapkajte na obe strane tela kad god je to moguće**
- Obratite pažnju na osećaj u telu, kao i emocije**
- Odradite sve aspekte**
- Proveravajte intenzitet i rezultate**
- Postavljajte dobra pitanja**
- Koristite intuiciju**
- Očistite negativna verovanja**
- Pronađite i očistite suštinski problem**
- Budite uporni u primeni sve dok ne postignete željeni rezultat**
- Kreirajte pozitivne izbore i viziju**
- Radite EFT u miru, bez buke i uznemirenja**
- Pijte dosta vode dok radite EFT, posebno pre i posle rada**
- Pratikujte EFT svakodnevno, bar 10-15 minuta**

NAJČEŠĆA PITANJA O EFT-U

1. DA LI JE TO BEZBEDNA TEHNIKA?

Jeste, možda najviše u prilog tome govori činjenica da EFT može da se radi sa decom na uzrastu već od četiri godine. Sama procedura je veoma jednostavna, a pristup nežan. Zahvaljujući EFT-u nisu potrebne jake emocije kako bismo ih rešili.

2. DA LI MOGU DA KORISTIM EFT UZ DRUGE METODE I TEHNIKE?

Da. EFT može uspešno da se kombinuje sa drugim tehnikama isceljivanja kao što su psihoterapija, savetovanje, hipnoterapija, Reiki, Rekonekcija, isceljivanje vremenskih linija, NLP, Theta healing. Vrednost integracije EFT-a u svom radu pronalaze i maseri, joga instruktori, homeopate, bowen terapeuti, lekari i psiholozi. Mnogi tradicionalni terapeuti su zapanjeni efikasnošću EFT-a, tako da postaje deo njihove redovne prakse.

3. KADA JE POTREBNO DA SE OBRATIM EFT PRAKTIČARU?

Kada imate složen problem ili traumu. Kada se osećate blokirano i ne postizete sami rezultate sa EFT-om, dobro bi bilo da pronađete svog EFT praktičara. EFT praktičar je osoba koja ima odgovarajući trening i iskustvo u radu, daje vam emocionalnu podršku, usmerava vas kroz proces i pomaže vam da pronađete i iscelite uzrok problema, kao i ključne događaje. Ukoliko želite da radite dublje na sebi, da doživite pozitivne promene, pomoć EFT praktičara može vam biti dragocena.

4. KOLIKO TRETMANA TREBA DA SE REŠI NEKI PROBLEM?

Broj tretmana zavisi od vrste problema i dužine trajanja problema, kao i od individualne prirode svakog slučaja. Iako EFT često daje brze rezultate, čak dva do tri puta brže nego klasične procedure nekada je potrebno više vremena i rada da bi se određeni problem rešio u korenu. Indikaciju o broju tretmana može da vam da EFT praktičar već tokom prvog susreta.

5. KAKO SE POSTAJE SERTIFIKOVANI EFT PRAKTIČAR, DA LI SU POTREBNI NEKI POSEBNI USLOVI ZA POHAĐANJE TRENINGA?

EFT praktičar se postaje prolaskom kroz EFT trening i završavanjem procesa sertifikacije koji se odvija nakon treninga. Detaljna uputstva o procesu sertifikacije dobijate pre pohađanja treninga, kao i na samom treningu. Po završetku treninga ako ste uspešno obavili svoje zadatke, dobijate sertifikat da ste EFT praktičar drugog nivoa EFTMR Akademije iz Londona, koji je priznat svud u svetu. Ovaj nivo znanja vam omogućava da EFT radite sa drugima, da ga uvrstite u svoju praksu ako je već imate ili da pokrenete svoju EFT praksu i na taj način imate i dodatne prihode. Ukoliko vas zanima samo osnovno znanje o EFT-u, tada možete pohađati samo prvi nivo treninga koji je nivo samopomoći i omogućava vam da tehniku primenjujete na sebi.

6. ZA KOGA JE EFT TRENING?

EFT trening se preporučuje: psiholozima, psihoterapeutima, studentima psihologije, lekarima, homeopatama, NLP praktičarima, regresoterapeutima, životnim trenerima. EFT je i za sve one koji se već bave nekom vrstom alternativnog isceljenja, a to su: praktičari Rekonekcije, Reikija, Bioenergetičari, Theta healing i Timeline healing terapeuti, Aromaterapeuti, terapeuti Bahovih esencija. EFT može biti doprinos u radu i maserima, Bowen terapeutima, Joga instruktorima, Fizioterapeutima, Akupunkturolozima, Sportskim trenerima. Takođe, EFT trening je i za sve osobe koje su zainteresovane za lični rast i razvoj, transformaciju i isceljenje i traže efikasne načine da pomognu sebi na emotivnom, mentalnom, fizičkom i duhovnom planu.

7. KO JE EFT PRAKTIČAR, ŠTA JE SUŠTINA NJEGOVOG POSLA?

EFT praktičar je osoba koja ima specifična znanja i sposobnosti potrebna za kreiranje pozitivnih promena na emocionalnom, mentalnom, fizičkom i duhovnom nivou. Glavni ključ u radu jednog EFT praktičara je emocionalna transformacija, a osobine koje krasi jednog EFT praktičara su svesnost, intuitivnost, empatija, zainteresovanost za lični rast i emocionalno isceljenje, kao i za pomoć drugima na njihovom razvojnom putu. EFT praktičar pruža alate i nove perspektive neophodne za one koji traže bolji kvalitet života na svakom nivou i osećaj celovitosti. Duboko verujem da najvažnija osobina dobrog EFT praktičara leži u njegovom posvećenom radu na sebi, samootkriću i samoisceljenju kako bi mogao da pomaže i drugima na njihovom unutrašnjem razvojnom putu ka samoozdravljenju i blagostanju.

RADNI LIST



Kako biste lakše započeli proces tapkanja i znali od čega da krenete vežba stablo tapkanja predstavlja odličan vizuelni prikaz vaših problema. Možete tapkati na emocije, događaje, uverenja i sporedne efekte ili simptome. Jedan problem sadrži sve to, a stablo tapkanja će vam pomoći da uvidite povezanost između ta četiri, odnosno kako simptom može biti povezan sa emocijom, emocija sa događajem, a događaj sa uverenjem. Uvidi koje budete imali dok budete pravili svoje stablo tapkanja će biti ključni za vaše najbolje rezultate sa EFT-om. Kada otapkate sve sa vašeg stabla, možete biti sigurni da ste rešili problem u korenu i počistili sve njegove aspekte.



Lišće na stablu predstavlja sporedne efekte ili simptome. Koje simptome trenutno osećate?

Grane na stablu predstavljaju emocije. Koje to emocije osećate redovno?

Deblo na stablu predstavljaju događaji. Koji su to događaji prošli ili sadašnji izvor najvećeg stresa?

Korenje na stablu predstavlja ograničavajuća uverenja. Koja uverenja imate o sebi, o svom životu ili o drugima?

RADNI LIST



Kada ste odredili vaše mete za tapkanje. Krenite redom i tapkajte sve što ste zapisali na većem stablu.

Moj simptom, emocija, događaj ili uverenje:

Moja postavka:

Moja podsetna fraza:

Intenzitet simptoma, emocije, događaja ili uverenja od 0-10:

Krug 1 tapkanja:

Krug 2 tapkanja:

Krug 3 tapkanja:



RADNI LIST

Zapišite svaku promenu u intenzitetu, ukoliko se promena ne dešava proverite da li radite na istom aspektu ili ste možda nesvesno prešli na drugi aspekt. Zatim ponovite tapkanje sve dok intenzitet ne spustite na 0. Ukoliko se zaglavite potražite pomoć stručnog EFT praktičara.

Pravilna i kontinuirana upotreba EFT-a može da vam donese dugoročni osećaj unutrašnjeg mira, harmonije i zadovoljstva. Zato primenite odmah vežbe iz ovog e-booka i upotrebite isceljujuću moć koju imate na vrhovima svojih prstiju i tapkajte. Kada isceljujete sebe, isceljujete i sve one koji su bili pre vas, sve one koji dolaze posle vas i utičete pozitivno i na sve one koji su sada u Vašem životu.

Nadam se da vam je ovaj e- book poslužio da se upoznate sa osnovnom EFT procedurom i dobijte odgovore na pitanja i dileme koje ste imali, kao i da iskusite EFT na nivou samopomoći. Ukoliko želite više znanja o EFT-u i želite ga praktikovati i u profesionalne svrhe više informacija o ovoj metodi možete pronaći na sajtu SANJAIVANOVIC.RS



Sanja Ivanović
Energetski psiholog, Internacionalni EFT trener i učitelj,
EFTMR napredni praktičar i TLH master iscelitelj

Povežite se sa mnom



office@sanjaivanovic.rs

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne sme se reprodukovati bilo kojim mehaničkim, fotografskim ili elektronskim postupkom, ili u obliku fonografskog snimka, bez prethodnog pisanja autoru za dozvolu korišćenja. Autor ovog e-booka ne daje medicinske savete niti propisuje upotrebu bilo kakve tehnike kao vid lečenja za fizičke, emocionalne ili medicinske probleme bez saveta lekara ili psihologa. Namera autora je da predstavi informacije opšte prirode koje će vam pomoći u vašoj potrazi za emocionalnim, fizičkim i duhovnim blagostanjem

REFERENCE:

- 1. Nik Ortner. "Tapkanje kao rešenje(Revolucionarni sistem za život bez stresa)"**
- 2. Karl Doson i Saša Alenbi. "Reprogramiranje matriksa pomoću EFT-a"**

