

tvoj EFT PRIRUČNIK

www.befreebymartina.com

@martina_tisljar

Martina Tišljar

Odricanje od odgovornosti

Informacije sadržane u ovom priručniku o Tehnikama emocionalne slobode (EFT) koji pruža BeFreeByMartina.com i EFTMR.com namijenjene su isključivo edukativnim i informativnim svrhama te se ne smiju smatrati medicinskim, psihološkim niti terapijskim savjetom. EFT je podržavajući alat za upravljanje stresom i ne predstavlja zamjenu za tradicionalnu medicinsku skrb, savjetovanje, terapiju ili preporuke kvalificiranog zdravstvenog stručnjaka.

Iako EFT dobiva sve veću prepoznatljivost i znanstvenu podršku, i dalje se smatra eksperimentalnom metodom i još nije službeno potvrđena kao znanstveno priznata tehnika. Ne jamčimo određene rezultate jer se iskustva mogu razlikovati od osobe do osobe.

Prije započinjanja bilo kakve nove zdravstvene prakse, uključujući EFT, savjetuje se konzultirati s liječnikom ili zdravstvenim djelatnikom. Obavijesti ih o svojoj namjeri korištenja EFT-a kao metode za upravljanje stresom i ne mijenjaj postojeće tretmane ili terapije bez stručnog savjeta.

Korištenjem ovog priručnika preuzimaš potpunu odgovornost za vlastito zdravlje i dobrobit. BeFreeByMartina.com i EFTMR.com i suradnici ne snose odgovornost za bilo kakvu štetu ili gubitke koji bi mogli proizaći iz korištenja ovog priručnika. Ovo odricanje odnosi se na sav sadržaj, svjedočanstva i informacije dostupne putem ove web stranice. Ne postoji jamstvo da će korisnička iskustva odgovarati onima iz svjedočanstava jer se učinkovitost može razlikovati od osobe do osobe.

Korištenje ove web stranice ne uspostavlja profesionalni odnos s BeFreeByMartina.com i EFTMR.com niti s bilo kojom osobom povezanom sa stranicom, niti podrazumijeva podršku ili procjenu EFT praktičara navedenih na stranici. Korisnicima se preporučuje da samostalno provjere stručnost, kvalifikacije i osiguranje svakog praktičara ili trenera s kojim odluče surađivati.

Ako tijekom EFT prakse doživite bilo kakve negativne simptome, odmah potražite savjet kvalificiranog zdravstvenog stručnjaka. Ovaj priručnik osmišljen je kako bi podržao osobnu svjesnost i prakticiranje EFT-a te promicao vašu dobrobit.

Nastavkom korištenja ovog priručnika i posjećivanjem BeFreeByMartina.com i EFTMR.com potvrđuješ da razumiješ i prihvaćaš ove uvjete i odredbe.

Što stručnjaci kažu o EFT-u?

"Mislim da je EFT vrijedan alat koji bi svatko trebao imati u svom arsenalu. Jednostavan je za učenje, besplatan i djeluje. Preporučujem da ga isprobaš."

Toni Robbins, svjetski poznati strateg za život,
poduzetnik i autor bestselera

"Tapping je jedan od najdirektnijih i najsnažnijih načina za uklanjanje slojeva kroničnog stresa."

Dr. Mark Hyman, pionir funkcionalne medicine,
liječnik i autor bestselera New York Timesa

"U svim godinama moje kliničke prakse, EFT se pokazao kao jedan od najsnažnijih alata za transformaciju negativnih emocija."

Dr. Joseph Mercola, osnivač Mercola.com, autor i
liječnik

"EFT donosi velike dobrobiti za iscjeljenje."

Deepak Chopra, MD, autor i govornik na temu
integrativne medicine

Što stručnjaci kažu o EFT-u?

"EFT je na čelu novog pokreta za iscjeljenje."

Candace Pert, PhD, dr. sc.,
neuroznanstvenica i
autorica knjige 'Molekule
emocija'

"Vjerujem da je EFT predodređen da postane jedan od glavnih alata za iscjeljenje u 21. stoljeću."

Donna Eden, autorica knjige
'Energetska medicina'

"EFT donosi mjerljive, izvanredne rezultate."

Dr. Norm Shealy,
neurokirurg i osnivač
Američkog udruženja za
holističku medicinu

"Redovito koristim tapkanje i osobno sam osjetila moć ovog pristupa. To je jedna od najvažnijih praksi u mom arsenalu iscjeljenja."

Kris Carr,
zagovornica zdravog života i
autorica bestselera New
York Timesa

"Odbaci skepticizam – ovo zaista djeluje. Radim s tappingom godinama. EFT može promijeniti tvoj život na dubok način."

Dr. Wayne Dyer,
duhovni učitelj, motivacijski
govornik i autor bestselera

"EFT je jednostavan, snažan i učinkovit. Smatram ga odličnim alatom za otpuštanje emocionalnih blokada i oslobađanje od negativnih obrazaca. To je prekrasan način da raščistiš um i osjetiš lakoću."

Louise Hay, pionirka
samoiscjeljenja, osnivačica
Hay Housea i autorica
bestselera

"Već godinama koristim EFT i smatram ga ključnim alatom za kreiranje života o kojem sanjam."

Jack Canfield, koautor
serijala 'Juha za dušu',
motivacijski govornik

"Tapping je moćan alat koji koristim u svom osobnom i profesionalnom radu."

Dr. Iyanla Vanzant,
duhovna učiteljica, životna
trenerica i autorica
bestselera

Što je EFT?

Tehnike emocionalne slobode (EFT)

Tehnike emocionalne slobode, poznate i kao EFT ili Tapping, donijele su transformaciju mnogima otkako ih je početkom 1990-ih razvio **Gary Craig**. Nadahnut pionirskim radom dr. Rogera Callahana u području energetske psihologije, Craig je osmislio EFT kao jednostavan, ali izuzetno učinkovit alat za emocionalno i fizičko blagostanje, s poznatim pozivom: **"Isprobaj EFT na svemu!"**

U srži EFT-a nalazi se razumijevanje da su naši osjećaji i fizičko zdravlje duboko povezani.

Suvremena istraživanja sugeriraju da velik dio zdravstvenih izazova proizlazi iz neprerađenih emocionalnih iskustava. Svakodnevni stres, traume i negativni obrasci razmišljanja s vremenom se nakupljaju, stvarajući energetske blokade u tijelu koje se mogu očitovati kao emocionalna uznemirenost ili fizička bolest.

EFT se temelji na ideji da su poremećaji u energetskom sustavu tijela glavni uzrok emocionalnih i fizičkih teškoća. Tapkanjem po određenim točkama akupresure na tijelu, dok smo usmjereni na emocionalni ili fizički izazov, EFT pomaže u otpuštanju tih blokada, vraćajući tijelu ravnotežu i potičući proces iscjeljenja.



Ono što EFT čini jedinstvenim jest njegova **integracija principa kognitivne i ekspozicijske terapije s drevnom mudrošću akupunkture.**

Umjesto igala, koristi se blago tapkanje po meridijanskim točkama, uz afirmacije, kako bi se istovremeno djelovalo na emocionalne i energetske aspekte problema. Zbog toga se EFT često naziva "emocionalna akupunktura", jer stimulira energetski sustav tijela i pomaže u otpuštanju emocionalnog stresa, otvarajući prostor za slobodu.



EFT pripada inovativnom području energetske psihologije, koje usklađuje um i tijelo, potičući cjelovito zdravlje.

Njegova jednostavnost, uz širok raspon primjena – od svakodnevnog stresa i anksioznosti do kronične boli i trauma – čini EFT snažnim alatom samopomoći za svakoga tko traži emocionalnu slobodu i holističko blagostanje.



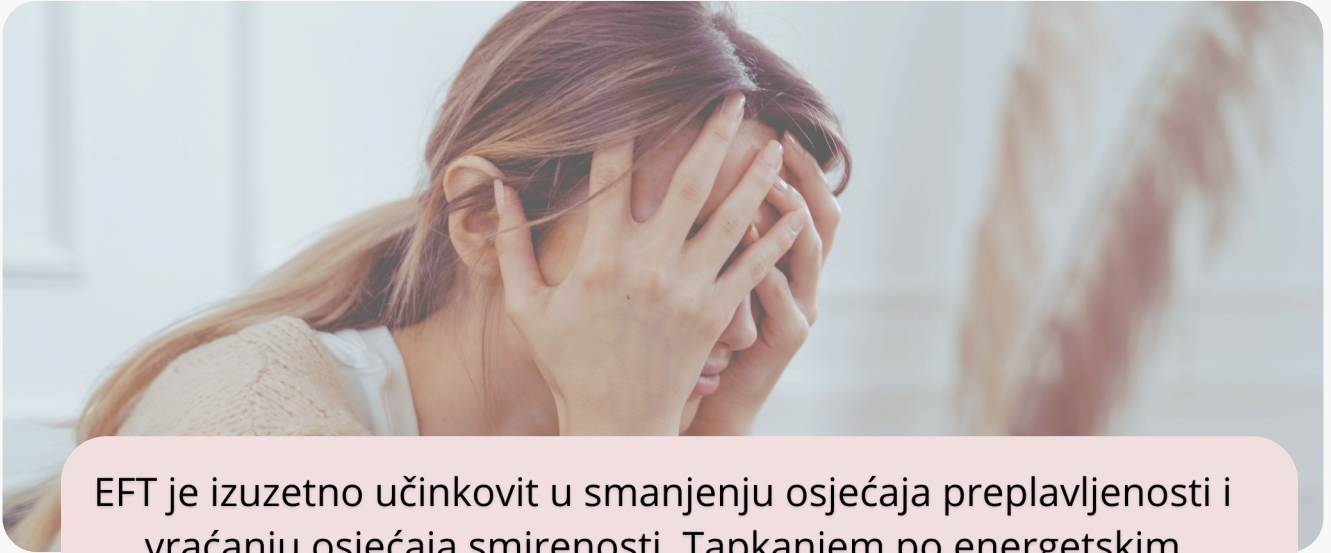
Kako ti EFT može pomoći?

EFT je iznimno svestran alat koji može pomoći u širokom spektru emocionalnih, fizičkih i psiholoških izazova. Bilo da se radi o svakodnevnom stresu ili dubljim emocionalnim problemima, EFT nudi nenametljiv i lako dostupan pristup poboljšanju tvog blagostanja.



Evo samo nekoliko područja u kojima EFT može biti koristan:

Stres i Anksioznost



EFT je izuzetno učinkovit u smanjenju osjećaja preplavljenosti i vraćanju osjećaja smirenosti. Tapkanjem po energetskim točkama na tijelu možeš otpustiti napetost i anksioznost, što ti pomaže da se osjećaš opuštenije u izazovnim situacijama.

Fobije i strahovi



Ako imaš specifične strahove ili fobije, poput straha od javnog nastupa ili letenja, EFT ti može pomoći da postaneš manje osjetljiv/a na te okidače, omogućujući ti da tim situacijama pristupiš s više samopouzdanja.

Fizička bol



EFT nije namijenjen samo emocijama. Mnogi ljudi koriste tapkanje za ublažavanje fizičkih simptoma poput glavobolja, bolova u leđima ili kroničnih stanja. Kada se pristupi emocionalnim aspektima fizičke boli, često dolazi do značajnog smanjenja nelagode.

Ograničavajuća uvjerenja i samosabotaža



Ako se borite s negativnim unutarnjim govorom, odgađanjem obaveza ili osjećajem nedostatnosti, EFT vam može pomoći reprogramirati ta ograničavajuća uvjerenja i zamijeniti ih pozitivnim afirmacijama, otvarajući vrata većem uspjehu i ljubavi prema sebi.

Traume i iskustva iz prošlosti



Za osobe koje se nose s traumom ili težim emocionalnim ranama, EFT može biti nježan, ali učinkovit način za procesiranje tih iskustava, potičući emocionalno iscjeljenje kroz vrijeme.

Ljepota EFT-a je u tome što ga možeš sam/a primjenjivati, što znači da ti je uvijek pri ruci — kad god i gdje god ga trebaš. Bez obzira pripremaš li se za stresan sastanak, suočavaš s teškom uspomenom ili jednostavno tražiš brz energetski poticaj, EFT je alat na koji se možeš osloniti.

"Ono što volim kod EFT-a je to što ga možeš koristiti za sve. Isprobaj ga na svemu!"
— **Gary Craig**, kreator EFT-a



Kako EFT djeluje: Znanost u pozadini

Kada doživimo emocionalnu uznemirenost ili traumu, naš energetski sustav u tijelu može se poremetiti. Te energetske smetnje mogu se očitovati kao anksioznost, strahovi ili ograničavajuća uvjerenja, a s vremenom mogu utjecati i na fizičko zdravlje.

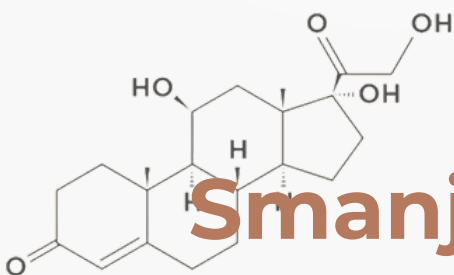
Tapkanje EFT točaka pomaže u otpuštanju tih blokada, umiruje živčani sustav i omogućuje tijelu da se vrati u stanje ravnoteže.

Kada tapkamo po određenim točkama na tijelu dok smo usmjereni na određeni problem, emocionalni naboj situacije se smanjuje — što često dovodi do olakšanja, kako emocionalnog, tako i fizičkog.

Znanstvena istraživanja i dokazi

POSTOJI VIŠE OD 300 RECENZIRANIH
ZNANSTVENIH STUDIJA KOJE POTVRĐUJU
UČINKOVITOST EFT-A.

Kroz godine, EFT je privukao značajnu pažnju znanstvene zajednice. Brojne studije pokazale su dobrobiti EFT-a, osobito u smanjenju anksioznosti, PTSP-a i simptoma povezanih sa stresom. U nastavku su navedeni neki ključni nalazi koji potvrđuju vjerodostojnost EFT-a:



Smanjenje razine kortizola

Nedavna istraživanja pokazala su da EFT ima još dublji učinak na smanjenje stresa nego što se ranije mislilo. Studija iz 2020. godine, koju je provela dr. Peta Stapleton na Sveučilištu Bond, otkrila je da grupne EFT sesije mogu smanjiti razinu kortizola za impresivnih 43%. Kortizol, poznat i kao „hormon stresa“, ključni je pokazatelj tjelesne reakcije na stres. Ovo značajno smanjenje razine kortizola pokazuje snažan fiziološki učinak EFT-a u ublažavanju stresa i promicanju cjelokupnog blagostanja.

Studija

EFT i PTSP

Istraživanje objavljeno u časopisu Energy Psychology (2014.) pokazalo je da su veterani koji pate od PTSP-a doživjeli značajno smanjenje simptoma nakon EFT sesija. U nekim slučajevima, nakon samo šest sesija, 90% sudionika više nije ispunjavalo kliničke kriterije za PTSP.

Studija

Promjene moždanih valova

Studija provedena pomoću elektroencefalograma (EEG) mjerila je moždanu aktivnost prije i nakon EFT sesija. Utvrđeno je da tapkanje ne samo da smanjuje emocionalnu uznemirenost, već i mijenja moždane valove, pomažući mozgu da prijeđe iz stanja visoke pripravnosti (beta valovi) u smirenije, opušteno stanje (alfa valovi). Ovo pokazuje kako tapkanje utječe na moždanu funkciju, pomažući mozgu da “preprogramira” svoj odgovor na stres.

Studija



EFT za anksioznost i depresiju

Meta-analiza objavljena u časopisima Američke psihološke udruge pregledala je nekoliko studija o primjeni EFT-a za anksioznost i depresiju. Analiza je potvrdila da je EFT učinkovit tretman za smanjenje simptoma anksioznosti i depresije, pri čemu su poboljšanja trajala i dugo nakon početnih sesija.

Studija

EFT POBOLJŠAVA VIŠE FIZIOLOŠKIH
POKAZATELJA ZDRAVLJA.



FOOD CRAVINGS

CORTISOL

DEPRESSION

PAIN

ANXIETY

PTSD SYMPTOMS

75%
DOWN

37%
DOWN

35%
DOWN

UP
113%
IMMUNE SYSTEM MARKERS

57%
DOWN

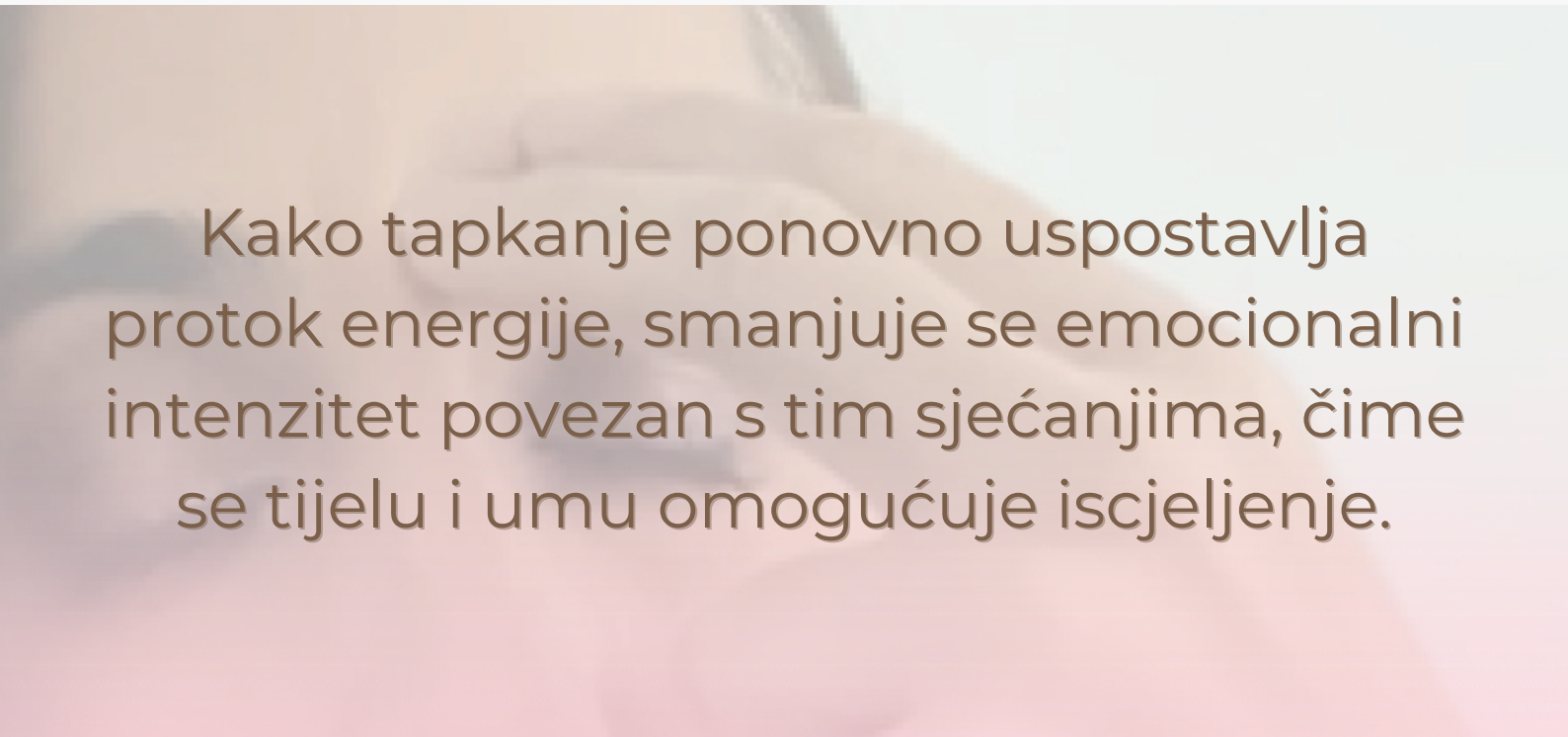
40%
DOWN

32%
DOWN

Kada se neuroznanost susretne s energetsom medicinom

Iz neurološke perspektive, EFT također aktivira amigdalu – dio mozga odgovoran za obradu straha i stresa. Kada doživimo stres, amigdala signalizira tijelu da otpusti hormone stresa. EFT prekida taj odgovor slanjem umirujućih signala prema mozgu, pomažući u deaktivaciji reakcije „borba ili bijeg“ i stvarajući prostor za nove, osnažujuće obrasce vjerovanja.

Točke koje se koriste u EFT-u odgovaraju akupresurnim točkama, koje se već dugo koriste u istočnjačkoj medicini za emocionalno i fizičko iscjeljenje. Tapkanje po tim točkama pomaže u direktnoj komunikaciji s podsviješću, gdje su često pohranjena naša ograničavajuća uvjerenja i traume.



Kako tapkanje ponovno uspostavlja protok energije, smanjuje se emocionalni intenzitet povezan s tim sjećanjima, čime se tijelu i umu omogućuje iscjeljenje.

Vodič korak po korak **EFT / Tapkanje**

KORA

1

POČNI TAKO ŠTO ĆEŠ SE USREDOTOČITI NA
PROBLEM NA KOJEM ŽELIŠ RADITI

To može biti određena emocija (npr. ljutnja, tuga, strah) ili fizička nelagoda (npr. bol, napetost).

Što ste **specifičniji**, to će rezultat biti bolji.

Na primjer, umjesto da kažete “Osjećam se tjeskobno”, suzi fokus:

“Osjećam tjeskobu zbog sutrašnjeg sastanka.”

KORAK

2

OCJENJIVANJE INTENZITETA SJN LJESTVICA

Nakon što ste prepoznali problem, ocijenite njegov intenzitet na ljestvici **od 0 do 10** pomoću SJN ljestvice (Subjektivne jedinice nelagode).

Nula znači da uopće nema nelagode, a deset označava najvišu razinu nelagode ili emocionalnog naboja.

Ova procjena pomaže vam pratiti napredak tijekom tapkanja.



KORAK

3

KREIRANJE POSTAVKE

**"IAKO OSJEĆAM [EMOCIJA/PROBLEM], DUBOKO I
POTPUNO PRIHVAĆAM SEBE."**

Primjer:

"Iako osjećam tjeskobu zbog sutrašnjeg sastanka, duboko i
potpuno prihvaćam sebe."

Ovu izjavu izgovori tri puta dok tapkaš po točki
na strani ruke (mesnati dio sa strane ruke,
ispod malog prsta).

Postavka je ključna komponenta EFT-a jer povezuje
prepoznavanje problema s prihvaćanjem sebe. Jednostavan i
često korišten format izgleda ovako:

"Iako 'imam ovaj problem', prihvaćam sebe i s tim."

KORAK

4

SEKVENCA TAPKANJA

Sada kada je priprema gotova, krećete s
**tapkanjem po točno određenim
meridijanskim točkama, dok ste fokusirani
na problem.**

Započnite na vrhu glave i spuštajte se
redom kroz ove točke, lagano tapkajući
prstima 5 do 7 puta na svakoj točki



KORAK

4

SEKVENCA TAPKANJA

Ovo su točke za tapkanje



Vrh glave (TH): Točno na vrhu tjemena.

Obrva (EB): Početak obrve, iznad nosa.

Strana oka (SE): Na kosti uz vanjski kut oka.

Ispod oka (UE): Na kosti ispod oka.

Ispod nosa (UN): Između nosa i gornje usne.

Brada (CH): U udubini između donje usne i brade.

Ključna kost (CB): Malo ispod ključne kosti, otprilike jedan centimetar prema van od središta.

Ispod ruke (UA): Otprilike deset centimetara ispod pazuha.

KORAK

5

PONAVLJANJE PODSJETNE FRAZE

Dok tapkaš po svakoj točki, **ponavljaš podsjetnu frazu** koja sažima tvoj problem.

Na primjer:

“Ova tjeskoba zbog sutrašnjeg sastanka.”

Ponavljaš sekvencu nekoliko puta, krećući se od točke do točke.

Možeš prilagođavati fraze tijekom tapkanja, ovisno o emocijama ili tjelesnim senzacijama koje se pojavljuju.

KORAK

6

PONOVNO PROCJENJIVANJE INTENZITETA NAKON TAPKANJA

Nakon što završiš jedan ili dva kruga tapkanja, zastani i provjeri kako se osjećaš.

Ponovno procijeni intenzitet problema na SJN ljestvici (**0–10**). Idealno, broj bi trebao pasti nakon svakog kruga.

Nastavi tapkati ako je potrebno, sve dok intenzitet ne padne na nisku razinu (0 ili 1).



Najčešće greške koje treba izbjegavati

EFT je jednostavan, ali postoje česte početničke pogreške koje mogu smanjiti njegovu učinkovitost. Evo kako ih možete izbjeći:

NEDOVOLJNA SPECIFIČNOST

Važno je da se usredotočite na specifičan aspekt problema, umjesto da ga obrađujete općenito. Konkretnost vodi do boljih rezultata. Velike ili kompleksne teme razlomite na manje dijelove — primjerice, usredotočite se na određeni trenutak, osjećaj ili tjelesnu senzaciju povezanu s problemom.

PRESKAKANJE EMOCIONALNE KOMPONENTE

EFT najbolje djeluje kada ste povezani s emocijama vezanima uz problem. Nemojte samo mehanički izgovarati riječi – povežite se s onime što osjećate dok tapkate.

NEPRAĆENJE NAPRETKA

Važno je redovito mjeriti napredak pomoću SJN ljestvice. To vam pomaže da pratite promjene i po potrebi prilagodite pristup.

PREBRZO PRELAŽENJE NA POZITIVNO

Iako pozitivne afirmacije mogu biti moćne, ne treba ih koristiti prerano – dok problem još uvijek nosi visoki intenzitet. Ako pokušate odmah afirmirati nešto pozitivno, a negativna emocija nije obrađena, vaša podsvijest može pružiti otpor toj novoj tvrdnji.

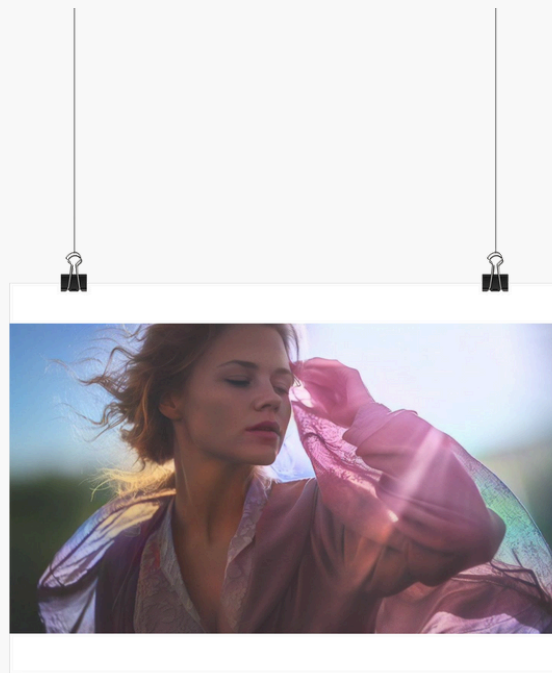
PREBRZO ODUSTAJANJE

EFT možda neće riješiti duboko ukorijenjene izazove nakon samo jedne sesije. Budite strpljivi i ustrajni, posebno kada radite na dugotrajnim emocionalnim ili fizičkim problemima.

Korištenje EFT-a za različite izazove

EFT je vrlo prilagodljiv alat koji se može koristiti za širok raspon emocionalnih, fizičkih i psiholoških izazova.

U ovom dijelu istražiti ćemo konkretne primjere i sekvence za uobičajene probleme, kako bismo vam pružili praktičan vodič za korištenje EFT-a u svrhu olakšanja i iscjeljenja.



Kada koristite EFT za emocionalna stanja, važno je znati da se emocije mogu intenzivirati tijekom procesa.

Dok tapkate kroz izazovne emocije, možete doživjeti intenzivne ili neugodne osjećaje. Ako u nekom trenutku postane previše, prestanite verbalizirati misli i samo nastavite **nježno tapkati i disati prirodno.**

To vam omogućuje da procesuirate emocije bez dodatnog mentalnog angažmana, pomažući tijelu da se smiri i uravnoteži energiju.

Zapamtite, sasvim je u redu jednostavno tapkati i disati kroz teške trenutke. Svrha EFT-a je voditi vas kroz emocije na **siguran i podržavajući način**, a ponekad je upravo odmak od riječi najbolji pristup.

Također, neka su pitanja možda previše duboka ili složena da bismo ih mogli riješiti sami. Naša podsvijest može skrivati emocije ili prošla iskustva koja pridonose problemu.

Ako ne postižete napredak kakvom ste se nadali, imajte na umu da vam profesionalna edukacija iz EFT-a može pružiti alate za dublji rad i suočavanje čak i s najizazovnijim emocionalnim temama. Na **EFT edukaciji** prolazimo napredne tehnike koje su potrebne za rad s teškim emocijama, vodeći vas korak po korak kroz proces kako biste EFT mogli učinkovito primjenjivati sami ili u radu s drugima.

Kada osjećate da napredak izostaje ili da ste zapeli, to ne znači da EFT ne djeluje—nego je to pokazatelj da vam može pomoći iskusniji i stručno educirani praktičar. Educirani EFT praktičari mogu vas voditi kroz dublje slojeve emocija, nudeći profesionalan pristup u rješavanju skrivenih ili izazovnih problema.



Ako ne vidite napredak kojem ste se nadali radeći sami, nemojte se obeshrabriti. To jednostavno znači da su uz pravu podršku mogući dublji i snažniji pomaci.

Emocionalni izazovi

PRIMJER SKRIPTE

STRES

POSTAVKA

Iako sam preplavljena/preplavljen stresom, volim i prihvaćam sebe unatoč svemu.

Iako osjećam ovaj stres u svom tijelu, prihvaćam kako se sada osjećam.

Iako osjećam ovu napetost, otvaram se mogućnosti da je otpustim.

PODSJETNA FRAZA

“Ovaj stres u tijelu” ili
“Osjećam napetost u ramenima”

Emocionalni izazovi

PRIMJER SKRIPTE

LJUTNJA

POSTAVKA

Iako osjećam veliku ljutnju prema [osobi/situaciji], biram voljeti i prihvatiti sebe unatoč svemu.
Iako osjećam ovu ljutnju u svojim rukama, prihvaćam sebe i način na koji se sada osjećam.
Iako osjećam ovu ljutnju, biram je otpustiti.

PODSJETNA FRAZA

“Ova ljutnja” ili
“Ljut/a sam na...”

Emocionalni izazovi

PRIMJER SKRIPTE

TUGA

POSTAVKA

Iako se osjećam jako tužno zbog [situacija], volim i prihvaćam sebe.
Iako osjećam ovu tugu u prsima kad pomislim na..., biram prihvatiti
sebe bez obzira na to.
Iako sam tužna/tužan zbog ..., u redu je sada to otpustiti.

PODSJETNA FRAZA

“Ova tuga” ili
“Tužan/na sam kada pomislim na ...”

Fizička Bol

PRIMJER SKRIPTE

GLAVOBOLJA

POSTAVKA

Iako imam ovu pulsirajuću glavobolju, biram prihvatiti sebe.
Iako imam ovu oštru, pulsirajuću bol u čelu, ipak prihvaćam sebe.
Iako osjećam ovu tupu, bolnu napetost u stražnjem dijelu glave i vratu, biram prihvatiti sebe.

PODSJETNA FRAZA

“Ova oštra, pulsirajuća bol” ili “Ova tupa, bolna napetost u stražnjem dijelu glave i vratu”

Fizička Bol

PRIMJER SKRIPTE

UMOR

POSTAVKA

Iako se osjećam potpuno iscrpljeno, duboko i potpuno prihvaćam sebe.

Iako mi je tijelo teško i bez energije, biram prihvatiti sebe.
Iako sam mentalno iscrpljena/iscrpljen i ne mogu se koncentrirati, tako se sada osjećam i prihvaćam da je tako.

PODSJETNA FRAZA

“Ovaj teski umor u tijelu,” ili “Iscrpljen/a sam”

Ograničavajuća Uvjerenja i Samosabotaža

PRIMJER SKRIPTE

NISAM DOVOLJNO

POSTAVKA

Iako sam u jednom trenutku svog života vjerovao/la da nisam dovoljno dobra/ar, duboko i u potpunosti prihvaćam sebe. Iako dio mene vjeruje da nisam dovoljno dobra/ar, biram otpustiti to uvjerenje i duboko prihvatiti sebe.

Iako su mi to govorili ili sam povjerovao/la da nisam dovoljno dobra/ar, sada biram poštovati i prihvatiti sebe kakva/av jesam.

PODSJETNA FRAZA

“Ovo uvjerenje: Nisam dovoljno dobra/dobar.” ili
“Vjerovala/Vjerovao sam da nisam dovoljno dobra/dobar.”

Ograničavajuća Uvjerenja i Samosabotaža

PRIMJER SKRIPTE

NEĆU NIKADA USPJETI

POSTAVKA

Iako vjerujem da nikada neću uspjeti, duboko i u potpunosti prihvaćam sebe i gdje jesam trenutno.

Iako dio mene misli da nikada neću uspjeti, biram otpustiti to uvjerenje i otvoriti se novim mogućnostima.

Iako sam si stalno govorila/govorio da nikada neću uspjeti, sada biram vjerovati u svoj potencijal i duboko prihvaćam sebe.

PODSJETNA FRAZA

“Povjerovala/o sam da nikada neću uspjeti.” ili “Dio mene vjeruje da nikada neću uspjeti”

Trauma i Prošla Iskustva

Iako EFT može biti učinkovit u obradi prošlih trauma, važno je dubljem emocionalnom radu pristupiti s pažnjom. Kod težih trauma uvijek je preporučljivo potražiti stručnu pomoć. Evo sigurnog načina kako koristiti EFT za obradu manje intenzivnih prošlih iskustava:

PRIMJER SKRIPTE

OPĆENITO

POSTAVKA

Iako još uvijek nosim bol zbog [određeni događaj], duboko i u potpunosti prihvaćam sebe.

Iako još uvijek nosim emocionalnu bol zbog [određeni događaj], biram to priznati i duboko prihvatiti sebe.

Iako me bol iz [određeni događaj] još uvijek pogađa, poštujem svoje osjećaje i duboko i u potpunosti prihvaćam sebe.

PODSJETNA FRAZA

“Ova bol zbog ... [događaj],” ili “Još uvijek se držim ove boli.”

Traženje stručne podrške

Iako EFT može donijeti olakšanje, u slučajevima teške traume (npr. zlostavljanje, značajan gubitak), uvijek se preporučuje potražiti vodstvo educiranog terapeuta. U takvim slučajevima EFT se može koristiti kao dopunski alat pod stručnim nadzorom.



Napredne EFT Tehnike

Tapkanje na više aspekata

Kako se nositi sa složenim problemima tako da ih razložimo na manje, lakše obradive dijelove.

Tehnika filma

Kako nježno obraditi preplavljujuću uspomenu, korak po korak.

Praćenje (Ganjanje) boli

Kako pratiti tjelesne senzacije ili emocije dok se mijenjaju tijekom tapkanja.

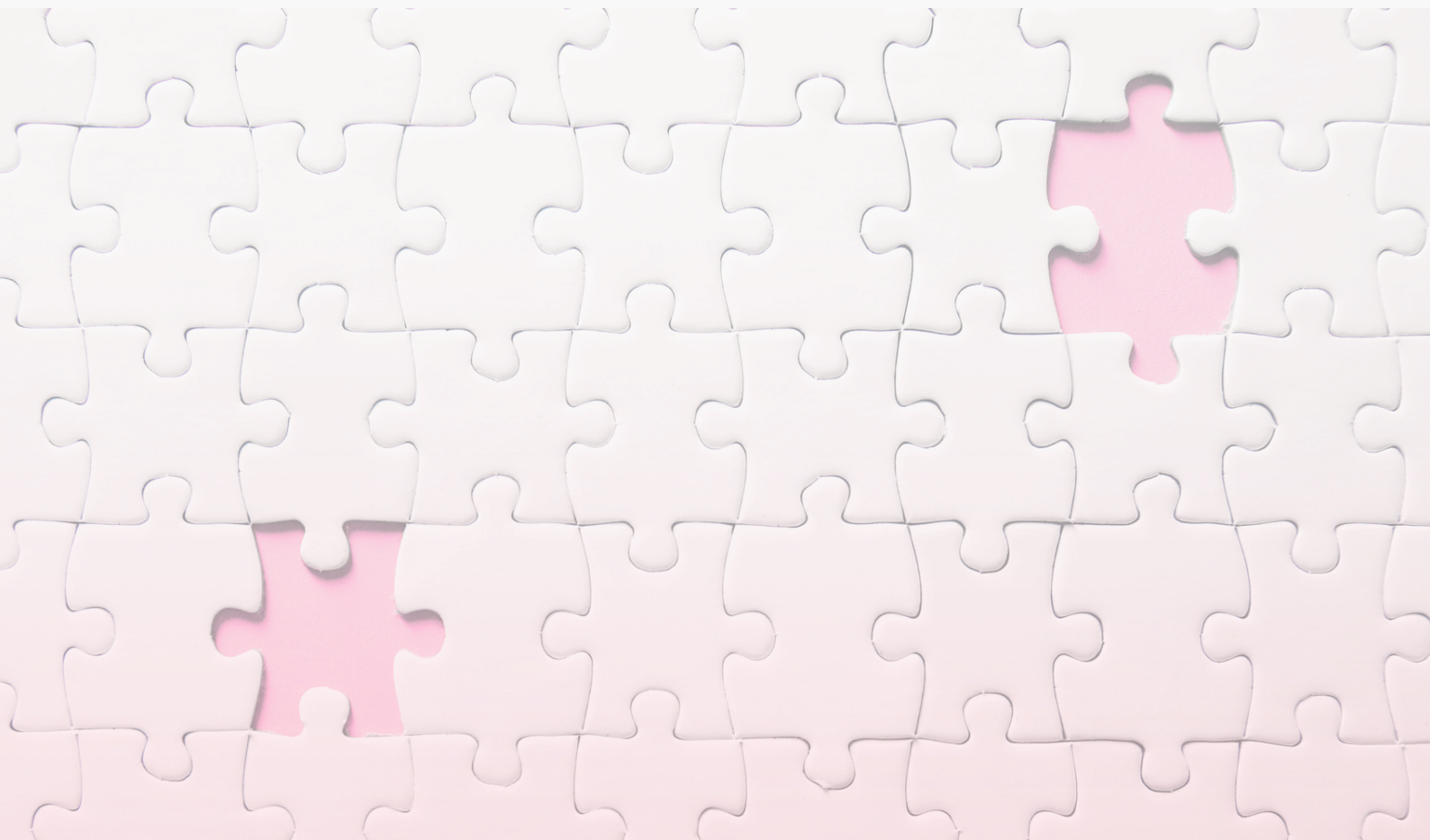
Tiho približavanje (prikradanje) problemu

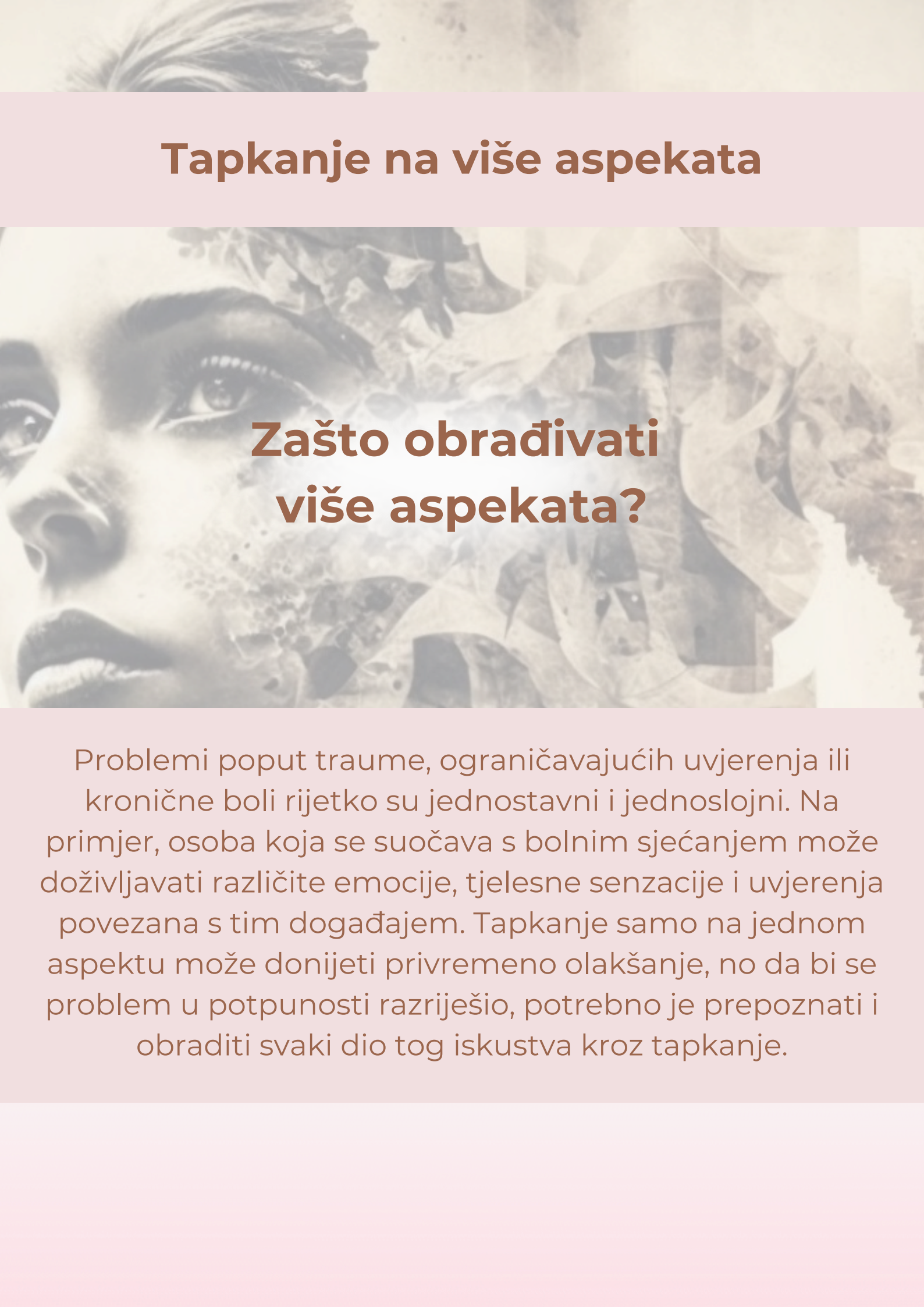
Kako nježno pristupiti preplavljujućim emocijama pomoću EFT-a.

EFT nudi razne pristupe prilagođene različitim razinama emocionalne intenzivnosti i složenosti. U ovom priručniku istražiti ćemo nekoliko takvih metoda. Svaka od ovih tehnika osmišljena je tako da s pažnjom pristupa izazovnim emocijama i sjećanjima, pružajući alate koji i teške situacije čine lakše podnošljivima. Kod složenijih problema, ove napredne tehnike nude dodatnu fleksibilnost i dubinu kako bi se moglo obraditi sve što ispliva tijekom tapkanja.

Tapkanje na više aspekata

Kada EFT-om obrađujete složena pitanja, važno ih je razložiti na manje, upravljive dijelove. Mnogi emocionalni ili tjelesni izazovi višeslojni su, što znači da se sastoje od različitih elemenata ili „aspekata” na koje je potrebno tapkati odvojeno. Taj postupak osigurava temeljitije oslobađanje i veću uspješnost prakse EFT-a.





Tapkanje na više aspekata

Zašto obrađivati više aspekata?

Problemi poput traume, ograničavajućih uvjerenja ili kronične boli rijetko su jednostavni i jednoslojni. Na primjer, osoba koja se suočava s bolnim sjećanjem može doživljavati različite emocije, tjelesne senzacije i uvjerenja povezana s tim događajem. Tapkanje samo na jednom aspektu može donijeti privremeno olakšanje, no da bi se problem u potpunosti razriješio, potrebno je prepoznati i obraditi svaki dio tog iskustva kroz tapkanje.

Tapkanje na više aspekata

Razlaganje složenih pitanja

1.KORAK

PREPOZNAJTE TEMELJNI PROBLEM

Započnite tako da se usredotočite na opći problem na kojem želite raditi, primjerice: „Osjećam tjeskobu zbog javnog nastupa.” Priznajte tu krovnu temu, ali prepoznajte da ona vjerojatno sadrži više dijelova.

2.KORAK

ISTRAŽITE ASPEKTE

Pitajte se koji su točno osjećaji, sjećanja ili tjelesne senzacije povezani s ovim problemom. Primjerice, tjeskoba zbog javnog nastupa može uključivati:

- strah od tuđeg prosuđivanja
- sjećanje na prijašnji neuspjeh pred publikom
- tjelesne senzacije poput stezanja u prsima ili drhtanja ruku

Svaka od navedenih stavki je „aspekt” problema.

Tapkanje na više aspekata

Razlaganje složenih pitanja

3.KORAK

TAPKAJTE SVAKI ASPEKT ZASEBNO

Kada prepoznate nekoliko aspekata, možete za svaki od njih sastaviti zasebne početne (setup) izjave EFT-a. Na primjer:

- „lako me je strah da će me ljudi osuđivati dok govorim, prihvaćam sebe i svoje osjećaje.”
- „lako osjećam sram kad se sjetim onog neugodnog trenutka zaboravljanja teksta, svejedno prihvaćam sebe.”
- „lako osjećam ovo stezanje u prsima kad pomislim na javni nastup, duboko i potpuno prihvaćam i poštujem sebe.”

Tapkanje ovih konkretnih aspekata, jedan po jedan, omogućuje Vam učinkovitije obraditi emocionalne i tjelesne komponente.

Tapkanje na više aspekata

POSTUPANJE SA SKRIVENIM ASPEKTIMA

Ponekad su aspekti nekog problema skriveni duboko u podsvijesti. Kako tapkate kroz vidljive slojeve, mogu izroniti dublji aspekti. Budite otvoreni za pojavu tih novih emocija ili sjećanja, jer ona često vode do korijenskog uzroka problema.

PONOVNA PROCJENA NAPRETKA

Nakon tapkanja na više aspekata, odvojite vrijeme za ponovnu procjenu napretka. Upotrijebite ljestvicu SUD (Subjective Units of Distress – subjektivne jedinice uznemirenosti) kako biste provjerili intenzitet svoje emocionalne ili tjelesne nelagode. Ako su pojedini aspekti i dalje intenzivni, nastavite tapkati upravo na njima.

Tapkanje na više aspekata

Primjer

TAPKANJE NA SLOŽENOM PITANJU (TUGA)

Recimo da koristite EFT kako biste radili na tuzi nakon gubitka voljene osobe. Tuga je složena emocija s mnogo aspekata:

- Emocionalni aspekti: tuga, krivnja, žaljenje, ljutnja.
- Tjelesne senzacije: stegnuto grlo, težina u prsima, umor.
- Sjećanja: posljednji razgovor, trenutak kada ste čuli vijest.

Kako biste ovu tugu u potpunosti obradili, tapkali biste svaki od ovih aspekata zasebno:

„Iako osjećam ovu tugu kad pomislim na ..., biram prihvatiti sebe.”



Tapkanje na više aspekata

Primjer

„Iako osjećam ovo stezanje u grlu, biram poštovati sebe i ono što osjećam.”

„Iako žalim što se nisam kako treba oprostio/oprotila, duboko i potpuno prihvaćam sebe.”

Prolazeći kroz različite emocionalne i tjelesne aspekte tuge, možete otpustiti svaki sloj i doživjeti dublje iscjeljenje.



Tapkanje na više aspekata

Uobičajene pogreške koje treba izbjegavati

Previđanje ključnih aspekata:

Neki aspekti mogu se činiti manjima, ali i dalje nose emocionalnu težinu. Budite temeljiti u prepoznavanju različitih dijelova svog problema.

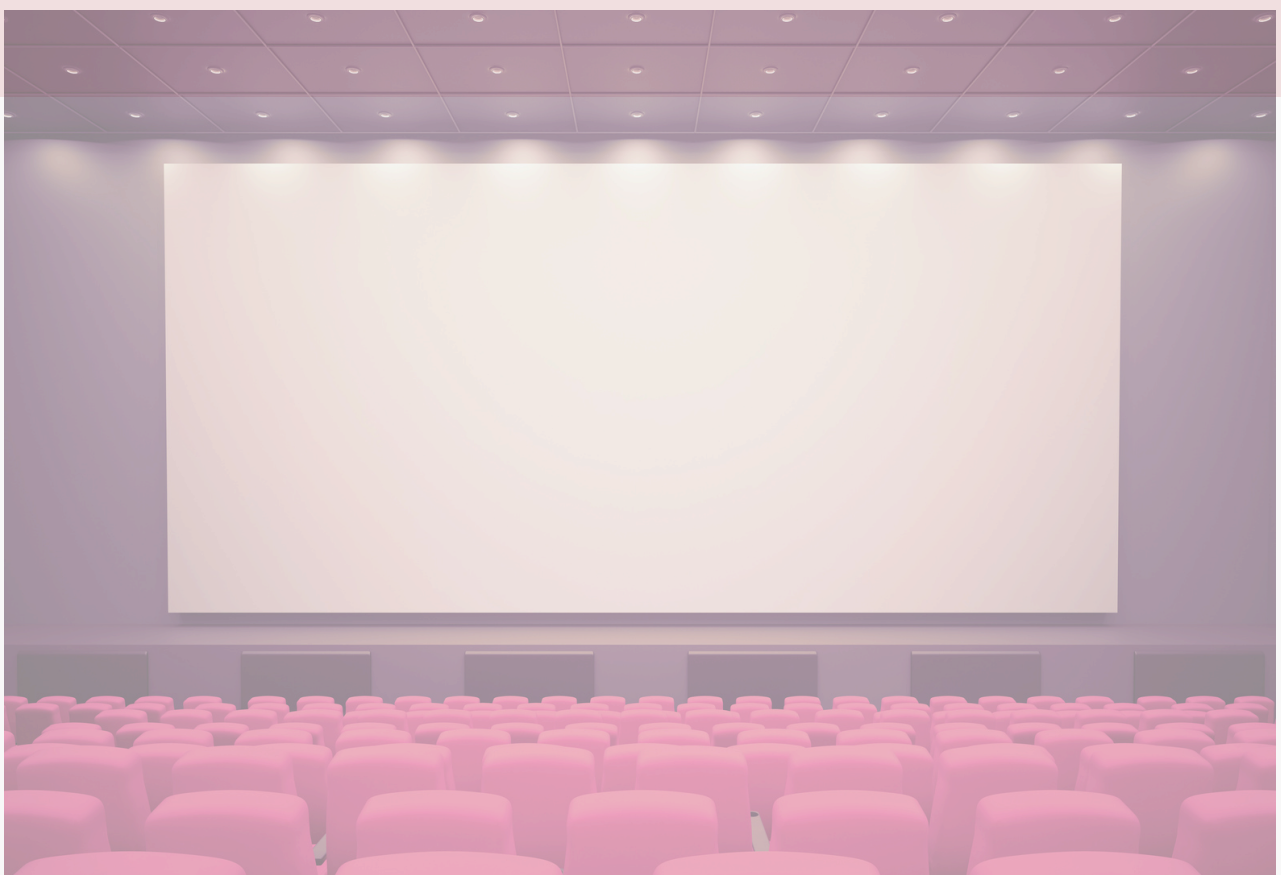
Izostavljanje ponovne procjene:

Uvijek provjerite svoj napredak nakon što obradite svaki aspekt kako biste bili sigurni da idete naprijed.

Obradivanje više aspekata jednog problema snažan je način učinkovitog korištenja EFT-a. Razlaganjem složenih emocija ili tjelesnih tegoba na manje, lakše upravljive dijelove stvarate strukturirani pristup iscjeljenju i rješavanju.

Tehnika Filma

Tehnika filma moćan je pristup unutar EFT-a, osobito koristan za obradu specifičnih sjećanja ili događaja koji se doživljavaju kao emocionalno intenzivni ili preplavljujući. Ova tehnika pomaže korisnicima preoblikovati teška sjećanja, osloboditi njihov emocionalni naboj i doživjeti to sjećanje s osjećajem smirenosti, a ne uznemirenosti.



Tehnika Filma

Kako funkcionira Tehnika filma

1.KORAK

ODABERITE SJEĆANJE KAO „FILM”

Započnite odabirom određenog sjećanja koje želite obraditi. Zamislite ga kao kratki film ili isječak koji možete reproducirati. **Dajte tom „filmu” naslov** koji Vam se čini prikladnim, primjerice „Fiasko prezentacije” ili „Velika svađa”.

2.KORAK

IZMJERITE INTENZITET

Samo razmišljajući o **naslovu** tog sjećanja, **procijenite intenzitet uznemirenosti** koju u Vama izaziva pomoću ljestvice SUD (Subjective Units of Distress – subjektivne jedinice uznemirenosti). To pomaže pratiti Vaš emocionalni napredak dok prolazite kroz proces tapkanja.

Napomena: još NE reproducirate „film”.

Tehnika Filma

Kako funkcionira Tehnika filma

3.KORAK

PUSTITE 'FILM'

U svom umu **počnite „puštati”** to sjećanje kao film (kao da ga gledate na ekranu), **zaustavljajući se kad god primijetite emocionalni naboj ili porast nelagode**. Na tim se točkama zaustavite i upotrijebite početnu (setup) izjavu, primjerice: „Iako osjećam ovu nelagodu u ovom dijelu svog filma, svejedno prihvaćam sebe.”

4.KORAK

POSTUPNO PROĐITE KROZ SCENE
TAPKANJEM

Nastavite „puštati” sjećanje scena po sceni, **zaustavljajući se na svakoj točki koja izazove jači intenzitet**. Tapkajte na svakom intenzivnom trenutku dok se emocionalni naboj ne smanji, zatim nastavite „film” sve dok ne dođete do kraja sjećanja.

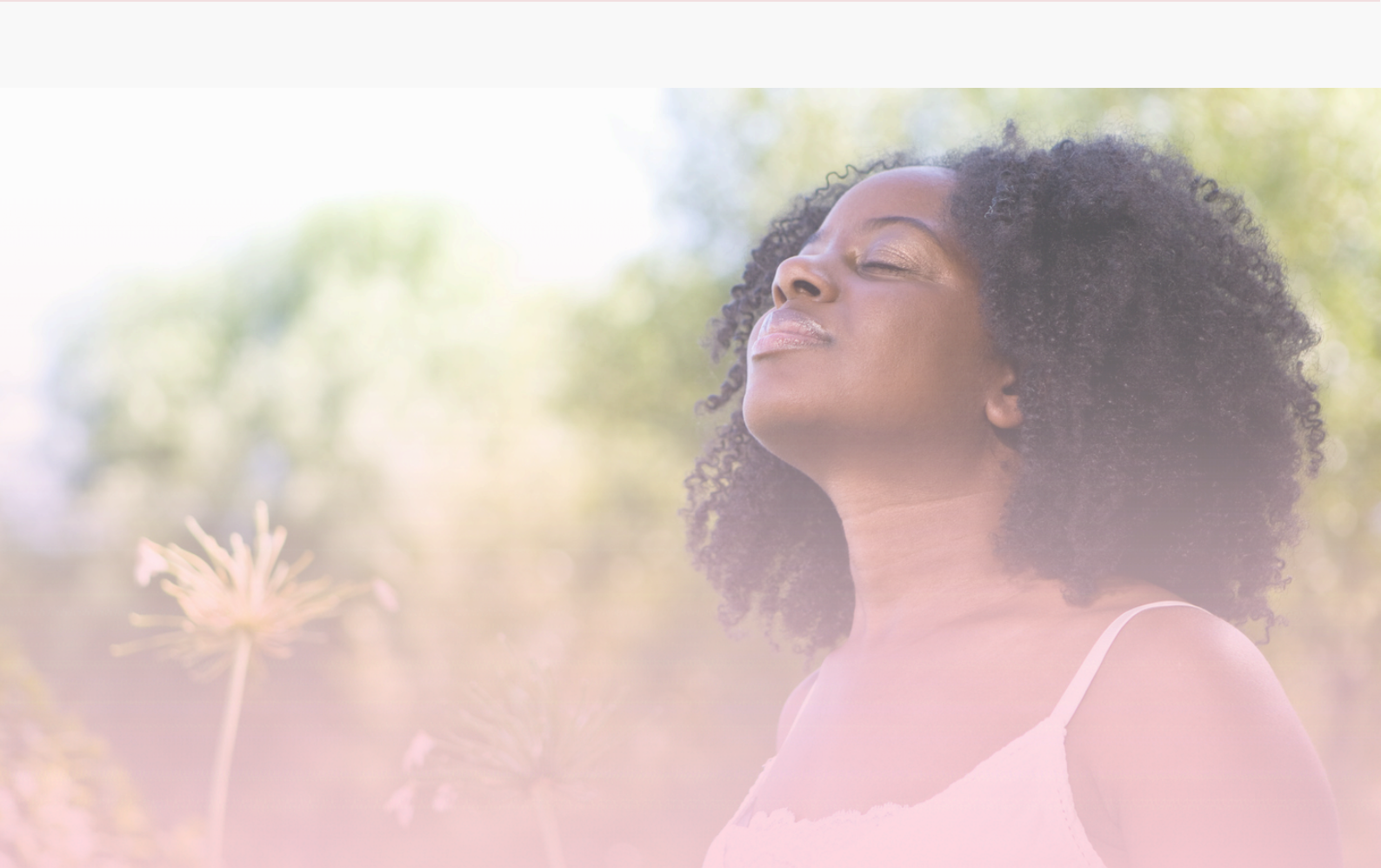
Tehnika Filma

Kako funkcionira Tehnika filma

5.KORAK

PONOVNO PROCIJENITE INTENZITET

Nakon što ste tapkanjem prošli kroz svaku scenu, provjerite svoju SUD ocjenu. Pustite „film” od početka do kraja i, ako je neki naboj još prisutan, **nastavite tapkati** na onim specifičnim scenama koje i dalje izazivaju nelagodu. Prođite ponovno kroz cijeli film sve dok ga ne budete mogli gledati **bez pojave ikakvog intenziteta**.



Tehnika Filma

Zašto je Tehnika filma učinkovita

Tehnika filma djeluje tako što razlaže intenzivno sjećanje na manje, lakše upravljive dijelove, omogućujući da svaki aspekt obradite vlastitim tempom. Ova metoda pomaže spriječiti preplavljenost usmjeravanjem na male, konkretne trenutke unutar sjećanja, umjesto pokušaja suočavanja s cijelim sjećanjem odjednom. S vremenom Vam omogućuje da to sjećanje doživite bez pokretanja istih emocionalnih reakcija.



Tehnika Filma

Primjer

USING THE MOVIE TECHNIQUE FOR PUBLIC SPEAKING ANXIETY

Ako imate sjećanje na neugodno iskustvo javnog nastupa, tom sjećanju možete dati naslov „Incident s govorom”.

Procijenite intenzitet koji pobuđuje sam naslov na ljestvici 0–10 i tapkajte na naslov ovog „filma”:

„Iako imam ovaj film: ‘Incident s govorom’, ovdje i sada sam na sigurnom.”

Kada je Vaš intenzitet na naslovu vrlo nizak ili 0, možete pustiti „film”.



Tehnika Filma

Primjer

Zamislite da u svom umu ulazite u kino. Odaberite gdje želite sjesti. Pokrenite „film” i pauzirajte ga svaki put kada osjetite porast emocionalnog intenziteta. Na svakoj pauzi odvojite vrijeme za tapkanje.

Na primjer, vaše scene mogu izgledati ovako:

Scena 1: Hodanje prema pozornici.

Scena 2: Osjećaj tjeskobe dok gledate publiku.

Scena 3: Zaboravljanje teksta i osjećaj srama.

Zastanite na svakoj sceni pojedinačno i tapkajte dok se intenzitet značajno ne smanji ili ne padne na nulu.

Primjer početne (setup) izjave:

„Iako osjećam ovaj intenzitet u ovom dijelu svog filma, ovdje i sada sam na sigurnom.”

Prođite ponovno kroz cijeli „film” sve dok ga ne budete mogli gledati bez pojave ikakvog intenziteta.

Ganjanje boli

Tehnika „ganjanje boli” korisna je kada se tjelesne senzacije ili emocionalna nelagoda tijekom tapkanja premještaju na različita mjesta. Umjesto da te promjene doživljavate kao prepreke, svaki pomak tretirajte kao novi aspekt koji treba obraditi.



Ganjanje boli

Kako funkcionira „ganjanje boli”

UOČITE TJELESNU SENZACIJU

Započnite tako da se usredotočite na početno područje boli ili nelagode. Budite konkretni – opišite je.

PROCIJENITE INTENZITET I TAPKAJTE

Procijenite intenzitet nelagode na SUD ljestvici, zatim tapkajte na nju koristeći početnu (setup) izjavu i standardne EFT točke.

Upotrijebite početnu (setup) izjavu specifičnu za ovu senzaciju, primjerice:

„Iako osjećam ovu bol (opišite je) u lijevom ramenu, duboko i potpuno prihvaćam sebe.”

Ganjanje boli

Kako funkcionira „ganjanje boli”

PRATITE POMAKE

Nakon tapkanja, zastanite kako biste uočili bilo kakve promjene. Često se senzacije mogu premjestiti na drugi dio tijela (npr. iz ramena u vrat ili leđa). Svaku novu lokaciju tretirajte kao zaseban aspekt i ponovite postupak za svaki pomak.

NASTAVITE DOK SE INTENZITET NE SMANJI.

Pratite senzaciju sve dok u potpunosti ne iščezne. Obradjujući svaku novu senzaciju, omogućujete oslobađanje dubljih slojeva napetosti ili emocionalne nelagode.

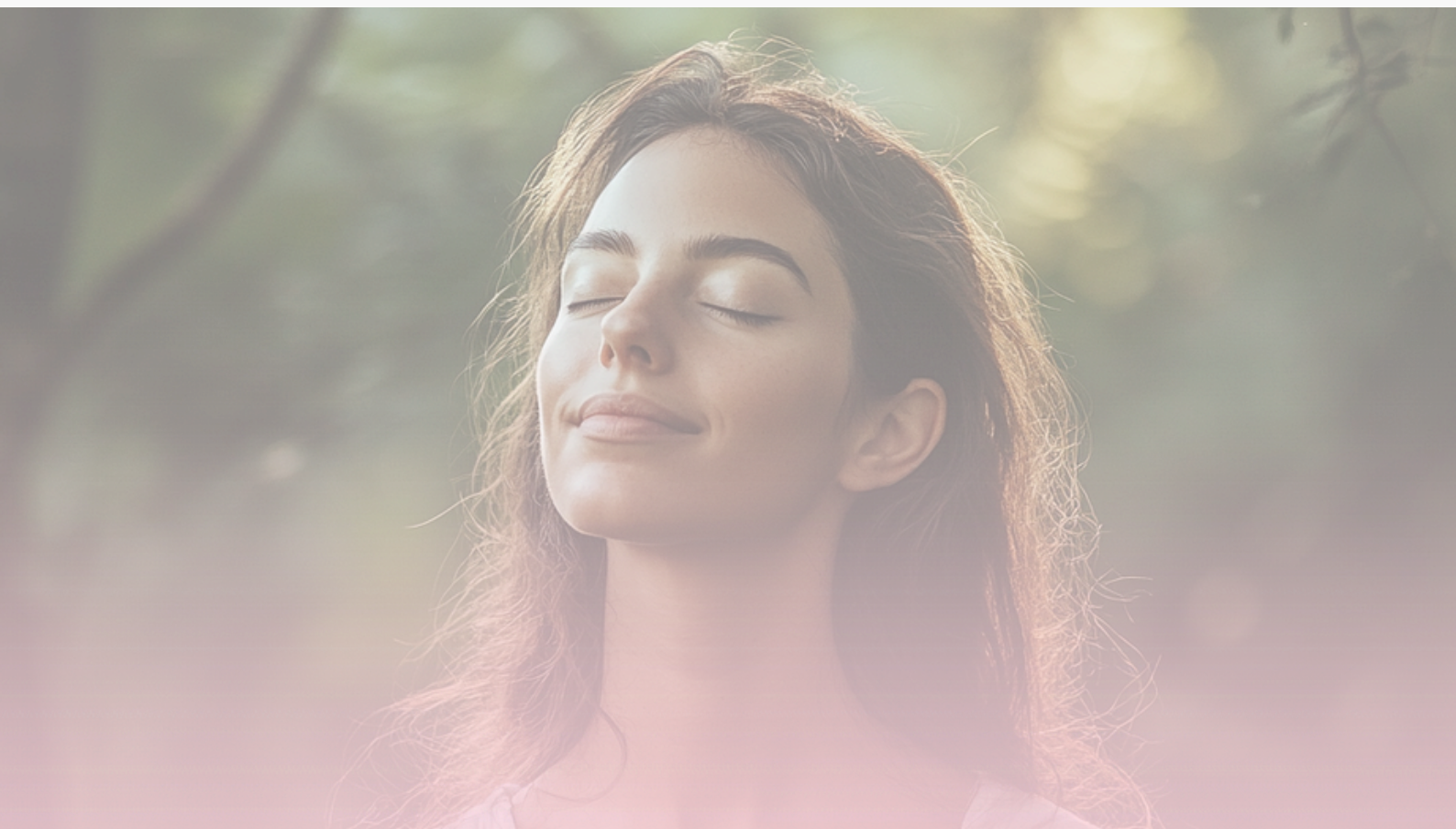


Ganjanje boli

Zašto je tehnika „ganjanje boli” učinkovita

Tehnika „ganjanje boli” pomaže osigurati da obradite temeljne aspekte koji bi inače mogli ostati neobrađeni. Prateći prirodne pomake u tijelu, ova tehnika pomaže u oslobađanju nelagode koja može biti povezana s emocionalnim ili tjelesnim pitanjima na dubljoj razini.

Ova tehnika pruža strukturiran način sustavnog oslobađanja od boli i nelagode, omogućujući temeljito iskustvo tapkanja.



Prikradanje Problemu

Tehnika „prikradanja problemu” osmišljena je kako bi osobama pomogla nježno pristupiti intenzivnim ili preplavljujućim emocijama. Umjesto suočavanja s uznemirujućom temom izravno, ova metoda omogućuje da joj se postupno „prikradete”, čineći je upravljivijom i sigurnijom za obradu. Ovaj je pristup osobito koristan kada emocije djeluju previše sirove ili snažne da bi im se pristupilo neposredno.



Prikradanje Problemu

Kako funkcionira „prikradanja problemu”

ZAPOČNITE SA SIGURNE UDALJENOSTI

Započnite razmišljati o problemu na vrlo općenit ili odmaknut način. Umjesto da se usredotočite na živo sjećanje ili intenzivnu emociju, krenite od udaljenog ili neutralnog aspekta. Primjerice, ako radite na tuzi, možete započeti općom izjavom poput: „lako znam da se još uvijek iscjeljujem od ovoga, prihvaćam sebe i dopuštam si osjećati se sigurno.”

KORISTITE NJEŽAN JEZIK

Koristite početne (setup) izjave koje priznaju težinu problema, ali mu se ne suprotstavljaju u potpunosti. To može izgledati ovako:

- „lako imam ovaj veliki problem, prihvaćam sebe i svoje osjećaje.”
- „lako je dio mene nervozan zbog suočavanja s tim, otvoren(a) sam na to da se osjećam smireno i sigurno.”

Prikradanje Problemu

Kako funkcionira „prikradanja problemu”

PRIBLIŽAVAJTE SE KORAK PO KORAK

Nakon tapkanja na širem ili udaljenijem aspektu, ponovno procijenite kako se osjećate. Ako se intenzitet smanjio, postupno se približavajte temeljnome problemu prilagođavajući početne (setup) izjave tako da odražavaju konkretne detalje. Nastavite malim koracima sve dok se ne budete osjećali spremnima izravno se pozabaviti temeljnim aspektom.

ZASTANITE KAD GOD JE POTREBNO

Ako u bilo kojem trenutku emocije postanu preintenzivne, slobodno zastanite ili se vratite na sigurniju udaljenost. Ovo je postupan proces i Vi upravljate time koliko želite obraditi u bilo kojem trenutku.

Prikradanje Problemu

Zašto je učinkovita

Ova tehnika djeluje tako što nježno smanjuje emocionalni intenzitet povezan s teškim sjećanjem ili osjećajem, čineći mu lakši pristup bez osjećaja preplavljenosti. Polazeći s distance, možete obrađivati aspekte problema u manjim, upravljivim koracima, što Vam pomaže održati osjećaj sigurnosti i kontrole. Ova metoda također smanjuje rizik od emocionalnog preplavlivanja, omogućujući tijelu i umu da otpuste uznemirenost tempom koji Vam je ugodan.

Tehnika „pikradanja problemu” izvrstan je alat za rad s duboko emocionalnim ili traumatskim sadržajem te je osobito korisna pri samostalnom tapkanju. Ovaj pristup omogućuje Vam raditi na izazovnim temama tempom koji poštuje Vašu razinu sigurnosti i ugone.



EFT i Osobni Razvoj



EFT nije samo za emocionalno iscjeljenje; to je moćan alat za osobni razvoj. Ovaj odjeljak istražuje kako EFT može podržati Vaše ciljeve, pomoći ukloniti ograničavajuća uvjerenja te se uklopiti u Vašu dnevnu rutinu za trajan rast.

POSTAVLJANJE CILJEVA I MANIFESTACIJA

EFT može biti vrijedan saveznik u postavljanju i ostvarivanju ciljeva, jer pomaže ukloniti mentalne i emocionalne blokade koje često stoje na putu uspjehu.



Evo kako možete koristiti EFT za postavljanje ciljeva:



Prepoznajte svoj cilj i moguće blokade:

Definirajte jasan cilj, zatim tapkajte kako biste otpustili sve sumnje ili negativna uvjerenja povezana s njime. Primjerice, ako vam je cilj napredovati u karijeri, možete naići na uvjerenja poput „Nisam dovoljno vješt(a)” ili „Ne zaslužujem uspjeh”. Priznajte te misli i upotrijebite EFT kako biste ih obradili, kreirajući početne (setup) izjave poput:

*„Iako sumnjam u svoje sposobnosti,
otvoren(a) sam za mogućnost da
uspijem.”*

*„Iako dio mene osjeća da ne zaslužujem
uspjeh, duboko i potpuno prihvaćam
sebe.”*

Evo kako možete koristiti EFT za postavljanje ciljeva:



Vizualizirajte svoj cilj

Zamislite sebe kako postižete cilj, tapkajući pri tome na svaku neugodnu emociju koja se pojavi. To ne samo da pomaže otpustiti otpor, nego i jača Vaše uvjerenje da možete ostvariti cilj. Primjerice, tapkajte po točkama dok u umu držite tu viziju, obraćajući se svakom strahu, sumnji ili oklijevanju.



Evo kako možete koristiti EFT za postavljanje ciljeva:

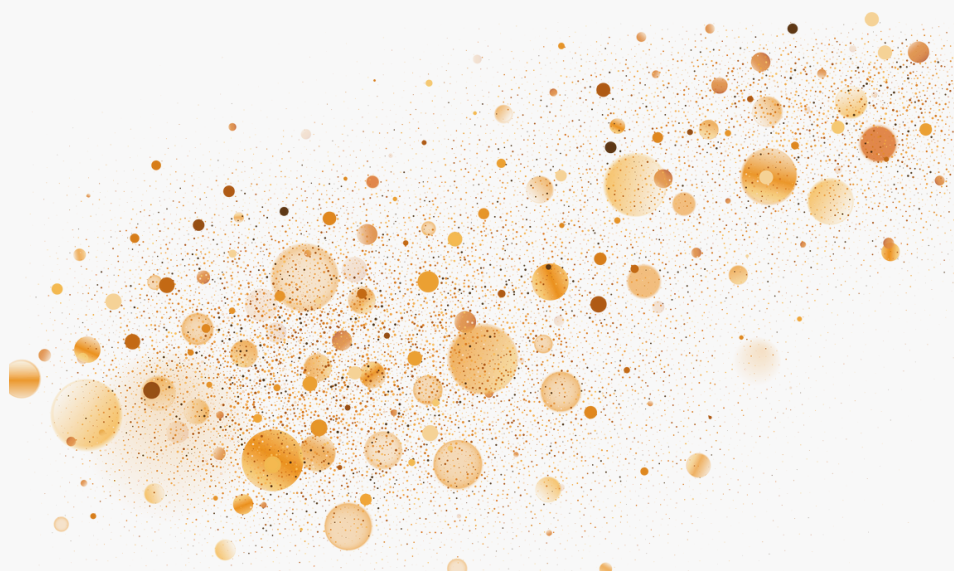


Kreirajte Pozitivnu Afirmaciju

Kada se osjećate smireno i uravnoteženo, učvrstite Vaš cilj pozitivnim afirmacijama, tapkajući uz izjave poput:

„Sposoban/sposobna sam ostvariti svoje ciljeve.”

„Otvoren(a) sam za uspjeh i spremno ga primam u svoj život.”



Evo kako možete koristiti EFT za postavljanje ciljeva:



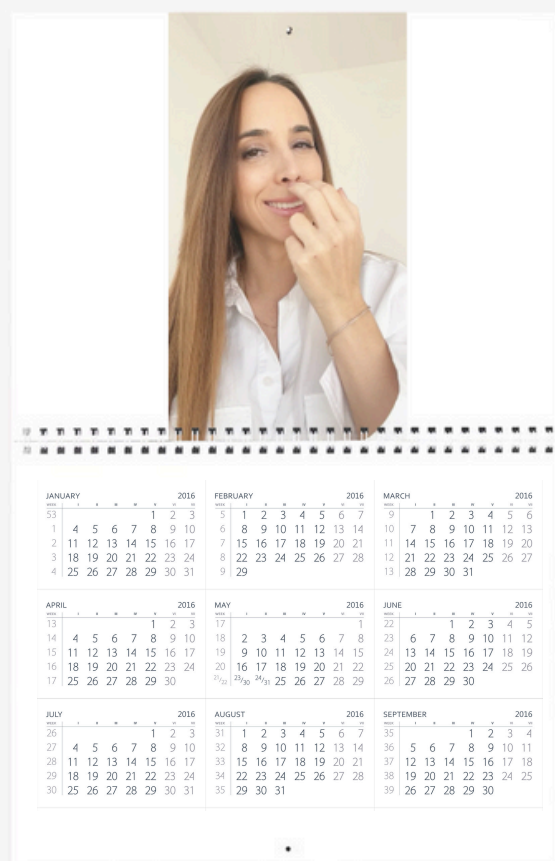
Ponovno procijenite i ponavljajte po potrebi

Svaki put kada napravite novi korak prema svom cilju, upotrijebite EFT kako biste uklonili nove emocionalne ili mentalne blokade koje se mogu pojaviti. Taj kontinuirani proces čini postavljanje ciljeva usmjerenijim, pozitivnijim i osnažujućim.



Izgradnja svakodnevne EFT prakse izvrstan je način
za poboljšanje Vaše ukupne dobrobiti, jačanje
pozitivnosti i održavanje emocionalne ravnoteže.

svakodnevno tapkanje



Evo jednostavnog pristupa za stvaranje svakodnevne EFT rutine:



Odredi vrijeme i mjesto

Odredite vrijeme svaki dan — jutro ili večer obično dobro funkcioniraju — kada se možete usredotočiti na sebe bez prekida. Pronađite udoban kutak u kojem se osjećate opušteno i možete tapkati bez ometanja.



Postavite opću namjeru

Započnite s općenitim fokusom, poput „smirene i uravnotežene energije” ili „otvorenosti za rast”. Dan možete započeti namjerom da se osjećate motivirano ili završiti dan namjerom oslobađanja stresa.



Koristite osnovne runde tapkanja

Prođite kroz EFT točke koristeći izjave poput:

*„Iako osjećam nešto stresa ili zabrinutosti,
duboko i potpuno prihvaćam sebe.”*

*„Iako se ne osjećam u potpunosti pun(a)
energije, otvoren(a) sam za stvaranje
pozitivnog dana.”*





Usredotočite se na zahvalnost ili pozitivnost

Nakon što obradite sav stres ili negativnost, završite svoju sesiju tapkanja izjavama zahvalnosti ili afirmacijama kako biste postavili pozitivan ton.

Primjeri uključuju:

„Zahvalan/zahvalna sam na ovom vremenu za povezivanje sa sobom.”

„Danas u svoj život primam smirenost, radost i otpornost.”





Vježbajte dosljednost

Težite tome da ovu rutinu ugradite u svoju svakodnevicu. Dosljednost omogućuje da tapkanje postane alat na koji se možete osloniti, stvarajući pozitivne promjene koje se s vremenom nadograđuju.

Ovi pristupi korištenju EFT-a za osobni razvoj mogu učiniti tapkanje vrijednim i praktičnim alatom u postizanju Vaših ciljeva i održavanju emocionalne otpornosti. Bilo da se bavite specifičnim ciljevima ili jednostavno uključujete EFT u svoju svakodnevnu rutinu, ove prakse otvaraju vrata ispunjenom, uravnoteženom životu.



Česta pitanja

„ŠTO AKO NE OSJETIM NIKAKVO OLAKŠANJE
NAKON TAPKANJA?“

Prirodno je željeti trenutne rezultate, no ponekad je potrebno više sesija da biste uočili značajnije promjene. Ako se ne osjećate bolje odmah, pokušajte tapkati na povezane emocije ili aspekte koje možda u početku niste obradili. Primjerice, ako ste tapkali na ljutnju, razmotrite postoji li u pozadini tuga, strah ili frustracija. Rad s praktičarom također Vam može pružiti vrijedne uvide i tehnike za situacije kada se čini da je napredak spor.

„ŠTO TREBAM UČINITI AKO EMOCIJE POSTANU
INTENZIVNIJE PRIJE NEGO ŠTO SE
POBOLJŠAJU?“

To je čest doživljaj koji se naziva „emocionalni crescendo“, kada se emocije privremeno pojačaju dok izranjaju na površinu. Kada se to dogodi, usporite. Zastanite na jednoj konkretnoj emociji i nježno nastavite tapkati. Ako postane preplavljujuće, prestanite s izjavama te samo tapkajte i dišite dok se intenzitet ne smanji. Za vrlo nabijena sjećanja ili traumu radite s educiranim praktičarom koji Vas može sigurno voditi kroz intenzivne emocije.

„KOLIKO KONKRETAN/KONKRETNA TREBAM BITI PRI PREPOZNAVANJU EMOCIJA ILI SJEĆANJA?”

Specifičnost je moćna u EFT-u! Što konkretniji možete biti — sve do određenih sjećanja, trenutaka ili opisa osjećaja — to tapkanje obično bude učinkovitije. Ako, primjerice, obrađujete stres, prepoznajte točno koji dio Vašeg života uzrokuje stres (posao, financije, odnos) i usmjerite se na to. Ako niste sigurni, započnite s općenitim izjavama i postupno postajte konkretniji kako emocije izranjaju.

„MOŽE LI EFT DJELOVATI NA TJELESNU BOL I ŠTO AKO SE BOL PREMJESTI NA DRUGO MJESTO?”

Da, EFT je pokazao koristi kod tjelesne boli, no važno je obraditi i emocionalne aspekte koji stoje iza boli. Često se događa da se bol „premjesti” na drugi dio tijela, što može upućivati na slojevitost problema. Primjerice, ako započnete tapkati na bol u leđima, a ona se premjesti u ramena, obradite taj pomak tapkanjem i na tjelesnim senzacijama i na emocionalnim aspektima koji se pojave. Ova tehnika, nazvana „praćenje boli”, može pomoći otkriti dublje, nerazriješene slojeve koji doprinose nelagodi.

„JE LI NORMALNO OSJEĆATI UMOR ILI SE OSJEĆATI EMOTIVNO NAKON SESIJE TAPKANJA?“

EFT može potaknuti emocionalno oslobađanje dok ponovno uravnotežuje Vaš energetski sustav, što može dovesti do umora ili emocionalnih promjena. Pijte dovoljno tekućine, dajte si vremena za odmor i poštujujte signale svoga tijela. To je dio procesa iscjeljenja i s vremenom biste trebali primijetiti porast energije i veću emocionalnu jasnoću.

„MOŽE LI SE EFT KOMBINIRATI S DRUGIM METODAMA ISCJELJIVANJA?“

EFT se izvrsno nadopunjuje drugim metodama iscjeljivanja, poput meditacije, joge, savjetovanja i sl. Integriranjem tapkanja s drugim praksama mogu se pojačati rezultati i postići cjelovit, holistički pristup dobrobiti. Uvijek se pobrinite da Vam svaka kombinacija doista odgovara i da ispunjava Vaše osobne potrebe iscjeljenja.

„KOJOM RUKOM TREBAM TAPKATI?”

Kada je riječ o EFT tapkanju, imate slobodu koristiti onu ruku koja Vam je najudobnija — lijevu, desnu ili čak obje. Odabir je u potpunosti osoban i ne utječe na učinkovitost tehnike. Slobodno eksperimentirajte i otkrijte što Vam najbolje odgovara, jer uroda i lakoća mogu poboljšati Vaše iskustvo tapkanja.

„KOLIKO DUGO TREBAM TAPKATI?”

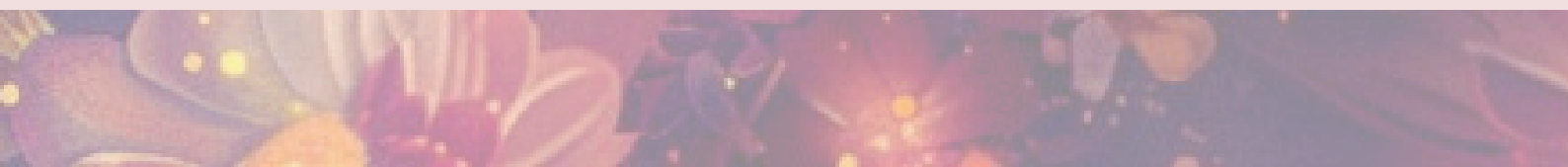
Trajanje EFT sesije tapkanja može varirati ovisno o Vašim osobnim potrebama i preferencijama. Općenito je korisno tapkati nekoliko rundi, pri čemu svaka traje oko 5 do 10 minuta. To je obično dovoljno vremena da uočite pomake u svom emocionalnom ili tjelesnom stanju. Ipak, duljinu svojih sesija možete prilagoditi ovisno o tome kako se osjećate.



Kako privodimo ovaj priručnik kraju, zapamtite: ovo nije samo učenje tehnike — nego polazak na doživotno putovanje osobnog rasta i emocionalne slobode. Svako tapkanje, svaki udah, korak je bliže osnaženijem, uravnoteženijem i probuđenijem sebi.



VAŠ POTENCIJAL ZA TRANSFORMACIJU
JE BEZGRANIČAN.





Martina Tislar



befreebymartina.com