



## **TÁJÉKOZTATÓ AZ EFT VIZSGÁRÓL**

A vizsga írásbeli és gyakorlati részből áll.

Az írásbeli vizsga EFT1 és EFT2-ből 10-10 kérdést tartalmaz, amely felöleli az elméleti anyagot. A kérdésekre (röviden!), kifejtendő válaszokat várunk, de lehetnek feleletválasztós kérdések is. A 10 kérdés megválaszolására 60 perc áll rendelkezésre.

A Műhelygyakorlatok mindegyikéről 5 kérdést teszünk fel. Szabadon választható az a két műhelygyakorlat, amelyből vizsgázni szeretnél. Összesen két műhelygyakorlatot kell választani, tehát 10 kérdésre kell válaszolni 30 perc alatt.

**Az írásbeli témakörei a következők:**

### **EFT 1. szint**

- Mi az EFT alapvető felfedezése?
- Roger Callahan hogyan jött rá, hogy a kopogtatás módszere működik?
- Milyen fő különbségek vannak Callahan módszere (TFT) és az EFT között?
- Mik okozhatják a pszichés ellenállást és milyen tünetek esetén lehetünk biztosak abban, hogy jelen van?
- Miért hat az általános ráhangoló mondat?
- Kopogtatás közben hogyan változhatnak az aspektusok?
- Mi az általánosítás?
- A mozi technika leírása és alkalmazása.
- Mi az eljárás a belső béke megteremtésére? Milyen tapasztalataid vannak?
- Mik történhetnek, miközben testi problémával foglalkozunk?
- Milyen rövidítéseket vezetett be Gary Craig az eredeti módszerhez képest?

Megtanítjuk a világot, hogyan segítsen önmagán!

[www.humanharmony.hu](http://www.humanharmony.hu)



## EFT Akadémia

- Milyen új pontokat ismersz, amelyek az eredeti módszerben nem szerepelnek? Milyen elővigyázatosságra van szükség?
- Az eredeti módszerben milyen célt szolgált a 9-lépéses sorozat?
- A problémák olyanok, mint a kirakós játék. Miért?
- Miért tudja gyógyítani az EFT a függőségeket?
- Mik lehetnek a fő okok, ha elakadunk?
- Hogyan zárjuk le az ülést, ha még vannak elvarratlan szálak?
- Mi a tesztelés, és milyen lépései vannak?
- Írj le minimum 5 jó kérdést a fájdalommal kapcsolatban.
- Mi a különbség a szokások és a függőség között?
- Mit nevezünk fóbiának?
- Hogyan kezelhetjük a függőséget?
- Hogyan kezelhetjük a fóbiát?
- Mik lehetnek a leggyakoribb hibák, ha az EFT látszólag nem működik?

### EFT 2. szint

- Írd le az „asztal” modellt.
- Hogyan lehet felismerni a rejtett korlátozó hiedelmeket?
- Írj le egy olyan esetet, amit nem sikerült megoldanod. Utólag visszagondolva, miért nem?
- Írd le a legemlékezetesebb sikeredet.
- Mit nevezünk korlátozó hiedelemnek?
- Milyen lelki okai lehetnek az allergiának?
- Mi a könnymentes trauma technika lényege?
- Milyen érzelmi okai lehetnek a fájdalomnak?
- Hogyan üldözzük a fájdalmat?
- Mit jelent a probléma becserkészése? Mikor alkalmazzuk?
- Írd le a „Mondd el a történetet” technikát!
- Mit jelent a Lehetőségek Palotája metafora?
- Kik írtak a faladra?
- Hogyan lehet a korlátozó hiedelmeket megrengetni EFT-vel?
- Hogyan használhatjuk az EFT és a pozitív megerősítések kombinációját céljaink elérésére?
- Sorolj fel néhány pozitív hiedelmet, amelyek akkor ajánlanál, amikor valakinek „megakadt az élete”.

Megtanítjuk a világot, hogyan segítsen önmagán!



## EFT Akadémia

- Mi a mentális kopogtatás? Milyen tapasztalataid vannak vele?
- Milyen formái vannak a távoli kopogtatásnak?
- Értelmezd a következő mondatot: „A gyógyítás rajtam keresztül történik, de nem általam”.
- Mi az EFT álláspontja az engedélykérésről?
- Hogyan lehet képen kopogtatni?
- Hogyan történik a telefonos EFT kopogtatás? Vannak-e ezzel kapcsolatban tapasztalataid?
- Mit jelent az előnyök kölcsönzése, és hogyan történik?
- Mi a Választás módszere? Mi a Választás triója?
- Mi a Választás módszerének sztenderd mondata?
- Melyek a Választás módszerének előnyei?
- Milyen szabályokat kell betartani a Választás módszerének pozitív megerősítéseinél? Írj példákat.
- Hogyan csináljuk a Mi lenne, ha ...módszert?
- Milyen hatásai lehetnek a Mi lenne, ha... módszernek, és melyik esetben mit csinálunk?
- Írj 5 jó kérdést a kritikus probléma megtalálásához.
- Milyen fő lelki okai lehetnek, ha valaki nem akarja elengedni a problémáját? Ilyenkor milyen jó kérdéseket lehet feltenni?
- Írd le az EFT napi használatát. Milyen tapasztalataid vannak?
- Kopogtathatunk-e valakit, ha ő nem akarja?

### Fájdalomcsillapítás és látásjavítás

- A gyógyítás kapui (milyen lehetséges kapukról volt szó a Műhelygyakorlaton?)
- Milyen fő üzenetei lehetnek a fájdalomnak?
- Mely fő érzelmek állhatnak a krónikus fájdalom hátterében?
- Milyen kérdéseket tennél fel, ha valaki nem gyógyuló (krónikus) fájdalommal jelentkezik nálad?
- Miért alkalmas az EFT a látás javítására?
- Melyek azok a legfontosabb érzelmi problémák, amelyek összefüggésbe hozhatók a látási problémákkal?
- Melyek a legfontosabb korlátozó hiedelmek a látás javulásával kapcsolatban?
- Jó indító kérdések a látás romlásával kapcsolatban.

Megtanítjuk a világot, hogyan segítsen önmagán!



## EFT Akadémia

- A látással kapcsolatos EFT kísérlet hogyan történt és melyek voltak a legfontosabb eredmények?

### Siker

- Mit jelent neked a siker? Mi a siker?
- Milyen fő blokkok és korlátozó hiedelmek lehetnek a sikerrel kapcsolatban?
- Mely érzések vonzzák és melyek taszítják a sikert?
- Milyen kérdésekkel deríthetők ki a korlátozó hiedelmek?
- Hogyan végezzük a „Képzeld el...” gyakorlatot?
- Mi a lényege az „IGEN” gyakorlatnak, milyen alkalmazási lehetőségei vannak?
- Mi a „Köszönöm” gyakorlat?
- Mi a hála napló gyakorlat?

### Rendteremtés

- Milyen jelei vannak környezetünkben a káosznak?
- Milyen fázisai vannak a rendteremtésnek?
- Milyen érzelmek állhatnak a káosz hátterében?
- Mit jelent a szervezethez?
- Hogyan állítod le a bejövő káoszt?
- Mivel kapcsolatosak azok az érzések, amelyek a halogatás hátterében állnak?
- Hogyan „térképezd fel” mi akadályozza egy működő rendszer létrehozását?
- Bármilyen feladat elvégzésének mi az utolsó lépése?
- Hogyan kezeljük a papírokat?
- Hogyan tartod fenn a rendet?

### Függőségek és súlycsökkentés

- Magyarázd el a két fogalmat: sóvárgás és kényszer.
- Miért nem hoznak tartós megoldást a fogyórak és miért hoz az EFT?
- Indító kérdések a súlycsökkentéshez.

Megtanítjuk a világot, hogyan segítsen önmagán!



## EFT Akadémia

- Melyek a leggyakoribb korlátozó hiedelmek a súlycsökkentéssel kapcsolatban?
- Melyek azok az érzelmek, amelyeket a múlttal kapcsolatban mindenképpen meg kell vizsgálni súlycsökkentés esetén?
- Mit kérdeznél a jelennel kapcsolatban sóvárgás esetén?
- Egy sikeres kezelés érdekében mit kérdeznél a jövővel kapcsolatban és miért?

FIGYELEM! A KÉRDÉSEK NEM PONTOSAN EZZEL A SZÖVEGGEL FOGNAK MEGJELENNI, DE EZEK LESZNEK A TÉMÁK.

A KÉRDÉSEK MELLETT JELEZZÜK, HOGY HÁNY PONTOT LEHET RÁ KAPNI. AZ ÍRÁSBELI AKKOR SIKERES, HA AZ ADOTT RÉSZBŐL ÉS ÖSSZESEN IS TELJESÍTED A MINIMUM PONTSZÁMOT. A FELADATLAPON EZT JELEZZÜK.

### **A gyakorlati vizsga témakörei a következők:**

A gyakorlati vizsga feladatot a vizsgázók kihúzzák és kb. 20 perc felkészülési időt kapnak. **A gyakorlati vizsga** során a kihúzott feladatról elmondod az adott technika lényegét, majd bemutató kezelést tartasz a vizsga valamelyik résztvevőjével a többiek előtt.

Készülj fel arra is, hogy elmesélj egy-egy olyan esetet, amit az adott tanfolyam anyaga alapján tudtál megoldani.

Lehetséges gyakorlati bemutatók:

AZ EFT 1-2. témakörből:

- a mozi technika elmondása és gyakorlati bemutatása valakivel.
- a távolságtartó doboz használata.
- a légző gyakorlat levezénylése a többieknek.

Megtanítjuk a világot, hogyan segítsen önmagán!



## EFT Akadémia

- egy fóbia megszüntetése.
- a könnymentes trauma technika.
- a fájdalom üldözése.
- a probléma becserkészése.
- valaki nagyon szeretne elérni valamit, de... Ki kell deríteni az ezzel kapcsolatos korlátozó hiedelmeket és ezek közül megrengetni néhányat.
- kopogtatás fejben gyakorlat vezénylese a csoportnak.
- távoli kopogtatás vezénylese a csoportnak.
- kopogtatás képen – páros bemutató.
- telefonos gyakorlat – bemutató.
- a Választás módszerének bemutatása.
- a Mi lenne, ha módszer bemutatása.

### Fájdalomcsillapítás és látásjavítás

- Fájdalom kezelése a Műhelygyakorlaton tanult módszerrel.
- Derítsd fel, milyen korlátozó hiedelmei vannak a kliensednek a fájdalmaival kapcsolatban.
- Látásprobléma kezelése a Műhelygyakorlaton tanult módszerrel.
- Derítsd fel, milyen korlátozó hiedelmei vannak a kliensednek a látásával kapcsolatban.

### Siker

- Siker érzése gyakorlat.
- A cél elérése (páros gyakorlat).
- „Képzeld el ...” gyakorlat.
- Csoportos kopogtatás a siker elérése érdekében.
- IGEN – játék gyakorlat.

### Rendteremtés

- Derítsd ki, hogy a kliensednek milyen hiedelmei vannak a renddel-  
rendetlenséggel kapcsolatban.

Megtanítjuk a világot, hogyan segítsen önmagán!



## EFT Akadémia

- Derítsd ki, hogy a kliensednek milyen érzései vannak az idővel kapcsolatban.
- Derítsd ki, hogy a kliensednek milyen hiedelmei vannak a képességeivel kapcsolatban.

### Függőségek és súlycsökkentés

- Mi történt utoljára, amikor megközelítetted az elérni kívánt súlyt?
- Találj korlátozó hiedelmeket a testsúllyal kapcsolatban.
- A testtel kapcsolatos rossz érzések megszüntetése.
- A múlt eseményeivel kapcsolatos érzések kezelése.
- Sóvárgás kezelése.
- Képzeld el, hogy... 10%-os lépésekkel.

**FIGYELEM! A GYAKORLATI VIZSGÁN NEM AZT ÉRTÉKELJÜK, HOGY A PROBLÉMÁT SIKERÜL-E MEGOLDANI, HANEM AZT, HOGY MILYEN A ROKONSZENVTEREMTÉS, MILYEN KÉRDÉSEKET TESZEL FEL, HOGYAN KÖZELÍTESZ A PROBLÉMÁHOZ ÉS HOGYAN ALKALMAZOD AZ ADOTT, ÁLTALAD ÉPPEN BEMUTATOTT TECHNIKÁRÓL TANULTAKAT.**

**SIKERES FELKÉSZÜLÉST KÍVÁNOK!**

**SÁGHY ANDRÁS**

**Megtanítjuk a világot, hogyan segítsen önmagán!**

**[www.humanharmony.hu](http://www.humanharmony.hu)**