

Tapping con Deborah

Per

L'Amore

di

Deborah Miller, Ph.D.

Find the Light Within Enterprises

www.findthelightwithin.com

ddmiller7@findthelightwithin.com

ddmiller7@yahoo.com

Telephone (US) 713 893 3440

Telephone (Mexico) 951 515 3332

(c) 2009 Light Within Enterprises

Declino di responsabilità

Le Tecniche di Liberazione Emozionale (EFT) fanno parte di una nuova categoria di protocolli e tecniche di trattamento il cui riferimento è la Terapia Energetica. Nonostante siano considerate ancora a livello sperimentale, queste tecniche vengono usate da terapeuti, paramedici, medici, psichiatri e profani in tutto il mondo con risultati eccezionali nel trattamento di problemi psicologici e fisici.

EFT ha lo scopo di complemento e NON sostituzione di una terapia di consulto tradizionale o di un trattamento medico. Anche se non ho mai assistito ad effetti indesiderati collaterali nell'uso di questa tecnica, ogni individuo deve prendersi la totale responsabilità nei confronti della propria salute e benessere quando pratica EFT. Questa informazione viene fornita per educarti, informarti e ispirarti.

Diritti di Proprietà Intellettuale

Questa informazione viene data per un tuo uso personale, non per uso commerciale o vendita. Non puoi copiare, adattare, alterare, modificare, vendere, distribuire o rendere disponibile al pubblico i contenuti qui inclusi, a meno che non ci sia un permesso diretto dell'autore.

Direttive

Per l'informazione completa di uso di EFT consulta il manuale di Gary Craig, scaricabile gratuitamente al sito <http://www.emofree.com/a/?108>.

Per avere una copia gratuita del manuale tradotto in Italiano vai su <http://www.emofree.com/a/?108> cerca EFT Resources e troverai la scritta EFT Manual Translation.

In questo scritto e nell'audio viene usata una versione modificata della "ricetta base" di EFT. Qui di seguito vengono spiegate le istruzioni di base:

1. Frase di Preparazione

Dai un nome al problema mentre picchietti il Punto Karate (PK) o mentre massaggi il Punto Doloroso (PD) (vedi diagramma)

Esempio: "Anche se ho paura di sbagliare, mi amo e mi accetto completamente e profondamente."

2. Sequenza di Picchiettamento Negativo

Sintonizzati sul problema picchiettando i punti meridiani di EFT e ripeti la Frase Promemoria a voce alta. Questo dà la possibilità alla mente di concentrarsi sugli schemi negativi del pensiero e permette ad EFT di rilasciarli.

Esempio di Frase Promemoria: Questa paura di sbagliare

- Picchietta ogni punto dalle 7 alle 10 volte mentre ripeti il promemoria negativo.
- **Sequenza dei Punti da picchiettare:** inizia con il Punto Sopraciglio
 - * Punto Sopraciglio (PS)
 - * Lato Occhio (LO)
 - * Sotto Occhio (SO)
 - * Sotto Naso (SN)
 - * Mento (M)
 - * Clavicola (CL)
 - * Sotto Braccio (SB)
 - * Testa (T)

3. **Sequenza di Picchiettamento Positivo:**

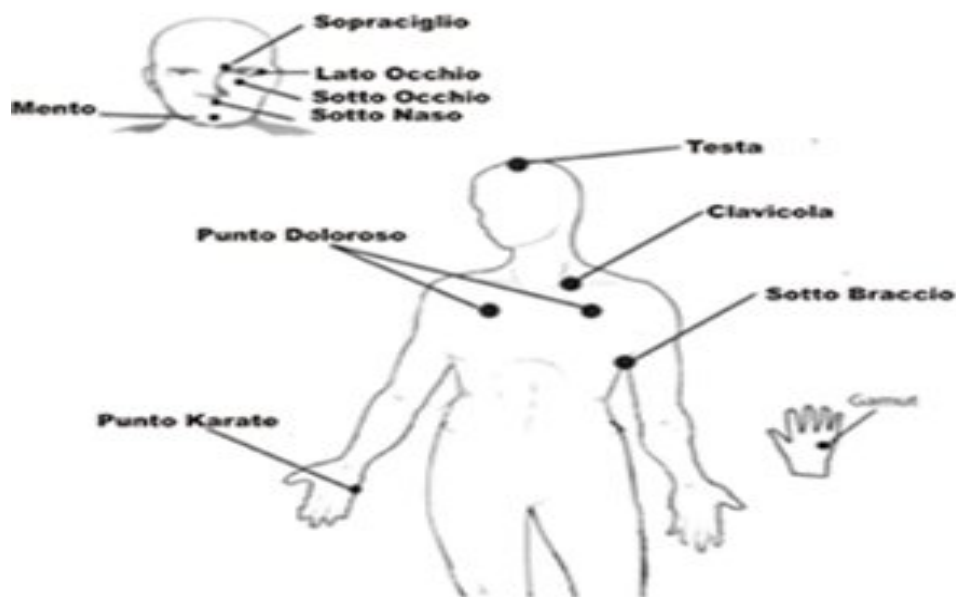
Precisa preferenze, scelte, risultati alternativi possibili picchiettando sui punti meridiani di EFT e concentrandoti sulla soluzione.

Questo ti permette di incorporare uno schema positivo di pensiero.

Esempio: Ho successo

- Picchietta ogni punto dalle 7 alle 10 volte, mentre ripeti la frase positiva.
- Inizia dal Punto Sopraciglio e ripeti la stessa sequenza di punti precedente.

4. **Respira.** Fai un respiro profondo per aiutare a smuovere l'energia attraverso il corpo



Consigli e suggerimenti

EFT è facile da usare per la sua flessibilità. Qui ci sono alcune linee guida per usare al meglio questa tecnica con l'obiettivo di migliorare i tuoi risultati.

- **Sii specifico** - Più specifico sei, meglio è. Identifica una persona, un luogo, un'esperienza, un ricordo, una visione, un suono, un evento, un'emozione o sensazione in relazione al problema.
- **Scala** - E' meglio avere un'idea di quanto profondo sia il blocco energetico o il problema specifico che tu vuoi chiarire prima di iniziare. Usa una scala di valori da 0 a 10 (dove dieci è il più intenso) per capire quanto forti siano le tue emozioni rispetto ad un particolare problema. Dopo avere finito una sequenza completa di picchiettamento di EFT, verifica le tue emozioni rispetto a questa scala di valori. Il numero è aumentato, rimasto lo stesso, diminuito? Puoi picchiettare finché non hai raggiunto lo zero, basandoti su questa scala di valori che indica il rilascio delle emozioni riguardo un problema specifico.
- **Verifica** - Conclusa una sequenza di EFT, fai attenzione a qualsiasi pensiero, emozione o ricordo che arriva alla mente. Potrebbero fare parte del blocco energetico o del problema che stai rilasciando. La sequenza di picchiettamento di EFT li ha fatti sparire completamente?
- **Persisti** - Ripeti le sequenze di EFT fino a che non hai rilasciato tutte le emozioni riguardanti un problema. Ci potrebbero essere più aspetti rispetto ad un blocco o un problema. Quindi continua a picchiettare fino a che non li hai presi tutti in considerazione o contatta un praticante di EFT come guida.
- **Flessibilità** - Puoi picchiettare sui punti meridiani con l'una o l'altra mano, sul lato destro o sinistro del corpo, dipende come ti senti più a tuo agio.
- **Punti di Picchiettamento** - Fin tanto che picchietti nell'area circostante al punto da picchiettare, lo stimolerai comunque, quindi non preoccuparti se non sei "esattamente" sul punto.
- **Acqua**- E' stato riscontrato, con l'esperienza, che la disidratazione ha degli effetti sui risultati con EFT. Quindi ti viene raccomandato di bere prima, durante e dopo EFT per rimanere idratato.
- **Articoli e audio** - Gli articoli e audio sono delle guide, aggiungi o toglie le parole per renderli più specifici e personali rispetto al tuo problema.

L'AMORE

“L'amore non riguarda quello che accade nella tua vita. Riguarda quello che sta succedendo nel tuo cuore”. Ken Keyes

L'AMORE è l'energia del cuore, energia guaritrice. L'AMORE ti permette di guarire e l'AMORE guarisce gli altri. Mi sento ispirata ad apprezzare l'AMORE nella vita, così ho deciso di dividere un po' di questo amore con voi. Questo è il mio dono d'amore. Spero che voi sarete ispirati da questo scritto e dall'audio di EFT per eliminare i vostri blocchi ad amare e a focalizzare la vostra vita sull'amore.

Dedichiamo un giorno all'AMORE. Oggi, focalizziamoci sull'AMORE.

Per partecipare a questo Giorno dell'AMORE tutto quello che devi fare è semplicemente ESSERE AMORE. Il focus del giorno è l'amore nel tuo cuore. Sii consapevole di questo.

Permetti all'AMORE di guidarti lungo tutta la tua giornata. Sii AMORE. Segui lo scritto e l'audio per picchiare in uno stato d'AMORE. Poi FAI qualsiasi altra cosa ispirata dall'AMORE.

Ricorda, l'AMORE è un guaritore incredibile. AMATI oggi e ogni giorno.

Fai in modo di essere focalizzato sull'AMORE che c'è nel tuo cuore e che ti faccia da guida.

Osserva i risultati sorprendenti che ne scaturiranno.

Amore

Inizia massaggiando il Punto Doloroso o picchiando il Punto Karate e ripeti ad alta voce:

Anche se non so come amare me stesso, ancora meno quelli che non mi piacciono, oggi scelgo di mandare amore a tutti.

Anche se voglio amarmi, ma nessuno mi ha mai insegnato come, scelgo di essere disponibile ad amare me stessa

Anche se AMORE è una cosa così grande, è anche una cosa molto semplice. E' la più grande energia vibratoria che esista. Cosa potrebbe avere più potere che essere in uno stato d'amore?

Anche se non ci sono abituata, scelgo di vivere uno stato d'amore sempre più spesso. Amare me stessa. Amare la mia famiglia. Amare I miei amici. Amare I miei amici animali. Amare persino quelli che non conosco.

Mandare AMORE fuori nel mondo è uno dei più grandi regali che posso dare.

Picchiata sui seguenti punti e ripeti ad alta voce:

Sopracciglio: Wow! Questo è un lavoro difficile! Spero di riuscire a farlo. Come minimo spero di amare un po' me stessa. In genere è più facile amare gli altri.

Lato sopracciglio: Come faccio ad ESSERE in uno stato d'AMORE? Non sono capace. Scelgo di fare pratica oggi. Qualsiasi cosa io abbia fatto bene, ho praticato.

Sotto l'occhio: Scelgo di praticare l'AMORE oggi. Mi concentro sull'AMORE. Ogni volta che torno a dirigere la mia attenzione su un pensiero, un'emozione o un gesto negativo, scelgo di fermarmi un attimo e poi tornare consciamente nel sentimento d'amore.

Sotto il naso: Torno ad un sentimento d'AMORE focalizzandomi sul mio cuore, su qualcosa che mi fa sentire bene.

Mento: L'amore è una scelta. Scelgo questo giorno per focalizzarmi sull'amore, mi concentrerò sull'amore tutto il giorno. Che bella questa cosa! In ogni momento in cui mi focalizzo sull'amore, percepisco più amore. E' facile percepire amore, tornare all'amore sotto qualsiasi circostanza.

Clavicola: Come faccio ad amarmi? Come faccio ad amare qualcuno che è prepotente o odioso? Non lo devo fare. Tutto quello che devo fare è sentire AMORE dentro di me.

L'amore che è dentro di me, farà tutto da solo. L'AMORE crea apprezzamento, accettazione e il riconoscimento del divino persino in quelli che non lo mostrano.

Sotto l'ascella: Come faccio a trovare l'AMORE dentro di me? Dove devo iniziare? L'AMORE è un lavoro interiore. Riguarda ne stessa e quello che io penso di me stessa.
Lo trovo dentro di me, ma come?

Testa: Inizio a focalizzarmi sul mio cuore. Metto le mani sul mio cuore. Mi concentro sul mio respiro. Inspiro profondamente. Sento il respiro espandersi nel mio cuore. Espiro il vecchio e l'inutile. Respiro di nuovo lasciando che l'amore riempi il mio cuore. Espiro il negativo. Respiro una terza volta e lascio che l'amore pervada il mio cuore.

Sopracciglio: Continuo a riempire il mio cuore d'amore. Immagino il mio cuore che si riempia d'amore, amore divino. Il mio cuore si sta riempiendo di amore radiante.
Sento che si sta riempiendo di un amore rosato e dorato. Il colore dell'amore riempie il mio cuore, pervade il mio cuore con amore radiante.

Lato occhio: Sento l'amore che si espande nel mio cuore. Sento l'energia dell'amore nel mio cuore. Lo sento. Ne gioisco. Gioisco quanto sia bello sentire il mio cuore pieno d'amore.

Sotto l'occhio: Respiro di nuovo per sentire l'AMORE espandersi nel mio cuore. Quell'amore rosa dorato. Mi guarisce e mi dà gioia.

Sotto il naso: Respiro di nuovo per sentire l'amore espandersi nel mio cuore. Un amore rosa-dorato. Sento il mio cuore che sta pompando l'amore dal mio cuore al mio corpo. Lo sento muoversi in tutte le parti del mio corpo.

Mento: Il mio corpo si sta riempiendo dell'amore che c'è nel mio cuore. Sento l'amore radiante che si espande dal cuore nella mia testa, nel mio petto, nella mia pancia, nelle mie braccia, giù, giù, fino alla punta delle mie dita. Lì sento l'amore pulsare e vibrare. Mi fa sentire bene.

Clavicola: Sento l'amore chiarire la mia mente, lasciare che la mia mente si riposi, acquietare i miei pensieri. Sono quieta in presenza dell'amore. Mi calma.

Sotto l'ascella: Sento l'amore riempire il mio petto, aprire i miei polmoni, lasciando entrare il respiro della vita. Respiro profondamente. Sento l'amore riempire i miei polmoni con l'amore rosa-dorato.. Espiro l'amore fuori nel mondo.

Testa: Sento l'amore riempire la mia pancia. L'amore riempie il mio plesso solare e mi rafforza (empower). L'amore mi permette di essere vero, gentile e amorevole.

Sopracciglio: L'amore scorre nelle mie braccia, fino alla punta delle mie dita. Sono in grado di abbracciare la vita con l'amore, toccare, trattenere e permettere la libertà dove ce n'è bisogno.

Lato Occhio: Sento l'amore pompare dal mio cuore nella mia schiena e nella colonna vertebrale. Sento che l'amore mi sostiene, mi contiene, mi rafforza. E' sempre lì per me. L'amore mi dà l'energia e il potere per sostenere ed essere sostenuto. Mi permette di essere forte, integro e, allo stesso modo tenero, gentile e sensibile.

Sotto occhio: Sento l'amore pompare dal mio cuore verso le mie gambe, giù, giù, fino alla punta dei miei piedi. Sento l'amore espandersi nelle mie gambe. Percepisco che mi dà il potere di stare in

piedi da sola, camminare con orgoglio, di affrontare la vita con gioia, felicità e amore ed entrare in una vita piena d'amore, perché è già dentro di me.

Sotto il naso: Sento l'amore fluire attraverso il mio corpo, comunicando con ogni cellula del mio corpo. Dicendo ad ogni cellula che lei è amore. Ogni cellula risponde con amore, verso la perfezione, guarendo e comunicando con tutte le altre cellule. Tutte le cellule del mio corpo diventano un'unica squadra dell'amore. Le mie cellule lavorano insieme attraverso l'amore per creare salute, un'energia vibrante nel mio corpo. Questo amore è leggero, confortante e delizioso.

Mento: L'amore adesso riempie il mio corpo. Lo riempie completamente. Tutto il mio essere è pieno d'amore. Questo amore diventa AMORE RADIANTE. Sono piena di AMORE RADIANTE. L'AMORE RADIANTE mi riempie di gioia e felicità, mi anima e mi guarisce.. Adesso sono AMORE RADIANTE.

Clavicola: C'è così tanto AMORE RADIANTE dentro di me che si espande e straripa. Sono così piena d'amore che fluisce fuori di me e mi circonda. L'AMORE RADIANTE rosa-dorato fluisce fuori di me e nel mondo.

Sotto l'ascella: Mentre l'AMORE RADIANTE fluisce fuori di me, tutte le mie relazioni e comunicazioni sono più amorevoli, gentili e onorevoli. Mi rallegro della possibilità di comunicare attraverso l'amore. E' la più pura forma di comunicazione. Non devo neanche parlare. Ho soltanto bisogno di ESSERE AMORE. L'AMORE fa il resto.

Testa: Quando parlo l'energia dell'amore pervade le mie parole. L'amore rende limpide le mie parole, facendo in modo che soltanto l'amore venga trasmesso alla persona con cui sto parlando. L'amore permette a quella persona di sentire le mie parole, di sentire soltanto l'AMORE che c'è dentro di loro.

Sopracciglio: Persino quando parlo con me stessa, (mentalmente o verbalmente) scelgo di lasciare che l'amore pervada i miei pensieri e le mie parole, così, d'ora in avanti posso sentire la verità, che sono una persona amabile, che si merita di dare e ricevere amore.

Lato Occhio: Quando mi relaziono con i miei genitori,,scelgo di lasciare che l'amore mi riempia e che parli per me, per cancellare qualsiasi problema del passato, essere qui e ora e apprezzare i miei genitori per quello che sono e per quello che hanno fatto per me.

Sotto l'occhio: Quando parlo dall'energia dell'amore con i miei colleghi, ci relazioniamo ad un livello più profondo, ci comprendiamo l'uno con l'altro e il lavoro fila tutto liscio e con risultati sorprendenti, portando prosperità a tutti.

Sotto il naso: Quando mi relaziono ai bambini, faccio in modo che l'amore che mi pervade vada verso di loro, seguito, subito dopo da parole e azioni. So che nel loro cuore loro "afferreranno" questo sentimento che li faranno sentire amati. In ritorno, il loro amore, puro e innocente ritorna verso di me.

Mento: Quando mi relaziono al mio compagno/sposo, lascio l'AMORE che pervade il mio cuore e la mia anima di comunicare amore al mio compagno, per trasmettere quantità di ciò che provo e aprirmi ad una più profonda comunicazione, relazione e amore tra di noi. L'Amore Radiante mi permette di dare e ricevere amore completamente.

Clavicola: Quando mi relaziono a Madre Natura e le creature che vivono sopra di lei, anche io provengo da uno stato d'AMORE. Quell'amore che mi permette di camminare gentilmente sulla terra e di relazionarmi gentilmente con tutte le creature e vivere in armonia.

Sotto ascella: Quando sono pieno d'amore, tutte le relazioni diventano delle benedizioni, una delizia e finalmente sono in grado di vedere cosa c'è dietro la superficie del cuore di ogni persona, posto o creatura che incontro e vedo che ognuno è AMORE.

Testa: Sono amore. Sono AMORE RADIANTE. Sono UNO con AMORE RADIANTE. L'AMORE RADIANTE mi mette in relazione con tutte le creature viventi in modo amorevole.

Fai un respiro profondo.