

7

UTILIZZO DELL'EFT DENTRO IL PER

(Parte Seconda – Capitolo 7, p. 17-40)

Il facilitatore del PER può utilizzare da solo ed anche insieme alle altre metodiche combinandole insieme all'interno della procedura ordinaria del PER contestualizzando l'utilizzo dell'EFT all'interno del vissuto del corpo, sensazione percepita significativa, emozione, parola, che sono tipiche caratteristiche del PER.

EFT è acronimo di Emotional Freedom Technique, e significa Tecnica per la libertà Emozionale. Consiste in una procedura che attenua o elimina il disagio emozionale, può aiutare nei dolori fisici ed è anche molto utile per trattare le credenze limitanti, che siano inconsce o meno. In pratica consiste nel picchiettare gentilmente alcuni punti (di agopuntura) situati sul viso e sul corpo (indicati in figura) mentre si sta focalizzati sul disagio che vogliamo trattare. All'inizio di ogni applicazione è consigliabile attuare la procedura detta di preparazione: si picchietta il punto karate (vedi figura) con le dita dell'altra mano mentre si dichiara, cioè in sostanza si ammette, l'esistenza del problema e di seguito l'amore e l'accettazione di sé stessi nonostante il problema. Ad esempio, nel caso vogliamo trattare un dolore ad un braccio, mentre si picchietta il punto karate la frase da formulare potrà essere: "anche se ho questo dolore al braccio, mi amo e mi accetto completamente e profondamente" (eventualmente si ripete tre volte). Poi si prosegue picchiettando in sequenza (ma non è necessario seguire un ordine predeterminato) i punti sul capo e sul corpo mentre si sta focalizzati mentalmente sul dolore, ripetendo ad ogni punto "questo dolore al braccio" per aiutarci a restare focalizzati. Non c'è un numero di picchiettamenti definito, si dice a volte di farne sette, ma è solo un'indicazione per non essere né troppo brevi né troppo lunghi. In realtà con il tempo e l'esperienza si arriverà a sentire qual è la misura migliore per se stessi o per gli altri. E' molto importante per massimizzare l'efficacia di EFT essere il più possibile specifici. Per tornare all'esempio di cui sopra sarà utile specificare meglio il dolore da trattare, per esempio: "anche se ho questo dolore al braccio sinistro...", meglio ancora: "...questo dolore all'avambraccio sinistro...". Ancora, possiamo cercare di descrivere come sentiamo questo dolore, se è pulsante, bruciante, come un chiodo piantato, ecc. Possiamo visualizzare questo dolore e vedere che colore ha, quale forma, se pesa e così via, per cui la frase può risultare: "Anche se ho questo dolore bruciante, all'avambraccio sinistro a lato del gomito mi amo e mi accetto...". Più riusciamo ad essere specifici e meglio funzionerà. Queste indicazioni valgono, in linea di principio, per qualsiasi problema su cui vogliamo applicare EFT, compresi i disagi emozionali come dolore emotivo, ansia, rabbia, memorie dolorose o disturbanti, o nel trattamento delle credenze limitanti.

La preparazione: per alcune persone la frase "mi amo e mi accetto completamente e profondamente" è talmente incongruente con i propri sentimenti che risulta addirittura impronunciabile. A volte semplicemente non risuona, perché in realtà si sente di essere arrabbiati con sé stessi in quanto coinvolti nel problema, mentre, più spesso di quello che può sembrare, nel profondo dell'anima si cova addirittura odio per se stessi, per cui dichiarare una frase del genere risulterà praticamente una falsità nell'inconscio della persona. In questi casi è utile sostituire questa dichiarazione con una che risulti più accettabile, ad esempio "vado bene così come sono", oppure "forse un giorno farò pace con me stesso" ecc. La creatività, la perspicacia e (nel caso si lavori con un'altra persona) l'empatia sono fondamentali per la riuscita del lavoro. L'aiuto di un operatore competente è molto auspicabile nei casi più complessi, anche se molto si può fare

anche da soli. Su questo tema nel libro di Gary Craig "EFT for PTSD" (EFT per il Disturbo da Stress Post Traumatico) riporta alcuni 'giri' molto belli: "Anche se non accetto me stesso, posso accettare che è qui che sono adesso. E anche se non accetto me stesso io voglio portare guarigione a tutto questo. Mi piacerebbe sentirmi meglio, trovare più pace e accettare me stesso così come sono".

"Anche se mi sento senza valore, accetto completamente e profondamente me stesso con gentilezza e compassione - è stato molto difficile per me".

"Anche se mi sento in colpa per quell'errore che ho fatto, mi accetto totalmente senza giudicarmi. Sono solo un essere umano".

Quando la sensibilità dell'operatore (o il proprio intuito, se stiamo lavorando da soli) lo riterrà opportuno si può provare: "Anche se ho questo io so che ogni cosa è possibile e che miracoli stanno accadendo anche in questo momento". Frasi del genere possono essere molto potenti se applicate al momento opportuno, in quanto espandono la fiducia e la stima di se stessi, elementi assolutamente fondamentali per la soluzione di qualsiasi problema.

A volte la sofferenza che si vuole trattare è vaga, ossia non si sa bene da che parte cominciare. Un modo per cominciare è iniziare un giro di EFT senza la preparazione dicendo per esempio: "Sono felice! Oh, come sono felice!!" e intanto ascoltare i cosiddetti fanalini di coda, cioè quella vocina che salta fuori a contestare dicendo ad esempio "Come no! vorrei spaccare tutto!". Questo è un ottimo inizio, perché è venuto fuori dall'inconscio della persona, per cui si proseguirà con "Anche se voglio spaccare tutto...".

Un altro modo per aiutare la risalita di emozioni è fare EFT guardandosi allo specchio.

E' importante mentre si segue ciò che sale alla coscienza durante i giri di EFT fare attenzione ai sintomi fisici (ad esempio sensazioni di costrizione alla gola, peso sullo stomaco, ecc. ecc.) che si manifestano e farne oggetto di altri giri. E' molto utile passare dal mentale al fisico, e viceversa alternando, ed essere il più possibile specifici, come già detto sopra.

Per aiutare l'inconscio a lasciare andare una convinzione molto radicata, o una qualsiasi emozione disturbante, se ci sono molte resistenze si può procedere per gradi, accompagnando, per così dire, il cambiamento senza cercare di imporre ciò che riteniamo, a livello cognitivo, giusto o conveniente. Ad esempio: "Anche se sono molto arrabbiato con X, e non voglio perdonarlo perché mi ha fatto troppo male, mi apro all'idea che forse un giorno riuscirò a concedere un po' di perdono..."

Un'altra strategia in casi del genere può essere quella di picchiettarsi mentre si discute con se stessi, dando quindi voce ad ogni sentimento tanto più quando sono in contrasto fra di loro. Proseguendo l'esempio sopra: "...mi apro all'idea di perdonare... no, sono troppo arrabbiato... non lo merita... però lo merito io... forse non voleva ferirmi... ecc ecc". L'idea è quella di accompagnare con rispetto e gentilezza i sentimenti feriti verso il rilascio e l'accettazione.

E' di basilare importanza tenere sempre presente l'importanza della piena accettazione di se stessi, e insieme a questo il perdono di se stessi e di chiunque altro coinvolto nel problema. Quando c'è una rabbia o un altro disagio resistente è importante, dopo aver azzerato o abbassato il più possibile l'intensità del disagio, guidare la persona verso la consapevolezza che si è comunque fatto il meglio che potevamo nel momento e nella situazione che ha generato il problema.

Nel caso stessimo lavorando come operatori con qualcuno è molto utile, mentre la persona ci racconta il suo problema, invitarla a picchiettarsi continuamente mentre ci sta parlando. E' evidente che mentre ci spiega qual è il disagio è focalizzata sul problema, e la nostra cura sarà quella di farci dire come si sente in relazione ai 'fatti' piuttosto che un resoconto dettagliato dei

fatti. Avremo anche cura di portare la sua attenzione sui sintomi fisici che si manifestano, sempre mentre il racconto (e il picchiettamento!) procede. Questo può essere un buon inizio della seduta, per poi lavorare più specificatamente sugli aspetti più carichi o intricati.

All'inizio della seduta, ed anche all'interno di essa, si può iniziare con alcuni giri di EFT per il respiro. Si assegna un voto al respiro chiedendo : "quanto senti libero il tuo respiro da 1 a 10? (da 1 a 10 dove 1 = respiro bloccato, chiuso e 10 = respiro a pieni polmoni). Si può continuare, ad esempio, con "anche se sento il respiro costretto, mi amo e mi accetto completamente e profondamente" e varianti dettate dalla creatività del facilitatore.

A volte EFT riesce a risolvere problematiche anche serie e antiche in brevissimo tempo, il tempo di alcuni giri... sono quelle che Gary Craig chiama Meraviglie in un minuto, a volte invece la persistenza è la chiave per avere ragione dei disturbi. Molto dipende da quanti aspetti riveste il problema, e dove sono molti richiede pazienza e creatività, e un lavoro da veri detective dell'anima. Può succedere, nonostante l'impegno, di avere l'impressione che niente stia succedendo, ma è bene non fidarsi di questa sensazione, perché i cambiamenti spesso avvengono nell'inconscio e non sempre sono così evidenti subito, e magari possono manifestarsi giorni, o anche settimane (o mesi...) dopo. Anche il cosiddetto effetto apex può far sottovalutare i progressi fatti, e consiste nel non ricordare praticamente quanto ci disagiava il problema, e farci dire qualcosa del tipo "In effetti non era poi così importante...". Per questo è sempre molto utile valutare la tematica trattata con il SUD, assegnando cioè un voto al disagio prima di trattarlo, così da valutare correttamente i progressi, assegnando il valore 0 se non abbiamo nessun disagio verso una certa tematica, e 10 quando il disagio è percepito come il massimo possibile. Steve Wells e David Lake (due leader nel campo delle psicologie energetiche) raccomandano di dedicare almeno un'ora al giorno a fare EFT, e di farne un'abitudine. Ci si può picchiettare mentre si parla al telefono, mentre si guarda la televisione ecc., e non c'è bisogno di stare sempre focalizzati sul problema affinché EFT faccia il suo lavoro. L'inconscio "sa", e la coscienza conosce il disagio... A proposito di televisione Gary Craig suggerisce addirittura di picchiettarsi mentre si segue la trama di un film, seguendo le emozioni dei personaggi, ad esempio "Anche se il protagonista è molto spaventato a causa dei ladri..." ecc. ecc. Anche se può sembrare un po' folle in realtà sintonizzandoci con le emozioni del personaggio 'peschiamo' dalle nostre stesse emozioni, e le portiamo in un territorio, la coscienza, dove possono venire riconosciute e trattate.

In maniera simile, alcuni usano fare EFT in gruppo, scegliendo di trattare un problema di una specifica persona mentre ci si picchietta tutti insieme ripetendo le frasi che l'operatore suggerirà alla persona che si sta facendo trattare. Questi vengono chiamati Benefici Condivisi ed è una modalità sorprendentemente efficace. Un altro modo di fare EFT in gruppo è scegliere una tematica generale e, senza una persona specifica che si fa trattare, seguire l'operatore che suggerisce frasi di valore generico rispetto al tema che si sta trattando che tutti ripetono insieme. Anche questa modalità può essere molto potente, e ovviamente tutto sta alla bravura e sensibilità dell'operatore che conduce il gruppo. In questo caso avrà preparato in anticipo i giri, ma sarà pronto a modificarli seguendo l'onda di ciò che viene fuori in quanto a commenti e considerazioni dei partecipanti.

Ma EFT non è solo uno strumento per alleggerire i disagi. Può essere usato in maniera creativa o generativa. Questo è quanto affermano Steve Wells e David Lake nel loro libro "Enjoy Emotional Freedom": "Connessione con il successo è un eccitante processo nel quale coinvolgere l'immaginazione dell'ideale che vuoi creare o raggiungere mentre simultaneamente ti picchietti sui

punti energetici. Ti picchietti mentre vividamente immagini come ti sentiresti se realmente fossi nel tuo ideale. Progressivamente, a mano a mano che fai questo, le immagini e le emozioni tendono a diventare più reali. Nella nostra esperienza nel lavoro come 'peak performer', un solo momento di vera connessione con queste emozioni è superiore a centinaia di affermazioni o visualizzazioni del successo senza l'emozione.".

Un uso molto interessante di EFT è Matrix Reimprinting, che consiste nel portare la persona a dialogare con il proprio bambino interiore e immaginare di applicare EFT, dopo averne chiesto il permesso, direttamente sul proprio bambino nel momento in cui vive la sofferenza.

Per un approfondimento della tecnica: sito di Matrix Reimprinting.

Riportiamo di seguito alcuni esempi dell'uso di eft tratti dai siti di Brittany Watking e Pat Carrington:

Tratto dal sito di Brittany Watkins

<http://brittanywatkins.com/i-love-you-because>

Iniziare la tua sequenza di picchiettamento con "Ti amo perché..." da alla tua mente inconscia il messaggio che tu ami te stesso PERCHE' tu hai problemi, non MALGRADO il fatto che hai problemi--perché, come chiunque altro, sei un essere umano, e gli esseri umani sono creature imperfette.

Ecco come fare: fai una lista di tutti i pensieri negativi che ti passano per la testa al momento.

Vai, fallo!

Quindi, all'inizio di ogni frase metti: Ti amo perché...

Prenditi 5 minuti e guardati in uno specchio, negli occhi (lo specchio è la chiave) e picchiettati mentre ripeti il tuo nuovo 'mantra'

Esempio:

Punto karate: Brittany, ti amo perchè tu sei una consulente dietologa e hai preso 5 kili.

Punto karate: Brittany, ti amo perchè tu sei una consulente dietologa e hai preso 5 kili.

Punto karate: Brittany, ti amo perchè tu sei una consulente dietologa e hai preso 5 kili.

Testa: Ti amo perché hai mangiato quelle cose e hai detto che non avresti dovuto

Sopracciglio: Ti amo perché sei nevrotica riguardo al tuo corpo

Lato occhio: Ti amo perché ti rimproveri sempre

Sotto occhio: Ti amo perché hai le tue gambe sono grasse

Sotto il naso: Ti amo perchè hai la cellulite

Mento: Ti amo perché provi sempre a fare meglio

Clavicole: E più di tutto ti amo perché non accetti te stessa.

Prendi un profondo respiro

Testa: Ti amo, sono qui per te

Sopracciglio: tu sei amata da me, io mi prenderò cura di te non importa

Lato occhio: non importa com'è il tuo aspetto

Sotto occhio: o quando pesi
Naso: lo sarò sempre qui per te
Mento: quando le cose vanno male io sarò comunque qui
Clavicole: tu sei una donna fantastica
Sotto braccio: tu stai lavorando duro
Torace: e anche se non farai neanche un singolo cambiamento
Testa: lo continuerò ad amarti. Pienamente e completamente.
Sopracciglio: tu sei perfetta così come sei, e io ti amo.
Lato occhio: Tu sei amata da me.

Fai questa routine tutti i giorni, e vedi fra una settimana che cosa cambia...

Tratto dal sito di Pat Carrington

<http://masteringeft.com/masteringblog/eft-for-prenatal-memories-and-trauma-article/#more-3027>

In sintesi, il cliente chiede come possiamo utilizzare EFT per una questione che coinvolge sospetto trauma prenatale. Si riferisce ad abusi fisici sua madre ha avuto durante la gravidanza di se stessa (così le è stato detto) e il suo vago senso minaccia in utero. Lei chiede come si può "essere specifici" su questo problema quando ha solo vaghi ricordi ..

Risposta:

Non ho mai lavorato con le memorie prenatali con EFT, ma ho lavorato con successo con ricordi di bambino che sono vissuti solo come sensazioni vaghe. Vorrei quindi rispondere a questa domanda da diverse angolazioni.

In primo luogo, per affrontare la vaghezza. Tutti i ricordi pre-verbali, come le memorie infantili, sono vaghi perché non sono stati conservati nei nostri banchi di memoria per mezzo di marcatori verbali (parole, nomi, definizioni verbali ecc.) Il bio-computer della nostra mente / sistema nervoso, pertanto, non può accedere a questi ricordi con facilità perché non sono raggiungibili verbalmente. Hai mai avuto difficoltà a recuperare i dati sul computer, perché non è stato correttamente indirizzato? Ebbene, questo è essenzialmente lo stesso problema.

Poiché i ricordi pre-verbali sono sfocati di necessità dal momento che non sono mai stati codificati verbalmente, non è possibile essere specifici quando dobbiamo trattarli con EFT. Dobbiamo trovare un modo per renderli più chiari, più raggiungibili. Ci sono diversi modi per fare questo.

Nella tua situazione, vorrei suggerire di immaginare il piccolo non ancora nato "tu" nel grembo materno, e di immaginare tua madre ricevere le percosse che lei descrive, come se si stesse guardando un video in cui il feto può essere visto. Assicurarsi di rimanere "al di fuori" del feto, mentre si guarda l'immaginario "video". nella vostra mente. Qui vi sarà l'applicazione della "Tecnica del Trauma Lontano". Guardate le reazioni del feto quando la madre viene aggredita, queste saranno molto specifiche. Notare la postura del bambino non ancora nato, l'espressione del viso, colorazione, ecc.

Quando si esegue questa operazione si avrà tutta la specificità che è necessaria e si possono utilizzare frasi EFT come:

"Anche se sono in grande pericolo in questo (video, visione, ecc.), scelgo di sapere che sono sopravvissuto e sono al sicuro."

o,

"Anche se ho le mani su per proteggere la mia testa in questo (video, visione, ecc.), scelgo di sapere che sono sopravvissuto e sono al sicuro."

o,

"Anche se mia madre è nel dolore e in pericolo in questo (video, visione, ecc.), scelgo di sapere che è sopravvissuta ed è al sicuro." eccetera

Dopo aver picchiettato tutti gli aspetti che potrebbero causare trauma in questa situazione - a te e tua madre, allora (ma non prima) cerca di entrare nella pelle del feto e immaginare come ci si sente ORA in questa scena. Quindi picchiettare le vostre risposte, con particolare attenzione alle specifiche risposte corporee al trauma.

Ciascuna di queste risposte è un diverso aspetto del trauma. Picchiettate frasi come: "Anche se io sono così tesa, riesco a malapena a lasciar passare l'ossigeno attraverso la placenta, scelgo di sapere che sono sopravvissuto e sono al sicuro." ecc. Passare attraverso tutti i sentimenti immaginati e le risposte che si possono pensare, come ad esempio la terribile tensione del corpo, come il feto entra in modalità di sopravvivenza, perché si sente in pericolo di annientamento. Questo sarà molto produttivo.

Infine, quando si è a zero o uno (SUD) su tutti gli aspetti coinvolti in questa scena immaginata, torna al presente, e picchietta sulle tensioni residue nel corpo, o su qualsiasi residuo senso di pericolo.

Questo dovrebbe portare sollievo per molti dei sintomi attuali che descrivi, in particolare per la tua iper-eccitazione, iper-reattività, l'ansia e la depressione.

Vi auguro buona fortuna!

LA MAGIA DELLE SCELTE IN EFT

Riportiamo parte del libro di Patricia Carrington "La magia di scelta personale in EFT", da utilizzare come ulteriore strumento nel processo del P.E.R.

Capitolo 1

Incontra Il Metodo delle scelte in EFT.

In questo libro imparerai a personalizzare EFT in modo da utilizzarlo per i tuoi problemi personali in un modo molto più mirato di quanto fosse possibile in precedenza. Questo viene fatto utilizzando un metodo noto come "Scelte EFT"

Prima di iniziare la lettura di questo nuovo approccio di EFT, è necessario sapere che:

Il Metodo EFT scelte è un po' diverso dal metodo che si può avere imparato dal manuale di Gary Craig o CD, o dal mio "Introduzione alla EFT" CD - questo metodo estende il loro approccio.

La differenza è che quando si utilizza il "Metodo EFT scelte", solo occasionalmente utilizzi la frase tipo EFT, "io mi amo e mi accetto completamente". Si usa solo quando sembra particolarmente appropriato e quindi può essere estremamente efficace.

La prossima cosa che dovete sapere è che, proprio come EFT fornisce una frase standard per tutti gli usi, la frase di default che è possibile utilizzare in ogni caso, il metodo EFT Scelte ha anche un frase standard positiva che va bene in qualsiasi circostanza. Questa frase è la seguente:

"Scelgo di essere calmo e fiducioso"

Non appena inizi a utilizzare, "Scelgo di essere calmo e fiducioso" mettendolo alla fine delle tue frasi EFT, hai già iniziato a utilizzare il metodo EFT scelte.

Ma - perché usare la parola "scelgo"?

Avrete capito che la frase EFT per l'accettazione di sé "io mi amo e mi accetto completamente" è ciò che è noto come affermazione. Le affermazioni sono affermazioni che diciamo ad alta voce o ripetiamo nella nostra mente (o, talvolta, scriviamo) che esprimono gli stati positivi che vorremmo vivere, o condizioni che vorremmo vedere nella nostra vita.

Ad esempio, una persona in sovrappeso potrebbe ripetere un'affermazione come:

"Io sono magra e bella",

o,

"Io peso (un numero desiderato) di chili."

Il tipo tradizionale di affermazione è una dichiarazione che è chiaramente contrario al fatto, detta come se fosse vera.

Queste affermazioni tradizionali sono state utilizzate nel corso dei secoli per aiutare le persone a cambiare i loro atteggiamenti. Una delle più famose è stata creata nel 19 ° secolo per migliorare la salute delle persone. E' la seguente:

"Ogni giorno, in ogni modo, sto sempre meglio."

Al momento questa affermazione era popolare, migliaia di persone l'hanno usata tutti i giorni, e molti di loro hanno riferito di sentirsi molto meglio come conseguenza di questo. Alcuni di loro hanno anche segnalato alcuni miglioramenti notevoli in condizioni fisiche che li avevano afflitti per anni, dopo aver iniziato a utilizzare questa semplice affermazione. Tuttavia, c'è un problema con il tipo tradizionale di affermazione che ho appena descritto - *va in contrasto con fatti e nega una realtà che una parte di noi sa essere vera.*

È per questo che, per molte persone, le affermazioni tradizionali spesso non funzionano bene, o non funzionano affatto.

Quello che succede è che una dichiarazione che è in contrasto con ciò che sappiamo essere vero è in grado di creare una voce persistente nella parte posteriore della nostra mente che ci sussurra: **"Ah sì? Cosa te lo fa pensare?"**

Quando ripetiamo un'affermazione tradizionale, qualcosa in noi non perde mai di vista il fatto che quello che stiamo dicendo **non è vero**. E quando questo accade, la piccola voce può negare l'intero effetto dell'affermazione!

Il che ci porta al tema di questo libro...

Vi è un altro tipo di affermazione che evita questo problema ed è quindi efficace per un numero molto maggiore di persone. Io lo chiamo un'affermazione "di scelta".

Per capire come funziona, mi piacerebbe che tu provassi un piccolo esperimento.

Dì ad alta voce a te stesso:

"Io sono finanziariamente indipendente."

e ora prova a dire:

"Io scelgo di essere economicamente indipendente."

Non ti sembra che queste due affermazioni siano differenti per te?

Ora di' a te stesso:

"Io sono attraente"

poi prova a dire,

"Io scelgo di sentirmi che sono attraente"

Senti queste due affermazioni diverse in qualche modo?

Poi di a te stesso,

"Io sono creativo"

e ora prova a dire,

"scelgo di essere creativo"

Queste due affermazioni ti colpiscono diversamente in qualche modo ?

Guardando le dichiarazioni di cui sopra, quale delle due - la prima o la seconda di ogni gruppo - trovi più credibile?

Quale di loro crea una sensazione di contraddizione? Quale senti armoniosa (e veritiera) quando la dici?

Quale di queste affermazioni produce una piccola vocina dentro di voi che dice: "Oh certo, come no!"?

La maggior parte delle persone nota la differenza nelle loro reazioni a questi due tipi di affermazione. In generale, l'affermazione Scelgo è vissuta come più convincente perché non è contraria al fatto, e quindi più facile da accettare e credere. Un'affermazione Scelgo sembra anche mettere la persona che lo utilizza nella "posizione del pilota" nella sua propria vita - sembra essere più potenziante.

Ora, giusto per essere certi di cogliere pienamente questo punto, continuiamo con il nostro piccolo esperimento.

Quindi, dì a te stesso:

"Ho una bella casa nuova"

Naturalmente, se avete davvero una bella casa nuova, modificate la presente dichiarazione in qualcos'altro che NON avete; - voglio che crei una dichiarazione che descrive qualcosa che desideri, ma che non disponi al momento.

Ora nota come ci si sente a dire questa affermazione, anche se al momento *non* si dispone di una bella casa nuova.

Poi dì a te stesso,

"Io scelgo di avere una bella casa nuova."

Quale delle due affermazioni è più credibile per te? Quale di loro produce la vocina dentro di te che dice: "certo, come no!"?

La maggior parte delle persone ritengono che quando si dice la prima dichiarazione si produce una riserva nella parte posteriore della loro mente, qualche parte sembra discutere con questa affermazione e produce pensieri del tipo:

"Come potrei permettermi una nuova casa?"

o

"Se solo fosse vero!" eccetera.

Al contrario, quando si aggiunge la frase "Io scelgo" all'inizio dell'affermazione, la maggior parte delle persone ora sente che è credibile per loro avere intenzione, o "scegliere" di avere una nuova casa - In questo modo non devi forzare l'immaginazione dichiarando che si dispone di una nuova casa, semplicemente che si sta per raggiungere quello stato auspicabile attraverso una scelta personale.

La parola, "scelgo" può fare una grande differenza di accettabilità di una affermazione, trasformandola da una strategia che funziona solo di tanto in tanto, in una che funziona la maggior parte delle volte.

... E c'è un vantaggio aggiunto.

Quando si combinano una affermazione Scelgo con EFT, questo è ciò che è noto come un "doppio smacco". E' molto più efficace rispetto al semplice dire o pensare una affermazione senza fare EFT.

La ragione di questo è che quando si utilizza EFT, si toccano punti molto sensibili e ricettivi del corpo - i punti EFT. Per questo motivo, qualsiasi cosa tu stia ripetendo a te stesso "passa attraverso" in qualche modo. In realtà senti queste parole in modo diverso quando si fa il picchiettamento. Questo è il motivo per cui il metodo delle scelte EFT, in cui si utilizzano le affermazioni positive o "Scelte", *mentre* picchietti, è insolitamente efficace.

Tuttavia, si può utilizzare Scelte EFT nella vita di tutti i giorni?

Un esempio vale più di mille parole, quindi vi dirò di Brian, un mio cliente, che ha usato Scelte EFT per aiutarsi a gestire una situazione di disagio. Ecco come ha fatto:

Brian stava guidando per recarsi a un colloquio che era importante per lui, perché poteva significare una promozione in una nuova posizione nella società. Era partito con largo anticipo per poter arrivare in tempo rilassato.

Poi accadde l'imprevisto. Si trovò coinvolto in un ingorgo stradale in cui le vetture erano allineate una dietro l'altra per un buon mezzo miglio. Si rese conto che sarebbe arrivato in ritardo per questo importante appuntamento - non c'era via d'uscita. Cosa fare?

Aveva già sperimentato EFT, e così ha deciso di fare un po' di picchiettamenti su se stesso. Normalmente avrebbe usato la frase standard EFT, che avrebbe potuto essere: "Anche se mi sento furioso (o ansioso) per questo ritardo, io mi amo e mi accetto completamente". E come tutti sappiamo, questo avrebbe potuto ridurre la sua angoscia. Ma ha deciso invece di provare il metodo delle scelte EFT, che aveva imparato da me all'inizio della settimana. Nel fare il metodo delle scelte EFT, la persona è tenuta a formulare una scelta che sia l'esatto opposto del suo stato non voluto, in un certo senso è come un antidoto ad esso. Così Brian ha costruito la seguente frase:

"Anche se mi sento furioso (o ansioso), scelgo di volgere questo inatteso ritardo a mio vantaggio."

Certamente avrebbe facilmente potuto dire: "Io scelgo di essere calmo e fiducioso quando sarò arrivato in sede per il colloquio" o formulare qualche altra scelta EFT che avrebbe contrastato il problema che stava sperimentando. L'unica regola che doveva seguire era che avrebbe dovuto essere una dichiarazione mirata finalizzata alla sfida specifica che si trovava di fronte, piuttosto che una generale dichiarazione di auto-accettazione. Quando Brian ha picchiettato su: "Anche se mi sento furioso e preoccupato per il ritardo, scelgo di volgere questo inatteso ritardo a mio vantaggio", e ha fatto questo per diversi round, il suo livello di intensità (valutazione del disagio su scala 0-10) era sceso quasi a "0" (l'usuale successo EFT) e si sentiva rilassato e filosofico rispetto al suo problema. Tuttavia, la piena efficacia di questo approccio è ancora da vedere.

Dopo qualche minuto di attesa, altoparlanti della polizia annunciarono che tutto il traffico doveva essere deviato attraverso un altro itinerario. Questa notizia aveva importanti implicazioni per Brian e il suo appuntamento, dato che questa deviazione avrebbe aggiunto almeno 20 o 30 minuti al suo viaggio. Ascoltare questo annuncio scosse Brian dal suo stato di rilassamento. Nelle sue parole, sentì il suo stomaco "stretto come in una morsa." Quello che successe dopo è di particolare interesse.

Subito dopo questa prima reazione negativa, a Brian sembrava di sentire le parole deboli e soffocate nella sua mente: "Ho scelto di avere questo inatteso ritardo a mio vantaggio". Questo pensiero ottimista sembrava tirarlo fuori dal suo stato negativo, e d'un tratto si ritrovò a pensare invece a come avrebbe potuto dire ai suoi intervistatori per telefono cellulare di questo ritardo, in modo da dimostrare come si sapeva gestire meravigliosamente in circostanze difficili, qualcosa che poteva servire molto bene nel colloquio finale. Mentre continuava a guidare, ha usato il tempo per pianificare come avrebbe condensato la sua presentazione, quando sarebbe arrivato, in modo che gli intervistatori sarebbero stati colpiti dalla sua intraprendenza e competenza.

A dire il vero, era così contento del modo in cui è stato in grado di gestire tutto questo che entrò per l'intervista con una fiducia tale che a quanto pare li impressionò davvero, perché gli approvarono il trasferimento a un'altra divisione della sua azienda (che era il motivo per cui aveva cercato questa intervista, in primo luogo).

Questo tipo di cambiamento positivo nell'atteggiamento dopo aver usato il metodo delle scelte EFT è tipico.

Il motivo? Un pensiero negativo, o reazione, è stato collegato a un positivo pensiero e ora IL POSITIVO è quello che pensiamo. Per questo motivo, anche se io e te non ricordiamo le parole che abbiamo usato nella nostra scelta EFT, di fronte a una sfida che si presenta più tardi, come è successo a Brian, spesso ci ritroviamo a vivere lo stato positivo che abbiamo scelto quando il nostro stato originale negativo è di nuovo richiamato dalla nuova sfida.

E ora si è pronti per imparare le basi del processo Scelte EFT.

Capitolo 2

Le sei regole del Metodo delle Scelte EFT

Le parole usate in una scelta sono fondamentali. Queste parole sono i mattoni della scelta. Nel corso degli anni ho affinato la mia capacità di formulare scelte altamente efficaci, selezionando attentamente le parole che uso all'interno delle frasi. Lavorando su questa tecnica, ho scoperto un fatto interessante. E' questo ...

La maggior parte delle persone non sa quello che vuole - solo ciò che *non* vuole

Il fatto spiacevole è che la maggior parte delle persone non è in grado di formulare obiettivi positivi. Quando viene chiesto di fare una scelta positiva in base a ciò che *vogliono*, la maggior parte delle persone, nel migliore dei casi, sceglie di migliorare un po' su quello che *non vogliono*. E un modo di fare questo è di fare paragoni. Essi usano parole come "meglio", "di più", ecc., nelle loro dichiarazioni di Scelta, e fare affermazioni come:

"lo scelgo di stare meglio"

"lo scelgo di essere più fiducioso"

"lo scelgo di avere più soldi in banca", ecc.

Ammetto che a volte questa è la cosa migliore che si può fare in casi particolari. Ma questo ha i suoi svantaggi. Il principale è il fatto che un confronto chiama sempre indirettamente l'attenzione alla situazione negativa che *non vuoi*. Ciò mantiene la possibilità negativa sempre nella vostra mente e sconfigge l'intero scopo di vostra scelta. Lasciate che vi faccia un esempio.

La maggior parte delle persone, quando descrivono ciò che non piace nella loro vita, sarà molto articolata al proposito. Essi vi diranno in dettaglio (dettagliando a volte più di quello che vuoi sentire!) esattamente di che cosa vogliono liberarsi e di quello che vorrebbero vedere sparire dalla loro vita. Diranno:

"Voglio che i miei genitori (adolescenti, ecc.) la smettano di interferire nella mia vita!"

Oppure

"Io non voglio un lavoro in cui devo viaggiare così tanto."

Il loro elenco è infinito, ma quello che in genere si ottiene è ciò che "non vogliono", non ciò che "vogliono".

La ragione di questo è che la persona avrà un **quadro molto chiaro** nella sua mente di ciò che **non gli piace**, e quasi niente, o solo un quadro molto sfocato, di ciò che **realmente vorrebbe avere**. Si può anche non aver pensato molto questo nella loro intensa preoccupazione verso quello che manca, verso ciò che non va nella loro vita.

Beh, forse la nostra specie è sopravvissuta proprio per essere stata in grado di identificare acutamente gli eventi negativi nell'ambiente per evitarli a tutti i costi, non lo so. Ma so che questo è senz'altro il modo sbagliato di fare una scelta efficace, per il fatto che ...

Se sei in possesso di un quadro negativo nella mente delle cose che non ti piacciono della tua situazione attuale, tu stai incidendo la situazione negativa nella tua memoria, ed è probabile che la perpetuerai all'infinito.

MA

... Se immagini una situazione positiva o stato, che mette fine al vostro problema, allora le probabilità sono alte che questa visione positiva della vita diventino realtà. Quindi, se si utilizza la formulazione corretta per descrivere la tua scelta EFT a te stesso, sicuramente ti giochi bene la partita.

Perché formulare la frase giusta è così importante?

Perché il "computer-mente" è dolorosamente letterale, ecco perché. Naturalmente è fin troppo facile dimenticare che si dispone di un potente "Bio-computer" noto come il cervello umano. In realtà questo fantastico sistema di comunicazione interna rende possibile condurre la vostra vita in modo efficiente. Il computer-mente è lì per te quando ne hai bisogno, e ti segue ovunque, salvo naturalmente un grave crash del sistema, come avviene a volte.

Come tutti i computer, tuttavia, il cervello umano è incredibilmente letterale nell'interpretazione degli input che riceve. Le sue prestazioni dipendono dalla precisione dei comandi ricevuti. Deve vedere un "punto" dopo la sua versione di un "dot.com", o

semplicemente non sa cosa fare!

Così, quando una persona sceglie di "fare meglio in matematica", o fa qualsiasi altra dichiarazione comparativa, questo non è molto utile, perché "fare meglio" potrebbe significare fare solo una minima parte di "meglio". Il problema è che il computer-mente non sa se "fare meglio in matematica", significa ottenere un punto in più sul proprio punteggio complessivo al prossimo esame di matematica, passando da un presente 4 a un futuro 5 o fare un passo da gigante nella votazione! Per quanto ne sa un computer, un punto in più è "meglio" - e in effetti, lo è!

Quindi, se una scelta è ambigua, si traduce in un risultato deludente.

Il che ci porta a ...

LA PRIMA REGOLA DELLE SCELTE:

Sii specifico!

Quando si effettua una scelta EFT, è necessario precisare che cosa si vuole. La tua scelta non deve contenere parole di confronto vaghe come "meglio", ma deve indicare esattamente ciò che si vuole veramente avere.

Ad esempio, nella scelta EFT per l'esame di matematica citata, una formulazione più efficace per il nostro esaminando potrebbe essere: "io scelgo di prendere 9 o più al mio compito di matematica prossimo". Questa precisazione non lascia nulla all'immaginazione. E' sicura, specifica. Se inserita in una frase di setup EFT il testo potrebbe essere:

"Anche se sto prendendo voti bassi in matematica, scelgo di prendere 9 o più al mio prossimo compito di matematica".

Il significato di questo è inconfondibile. Questo è il motivo per cui è probabile che sia così efficace.

LA SECONDA REGOLA DELLE SCELTE:

Create scelte ATTRAENTI

La Scelta EFT deve essere attraente per essere efficace. Tuttavia questo ingrediente importante di una buona scelta è di solito trascurata, perché la gente non si rende conto di quanto sia essenziale.

Ma una scelta senza vita è come una pubblicità noiosa: la guardiamo per un attimo e ha un impatto trascurabile.

Mi piace pensare ad una scelta EFT come una sorta di annuncio composto da me e diretto a me stesso come consumatore. La persona che deve essere "venduta" qui, naturalmente, sono io - sono io che devo acquistare e voglio veramente quello che sto cercando di realizzare. La formulazione della mia scelta dovrebbe aiutarmi a fare questo.

È per questo che consiglio le persone a fare la formulazione delle loro scelte EFT più colorata, accattivante e attraente possibile. Consiglio di aggiungere aggettivi accuratamente selezionati per fare la scelta veramente attraente. Essi devono attirarli come una calamita verso l'obiettivo a cui essi mirano.

O, per dirlo in un altro modo ...

Pronunciare la tua scelta EFT dovrebbe essere, per te, una fonte di piacere (o comfort),

proprio perché la scelta è così attraente, o così rilassante, o così "giusta" che ti senti bene solo a pronunciarla. Dovrebbe attirare così tanto che vuoi realmente continuare a pronunciarla più e più volte!

Ecco alcuni esempi di ciò che intendo.

Supponi di voler essere più efficace a comunicare con un membro della famiglia che ha difficoltà a prestare attenzione a quello che stai dicendo. Una scelta appropriata EFT per una situazione del genere potrebbe essere:

"Io scelgo di esprimermi in modo che (questa persona) capisca il mio punto di vista".

Questo di per sé potrebbe essere molto efficace come scelta - nessun cambiamento potrebbe essere necessario.

Tuttavia, una versione ancora più interessante potrebbe essere:

"Io scelgo di trovare un modo creativo per far comprendere i miei punti di vista a (questa persona)".

La parola "creativa" dà qui alla scelta un po' di suspense. Come, potresti ora chiedere, sarebbe un "modo creativo" per farlo? La curiosità è un potente motivatore.

In alternativa, è possibile aggiungere un altro tipo di attrattiva alla vostra scelta dicendo:

"Io scelgo di sorprendere me stesso, trovando un modo facile e divertente per far comprendere i miei punti di vista a (questa persona)".

"Sorprendere" è una parola che ci può motivare potentemente.

Oppure, per farla ancora più incisiva, fortemente attraente, si potrebbe formulare in questo modo:

"Io scelgo di trovare un modo facile e divertente per far valere i miei punti di vista a (questa persona)".

Includere l'aggettivo "facile" è un ottimo modo per migliorare una scelta. La maggior parte delle volte, facciamo le cose in modo più faticoso di quanto realmente necessitano. Molte persone fanno della vita una sorta di triste compito. Ma, se sembra facile, fare il compito diventa a portata di mano. Per esempio, sto facendo facile per me scrivere questo libro in questo momento picchiettando: "Anche se digitare questo articolo è noioso, scelgo di trovare facile scrivere questo libro" - ed è fantastico!".

Una delle Scelte più utili per tutti gli usi che abbia mai incontrato, era stata detta alcuni anni fa da un mio amico a un collega, che era in ansia per cogliere i punti principali di un corso in cui entrambi partecipavano, "Jack ... lascia che sia facile. "

Questo non solo aiutò Jack, ma ha portato a quello che io chiamo la Scelta Base per Vivere Efficacemente . Si tratta di "Io scelgo di lasciare che sia facile". Questa scelta può essere applicata a quasi tutto ciò che facciamo nella vita. Renderà la vostra vita molto più vivibile e divertente. Io la uso spesso, così come fanno i clienti ai quali l'ho insegnata, e questo ha cambiato radicalmente il nostro modo di agire in un sacco di cose e ricordo a me stessa di usarlo di più ... di più ... e più ancora.

Provare per credere!

Un'altra parola che aggiunge un forte richiamo a una scelta è la parola "divertimento" - come in: ..

"Io scelgo di trovare divertente esercitarmi sul mio tapis roulant".

Oppure,

"Io scelgo di trovare divertente pensare a nuove idee per questo progetto."

Tutti noi amiamo fare le cose che sono divertenti. Ci attirano. Quindi, alcune delle frasi che potresti includere in una Scelta EFT sono:

"Lascio che sia facile ..."

"Mi sorprendo a ..."

"Trovo un modo creativo per ..."

"Trovo divertente ..."

In alternativa, è possibile aggiungere uno dei seguenti aggettivi per rendere la vostra scelta più accattivante:

confortevole

soddisfacente

delizioso

geniale

sicuro

inaspettato, ecc ...

Una volta afferrato il concetto, sarai in grado di inventare nuovi modi per rendere il tuo obiettivo desiderato (ciò che vuoi che accada) irresistibilmente attratto verso di te. Quando lo farai, più della metà la tua battaglia sarà vinta.

**LA TERZA REGOLA DELLE SCELTE:
punta al il miglior risultato POSSIBILE**

Questa regola di Scelta può sembrare ovvia, ma molte persone la trascurano a meno che non sia fatto notare loro. La regola generale è quello di essere assolutamente "veritieri" in ciò che si chiede a una Scelta. È necessario scegliere quello che si vuole veramente nel tuo io più profondo, non quello che pensi *dovresti* volere - e dovrebbe essere il *risultato migliore* che puoi immaginare di avere.

Diamo un'occhiata a come funziona in pratica.

Supponi di voler un nuovo appartamento. Non sarebbe sufficiente scegliere semplicemente di avere un "appartamento nuovo", perché "nuovo appartamento" potrebbe

essere una squallida abitazione al sesto piano con uno stentato impianto di riscaldamento, stanze piccole e poco ventilate; tecnicamente sarebbe "nuovo" per te, ma....
Una Scelta EFT molto più efficace per questo stesso problema potrebbe essere:

"Scelgo di vivere in un appartamento delizioso, comodo, soleggiato"

Questa Scelta non 'imbrogia' l'utente ed è atta a portare risultati molto più soddisfacenti.

*Ricordo che una volta ho lavorato con un cliente la cui auto mostrava seri segni di rottura definitiva. Aveva necessità di una nuova auto, ma non vedeva come trovare il modo di ottenerla. Quando gli è stato chiesto di scegliere cosa voleva ottenere in questa situazione, scrisse (si trattava di un esercizio scritto) "Scelgo di avere una macchina nuova." A prima vista può sembrare una buona scelta EFT. In realtà, non è così efficace come potrebbe essere. Se tale scelta si fosse realizzata poteva finire con qualsiasi tipo di auto. Avrebbe potuto essere un'auto **nuova** per lui, ma essere in realtà un relitto di macchina, un divoratore di benzina goffo e pesante, difficile da parcheggiare, un bidone o avere qualche altro difetto grave.*

La verità è che avere una qualsiasi nuova vettura, al contrario di mantenere la sua auto attuale, non era affatto quello che voleva. Questa frase era solo un modo facile per dirlo.

Quando ho incoraggiato l'uomo a sperare e sognare e TROVARE nella sua mente quello che idealmente avrebbe voluto, ha cominciato a consentire al positivo in lui di aprirsi. Per aiutarlo in questa ricerca, gli ho fatto alcune domande, come ad esempio che tipo di macchina vorresti se potessi avere quello che vuoi veramente? Di che colore sarebbe? Come funzionerebbe? Come ti sentiresti a guidarla? Sarebbe davvero "nuova", nel senso del modello dell'anno in corso, oppure di seconda mano? In breve, che cosa segretamente vuoi veramente?

Quando ebbe risposto a queste domande fra sé e sé, scrisse: " Scelgo di avere una stupenda Chevy Impala del 1997." Con questa scelta precisa e molto più positiva, immediatamente potenziò se stesso, perché questo lo ha portato a diventare più motivato a fare tutto ciò di cui c'era bisogno per ottenere quella macchina e non un' altra.

La cosa interessante è stato il risultato. Entro un mese dopo aver fatto questa Scelta e leggendo nelle sue Schede Promemoria Scelte EFT due volte al giorno (potrete conoscere Schede Promemoria Scelte EFT più avanti), ha trovato un modo ingegnoso per finanziare esattamente la macchina che voleva, e comprarla.

Se avessi usato EFT insieme alle Scelte a quel punto (non avevo ancora sviluppato il metodo EFT Scelte), avrei potuto incoraggiarlo a formulare una frase di Scelta EFT che sarebbe stata qualcosa come: "Anche se non me la posso permettere, scelgo di possedere una Chevy Impala che è una favola da guidare". Lavorare con questa frase nel contesto di EFT poteva fornire un ancora più veloce, più profondo, e più potente mezzo per incorporare questa scelta nella sua mente subconscia e determinare il necessario cambiamento di prospettiva.

**LA QUARTA REGOLA DELLE SCELTE:
Formula la tua scelta in positivo**

Coloro che hanno lavorato con le affermazioni, e con i relativi approfondimenti in materia, sanno che il modo letterale in cui funziona il proprio computer-mente fa sì che parole o frasi negative inserite in una affermazione diventino una questione complicata, ingannevole, qualcosa da evitare appena possibile. E' sempre meglio essere il più positivi possibile quando formuliamo qualsiasi tipo di comando per noi stessi e le affermazioni sono fondamentalmente comandi per noi stessi.

Quando si effettua una scelta, quindi, è consigliabile evitare di utilizzare tali parole negative e frasi come "no", "non", "mai", "liberarsi", "sbarazzarsi" ecc.

Esempio di un uso sbagliato delle parole in una Scelta EFT:

"Io scelgo di liberarmi del mio mal di testa"

Esempio di un uso corretto delle parole in una scelta EFT:

"Io scelgo di sentirmi lucido, a mio agio, e sano"

E' sorprendente quanto spesso le persone trascurino di osservare questa regola di creare le frasi in positivo. È per questo che ci tengo a sottolinearlo - può significare la differenza tra successo e fallimento nell'utilizzo del Metodo delle Scelte EFT.

**LA QUINTA REGOLA DELLE SCELTE:
Fare delle Scelte che si applicano a voi**

Questa regola è importante perché alcune persone sceglieranno che le *altre persone* si comportino in modo diverso, come se avessero diritti sulla vita degli altri, cosa che nessuno di noi ha. Essi fanno questo errore perché:

- 1) Vogliono che un'altra persona (o persone) agisca in modo diverso da quello che fa o che si senta diversamente da quello che sente, come in:

"Io scelgo che Maria mi ami".

"Io scelgo che i miei colleghi al lavoro pensino che io sia un grande".

"Io scelgo che Kenneth mi capisca".

- (2) Vogliono fare del male ad un'altra persona, come in:

"Io scelgo che (così e così), subiscano le conseguenze di questa (terribile atto)"

- (3) Vogliono qualcosa di buono, una guarigione per un'altra persona, come in:

"Io scelgo che Jane guarisca in fretta dalla sua malattia".

A volte la gente mi chiede perché ci dovrebbe essere problema a fare una scelta per gli altri, soprattutto quando ciò che si sta scegliendo sembra essere utile. Non è una regola

assoluta, e ci sono zone d'ombra, ma in breve suggerirò modi con cui essere in grado di raggiungere gli obiettivi e costruire Scelte EFT che siano estremamente utili per gli altri senza che siano né di controllo o manipolative.

Ho imparato a rispettare questa regola di non scegliere i destini degli altri da un corso a cui ho partecipato nel lontano 1980 chiamato "DMA". Ho aderito alla regola da allora, perché sentivo che aveva senso per me. Una spiegazione datami per questa regola è che non è etico interferire nel modo in cui la vita di una persona si sta svolgendo in quanto potrebbe farlo secondo uno schema che noi non possiamo nemmeno immaginare. Che tu creda o no a questo, è chiaro che vi è un elemento manipolativo e a volte anche un po' di arroganza nell'atto di scegliere per qualcun altro come dovrebbe essere o comportarsi. Si ignora così anche l'intero scopo di Scelte EFT, che è darci il potere di creare ciò che vogliamo **nella nostra vita**.

Vi sono, tuttavia, modi in cui le Scelte possono essere riformulate in modo da non essere manipolative.

Secondo l'esempio di cui sopra, la persona sta formulando una scelta circa la sua *reazione* a Maria, qualcosa di interiore, nella sua giurisdizione, e molto efficace come Scelta EFT.

Ricordo di aver aiutato una donna a formulare una scelta che aveva a che fare con il suo capo. Lei sentiva fortemente che il suo capo non apprezzava il lavoro che faceva per lui, e aveva inizialmente formulato la Scelta
"Scelgo che il mio capo mi apprezzi".

Le spiegai che, per i motivi di cui sopra non era una scelta accettabile (non poteva scegliere un nuovo comportamento per il suo capo) e le suggerii di formulare, invece,
"Io scelgo di sentire che il mio capo mi apprezza."

Ha usato questa nuova Scelta per una settimana e poi mi ha riferito sui suoi effetti. Durante quella settimana aveva cominciato a notare i modi in cui, in realtà, aveva sentito che il suo capo l'apprezzava, con sua grande sorpresa. Questo deve aver cambiato il modo in cui si comportava verso il suo capo, perché alla fine della settimana, egli si avvicinò a lei e, molto stranamente, le disse: "Bel lavoro Maria!". Un circolo vizioso era stato trasformato in uno fortunato!

Il secondo esempio, in cui una persona sceglie di fare un danno ad un altro o cerca una sorta di vendetta per un presunto atto di aggressione o di ingiustizia, può essere affrontata con una formula che cambi la percezione della persona che sta facendo la Scelta. La persona offesa può fare una Scelta nel modo seguente:

"Io scelgo di sapere che questa (terribile) azione non può più farmi del male."

Oppure

"Io scelgo di essere libero delle conseguenze di questa (terribile) agire)"

Scelte di questo tipo possono ristabilire un equilibrio interiore e liberano la persona dalla propria coazione a cercare vendetta - perché cerchiamo vendetta, se non per ripristinare il nostro equilibrio interiore? Se è già ripristinato, non vi è alcuna necessità di atti di vendetta

a questo scopo. Allora la nostra aggressività può essere salvata per quelle volte in cui abbiamo veramente bisogno di difenderci.

In realtà, possiamo sempre scegliere come SENTIRCI riguardo a qualsiasi cosa.

Per quanto riguarda lo scegliere qualcosa per il bene di un altro, mi è stato insegnato una volta un modo per creare una scelta positiva per un'altra persona senza assumere l'atteggiamento di chi pretende di sapere che cosa è meglio per lui. E' quello di aggiungere la frase "se questo è nell'interesse più alto (della persona)" alla fine della frase di Scelta. Utilizzando questa opzione, una Scelta per un'altra persona malata potrebbe essere:

"Io scelgo che Jane guarisca in fretta dalla sua malattia, se questo è nel suo più alto interesse."

Ciò assicurerà che non si decide per Jane ciò che è veramente meglio per lei, ma al tempo stesso si sta esprimendo il desiderio che lei guarisca.

Ciò detto e fatto, i dettagli sono meno importanti dell'intento in tali situazioni. **Il punto non è quello di agire come se si fosse onnipotenti nella vita di un'altra persona**, piuttosto formulare la tua scelta in modo che sia quanto più possibile utile, senza imporre i propri valori su l'altra persona. Non ho mai visto questo non avere conseguenze davvero belle per la persona che formula tali tipi di Scelte, e spesso anche per l'altra parte.

**LA SESTA REGOLA DELLE SCELTE:
Formulare scelte che possano essere facilmente pronunciabili**

Non utilizzare frasi troppo lunghe o troppo complicate nella vostra Scelta EFT

Alcune persone costruiscono erroneamente frasi troppo lunghe e complicate nel tentativo di descrivere esattamente ciò che vogliono.

Ciò è comprensibile, naturalmente, ma non è una buona idea, perché a un certo punto del processo EFT dovrai ripetere la tua scelta ad ogni punto. Tu non vuoi tenere un discorso di volta in volta, ma solo dire alcune parole e andare avanti con il processo.

Quindi, una Scelta scadente potrebbe essere:

"Io scelgo di capire che (nome della persona) è davvero insicuro quando parla, e di cercare di rafforzare la sua autostima, e di essere in grado di confortarlo e aiutarlo quando è irritante, invece di arrabbiarmi."

Si tratta di una visione costruttiva e può essere molto utile per la persona a cui stiamo pensando, ma non è la migliore formulazione di una Scelta. Un piano più utile sarebbe che la persona che effettua la scelta annoti i dettagli su un pezzo di carta, se teme di non ricordarli, e poi dire qualcosa come:

"Io scelgo di capire che cosa (nome della persona) sta facendo in questa situazione, e di essere di aiuto e conforto per lui".

Questo dice la stessa cosa molto più succintamente. E' molto più facile ricordare una frase relativamente breve quando si picchiettano i vari punti di EFT, invece di una lunga sequenza con troppe informazioni in essa.

Evitare gli scioglilingua.

Può essere facile selezionare una frase per la vostra Scelta EFT che abbia senso per voi, senza pronunciarla ad alta voce prima. Ma se non volete inciampare sulle parole quando la Scelta verrà ripetuta ad ogni punto - pronunciarla ad alta voce prima è importante. Una frase lunga o difficile da pronunciare, o grammaticalmente scorretta vi rallenterà, e può anche distrarre seriamente dal lavoro che state facendo, e questo può farvi sentire inadeguati o incerti su quello che state dicendo.

Ad esempio, una Scelta difficile da usare potrebbe essere:

"Scelgo di rispondere a qualsiasi cosa qualcuno mi può dire con una fiducia tale come non ho mai avuto prima d'ora".

Questa è una buona scelta in teoria, ma questa formulazione sarà probabilmente difficile da ricordare, a meno che non la scrivi e la tieni di fronte a te mentre ti picchietti - ma anche se lo fai nota che "qualsiasi cosa qualcuno" può farti inciampare sulle parole, perché il prefisso "qual" compare due volte in queste due parole, e questo potrebbe essere fonte di confusione nella pronuncia.

Sostituisci sempre la formulazione di una Scelta se ci si trova in difficoltà a pronunciarla. C'è sempre un modo più semplice per dire la stessa cosa in un modo che è possibile pronunciare facilmente.

Ad esempio, la Scelta di cui sopra potrebbe essere riformulata così:

"Scelgo di rispondere alle domande degli altri con sorprendente fiducia e chiarezza"

Si noti anche che questa affermazione evita di usare la parola "più", che è un modo indefinito di dire qualcosa e da evitare, se possibile, nelle Scelte, mentre, usando la parola "sorprendente" risulta più "attraente".

Capitolo 3

"Trio Scelte"

Ora arriviamo al cuore del metodo EFT Scelte - ciò che è noto come "Trio Scelte". Quando impari questa semplice sequenza (lo stai facendo in questo momento) si sa tutto sulle basi del Metodo Scelte EFT e sei pronto per iniziare a utilizzarlo con successo.

Questi sono i passi del Trio Scelte, il modo più efficace di applicazione del metodo EFT Scelte.

Per chiarire, cerchiamo di seguire l'avanzamento di una persona fittizia, Terry, che utilizza il Trio scelte per trattare la sua ansia per un importante colloquio di lavoro. Se avesse utilizzato lo standard EFT set-up frase, lei potrebbe aver formulato qualcosa di simile a questo:

"Anche se sono nervosa riguardo al colloquio di Martedì prossimo, io mi amo e mi

accetto completamente".

Picchiettare questa frase può funzionare per Terry, perché, come avete visto, la frase di base di accettazione di sé, è di per sé una potente affermazione.

Tuttavia, ancora più efficace per lei potrebbe essere una frase Scelta EFT come per esempio:

"Anche se sono nervoso riguardo al colloquio di Martedì prossimo, scelgo di essere calma e fiduciosa".

Questa istruzione pone nella mente di Terry un'immagine positiva di calma e la fiducia **mentre sta facendo il colloquio**. Ora questo non solo riduce la sua ansia, ma dà forma al modo in cui effettivamente si accosta al colloquio.

Terry ora usa il Trio Scelte per i suoi giri di EFT per massimizzare gli effetti della sua Scelta.

Ecco come:

- 1) Per prima cosa assegna il voto SUD per stabilire l'intensità di questo problema (come avete imparato a fare studiando EFT). Diciamo che il suo disagio per la sua intervista è un "8" sulla scala SUD.
- 2) Successivamente crea la prima parte della frase nel modo standard che hai imparato a fare. Tuttavia, quando arriva all'ultima parte, invece di utilizzare la frase di base EFT di accettazione di sé ("io mi amo e mi accetto completamente") usa invece: "Scelgo di essere calma e fiduciosa"
- 2) Ora è pronta per iniziare a fare il Trio Scelte che consiste di tre giri di EFT (motivo per cui viene chiamato "trio"). Durante ogni round lei ripeterà frasi diverse, e picchietterà il punto Karate una sola volta, quando inizia il Trio Scelte.

Le tappe del "Trio" Scelte

Questi sono i passi che intende seguire per il Trio Scelte. Non c'è bisogno di memorizzare adesso, stai avendo molto aiuto qui nell'applicazione del Trio, e diventerà presto molto facile per te.

Il Set-Up:

Terry inizia in classico stile EFT picchiutando sul Punto Karate, mentre ripete le sue Scelte di set-up tre volte. Lei usa la forma breve di EFT che attualmente è usata da Gary Craig, me, e la maggior parte dei Maestri EFT, la maggior parte delle volte.

1° giro

Primo giro del Trio scelte, che consiste in un ciclo completo di picchiattamento, durante il

quale, ancora una volta nel modo standard EFT, si picchietta ciascuno dei punti EFT mentre ripete la sua Frase negativa Promemoria su ciascuno di essi. Questa è la stessa procedura che hai imparato durante la visione dei nastri di Gary Craig o i miei - niente di nuovo qui.

2° giro

Qui Terry introduce una nuova svolta. Per questo giro, ripete solo la sua frase positiva Promemoria a ogni punto, cioè, lei usa la frase "Scelgo..." più e più volte. Questa procedura è diversa dalla EFT standard. Viene utilizzato per imprimere in te la tua Scelta personale EFT.

3° giro

Molte persone chiamano questo giro "avanti e indietro". Durante questo giro Terry alterna frasi promemoria negativa e positiva, utilizzando la sua frase negativa promemoria per il primo punto EFT (Sopracciglio interno), la sua frase promemoria positiva (questa è la sua Scelta EFT) per il successivo punto EFT (occhio esterno) e così via. Lei alterna dichiarazioni negative e positive per l'intero giro.

Tuttavia, in questo round, Terry non si ferma al punto Sotto il braccio (di solito il punto di sosta), [i maestri americani iniziano il giro EFT da Sopracciglio e terminano sul punto Testa, e di norma non usano il punto Sotto il capezzolo] perché se avesse fatto così avrebbe finito il giro con la sua frase promemoria negativa. **Questo non è desiderabile.** Così, per finire con una nota positiva (molto importante come spiegherò tra poco) va al punto Sopracciglio di nuovo e ripete la frase promemoria positiva.

Questo completa il Trio Scelte.

Terry ora valuta di nuovo il SUD, e se non è ancora sceso a zero o "1", semplicemente fa un altro Trio Scelte completo (tutti e 3 i giri).

Questo è tutto. Per rendervi le cose più facili, sulle prossime tre pagine vi do rappresentazioni visive (schemi) della procedura di Terry con il "Trio".

Sequenza di tapping di Terry

Scelte Trio - 1° giro

(Un intero giro tutto negativo)

Comincia con il punto Karate

(Ripetendo la frase di Set-Up 3 volte)

Sequenza di tapping di Terry

Scelte Trio – 2° giro

(un giro completo positivo)

Sequenza di tapping di Terry

Scelte Trio – 3° giro

(un giro completo che alterna frasi negative e positive)

Nel 3° giro utilizza il punto interno sopracciglio due volte, una all'inizio e una volta alla fine. Questo perché è necessario finire il giro con una frase promemoria positiva.

Vi state chiedendo perché abbiamo aggiunto il punto in più (sopracciglio interno) alla fine del 3° giro? Perché così si finisce sempre con una frase positiva. Un altro modo di finire con una frase positiva è quello di picchiare sulla parte superiore della testa, usandolo come ultimo punto della sequenza.

La logica del 3° giro, in cui si alternano frasi negative e positive, è quello di collegare i tuoi pensieri negativi - più e più volte – con i loro pensieri positivi opposti. Questo ri-configura la tua mente, in modo che ora avrai la tendenza a passare **automaticamente** dal negativo al pensiero positivo su questa particolare questione. **Ogni volta che si forma un pensiero negativo su questo problema in qualsiasi momento durante il giorno, tenderà a passare a un pensiero positivo (la Scelta EFT).**

Vediamo un esempio di questo.

Una mia cliente aveva sviluppato un forte raffreddore solo due giorni prima di volare oltreoceano per incontrare il suo ragazzo per una vacanza a lungo attesa. Quando è venuta nel mio ufficio, era angosciata perché temeva che il suo intenso raffreddore avrebbe reso il volo molto difficile per lei.

Per gestire la sua ansia, le ho consigliato di fare il Trio Scelte. La frase di set-up che ha scelto per questo problema è stato:

"Anche se ho questo raffreddore terribile, scelgo di avere un viaggio sereno, comodo e piacevole."

Dopo due round del Trio Scelte, i suoi sintomi del raffreddore si sono notevolmente attenuati e si sentiva più allegra e ottimista per il suo imminente viaggio. La cosa interessante è però quello che è successo dopo.

Quando è arrivata a casa, ha iniziato a picchiare regolarmente durante il giorno con il Trio Scelte con quelle stesse frasi. Per il giorno successivo ha riferito che il suo raffreddore era quasi completamente scomparso, e per quando è salita sull'aereo si sentiva bene e felice, e senza sintomi.

Ha avuto un viaggio molto piacevole, ma la cosa più importante è quello che mi ha detto in seguito. Una cosa interessante succedeva quando lei si picchiava in casa il primo giorno, con il Trio Scelte: ha detto che doveva soffiarsi il naso, o comunque subire i suoi sintomi probabilmente diverse centinaia di volte quel giorno, e che ogni volta un pensiero attraversava la sua mente - era quasi come una voce interiore che le diceva che si sarebbe sentita sana e a suo agio quando sarebbe salita a bordo, e avrebbe trovato il viaggio piacevole. Poiché i suoi sintomi del raffreddore erano così frequenti quel primo giorno, **ha avuto questi pensieri positivi centinaia di volte quel giorno.** Hanno avuto un potente effetto su di lei, perché questo buon risultato è esattamente quello che ha vissuto quando è salita sull'aereo due giorni dopo.

Ecco perché è importante, nella fase 3 del Trio scelte (la sequenza di andata e ritorno) finire con una nota positiva con l'aggiunta di un punto in più da picchiare (ritorno al punto sopracciglio interno o al punto testa) alla fine della sequenza.

E ora, in modo da poter iniziare a utilizzare il Trio scelte, ecco la formula:

Scelte Trio Formula

1. Prendete il vostro punteggio iniziale intensità.
2. Picchiettare Spot Karate ripetendo la Set-Up frase 3 volte.
3. Completare un giro di EFT utilizzando solo la frase promemoria NEGATIVA (come in EFT normale)
4. Completare il secondo giro usando solo la tua frase POSITIVA di scelta
5. Completare il terzo giro alternando la frase promemoria negativa e la scelta positiva, avendo cura di terminare con una scelta positiva aggiungendo il punto necessario.
6. Riprendere il vostro punteggio di intensità. Se non è ad almeno "1", ripetere il Trio scelte, a partire dal punto Karate.

Questo è tutto quello che dovete sapere per iniziare ad applicare il Trio Scelte immediatamente.

NOTA: Se non si vuole fare lo Step 3 (la sequenza avanti e indietro) si può omettere la terza fase e ancora ottenere ottimi risultati ... lo consigliamo, tuttavia, per risultati assolutamente migliori.

Ricordate, è EFT sulla fiducia, in modo da LET IT BE EASY .

SCHEMA DEI PUNTI DI EFT

