

Tapping con Deborah

Per

La Pace

di

Deborah Miller, Ph.D.

Find the Light Within Enterprises

www.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:**

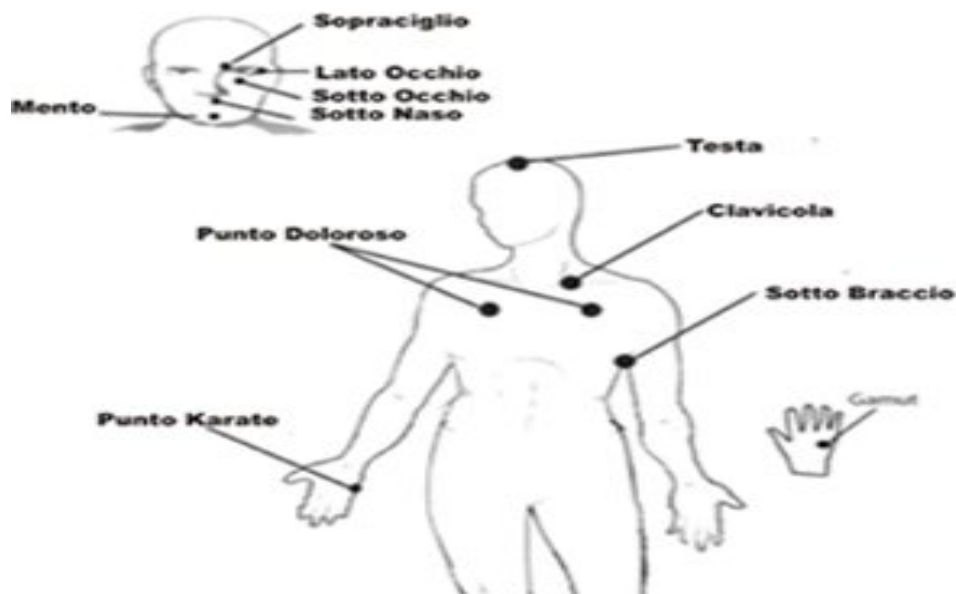
Precisa preferenze, scelte, risultati alternativi possibili picchiettando sui punti meridiani di EFT e concentrandoti sulla soluzione.

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.

Pace

Dal momento che molti di noi vogliono la pace, ma percepiamo di non essere in pace con noi stessi, gli altri o le circostanze della vita, offro un esempio di come usare EFT basato sul tema della pace. Mi sono imbattuta nella storia seguente che illustra al meglio la mia convinzione che la pace inizia dentro di noi.

La Storia di un Indiano Sioux

Mio nonno mi portò a pescare allo stagno della fattoria quando avevo 7 anni e mi disse di lanciare una pietra nell'acqua. Mi disse di guardare i cerchi creati dalla pietra. Poi mi disse di pensare a me stessa come se fossi stata di pietra. "Tu potresti creare un sacco di schizzi nella tua vita, ma le onde che derivano da quegli schizzi disturberanno la pace delle creature simili a te, egli disse".

Ricordati che tu sei responsabile per quello che metti nel tuo cerchio e che questo cerchio toccherà molti altri cerchi. Avrai bisogno di vivere in un modo che permetta che il buono che deriva dal tuo cerchio, possa mandare la pace di questa bontà agli altri. Lo schizzo che viene dalla rabbia e dalla gelosia ... manderà queste emozioni agli altri cerchi. Tu sei responsabile di tutti e due".

Questa fu la prima volta in cui realizzai che ogni persona crea la pace interiore o la discordia che fluisce fuori nel mondo. Non possiamo creare pace nel mondo se siamo pieni di conflitti interiori, odio, dubbio o rabbia. Noi irradiamo le emozioni e i pensieri che teniamo dentro, sia che ne parliamo o no.

Qualsiasi cosa schizzi dentro di noi fuoriesce nel mondo, creando bellezza o discordia in tutti gli altri cerchi della vita.

Ricorda l'eterna saggezza: Qualsiasi cosa su cui focalizzi la tua attenzione, si espande.

Autore Sconosciuto

In questo esempio di testo di EFT e audio, per prima cosa mi focalizzerò sulla **Pace Interiore**, e come lasciare andare, gli ostacoli che la impediscono e in quale modo creare pace dentro di noi; seguito, poi dalla **Pace Esteriore** e gli ostacoli che impediscono la tua pace in relazione agli altri, alle circostanze e al mondo esterno, focalizzandoci, poi, sul come creare pace nel nostro mondo esteriore.

Prima di iniziare, fai una lista degli ambiti dove percepisci di non avere pace interiore. Hai dei conflitti interiori, rabbia, frustrazione, sensi di colpa, odio per te stesso?

Poi fai una lista di come ti sentiresti se avessi pace interiore.. Ti fa sentire calmo, rilassato, soddisfatto, felice, generoso e ti piaci come sei?

Adesso fai una lista degli ambiti della tua vita dove ti manca la pace esteriore. C'è discordia con il/la tuo/a sposo/a, i tuoi genitori, il tuo capo, i tuoi amici, il tuo governo?. Poi crea un'altra lista di come ti sentiresti se avessi una pace esteriore. C'è un sentimento di gioia quando vedi o senti un componente della tua famiglia o qualcuno dei tuoi amici o quando lavori a stretto contatto coi i tuoi compagni di lavoro, sentendoti onesto in tutto quello che dici o fai?

Per me la Pace, interiore od esteriore, è ritrovarsi in uno stato di pace interiore che mi dà la possibilità di essere calma in tutte le circostanze, di vedere il buono in tutto ciò che accade e proiettare pace a tutti quelli che incontro. Non sarebbe meraviglioso se tutti noi provassimo questa pace interiore e interagissimo in questo modo con tutti quelli che incontriamo?. Bene, iniziamo usando EFT per rilasciare gli ostacoli che ci impediscono di sentirci in pace e instillare un nuovo sistema di convinzioni pieno di pace. Vediamo come l'essere in pace con noi stessi influisce rispetto alla situazione di pace che ci circonda.

Come utilizzare questo testo

Ricorda che questo testo è una guida. Puoi picchiettare dall'inizio alla fine o ripetere alcune parti o per intero fino a che senti di essere in pace. Puoi persino modificare alcune parole per avvicinarti il più possibile a quello che stai provando. Ti suggerirò un modo di utilizzare questo testo.

Inizia scegliendo una tematica nella lista degli ambiti dove non senti pace interiore. Portalo al centro della tua attenzione immaginandolo, ricordandolo, percependolo. Misurane l'intensità su una scala da 0 a 10 (il più intenso). Poi inizia a leggere il testo o ad ascoltare l'audio per la pace interiore. Dopo ogni "giro" osserva se ci sono stati dei cambiamenti sulle tue percezioni, emozioni e pensieri sulla pace. Controlla se ci sono stati segnali di rilascio (energetico) come sbadigli, formicolio o rilassamento del tuo corpo. Ripeti, se necessario, fino a che hai ridotto quel problema a zero. Quindi puoi scegliere un altro argomento dalla lista o passa alla parte dedicata alla pace esteriore. Di nuovo, scegli un argomento dalla tua lista dove non senti pace in relazione all'esterno e misurane l'intensità. Focalizzalo immaginandolo, ricordandolo o percependolo. Poi leggi il testo o ascolta l'audio sulla pace esteriore. Osserva se ci sono segnali di rilascio. Ripeti il testo se necessario. Continua fino a che ti senti in pace.

Pace Interiore

Giro N° 1 sulla pace Interiore

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

Anche se non mi sento in pace, amo e accetto me stessa.

Anche se sono piena di ansietà, conflitto interiore, astio, dubbio, rabbia, frustrazione, sensi di colpa, sono aperta alla possibilità di piacermi ed essere in pace con me stessa.

Anche se ho queste emozioni da tanto tempo, che sembrano una parte integrante di me, ho la volontà di lasciarli andare e di amarmi così come sono.

Anche se non sono neanche sicura cosa significhi sentirsi in pace, mi amo completamente e profondamente. Mi perdono per essere stressata, ansiosa e arrabbiata così spesso. E' la conseguenza della vita che conduco, con troppe cose da terminare in un giorno, con le convinzioni che è difficile sentirsi in pace, che non è possibile avere pace interiore.. Adesso so che posso creare pace nella mia vita provando la pace interiore.

Picchiatta sui seguenti punti e ripeti ad alta voce:

Sopracciglia: Non sono in pace con me stessa.

Lato Occhio: Sono piena di emozioni, idee e concetti che non mi lasciano stare in pace.

Sotto Occhio: Non so neanche cosa vuole dire stare in pace.

Sotto Naso: Nessuno può raggiungere questo stato di pace completa. Io non ci riesco di sicuro.

Mento: Sono arrabbiata, frustrata e sconvolta con me stessa.

Clavicola: Non mi piaccio neanche per la maggior parte del tempo, quindi, come posso provare pace dentro me stessa?

Sotto Braccio: Sono troppo triste per essere in pace.

Sopracciglia: Sono quella che dice sempre a se stessa che tutto va male, quindi sono la mia peggior nemica quando si tratta di essere in pace.

Lato Occhio: Penso che sia piacevole essere in pace con me stessa.

Sotto Occhio: Lascio andare la mia rabbia, frustrazione e ansia. Mentre lo faccio mi sento in pace con me stessa.

Sotto il naso: Scelgo di iniziare a trovare la pace cercandola dentro di me. Lo so di avere provato la pace ogni tanto.

Mento: Ricordo un momento piacevole. Mi piace sentirmi in pace. E' una sensazione morbida, calda e confortevole.

Clavicola: Mi piace questa emozione.

Sotto il braccio: Penso che proverò la pace sempre più spesso.

Sopracciglia: Lascio andare le mie vecchie convinzioni che è impossibile stare in pace.

Lato Occhio: Quello era il mio vecchio paradigma.

Sotto Occhio: Adesso scelgo di stare in pace.

Sotto il Naso: Questo è il mio nuovo paradigma.

Mento: Rievoco momenti pieni di pace e mi concentro su di loro.

Clavicola: Mi fa sorridere l'idea di sentirmi in pace.

Sotto il braccio: Mi piace sentirmi in pace.

Testa: La pace è un'emozione. Io sono in pace. La pace è dentro di me.

Fai un respiro profondo

Osserva qualsiasi rilascio o cambio di energia prima di iniziare il secondo giro.

Pace Interiore: Giro N° 2

Inizia col massaggiare il Punto Doloroso o il Punto Karate e ripeti a voce alta:

Anche se so che c'è troppo da fare in un giorno per sentirsi in pace, mi amo e mi accetto . So di esserne capace. Sto bene.

Anche se di solito mi sento stressata ed ansiosa e questo mi impedisce di provare la pace, mi amo completamente.

Anche se non sono in pace con me stessa a causa delle mie esperienze passate, le mie convinzioni e le mie azioni, amo me stessa completamente e profondamente.

Anche se passo gran parte del tempo a sentirmi più in guerra che in pace, mi perdono per avere creduto a tutte quelle storie che dicono che è impossibile sentirsi in pace. Adesso scelgo la pace.

Picchiatta sui seguenti punti e ripeti ad alta voce:

Sopracciglia: Sono troppo indaffarata ogni giorno per sentirmi in pace con me stessa.

Lato Occhio: Non ho tempo di stare in pace. Mi sento troppo stressata ed ansiosa ad essere in pace.

Sotto Occhio: Non so neanche cosa voglia dire stare in pace.

Mento: Nessuno mi ha mai insegnato a provare la pace, quindi come posso trovare la pace interiore?

Clavicola: Ho sempre cercato al di fuori di me quello che volevo, ma non sembrava mai abbastanza. Mi perdono per questo.

Sotto il Braccio: Non è colpa mia se non so come stare in pace, nessuno me lo ha insegnato.

Sopracciglia: Mi piace trovare e riconoscere momenti di pace durante il giorno.

Lato Occhio: Quando riconosco un momento di pace interiore, posso chiedere più momenti come quelli.

Sotto Occhio: Scelgo di notare questi momenti di pace e di godermeli.

Sotto il Naso: Scelgo di fare cose che mi fanno sentire in pace: camminare nella Natura, cantare una canzone, cuocere una torta, leggere, fare fotografie, dipingere o fare qualsiasi cosa solletica la mia fantasia.

Mento: Mi piaccio di più quando mi sento in pace. Qualsiasi cosa faccia riesce meglio quando mi sento in pace.

Clavicola: Sorrido di più quando mi sento in pace. Rido di più quando mi sento in pace. La pace è un'emozione meravigliosa.

Sotto il Braccio: La pace cresce ogni volta che la sento. Diventa più facile sentirmi in pace, più mi sento in pace.

Testa: Sono in pace con me stessa. Ho pace interiore.

Fai un profondo respiro

Osserva qualsiasi rilascio o cambiamento prima di continuare.

Pace Esteriore

Pace Esteriore: Giro N° 1

Anche se non riesco a stare calma a causa del mio lavoro, della mia famiglia e della mia vita, io mi accetto.

Anche se reagisco troppo, non mi so controllare e non mi piace quello che vedo succedere intorno a me e sento che non posso controllarlo, mi amo profondamente e completamente.

Anche se è più semplice dare la colpa a circostanze esteriori come cause della mia confusione interiore, mi amo e mi accetto completamente e profondamente.

Anche se la pace è uno di quei concetti di cui parla la gente, ma che è troppo difficile da ottenere, mi amo lo stesso.

Picchiotta sui seguenti punti e ripeti ad alta voce:

Sopracciglia: Reagisco troppo spesso. Sono fuori di me. Non mi piace quello che succede. Non è più divertente. E' troppo stressante.

Lato Occhio: Non mi piace questa confusione interiore che crea confusione nella mia vita e nel mondo.

Sotto Occhio: Non voglio più sentirmi fuori controllo. Non voglio che gli altri controllino quello che sento.

Sotto Naso: Non mi piace come tratto la mia famiglia, i miei amici e i miei colleghi.

Mento: Preferirei dare la colpa agli altri che prendermi la responsabilità dei miei pensieri e delle mie azioni.

Clavicola: Non sono in pace con me stessa o gli altri. Sono ancora troppo reattiva e prendo le cose personalmente.

Sotto il Braccio: La pace è uno di quei sogni irrealizzabili.

Sopracciglia: Mi perdono per dare la colpa agli altri per la mia mancanza di pace.

Lato Occhio: Lascio andare il mio bisogno di avere il controllo su tutto e provare di più la pace.

Sotto Occhio: Mi piace stare in pace con me stessa. Posso perdonarmi per tutte le cose sbagliate che ho fatto e perdonare gli altri per quello che hanno fatto a me. Mi perdono completamente. Perdono tutti. Sono in pace adesso.

Sotto il naso: Trovo qualcosa pieno di pace su cui focalizzarmi ogni giorno. Sono calma in tutte le circostanze perché ho una pace interiore.

Mento: Mi piace pensare che mi accadano cose piene di pace adesso che mi sto focalizzando sulla pace. Mi piacciono i risultati di sentirmi in pace. Tutto va bene se sono in pace e , se non lo sono, sono abbastanza calma per gestire qualsiasi cosa possa accadere.

Clavicola: Sono in pace. Sono calma. Sono rilassata. Gioisco della mia giornata. Mentre lo faccio, gli altri provano la pace che trasmetto e ricevono da me.

Sotto il Braccio: Mi ricordo di respirare profondamente. Inspiro profondamente. la vita. Mi piace sentirmi in pace

Testa: La pace inizia con me. La pace inizia quando sono in pace con me stessa.

Fai un respiro profondo

Osserva qualsiasi rilascio o cambiamento prima di iniziare il giro N° 2

Pace Esteriore: Giro N° 2

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

Anche se molte culture ci insegnano che la pace è un sogno impossibile, io credo nella pace. Anche se mi hanno insegnato che la sopravvivenza è del più forte e che per sopravvivere devi lottare, mi amo e mi accetto.

Anche se ci sono immagini di guerra, conflitto, rabbia e violenza alla TV e alla radio ogni giorno, non devo farmi condizionare da questo punto di vista, ma focalizzarmi sul mio punto di vista interiore sulla pace.

Anche se creare pace sembra un lavoro difficile, e sembra un incarico travolgente, so che ogni volta che mi sento in pace, so che cresce la pace nel mondo.

Picchiatta sui seguenti punti e ripeti ad alta voce:

Sopracciglia: Sopracciglia: Ho molte convinzioni culturali sulla scarsità e, quindi, devo combattere per le risorse di cui ho bisogno.

Lato Occhio: Lato Occhio: Le mie convinzioni culturali dicono che non ce n'è mai abbastanza, quindi dobbiamo combattere e accaparrare ciò che possediamo.

Sotto Occhio: Ero in guerra. Ero in guerra con me stessa e lo sono ancora.

Sotto Naso: Combatto sempre con me stessa . Non puoi fare questo, non puoi fare quello.

Mento: Combatto con quello che potrei essere, che voglio essere, che devo essere, con quello che i miei genitori vorrebbero che io sia, quello che i miei insegnanti, il mio capo, i miei amici, il mio compagno vogliono che io sia.

Clavicola: Come posso trovare pace in questo mondo? E' troppo violento; la gente è egoista, abbiamo perso i nostri valori.

Sotto il Braccio: Sembra una continua lotta.

Sopracciglia: Chi sono "loro" per creare queste convinzioni?

Lato Occhio: Perché dovrei credere a loro? Posso avere il mio punto di vista personale sulla pace.

Sotto Occhio: Sono l'unica persona che può cambiare, quindi scelgo di essere in pace.

Sotto il Naso: Provando più pace, trasmetto la pace. Sono in pace con la mia famiglia.

Mento: Mentre pratico la pace, sono in pace con le mie colleghe, la mia famiglia, i miei amici, conoscenti e la gente per strada.

Clavicola: Mi piace sentirmi in pace. Anche le persone che mi circondano sono calme. Questo mi piace.

Sotto il Braccio: Mentre mi sento in pace, anche gli altri si sentono più in pace. Questo crea un ciclo continuo.

Sopracciglia: Sono responsabile solo della mia pace personale. Mi piacciono le conseguenze di sentirmi in pace: anche gli altri lo sono.

Lato occhio: E' divertente sentirsi così in pace e vedere anche gli altri in pace.

Sotto occhio: La pace è un'emozione.

Sotto il Naso: Mentre sono in pace con me stessa, la mia voce trasmette pace. Gli altri si accorgono che sono in pace.

Mento: Fa sentire in pace anche loro. Quindi anche loro trasmetteranno pace, così altre persone proveranno la pace. La pace cresce quando ognuno di noi impara a sentirsi in pace. Che deliziosa avventura.

Clavicola: Creare la pace è un'avventura d'amore.

Sotto il Braccio: La pace è dentro di me. E' intorno a me. La pace cresce. La pace fiorisce. La pace abbonda.

Testa: Io sono pace. Io sono amore.

Fai un respiro profondo

Osserva qualsiasi rilascio o cambiamento prima di continuare e fatti i complimenti per avere raggiunto uno stato di pace interiore.