

## Gondolatok a mentális kopogtatásról és az átkeretezésről

Rich Kelley bemutat néhány hasznos módot, hogy hogyan csináljuk a mentális kopogtatást és egy egyedi módszert, hogy hogyan keretezett át múltbeli eseményeket, amikor saját magát alkalmazta az EFT-t.

A cikk Gary Craig honlapján jelent meg ([www.emofree.com](http://www.emofree.com))

Fordította: Sággy Zsuzsanna)

---

Annak reményében, hogy másnak is hasznos lehet, az EFT használatának néhány módját szeretném leírni, amelyet én nagyon sikeresnek találtam. Az egyik annak a módszernek a használata, amelyet Gary honlapján „**mentális kopogtatásnak**” neveztek el. Ez alatt azt értem, amikor mentálisan elképzelem, hogy EFT pontokat kopogtatok, miközben végigmegyek a beállító mondatokon és az emlékeztető kifejezéseken.

Minden nap 45 percet ingázok egy autópályán, és ez kiváló idő arra, hogy mentálisan kopogtassak témákat és mondatokat. **Megbeszéléseken, vagy egyéb elfoglaltságok közepette** ez a mentális kopogtatás segít nekem, hogy egészséges mentális állapotban maradjak.

A másik EFT módszer, amit „Átkeretezésnek” hívok. Amit ez alatt értek az az, hogy veszek egy múltbeli eseményt, **elképzelem mozifilmként, de hozzáadok még egy elemet, ami „biztonságossá” teszi a filmet.** Ez segít eloszlatni a makacsabb témákat, ahol az általános kopogtatás nem olyan hatékony. Ez a „biztonságos” környezet sok mindent jelenthet; lehet egy személyes védelmezőnk, meghívhatjuk a felnőttkori énünket, vagy valami mást tehetünk, ami működik ilyen esetekben.

---

Talán egy példa jobban segíthet: Volt egy témám, mikor 6-8 éves voltam, és a nagymamám meghalt. Valamilyen okból kifolyólag kővé dermedtem a haláltól, és emlékszem, beletérdeltem egy régi hintaszékbe, és csak ringattam magam oda-vissza, oda-vissza, miközben azt mondogattam „mindannyian meghalunk egy nap, mindannyian meghalunk egy nap”. Ezt túl nehéz volt elviselni egy 8 évesnek. Próbáltam az általános EFT módszert erre a témára, de nem éreztem, hogy meg tudtam volna békélni (még az intenzitás mértékére sem gondoltam).

Ahogy újra pörgettem a mozifilmet, ahogy 8 évesen ülök a hintaszékben, **azt képzeltem, mintha felnőttként is ott lennék**. Kapcsolatba léptem a fiatalkori önmagammal, és megnyugtattam. Meséltem neki az EFT-ről, és mind a ketten kopogtattunk a haláltól való félelmünkre, hogy hogyan jutottunk idáig, az életre, és más mondatokra. Ez a módszer és a mondatok segítettek a probléma intenzitását 10-ről 0-ra csökkenteni, és végre békét éreztem ezzel kapcsolatban.

Először egy kicsit furcsának tűnt számomra az ötlet, hogy elképzeltem, amint magamon, mint kisgyereken alkalmazom az EFT-t, de Gary iránymutatása („Próbáld ki mindenre!”) bátorított, folytattam a kopogtatást, és így működött. Ez számomra a puding próbája.

Tisztelettel,  
Rich Kelley

