

Mindennapi EFT, hogy csodálatos életet teremts: az Érzelmi Öröm Technikája

Carol Tuttle gyakorlott EFT terapeuta, szerző, előadó, és rendszeres TV és rádió szereplő. Ebben a cikkben felfedi sokrétű képességeit az önfejlesztés területén, hogy egy hasznos módszert mutasson be a bennünk élő pozitív rész megerősítésére.

A cikk Gary Craig honlapján jelent meg (www.emofree.com)

Fordította: Sággy Zsuzsanna

Amit ebben a rövid cikkben tanítani szeretnék neked, **hogyan kezdj el többet megteremteni az életedben abból, amit szeretnél.** Annak érdekében, hogy arra bátorítsalak, hogy az EFT gyakorlatodba építsd be azt a hiedelmet is, hogy jobb életet teremthetsz magadnak. Hogy megértsd, az EFT –t a problémamegoldáson túl a megvalósulás és teremtés csodájára is használhatod.

Az EFT-t életem minden napján használom, hogy segítsen nekem jobb életet teremtenem. Az EFT napi használatát a fogmosással hasonlítom össze. Mindennap megmosom a fogam – ahogy ezt te is teszed. annak érdekében teszem ezt, hogy elkerüljem a fogszuvasodást, és biztosítsam a fogam egészségét. Nem várok a fogmosással addig, míg eljutok a fogorvoshoz, és ő megállapítja, hogy szuvas a fogam, vagy más problémák vannak vele. És te sem teszed ezt. azért mosom a fogam naponta, hogy egészségesek legyenek a fogaim – ahogy te is.

Az EFT-t arra használom naponta, hogy megszüntessem a negatív gondolataimat és érzéseimet. **Az EFT-t a következőképpen is**

használok, hogy segítsen nekem egészséges és sikeres életet teremteni:

Miközben az EFT rövid verziójának pontjain kopogtatok: (1) Szemöldök, (2) Szem mellett, (3) Szem alatt, (4) Orr alatt, (5) áll, (6) Kulcscsont, (7) Kar alatt, (8) Fejtető; a következő szöveget ismétlem minden reggel, mint a reggeli készülődés része:

„Fantasztikus, milyen jól megy a napom. Olyan, mintha az Univerzum tudná, ki vagyok, és mit akarok, és ezek a dolgok mindig a megfelelő időben áramlanak hozzám. Olyan, mintha az Univerzummal táncolnék. Váratlan események nem léteznek a fizikai tapasztalataimban. Az embereknek, akik hozzám jönnek, előnyük származik abból, hogy megnyílnak előttem. Olyan, mintha titkárságom lenne az égben, amely gondoskodik mindenről, és mindezt olyan könnyedén, jóindulatúan és kényelmesen adagolja nekem, hogy a napom egyszerűen csak áramlik, és csodálatosan kitárul

Amikor reggel felkelek, feltöltődöm a jólét energiáival. Egyszerűen örülök, hogy élek. Már alig várom, hogy megmozgassam a testem, és hálás vagyok annak az időnek, amit a gyerekeimmel tölthetek.

Amikor a párom és a gyermekeim felébrednek, boldogok és örömteliek leszek, hogy élnek, és örömeiket lelik abban, hogy egymással kapcsolatban lehetnek. Ez a napunk egyik legértékesebb része, amikor együtt kezdhetjük a napunkat – pozitívan várva arra, ami ma következik.

Értékes időnek tartom, amikor felkészülök a napom különböző eseményeire. Nagyon megbecsülöm a csodálatos embereket az életemben. Hálás vagyok a spirituális segítségért, amit kapok, és az anyagi segítségért, amely gondoskodik a részletekről, és biztosítják, hogy ez a napcsodálatos módon teljen.

Szeretem látni, ahogy figyelnek a részletekre, és ahogy mohón több módot is találnak arra, hogy minden kényelmesen alakuljon. Szeretem felfedezni, hogy segítenek nekem abban, hogy egyensúlyba hozzam az életem.

Szeretek férj / feleség lenni. Szeretek apa / anya lenni. Szeretek olyan környezetbe kerülni, ahol felfedezhetem, hogy bárminek a megoldására képes vagyok. Szeretek kapcsolatba kerülni életem végtelen erejével és bölcsességével. Szeretem tudni, hogy előnyére válok másoknak. Legjobban azt szeretem látni, ahogy az életem kitárulkozik, felfedi önmagát. Szeretem az új meglepetéseket, amelyek az utamba kerülnek, a képességemet, hogy „velük mehetek”, és az inspirációt, amely erőlködés nélkül áramlik hozzám. Szeretem tudni, hogy részt vehetek

bármiben, amiben részt szeretnék venni. Szeretem tudni, hogy a választási lehetőségeim végtelenek.”

(Napi szöveggönyv az „Emlékezés a Teljességre: Személyes Kézikönyv a 21. századi gyarapodáshoz” című Carol Tuttle könyvből.)

Ha a fenti szöveggel naponta gyakorlod az EFT-t, az energiád el fogja tárolni ezt az információt az agyadban és a testedben. Ha kopogtatsz, amíg az életed pozitív aspektusaira és vágyaira koncentrálsz, meg fog emelkedni az energia szinted!

(GARY CRAIG MEGJEGYZÉSE: Sok magyarázat van arra, hogy Carol módszere miért működik, és Carol fenti magyarázata csak egy ezek közül. Én szeretem azt gondolni, hogy amíg ezeket a pozitív mondatokat mondogatjuk, ez a rendszerünkben negatív ellenállást vált ki „igen, de” kezdetű mondatok formájában. És ezek azok, amik az EFT-s kopogtatás során csökkenni fognak. Az eredmény természetesen, hogy kevesebb negatív érzelmi terhünk lesz, és több örömünk. Az „igen,de” mondatok fontosságáról részletesen tanultunk az EFT 2. szintű tanfolyam „A Lehetőségek Palotája” című részében.)

CAROL FOLYTATJA: A fentihez hasonló EFT-s szöveggel alkalmazd az EFT-t bármikor, amikor jónak látod. **Ha jól érzed magad: kopogtass! Kopogtasd a fent említett pontokat, miközben a következő mondatokat mondod:**

Jól érzem magam.

Normális, hogy ilyen jól érzem magam.

Minden időben egyre jobban és jobban érzem magam.

Ez ismerős érzés.

Hálás vagyok a magas rezgésű életerő-energiámnak.

Jó dolgokat vonzok magamhoz.

El vagyok ragadtatva, milyen jól megy az életem.

Hálás vagyok minden áldásért az életemben.

Idővel hozzászokom, hogy egyre boldogabb és boldogabb legyek.

Hálás vagyok mindazért a jóért, ami az életembe áramlik.

Hálás vagyok az életemért, és ahogyan egyre jobbá válik.

Az EFT-nek nem csak az a képessége erőteljes, hogy megszabadít a negatív érzelmektől, hanem egy csodálatosan erőteljes eszköze az öröm megteremtésének is! **Ahogy pozitív érzelmekre gyakorlod az EFT-t, beprogramozod ezeket az energiamintákat a létedbe,**

amelynek eredményeként sokkal magasabb rezgésű életerő energiát fogsz sugározni, és ezzel sokkal magasabb rezgésű, gazdagabb és méltóságteljesebb életet fogsz bevonítani magadnak. Ezt nevezhetjük EÖT-nek is, azaz **az Érzelmi Öröm Technikájának** is!

Legalább olyan fontos az energetikai egészségeddel foglalkozni, mint a fizikai egészségeddel. Az EFT ereje bizonyított, sok pozitív eredményt hozott azáltal, hogy kitakarította a nem kívánatos gondolatokat, érzéseket, mintákat, témákat, és viselkedést. Kezdd el használni az EFT-t napi szinten nemcsak arra, hogy megszabadulj a negatívától, de arra is, hogy egyre több és több pozitívát rögzíts az életedben, és ennek segítségével sokkal magasabb rezgésű és csodálatosabb életet teremts magadnak!

Carol Tuttle
az „Emlékezz a Teljességre” szerzője

