

Natalia Rosignoli e Aljaž Vavpetič

# *Energia Emotiva Libera*

**Rivoluzionarie tecniche di auto-guarigione con  
l'Emotional Freedom Techniques  
(EFT - Tecniche della Libertà Emotiva)**



© NatAliash Energy Center  
[www.feelfreenow.it](http://www.feelfreenow.it)

*“La causa di tutte le malattie è uno squilibrio  
nel sistema energetico del corpo”*

*- Gary Craig, fondatore dell'EFT -*

***L'EFT può essere applicato a qualsiasi caso, inclusi:***

**La Depressione**

**L'Ansia**

**La Rabbia**

**Il Dolore**

**La Paura e le Fobie**

**La Pressione Alta**

**I Problemi Respiratori**

**Il Trauma**

**Lo Stress**

**Convinzioni Limitanti**

**I Blocchi Emotivi**

**I Problemi Relazionali**

**Le Allergie**

**I Problemi Infantili**

**Le Prestazioni Sportive, Scolastiche e Sessuali  
...e numerosi altri problemi.**

*"L'EFT offre grandi benefici di guarigione."*

- Deepak Chopra, medico

*"L'EFT è un semplice e potente processo che può profondamente influenzare i processi genetici, la salute e il comportamento."*

- Bruce Lipton, biologo e autore del libro  
"La Biologia delle Credenze"

L'essenza dell'EFT viene forse meglio raccolta nel pensiero del medico americano Eric Robins:

*"Un giorno la professione medica si sveglierà e realizzerà che le emozioni irrisolte sono la causa principale del 85% delle malattie. Quando lo capiranno, l'EFT sarà uno dei loro strumenti primari di guarigione....così come lo è per me."*

# INDICE

Introduzione	pag. 6
Comprensione del Sistema EFT	pag. 9
Energia e Sentimenti	pag.13
Energia in Azione	pag.17
Come Applicare EFT	pag.21
Contattare il Problema	pag.26
il 9 Gamut	pag.28
Verificare il Cambiamento	pag.29
Successive Sequenze e Passaggi	pag.30
La Formula Completa	pag.31
Gli Aspetti	pag.33
Le Tossine Energetiche	pag.35
Le Scorciatoie	pag.36
Applicazioni e Tecniche Avanzate	pag.38
La Procedura della Pace Personale	pag.45
Fatelo con i Vostri Figli	pag.47
Precauzioni, Limiti e Difficoltà	pag.48
Esperienze	pag.51

Ignoranza Oggi Equivale ad Esclusione

pag.58

Conclusione

pag.62

*“C’è una grande differenza fra quelli che dicono e quelli che fanno: quelli che dicono, hanno tantissimi sogni, quelli che fanno, li realizzano.”*

## **Introduzione**

Benvenuti in questo angolo di mondo, dove per una strana coincidenza, voi e noi siamo stati chiamati a godere, se lo vogliamo, di un grandissimo privilegio, ovvero la conoscenza e la possibile gestione di tutta l’Energia che ci circonda: quella stessa Energia che non solo permea l’immensità dell’Universo e ci permette di vivere, ma che può proprio ora, ridisegnare il nostro destino, facendoci sentire sovrani di quello stesso regno che un tempo credevamo appartenere solo agli dei.

Cosa stia accadendo adesso, proprio qui e ora, non sta a noi dirlo, certo è che ci pare trattarsi di qualcosa di inequivocabile e decisamente sorprendente. Sembra che tutto ciò che ci circonda stia avendo una connotazione che sa di “tanto affascinante e di urgente”. Tanto lavoro, tante informazioni, tanti cambiamenti, tanto poco tempo per fare quello che solo pochi anni or sono, riuscivamo a fare, ma anche tante nuove scoperte, tante rinnovate speranze...tante sorprendenti opportunità...

La nostra vita pare trovarsi al centro di un continuo turbinio di eventi dove accanto alla sensazione della brevità del tempo c’è l’indiscutibile presa di consapevolezza che moltissimi degli enigmi della Scienza e della Tecnica stanno oggi arrivando alla portata di tutti. La gente può contare sempre più concretamente su moltissimi eccellenti Autori che spiegano come veramente stia funzionando il nostro Universo, cosa e come possiamo conoscere e soprattutto come possiamo interagire per il nostro benessere di uomini e di anime vaganti fra le pagine bianche di quel famoso libretto di istruzioni per la vita, mai abbastanza chiaramente compreso.

Oggi, grazie a un numero rilevante di coincidenze, ci troviamo contemporaneamente di fronte all'impressionante potere delle cellule staminali, alla stravagante fantascienza della fisica quantistica, all'inimmaginabile rigenerazione interstellare, all'ineccepibile esplorazione teleguidata degli Universi intra ed extramolecolari, alle sorprendenti e incredibili Tecniche di guarigione come l'EFT legate a meridiani ed emozioni, alle sbalorditive scoperte (o riscoperte) di metodi antichi di meditazione e respiro, e via dicendo di questo passo in ogni campo della Scienza e della Conoscenza.

Scoperte ed Istruzioni sempre più numerose sembrano in questi tempi diffondersi come benedizioni alla portata di tutti, e coloro che non si sono mai rassegnati a restare fuori dalla portata della comprensione della loro vita, sono ora nella possibilità di entrare, di conoscere, di sperimentare, di condividere, e di porsi al servizio di altri...se lo desiderano. Perché tutto sta divenendo possibile. E parecchio di ciò che fino a ieri veniva considerato blasfemo, oggi è schiacciato dall'inequivocabile meraviglia dei risultati.

Tanto per fare qualche esempio: Carl Simonton, medico specializzato in radioterapia, oncologo di fama internazionale, è considerato uno dei pionieri della psiconeuroimmunologia, fondatore del Simonton Cancer Center Italia, cura i malati di cancro tramite la consapevolezza dell'energia del pensiero, dell'atteggiamento mentale e dello stile di vita, dove l'uso di tecniche di rilassamento e di visualizzazione combinate alla terapia tradizionale raddoppiano l'aspettativa media di sopravvivenza dei malati.

Oppure andiamo in America, dove mediante tecniche precedentemente scoperte per puro caso, l'ingegnere Gary Craig ha potuto sanare nel giro di venti minuti l'Energia di migliaia e migliaia di fobie, malattie, paure e conflitti che perduravano da vent'anni o da tutta una vita. Senza essere un medico, senza essere uno psicologo, senza aver studiato biologia molecolare, quest'uomo ha cambiato la vita di un numero impressionante di persone, usando solo l'asestamento energetico, permettendo ad ognuno di essi di usare da solo e per sempre le poche semplici tecniche apprese.

Con simili esempi potremmo riempire pagine e pagine di riflessione. Ma ognuno che lo desidera può farlo da sé; basta un po' di internet e di curiosità.

Potrebbe ancora essere molto interessante fare un giro in una qualsiasi biblioteca scientifica dando una scorsa alle ultime documentatissime pubblicazioni e scoperte. C'è da perdersi nell'infinito, ma ne vale veramente la pena.

E se non abbiamo tempo di andare in biblioteca possiamo sempre comprare in una qualsiasi edicola un paio di riviste come Focus, Quark, Newton ecc., e di nuovo ci ritroveremo di fronte alla meraviglia dell'abbondanza e del fascino che avvolge l'Energia di questo mondo.

Ma, se vicino a tutto questo ben di Dio, abbiamo l'impressione che ci manchi un po' una guida, un indicatore, una bussola o più modernamente un navigatore satellitare, ebbene, forse possiamo darvi una mano a trovare prima e sperimentare poi, ciò che di più semplice e utile abbiamo avuto modo di trovare dopo anni e anni di ricerche e di studio.

Possa la nostra esperienza, la nostra preparazione e la nostra volontà esservi di aiuto in ogni aspetto della vostra vita.  
Possa questo testo fornirvi tutto ciò che vi occorre per gestire l'Energia che necessita al vostro corpo, alla vostra mente, al vostro spirito, ai vostri sogni, ai vostri progetti e al vostro cuore.  
Possano questi insegnamenti mantenere o recuperare la vitalità e la gioia ovunque attorno a voi.  
Possiate tutti essere liberi. Adesso.

## Comprensione del Sistema EFT

Cominciamo subito a fare la conoscenza del sistema che se lo vogliamo, sarà in grado di toglierci di dosso tutto quello che c'è di troppo e di ostacolo per far scorrere bene dentro di noi, e nella nostra vita, l'energia, la salute e la gioia di vivere.

Desidero richiamare la vostra attenzione su quel "se lo vogliamo", perché questa è l'unica condizione affinché il sistema funzioni. Non è necessario crederci, non è necessario massacrarsi l'animo con scavi archeologici di traumi e ricordi dolorosi, non è necessario studiare medicina cinese, ma occorre invece prendersi la responsabilità decisionale dell'azione che vogliamo compiere per noi stessi. Il primo passo inizia dal di dentro e nessuno può farlo al posto nostro.

Tutto il resto lo farà il sistema.

Per comprenderci meglio, partiamo dal presupposto che il nostro corpo, è attraversato costantemente da un circuito elettrico debole, dove lo scorrere dell'energia è ampiamente rilevabile tramite un banale elettrocardiogramma, che misura la conduzione elettrica del cuore o anche un elettroencefalogramma che segnala, sempre mediante la registrazione di impulsi elettrici, in quale stato si trova il nostro cervello.

Da queste indagini che non sono più una novità per nessuno, è facile comprendere che, alterazioni dello stato d'animo come ansia, paura, rabbia, angoscia, tensione ecc., influiscono su tutto il delicato sistema nervoso di conduzione dell'energia elettrica, determinando quelle alterazioni che vanno poi a fare la differenza fra alzarsi bene al mattino o trascinarsi faticosamente per tutto il resto della giornata.

A questo punto l'alternativa è: imbottirsi di farmaci, di integratori o quant'altro, o passare la vita a fianco di una psicanalisi dai tempi spesso molto lunghi, o se si è stanchi e demotivati, ci si può rassegnare a non volerne più sapere di niente. Nessuno di questi casi, purtroppo migliora la vita. Anzi, la situazione non fa che peggiorare; spesso per compensazione lo stomaco si riempie, le tasche si svuotano, le ore della notte si

allungano e le forze si accorciano. Il respiro diventa superficiale, il riposo è poco profondo e l'umore rasenta i bassifondi della depressione.

Fino a qui niente di nuovo: lo spettacolo è un déjà vu. Ma quello che non è un déjà vu è il sistema di cui vi parlerò tra breve: il cosiddetto EFT o Emotional Freedom Techniques, ovvero un metodo che offre l'opportunità di eliminare, spesso in pochissimi minuti, un problema che magari persiste da anni.

Lasciate che vi racconti come è stato scoperto e come noi e voi (con un colpo di fortuna incredibile) ne siamo venuti a conoscenza.

Nel 1980, il dottor Roger Callahan, uno psichiatra della California aveva in cura, tra gli altri, una paziente affetta da un'intensa fobia dell'acqua che le procurava frequenti mali di testa, fortissimi dolori allo stomaco e terrificanti incubi notturni ogni qualvolta la sintomatologia si accentuava. Le sue condizioni erano così gravi che la povera donna non poteva usare l'acqua e neanche entrare nella vasca da bagno senza provare queste dolorose sensazioni. La sua vita era ormai segnata da un continuo peregrinare di specialista in specialista alla ricerca di un rimedio per quello che era diventato un vivere impossibile da ogni punto di vista.

Dopo un anno e mezzo di terapia, il dottor Callahan, riuscì a farla immergere nell'acqua di una piscina fino al ginocchio, ma senza purtroppo alleviare la fortissima sintomatologia dolorosa. Proprio in quel periodo, egli stava studiando il sistema energetico umano, basato sulle teorie dei quanti che già 20 anni prima aveva avuto notevoli riscontri da parte del chirurgo ortopedico Robert Becker e Coll. Questo nuovo approccio ad una medicina quantomeno inusuale, che però derivava dalla più che seriamente affermata medicina cinese, gli stava dimostrando, che il sistema energetico degli esseri umani è soprattutto di natura elettromagnetica ed un suo scompensamento può creare vere e proprie malattie, oltreché disagi, e disturbi di ogni genere. Per contro, osservò che il riassetto energetico poteva comportare automaticamente anche il riassetto del perduto benessere, indipendentemente dalle cause che avevano fatto scaturire il problema.

Callahan, incuriosito, si apprestava a divenire così uno dei promotori della medicina dei meridiani quando, un giorno, alla sua cliente si rimantarono i soliti fortissimi dolori allo stomaco. Nel tentativo di alleviarle la sofferenza, provò a picchiettarle un punto sotto l'occhio, corrispondente al passaggio del meridiano dello stomaco, in modo da poter in seguito dare avvio alla consueta sessione di cura, ma con grande meraviglia di entrambi, dopo questo picchiettamento sia il dolore sia la fobia dell'acqua sparirono in pochi secondi! La gioia e la sorpresa furono ancora più grandi quando la donna poté letteralmente gettarsi nella vicina piscina senza che mai più comparissero dolori, fobie o incubi. Tutto se ne andò definitivamente e per sempre dopo quella breve stimolazione. Da qui in poi, tutto il resto è storia: Callahan divenne il primo esperto in quella che egli inizialmente chiamò TFT ( Thought Field Therapy) e si prese cura di migliaia e migliaia di persone grazie al sistema della stimolazione dei meridiani scoperto per caso. In definitiva egli usava un sistema che assomigliava all'agopuntura, solo che non aveva bisogno di aghi, ma funzionava perfettamente grazie ad un leggero picchiettamento (con le dita) dei punti dove poteva trovarsi un blocco energetico. L'unico inconveniente era dato dal fatto che la tecnica si basava su certi algoritmi, la cui conoscenza non era affatto alla portata di tutti, ed era alquanto complicata. Ma i risultati erano sorprendenti ed i clienti non mancavano.

In breve questa tecnica fu di dominio pubblico, ma fintanto che non giunse ad un ingegnere statunitense, che si chiamava Gary Craig, fu pure parecchio costosa. Per accedere ai corsi di Callahan occorreva sborsare la ragguardevole cifra di 10mila dollari. Gary non solo frequentò i suoi corsi, ma cercò di trovare anche il modo di semplificare alcuni passaggi, in modo da renderla maggiormente accessibile a più persone. Tuttavia c'era ancora un elemento da prendere in considerazione: Callahan possedeva un apparecchio di sua invenzione, di eccezionale importanza, il Voice Technology, uno strumento che riusciva, tramite la voce dell'individuo ad identificare i punti in corrispondenza dei meridiani, dove l'energia era congestionata e mediante il quale si poteva poi comporre una mappa delle principali criticità della persona che vi era sottoposta.

Gary aveva bisogno di quello strumento per poter proseguire gli studi nella direzione da lui auspicata cosicché chiese ed ottenne quell'importante marchingegno. Per 100mila dollari!!!

Si! Avete capito bene. Cento mila dollari, che sommati ai 10 mila dollari precedentemente spesi per accedere al corso fanno ben centodiecimila dollari!!! Una cifra allucinante, ma per nostra fortuna in qualche modo, alla portata del buon Gary che la tirò fuori .

Quindi, dopo aver ulteriormente perfezionato lo studio di questo metodo, fino alla massima semplificazione possibile, e, mantenendone inalterata la sua efficacia ha fatto in modo che potesse giungere fino a noi a beneficio di ogni persona che ne avesse bisogno, praticamente gratis.

La sua applicazione non conosce limiti, mentre osserviamo che una nuova porta si è aperta sul fronte di quella medicina che troppe volte sentivamo incompleta.

Oggi, nonostante siano passati più di dieci anni, Gary Craig è sempre il numero uno al mondo per i risultati ottenuti nei casi più disparati. Nel suo sito [www.emofree.com](http://www.emofree.com) c'è di che stupirsi ed esserne grati, così come per Andrea Fredi,( [www.eft-italia.it](http://www.eft-italia.it)) grazie al quale EFT è approdata in Italia.

Nel prossimo capitolo spiegheremo in cosa consiste EFT e come è poi possibile applicarla da subito.

## Energia e sentimenti

In questo capitolo prenderemo in considerazione quelle emozioni che a volte possono creare notevoli difficoltà e che risultano difficili da superare. Facciamo un esempio: se mi trovo davanti ad un leone nella foresta, sarà molto utile per me, darmi alla fuga nel più breve tempo possibile; ma se continuo a scappare per tutto il resto della mia vita, anche quando il leone non esiste più, per ben che mi vada rischio l'infarto. Questo, che è il principio dello stress, è il comportamento più frequente di una buona parte dell'umanità. Un giorno, davanti ad un problema qualsiasi abbiamo iniziato a correre o a reagire in una data maniera ed è molto probabile che stiamo ancora lottando contro il tempo o contro una stessa vecchia diapositiva per dare di noi, quello che crediamo gli altri ci stiano chiedendo. Se da piccoli qualcuno ci ha ripetutamente sgridato perché non eravamo bravi a scuola, con ogni probabilità ancora oggi continuiamo a credere di non essere portati per lo studio. E magari dentro di noi c'è un sogno spento dall'autoconsiderazione di non valere niente.

In altre occasioni, iniziamo la giornata già stanchi, e dopo aver cercato di moltiplicare all'infinito gli impegni per i figli, per i genitori, per il lavoro, per la palestra, per il condominio, per il supermercato, per il cane, e per la zia Caterina, ci chiediamo come mai le giornate sono diventate così corte e faticose. Vi ci ritrovate?

Talvolta rallentare non è veramente possibile, ma spesso queste azioni sono legate ad un senso di inadeguatezza, che tradotto sta a significare: devo farlo, perché altrimenti non viene fatto...e se non viene fatto, mi brontolano....e se mi brontolano...vuol dire che non vado bene...e se non vado bene...mi mettono da parte....e se mi mettono da parte...vuol dire che non mi accettano...e se non mi accettano vuol dire che non conto nulla...e..se non conto nulla...che senso ha vivere?.....e così scattano i complessi di colpa, le paure di non essere abbastanza bravi, abbastanza buoni, abbastanza importanti...e via dicendo. E come conseguenza possiamo ingoiare rabbia e pasti frettolosi,

cose e persone tossiche, amarezze e delusioni indigeste. In questi casi è molto probabile che ulcere, mal di testa, acidità, fumo, alcol, sconforto, depressione, e pasticcini compensativi possano dare inizio ad una sfilata dentro di noi, cui faremmo molto volentieri a meno.

Se a tutto ciò aggiungiamo magari qualche idiosincrasia sul posto di lavoro, o una situazione finanziaria costantemente precaria, si può passare molto presto dall'emozione negativa ad uno stato conseguente di malessere molto serio.

Come vedete, dall'emozione che è una cosa per così dire, "astratta", si può passare ad una vera e propria malattia concreta; così concreta da determinare a volte, veri e propri blocchi alle braccia e alle gambe, alle articolazioni, alla schiena, alla digestione, al respiro, alla memoria, ecc.

Vi è mai capitato?

Come vedete, quasi tutte le nostre "disgrazie" sono legate a pensieri, a emozioni, a sentimenti....

Vediamo ora cosa possiamo fare noi per sgomberare tutti questi insediamenti non graditi dalla nostra vita e cosa può fare la tecnica EFT per noi.

La prima cosa che ci viene richiesta è quella di abbandonare, anche solo momentaneamente, tutte le convinzioni che abbiamo avuto fino ad ora al riguardo. Nessuno verrà a portarci via nulla e tutti gli eventuali dubbi o certezze, saranno sempre lì ad attenderci alla fine dell'esperimento, se vorremo ancora prenderli. In altre parole, cerchiamo di affrontare la cosa con lo spirito del gioco, con la leggerezza di una scoperta o la curiosità di un bambino.

EFT è una tecnica totalmente nuova, che spazzola via in un colpo solo tanto di tutto quello che abbiamo imparato fino ad oggi. Ma per fortuna non occorre credere che funzioni. Funziona e basta.

Allora di che cosa abbiamo ancora bisogno perché funzioni? Solo della decisione di volerlo fare .Punto.

Abbiamo dunque visto le poche cose che dobbiamo o non dobbiamo fare prima di iniziare l'esperimento. Vediamo ora cosa può fare e cosa non può fare questa tecnica.

Probabilmente può fare molto per noi. Sicuramente non può fare tutto.

Per tutto intendiamo dire che non può lavorare da sola, senza la nostra partecipazione. Non può spostare una virgola se noi vogliamo tenercela, non può far resuscitare i morti, ma può restituirci una vita diversa, se vogliamo cambiarla.

Questa meravigliosa tecnica aiuta le persone ad effettuare quei cambiamenti che desiderano, ma che non hanno l'energia per compiere.

Tutto quello che può fare, ognuno potrà scoprirlo da sé, perché sarebbe troppo lungo e forse poco credibile elencarlo sbrigativamente in queste righe. In ogni caso vi invitiamo a provare inizialmente sempre su di voi e verificare poi come funziona.

Vediamo ora assieme, come è stata vista dai vari ricercatori.

Dopo molte prove, gli scopritori di questo sistema di riassetto energetico, hanno documentato che le emozioni, buone o cattive, possono determinare, delle interferenze con lo scorrere dell'energia all'interno di un individuo, e l'eventuale riduzione o mancanza di questa energia può portare conseguentemente al rallentamento delle funzioni dell'organo colpito, fino al possibile blocco totale.

Ad esempio, come abbiamo già accennato precedentemente, una rabbia indigesta può bloccare lo scorrere dell'energia a livello dello stomaco, fino a determinarne un malfunzionamento variabile, a seconda dell'entità del problema. Lo sblocco di questi circuiti può avvenire in vari modi, ad esempio con l'agopuntura, ma funziona altrettanto bene anche solo picchiando alcuni meridiani che ne costituiscono le vie di scorrimento.

Basta essere mentalmente collegati al problema che si desidera eliminare. Esempio: sono ansioso perché devo sostenere un esame, sudo come una bestia, vado in panico ed ho paura di non ricordare più neanche come mi chiamo, mi tremano le gambe, ho la gola secca...ecc e voglio liberarmi di questi effetti. Allora dovrò ripetere (possibilmente a voce alta) una frase del tipo: "Anche se sono ansioso per l'esame che devo sostenere, mi amo e mi accetto profondamente e completamente."

Assieme a questa frase basterà picchiettare i vari punti chiave, (che vedremo più avanti) sede della posizione di meridiani energetici per trovare un immediato sollievo ai disturbi che ci affliggevano. Questo, sommariamente è tutto.

A onor del vero, c'è ancora qualche piccolo passaggio che spiegheremo dettagliatamente più avanti. Ma ad ogni modo, ogni operazione di sblocco non dura che due o tre minuti. E nella maggior parte dei casi può essere totalmente risolutivo. Come vedete non occorre altro che il coraggio di provare per credere.

Niente farmaci, niente intrugli, niente sedute di psicanalisi, niente scavi archeologici nel trapassato remoto, niente file dallo psicologo, niente di niente. EFT lavora così, sull'energia e sulle emozioni contemporaneamente, andando a ristabilire una connessione interrotta non si sa quando. Quello che è strabiliante, è che si può praticamente usarla su tutto, non occorrono strumenti più speciali delle dita della propria mano, non crea dipendenza, perché ognuno la può usare da solo e soprattutto non intossica, né vuota il portafoglio.

Troppo bello per essere vero?

Non diamo spazio a pensieri distruttivi. Limitiamoci a provarla. Tra breve osserveremo da vicino tutti i dettagli di questa nuova scoperta.

## Energia in azione

Il percorso che stiamo proponendo è solo l'inizio di una lunga serie di opportunità che si possono incontrare mediante l'uso di queste tecniche di riequilibrio energetico.

Ogni persona sarà in grado di scoprire cosa è meglio per sé e soprattutto quali sono le priorità da affrontare secondo le sue necessità.

Lo scopo di questo nostro lavoro, è di creare l'informazione e la divulgazione più vasta e capillare possibile perché siamo fermamente convinti che questa potrà essere la nuova medicina del futuro. E sia ben chiaro che non è nostra benché minima intenzione voltare le spalle alla cosiddetta Medicina tradizionale, perché molto si deve al lavoro e al sacrificio di tanti illustri e sconosciuti scienziati, medici, ed infermieri che si sono sacrificati tutta la vita per il bene di tutti, ma stiamo anche vedendo nuovi orizzonti, inaspettate risorse, incredibili scoperte che non possono e non devono venir ignorate. A questo proposito chiariamo subito che nessuno qui intende sostituirsi al medico, né fare diagnosi, né tantomeno prescrivere terapie, e che anzi, il nostro suggerimento è non solo quello di consultare il medico per qualsiasi problema di malattia, ma molto più intelligentemente, collaborare con lui, affinché i risultati del suo lavoro siano più rapidi e duraturi.

Dinanzi ad un'infezione, sarebbe molto sciocco non prendere un antibiotico prescritto dal medico, ma sarebbe ancora meglio, lavorare con EFT perché la guarigione avvenga in tempi più rapidi e non si ripresenti. In un futuro ci piacerebbe lavorare per mantenere al meglio lo stato di salute, piuttosto che sui danni già conclamati e spesso irreversibili. E ci piacerebbe anche vedere la guarigione di un corpo al pari di quella di uno spirito e delle emozioni, piuttosto che un insieme spezzettato da varie branche specialistiche che si ignorano a vicenda.

Tornando a noi, volevamo raccontarvi alcuni momenti di sperimentazione di EFT che Aljaž ed io abbiamo provato su noi stessi, tanto per darvi un'idea di come funziona questo strano metodo. Un piccolo esempio chiarirà ciò che voglio dirvi.

Dovete sapere che io, sono sempre stata affetta da un problema di compulsione per le noci e le noccioline di vario genere.

Per anni, ogni volta che vedevo questa roba, perdevo il controllo di me stessa e mi buttavo letteralmente su tutta la maggior quantità che mi era possibile ingurgitare.

Detto così, suona poco importante e poco elegante come problema, ma chi ha avuto problemi di compulsione sa quanto sia difficile, e frustrante non riuscire a fermarsi prima senza controllo. Soprattutto dopo, quando si riprende l'uso della ragione ed i sensi di colpa e di autostima bruciano fino all'ultimo pelo della propria dignità, la situazione è allucinante. Ci si sente dei vermi, degli incapaci, degli individui meschini privi di qualsiasi qualità. In aggiunta all'indigestione, nel mio caso c'era ancora poi da lottare anche contro l'accumulo di peso che la mole di calorie andava a caricare su un povero corpo già di per sé obeso.

In simili situazioni è evidente che il vero problema non sono le noccioline (o la nutella, o le sigarette, o la birra...o qualsiasi altra cosa). Ma né io, né alcun medico, psicologo, internista, endocrinologo, o psichiatra eravamo in grado di individuare prima ed eliminare poi il vero responsabile di questi attacchi di peantus (vi ricordo che io sono un infermiera che lavora in Direzione Sanitaria e ha a che fare ogni giorno con tutta la crema della crema della sanità al completo). E vi assicuro che non sono un'eccezione per le difficoltà che la Medicina Ufficiale detiene al riguardo di molti casi che vanno ben al di là delle noccioline.

Comunque sia, un giorno, Aljaž ed io, eravamo andati al supermercato per fare la solita spesa settimanale, quando, passando davanti all'espositore della frutta secca, è scattata in me la compulsione di noci, mandorle, nocciole e company, e con una malcelata disinvoltura, ne ho acquistato un buon mezzo chilo. Passati tre secondi dal posizionamento del sacchetto nel carrello, ho dato avvio al consueto rituale di divoramento, perché non sono mai riuscita ad arrivare alla cassa col sacchetto anche solo parzialmente pieno. Durante il masticamento, Aljaž mi ha fatto "a tradimento" un paio di giri veloci di EFT incurante della gente che ci stava intorno e delle mie proteste. Mi sembrava di essere come un bambino che non voleva lasciarsi soffiare il naso, ma che essendo troppo preso dalle golosità che aveva intorno, non opponeva più che tanta resistenza, quando

improvvisamente e con mia grande sorpresa, nel giro di tre secondi, tre, ero praticamente indifferente a quel sacchettone di noci; anzi, dirò di più: non ero solo indifferente, ero praticamente impossibilitata ad introdurne anche un solo ulteriore pezzettino. Nella mia mente cercavo disperatamente il file della goduria da noccioline, ma non lo trovavo più, e il mio corpo non voleva saperne di mangiarne altre. Il cambiamento di situazione era stato così repentino, che in quel momento, non riuscivo affatto a godere della situazione: mi mancava la mia familiare e rassicurante smania di noccioline, e oltre che perplessa, ero quasi arrabbiata con Aljaž perché me l'aveva fregata così in fretta e protestavo che non era giusto. Ma vi rendete conto fin dove arriva la stupidità umana? Invece di esserne strafelicissima, mi rammaricavo che non ce l'avevo più.

Per fortuna più tardi ho riacquistato il ben dell'intelletto ed ho potuto esprimere tutta la mia più che sincera gratitudine ad Aljaž, che incurante delle mie proteste, mi aveva aiutato, liberandomi da un problema che mi assillava da più di 30 anni. Questo episodio, sperimentato in prima persona, ci offre lo spunto per riflettere su uno degli aspetti più difficili su cui dobbiamo lavorare: l'attaccamento ai nostri disagi.

Vi sono situazioni, a volte anche molto dolorose a cui, per varie ragioni, ci riesce molto difficile il distacco.

Forse perché sono un riempitivo molto familiare, forse perché ormai le sentiamo parte di noi, forse perché abbiamo più paura delle novità che non del conosciuto, fatto sta, che non le vogliamo mollare. In questo caso EFT prevede una tecnica di preparazione che può invertire la polarità delle nostre dichiarazioni, e praticamente interviene, come se dovesse riposizionare correttamente delle simboliche batterie che dentro di noi stavano con i poli invertiti. Se le pile sono metaforicamente al contrario, non possono condurre l'energia e può sembrarci che il sistema non funzioni. In realtà occorre prima verificare di non avere in atto quello che viene definito un sistema di autosabotaggio, ovvero le pile al contrario.

Un esempio chiarirà meglio.

Mettiamo il caso di una persona che desidera coscientemente eliminare un malessere o un disagio, diciamo un forte mal di testa, ma quel malessere le permette di essere considerata,

coccolata, viziata, ecc... (ed invece senza questo, nessuno la vedrebbe, ), allora sarà molto difficile che il subconscio le permetta di mollare il suo mal di testa, perché proprio questo la difende da una sofferenza ben maggiore, vale a dire, l'assenza di considerazione.

Vi è mai capitato che qualcuno si accorga di voi soltanto quando siete ammalati o non ci siete, per così dire, in servizio? Ebbene, in questi casi, potreste inconsciamente usare un disagio per farvi "notare".

Nel prossimo capitolo descriveremo passo per passo come occorre procedere per estirpare questo tipo di problemi.

## COME APPLICARE EFT

Proviamo ora a lavorare su di noi, prendendo inizialmente in considerazione un problema semplice che ci tormenta. Potrebbe essere una cosa astratta, come ad esempio la stanchezza, oppure una cosa più concreta, come un dolore ai calli.

Vi esorto ad occuparvi inizialmente di un piccolo disturbo , perché così potete acquisire maggior praticità e fiducia nel vostro operato, per poi passare ad altri più consistenti problemi. Come ben sappiamo, tutti abbiamo bisogno di un po' di pratica, prima di divenire esperti di qualsiasi tecnica. Quindi non scoraggiatevi, se inizialmente sarete un po' impacciati. Questo è del tutto normale, ed oserei aggiungere anche molto molto salutare, perché così, nel caso aiuterete un giorno qualcun altro, non cadrete nella trappola dell'orgoglio e della presunzione di sentirvi Diopadreterno.

Ricordatevi che questa, come altre simili tecniche, lavorano su energie che non siamo noi a governare e pertanto accontentiamoci di essere dei buoni strumenti e lasciamo andare coscientemente ogni pensiero che possa dar nutrimento al nostro ego.

Importante: usare sempre il buon senso. Suggeste la consultazione di un medico, se occorre e non praticate EFT dove potrebbe esserci bisogno di personale specializzato, come ad esempio in presenza di patologie psichiatriche.

Ed ora facciamo la conoscenza dei punti sui meridiani che Gary Craig ha individuato per semplificarci la vita.

Ricordiamo brevemente alcuni concetti che sono di utilità per comprendere bene come può funzionare questo sistema: dunque, EFT, e tutto il lavoro di Gary Craig prende le basi dalla Teoria della Relatività di Albert Einstein, la cui famosissima equazione  $E=mc^2$  dimostra che tutto è energia che vibra a diverse frequenze, e quindi anche i corpi che apparentemente

sembrano solidi, in realtà sono costituiti da energia vibrante a frequenze, ovviamente diverse a seconda della qualità del "corpo".

Quando la circolazione dell'energia dentro alle persone (ma anche alle piante e agli animali) viene in qualche modo bloccata, si manifesta con sintomi diversi che possono andare dalla semplice indisposizione a disturbi anche molto significativi sia fisici che emotivi o psichici (dolori, ansie, stanchezza...ecc...). Tutti questi fenomeni che si riconducono alla fusione della fisica quantistica con la psicologia, e che prendono il nome di Psicologia Energetica trattano dell'equilibrio o dello squilibrio dei cosiddetti meridiani che sono alla base della millenaria e molto ben accreditata Medicina Cinese.

Trattando i Meridiani (come sappiamo bene dall'agopuntura) si sblocca l'energia che non scorre e di conseguenza si libera anche il traffico delle contratture emozionali responsabile dei vari disturbi.

A differenza dell'agopuntura, con EFT non si usano aghi e non occorre conoscere tutti i 3000 meridiani che più o meno solcano i nostri corpi.

Ciò che dobbiamo però conoscere sono circa 10 punti particolari che si trovano quasi tutti nella metà superiore del corpo e sono facilmente identificabili.

Questi si trovano:

- 1- alla sommità del capo
- 2- alla radice delle sopracciglia (vicino al naso)
- 3- all'angolo esterno dell'occhio (vicino alle tempie)
- 4- sotto l'occhio (al centro delle occhiaie, per capirsi)
- 5- sotto al naso (dove stavano i baffetti di Charlot)
- 6- all'inizio della clavicola (vicino allo sterno)
- 7- sotto l'ascella (per le donne, dove passa il reggiseno)
- 8- sotto il capezzolo (circa quattro dita sotto)
- 9- alla base laterale del mignolo (in corrispondenza della piega che fa la pelle quando si tiene il pugno chiuso)
- 10 e per finire le falangi laterali delle dita della mano

Per facilitare la comprensione vi passiamo un'ulteriore spiegazione facilitata: prima di picchiettare sui punti indicati, è

opportuno però picchiare il punto dell'inversione psicologica, ovvero il punto karatè (mano) o quello che viene definito punto doloroso che si trova sul torace sotto la clavicola (vedi disegno sotto).

Questa operazione va fatta preliminarmente (questa fase viene chiamata il **Setup** o la **Preparazione**) al fine di aggiustare l'eventuale resistenza inconscia o **l'Inversione Psicologica** che può ostacolare l'avvio dello scorrimento dell'energia che vogliamo liberare. Molti soggetti sono convinti di volere fermamente una cosa, ma nel loro subcosciente le cose non stanno affatto così e la resistenza è fortissima. Un po' come se al nostro interno avessimo delle batterie posizionate con i poli invertiti e quindi con tutta la più buona volontà, l'energia non può scorrere.

Questo primo esercizio quindi, aggiusta l'eventuale resistenza inconsapevole interiore, ma non è sempre facile e automatico. Certe volte le resistenze sono molto forti ed è qui che entra in gioco un esperto operatore di EFT. **Se non si riesce a sciogliere l'Inversione Psicologica all'inizio, tutta la sessione di picchiamenti non avrà alcun effetto.**

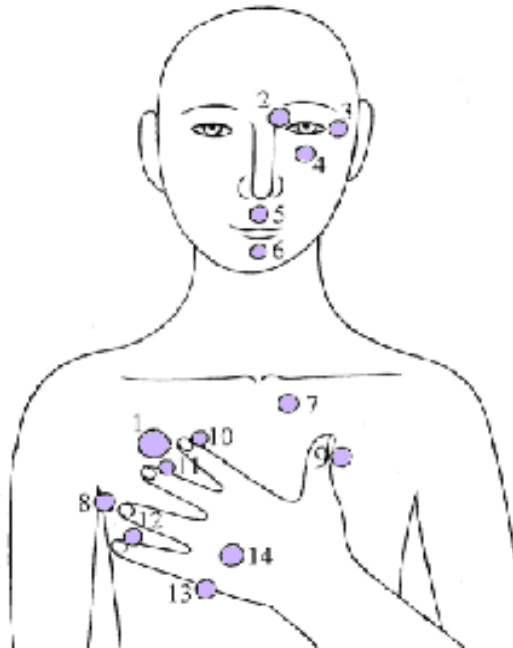
Ma come si fa a capire se abbiamo colpito nel segno? Ci possono essere diverse reazioni come p. es.:

- improvvisa sonnolenza o aumento di energia;
- sensazione di energia fresca nel corpo (soprattutto pancia e cuore);
- viene a galla un'inaspettata emozione e/o ricordo;
- una sensazione di leggerezza e pace.

Dall'esperienza di migliaia di persone, da soli si riesce a risolvere il 50% dei problemi personali (dato notevole visto che non tutti siamo psicologi o esperti nel campo psico-emotivo), soprattutto quelli più recenti, che può essere p.es. un recente litigio con il partner. I casi più complessi e "vecchi" spesso hanno bisogno della guida esterna da un operatore EFT (vedere il sito [www.eft-italia.it](http://www.eft-italia.it) per contattare operatori EFT oppure contattate Aljaž per una sessione - lui riceve anche per telefono).

Bene, eliminata l'Inversione Psicologica, passiamo ora ai punti da picchiare.

**Ecco i punti utili da picchiettare connettendosi mentalmente al problema che si desidera eliminare:**



**1 = Punto Dolente** - Sul petto, dove si mettono le medaglie o le spille. Premere gentilmente con le dita per trovare un'area che sembri morbida, piuttosto che dolente.

**2 = Inizio del sopracciglio** - dove l'osso dietro il sopracciglio diventa il ponte del naso.

**3 = Angolo dell'occhio** - sull'osso nell'angolo dell'occhio

**4 = Sotto l'occhio** - sull'osso proprio sotto l'occhio, in linea con la pupilla se guardi dritto in avanti

**5 = Sotto il naso** - fra il naso e il labbro superiore

**6 = Sotto la bocca** - nell'incavo fra il labbro inferiore e il mento

**7 = Clavicola** - circa un pollice in basso e di lato rispetto all'angolo formato dalla clavicola e dallo sterno

**8 = Sotto il braccio** - in linea con il capezzolo maschile sul lato del corpo

**9 = Pollice** - tutti i punti delle dita sono sul lato del dito, in linea con il letto dell'unghia, in direzione del corpo

**10 = Indice, 11 = Medio, 12 = Mignolo**

**13 = Punto Karatè** - sul lato esterno della mano, nella fessura che

si forma piegando le dita contro il palmo, dove c'è la linea della vita

**14 = Punto Gamut** - giusto dietro e in mezzo alle nocche dell'anulare e del mignolo

Prenditi un momento ora per trovare e toccare ogni punto in successione.

In EFT, questi punti sono stimolati picchiettando con le dita su di essi. La forza del "tapping" (significa: picchiettamento) deve essere confortevole, ma devi riuscire a sentire una risonanza che dal tapping si estende per un'area ragionevole di quel lato del viso.

Le persone hanno una diversa velocità di tapping. Alcune persone sviluppano un tipo di picchiettamento veloce dopo un po' di tempo, mentre altre lo fanno lentamente; tu fai quello che sembra "giusto" per te.

Per impratichirti, adesso picchietta ogni punto dal sopracciglio al Punto karatè giusto per averne la sensazione.

## Contattare il Problema

Per dirigere gli effetti di scioglimento di EFT all'area richiesta, concentriamo la nostra mente sul problema usando una dichiarazione del problema: ad esempio: "lo ho paura dei ragni", oppure "sono ansioso" o sento mal di denti" ecc.....

Preferibilmente questa frase va pronunciata a voce alta, per contattare il problema più direttamente possibile.

Ora, per un momento, pensa a un problema che hai, una sofferenza, una paura, una malattia o forse una fobia, qualcosa che ti fa sentire depresso quando ci pensi, un'emozione negativa che sei felice di sciogliere ora e per sempre. Scegli una frase con parole che suonino giuste per te.

Più franco, diretto e sincero puoi essere e più profondo sarà il cambiamento che sperimenterai.

Puoi anche variare l'inizio della sessione scambiando il punto karatè con il **Punto Dolente, da alcuni chiamato anche punto sensibile**. Potete trovare questo punto mettendo un dito alla base della gola dove troverai un punto a forma di U all'inizio dello sterno. Qui scendi verso l'ombelico circa 7 cm e poi da lì altri 7 cm a destra o a sinistra, quindi trovandovi nella parte superiore del torace. Ora premete con un certo vigore su quella zona fino a che non sentite un lieve dolore. Questo punto è un nodo linfatico dove si creano delle congestioni ed è normale che faccia male (se non sentite nulla è perché non avete premuto abbastanza oppure non avete trovate il punto – ogni essere umano ce l'ha!).

Importante: questo è l'unico punto che viene MASSAGGIATO in senso rotatorio e non picchiettato!

Ok, adesso possiamo usare sia il Punto karatè o il Punto Dolente e dire a voce alta:

"Anche se io (inserite la dichiarazione del problema), io mi amo e mi accetto completamente e profondamente."

Per esempio, se avete deciso che il vostro problema è:

"il mal di pancia mi uccide",

poi verrebbe così:

"Anche se il mal di pancia mi sta uccidendo,  
io mi amo e mi accetto profondamente e completamente."

Ripeti questa frase **tre volte**, continuando a picchiare o massaggiare il punto mentre lo fate, e per piacere tentate di mettere un po' di convinzione ed energia dentro la parte "io mi amo e mi accetto profondamente e completamente."

Ma è meglio usare il Punto Karatè o il Punto Dolente? Gli anni di esperienza degli operatori EFT indicano che il Punto Dolente è leggermente più efficace nell'eliminare l'Inversione Psicologica, ma nulla toglie di usare sempre il karatè e nei casi più difficili usare l'altro.

Dopo questo Setup (o la Preparazione), noi picchiamo ogni punto, iniziando dall'alto, alla sommità del capo dove c'è il centro della testa e proseguiamo con il n. 2 - **Sopracciglio**) e finendo con il **karatè** nella mano.

Mentre picchiamo ogni punto, ripeti una versione breve della **Frase Setup (Frase di Preparazione)**, chiamata **frase Reminder**; così se il tuo Setup era:

"Anche se sono arrabbiato/a con (nome o situazione) , io mi amo e accetto profondamente e completamente "

... tu ripeti la **Reminder** (versione breve) frase:

"Io sono arrabbiato/a con (nome o situazione) "

... su ogni punto, dal 1 al 13 mentre contemporaneamente picchiamo.

Per i casi più complessi è utile proseguire con questo ulteriore "esercizio" al fine di lasciar andare ciò che è più tenacemente radicato. L'esercizio si chiama il **9 Gamut** e consiste in alcuni

esercizi semplici che mettono in attività gli emisferi cerebrali alternativamente.

## Il 9 Gamut

Dopo aver picchiettato su ogni punto circa 7 volte dal sopracciglio al **Punto Karate**, continua a tamburellare sul **Punto Gamut** (vedere immagine a pagina 24), in questo modo:

- occhi chiusi
- occhi aperti
- occhi all'estrema destra, senza muovere la testa
- occhi all'estrema sinistra
- roteare gli occhi in un grande cerchio (dal pavimento al soffitto)
- roteare gli occhi nella direzione contraria
- canticchia a bocca chiusa una qualsiasi melodia/canzone per circa 10 secondi;
- conta a voce alta – “uno due tre quattro cinque”
- canterella ancora 10 secondi (puoi anche inventarti una melodia)

Mentre fai queste cose (all'inizio un po' strane e ridicole), ripeti la frase Reminder come meglio puoi, cercando di rimanere concentrato sul problema che stai trattando con EFT.

Il movimento degli occhi è collegato a una serie di funzioni cerebrali e la ragione per canterellare, contare, canterellare è che questa manovra permette di passare velocemente da un emisfero cerebrale all'altro; entrambe sono progettate per "risvegliarti" neurologicamente così che il tapping possa lavorare sul problema.

Poi ripeti il passaggio ancora una volta, picchietta tutti i punti dal sopracciglio fino al Punto Karatè. Fai un respiro profondo e concediti un momento per riflettere su come ti senti ora.

## Verificare il cambiamento

Prima di iniziare la sequenza di EFT per ogni soggetto o problema, prenditi il tempo di fare un'auto-valutazione.

Un'eccellente maniera di verificare, per te stesso o altri, come ti senti è fare una valutazione su una scala da 0 a 10. Il termine tecnico è **SUD Level** or **SUDS Scale Reading**, che sta per **Subjective Units of Disturbance** (Unità Soggettiva di Disturbo).

Questo, in parole povere, significa chiedere a te stesso:

Su una scala da 0 a 10 (dove 10 è la più alta immaginabile sofferenza/emozione/paura/sconforto, e zero è essere completamente calmo, senza dolore, tranquillo, rilassato e felice) come valuti quello che stai provando in questo momento?

Questo tipo di valutazione funziona per le emozioni, come pure sulle sensazioni fisiche e anche per le convinzioni limitanti.

Su una scala da 0 a 10:

- Quanto sei arrabbiato giusto ora?
- Quanto doloranti sono le tue spalle?
- Quanto è grave la tua paura dell'acqua?
- Quanto è doloroso questo ricordo?
- Quanto detesti questa situazione?

Prima di iniziare EFT, quindi, prenditi il tempo di fare una valutazione del SUD e annotala mentalmente. Dopo, quando hai completato la sequenza intera di EFT, ripeti di nuovo la domanda per scoprire come è cambiata la valutazione. E' un buon modo per valutare quanto EFT ha funzionato e se hai bisogno di fare altri giri di picchiettamento.

Qualche volta il problema può passare da 10 a 0 in un singolo passaggio. Più spesso, tu inizi da 8 o 9, e dopo un giro di EFT, l'intensità è ridotta a 4 o a 5.

Questo significa che EFT ha iniziato ad agire, ma che devi continuare ancora.

## Successive Sequenze o Passaggi

Se l'originale frase di Preparazione era qualcosa come: " Anche se ho questo problema " e tu hai completato un primo giro su "questo problema", e dopo aver valutato il risultato, esso non è più così intenso ma ancora visibile, cambia la frase Setup in questo modo:

"Anche se rimane *ancora qualcosa* di questo problema."

Quando arrivi a una valutazione di "è rimasta solo una piccola punta" diciamo un due, uno o anche un mezzo punto nella scala SUDS , puoi fare un terzo passaggio con questa frase iniziale di Setup:

"Io voglio superare completamente questo problema e completamente e pienamente accettare me stesso ".

Oppure

puoi fare un passaggio di 9 Gamut.

## La Formula Completa

Vediamo adesso la completa formula energetica:

1. Scegliere un problema e valutarne l'intensità da 0 a 10
2. La Preparazione
3. La Sequenza
4. La procedura 9 Gamut
5. La Sequenza.
6. Verificare l'intensità: se a zero, ok, altrimenti continuare dal punto 2

1. le prime volte scegliete qualcosa di facile e di recente, sia per abituarvi alla tecnica, sia per avere un risultato immediato che vi motiverà a proseguire.

2. La Preparazione contiene quindi due passaggi: il ripetere per 3 volte l'affermazione "Anche se....mi amo e mi accetto..." e il picchiettare in contemporanea il Punto Karatè o il Punto Dolente.

3. La Sequenza è il picchettamento di tutti punti (vedere foto precedente) ripetendo su ogni punto la frase Reminder (la frase abbreviata che tiene collegati al problema trattato).

4. La procedura 9 Gamut è la parte forse più ridicola di EFT perché è un'insieme di movimenti oculari, canticchiare in sordina e contare a voce. In tutto la procedura Gamut dura circa 15 secondi.

5. La Sequenza (di nuovo) per rafforzare lo scorrimento dell'energia nel vostro corpo e per ottenere un risultato migliore.

6. Se dopo i 5 passaggi sentite ancora un po' di disagio, fate un altro giro. La tenacia e la costanza è una delle più importanti differenze dell'operatore EFT esperto e quello novizio. Se, anche

con la vostra tenacia il problema rimane, allora non significa che EFT non funzioni per voi, ma che semplicemente non avete l'esperienza sufficiente. Prendete l'EFT come un piccolo percorso personale. Un passettino alla volta. Rileggete più volte il libro e, se possibile, iscrivetevi alla esauriente newsletter di Gary Craig.

## Gli Aspetti

Prendiamo il caso di lavorare sulla paura del parlare in pubblico ed abbiamo un'intensità emotiva (il livello di SUD) a quota nove. Dopo qualche giro di EFT lo portiamo a zero – ciò significa che non avremo mai più paura di parlare in pubblico?

Non è detto.

Anzi, spesso e volentieri vengono a galla altri aspetti dello stesso problema che devono essere anche trattati. Ecco cosa vogliamo dire come aspetto: diciamo che siamo arrivati a portare la paura del parlare al pubblico a zero, ma quando ci ritroviamo di fronte ad un mucchio di ascoltatori, che mi puntano intensamente con lo sguardo interrogativo, risvegliando in me la paura di sbagliare, cosa è successo? EFT non ha funzionato?

No!

Abbiamo soltanto trascurato un aspetto del nostro problema che è "quando mi puntano intensamente con lo sguardo interrogativo" che risveglia in noi nuovamente la paura del parlare in pubblico. Prima abbiamo trattato il problema solo in linea generale (paura del parlare in pubblico in generale), ma adesso dobbiamo sciogliere l'intensità emotiva sui vari dettagli che nel loro insieme portano alla nostra paura.

**IMPORTANTE: per neutralizzare completamente e perennemente un problema, dobbiamo arrivare alla sua radice.**

Può essere che d'un tratto vi ricorderete di quanto i vostri genitori/amici/scuola vi hanno deriso in pubblico da piccolo e dopo aver picchiato su quel aspetto, la paura del parlare in pubblico svanirà per sempre.

Però non è detto che dovete sempre trovare un motivo nascosto del vostro problema (anche se nella maggior parte dei casi è così) perchè a volte con pochi giri di EFT di possono ottenere dei risultati eccezionali, ma che rappresentano solo circa il 10% dei casi.

La regola generale per ottenere i migliori risultati è: *più precisi e più aspetti trattate, più successo avrete*. Alcune volte (nei casi più complicati) vi sembrerà che il problema abbia infinite

sfaccettature e che il problema non si risolve mai. Per spiegare questo mistero, una delle più belle metafore che Gary Craig usa per mettere l'EFT nella giusta prospettiva, è la similitudine fra il problema generale e un bosco ammalato dove ognuno dei problemi specifici di base è un albero "negativo". Il bosco è denso di alberi negativi e la via d'uscita sembra impossibile, soprattutto se pensiamo di poter con un colpo solo tagliare via tutti gli alberi negativi. Ma, togliendo un albero alla volta, lentamente una luce entra nel fitto bosco e noterete dopo un po' di costante applicazione che le vostre reazioni a certe circostanze cambieranno e vi sentirete più leggeri, più liberi. **Ogni albero negativo eliminato è un passo più vicino verso la vostra libertà emotiva.**

Come in tutte le pratiche, anche qui la perseveranza viene ripagata nel tempo. Picchiettarvi 3 minuti al giorno per un paio di mesi porta inevitabilmente ad un risultato, e spesso, picchiettandovi ogni giorno, permetterete al vostro subconscio di liberare gradualmente ciò di cui avete bisogno di conoscere di voi stessi per guarire. La costanza è più importante di quanto si possa immaginare perché uno degli errori più comuni dei novizi è lavorare troppo su problemi troppo generici e poi perdono l'entusiasmo e abbandonano la tecnica etichettandola come non efficiente.

La parte più confortante dell'EFT è che anche se hai 100 ricordi traumatici riguardo ad un problema personale, basta tagliare solo 5 o 10 ricordi o alberi negativi per abbattere tutto il bosco.

😊

Quindi, vi preghiamo di non mollare. Piuttosto compratevi i corsi a basso costo di Gary Craig (solo in inglese) dal suo sito oppure chiedete aiuto ad un operatore EFT.

## Le Tossine Energetiche

Uno degli impedimenti alla guarigione, oltre all'Inversione Psicologica e agli aspetti nascosti dal nostro subconscio, può essere causato anche dalle cosiddette tossine energetiche. In generale le tossine possono essere di 3 tipi: quelle elettromagnetiche, quelle alimentari e quelle a contatto fisico.

Le tossine elettromagnetiche sono solitamente causate da campi elettromagnetici negativi costantemente presenti nella nostra vita come p.es. la TV, il cellulare, il computer e altri strumenti moderni. Nel caso abbiate la sensazione che il vostro problema sia causato da una tossina elettromagnetica, provate ad mettervi in un luogo senza intermittenze elettromagnetiche (o almeno, il meno possibile, mettendo via il cellulare, l'orologio dal polso e così via) e provate a picchiettarvi nuovamente un paio di giri. Se dopo un paio di giorni non avete miglioramenti, allora forse avete il caso della tossina alimentare. Le tossine alimentari più frequenti sono:

Erbe	Zucchero bianco	Alcool
Caffè	Nicotina	Grano
Thè	Prodotti caseari	Mais
Caffeina	Pepè	

E anche tutti i cibi che mangiate con grande frequenza. Forse sei un'amante delle carote e le mangi ogni giorno? Forse bevi la Coca-Cola ogni giorno? Prova a non consumarne per un paio di giorni e poi picchiettai un po' e verifica se ti senti meglio.

Ancora non passa? Allora forse hai la tossina a contatto fisico che sono tutte le sostanze chimiche che ci mettiamo sul corpo o nella cavità orale come lo shampoo, il sapone, il dentifricio, il profumo, i vestiti lavati con il detersivo, il rossetto e così via. Tutte questi prodotti contengono diverse sostanze chimiche che la pelle assorbe e possono causare un'interferenza energetica rendendo EFT inefficace. Provate a farvi una bella abbondante doccia solamente con l'acqua e poi da nudi (sì, nudi) fate un paio di giri di EFT. So che può sembrare ridicolo, ma a volte è proprio questa la soluzione al vostro male.

Comunque non preoccupatevi: le tossine energetiche rappresentano meno del 10% dei casi, ma è utile conoscere l'esistenza di questi impedimenti energetici.

## Le Scorciatoie

Oggi viviamo in un mondo caotico dove avere del tempo libero è diventato il lusso più grande che nessun oro al mondo può ripagare. Ecco quindi che la sequenza completa dell'EFT può essere ulteriormente accorciata senza diminuirne l'efficacia nonostante occorrono soltanto 1 minuto per una sola formula completa! Questa scorciatoia è particolarmente utile ai medici, psicologi e a tutti gli operatori del benessere che hanno a che fare con molte persone e dove un risparmio di 40 secondi a giro di EFT può fare una grande differenza. ;-)

**IMPORTANTE:** consigliamo vivamente di imparare a memoria e a livello automatico TUTTA LA FORMULA COMPLETA e solo DOPO iniziare con le scorciatoie! Saltare questo passo potrebbe crearvi confusione e scoraggiamento.

Si possono accorciare o addirittura eliminare i seguenti 3 passaggi: la Preparazione, la Sequenza (solo accorciare) e il 9 Gamut.

La Preparazione è quasi sempre presente nei casi più complessi come la depressione, le dipendenze, traumi, ecc. e rappresenta la chiave di svolta nella guarigione in questi campi. Mentre se usate l'EFT su altri esempi più semplici come un litigio con il capo, qui potete direttamente passare alla Sequenza. Nel caso che l'intensità emotiva non scenda dopo il primo giro, allora potete aggiungere la Preparazione. Solitamente l'Inversione Psicologica è presente nel 40% dei casi.

La Sequenza può essere SOLO accorciata, ma mai eliminata perché è proprio con i punti dei meridiani picchiettati che

riusciamo a sciogliere dolcemente l'intensità emotiva e quindi la nostra sofferenza.

Ecco la versione abbreviata:

- 1- alla sommità del capo
- 2- alla radice delle sopracciglia (vicino al naso)
- 3- all'angolo esterno dell'occhio (vicino alle tempie)
- 4- sotto l'occhio (al centro delle occhiaie, per capirsi)
- 5- sotto al naso (dove stavano i baffetti di Charlot)
- 6- all'inizio della clavicola (vicino allo sterno)
- 7- sotto l'ascella (per le donne, dove passa il reggiseno)

Noterete, anche in questo caso, che i risultati saranno altrettanto buoni. Nel caso non riuscite ad arrivare allo zero di SUD, allora provate ad aggiungere altri punti.

Il 9 Gamut è utile solo nel 30% dei casi e quindi potete anche eliminarlo ed usarlo come arma di riserva nel caso di un blocco energetico – anche se vi ricordo che la maggior parte delle volte dei casi tosti la chiave del successo sta nella Preparazione.

CONSIGLIO: andate a vedere sul nostro sito [www.feelfreenow.it](http://www.feelfreenow.it) il video che vi mostra l'applicazione della formula completa.

## Applicazioni e Tecniche Avanzate

Qui proponiamo alcune delle tecniche più usate dei più esperti operatori EFT al mondo.

### EFT su Paure a Fobie

L'EFT porta enormi benefici trattando le paure e le fobie. Mettiamo il caso che ho paura dell'altezza ed è da anni che non trovo il coraggio di affacciarmi su un balcone di un appartamento al terzo piano. In questo caso potrei iniziare con: "Anche se ho paura dell'altezza, mi amo e accetto completamente e profondamente."

Poi, se la paura persiste, proverei a passare all'evento specifico che potrebbe essere:

"Anche se all'età di 7 anni sono caduta giù dall'albero e mi sono fatta tremendamente male, io mi amo...."

Continuate a picchiettare su qualsiasi altro dettaglio, ricordo o sensazione che vi trasale fino a portarlo a zero. Quando ciò succede, significa che non siete psicologicamente invertiti ed il subconscio sta collaborando con voi fornendovi informazioni importantissime per sciogliere il nodo emozionale. E poi non preoccupatevi di contattare qualcosa di troppo forte o grande da poter sopportare da soli – l'intelligenza del vostro corpo sa esattamente quanto potete reggere senza perdere la testa.

Eliminata la paura dell'altezza non significa che adesso vi butterete giù con una paracadute ogni qualvolta avrete davanti a voi un balcone! EFT elimina solo la parte malsana della fobia/paura, ma lascia sempre la reazione istintiva necessaria per scappare o difendersi da una paura reale. ;-)

Per aiutarvi a scovare meglio le paure e/o fobie personali, ecco una lista delle più classiche fobie:

Acqua

Acqua profonda e scura

Buio

Essere giudicati da tutti

Essere rifiutati da tutti  
Cani  
Altezza  
Viaggiare in aereo  
Solitudine  
Morte  
Malattia e Sofferenza  
Sangue  
Ascensori  
Squali  
Serpenti  
Ragni  
Topi  
Insetti  
Dentista  
Folla  
ecc.

### **EFT su Problemi Fisici**

L'EFT può essere usato efficacemente anche sui problemi fisici. Ormai anche la medicina ufficiale conferma il collegamento della psiche e delle emozioni con i disturbi fisici con la nascita negli anni novanta della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI); nulla di nuovo, direbbero i medici ayurvedici e i cinesi, perché è da 5000 anni che si è scoperto che la maggior parte dei sintomi fisici è una conseguenza di blocchi psico-emotivi. Risolvere questi blocchi significa dare al corpo l'opportunità di ritrovare il suo naturale equilibrio e salute.

Con i problemi fisici bisogna usare sia la razionalità sia un po' di intuizione, perché per trovare la radice del problema fisico bisogna porre delle domande come:

"Quando è successo l'infortunio o quando è iniziata la malattia?"

"Cos'è successo in quel periodo? Ero stressato? Triste? Arrabbiato?"

"Cosa mi impedisce di fare questo male?"

"Quali vantaggi mi porta questo problema?"

(questa domanda sembra assurda e quasi offensiva, ma vi

garantisco che dal subconscio spesso arrivano risposte sbalorditive, ma non di meno risolutive!)

"Se non avessi questo problema cosa farei e cosa succederebbe o cosa sarei costretto a fare?"

"Se questo sintomo avesse un messaggio, cosa mi direbbe?"

"Se questo sintomo avesse un colore, una forma o un profumo, quale sarebbe?"

Inserite le risposte alle domande nella Preparazione e visto che il male è inflitto a voi stessi, raccomandiamo sempre di aggiungere il perdono. Per esempio: "Anche se sono arrabbiato con \_\_\_\_\_, mi apro alla possibilità di lasciar andare il passato."

"Anche se sono arrabbiato con me stesso per non avermi difeso, mi perdono per non essere ancora perfetto."

*Importante:* alcuni problemi fisici persistono con tenacia e quindi è necessario applicare EFT ogni giorno per 5 minuti per alcune settimane e mesi. Nuovamente, l'importanza della costanza!

## **EFT sui Traumi**

Forse il lavoro sui traumi è quello più incredibile e profondo. La prime volte è difficile solo pensare che tre minuti dopo aver contattato o rivissuto un vecchio trauma, puoi parlarne tranquillamente, a volte addirittura ridendoci sopra! L'abbiamo visto molte volte. Uno dei video più impressionanti di Gary Craig riguarda il trattamento di un veterano della guerra del Vietnam con seri disturbi psico-emotivi, che si rivolgeva a delle cure da oltre 20 anni presso una apposita struttura senza grosso sollievo. Il suo più grande problema era rivivere nella mente ogni notte delle scene di guerre che non gli permettevano di dormire fino a notte fonda. Ed era così da più di 20 anni. La psicoterapia tradizionale classifica questi tipi di traumi come non curabili, mentre con una sola sessione di EFT con Gary Craig, il veterano guarì completamente. La prima notte non poteva comunque dormire, ma non perché aveva incubi, ma perché la sua mente non riusciva a trovare il file di quel ricordo – c'era un'inaspettata pace mentale alla quale non era mai abituato!!

Ovviamente dalla seconda notte in poi dormì *ogni notte* come un sasso. Per noi vedere quel video è stato veramente commovente.

I traumi hanno di solito più aspetti ed una forte carica emozionale ed è per questo che esistono diverse tecniche per trattarli in modo sicuro ed efficace.

### **La Tecnica del Film**

Qui bisogna considerare il trauma come un film e proiettarlo sullo schermo della mente con una certa lentezza per non perdere i dettagli ovvero gli aspetti da picchiare nel caso portino una carica emozionale. Date un titolo al film - p.es. se da piccolo sono stato spesso ingiustamente pestato da mio padre, il titolo potrebbe essere "L'Ingiustizia". Poi iniziate a girare il film nella vostra mente e ogni volta che un particolare vi aumenta l'intensità emotiva, fate un giro completo di EFT con: "Anche se ho vissuto "L'Ingiustizia", mi amo e mi accetto completamente e profondamente" e poi ripetete su ogni punto "questa Ingiustizia".

Applicare questa sequenza su ogni pezzetto di film che vi risulti disturbante fino a poterlo vedere senza alcuna sensazione spiacevole. L'obiettivo è portare l'intera esperienza all'intensità emotiva zero.

### **La Tecnica del Racconto**

La Tecnica del Racconto è più utile quando l'evento ha molti aspetti da trattare perché il problema viene raccontato a voce alta che porta a rallentare il processo e quindi permette di ricordare e inserire più particolari legato all'evento. Potete parlare ad un'altra persona oppure da soli a sé stessi.

L'importante è iniziare sempre da un punto con zero intensità emotiva. Questa è una regola da **applicare in ogni lavoro su eventi traumatici**. Poi, man mano che l'intensità aumenta, picchiate sull'aspetto, portatelo a zero e proseguite fino alla fine del racconto.

*Nota:* è molto probabile che prima o poi vi imbattete nella radice del problema, portando il SUD a livello 10, ed è proprio qui importante picchiare in continuazione per sciogliere il blocco energetico. Secondo la nostra modesta esperienza è

sempre meglio essere in due, così l'altro picchietta il raccontatore facilitandogli e velocizzandogli l'esperienza.

## **La Tecnica del Trauma Senza Lacrime**

Creata per affrontare traumi molto intensi, questa tecnica minimizza il dolore prima di entrare nel vivo. Ci sono casi in cui solo a pensare ad un evento negativo, la persona viene catapultata in un forte turbinio emotivo, quindi consigliamo di procedere nel seguente modo:

1. senza rivivere o immaginare un trauma specifico, sceglierne uno;
2. immaginare l'intensità che avrebbe su scala 0-10;
3. crea un titolo (vedi Tecnica del Film) e fai un paio di giri di EFT finchè non ti sembra di aver abbassato l'intensità;
4. chiediti (o chiedi al cliente) se ti senti sicuro a proseguire – se no, picchiettare sull'insicurezza o sulla paura del dolore o dello sconosciuto;
5. ora entrare nel vivo del ricordo traumatico usando la Tecnica del Racconto;
6. Portare tutti gli aspetti a zero.

Tutti noi abbiamo vissuto degli eventi traumatici, ma non tutti si ricordano. Il subconscio spesso rimuove così bene certi ricordi che riusciamo a sentire un disagio (fisico e/o emotivo), ma non sappiamo a cosa è legato. Picchiettare diligentemente sui meridiani ogni giorno, col tempo stimola il vostro subconscio a rivelarvi quelle parti di voi dimenticate da tempo. Quindi siate aperti, pazienti e compassionevoli verso ciò che avete seppellito da anni dentro di voi. Prima o poi, magari in un attimo vi ricorderete di un dettaglio vissuto tanto tempo fa, oppure sentirete delle emozioni che non immaginavate lontanamente di aver conservato così a lungo nel vostro corpo (infatti spesso le persone dicono che hanno ormai superato un problema, mentre in verità l'hanno solo superato razionalmente).

Il percorso di guarigione con l'EFT è a momenti ripido, ma i risultati meritano sempre di gran lunga gli sforzi. 😊

## EFT sulle Dipendenze

Prima di addentrarci nel trattamento delle dipendenze, proviamo a distinguere la differenza fra l'abitudine e una dipendenza. Se sono abituato ad alzarmi ogni mattina appoggiando prima il piede destro per terra e poi quello sinistro, basterebbe un po' di pratica, costanza e tanta vitamina B per la memoria (scherzo), per riuscire a modificare l'abitudine, giusto? In effetti non è che costi molto come fatica.

Proviamo ora a fare la stessa cosa per smettere di fumare o per smettere di mangiare i dolci. Come mai non funziona, oppure resistiamo solo per un periodo e poi cediamo?

Qual è la differenza quindi fra abitudine e dipendenza?

Con la dipendenza stiamo temporaneamente calmando una profonda sensazione di disagio interiore (ansia, rabbia, paura,...) che non è mai presente nell'abitudine, che solitamente ha solo origine mentali e NON emotive. Avete presente il nervosismo e la rabbia di chi non fuma un tot di ore?

Le dipendenze nascondono sempre un profondo dolore sottostante, coperto dalla paura (anche quello di rivivere il dolore), e poi ancora dalla rabbia che è la emozione più in superficie. **TUTTI questi strati di emozioni possono essere trattate con l'EFT**, e nel caso delle dipendenze esistono fondamentalmente due approcci.

Il primo consiste nel picchiettare direttamente sulla voglia di fumare/bere/fare sesso compulsivamente/mangiare/,ecc. più volte al giorno – dalle 15 alle 25 volte al giorno distribuite equamente durante il giorno. Potete aiutarvi con la sveglia del cellulare che vi ricorda ogni mezz'ora il vostro momento di tappino. Oppure fatelo sistematicamente in certi momenti della giornata come appena alzati, prima di uscire da casa, ogni volta che andate in bagno, prima e dopo ogni pasto e prima di andare a dormire. Oltre a ciò, EFT andrebbe applicato ogni volta sentite un desiderio irresistibile di soddisfare il vostro bisogno (onestamente, è difficile ricordarselo quando la voglia è già molto intensa e il subconscio farà in modo che voi vi dimenticate tranquillamente dell'EFT, quindi meglio cercare di anticiparla il più possibile!). Potete anche far salire la voglia, p.es. aprendo un barattolo di Nutella, e poi picchiettare con "Anche se ho una

tremenda voglia di mangiare la Nutella, mi amo e...".  
Con questo approccio dovete essere molto tenaci e prima o poi la vostra dipendenza non sarà più supportata da emozioni irrisolte perché pulite tramite l'EFT.

Il secondo approccio è decisamente più veloce, ma bisogna chiedersi delle domande per trovare il vero motivo sottostante alla dipendenza, che come abbiamo detto sopra, è sempre un evento doloroso. Domande come:

"Quando hai iniziato a fumare, bere, ecc.? Cosa è successo?"

"Se non soddisfi questo bisogno, come ti sentiresti? Perché?"

"Se questo disagio potesse comunicare cosa ti direbbe? Che bisogno avrebbe?"

Qui è utile anche lavorare sulle paure della ricaduta, su cosa dirà la gente con il vostro cambiamento, su come vi considerate (una persona debole, stupida, inutile, ecc.).

**IMPORTANTE:** navigate per il nostro sito [www.feelfreenow.it](http://www.feelfreenow.it) e leggetevi i casi e le testimonianze di diverse persone!

*“La profondità delle tue Intenzioni,  
la chiarezza dei tuoi scopi,  
l'intensità delle tue azioni,  
dipendono dagli stati e dall'uso della tua mente.”*

## **La Procedura della Pace Personale (PPP)**

Ed ecco che arriviamo alla tecnica che dovrebbe essere il punto di riferimento principale per il raggiungimento del vostro benessere. Questo metodo è da anni consigliato proprio da Gary Craig e noi non possiamo che riproporlo in questa sede.

Prendete un foglio che scrivete sopra **TUTTI GLI EVENTI SPECIFICI** che vi hanno disturbato o creato dolore/difficoltà nella vostra vita. Probabilmente noterete che più scriverete, più avvenimenti e memorie vi verranno in mente magari anche quelle da tanto tempo sepolte nel magazzino del subconscio.

Fatto ciò potete iniziare a picchiettarvi ogni giorno su un singolo evento fino a portarlo a zero, oppure portare questo elenco con voi dal vostro operatore EFT. Nel caso fate da soli, non scoraggiatevi se non riuscite a trattare con successo un problema; significa solo che il vostro subconscio sta bloccando l'accesso perchè non si sente sufficientemente sicuro a lasciar andare qualcosa che sta in cantina da così tanti anni.

Perseverate, e se comunque non va, passate al prossimo evento e portate l'evento irrisolto al vostro operatore EFT che vi darà sicuramente qualche buon spunto.

Il metodo PPP è importante perché ogni evento che porterete a zero, significherà un albero negativo in meno della foresta del subconscio che vi influenza la vita spesso in modo pesante e/o frustrante. Datevi l'amore, la comprensione ed il tempo per sciogliere i blocchi che avete accumulato una vita intera, e non preoccupatevi se avete già tanti anni, perché con l'EFT non ne occorrono altrettanti per liberarvi dal peso del passato, ma molto, molto meno. ;-)

Ma qual è il modo per verificare se veramente l'albero negativo è stato abbattuto?

Solitamente in tre modi:

1. potete serenamente ricordare l'evento senza alcuna intensità emotiva negativa o addirittura potete ridere dell'evento;
2. non riuscite a pensarci più, come se aveste un vuoto nella testa;
3. sentite un piacevole svuotamento di energie e vi sentite rilassati e centrati.

E ricordatevi che la maggior parte dei nostri problemi fisici e emotivi sono creati o sono peggiorati da alberi negativi/eventi specifici irrisolti, e la maggior parte di essi può essere facilmente trattata con l'EFT. Abbattete da uno a tre alberi al giorno e dopo tre mesi potreste già avere dai 90 ai 270 eventi risolti e come premio un'aumentata pace interiore, autostima, senso e chiarezza nella vita, più coraggio nelle proprie azioni, meno resistenze interiori e tanto altro. Fate il primo passo, poi se occorre, chiedete aiuto e vi sarà dato.

## Fatelo con i Vostri Figli

Uno dei maggiori doni che potete offrire ai vostri figli o futuri figli è di insegnar loro l'uso dell'EFT già in giovane età. Provate ad immaginare il vostro bimbo che torna ogni giorno da scuola e voi la sera, prima di andar a dormire gli fate raccontare la giornata e voi lo picchiettate mentre lo fa? Quante tonnellate di bagaglio emotivo negativo di meno si porterebbe avanti con gli anni? Quanta qualità di vita potreste offrire a vostro figlio se fosse libero dall'inevitabile accumulo di emozioni negative? Proponetelo come un gioco.

Invece di usare la solita frase di Preparazione, è meglio usare:

"Anche se mi sento \_\_\_\_\_, sono sempre un bravo bambino."

"Anche se ho sbagliato perché \_\_\_\_\_, sono sempre un bambino intelligente."

"Anche se la maestra mi ha sgridata, sono sempre un bravo bambino."

Fatelo, fatelo, fatelo. Il miglioramento del nostro futuro inizia dai singoli nuclei famigliari, che altro non sono che una cellula di una specie chiamata umanità.

## Precauzioni, limiti e difficoltà

Come già accennato all'inizio del libro, vi sono alcune situazioni in cui EFT non è consigliabile o non può funzionare. Per correttezza li ripeteremo a beneficio di tutti coloro che desiderano usare correttamente questa tecnica. Abbiamo detto che EFT non può funzionare nei casi una persona utilizzi le proprie difficoltà come salvagente in presenza di eventuali altre e più dolorose condizioni. Ed è bene non usarla impropriamente in presenza di patologie che necessitano della presenza di personale specializzato. In ogni caso comunque è sempre utile, auspicabile e più che consigliato lavorare in pendant con il proprio medico, soprattutto nei casi di malattie serie. Il tutto non perché questa sia una tecnica inefficace, ma perché è ancora molto giovane (ha solo 10 anni di sperimentazione) e moltissime sono ancora le sue potenzialità da scoprire, per cui è interessantissimo e utile per tutti farlo insieme ai professionisti della salute, affinché possano usarla anche su altri casi con la massima utilità.

Vi capiterà anche ogni tanto di inciampare a di non sapere più come procedere, magari chiedendovi:

"Perché non funziona più?"

"Perché non riesco ad eliminare il mio problema?"

"Perché per tutti gli altri funziona tranne che per me?"

Come in ogni disciplina anche in questa ci vuole pratica, studio e tanta, tanta pratica. Finora EFT può risolvere il 95% di casi problematici, anche quelli molto gravi, ma dipende anche dall'esperienza e della bravura dell'operatore EFT e dalla costanza della persona trattata (la costanza nell'EFT ripaga spesso 1000 volte tanto!!).

Oltre a ciò va ancora detto che, sarebbe utile tenere un diario delle circostanze e delle modalità per cui l'avete usata, in modo da rivedere ed eventualmente riapplicare o correggerne alcuni aspetti con il passare del tempo. Vi ricordo che in moltissime occasioni, Gary si è lasciato guidare anche dall'intuito e questo lo ha portato molto più lontano dalla tecnica pura e semplice, proprio perché moltissimi sono gli aspetti ancora da scoprire.

Vi inviterei anche a comunicare proprio a lui le vostre eventuali varie scoperte in merito.

Prima di applicare qualsiasi aspetto di EFT sarebbe ancora buona cosa togliere di mezzo orologi, metalli vari, telefonini e quant'altro per evitare interferenze di qualsiasi tipo ed invece bere una buona quantità d'acqua, che come tutti ben sanno è una buona conduttrice elettrica.

E non è finita qua. I perfezionisti potranno usare anche la tecnica della mio-resistenza da applicare quando si vuole verificare l'esattezza e l'incongruenza del volere del conscio e del subconscio.

Ecco come si esegue: trovatevi un amico che vi aiuti a sentire la resistenza inconscia delle vostre affermazioni; stendete un braccio, dichiarate il vostro nome e cognome e fate sentire al vostro aiutante quanto resistente è il vostro braccio, poi, dopo un paio di secondi stendete nuovamente il braccio e formulate ad alta voce il vostro desiderio di cambiamento, esempio: voglio eliminare l'ansia che mi attanaglia lo stomaco; sempre tenendo il braccio teso, chiede al vostro collaboratore di premere nuovamente con la mano sul vostro braccio. Se la contropinta è più debole della precedente, significa che il vostro subconscio non è affatto in sintonia con la vostra razionale dichiarazione e vi remerà contro fintanto che non avrete allineato le rispettive volontà.

E qui potrebbero cominciare le difficoltà sulla ricerca del fattore che disturba l'allineamento, perché molte possono essere le cause di interferenza: una parte di queste possono trovarsi in cibi o sostanze che abbiamo addosso o dentro di noi e per individuare il fattore di interferenza dovremmo cominciare ad escluderne uno alla volta, fino a trovare quella che mi permette la coerenza di ciò che voglio razionalmente con ciò che mi frulla al piano di sotto. Potrete anche obiettare che è molto strano che una sostanza possa fare da elemento disturbatore per una inversione di polarità, eppure si è constatato che in questa nuova tecnica le cose funzionano proprio così. Un elemento apparentemente innocuo, può impedire il funzionamento dell'intero sistema. Tolto l'intruso, la tecnica funziona al 100%.

In certi casi, rari a dire il vero, la sostanza incriminata era addirittura un prodotto per l'igiene o un profumo. Allora, direte

voi, può diventare molto difficile scovare il colpevole. Ebbene molto meno di quanto si possa credere, perché fortunatamente, con la pratica entra in gioco l'intuito e scoprire le carte diventa quasi divertente.

Bisogna ricordarsi di prendere tutto come se si trattasse di un gioco. Solo in questo modo si possono facilitare le cose e si possono ottenere risultati strabilianti. Se, al contrario, prendiamo le cose troppo sul serio, la razionalità, che non è affatto portata per capire ciò che esce dalla sua portata di comprensione, ci metterà non pochi bastoni fra le ruote. Occorre mollare l'attaccamento a tutto quello che ci hanno insegnato fino ad ora, e concederci l'esplorazione di un altro campo, dove le regole non sono quelle che conosciamo, ma altre, che un giorno forse, capiremo meglio.

E qui non possiamo non spendere due parole per parlare dei condizionamenti e degli attaccamenti.

Se vogliamo uscire dal gregge del pre-costituito, del pre-impostato e del pre-concetto dobbiamo per forza di cose pensare con la nostra testa, allargare le nostre meningi e rischiare di scoprire delle stupidaggini megagalattiche. Ma al contempo, rischiamo anche di trovare nuovi tesori, regole e tecniche di guarigione diverse, sentieri poco battuti che ci portano in alto, dove osano le aquile. Il tempo e il rischio speso, valgono bene il prezzo dell'autonomia e della libertà che si può ricavare in cambio.

Vi ricordo che noi e tutto ciò che ci circonda è immerso in un campo magnetico, di cui conosciamo davvero molto poco per permetterci il grande lusso di rimanere abbarbicati a conoscenze e certezze che sono già vecchie e sorpassate cinque minuti dopo che abbiamo finito di studiarle e comprenderle. Tanto vale essere sempre aperti alla grande meraviglia del creato e alle sue innumerevoli opportunità.

# Casi di Successo

## CASO N°1

### **12 anni di quasi costante emicrania risolti dopo aver trovato il problema emozionale centrale**

di Christine Cloutier – operatore EFT Avanzato

Circa 12 anni fa mi è successo un episodio in cui ho visto improvvisamente come delle luci lampeggiare di fronte ai miei occhi. Ero in un negozio con i miei bambini e mi sentivo veramente in preda ad uno spiacevolissimo senso di nausea. Ho dovuto sedermi per la paura di svenire. Ho detto ai miei figli che dovevamo subito tornare a casa.

Appena arrivata a casa ho vomitato e poi sono finita a letto per le seguenti 3 settimane. Quando cercavo di alzarmi, sentivo una tremenda fitta in cima alla testa. Non volevo andare al pronto soccorso perché era il 24 dicembre e gli ospedali veramente non mi sono mai piaciuti. Non potevo alzarmi quindi dovevo strisciare per terra per arrivare al bagno. Dopo tre giorni, ero in grado di alzarmi solo per circa 15 minuti senza provare l'atroce dolore. Dovevo scegliere tra mangiare con la famiglia o farmi una doccia.

Mi sono fatta curare dal mio chiropratico per circa una settimana. ...Ricordo di aver sentito un dolore in mezzo alla schiena prima di aver visto la sequenza dei flash; ho dedotto che probabilmente era un problema di schiena. Il chiropratico mi aggiustava la schiena, ma non riuscivamo a togliere il mal di testa.

Così, mi fu suggerito di consultare il mio medico perché lui non riusciva a vedere nulla di insolito nella schiena che potesse causarmi un tale dolore.

Nel frattempo prendevo pillole ogni 2 ore alternandole con ibuprofen 200 mg e gravol 50 mg. Non era una buona soluzione,

ma era l'unico modo che avevo a disposizione in quel momento per potermi alzare e fare qualcosa.

Ero in costante sofferenza. Sono andata dal dottore che mi ha consigliato di farmi vedere da un neurologo. Entrambi sospettavano che avessi un aneurisma. Lo specialista, nella sua saggezza, mi disse che forse era tutto nella mia testa! Ipotizzò che forse avevo un virus e che eventualmente col tempo se ne sarebbe andato

Per i prossimi 2 anni avevo mal di testa ogni giorno, tutti i giorni. Non usavo il gravol, ma l'ibuprofen controllava il mio dolore quel poco per poter fare le cose di ogni giorno. Dopo i primi due anni i mali di testa iniziavano a diminuire e rimanevano soprattutto alla mattina.

Per i seguenti 10 anni mi sono abituata a svegliarmi con l'emicrania ogni mattina. L'intensità variava da un 2 ad un 8 in una scala da 0 a 10. Quando l'intensità era bassa non prendevo la medicina sperando che il dolore si esaurisse da sé (purtroppo questo non succedeva spesso). Contro le emicranie forti dovevo prendere l'ibuprofen, a volte anche 3 o 4 volte al giorno.

Da quando ho iniziato con l'EFT non prendo più medicine per il mal di testa. Le fitte si facevano sentire una o due volte alla settimana e le eliminavo con il picchiettamento. L'intensità era solitamente fra il 2 e il 5, e appena lo beccavo picchiavo: *"Anche se ho questo mal di testa..."*

Un effetto secondario del mio picchiettamento è che le allergie non mi disturbano più. Sono completamente sparite. Ogni inverno mi alzavo col naso intasato e ovviamente col mal di testa. Durante il giorno avevo anche difficoltà respiratorie e dovevo assumere medicine, ma ora non più.

Gary mi suggeriva che se avevo ancora i mali di testa, questi, avrebbero potuto essere collegati ad una carica emotiva. Avevo scoperto così tanti tipi di emicranie negli ultimi anni, che soltanto essendo libera da medicine era una cosa meravigliosa per me, ma non avevo mai pensato che ci fosse un aspetto emozionale al dolore.

Mentre scrivevo questo articolo, ho dovuto risalire a quando tutto ebbe inizio. Era nel periodo di grandi turbamenti emozionali nel mio matrimonio. In quel periodo sapevo che diversi aspetti potevano essere collegati al mal di testa e se avessi lasciato mio marito, con ogni probabilità il dolore se ne sarebbe andato. Quando lo lasciai, il giorno seguente ero senza emicrania. Non è durato molto, però mi sentivo molto bene. Ero un po' frustrata perché ho pensato che tutto andrà bene se mi fossi allontanata dalla pressione che sentivo in quei tempi.

Non ha importanza quanto lontano vai perché le emozioni sono dentro di te – non c'è scampo. Quindi ho picchiettato un po' questo evento del passato e tutte le emozioni che pensavo fossero guarite e risolte sono tornate a galla.

*“Anche se ho lasciato mio marito, mi amo e mi accetto completamente e profondamente.”*

*“Anche se mi sento così in colpa, mi...”*

*“Anche se odio il fatto che l'ho ferito, mi....”*

*“Anche se ho avuto una reazione così immatura....”*

*“Mi dispiace per aver messo la famiglia in una prova così ardua. Ho bisogno di perdonarmi per questo. Anzi, mi perdono adesso per questo. Ho fatto quello che ho meglio saputo fare il quel momento della vita. Alla fine comunque tutto è finito bene.”*

Ho picchiettato su tutti i punti mentre mi parlavo. Ho sentito tanta energia, ho sbadigliato molto e ho versato tante lacrime. Questa sessione mi ha scoperto tante emozioni nascoste. Solitamente non sono un tipo facilmente emozionabile. E poi ho toccato la radice del problema – non ho ancora finito.

*“Anche se ho difficoltà a perdonarmi, ora ho sofferto abbastanza, ho giocato la martire per lungo tempo ma ora basta.... Non ho più bisogno di portare a spasso questo vecchio amico dentro di me...mi perdono.”*

*“Anche se ho ancora un po’ di difficoltà a perdonarmi, e lo trovo così difficile.... so che mio marito mi ha perdonato. Siamo nuovamente insieme e tutto va a meraviglia fra noi. Ho sofferto abbastanza...voglio indietro la mia testa. Mi amo e mi accetto completamente e profondamente e mi perdono totalmente.”*

Ho picchiettato su diversi punti mentre dicevo *voglio indietro la mia testa*. Sorridevo quando lavoravo su questa parte.

E’ da 24 giorni che non ho avuto più un minimo di mal di testa. Questo è un significativo contrasto se paragonato al fatto di averlo avuto ogni giorno.

## **CASO N°2**

### **Guarire un cuore infranto**

Di Connie Kvilhaug – operatore EFT Avanzato

La scorsa estate ero in mezzo ad un incontro di lavoro quando ricevetti una chiamata da mia figlia che vive fuori stato. Piangeva, parlava del suo ragazzo che l’aveva appena lasciata, e di quanto le faceva male, ecc. Gentilmente le dissi che ero nel mezzo di una riunione, cercando comunque di calmarla e assicurandola che l’avrei chiamata più tardi. L’ho chiamata appena la riunione è finita. Poichè abbiamo una tipica relazione da madre-figlia in cui, se io esprimo qualcosa che penso possa essere d’aiuto, lei si arrabbia, ho dovuto stare molto attenta alle mie parole. Niente riusciva a calmarla.

Finalmente, dopo aver esaurito tutte le mie risorse di saggezza e non aver ottenuto niente, ho deciso di suggerirle il picchiettamento. Non pensavo che avesse accettato, ma era stremata dal dolore. Le era ormai familiare l’EFT e anche se non credeva che potesse aiutarla, era disposta a provare qualsiasi cosa perché il suo cuore le faceva tanto male.

Quindi, per telefono ho iniziato a guidarla con frasi che avrebbero potuto aiutarla a sciogliere il nodo emozionale:

*“Anche se il mio cuore fa male e il mio ragazzo era così cattivo...”*

*“Anche se penso che non mi piacerà mai nessun altro ragazzo tanto quanto questo...”*

*“Anche se la vita fa schifo e odio quanto questo fa male...”*

Abbiamo fatto diversi giri usando qualsiasi parola o frase che mia figlia avesse pronunciato. Abbiamo anche fatto un giro di perdono che era del tipo: *“Anche se \_\_\_\_\_ mi ha ferito così profondamente e si era comportato come un completo idiota, lo perdono perché sta facendo il meglio che sa fare...”*

Ho fatto prendere a mia figlia 3 respiri profondi dopo tanti giri e poi abbiamo eseguito qualche altro giro, prendendo le cose da altri punti di vista. Dopo circa mezz'ora era calma, non piangeva più, inspirava profondamente e sbadigliava ogni tanto (segno di rilascio emotivo). Mi diceva di sentirsi meglio, ma si sentiva sfinita. Le ho consigliato di bersi un paio di grandi bicchieri d'acqua, di rilassarsi e di andare a dormire.

Il giorno dopo mi ha chiamato dicendo di sentirsi benissimo. Si è alzata con più energia di quanta ne aveva da lungo tempo. È andata in piscina a nuotare, si è coccolata con un buon pranzo in un posto che le affascinava da tempo e ha chiamato un paio di amici per uscire insieme a loro.

Era allibita dal fatto che il dolore di ieri era completamente svanito. Credeva che sarebbe stata male e svogliata per settimane e mesi, invece il giorno dopo si sentiva rigenerata. Mi diceva che le dispiaceva per la situazione con il suo ragazzo, ma che la cosa non la faceva più soffrire. Quei profondi sentimenti sono spariti ed era già entusiasta dell'idea di incontrare e conoscere persone nuove nel futuro.

Mia figlia, che non sempre apprezza le cose che faccio, mi ha letteralmente ringraziato una dozzina di volte durante quella telefonata. Ha addirittura chiamato una seconda volta quel

giorno solo per ringraziarmi per quella sessione di EFT e per dirmi quanto bene si sentiva. E questa bella sensazione è duratura (ancora adesso dopo 6 mesi) – questo è quello che la stupisce di più. Continua a sentirsi viva e quei sentimenti dolorosi non sono mai più tornati.

### **CASO N°3**

#### **Sembrava una fobia dell'autobus**

Di Inci Erkin, medico

Una giovane donna sposata si presenta lamentandosi di una fobia dell'autobus. Non riusciva a salirci però poteva muoversi con la macchina e con il taxi.

Prima ho provato con EFT il seguente:  
*"Anche se non posso salire sull'autobus..."*

Però non funzionava!

Quindi le ho chiesto di chiudere gli occhi e di immaginare un film dove lei entra nel bus, si siede e l'autobus parte. Poi le ho chiesto come si sentiva.

Mi ha risposto che in questo film immaginario aveva paura perché aveva un urgente bisogno di fare pipì, ma non riusciva a scendere dall'autobus, quindi si bagna la gonna ed è molto imbarazzata!

Quindi la Preparazione era:  
*"Anche se ho paura di non riuscire a controllare il mio bisogno di fare pipì..."*  
*"Anche se ho paura che dovrò fare pipì sull'autobus...."*

Mentre lavoravamo con EFT e diminuivamo l'intensità da 10 a 9, 7, 6...improvvisamente si è ricordata di una scena dell'infanzia. All'età di 5 anni era al cinema con i genitori e durante la visione del film le è scappata la pipì. Quando si sono accese le luci era

molto imbarazzata finchè non sono tornati a casa **con l'autobus**. Ogni membro familiare la prendeva in giro e questo era durato per molto tempo.

Poi abbiamo continuato con:

*"Anche se mi sono fatta la pipì addosso al cinema quando avevo 5 anni..."*

*"Anche se mi sono fatta la pipì addosso al cinema e tutti mi ridevano nell'autobus..."*

In due sessioni abbiamo completato il lavoro. Adesso si picchietta da sola ogni mattina e non ha più paura di viaggiare con l'autobus.

È molto felice perché può salvare tutto il denaro che spendeva con i taxi.

## Ignoranza oggi equivale ad esclusione

A questo punto avrete capito che le tecniche descritte in questo manuale non appartengono al solo campo delle discipline di autoguarigione, ma tengono in considerazione anche l'opportunità, per chi le mette in pratica, di aprire altri canali di intuizione, di pescaggio, di esplorazione e di inserimento in altri campi, poco tradizionali, ma molto molto incalzanti ed attuali. In altre parole, vi stiamo mettendo una pulce nell'orecchio affinché dia una scampanellata anche a quei pochi che ancora sono appisolati su queste pagine.

Stiamo parlando di un nuovo tempo, di una nuova era, dove si stanno aprendo mille petali su fiori della conoscenza, negati a tante anime che ci hanno preceduto nell'esperienza di vita su questo pianeta. Cercare di fermare questo incalzare di nuove conoscenze sarebbe come tentare di sistemare le sedie a sdraio sul ponte del Titanic che sta affondando: ovvero sia uno spreco di tempo e di energia. Molto meglio abbandonare tutte le costruzioni di incartapecorite certezze, ed aprirsi alle scialuppe di salvataggio, che la Vita, generosamente ci offre con tutti i mezzi a disposizione.

A questo proposito vi invito a riflettere sull'enorme accesso alla conoscenza mondiale che sia i media, sia internet offrono anche al più buzzurro individuo sperduto sui monti. Non c'è più alcuna elite che può avere accesso esclusivo a tutto ciò che avviene in tempo reale nel mondo. Tutti possono accedere a tutto, se lo vogliono, e la maggior parte di queste informazioni è disponibile pressoché gratuitamente. Dunque, provate, indagate, interrogate, confrontate, sperimentate....siete voi i protagonisti della vostra vita. Non lasciatevi manipolare, ma non chiudete neppure la porta alle possibilità di nuovi aspetti di esperienza che vi possono solo migliorare la vita.

Detto questo, vorrei ancora parlarvi di un fattore che ci sta molto a cuore. Vedete, essere aperti è solo il primo passo verso un possibile benessere interiore, il secondo è l'emissione della sostanza che facciamo passare per questa nostra apertura, e che ci piaccia o no, essa, prima di uscire, investe completamente noi

stessi. Di conseguenza se emaniamo essenza di fiori o di fogna potrebbe non essere proprio la stessa cosa.

Tanto vale, scegliere intelligentemente, non può che portarci verso una sola delle due chance. Come si fa?

Semplicemente scegliendo di non appestare anche noi stessi con atteggiamenti, parole, azioni, pensieri, idee, sogni, progetti, ecc....che a lungo andare potrebbero avvelenarci l'esistenza. In questo modo l'uso di EFT potrebbe venir impiegato solo su una parte minore di schifezze, anziché su mucchi e mucchi di incrostate difficoltà. Così eccovi un ulteriore suggerimento: lavoriamo pure sulle problematiche di vecchia data, ma cerchiamo di non rincarare la dose con accumuli ininterrotti, perché altrimenti non finiremo più di fare una soddisfacente pulizia.

Sappiamo bene che la manutenzione della nostra anima non sarà mai completata definitivamente, ma perlomeno dovremmo cercare di proseguire avanti più leggeri. Come? Prima di tutto prendendo consapevolezza che ciò che ci sta succedendo è il meglio che possiamo sperimentare in questo preciso istante, anche quando vorremmo farne volentieri a meno. Oggi noi siamo la risultante della conoscenza, delle scelte e dei mezzi che avevamo a disposizione fino a ieri e quello che scegliamo di usare oggi, ce lo ritroveremo ad aspettarci domani. Tanto vale scegliere consapevolmente perlomeno di prepararci un futuro migliore di quello che ci siamo costruiti inconsapevolmente fino a ieri.

Ingredienti essenziali?

Pochi. Disponibilità, gentilezza e tolleranza. Punto. Questa è la base di ingredienti da usare verso noi stessi e verso gli altri, cose, animali, piante e persone. Tutto il resto è un optional.

Pensate sia facile?

Provate ad imporvi solo una giornata alla settimana di questo suggerimento e vedrete che non è poi così semplice. Ma se riuscirete ad aggiungere progressivamente un paio d'ore alla volta, vedrete cosa potete raccogliere. Non crederete ai vostri occhi. Disponibilità, gentilezza e tolleranza sono l'anticamera dell'amore, di quella potenza così forte che a volte fa paura, sia da dare che da ricevere, ma che in assoluto può compiere qualsiasi miracolo, perché ne è l'essenza stessa. L'amore è disponibilità, gentilezza e tolleranza disinteressati e può arrivare

dove a nessun altro elemento della creazione è mai stato concesso.

Quindi, prima regola per acquisire, mantenere ed eventualmente modificare il nostro benessere (in meglio ovviamente) è essere furbi. O forse sarebbe meglio dire peccato essere stupidi, e darsi con la zappa per i piedi, una volta acquisite le istruzioni che garantiscono i risultati. Siamo stati abbastanza chiari?

Inoltre vale la pena ricordarsi che viviamo in un ambiente di contagiosità dove in definitiva molto procede per imitazione, e se una gran parte del nostro tempo è spesa per dare generosamente gli elementi che abbiamo descritto poc'anzi, potremmo contare su un ritorno a specchio molto simile a beneficio di tutti.

Più avanti si potrà addirittura trovare piacevole l'invio gratuito di amore ad ogni creatura, alla terra, al cielo, dovunque...scoprendo che la risorsa è inesauribile e sempre allegramente disponibile. Per il momento limitiamoci a fare un passetto per volta cercando di padroneggiare una forza che ci darà sempre più soddisfazione anche nei momenti di minor disponibilità da parte nostra.

Abbiamo dunque visto assieme che qualsiasi disarmonia emotiva può venir attaccata da un giusto atteggiamento prima e da una potentissima tecnica poi, fino al punto che saremo pervasi da una mania di essere utili a noi stessi e agli altri, così forte, da non poter fare a meno di offrire il nostro contributo in questo senso.

Piano piano gli squilibri si ripeteranno sempre meno spesso e noi potremo veramente ingrossare le fila di quelli che hanno fatto del servizio all'umanità lo scopo della loro vita.

E badate bene che non occorre essere Madre Teresa di Calcutta per portare pace, nutrimento e affetto al nostro prossimo.

Talvolta i più insospettati bisognosi di amore dormono nel nostro letto o mangiano alla nostra mensa. Non confondiamo le sofferenze del Biafra con l'unica esclusiva categoria di gente che ha bisogno di aiuto perché la sofferenza può vestire indifferentemente l'abito pret-a-porter come un peplo sbiadito e logoro del sud Africa.

Per portare la libertà dove manca, dobbiamo prima di tutto saperla portare dentro di noi, altrimenti ci saranno sempre dei prigionieri anche a casa nostra.

Ricordiamoci che è nostro preciso compito frequentare coscientemente la palestra e la scuola della vita, perché esperienza, apprendimento ed evoluzione vanno di pari passo con la formazione che siamo venuti ad acquisire su questo pianeta. Metaforicamente, a scuola si impara la teoria, in palestra (nel quotidiano) ci si allena a mettere in pratica quanto abbiamo imparato e dopo aver fatto i compiti possiamo goderci la festa (ovvero la goduria di belle relazioni, di autostima, di soddisfazione di vedere i propri figli crescere responsabili e felici). Altrimenti niente compiti, niente festa.

Portiamo avanti dunque questa bella scoperta di EFT che ci siamo ritrovati fra le mani e consideriamola veramente per quello che è: un dono del cielo consegnato proprio a domicilio. E poiché di solito il cielo vede un po' più in là di noi, da qualche parte ci deve pure essere un motivo che ha a che fare con questa consegna.  
Pensiamoci.

## CONCLUSIONI

Da più parti ci dicono che siamo alla vigilia del cambiamento più significativo della storia. A noi basterebbe sapere che ciascuno possa trovarsi al centro del più incredibile cambiamento della storia della propria vita. La sofferenza alimentata dall'ignoranza, dall'ingenuità, dalla furbizia dei manipolatori, da classi politiche e famiglie ipocrite, deve avere i giorni contati. La carenza di informazioni, di vera conoscenza, di costruttiva e saggia cultura ha già fatto danni micidiali e portato verso la disperazione tante anime che avrebbero potuto salvarsi se solo si fossero evitati bagni di ipocrisia, raggiri, manipolazioni e stupidità. Chiunque di noi che ha ricevuto dal cielo anche un solo piccolo dono, grande come una spiga di grano, può se lo desidera, seminare oggi quello che ha ricevuto e forse, nutrire domani un numero incalcolabile di esseri. Ma occorre farlo subito, perché se non ci aiutiamo a vicenda, rischiamo di perdere ogni giorno qualcuno. Mi riferisco soprattutto ai giovani, agli adolescenti, che smaniosi di stravivere, in realtà strapazzano dentro a fumose confusioni e assordanti cacofonie che chiamano musica. E mi vengono in mente anche quelle migliaia di poveri disgraziati che affogano il dolore dentro la compagnia di una bottiglia e chi ancora con una burrasca in corpo non sa più a che santo votarsi nel tentativo di acquietare anche solo per un poco tutta l'ansia che li divora.

Mi vengono in mente le persone che si rigirano fra le pieghe di una depressione senza più colore, né aspettative, né speranze...e mi chiedo, se qualcosa avrebbe potuto andare diversamente, se un giorno avessero avuto una mezza indicazione in più, uno straccio di sincero, disinteressato e accogliente affetto.....e ancora se mai, qualcosa di simile potesse accadere anche a noi o a coloro che amiamo.

Personalmente credo che non siamo affatto immuni da rischi simili e allucinogeni, e che la linea di demarcazione fra la normalità e la follia sia davvero molto molto sottile. La medicina del corpo e dell'anima ha ancora bisogno di tanto aiuto e questo può venir da qualunque parte. Da chiunque e in qualunque momento. Mettiamo da parte le lagne, gli sprechi di tempo e di

intelligenza e proviamo a varcare la soglia di tutte le conoscenze che ci vengono offerte.

Anche perché niente succede a caso.

Apriamoci all'amore per la conoscenza e sperimentiamo senza pregiudizi ogni cosa che la vita ci offre. Avremo sempre tempo di scartare quello che non fa per noi.

E non dimentichiamoci che in ogni parte del mondo, proprio in questo preciso istante, ci sono migliaia di persone che stanno facendo del loro meglio, per cambiare vecchi schemi di pensiero e di cultura, nel tentativo di migliorare la vita di questo pianeta e di tutti i suoi abitanti. Non credere che occorra essere Diopadreterno per cambiare la terra: la goccia corrode la roccia e anche tu se lo desideri, puoi scegliere di portare il tuo sorriso, la tua gentilezza e la tua disponibilità in giro per il mondo.

Come vedi, le tecniche come EFT sono solo l'inizio di una nuova era che rivedrà e completerà le proprie conoscenze sull'uomo e sul suo complesso sistema di relazioni. Prova, ne vale la pena. Vale la pena poter contare su una semplice e gratuita tecnica come l'EFT per sciogliere ogni rabbia, tristezza o paura che abbiamo vissuto o subito durante il giorno per andare a dormire "puliti" e alleggeriti.

Pensate alla grandezza di questo dono.

Aljaž ed io ti auguriamo di trovare fra le pagine della vita, il coraggio, la volontà e l'ispirazione per espandere la tua gioia ed aprire tutte quelle ali rattrappite che aspettano una mano per ricominciare a volare.

Feel Free Now!

[www.feelfreenow.it](http://www.feelfreenow.it)