



## EFT-METODEN - Emotional Freedom Technique

### Bakgrund – Gary Craig

EFT utvecklades på 1980-talet av två amerikaner *Dr Roger Callahan*, psykolog och *Gary Craig*, ingenjör med en examen från Stanford. Han började intressera sig för energipsykologi efter att ha gått en kurs i Tankefältterapi av *Roger Callahan*, där han bevittnade enastående resultat. Han ville på något sätt få ut den här metoden till hela världen, men tyckte den var något för komplicerad så han började experimentera med målet att göra den så enkel så att vem som helst skulle kunna lära sig den på egen hand, även barn. På så sätt föddes till slut *EFT, Emotional Freedom Technique*. Metoden började spridas väldigt fort under 90-talet.

### ”Emotionell akupunktur”

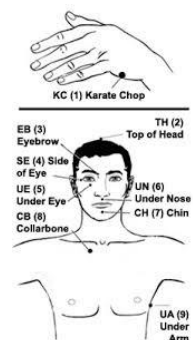
Enligt *Gary Craig* är EFT en innovation som drastiskt förenklat den klassiska psykoterapin. Metoden utgår från att orsaken till negativa känslor beror på en störning i kroppens energisystem. Istället för att arbeta med problem i flera månader eller år, kan man bli fri genom EFT ofta på några minuter eller timmar. Inom EFT kombinerar man klassisk terapi med meridiansystemet, något man hämtat från den kinesiska läkekonsten. Han beskriver EFT som en emotionell version av akupunktur, fast utan nålar. Genom att stimulera specifika meridianpunkter samtidigt som man fokuserar på sitt problem skickar man balanserade energi nerför meridiansystemet vilket gör att det balanseras ut och de negativa känslorna försvinner.

*”Fråga vilken läkare som helst vilken den största bidragande faktorn för sjukdomar är idag och de alla kommer ge samma svar, nämligen stress, vilket egentligen bara är ett annat namn för nertryckta negativa känslor”.*

Din kropp orkar i längden inte med om du bär omkring på negativa känslor som ilska, skuld, hat, sorg osv. Det skapar symptom, obalans och sjukdom. Han menar dock att även andra faktorer spelar in, såsom livsstil, vada och hur du äter, missbruk, alkohol osv. Men - negativa känslor har en mycket stor och central roll.

### Hur fungerar EFT?

- En ”strömbrytare” som slår av pågående stressprocesser i kroppen
- Går på alla plan – fysiskt, mentalt, känslomässigt
- Tekniken att beröra (”Knacka”) på energipunkterna lugnar nervsystemet
- Kroppen producerar egna endorfiner (smärtstillande, avslappnande, ”lyckohormon”)
- Hjärnan ”startar om” kommunikationen mellan höger och vänster hjärnhalva
- Blockeringar i alla typer av flöden löses upp (mentala, känslomässiga, fysiska)
- Kroppen reagerar annorlunda/balanserat
- Känslomässiga och mentala blockeringar förlorar sin laddning; man kan tänka klart igen
- Läkning kan påbörjas och ske på alla plan



Första nivå	<p><b>S=Symtom:</b> Kan vara fysiska symtom, smärta, missbruk, relationer, ekonomiska besvär osv Ibland räcker det med symtomknackning för att problemet ska försvinna. Om den här knackningen inte kan göra hela jobbet går man vidare.</p>																																																								
Andra nivå	<p><b>K=Känsla</b> Vilka känslor uppfattar du när du knackar på symtomet? Finns det flera?</p> <p><u>Exempel på känslor som blockerar:</u></p> <table border="0"> <tr> <td>Agg</td> <td>Hemlängtan</td> <td>Raseri</td> <td>Vanmakt</td> </tr> <tr> <td>Avundsjuka</td> <td>Hunger</td> <td><b>Rädsla</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bedrövelse</td> <td>Ilkska</td> <td>Skam</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bitterhet</td> <td>Kluvenhet</td> <td>Skräck</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ensamhet</td> <td>Medlidande</td> <td>Skuld</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fientlighet</td> <td>Misstänksamhet</td> <td>Sorg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Frustration</td> <td>Nedstämdhet</td> <td>Tristess</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Förakt</td> <td>Nervositet</td> <td>Tvivel</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Förlägenhet</td> <td>Olust</td> <td>Ursinne</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Förnedring</td> <td>Oro</td> <td>Utanförskap</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Förtvivlan</td> <td>Osäkerhet</td> <td>Vansinne</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Förväntan</td> <td>Ovilja</td> <td>Ånger</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hat</td> <td>Pina</td> <td>Ångest</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Äckel</td> <td></td> </tr> </table>	Agg	Hemlängtan	Raseri	Vanmakt	Avundsjuka	Hunger	<b>Rädsla</b>		Bedrövelse	Ilkska	Skam		Bitterhet	Kluvenhet	Skräck		Ensamhet	Medlidande	Skuld		Fientlighet	Misstänksamhet	Sorg		Frustration	Nedstämdhet	Tristess		Förakt	Nervositet	Tvivel		Förlägenhet	Olust	Ursinne		Förnedring	Oro	Utanförskap		Förtvivlan	Osäkerhet	Vansinne		Förväntan	Ovilja	Ånger		Hat	Pina	Ångest				Äckel	
Agg	Hemlängtan	Raseri	Vanmakt																																																						
Avundsjuka	Hunger	<b>Rädsla</b>																																																							
Bedrövelse	Ilkska	Skam																																																							
Bitterhet	Kluvenhet	Skräck																																																							
Ensamhet	Medlidande	Skuld																																																							
Fientlighet	Misstänksamhet	Sorg																																																							
Frustration	Nedstämdhet	Tristess																																																							
Förakt	Nervositet	Tvivel																																																							
Förlägenhet	Olust	Ursinne																																																							
Förnedring	Oro	Utanförskap																																																							
Förtvivlan	Osäkerhet	Vansinne																																																							
Förväntan	Ovilja	Ånger																																																							
Hat	Pina	Ångest																																																							
		Äckel																																																							
Tredje nivå	<p><b>T=Tidigare händelser</b> Vilka tidigare händelser uppfattar du när du knackar?</p> <p><u>Två typer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de som är lätta att frigöra sig ifrån</li> <li>- de som stannar kvar i oss och påverkar under längre/lång tid*</li> </ul> <p>*Händelser som vi inte har kunnat släppa påverkar oss känslomässigt, energimässigt och fysiskt. Skapar blockeringar på alla plan och så småningom ohälsa.</p> <p><b>Två personer kan hantera samma sorts händelseför 10 år sedan, helt olika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den ena bearbetar, släpper den och går vidare; "det var då det".</li> <li>- Den andre blir fortfarande upprörd/ledsen/arg och får ont i magen. Har inte släppt och gått vidare. → <b>Med EFT slår man av strömbrytaren, löser upp blockeringen och laddningen</b></li> </ul>																																																								
Fjärde nivå	<p><b>F= Föreställningar som begränsar/felaktiga slutsatser om oss själva eller världen</b></p> <p>Varje begränsande tanke är en sådan föreställning. Ofta lär vi oss dem i barndomen. Ofta är de kopplade till <i>Tidigare händelser</i></p> <p><u>Exempel på föreställningar:</u></p> <table border="0"> <tr> <td>Jag lyckas aldrig med något</td> <td>Jag är utsatt för fara</td> </tr> <tr> <td>Jag är inte värd bättre</td> <td>Jag är för annorlunda</td> </tr> <tr> <td>Jag är inte värd kärlek</td> <td>Jag duger inte som jag är</td> </tr> <tr> <td>Jag inte lära mig saker</td> <td>Världen är ond</td> </tr> </table>	Jag lyckas aldrig med något	Jag är utsatt för fara	Jag är inte värd bättre	Jag är för annorlunda	Jag är inte värd kärlek	Jag duger inte som jag är	Jag inte lära mig saker	Världen är ond																																																
Jag lyckas aldrig med något	Jag är utsatt för fara																																																								
Jag är inte värd bättre	Jag är för annorlunda																																																								
Jag är inte värd kärlek	Jag duger inte som jag är																																																								
Jag inte lära mig saker	Världen är ond																																																								