



EFT3 (AZ ÉRZELMI FELSZABADÍTÁS TECHNIKÁJA - 3. SZINT)

Sághy András
asaghy@humanharmony.hu
www.humanharmony.hu

Az EFT3 témái

1. nap

- Az ügyfél (és saját magam) kezelése
- Hogyan lehetsz kiváló gyógyító?
- Rokonszenvteremtés
- Intuíció a kezelés során
- Szubmodalitások használata az EFT-ben
- Rögzítés
- Metaforák az EFT-ben

Az EFT3 témái

2. nap

- Átkeretezés
- Választási lehetőségek az egyes pontokon
- A gyógyítás modellje
- Az önszabotázis kezelése
- Jövőbeli viselkedés-generátor

Az ügyfél kezelése

- Biztos vagyok abban, hogy tudok segíteni
- Amiben nem lehetek biztos, hogy elfogadja-e?
- Lehetőségeket ajánlok, kapukat nyitok a gyógyulásra
- Az ő joga és felelőssége, hogy mit választ

Ráhangelődés az ügyfélre 1

1. VAN-E PROBLÉMÁM SAJÁT MAGAMMAL?
Kopogtatás

2. VAN-E PROBLÉMÁM AZ ÜGYFÉLLEL?
Kopogtatás

3. MEGFELELŐ-E A HELYSZÍN?
Nyugodt, energetikailag megfelelő környezet

© 2008 Ságthy András



Ráhangelődés az ügyfélre 2.

ENERGIAGYAKORLATOK AZ ÜGYFÉL FOGADÁSA ELŐTT

-- az energia belégzése a földből a testünkön át a koronacsakrán keresztül ki az univerzumba; az energia kilégzése az univerzumból a koronacsakrán át a testünkön keresztül vissza a földbe.

-- kilégzéssel az energia eltolása, belégzéssel az energia magunkhoz ölelése.

© 2008 Ságthy András



Hogyan válhatsz fantasztikus gyógyítóvá?

- **Minden veled kezdődik!**
- Végezd el a munkádat saját magadon!
- Humor és pihenés, feltöltődés
- Energetikai gyakorlatok
- Tisztítsd meg a helyszínt!
- **Ne legyenek előzetes várakozásaid!**
- Lépj be az ő világába – mutass új lehetőségeket!
- **A gyógyítás rajtad keresztül történik és nem általad!**

Rokonszenvteremtés

- tudattalan szinten létrejövő fogadókészség
- az eredményes kommunikáció és gyógyítás alapja
- csatlakozás: tükrözzük a viselkedését (pl. légzés, testtartás, gesztusok, hang, hangszín, beszéd-sebesség)
- csatlakozás: megismétlünk egyes szavakat, az ő szavait használva együttérzően kérdezzünk, vagy a tartalomhoz csatlakozunk
- követés és vezetés

© 2008 Ságthy András



Intuíció

- Tudom, anélkül, hogy tudnám!
- **Az egó félreállítása**
 - nem te vagy a fontos!
- A „gyógyító” transz – **energia kapcsolat**
- Ne legyen koncepciód – **légy kíváncsi!**
- **Nem tanácsolok**, nem mondom meg, mit csináljon – csak segítek, hogy másképp lássa!

Mire használjuk az intuíciót?

- Megérezem, hogy mi történik benne
- Megérezem, hogy mi a kulcs-probléma
- El akarja-e engedni?
- Milyen erősségű lehet az érzés?
- Van-e még ott valami?
- Milyen kérdést kell most feltenni?
- Milyen szavakat használjak?
- Tényleg van-e változás?

Milyen érzéseid vannak az intuícióval kapcsolatban?

- Bízol a megérezéseidben?
- Félsz, hogy nem sikerül?
- Van-e lelkiismeretfurdalásod, ha nem sikerül?
- Félre tudod-e tenni az előzetes feltételezéseidet?

NINCS KUDARC, CSAK VISSZAJELZÉS!

SZUBMODALITÁSOK

- Érzékelési csatornák
- Szubmodalitások
 - hol érzed a testedben?
 - milyen színű?
 - milyen alakja van?
 - kemény/puha?
 - mozog/áll?
- Nagyon sok információ

Rögzítés

- Pozitív érzelmi állapotok rögzítése
 - érintéssel
 - kopogtatással

Metafórák

- Mire emlékeztet/mire hasonlít ez a probléma?
- Milyen színű? Milyen alakú?
- Mit érzel a problémával kapcsolatban?
- Milyen történet jut róla eszedbe?

Metafórák az EFT-vel kapcsolatban

- Az érzelmi dzsungel
- A fák kivágása
- Tű nélküli akupunktúra
- Beállítás – olyan, mint a bowling
- A lehetőségek palotája
- Írás a falon
- Az energia elakadása olyan, mint egy torlasz a folyón

Átkeretezés

- **Az EFT egyik legfontosabb eszköze**
- **Új módon világítunk meg egy problémát**
- A Ráhangolás része, másképpen használjuk a Ráhangoló mondatot
- Milyen szavakat használunk?
 - "lehet"
 - "talán"
 - „nem biztos, hogy igazam van"
- Rokonszenv és intuíció

Hogyan keretezzünk át?

- Azt keressük, hogy **mi hiányzik a világképéből**
- Rokonszenvet alakítunk ki
- Az új Ráhangoló mondatokkal csatlakozunk és vezetünk:
 - 1. mondat: csatlakozás
 - 2. mondat: csatlakozás kiegészítéssel
 - 3. mondat: vezetés átkeretezéssel

Jó átkeretező mondatok

- Bármit tettem is, nekik ez nem volt elég, de ennek ellenére tudom, hogy a legjobbat cselekedtem, amire akkor képes voltam
- Annak ellenére, hogy ez az esemény megtörtént, ez már elmúlt, erre a rossz érzésre nincs szükségem többé, ezért azt választom, hogy elengedem
- Annak ellenére, hogy nem vagyok elég jó, úgy döntök, hogy elég jó vagyok, és ez elég

Kopogtatás átkeretezéssel

- Beállító mondatok új módon – a probléma más megvilágításban
- Az első sorozat kopogtatása a rossz érzésekkel
- A második sorozatban az egyes pontokon új és új lehetőségeket ajánlunk
 - „könnyedén ...”
 - „mi lenne, ha ...”
 - „most sokkal több erőforrásom van, mint akkor”
 - „biztonságosan és könnyedén elengedem”

Variációk a Választás módszerére

- Az egyes pontokon különböző lehetőségeket ajánlhatunk
- Figyeljük az ügyfél reakcióját minden lehetőségénél
- Szóljon, ha valamit nem találtunk el
- Szóljon, ha valami feljött – ezzel foglalkozzunk azonnal

Visszautasításos kopogtatás

- Ha ellenállás a változással kapcsolatban
- Adjunk hangot az ellenállásnak
- Különösen krónikus betegeknél
- Felgyorsítja a változást

Visszautasításos kopogtatás

- Annak ellenére, hogy nem szeretnék megváltozni, szeretem és elfogadom magam
- SZÖ – nem vagyok hajlandó megváltozni
- SZM – ne is próbálj megváltoztatni
- SZA – úgy örülök, hogy nem kell megváltoznom
- OA – nem akarok megváltozni
- ÁLL – nem tudsz erre kényszeríteni
- KCS – de jó, hogy megmarad ez nekem
- KA – úgyse tudod elérni, hogy megváltozzak
- FEJ – VISSZAUTASÍTOM, HOGY ELMÚLJON

Vitatkozásos kopogtatás

- Belső vita
 - önbecsülés hiánya
 - állandó ellenkezés saját magával is
- Mindkét oldal érveinek hangot adunk
- Vitatkozunk az egyes pontokon
- Azt a vitát kell követni, ami a fejében van
- Sok fát kívág egyszerre

Vita saját magammal

- „Annak ellenére, hogy úgysem fog sikerülni, szeretem és elfogadom magam”
- SZÖ – mindenem megvan, ami a sikerhez kell
- SZM – Nem, nincs meg
- SZA – elég okos vagyok, hogy kitaláljam
- OA – nem, nem vagyok elég okos
- ÁLL – de igen!
- KCS - Nem!
- KA – elfogadom az érzéseimet
- FEJ – elfogadom, hogy sikerülhet

Vita valaki mással

- „Annak ellenére, hogy anyám azt mondta, hogy semmit sem érek, szeretem és elfogadom magam”
- SZŐ – te semmit sem érsz
- SZM – de igen
- SZA – persze, hogy nem érsz semmit
- OA – de igen
- ÁLL – ne nevettesd ki magad
- KCS – elég okos vagyok
- KA – ez egy vicc
- FEJ – tudom, hogy meg tudom csinálni

„KÖSZÖNÖM” kopogtatás

- Köszönöm ezeket a tökéletes ügyfeleket
- Köszönöm, hogy ilyen gyorsan megoldódott a probléma
- Köszönöm, hogy rajtam kersztül történt ez a csoda
- Köszönöm a vibráló egészséget és energiát
- Köszönöm az életembe áramló sok-sok jót
- Köszönöm ezt a csodálatos belső békét
- Köszönöm, hogy eljött az életembe ez a világosság
- Köszönöm a sikert

A GYÓGYÍTÁS ÁLTALÁNOS MODELLJE

- 2002 óta Gary másként csinálja a beállítást
- Hosszú, pozitív állításokat is tartalmazó mondatok
- Csak egyszer mondja el
- Intuitív, nehezen tanulható
- Maya de Vries modellezte

A 9 LÉPÉSES MODELL

1. Megvizsgáljuk a változás iránti elkötelezettséget
2. Megkeressük a hiedelmeket
3. Megkérdőjelezzük a hiedelmeket
4. Erőforrásokat gyűjtünk a múltban
5. Új, egészséges perspektívát alakítunk ki
6. Semlegesítjük az önromboló gondolatokat
7. Semlegesítjük a másokkal szembeni dühöt és vádaskodást
8. Megbocsátunk saját magunknak
9. Erőforrássá alakítjuk az eseményt

1. lépés: A változás iránti elkötelezettség

- **CÉL:** a változással kapcsolatos elkötelezettség, motiváltság kialakítása
- Ha nem akar változni, akkor először ezzel kell foglalkozni
- **ÁTKERETEZÉS:** „Annak ellenére, hogy... van ez a problémám ..., új ablakokat nyitok, hogy másként lássam a dolgokat”
- **KOPOGTATÁS:** minden, a problémával kapcsolatos érzelem kezelése, a probléma érintése nélkül

2. lépés: Megkeressük a hiedelmeket

- **CÉL:** megkeressük azokat a hiedelmeket, amelyeket az adott esemény alátámaszt
- **KÉRDÉSEK:**
 - Mit mond neked ez az esemény a világról?
 - Mit tanultál ebből?
 - Hogyan befolyásolta ez az esemény a további életedet?
- Addig kérdezzük, amíg eljutunk a hiedelmekhez

3. lépés: Megkérdőjelezzük a hiedelmeket

- **CÉL:** lássa be, hogy a hiedelem korlátozó, nem logikus, nem célszerű
- **KÉRDÉS:** szerinted ez logikus?
- **ÁTKERETEZÉS:** a hiedelem általánosítása és eltúlzása
- **KOPOGTATÁS:** addig kopogtatunk, míg az eredeti hiedelem érvényét nem veszti

4. lépés: Erőforrásgyűjtés a múltban

- **CÉL:** erőforrásgyűjtés, biztatás és bátorítás
- **ÁTKERETEZÉS:**
„Annak ellenére, hogy van ez a problémám, most is bennem vannak a szükséges erőforrások, hiszen túléltem ezt is.”

5. lépés: Új, egészséges perspektívát alakítunk ki

- **CÉL:** Az érzelmi háttér felderítése, és az eseménnyel kapcsolatos érzelmek átalakítása
- **KÉRDÉSEK:** Mi történt? Mit éreztél akkor? Mit csináltál?
- **ÁTKERETEZÉS:**
„Annak ellenére, hogy van ez a problémám, a lehető legjobbat cselekedtem, amit az akkori tapasztalataimmal megtehettem”
- **KOPOGTATÁS:** Használd az eredeti EFT-t. Légy specifikus, és kezeld az összes aspektust.

6. lépés: Semlegesítjük az önromboló gondolatokat

- **CÉL:** megszüntetni az ügyfél önkritikáját, önvádját, haragját saját magával szemben
- **ÁTKERETEZÉS:**
„Annak ellenére, hogy van ez a problémám, nem szükséges, hogy tovább büntessem magam, hiszen nem voltam tökéletes akkor sem, és nem kell tökéletesnek lennem ma sem.”
- **KOPOGTATÁS:** Légy biztos, hogy minden aspektust megfelelően kezeltél

7. lépés: Semlegesítjük a másokkal szembeni dühöt

- **CÉL:** segíteni, hogy megértse mások cselekedeteit az eseménnyel kapcsolatban
- **ÁTKERETEZÉS:** „... a lehető legjobbat cselekedtem, amit akkor tudtam, és ők is.”
- **KOPOGTATÁS:** kezelni kell minden negatív érzést az esemény szereplőivel kapcsolatban

8. lépés: Megbocsátás saját magamnak

- **CÉL:** segíteni, hogy a történeteket teljesen elfogadja, és teljesen el tudja engedni
- **ÁTKERETEZÉS:** „... és megbocsátok magamnak mindenért, amit tettem, vagy nem tettem meg.”

9. lépés: Erőforrássá alakítjuk az eseményt

- **CÉL:** segíteni, hogy a „rossz” élményt értékes erőforrássá alakítsa, és segíteni, hogy visszanyerje az elvesztett energiát
- **ÁTKERETEZÉS:** „...bár még mindig nem értem, hogy miért történt így, de elengedem azt az igényemet, hogy megtudjam, és nyitott vagyok arra, hogy lehet egy mélyebb igazság az események mögött”
- **KOPOGTATÁS**

ÖNSZABOTÁZS

- **„Minden probléma valaha megoldás volt”**
(Milton Erickson)
- Pl.: függőség, szorongás, aggodalom
- A bennünk élő érzelmi részek hordozzák a régi megoldásokat, és ezekre lehet kopogtatni
- **Minden részed szándéka jó**, de lehet, hogy már nem hasznos
- Szívesen csinálna valamit, ami hasznosabb

ÁTKERETEZÉS – köszönet és új feladat

- „Annak ellenére, hogy az a részem, amely ezt a szorongást okozza, keményen dolgozik az érdekemben, azt szeretném, ha megértené, hogy amit csinál, már nem működik, és azt szeretném, ha biztonságosabb, egészségesebb, és kreatívabb módon töltené be pozitív szándékát. Megköszönöm a segítségét, és mélységesen és teljesen elfogadom és szeretem valamennyi részemem.”

ÁTKERETEZÉS – új értelmezés

- Ha rájövünk, hogy mikor keletkezett ez a rész, beiktatjuk az átkeretező mondatba
- „Annak ellenére, hogy kicsi koromban apám rámkiabált, és én azt hittem, nem szeret, lehetséges, hogy nem tudta, hogyan fejezhetné ki másképpen a szeretetét”

A fel nem nevelt gyermek

- A rész lehet fel nem nevelt, sérült, bennünk élő gyermek
- Lehet kopogtatni a gyermeket, mintha itt lenne
- Mire lenne szüksége? Mit kéne gyógyítani?
- „Annak ellenére, hogy a kis Mary úgy érezte, hogy nem szerették, és nem fogadták el, azt választom, hogy átadom neki azt a szeretetet és törődést, amire szüksége volt akkor, és szüksége van ma is.”

AMIKOR AZ ÜGYFÉL NEM AKAR VÁLTOZNI

- „Annak ellenére, hogy egy részem azt hiheti, hogy meg kell tartanom ezt a problémát, mélységesen és teljesen elfogadom magam és különösen ezt a részemet.”
- „Annak ellenére, hogy egy részem fél, hogy elengedje ezt a problémát, mert ki leszek én akkor?, azt választom, hogy kíváncsi és izgatott vagyok, hogy megtudjam, ki vagyok e probléma nélkül.”

ÖSSZEFOGLALÁS I.

- Az ügyfél kezelése
 - lehetőségeket ajánlunk, kapukat nyitunk
 - van-e problémád saját magaddal?
 - van-e problémád az ügyféllel?
 - energiagyakorlatok
 - a gyógyítás rajtad keresztül történik és nem általad
 - ne legyenek elvárásaid

ÖSSZEFOGLALÁS II.

- Rokonszenyteremtés – belépünk az ügyfél világába – csatlakozás, követés, vezetés
- Intuíció – tudom, hogy mi történik benne, tudom, hogy mi a kulcs-probléma, tudom, hogy van-e még ott valami
- Szubmodalitások – változnak a kopogtatással
- Rögzítés – érintéssel és kopogtatással
- Metafórák – mire hasonlít? Milyen történet jut eszedbe róla?

ÖSSZEFOGLALÁS III.

- Átkeretezés – új megvilágítás – a ráhangolás része – mi hiányzik a világképéből? – csatlakozás és vezetés
- Visszautasításos kopogtatás – vitatkozos kopogtatás
- A gyógyítás 9 lépéses modellje
- Önszabotázs – az ellenálló részeink – a bennünk élő gyermek ha az ügyfél nem akar változni

JÖVŐBELI VISELKEDÉS- GENERÁTOR

- Lásd magad a jövőben, amint gyógyítasz
- Futtasd a filmet és figyeld, hol van rossz érzés
- Kopogtass
- Nézd magad kívülről
- Nézd meg úgy is, hogy benne vagy
- Kopogtass
- Játssz le többször egymás után

„KÖSZÖNÖM” kopogtatás

- Köszönöm ezeket a tökéletes ügyfeleket
- Köszönöm, hogy ilyen gyorsan megoldódott a probléma
- Köszönöm, hogy rajtam keresztül történt ez a csoda
- Köszönöm a vibráló egészséget és energiát
- Köszönöm az életembe áramló sok-sok jót
- Köszönöm ezt a csodálatos belső békét
- Köszönöm, hogy eljött az életembe ez a világosság
- Köszönöm a sikert
