EFT ile iyileşin iyileştirin

1. EFT nasıl etki ediyor? ..... - 9 -
EFT ile ilgili temel görüşler ..... - 10 -
2. Hedef İyi Hissetmektir ..... - 13 -
Yaşamı sorgulamak içsel bir sorundur ..... - 14 -
EFT'nin temel amacı iyi hissetmeyi sağlamaktır. ..... - 15 -
3. EFT'nin ortaya çıkışı ..... - 17 -
EFT bir iyileştirme sanatıdır. ..... - 18 -
4. EFT'nin uygulanması ..... - 20 -
Sorunu tanımlamak; Soyutu somuta indirgemek ..... - 20 -
Sorunu derecelendirmek ..... - 24 -
0-10 arası derecelendirme ..... - 24 -
Ya ölçümlemeyi doğru yapamazsam? ..... - 25 -
Ölçülebilir somut bir his yoksa nasıl derecelendirme yapabiliriz? ..... - 26 -
Setup işlemi ..... - 28 -
Psikolojik terslik (psychological reversal) ..... - 28 -
İyileşmek bir davranışın güncellemesidir ..... - 29 -
Setup oluşturmak ..... - 30 -
Örnekler ..... - 31 -
Setup uygulama bölgeleri ..... - 32 -
1. Setup bölgesi ; Ağrılı Bölge ..... - 32 -
2. Setup bölgesi; Karate vuruş bölgesi ..... - 32 -
Bu iki bölgeden hangisi daha etkindir? ..... - 33 -
Setup ifadeleri hakkında önemli hususlar ..... - 33 -
Farklı setup cümle örnekleri ..... - 34 -
Kendini kabul etmekte zorlanma varsa; ..... - 34 -
EFT noktalarını vuruş ifadeleri oluşturarak turlamak ..... - 35 -
Sorunu ortadan kaldırmak için ne kadar turlayacağız? ..... - 36 -
EFT vuruş noktalarına uygun vuruş tekniği ..... - 37 -
Nasıl vurmalı? ..... - 37 -
EFT vuruş noktaları ..... - 38 -
EFT vuruş noktaları ..... - 38 -
Tepe noktası ..... - 38 -
Kaşların iç kısmı ..... - 39 -
Kaşların dış kısmı ..... - 39 -
Göz altı noktası ..... - 39 -

Burun altı noktası ..... - 39 -
Dudak altı noktası ..... - 39 -
Yaka noktası ..... - 39 -
Koltuk altı noktası ..... - 39 -
Parmak noktaları ..... - 40 -
5. EFT ile sorunlar üzerinde çalışmak ..... - 41 -
İlk adımlar ..... - 41 -
Bedendeki duyguya odaklanarak EFT yapmak ..... - 42 -
Değişik yaklaşım stratejileri ..... - 43 -
Hisler, ... - 43 -
Olaylar; ..... - 44 -
Düşünce ya da inançlar; ..... - 44 -
Bedensel duyumlar; ..... - 44 -
Hepsinin karışımı; ..... - 44 -
6. Onlu EFT stratejisi ..... - 46 -
Sorunun değişik yönlerini ortaya çıkarmak. ..... - 46 -
Onlu EFT formulü ..... - 46 -
Sigara bırakma örneği ..... - 47 -
Mola verememe konusunda onlu EFT ..... - 49 -
7. EFT ile davranış değiştirmek ..... - 52 -
Örnek; meyve yiyememek ..... - 53 -
8.Geçmişin duygusunu temizlemek ..... - 59 -
Hikayeni anlat tekniği ..... - 59 -
Anılar üzerinden çalışmanın en pratik yolu film tekniğidir. - 59 -
Film tekniği ..... - 60 -
Film Tekniğinin kalıbı ..... - 62 -
Travmatik anılarla çalışmak ..... - 62 -
Hatırladığımız bir olay travmatik mi, yoksa değil midir?. - 63 -
Bir taciz olayının EFT ile temizlenmesi ..... - 65 -
Bastırılmış duyguları açığa çıkarmak ..... - 66 -
Tacizin yarattığı zihinsel karmaşa ..... - 69 -
Zorlanılan anılara temel tarifeyi uygulamak ..... - 70 -
9. Birikmiş duyguları anlamak ..... - 71 -
Korku ..... - 71 -
Kızgınlık ..... - 73 -
Bilinçaltı neden yanlış tehdit algısı içindedir? ..... - 73 -
Utanç ..... - 77 -

Utancı gizleme yolları ..... - 79 -
Utanç diğer duyguların boşalmasının da önünde engeldir. - 80 -
Suçluluk ..... - 81 -
Gerçekten suçlu olduğumuz durumlarda ne yapmamız lazım? - 82 -
Üzüntü ..... - 83 -
Sıkıntı ..... - 84 -
Çaresizlik ..... - 84 -
Kişi bir çok çaresi varken neden çaresiz hisseder? ..... - 84 -
Duygularla ilgili örnek çalışma; Mutlu olma Hakkım Var" . - 85 -
6. Soyut Kavramları temizlemek ..... - 90 -
Güvenmek ..... - 91 -
Anlayış göstermek ..... - 92 -
Değer vermek ..... - 92 -
Sevmek. ..... - 93 -
Beklentileri karşılamak ..... - 94 -
Kendini İspat Etmek ..... - 94 -
İyi Bilinmek. ..... - 95 -
Başarmak. ..... - 95 -
Savunmak ..... - 96 -
Tutarlı olmak. ..... - 97 -
Güçlü Görünmek ..... - 97 -
Anlam Çıkarmak ..... - 98 -
Zorunlu Sorumlu Hissetmek. ..... - 99 -
Gururlu olmak. ..... - 100 -
İnanmak ..... - 100 -
Utanmak ..... - 101 -
Rezil Olmak ..... - 102 -
Kin gütmek. ..... - 103 -
11. Temel inancı değiştirmek ..... - 105 -
Bilinçaltı değersizliği gizlemeye çalışır. ..... - 106 -
Değersizlik inancının yerleşmesi ..... - 108 -
Değersizlik inancından nasıl kurtulacağız? ..... - 109 -
12. EFT yi etkinleştirmek ..... - 113 -
13. EFT'nin işe yaradığını anlamak ..... - 118 -
EFT işe yaramadığı zaman neler yapmamız gerekir? ..... - 120 -
Etkinliğinizi optimize etmek ..... - 124 -
Kimseyi iyileştiremezsiniz. ..... - 124 -

Herkese yardım edecek gücünüz yok..... - 125 -
Sürece saygılı olun. ..... - 125 -
Olayları birbirinden ayırmak,..... - 125 -
14. Ustalaşma teknikleri..... - 128 -
EFT ile değişik parçaların açığa çıkarılması ve uzlaştırılması; Parts yaklaşımı; ..... - 128 -
Mizahla olumsuz duyguyu kışkırtmak..... - 130 -
15. Bilinç Bilinçaltı ilişkisi ve EFT ..... - 134 -
16. Sorunların sınıflandırılması..... - 142 -
17.Duyguları anlamak ve tanımak ..... - 146 -
Duygular anlatılmaz, hissedilir. ..... - 153 -
Duyguları nasıl ifade ederiz? ..... - 154 -
Duyguları hissederek yapılan bir EFT çalışması ..... - 157 -
Duyguları hissetmek için EFT Çalışmaları:..... - 165 -
Duygularınızı hissetmeyi ve boşaltmayı sağlayacak ifadeler: ..- 171 -
18. Ağrılarla çalışmak..... - 174 -
Bel ağrısı örneği..... - 174 -
Sırt-bel ağrısının değişik yönlerini ortaya çıkarmak..... - 175 -
Meselenin özünü bulmaya çalışmak. ..... - 177 -
19. Fiziksel hastalıklarda EFT kullanımı ..... - 182 -
Duygular ve içsel iyileşme yeteneğimiz. ..... - 184 -
Bilinçaltının derdi nedir ki bu duyguları sımsıkı saklar? - 185 -
Kronik fiziksel hastalığı olan kişilerin ortak özelliği var mıdır? ..... - 187 -
Bir romatoid artrit hastasına EFT uygulaması ..... - 189 -
20. Alışkanlıklarda ve takıntılarda EFT..... - 214 -
Bağımlılıkta hangi duygular ön plandadır?..... - 216 -
Duygularımı hissetmekte zorlanıyorum. Hissetmeden EFT yapsam yararı olmaz mı? ..... - 217 -
Farkındalığı arttırmak için başka çalışmalara gereksinimim var mı?..... - 219 -
10 lu EFT Örnek Çalışma: Gereksiz Alışveriş Yapmak. - 221 -
21. Yeme alışkanlıklarında EFT ..... - 225 -
21. Depresyonda EFT ..... - 234 -
İlk hedef duyguları hisseder hale gelmektir..... - 235 -
EFT herhangi bir tıbbi tedaviye alternatif değildir. ..... - 237 -
23. Fobilerle çalışmak..... - 240 -

Spesifik Korkular ..... - 243 -
Topluluk önünde konuşma korkusu; ..... - 244 -
Kapalı yer korkusu ..... - 245 -
Kademeli yaklaşımın yararı ..... - 246 -
Fobilerin doğası nedir? ..... - 247 -
Fobilerde EFT çalışması ..... - 249 -
Sekonder kazancı hatırlayalım ..... - 251 -
Korkulardan arınsak da bu arınmamız ne kadar kalıcıdır? - 252 -
Birden daha fazla fobi varsa. ..... - 252 -
24. İlişki sorunları ve Af ..... - 253 -
İlişki ve iletişimlerde sorun yaratan durumlar; ..... - 253 -
Dost mu düşman mı? ..... - 255 -
Affetmek ..... - 255 -
Kıskançlık ..... - 258 -
Kıskançlığın ardında neler var? ..... - 258 -
Bir başkasının varlığı içimizdeki değersizlik inancı titreştiğinde, neler olur? ..... - 259 -
Kıskançlık Duygusunu Anlamak ..... - 260 -
25. Erteleme ve Mükemmelliyetçilik ..... - 263 -
Erteleme kimin sorunudur? ..... - 263 -
Sorunun kendisi sorun yaratır. ..... - 266 -
Ertelemenin köklerini kazımak ..... - 267 -
Yaşamla ilgili olumsuz inançlar. ..... - 267 -
Elalem ne der? ..... - 269 -
Sende –Onun- gibisin. ..... - 270 -
Başkalarından beklentisi olmak; ..... - 270 -
Basit bir ilk yardım kiti; ..... - 271 -
Mükemmel mi olmak yoksa iyi mi olmak? ..... - 273 -
Bir kişiyi mükemmeliyetçi olmaya götüren klasik anı kalıpları; ..... - 274 -
26. İçsel potansiyelleri açığa çıkarmak ..... - 276 -
Kişi neden istemediği düşüncelerden kurtulamaz? ..... - 276 -
Her insanın içinde isteklerini gerçekleştirme ve üretme dürtüsü vardır. ..... - 276 -
Kaynaklarımızı kullanmamızı neler engeller? ..... - 277 -
Olumsuz iç ses örnekleri; ..... - 278 -
İç sesleri temizlemek için yapılacak çalışma ..... - 280 -

Personal Peace Procedure (kişisel huzur işlemi) ..... - 281 -
Olumlamalarla çalışmak ..... - 284 -
Kuyruk cümleler ..... - 285 -
Olumlama yaratmak; ..... - 287 -
İyi bir olumlama oluşturmak için 10 ipucu ..... - 287 -
Bazı olumlama örnekleri ..... - 288 -
Performansı EFT ile en üst düzeye çıkarmak ..... - 289 -
Yönlendirmeli hayalle EFT'yi birleştirmek ..... - 291 -
Spor performansını arttırmak için EFT ..... - 293 -
27. Çocuklarda ve ergenlerde EFT ..... - 297 -
Bir çocuğa EFT yi nasıl anlatabiliriz? ..... - 299 -
Okul meseleleri ..... - 301 -
Aile içindeki çatışmalar; ..... - 302 -
Kayıplar ve yaslar için.. ..... - 302 -
Özgüven sorunları için; ..... - 303 -
Çocuklar için vekaleten -surrogate- EFT ..... - 303 -
28. Spirituellik ve EFT ..... - 305 -
Spirituel olarak nasıl gelişebiliriz? ..... - 305 -
Bu spirituel bağlantıyı tanımlamak için Tanrı kelimesini kullanmam gerekir mi? ..... - 306 -
Spirituel gelişmeye nasıl başlayabilirim? ..... - 307 -
Körü körüne inanmak zorunda mıyız? ..... - 308 -
Spirituel olmak için inançlı olmak gerekir mi? ..... - 310 -
O zaman Tanrı'yla nasıl bağlanacağım? ..... - 312 -
Spiritüel olarak gelişmeyi nasıl talep edeceğim? ..... - 312 -
Tanrı'nın bana yanıt vereceğini nereden bileceğim? ..... - 313 -
Kendime Tanrı'yı deneyimleme ve spirituel olarak gelişme iznini nasıl vereceğim? ..... - 314 -
30. Dr. Bülent Uran'ın EFT Günlüğü ..... - 317 -
Bugün 8 haziran 2010-06-08 ..... - 317 -
9 haziran Çarşamba ..... - 319 -
10 Haziran Perşembe ..... - 322 -
12. Haziran Cumartesi ..... - 324 -
13 Haziran Pazar ..... - 324 -
14 Haziran Pazartesi ..... - 324 -
29 Ağustos 2010 ..... - 325 -
11 Ekim 2010 pazartesi ..... - 327 -
REFERANSLAR ..... - 328 -

Ek 1: Soyuttan somuta indirgeme teknikleri ..... - 330 -
Silinme ..... - 330 -
Referanssız karşılaştırma ..... - 331 -
Referansı belli olmayan sıfat ve zarflar ..... - 331 -
Koşullama ..... - 332 -
Çarpıtmalar ..... - 332 -
Nominalizasyon ..... - 332 -
Kabullenmeler ..... - 333 -
Anlamsal çarpıtmalar ..... - 333 -
Ek 2: Olumlu zihinsel durum yaratma çalışması ..... - 335 -

1. EFT nasıl etki ediyor?

Gary Graig'in milyonlarca kez indirilmiş EFT manuelinde şöyle söyler.

"Tüm negatif duyguların nedeni bedenin enerji sistemindeki bozukluğa bağlıdır."

İnsan bedeninde akışkan enerji kanallarının olduğuna inanılır. Bunlar 5000 yıl önceki Çinliler tarafından tanımlanmış olan bedensel meridyenlerdir. Bu meridyenlerde enerji rahat bir şekilde akarken her yönden iyi hissederiz. Ama bu enerji kanalları şöyle ya da böyle bir nedenle tıkandığı, azaldığı ya da durgunlaştığı zaman olumsuz ya da negatif dediğimiz duygular ortaya çıkar. Bu duyguların belirmesi ise bedendeki bir çok fiziksel semptomların belirtisidir. Özellikle doğu tıbbında bu anlayış binlerce yıldır sürmektedir.

Çok basit ve birazda mühendis bakışı bir açıklama olan bu görüşün tabiî ki bir çok yerinin incelenmeye ve detaylandırılmaya ihtiyacı vardır. Özellikle duyguların sadece enerji kanalları tıkandığı için ortaya çıktığı iddiası olayı fazla basite indirgemektir. Bizim görüşümüz ve deneyimlerimize göre duygular enerji kanalları tıkandığı için değil, aksine bir şekilde bedende bozuk bir enerji olarak biriktiği için enerji kanalları tıkanmaktadır. EFT bu nedenle enerji kanallarını açmak için değil, **duyguları boşaltmak** için uyguladığımız bir tekniktir. Enerji kanalları olumsuz enerjiden arınınca beden yeniden düzgün çalışmaya ve işlemeye başlar. Bu açıdan EFT hızlı ve etkin sonuç veren bir tekniktir.

EFT çoğu kişi tarafından duygusal (= emosyonel) **akupunktur** olarak da adlandırılmaktadır. Çünkü tekniğin iki farklı bölümü vardır. Birinci bölümde bedende akupunktur noktaları olarak bilinen noktalara yumuşak ve nazik bir şekilde parmaklarla dokunurken zihnimizden de sorunumuza odaklanırız. Bu zihinsel odaklanma değişik şekillerde olabilir. Bir düşünce şeklinde ifade edilebilir. Sadece hissettiğimiz bir hisse odaklanma şeklinde olabilir. Ya da geçmişten bir olayı hayal etme şeklinde olabilir. Tekniğin açıklamalarına temel bilgiler kısmında değineceğiz. Uygun bir şekilde yapıldığı takdirde beklenen, soruna neden olan altta yatan duyguların boşaltılmasıdır. Duygular boşalınca enerji kanalları tekrar düzgün akmaya başlar ve yine kişi iyi

hissetmeye başlar. O zaman yukarıda açıklanan temel görüşü biraz daha netleştirelim.

Her türlü fiziksel, duygusal ya da davranışsal sorunun ardında esas etken olarak bedendeki boşalmamış duygu ya da duygular bulunur. Bu duyguların boşaltılması sorunu ortadan kaldırır.

EFT ile ilgili temel görüşler

Uzun yıllardır, oldukça geniş bir kitle tarafından uygulanan EFT ile alınan sonuçlar EFT ile ilgili temel görüşlerin şu şekilde oluşmasını sağlamıştır.

EFT başka hiçbir iyileştirme yönteminin işe yaramadığı yerde genellikle işe yarar. Ancak burada uygun bir şekilde ve sabırla uygulandığı takdirde açıklamasını eklemek gerekir. Yoksa öyle her şeyde mutlaka hemen çözüm üretecek diye bir şey yoktur.

Bazan elde edilen sonuçlar kalıcıdır. Ama çoğu zaman kalıcı sonuç elde etmek için uygulamalara devam etmek gerekir. Ama sorun geri dönse bile kısa sürede, aynı çalışmayı tekrar ederek etkin sonuç alınır.

Yöntemi kendi üzerinde pek de inanmayarak deneyen insanlar bile elde ettikleri sonuçlar karşısında şaşkınlığa düşmektedirler. Çok daha zor ve uzun çalışmalarla çözüleceğini sandıkları fiziksel, duygusal ya da performansla ilgili kaygıları kısa sürede beklediklerinden daha iyi gelişme gösterir. Hele bu sonucun bedendeki bazı noktalara basitçe vurularak elde edilmesi daha da şaşkınlık yaratır.

EFT temelde uygulanması son derece basit bir yöntemdir. Küçük çocuklar bile tekniği kısa sürede öğrenirler. 8-10 yaşındaki çocuklar bu tekniği arkadaşlarına öğretebilmektedirler. Hiçbir özel ekip ya da cihaz gerektirmez. Her yerde herkese, ya da kendi kendine günün her saatinde kolaylıkla uygulanabilen bir tekniktir.

EFT'nin hiçbir ilaç, kimyasal müdahale, cerrahi, radyasyon ya da diğer tıbbi girişimlerle alakası yoktur. Bilinen standart ve geleneksel tıptan o kadar farklıdır ki bu tekniği hastalarında uygulayan hekimlerde sonuçları açıklamakta zorlanmaktadır.

EFT nin etkisinin kişiye konmuş teşhislerle ya da kan testleriyle bir bağlantısı yoktur. Teşhis ne olursa olsun EFT ile iyileşme elde etmek mümkündür. Yani EFT herhangi bir hastalığın tıbbi nedenleri arasında sayılacak etkenlerin dışında bir etkiye sahiptir.

EFT yi uygulamak demek kişinin klasik tıbbi yardımı almasından vazgeçmesi demek değildir. Aksine şüphelendiğiniz her sorununuzda öncelikle sağlık mesleğini icra eden profesyonellerden yardım almanız önerilir. Artık sağlık mesleklerinde çalışan kişilerde EFT yi öğrenmekte ve uygulamaktadır.

Mevcut tıbbi tedavilerinizin yanına EFT'yi de ilave etmek fiziksel sağlığınızı iyileştirmeye yardımcı olacağı beklenmektedir. Deneyimler ve gözlemler genellikle bu yöndedir. Özellikle olumlu etkisi beklenen bir tıbbi tedavinin etkisiz olması halinde bu iyileştirmeyi engelleyen bir duygusal meseleden şüphelenmek gerekir. Bu duygusal etki kimyasal ilaçların etkisini engelleyebilir. Bu durumda biraz EFT çalışması yapmak ilaçların etkinliğini arttıracaktır.

Günümüzde iyileşme yarattığı ileri sürülen her türlü tekniğin ya da tıbbi müdahalenin herkes için iyi geleceği beklenmemelidir. Bireysel farklılıklar aynı sorunlar için farklı sonuçlar ortaya çıkmasına neden olur. EFT oldukça yeni bir uygulamadır. Bu nedenle bilimsel çalışmalar yapılmaya başlanmasına rağmen henüz klasik tıbbi etkilerinin bilimsel olarak dökümante edilmesi için yeterli datanın olmadığını söylemeliyiz. Çalışmaların büyük çoğunluğu gözlemseldir ve bireyseldir. Kişiler kendi arzuları ile bu tekniği değişik sorunlarında kendi kendilerine ya da bir terapistten yardım alarak uygulayabilirler.

EFT'nin diğer bir üstünlüğü ya da güzelliği de bugüne kadar bilinen ciddi bir ters etkisinin ortaya çıkmamış olmasıdır. Çok az kişi EFT den sonra kendini daha kötü hissettiklerini söylemişlerdir. Bu nedenle EFT ya iyi sonuç vermekte ya da bir sonuç vermemektedir. Ama mevcut sorunu daha kötü hale soktuğuna dair bugüne kadar bilinen açılmış bir dava ya da suçlama yoktur.

Biz bu kitabın yazarları olarak uzun yıllardır EFT 'yi danışanlarımızda, kendi üzerimizde, çevremizde kullandık,

kullanıyoruz. Kullanan herkesten bu güne kadar sadece ve sadece olumlu geri bildirim aldık.

2. Hedef İyi Hissetmektir

Hayat yarattığı canlılardan hayatta kalmasını beklemektedir. Tüm canlı sistemlerinde her bir canlının sistemi hayatta kalmaya göre kurgulanmıştır. İnsanda da durum farklı değildir. İnsanda farklı olan hayatı sorgulamasıdır. Bilindiği kadarıyla hayatını sorgulayan tek canlı insandır. İnsandan başka hiçbir canlı yaşadığı hayatı sorgulamaz. Yaşamının kalitesini sorgulamaz. İnsan dışındaki canlılarda hayatta kalmak otomatik bir yapıdır.

İnsandaki bu fazlalık, yani yaşadığı hayatı sorgulamak insanın hayatta karşı karşıya kaldığı sorunların temelini oluşturur. İnsanın bireysel olarak yaşadığı çelişki budur. Yaşamın çelişkisi içsel hayatta kalma mekanizmalarıyla yaşadığı hayatı sorgulama mekanizmaları arasındaki çelişkidir. Hayatı sorgulamak yaşadığı hayatı değiştirme çabalarını da ortaya koyar. İşte içsel hayatta kalma dürtüleriyle hayatımızı bilinçli bir iradeyle değiştirme çabaları çatıştıkça içsel sorunlar ortaya çıkar.

Hayatta yaşamakta olan bir insanın yaşadığı tüm sorunların kaynağı içsel çatışmayla ilgilidir. İnsan dışında bir canlı için iki durum vardır. Ya hayattadır, ya da hayatta değildir. Hayattaysa da sorun yoktur. Ölmüşse de sorun yoktur. Bu durumda içsel çatışma da yoktur. İnsan için ise ikinci durum için, yani ölmüşse, aslında diğer canlılar gibi sorun kalmamıştır. İnsanın sorunu hayatta kalmayla ilgili gibi gözükse de esas sorun yaşadığı hayatla ilgilidir.
Bir kişi yaşadığı hayatı sorguluyorsa, mutlaka yaşadığı hayatla ilgili bir memnuniyetsizliği vardır. Hayatından memnun olan bir insanın bunu sorgulaması beklenmez. "*Neden bu kadar güzel bir hayat yaşıyorum*" diye kendine dert eden bir insanın da sorunu var demektir. Ama yaşadığı hayatı hiçbir şekilde sorgulamadan yaşıyorsa sorun yok demektir. Nasıl bir hayat yaşadığından bahsetmiyorum. İnsan vardır, tek başına ada da yaşar, yaşadığı hayatı sorgulamaz. İnsan vardır, hiçbir yaşamsal tehdit altında olmamasına rağmen yaşadığı hayatı sorgulayabilir. Bu sorgulamanın nedenleri ayrı bir konudur.

Yaşamı sorgulamak içsel bir sorundur

Tekrar konun özüne dönecek olursak, bir insan hayattaysa, ama yaşamını sorguluyorsa bu onun içsel sorunudur. Ama bu tespit çok az insan tarafından fark edilen bir durumdur. Çoğu insan için sorun yaşadığı çevreyle ilişkilidir. Yani yaşam koşulları iyileşirse yaşamının daha kaliteli ve çekilir olacağı algısı içindedir. Bu nedenle de yaşadığı ve olumsuz olarak nitelediği ortam içinde kendini **kötü hisseder**.

Evet kötü hisseder. Çoğu insan bu kötü hissin kendi bedeninden kaynaklandığının bilincinde değildir. Sanki kötü hissi yaratan çevredir. Bu nedenle mücadelesi çevreyle olur. Yaşam koşullarını değiştirmek için çabalar. Birlikte olduğu insanları değiştirmek için çabalar. Ama çoğu zaman gücü sınırlıdır ve beklediği değişiklikleri yapamaz. Yapamadıkça da kötü hissetme derecesi azalacağına artar. İçsel çatışması artar.

Bu durumda ya çabalamayı bırakıp kaderine razı olur ya da inatla azgın akan bir nehre karşı mücadele veriyormuş hissini yaşayarak çabalamaya devam eder.

Bu kitap içsel çatışma yaşadığını fark eden kişilere yardımcı olmak için yazılmıştır.

İçsel çatışma ortadan kalktıktan sonra çevresinde yapacağı değişiklik bu çalışmanın bir yan ürünü olabilir ancak. İçsel çatışma ortadan kalktıktan sonra, belki ve büyük olasılıkla değiştirmek istediği çoğu şeyi değiştirmekten vazgeçecektir. Ya da yapılması gerekenlere aklıyla karar verip kötü hissetmeden yapmaya başlayacaktır.

Çevresini değiştiremeyen insan kendini düzeltmek için çare arayışında değil midir? Evet, çevresini değiştirmesi gerektiğine inanan insanlar da kendilerinde değişiklik yapmak isterler. Ama burada amaç farklıdır. Bu tip insanların temel amacı yine çevresini değiştirmektir. Sadece "*acaba bende ne gibi bir yetersizlik var da, çevremi değiştiremiyorum*" kaygısıyla kendini değiştirmek arayışına başlarlar. Yani temel sorunun, kendini kötü hissetmenin zaten kendini kötü hissettiği için ortaya çıktığının farkında değillerdir. Çünkü onlar için kendini değiştirmek de çevreyi değiştirmenin bir parçasıdır. Kendilerini de kendilerine huzursuzluk veren çevrenin bir uzantısı olarak görürler. Sanki işin bir sırrı vardır da onlar bu sırrı

bulamamışlardır. Bu sırrı bulduklarında çevreyi değiştirmeye devam edeceklerdir.

Bu nedenle bu kitabın ikinci amacı, bir şekilde bu kitabı çevreyi değiştirmek amacıyla kendini değiştirmek için eline almış kişilere temel sorunun kendini kötü hissetmekle ilgili olduğunu ve eğer bir şekilde çevreyi değiştirmeden bu kötü hissetmeyi ortadan kaldırabilirse zaten mesele kalmayacağına ikna etmektir. Buna ikna olmak isteyenler bu kitabı okumaya devam edebilirler.

EFT'nin temel amacı iyi hissetmeyi sağlamaktır.

O halde bu kitapta anlattığımız EFT tekniğinin temel amacı çevresel koşullar ne olursa olsun iyi hissetme halini ortaya çıkarmaktır. Bir insanı değiştirmek gibi bir iddiası yoktur. Herhangi bir psikoloji kitabı olma iddiasında değildir.

Bu kitapta anlattığımız her şey sağlam mühendislik ilkelerine göre tasarlanmıştır. Yapılan işin basit bir zihinsel mühendislikten öte bir işlevi yoktur. Zaten EFT tekniğinin bulucusu Gary Graig'de bir fizik mühendisidir.

Bu kitap derin psikolojik çözümlemeler arayanlar için değildir.

Bu kitap kendini çevrenin bir uzantısı gibi görenler için değildir. Bu kitap *"her koşulda iyi hissetmeye hakkım var"* diyenler içindir.

"Sadece kendi üzerimde mühendislik çalışması yaparak bunu neden sağlamayayım" diye sorabilenler içindir.

EFT tekniği belki ilk ortaya çıkarken bu amaçla ortaya çıkmamıştır. Belki dünyada binlerce EFT terapistinin çok azı EFT'nin bu gücünün ve amacının bu olması gerektiğinin farkındadır.

Çoğu EFT pazarlayıcısı EFT'yi kişilerin çevresini değiştirebilecekleri iyi bir silah ve çare olarak sunmaktadırlar. Ama ne şekilde sunulursa sunulsun gerçek değişmez. Gerçek ise bir şekilde aksi ispat edilemeyecek bir durumdur. Koşullar ne olursa olsun iyi hissedebiliriz. Bu gerçektir. Bu kitap ilerleyen sayfalarında bunu sağlamanın yollarını anlatmaya çalışacaktır.

Buradan "*herkes her koşulda iyi hissedebilir*" sonucu çıkmasın. Bu durumu herkes sağlayamasa da gerçek gerçektir.

"*EFT uyguladığınız takdirde çevrenizi değiştirebilirsiniz*" pazarlaması kanıtlanamaz bir şeydir. Bir insan EFT çalışması yaparak daha iyi piyano çalabilen bir kişi haline gelemez. Ya da EFT uygulayarak daha kısa zamanda daha hızlı öğrenen bir kişi haline gelemez. Eğer bazı kişiler EFT uygulayarak bu bahsettiğim örneklere uygun sonuçlar elde etmişse, bu EFT'nin gücünden değil, zaten içlerinde mevcut bir gücün engellenmesinin EFT tarafından ortadan kaldırılmasıyla ortaya çıkmıştır.

O halde yine aynı sonuca varmış oluyoruz. EFT'nin yaptığı içsel çatışmaları ortadan kaldırmaktan öte bir şey değildir. Bu çatışmaların mekanizmaları zaten bu kitabın ilerleyen bölümlerinde aktarılmaya çalışılacaktır. Bu daha derin konulara geçmeden önce EFT'nin nasıl ortaya çıktığını kısaca anlatmak istiyoruz.

3. EFT'nin ortaya çıkışı

EFT'nin günümüzdeki uygulama biçimine gelmesinde katkıda bulunan kişilerin hepsinin kimler olduğunu bilmemize imkan yok tabiî ki. Çünkü çoğu 5000 yıl önce yaşadılar. Bu eski insanlar çok parlak zekaya sahip beden mühendisleriydi. Çünkü daha o zamanlarda insan bedenindeki EFT merkezlerini keşfetmişler ve harita şekline getirmişlerdi. Sadece merkezleri keşfetmemişler insan bedeninden akan düşük güçteki enerji akımlarını da fark etmişlerdi. Bu çalışmalar Çin tıbbının ve Akupunktürün temelini oluşturmuştur. EFT pazarlayıcıları EFT yi parmakla uygulanan akupunktur olarak tanıtmaya çalışırlar. Benzetme olarak güzel olabilir, ilgi çekici olabilir ama akupunktürün yarattığı bedensel etkilerle EFT'nin yarattığı değişimler arasında hiçbir benzerlik yoktur. Benzerlik sadece belli enerji noktalarını uyarmakla sınırlıdır. Ama bu uyarılar sonucunda elde edilen sonuçlar birbirinden çok farklıdır. Akupunktür ile EFT yi karşılaştıran bir bilimsel çalışmanın varlığına rastlayamadık. Ama büyük olasılıkla EFT birçok konuda olumlu sonuç elde etmede akupunktürden ileriye fırlamıştır. EFT'nin ne olduğunu ve nasıl sonuç yarattığını öğrendikçe bu farklılığı daha iyi anlayacaksınız.

20 yüzyılda kendini bu tip çalışmalar adamış kişiler EFT'nin de temellerini atmışlardır. Örneğin Dr. George Goodheart uygulamalı kinezyolojinin kurucusu sayılır. 1960 larda kas testlerinin bedenden bilgi toplamadaki etkinliğini ortaya koymuştur. Bu konuda bir çok terapisti eğitmiş ve önemli kitaplar yazmıştır. Keza Dr. John Diamond gizli enerjiler konusunda ilk kitabı yazmış olan psikiyatristtir. Onun öncü kavramları, uygulamalı kinezyoloji ile birleştiğinde günümüz bedensel enerji çalışmalarının temelini atmıştır.

EFT'nin bulucusu Gary Graig'i etkileyen kişi Psikolog Roger Callahan olmuştur. Callahan'ın geliştirdiği duygusal akupressure tekniği EFT nin temellerini oluşturur. Callahan suya girme korkusu olan bir kadın üzerinde standart psikolojik yöntemlerle çalışırken kadın karnında, mide bölgesinde şiddetli bir kasılma hisseder. Biraz enerji bilgisi olan Callahan bu ağrıyı gidermek için kadından mide noktası olarak bilinen noktaya baskı yapmasını ister. Bu çalışma sonucunda kadının sadece mide ağrısı değil su korkusu da geçer. Sonuç çok dramatiktir. Bu

vakadan yola çıkarak geliştirdiği iyileşme tekniği kendi meslektaşları tarafından alaya alınır. Geleneksel inançları, düşünceleri, yöntemleri sorgulayan her yeniliğin başına gelen Callahan'ın da başına gelir. Callahan uzun yıllar binlerce vaka üzerinde çalışarak çok değişik fiziksel ve ruhsal durumlar için karışık bir sistem geliştirir. Her durum için uyarılacak 3-4 nokta ve değişik uyarı şekilleri ortaya çıkar. Gary Craig bu sistemi daha uygulanabilir hale getirir. *"Çalışılan temel noktaları her durum için tek tek ezberlemek yerine tüm noktaları her durum için uyarsak ne olur"* diye düşünür ve bu şekilde çalışmaya başlar. Sonuçları gerçekten mucizevi olur (referans 14).

Günümüzde EFT'nin bu kadar hızlı yayılmasının nedeni de uygulamasının basitliğiyle ters orantılı olarak ortaya çıkan olumlu sonuçları olmuştur. Diğer bir avantajı da kendi kendine uygulanabilirliğidir.

EFT bir iyileştirme sanatıdır.

EFT teknik olarak bedenimizin değişik noktalarına parmak uçlarıyla hafif vuruşlar yapmaktan ibarettir. Bu kısmını 5 yaşındaki çocuk bile beş dakikada öğrenir. EFT 'yi EFT yapan bu vuruşlar değildir. Bu vuruşların amacı bendende belli enerji meridyenlerinde tıkanmış duran olumsuz duyguyu titreştirmek ve bedenden boşaltmaktır. Duyguların titreşmesi sadece vuruşlarla olan bir şey değildir. Bir şekilde önce zihinsel düzeyde bu duyguları titreştirmek gerekir. EFT 'nin esas sorunları çözüme kavuşturan kısmı bu bölümüdür. Sorunun tanımlanması, sorunu sorun yapan bilinçaltı inançların ve duyguların ifade edilmesi, bu sorunu sorun haline getiren geçmiş olayların bulunması ve bu olaylar üzerinde çalışma yapmak EFT 'yi diğer tekniklerden çok farklı ve etkin bir hale getirmektedir.

Günümüz insanı sorunlarına hızlı ve kolay çözümler arama peşindedir. Bu arayışı doğal karşılamak gerekir. İnternetin yaygınlaşması ve kullanımın çok kolaylaşması zihinsel iyileşme sağladığını iddia eden çok değişik tekniklerin pazarlanmasını ve bu teknikler üzerinden ticari kazanç sağlanmasını kolaylaştırmıştır. Mevcut tıbbi yaklaşımların günlük diyeceğimiz basit sorunları çözmede bile yetersiz kalması ya da tedavilerin

pahalı, pahalı olduğu ölçüde de sonuç vermeyişi insanları farklı ve hızlı çözümlere yöneltmektedir. Bu teknikler arasında EFT tüm dünyada kısa sürede kendine iyi yer bulmuştur. Ama EFT yi esas popüler yapan özelliği gerçekten sonuç alıcı bir uygulama tekniği olmasıdır.

Alınan sonuçların internet aracılığıyla yaygın bir kitleye pazarlanması insanlarda EFT ye karşı ciddi bir beklenti doğurmuştur. İnternette EFT uygulamasını ve iyileşen vakaları anlatan yüzlerce web siteleri mevcuttur. Kişiler bu sitelerden kolaylıkla bu tekniğin uygulanmasını öğrenmektedir. Öğrenip hemen uygulamaya geçmektedir. Ama çoğu kişi tekniği doğru uyguladığı halde bekledikleri sonuçları alamamakta ve bu tekniğin de balon olduğuna inanmaya başlamaktadır. EFT hakkında böyle düşünenler arasında alternatif tıbbi yöntemlere inananlar da bulunmaktadır. Tabiki bu yargı yanlıştır. EFT son derece etkin bir iyileştirme yöntemidir. Burada tam anlaşılmayan EFT'nin sadece basit bir uygulama tekniği olmayışıdır. EFT bir iyileşme ve iyileştirme sanatıdır. Bedende geçmişten birikmiş duyguları boşaltma sanatıdır. Sanat kolay öğrenilen bir şey değildir.

Bir tekniği uygulamak ayrı bir şeydir, bu teknikle güzel bir eser ortaya çıkarmak ayrı bir şeydir. Resim yapmasını bilen on kişiye aynı malzemeyi ve aynı manzarayı verip resim yapmasını istesek ortaya on farklı ürün çıkacaktır. Belki bunların içinden çok azı gerçekten sanat eseri diyeceğimiz kaliteye sahip olacaktır. Bu sanatı yaratanlar muhtemelen uzun yıllar resim yapmakta olan kişiler arasından çıkacaktır. EFT den sonuç almak için aynı bakışa sahip olmamız gerekir. Yani sanat eseri yaratırken bu sanatı yaratan bir birey hangi aşamalardan geçiyorsa, EFT içinde aynı şeyler geçerlidir. Önce tekniği iyi anlamak gerekir. Sonra basit durumlarda denemeye başlamak gerekir. Bol pratik uygulama yapmak gerekir. Daha sonra bu tekniğin ardındaki felsefeyi anlamak gerekir. Bu felsefeyi anladıktan sonra artık tekniğin içine kişi kendi yaratıcılığını, anlayışını yerleştirmeye başlar. Tabi sonuç almayı kolaylaştıran veya zorlaştıran bir çok farklı etken vardır. Yeri geldikçe bu etkenlerden bahsedeceğiz.

Bu bölümün amacı öncelikle tekniğin ana hatlarını tanımaktır. Boya ve fırçayı kullanma konusundaki temel bilgileri almaktır.

4. EFT'nin uygulanması

Basit bir EFT uygulaması aşağıdaki adımlardan oluşur.

1. Sorunu tanımlamak.

2. Sorunu derecelendirmek.

3. Setup cümlesini oluşturmak.

4. EFT noktalarına turlamak.

5. Tekrar derecelendirmek.

6. Gerekirse sorunu sıfırlayana kadar turlara devam etmek.

Şimdi bu adımların her birini ayrıntılarıyla öğrenmeye başlıyoruz.

Sorunu tanımlamak; Soyutu somuta indirgemek

EFT'nin muhatap olacağı sorunların sınırı yoktur. Bir kişinin sorun olarak tanımladığı her şey EFT'nin çalışma konusu olabilir. Bazı durumlar herkes için sorunken bazı durumlar bazı kişiler için sorun bazı kişiler için ise iyi bir durum olabilir. Fiziksel hastalıklar, ruhsal hastalıklar, davranış bozuklukları, ne olduğu belli olmayan fiziksel semptomlar, kişinin kendisi ile ilgili düşünceleri, başkaları ile ilgili düşünceleri, alışkanlıkları, takıntıları sorun olarak tanımlanabilir.

Sorun olarak tanımlanmayacak tek konu hastalıklardır. Yani tıbbi hastalık olarak tanımlanmış teşhis isimleri EFT çalışmasının konusu dışında kalmalıdır. Bundan ne demek istediğimi açmak istiyorum. Burada kastettiğim "herhangi bir hastalığı olanların bu hastalığın yarattığı sıkıntıları ortadan kaldırmak için EFT yi uygulayamaz" demek değildir. Örneğin şeker hastalığının ortaya çıkmasında ya da sürmesinde stres etkense EFT bu stresin

ortadan kaldırılmasında son derece etkin bir rol oynayacaktır. Stresin ortadan kalkmasının ya da azalmasının ise şeker hastalığının iyileşmesini ya da en azından tehlikeli boyutlara ilerlemesini engelleyici yardımcı rolü olacaktır. Ama hiçbir şekilde EFT'nin bir şeker hastalığında kullanılan insülinin yerini alabileceği düşünülmemelidir.

EFT'nin esas olarak muhatap olacağı çalışma alanı bilinçaltında sorun yaratan inanç, düşünce kalıpları ve duygusal birikmelerdir. EFT çalışması bu etkenlere doğru kaydırıldıkça sonuç almak kolaylaşacaktır. Ama kişiler özellikle uygulamaya yeni başladıkları dönemlerde doğrudan sorunu tanımlayarak çalışmaya başlayabilirler. EFT'nin bir güzelliği de kişi bu sorunu yaratan etken düşünce, inanç ya da duygunun ne olduğunu bilemese de arka planda bu düşünce ve duyguların titreşme ve çözülme olasılığı yüksektir. Örneğin kişinin herhangi belirgin bir nedene bağlı olmayan sürekli bir baş ağrısı varsa muhtemelen bu baş ağrısını yaratan bir duygusal meselesi vardır. Ama kişi hangi duygusal meselenin bu baş ağrısına neden olduğunu bilemeyebilir. Bu durumda sadece baş ağrısını muhatap alarak yapılacak bir çalışma bu baş ağrısına neden olan duygusal birikimin açığa çıkmasını ve boşalmasını sağlayabilir. Ama bu etki kalıcı olur ya da olmayabilir.

Bazan sorun nettir. Kolay tanımlanabilir. Örneğin baş ağrısı, kediden korkmak, tırnak yemek, sigara içmek gibi. Somut olarak tanımlanan sorunlarda EFT ile çalışmak daha kolaydır ve sonuca ulaşmak da daha kolaydır. Ama sorunun ifade edilmesi ya da tanımlanması soyuta doğru kaydıkça bu sorunu somut şekilde ifade edilecek şekle getirmeden EFT ile sonuç almak zordur. EFT bir sorunu soyuttan somuta indirgemede de bize yardımcı olur.

Örneğin en sık karşılaştığımız soyut sorunların başında mutsuzluk gelir. Sadece mutsuzluk ifadesiyle EFT uygulamak pek bir sonuç vermez. Mutsuzluk bir çok somut sorunun birleşmesinin sonucudur. Bu nedenle sonuç alabilmek için mutsuzluğu somut parçalarına indirgemek gerekecektir. Bu amaçla sorgulayıcı EFT tekniklerinden ya da NLP dil modeli düzeltmelerinden yararlanabiliriz.

Ama basitçe detaya girmeden de cümle tamlamaları kullanarak somut sonuçlar elde edebiliriz. Örneğin danışanla aramızda şöyle bir konuşma geçebilir.

- Sorununuz nedir?
- Mutsuzum. Hayattan keyif alamıyorum. Hayat bana ağır geliyor.

- Gözlerinizi kapayın ve düşünmeden hızla benim söylediğim kelimeleri tekrar edip gerisini siz tamamlayın.

- Mutsuzum çünkü..

- Mutsuzum çünkü kimse beni anlamıyor.

- Beni özellikel anlamayan kişiler...

- Beni özellikle ailem anlamıyor.

- Ailemde beni özellikle anlamayan kişi..

- Eşim..

- Cümlede ifade edin. Eşimin beni anlamaması beni mutsuz yapıyor.

- Eşimin beni anlamaması beni mutsuz yapıyor.

- Eşimin beni özellikle anlamadığı konu..

- Çok yoruluyorum. İşim çok ağır ve stresli. Ama eşim bunu anlamıyor, hep bir şeyler istiyor. Yapamayınca sıkılıyorum.

- O zaman şöyle ifade edin. "Eşimin isteklerini yerine getirememek beni sıkıyor." Doğru mu?

- Eve evet. Çok doğru.

- Peki sıkıntı bir duygudur. Ve duygu bedende huzursuz eden bir his olarak algılanır. Şimdi tüm bedeninizi yukardan aşağı tarayın ve bu sıkıntıyı nerede hissettiğinize bakın.

- Göğsümde. Göğsümde baskı var.

- Yani eşinizin isteklerini yerine getirememek göğsünüzde rahatsız edici, sıkıntı verici bir baskı yaratıyor.

- Evet.

- Peki ne istiyorsunuz? İyileşmekten ne anlıyorsunuz?

- Tabiki mutlu olmak. Eşim biraz daha anlayışlı olsa, sürekli bir şeyler istemese..

- Çok iyi olurdu ama eşinizi değiştirecek bir gücümüz yok. Ama EFT sayesinde sizi değiştirebiliriz.

- Eşime etki edemedikten sonra nasıl bir değişim olacak ki?

- Eşinizin anlayışsızlığına ve isteklerine rağmen kendinizi iyi hissetmek istemez misiniz?

- Bu mümkün mü?

- Tabiki mümkün. EFT'nin amacı budur zaten. Gereksiz gördüğümüz, bizi sınırlayan mutsuz eden duyguları bedenden boşaltmak. Göğsünüzdeki sıkıntı ortadan kalktığı zaman sizde eşiniz değişmese bile iyi hissetmeye başlarsınız.

- İnanamıyorum. Böyle bir seçeneğim olduğuna.

- Tabi ki var. Denemek istemez misiniz?

- Kim istemez ki. hadi hemen başlayalım.

İşte burada artık EFT çalışmalarına başlayabiliriz. Yukarıda konuşma sırasında tespit ettiğimiz bir çok konuya EFT uygulayarak kişinin sorununu ortadan kaldırabiliriz. Ama bu analizi yapmasaydık, meseleyi soyuttan somuta indirgemeseydik, tıkanıp kalacaktık. Yüz tur bile EFT yapsak fazla bir şey değişmeyecekti. Bu aşamada çoğu kişi zaten bu kadar analiz yaptıktan sonra mesele çözülür diyebilir. İşte psikolojinin ve birçok psikoterapi tekniklerinin düştüğü hata budur. Bilinçli düzeyde yaşanan farkındalıkları iyileşme için yeterli görürler. Ama bu yeterli değildir. Bedende birikmiş

duyguları boşaltmadan sonuç kalıcı olmaz. Bunun nedenlerini ilerleyen bölümlerde göreceğiz.

Sorunu derecelendirmek

EFT yi diğer iyileşme tekniklerinden ayıran en önemli özelliği sorunu rakamsal olarak derecelendirmektir. Sübjektif değerlendirme ya da SUDS denilen bu işlemin bazı avantajları vardır. Öncelikle uyguladığımız tekniğin etkinliğini, böylece de dolaylı yoldan uygulamamızda uygun ifade ve cümleleri seçip seçmediğimizi test etmiş oluruz. Gelişmemizi gördükçe uyguladığımız tekniğe olan inancımız artar. İnancımız arttıkça da EFT tekniğinin etkinliği artar.

EFT bir enerji tekniğidir. Bir şekilde tüm evrende mevcut enerjinin birbiriyle etkileştiğine inanılır. Örneğin uzaktan yapılan niyet göndermelerinin ya da dualaların iyileştirici etkisi olduğuna dair ciddi bilimsel araştırmalar mevcuttur. Bu nedenle uygulayacağımız bu tekniğe zihinsel olarak inancımız ne kadar fazla olursa alacağımız sonuçta o oranda olumlu olacaktır. Objektif olmasa da bir şekilde bir şeyi derecelendirmek ve ölçülebilir hale getirmek yaptığımız çalışmanın evrensel enerjiyle olan etkileşimini arttıracaktır.

0-10 arası derecelendirme

Sorunumuzun şiddetini 0 ile 10 arası bir rakam vererek derecelendiririz. 0 "*hiçbir etkisi yok*"un karşılığı olurken 10 "*dayanılmayacak kadar şiddetli*"nin karşılığı olur.

Her sorunu nasıl derecelendireceğimiz ayrı bir ustalık konusudur. Ağrı gibi somut olarak hissettiğimiz bir sorun için derecelendirme yapmak kolaydır. Bedende hissedilen değişik duygular için ağrı benzeri derecelendirmeler yapabiliriz. Örneğin bir korkuyu göğsümüzde sıkışıklık olarak hissediyorsak bu sıkışıklığın şiddetini derecelendiririz.

Zaten ideal bir EFT çalışması her sorunun bedendeki duygusal somut karşılığını bularak ve bunu hissederek yapılan çalışmalardır.

Kişiler EFT uygulamasında ustalaştıkça ve bedenden gelen mesajları okudukça bu konuda çok daha etkin sonuç almaya başlayacaklardır. Duyguların fark edilmesi ve tanınması bölümünde bu konuyu ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Sorunu derecelendirme işlemini her çalışmaya başlarken ve çalışmayı tamamladıktan sonra yapmayı alışkanlık haline getirmelisiniz. Ancak bu şekilde ilerlemenizi test edebilirsiniz. Yoksa sadece *"ben yaptım, Allah kabul etsin"* tarzı kolaycı yaklaşımlar beklediğiniz iyileşmenin ortaya çıkmasını engelleyecektir. Bilinçaltı mevcudu korumayı sever. Bu nedenle bilinçli ve tarafsız olarak sorununuzu derecelendirmeyi alışkanlık haline getirmezseniz yalancı iyileşme algısı içine girersiniz ama bir süre sonra sorununuz geri döner ve bu yönteme olan güveniniz sarsılır.

Diğer bir husus da çalışmayı yaptığınız anda sorununuzun hangi derecede olduğudur. Belki sorununuz daha geçmiş bir olayın etkisi olabilir. Size geçmişte o olayı yaşarken sorun çok daha şiddetliymiş gibi gelebilir. Ama bizi ilgilendiren sorunu yaşarken hissettiğiniz acının şiddeti değildir. O sorunu tekrar hatırladığımızda bedenimizde hissettiğimiz olumsuz etkinin şiddetini derecelendirmemiz gerekir.

Ya ölçümlemeyi doğru yapamazsam?

Çalışmaya yeni başlayanlar derecelendirmeyi doğru yapıp yapmayacaklarından kaygı duyabilirler. Her işte olduğu gibi bu çalışmada da ilerledikçe gerçekten çok daha iyi derecelendirmeler yapmak mümkündür. Herkesin kendine göre yaratacağı bir skala olacaktır. Zaten burada esas amacımız gerçek şiddeti saptamaktan çok çalışmanın başlangıcıyla sonu arasındaki farkı ortaya koyabilmektir. Bu nedenle başlangıçta 6 olarak derecelendirdiğiniz bir sorunun şiddetinde hafif bir azalma olduysa haliyle *"4 e düştü"* şeklinde bir değerlendirme yapacaksınız demektir. Eğer başlangıç derecelendirmeniz aynı sorunun şiddeti için 4 olmuşsa bu hafif azalmayı belki 3 olarak derecelendireceksiniz. Yani bugüne kadar hiç kimse *"azaldı ama*

daha şiddetli hissediyorum" dememiştir. Şiddeti azalan bir sorunu mutlaka daha düşük bir rakamla ifade etmiştir.

Ölçülebilir somut bir his yoksa nasıl derecelendirme yapabiliriz?

Özellikle çalışmada yeni olanlar bedenlerinde sorunla ilgili somut bir his bulmakta zorlanabilirler. O zaman cümlenin doğruluk algısı üzerinden bir test yapılabilir. Örneğin yüksekten korkan bir kişi için bu korkuyu ifade eden somut bir cümle oluştururuz. Şöyle bir konuşma örneği durumu anlamamızı sağlayacaktır.

- Şöyle söyle. Beşinci kattan aşağı bakabilirim.

- Beşinci kattan aşağı bakabilirim.

- Bu cümle sana ne kadar doğru geliyor? 0 hiç doğru değil, 10 çok doğru .

- 2, çok az doğru gibi.

Bu saptamadan sonra çalışmamızı yaparız ve tekrar aynı cümleyi tekrar ettirerek doğruluk derecesini test ederiz. Burada sezgilerimize güveniyoruz. Sanki içimizde bir bilen taraf biz hissetmesek de bu cümlenin ardındaki duygusal yoğunluğu bir şekilde hissetmekte, değerlendirmekte ve bizim algımıza göndermektedir.

Rakamsal derecelendirme yerine az, orta, çok gibi soyut derecelendirme yapan uygulayıcılar da vardır. Özellikle küçük çocuklarla çalışırken bu tipte bir derecelendirme yapmak daha uygundur. Çocuklar hissettikleri bir ağrının şiddetini ellerini yana doğru açarak da derecelendirebilirler. Ağrı çoksa ellerini daha çok yana açacaklardır.

Bazan sorun doğrudan ölçülebilir de olabilir. Örneğin bir omuz ağrısı nedeniyle kişi kolunu fazla havaya kaldıramıyordur. Bu durumda kolun bedenle yaptığı maksimum açıyı kabaca ölçer, bu rakamı çalışma sonrası ölçümle karşılaştırabiliriz. Ya da bel ağrısı nedeniyle kişi öne eğilmekte zorluk çekiyordur. Bu durumda da öne eğilmesini isteriz. Tabiî ki kendisine zarar vermeyecek şekilde eğilebildiği kadar eğilir ve ağrıyı hissettiği noktada eliyle yer arasındaki uzaklığı cetvelle ya da göz kararı

ölçeriz. Çalışmadan sonra gelişmeleri yine aynı şekilde ölçümler yaparak kontrol ederiz.

Setup işlemi

Setup kelimesini (setap olarak okunur) tam olarak karşılayan bir Türkçe kelime bulamadığımızdan bu kitapta bu kelimeyi aynı şekilde kullandık. Kelime anlamı olarak hazırlamak, kurgulamak gibi karşılıkları vardır. EFT açısından zihni enerji dengesi olarak EFT yi uygulayabilir hale getirmek anlaşılır.

Setup'ın değişim için gerekli enerji dengesini sağladığı ileri sürülmektedir. Bir düşünceyi, bir alışkanlığı ya da bir davranışı, ya da bir duyguyu değiştirmek istediğiniz zaman bu durumu yaratan zihinsel parça değişime karşı direnecektir. Psikolojik ve davranışsal alışkanlıklar kolay yerleşmezler. Bir kez yerleştikten sonra etkilerini sürdürmek için enerji sisteminin içine gömülürler. Bu nedenle bir alışkanlığı değiştirmeye kalktığınızda enerji sistemi bozulmaya başlar.

Bu bozulma önceden düzeltilmezse sorunu değiştirmek kolay olmaz.

Sorunlar çoğu zaman kişinin bilinçli bakışının tanımladığı durumlardır.

Ama bizim sorun olarak gördüğümüz durumların çoğu bilinçaltı düzeyde bir amaca hizmet eder. Kendine göre bir yararı vardır. Örneğin kadın kiloludur ve bu kilolardan kurtulmak istemektedir. Ama bilinçaltı için kilolu olmanın yararı vardır. Kilolu olduğu için erkeklerden uzak duruyordur, ön plana çıkmıyordur vs. Bu tip bilinç bilinçaltı çatışmalarının enerji boyutunda dengesizlik yarattığı ileri sürülmektedir. Bu nedenle EFT noktalarıyla çalışmaya başlamadan önce öncelikle bu düzeltmenin yapılması gerektiğine inanılmaktadır. Setup çalışması bu çatışmanın yarattığı enerji dengesizliğini düzeltme amacıyla yapılmaktadır.

Psikolojik terslik (psychological reversal)

Bir şekilde bilinçli arzumuzun tersine bilinçaltı bir gücün olduğu bu durumlara psikolojik terslik (psychological reversal) denmektedir. Bu terim Roger Callahan tarafından kullanılmıştır. Callahan kas testleri uygulayarak değişim isteyen kişilerin yüzde

yetmişinin psikolojik tersliğe sahip olduğunu göstermiştir. EFT uygulamalarında pratiklik açısından tek tek her kişide kas testi yapmak yerine rutin olarak setup çalışmasını yapmak genel eğilim olmuştur.

Callahan bu direnci ortadan kaldırmak için değişik çalışmalar yapmıştır. En sonunda sorunu ifade eden cümleyi söyledikten sonra bu sorunla birlikte kişinin kendini onayladığı tipte cümlelerin kas testini düzelttiğini belirlemiştir. Bu tip aynı cümle içinde olumsuzluğu onaylayan bir ifadenin neden bu düzeltmeyi yaptığı tam anlaşılmış değildir. Sanki bir çocuğu kandırır gibi bilinçaltının gönlü alınmaktadır.

Regresyon hipnoterapisinden aldığımız deneyimler bilinçaltının bir inancı değiştirmek için öncelikle bilinçte ciddi bir değişim isteği görmesi gerektiğini bize öğretmiştir. Sadece bu değişim isteğinin yeterli olması da yetmez. Bu bilinçli değişim isteğinin bilinçaltındaki yerleşik yararın tam tersi yönde bir dirayet ortaya koyması beklenir.

Yukarıdaki kilolu kadın örneğine dönecek olursak burada kadının gerçekten inanarak erkeklerden bir zarar gelmeyeceğine inanması gerekir. Bu nedenle biz bu kitabın yazarları olarak setup işlemini bilinçaltına yeni programın deklarasyonu olarak görüyoruz. İlerleyen bölümlerde bizim setup anlayışımıza uygun cümle oluşturmalarından örnekler vereceğiz.

İyileşmek bir davranışın güncellemesidir

EFT ile yapmaya çalıştığımız bir yerde sorunumuzu yaratan bilinçaltı eski programları silip yerine yeni bir program yerleştirmektir. Bu çalışmayı bir davranışımızı update etmek (güncellemek) olarak da kabul edebiliriz. Örneğin sigara içme alışkanlığından vazgeçmek için sigara içirten değişik durumlarda davranışımızı update etmemiz gerekmektedir. Örneğin yemeklerden sonra sigara içme alışkanlığımızı değiştirmek için önce *"yemeklerden sonra sigara iç"* programının silinmesi ve yerine *"yemeklerden sonra elli adım yürü"* programını yerleştirmek istiyoruz. Eğer programı silmeden eski programın üstüne bu davranışı yerleştirmeye kalkarsak bu programı işleten devrelerde sorun çıkar. Ya programlar çakışır. Ya da büyük

olasılıkla bilgisayar yeni programı kabul etmez. Eski programlar her zaman yeni gelen programlardan daha güçlüdür.

Yeni bir program – yeni bir telkin, ya da fikir olabilir- yerleştirmek için hangi tekniği kullanırsak kullananlım - örneğin hipnotik ortamda telkin vermek gibi- başlangıçta sanki bu yeni program işliyormuş gibi olsa da bir süre sonra eski program devreye girecektir. Bu nedenle aynı bilgisayarda olduğu gibi önce eski programı silmek ve yerine yeni programı yüklemek gerekir. Bilgisayar sistemlerinde çoğu programın silinmesi için bilgisayarın bu programın yerine geçecek yeni programı bir şekilde okuması gerekir. Buna *"geçici hafızaya almak"* denir. Yani yeni programı önce hafızaya alır, burada bu programın varlığından emin olur, bundan sonra eski programı silip yerine geçici hafızadaki yeni programı koyar. Bu şekilde yeni program kalıcı hale gelmiş olur.

Basitçe setup işleminin bir şekilde bedendeki enerjiyi dengelediğine inanılır. Gary Craig'in anlatımıyla setup işlemi ters yerleşmiş pilleri tekrar düzgün hale getirmektir. Ya da bu sorun için bedendeki ters kutbu tekrar düzgün hale getirdiği kabul edilir. Bazı kitaplar setup ifadesinden olumlama olarak da bahsedilir.

Steven Welles ve David Lake'in geliştirdiği Simple Energy Tecniques -SET- de setup işlemi ortadan kaldırılmıştır ve uygulayıcılar aynı setup uygulamış kadar olumlu sonuçlar aldığını bildirmektedirler. Setup'ın gerekliliği biraz uygulama ağırlıklı bir inançtır. Bugüne kadar setup'ın varlığının daha iyi sonuç verdiği, ya da setup'ın yokluğunun daha kötü sonuç verdiği yönünde karşılaştırmalı olarak yapılmış bilimsel bir araştırma yoktur.

Setup oluşturmak

Bir setup ifadesi iki bölümden oluşur. Sorunu tarif eden bölüm ve bu sorunu tamamlayan standart bir olumlama bölümü.

Bu iki bölümü basitçe şu şekilde söyleriz.

"Her ne kadar bu X sorununa sahipsem de kendimi olduğum gibi her şeyimle kabul ediyorum."

X yerine herhangi bir bağımlılık, alışkanlık negatif duygular veya problem her neyse onun kısa bir açıklamasıyla doldurmalısınız.

Örnekler

" Bir topluluğa karşı konuşma korkum olmasına rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyor ve seviyorum".

"Baş ağrılarıma rağmen kendimi tamamen, her şeyimle ve derinden kabul ediyor ve seviyorum".

"Babama olan öfkeme rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyor ve seviyorum".

"Hala beni acıtan anılarıma rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyor ve seviyorum".

"Boynumdaki tutukluğa rağmen kendimi tamamen ve derinden kabul ediyor ve seviyorum".

"Kabuslarıma rağmen kendimi tamamen ve derinden kabul ediyor ve seviyorum."

"Alkol bağımlılığıma rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyor ve seviyorum."

"Yılanlardan korkmama rağmen kendimi tamamen ve derinde kabul ediyor ve seviyorum."

"Depresyonuma rağmen kendimi kabul ediyor ve seviyorum."

"Oğlumun yetersizliklerine karşı ciddi takıntılarım olmasına rağmen kendimi bu halimle seviyorum ve kabul ediyorum"

"Her ne kadar her sıkıldığımda gereksiz yemek yiyorsam da yine de kendimi kabul ediyorum ve seviyorum."

Örnekler yüzlerce konu için sürdürülebilir. İlerleyen bölümlerde bol örneklerle konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacağız.
Bu şekilde cümlemizi belirledikten sonra setup işlemine geçeriz. EFT'nin farklılığı da tam burada başlar. Sadece oluşturduğumuz cümleyi söylemek enerji değişimini sağlamaz. Mutlaka bir

şekilde bu cümlenin enerji sistemine yedirilmesi gerekir. Bu nedenle setup bölgeleri dediğimiz noktalara vuruş ya da masaj yapılması gereklidir.

Bir taraftan masaj ya da vuruşu yaparız bir taraftan da oluşturduğumuz setup cümlesini söyleriz.

Karate noktasına vururken (ya da ağrılı bölgeyi oğuştururken) standart olarak setup cümlesini üç kez açık, sesli ve tane tane söyleriz.

Setup uygulama bölgeleri

Setup işlemini uygularken kullandığımız iki ayrı nokta ya da bölge vardır. İlk EFT çalışmalarında göğsün üst kısmında olan ve ağrılı bölge olarak bilinen bölge kullanılırken son yıllarda karate noktasına vuruş uygulanması daha tercih edilir olmuştur. Gary Craig uygulama yaparken karate noktasını tercih etmektedir.

1. Setup bölgesi ; Ağrılı Bölge

Göğsün üst kısmında meme başı ile köprücük kemiğinin orta kısmı arasında kalan bölgedir. Meme başının 4-5 cm üzerine düşen kısımdır. Madalya takılan yere uygun düşer. Burada tam yeri o bölgeye iki parmağımızla hafif bastırarak masaj uygulayarak bulabiliriz. Hafif baskı karşısında bu bölge çevresindeki bölgeden daha hassas, daha ağrılıdır. EFT çalışmalarında vuruş değil de sadece masaj uyguladığımız tek bölge burasıdır. Setup cümlesini söylerken bu bölgeye, elimizi kaldırmadan parmaklarımızı küçük daireler çizerek, ovalayarak sürekli masaj yaparız.

2. Setup bölgesi; Karate vuruş bölgesi

Karate noktası da dediğimiz bölge avuç ayasının küçük parmağın olduğu kenarının orta kısımlarıdır. Karate vururken en çok darbe alan kısımdır. Buraya kısa aralıklarla diğer elimizin parmaklar uçlarıyla vuruş yaparken setup cümlesini söyleriz.

Bu iki bölgeden hangisi daha etkindir?

Genellikle göğsün üst bölgesindeki kaburgalar üzerindeki ağrılı bölgelerin masaj yapılmasının daha etkili olduğu uzun yıllardır bu işlerle uğraşan enerji terapistleri tarafından ifade edilmektedir. Hatta sadece yukarıda tarif ettiğimiz bölgenin değil, göğüsteki tüm ağrıyan bölgelerin ovuşturulması tavsiye edilmektedir. Kişi kendi kendine yaparken bu tip setup oluşturmak daha kolay ve gevşetici etki yaratabilir. Ama bir terapist başka bir kişiye uygularken bu noktaların ovuşturulması pratik bulunmamakta onun yerine karate noktalarına vuruş tercih edilmektedir.

Kaburgalar arsındaki ağrılı bölgeler nörolenfatik refleks noktalarıdır. Lenf sistemi akkan diye bilinen ve hücrelerin arasındaki zehirli artıkları bedenden kalbe taşıyan sistemdir. Lenf sisteminde toplar damarlarda olan kapak sistemi yoktur. Lenf sıvısının ilerlemesi için içinden geçtiği kasların sık sık kasılması gerekir. Yani günlük hareketler lenf sistemini hareket ettirir. Lenf akışının durakladığı bölgelerde toksik maddeler birikmeye başlar. Bu birikim bedenin enerji akışını da bozar. İşte bu nedenle bu refleks noktalarına masaj yapmak hem lenf sıvısını harekete geçirir hem de bozulmuş enerji akışını tekrar düzene sokar.

Bu ağrılı bölgeleri ovuştururken hafif rahatsızlık yaratacak düzeyde baskı uygulamak yeterlidir. Gereğinden fazla ağrı hissediyorsanız biraz baskıyı azaltmalısınız.

Setup ifadeleri hakkında önemli hususlar

İfadeleri vurgu ve hissiyatla söylemeniz daha iyi olacaktır ama tekrar tekrar söylemeniz de başarmanızı sağlayacaktır. İnanmadan başlanan çalışmalarda bir süre sonra inanç artmaya başlar.

Yüksek sesle hatta gereken yerlerde vurgulayarak tekrarlamanız en iyisi olacaktır. Ama sosyal bir ortamdaysanız içinizden

söyleyebilirsiniz. Sessizce söylemek de yeterince olmasa da etkili olacaktır.

Farklı setup cümle örnekleri

Aynı konu üzerinde değişik setup cümleleri oluşturulabilir. Örneğin bir ağrıyı azaltmak için aşağıdaki seçeneklerden herhangi birisini söyleyebiliriz.

"*Bu ağrıya sahipsem de hayattan keyif almayı seçiyorum.*"

"*Bu ağrıyı hissediyorsam da daha iyi hissedebilirim.* "

"*Şu anda bu ağrıyı hissediyorsam da birazdan gideceğini biliyorum.*"

Setup cümlesi istediğiniz uzunlukta olabilir. Neler yaşadıklarınızı anlatırken, sorununuzu daha ayrıntılı tarif ederken ya ağrılı bölgeyi ovuşturursunuz ya da karate noktasına vuruşlar yapabilirsiniz.

Setup cümlesine ilave edeceğiniz bazı eklemeler daha iyi sonuç almanıza neden olacaktır.

Örneğin "*kendimi şefkatle, nazikçe ve yargılamadan kabul ediyorum*" ifadesi, özellikle soruna neden olan olay şefkat ve hassasiyet gerektiriyorsa daha etkili sonuç almanızı sağlayacaktır.

"*Her ne kadar bu olayda çok incitildiğime inanıyorsam da kendimi kibarca, şefkatle, kabul ediyorum.*"

"Her ne kadar bu olay da hata yaptığıma inanıyorsam da kendimi yargılamadan kabul ediyorum. Sonuçta insanım."

Kendini kabul etmekte zorlanma varsa;

"*Kendimi kabul etmekte zorlansam da şu anda olduğum yerdeyim, her ne kadar kendimi kabul edemesem de bu meseleye iyileşmeyi getirmeyi seçiyorum."*

"Esas gerçek olan" ifadesini setup'a ekleyebiliriz.

"Her ne kadara canım sigara istiyorsa da gerçek olan sigara zararlıdır."
"Her ne kadara suçlu hissediyorsam da gerçek olan ben yanlış bir şey yapmadım."

"Her ne kadar kendimi anne babama karşı sorumlu hissediyorsam da gerçek onların birer yetişkin olduğu ve kendi başlarının çaresine bakabilecekleridir."

Meseleye farklı bakmaya hazırım;
"Babam gerçekten beni acıtmış olsa da kendimi seviyorum ve kabul ediyorum ve bu meseleye farklı bakmaya hazırım."

O zaman öyleydi, şimdi böyle;
"Çocukken kendimi terk edilmiş ve yalnız hissetmiş olsam da kendimi olduğum gibi kabul ediyorum, seviyorum, onaylıyorum. Artık birçok çarelerim ve çözümlerim olduğunu biliyorum."

Yeni olasılıklara açığım
"Her ne kadar kilo verme konusunda ciddi şüphelerim varsa da kendimi kabul ediyorum ve kilo vermenin düşündüğümden daha kolay olacağı ihtimaline açığım."

"Her ne kadar X'i affetmekte zorlanıyorsam da, sanki affetmemem gerekiyormuş gibi geliyorsa da daha rahat hissetme ihtimaline açığım."

EFT noktalarını vuruş ifadeleri oluşturarak turlamak

Setup işlemini bitirdikten sonra sıra EFT noktalarını turlamaya gelmiştir. Bu nedenle önce noktalara vururken ne söyleyeceğimize karar vermemiz gerekiyor. Bu söylediğimiz cümleye EFT dilince hatırlatıcı cümle denir. Biz EFT vuruş ifadesi ya da kısaca EFT ifadesi demeyi daha uygun buluyoruz. EFT ifadesi sorunumuzu bize hatırlatan birkaç kelimelik bir ifadedir. Örneğin yükseklik korkusu üzerine çalışıyorsak "her ne kadar yükseklikten korkmama rağmen kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum" setupını yaptıktan sonra EFT ifadesi olarak "bu yükseklik korkum" kelimelerini seçeriz. Aşağıda tanımladığımız her bir EFT noktasına 6-8 arası vuruş yaparken her bir nokta için bu ifadeyi bir kez sesli olarak söyleriz. Yani tepe noktasına parmaklarımızla vururken "bu yükseklik korkum"

deriz. Bir sonraki kaş içi noktasına vururken yine aynı ifadeyi söyleriz. Tüm noktaları bu şekilde turlayarak EFT uygulamamızın ilk turunu tamamlarız. Bu sisteme alıştıktan sonra bu tip bir turlama en fazla iki dakika zamanınızı alacaktır.

İfadeleri sesli söylemek sessiz çalışmadan daha hızlı ve etkin sonuç verir. Hatta soruna odaklanıp biraz daha coşkuyla ve bu sorundan kurtulma arzumuzu içimizde taşıyarak ifadeleri söylersek etkinlik daha da artacaktır.

Eğer belirtilen şekilde noktalara vurursanız, çalıştığınız sorunun olumsuz etkisinin azaldığını fark etmeye başlarsınız. Eğer probleminiz tamamen çözüldüyse, vurma işlemini bırakabilirsiniz. Eğer herhangi bir azalma sağlayamazsanız veya kabul edilebilir bir dereceye düşüremediyseniz, bir sonraki bölüme göz atabilirsiniz. Zaten çok basit meseleler dışında hemen bir iki turda ve bir iki ifadeyle sonuç almayı beklemeyin. EFT'nin bu şekilde pazarlamalarına da kanmayın.

Sorunu ortadan kaldırmak için ne kadar turlayacağız?

EFT çalışmalarına ilk başlayanlar hemen sonuç beklerler. Ancak çoğu meselenin çözümü planlı ve sabırlı bir çalışmayı gerektirir. Çok az mesele hemen bir iki turda çözülür. Bu tip çözülmelere EFT dilinde "bir dakikalık mucize" denmektedir. Özellikle basit hayvan korkularında bu tip mucizeler yaşamak mümkündür.

Birinci turu bitirdikten sonra sorunun derecesi azalmış ama tam çözülmemişse ikinci tura geçeriz. İkinci turda yine setup cümlesini kullanırız. Ama hafif bir değişiklik yaparız. Şöyle deriz. *"Hala yükseklik korkum devam ediyorsa da yinede kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum"*. Üç kez bu cümleyi karate noktasına vuruşlar yaparken tekrar ettikten sonra EFT noktalarına aynı ifadeyi söyleyerek turlamaya başlarız. Ancak burada da aynı ifadeyi söylemek yerine "*kalan yükseklik korkum*" deriz.

Buraya kadar basitçe anlattığımız EFT uygulamasının bir çok ayrıntısı vardır. EFT'de ustalaşmak zaman isteyen bir iştir. Ama EFT gibi basit bir teknikten sonuç alabilmek bu ayrıntılarda gizlidir. Bu kitabımızın amacı da size basit bir sunum yapmaktan

ziyade sorun çözecek şekilde ustalaşmanızı sağlamaktır. Bu nedenle ilerleyen bölümlerde bu ayrıntılara gireceğiz.

Bu sonraki tekrarlarda farklı ifadeler kullanabilirsiniz. Bu belirtilen noktalara vururken yüksek sesle tekrarlayacağınız sorununuzu temsil eden bir kelime veya kısa bir ifade olabilir. Bu şekilde sisteminizin devamlı olarak sizin üzerinde çalıştığınız problemi hatırlamasını sağlayabilirsiniz.

EFT vuruş noktalarına uygun vuruş tekniği

Temel EFT sırası çok basittir ve bunu öğrenmesi sadece bir kaç dakikanızı alacaktır. Noktaların yeri çok kolay akılda kalacak şekilde sıralanmıştır.

Vururken öğrenmeniz gereken ilk şey vurma işlemini parmaklarınızla yapmanız gerektiğidir. Parmak uçlarınızda birçok sayıda akupunktur meridyeni vardır. Böylelikle sadece vurduğunuz noktadaki enerji meridyenlerini kullanmakla kalmıyor aynı zamanda parmak uçlarınızdaki noktaları da değerlendirmiş oluyorsunuz.

Nasıl vurmalı?

Genellikle EFT tekniği işaret ve orta parmağımızın parmak uçlarıyla yapılır. Sadece bir elinizi kullanmanız sizin için yeterli olacaktır. İstediğiniz elinizi kullanabilirsiniz. Çoğu vurma noktası vücudun iki tarafında da mevcuttur. Bu yüzden hangi elinizi seçtiğinizin pek bir önemi yoktur. Hatta vururken bile elinizi değiştirebilirsiniz.

İsterseniz bu iki parmaktan daha fazlasını da kullanabilirsiniz. Ne kadar çok parmak kullanırsanız o kadar çok akupunktur noktası kullanacağınızı aklınızdan çıkarmayın.

Genellikle bir elle ve iki parmakla yapılan çalışmalarla da iyi sonuçlar alabilirsiniz. Siz kendinizi nasıl rahat hissediyorsanız o şekilde uygulayabilirsiniz.

Vuruş yaparken daha fazla enerji meridyeni olduğu için parmak uçlarımızı kullanmak isteriz. Ama eğer tırnaklarınız uzunsa parmak uçlarınızı kullanmak canınızı acıtabilir. Böyle bir durumda parmakların yumuşak kısımlarını kullanmak daha iyi olacaktır.

Vuruşlarınız sağlam olmalıdır fakat canınızı acıtmamalısınız. Bazan de iki elinizi değişen bir şekilde kullanmanız farklılık yaratabilir. Yani bazan sağ elinizle, bazan da sol elinizle vuruşlar yapabilirsiniz.

EFT vuruş noktaları

Aşağıda belirtilen noktaların her birine 5 ila 7 kere vurmalısınız. Gerçek sayı çok da önemli değildir. Ama vuruş sayınız bir nefes alış verişinizde bitmelidir. Tam bir nefes alıp verme devri içersinde belirtilen noktalardan birine vurmanız çok yararlı olacaktır. Vurma noktalarının vücudun yukarısından başlayıp aşağısında doğru ilerlediğini her zaman aklınızda tutun. Bu sizin ezberlemenizi kolaylaştıracaktır. Birkaç tekrardan sonra sonsuza kadar unutmazsınız. Ama gene de sıra çok önemli değildir. Bütün noktalara vurduğunuz sürece sırayı bozmanız çok da önemli değildir. Ama yukarıdan aşağıya doğru yapmanız hatırlamanızı kolaylaştıracaktır.

Camlar ve saatler mekanik ve elektromanyetik olarak EFT'yi etkileyebilir. Bu yüzden vurma işlemine başlamadan önce saatinizi, bileziklerinizi ve yüzüklerinizi çıkarmanızı öneririz.

EFT vuruş noktaları

Başlangıç noktası olarak biz tepeden başlamayı seviyoruz. Sistemin bulucusu Gary Craig'de son yıllardaki çalışmalarında tepe noktasından başlamayı yeğlemektedir.

Tepe noktası

Tepe noktası ayakta dik ve karşıya bakarken en tepe noktamızdır. Başımızın en üst kutbudur. Buraya genellikle beş parmağımızı birleştirerek vurmak alışkanlığımız olmuştur. Vururken hep aynı noktaya vurmaya çalışmaya gerek yoktur. Küçük bir daire çizerek vurulabilir. Böylece esas nokta bu vuruşların içinde kalır. Sanki çizdiğimiz dairenin merkezinde kalır.

Kaşların iç kısmı

İkinci nokta kaşların iç kısmında, burun köküne yakın kısımlardır. İki taraflı olan bu noktalara iki parmakla vurmak yeterlidir.

Kaşların dış kısmı

3. Noktalar kaşların dış kısmında şakak üzerindedir.

Göz altı noktası

Dördüncü nokta göz alt kısmındadır. Elmacık kemiğin üzerinde gözün ortasından çekilen hattın üzerindedir.

Burun altı noktası

5 noktayı burun altı ya da üst dudağın üst kısmı olarak tarif edebiliriz.

Dudak altı noktası

Altıncı nokta dudak altında alt çene çukurunda orta hattadır.

Yaka noktası

Yedinci noktadan itibaren göğse geçiyoruz. Köprücük kemiğinin iç uçlarının hemen altında yedinci noktalar mevcuttur. K27 olarak bilinen bu noktalar önemli ve etkin vuruş noktalarındandır.

Koltuk altı noktası

Sekizinci noktalar her iki tarafta koltuk altı orta hat üzerindedir. Meme hizasına vurmak yeterlidir. Noktayı kavraması açısından dört parmakla vurma alışkanlığı geliştirmek yararlı olacaktır.

Standart olarak bu ilk sekiz nokta EFT dilinde kısa tur olarak bilinir ve çoğu EFT uygulayıcısı bu noktalarla yetinir.

Parmak noktaları

Ancak tam EFT turundan bahsettiğimiz zaman el parmaklarındaki noktaları da çalışmamıza dahil etmemiz gerekir. El parmaklarının tırnakların başlama hizasında baş parmak yönündeki kısımlara vurmak yeterlidir. Klasik EFT öğretilerinde yüzük parmağına vurmanın gereksiz olduğu söylense de son yıllardaki görüş her parmağa vurulması yönündedir. Yani beş parmağın tırnak dipleri hizasında üst dış kısımlarına diğer elimizin işaret parmak ucuyla vururuz. Her parmakta yine EFT ifadesini bir kez tekrar ederiz.

5. EFT ile sorunlar üzerinde çalışmak

İlk adımlar

Şimdi bir önceki bölümde EFT uygulaması hakkında öğrendiğimiz temel bilgileri bir örnek üzerinde uygulayalım.

Mesela topluluk önünde konuşma korkusunu ortadan kaldırmak çalışırken, şu şekilde bir başlangıç ifadesi kurabilirsiniz.

EFT çalışması

Setup*:"Topluluk önünde karşı konuşma korkum olmasına rağmen, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum."*

EFT vuruş ifadesi*:"Topluluğa karşı konuşma korkusu", "topluluk önünde hissettiğim bu korku", "topluluk önünde konuşmaktan korkuyorum".*

Setup cümlesine ve vuruş ifadesine ya da ifadelerine karar verdikten sonra sıra ölçümleme yapmaya gelir. Eğer kendi kendimize çalışıyorsak en uygunu bizi rahatsız eden bu durumu hayal etmektir. Daha önce yaşadığımız bir olayı da hayal edebiliriz ya da gelecekte olası bir durumu zihnimizde canlandırabiliriz. Bilinçaltı her iki duruma da aynı şekilde tepki verir. Olumsuz ortamın hayali bedenimizin bir yerinde olumsuz bir his yaratır. Genellikle korkular göğüste baskı, karında kasılma, heyecan benzeri hisler şeklinde kendini belli eder. Gözlerimiz kapalıyken bu hissi algılarız ve bunu 10 üzerinden bir rakamla derecelendiririz.

Diyelim ki 7 şiddetinde bir his algıladık. Gözlerimiz kapalı ya da açık EFT çalışmasına başlayabiliriz. Eğer yalnız başımıza çalışıyorsak gözü kapalı çalışmak meseleye daha iyi odaklanmamızı sağlar. Bu nedenle gözümüz açmadan setup işlemini yaparız. Karate noktasına diğer elimizin parmaklarıyla vururken setup cümlesini 3 kez söyleriz. Daha sonra EFT vuruş ifadelerini her EFT noktasına parmaklarımızla vururken bir kez söyleyerek tam turumuzu atarız. Eğer birden fazla EFT vuruş

ifadesi oluşturduysak bunları sırasıyla ya da rast gele söylerken turumuzu tamamlarız. Ya da her bir ifade için bir tur atabiliriz.

Turu tamamladıktan sonra tekrar zihnimizde ölçüm yaptığımız hayale döneriz. Çalışmadan önce hissettiğimiz bedensel hissi hissetmeye çalışırız. Azaldığını, değişmediğini ya da arttığını fark ederiz. Her üç ihtimalde olabilir. Diyelim ki ölçüm sonucu 5 çıktı. Demek ki kısmi bir iyileşme var. Zaten hemen sıfırlanmasını beklemiyoruz. Bu nedenle ikinci bir tur atıp sonucu bir kez daha kontrol ederiz. Eğer ikinci tur sonucunda da hala belirgin bir değişme yoksa bu sefer soruna odaklanmak yerine doğrudan bedenimizdeki hisse odaklanarak yeni bir tur atarız.

Bedendeki duyguya odaklanarak EFT yapmak

Bedendeki duyguya odaklanarak EFT yapmak için şu şekilde bir setup cümlesi oluşturabiliriz.

Setup: *"Topluluk önünde konuşmayı hayal ettiğim zaman göğsümde beş şiddetinde bir sıkışma hissediyorsam da yineden kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum".*

Bu cümleyi üç kez söylerken karate noktasına vurur setup işlemini tamamlarız. Sonra gözlerimizi kapatıp hissettiğimiz duyguya odaklanarak "beş şiddetinde hissettiğim bu duygu" diyerek noktalara vurarak tam turu tamamlarız. Bu tip duyguya odaklanarak yaptığımız çalışmalarda duyguyu sıfırlayana kadar 5-10 tur atabiliriz. Eğer hala mesele sıfırlanmadıysa başka etkenler söz konusu demektir. Zaten bu kadar kısa çalışmayla bir kişinin konuşma korkusu tamamen ortadan kalkıyorsa şanslı günümüzdeyiz demektir.

Çoğu zaman problemi çözmek için ilk tekrar yeterli olmaz. Çok az mesele bir kaç turluk çalışmayla sonuç verir. Çünkü çoğu sorun bir çok basit sorunun toplamıdır. EFT'nin etkin olması için bir sorunu bölebildiğimiz kadar küçük parçalara bölüp üzerinde tek tek çalışmamız gerekir.

Bu nedenle ileri çalışma teknikleri dediğimiz bir çok farklı stratejiyi bir meseleyi çözmek için uygulamamız gerekecektir. Bu konularda kitabın değişik bölümlerinde örnekler vereceğiz. Ama başlıca yaklaşım stratejilerini bu bölümde bir arada kısaca inceleyelim.

Değişik yaklaşım stratejileri

1. Onlu EFT stratejisi ile bir sorunun değişik yönlerini ortaya çıkarmak

2. Adım adım davranışı değiştirme stratejisi

3. Geçmiş olayları çözerek iyileşme sağlama stratejisi

4. Kat kat duyguları çözerek iyileşme sağlama stratejisi

5. Öz inançları değiştirerek değişim sağlama stratejisi

Hemen bir yerden bir şeylere başlamak istiyorsanız sorununuzun bir çok yönü olabileceğini unutmayın. Adım adım bu yönleriyle uğraşmanız gerekecektir. Çözüm ısrarcı olmakta yatar. Ama öncelikle bir meselenin değişik yönlerinden neleri kast ettiğimizi açalım.

Hisler,

Yönler bir dizi duygu olabilir. Örneğin bir durumdan korkuyorsunuzdur. Ama aynı zamanda bu korkunuz yüzünden utanıyor ya da kendinize kızıyor olabilirsiniz. İlginç olan meseleyi tamamen bertaraf etmek için tüm bu duyguların her biriyle EFT ile çalışmak gerekir. Tam iyileşme ancak bu şekilde sağlanır. Çoğu kişi sadece korkuya odaklanır ama bir türlü beklediği sonucu alamaz. Çünkü soruna sahip olduğu için kendi hakkında hissettikleriyle ya da yargılarıyla pek ilgilenmez. Hatta paradoksik olarak sanki bu ikincil hisleri sorunu çözmede yardımcı oluyor algısı bile yaratabilir.

Tüm bu hisler odaklanılırsa bedende bir his olarak algılanır. Hatta bazan sadece bendendeki hissi algılayıp doğrudan hisse odaklanarak EFT yapabiliriz. Her zaman hissettiğimiz duygunun adının ne olduğunu bilmemiz gerekmez.

Olaylar;

Sorun birbirini izleyen, birbiriyle ilişkili olaylar seti sonrası ortaya çıkmış olabilir. Örneğin yukarıdaki konuşma korkusu için geçmişte bu korkuyu yaratan bir kaç kötü deneyimimiz vardır. Bu durumda EFT'yi bu olaylar seti üzerinden yapabiliriz. Mevcut olabilecek tüm olayları hatırlamamız gerekmez. Bir kaç olay üzerinde çalışmak tüm olayların etkisini ortadan kaldıracaktır.

Düşünce ya da inançlar;

Yönler düşünce ya da inançlar seti olabilir. İnançların çoğu bilinçdışıdır. Farkında bile değilizdir. Bu nedenle açığa çıkarmak için varlığından şüphelenmemiz gerekir. Bazı inançlarımızın ise bilinçli aklımızla farkındayızdır. Ortaya çıkarabileceğimiz ilk inanç mevcut sorunu halletmekle ilgili olacaktır. Basitçe kendinize bu sorunu halletmek için ne düşünüyorum diye sorun ve ortaya çıkan inanca EFT uygulayın.

Bedensel duyumlar;

Bazan sadece bedenimizde gezen duyumlar vardır. Bunlar ağrı, kasılma ya da karıncalanma şeklinde olabilir. Bu durumda sadece bu duyumlara EFT uygular, sonucu gözlemleriz.

Hepsinin karışımı;

Çoğu zaman yukarıdaki bahsettiğimiz setlerin karışımı söz konusudur. EFT ye bir korkuya odaklanarak başlarız. Bir kaç turdan sonra ortaya bir bedensel his çıkabilir. Bu sefer bu hisse odaklanarak devam ederiz. Bu sefer değişik görsel görüntüler ya da geçmiş hayaller ortaya çıkabilir. Bu durumda çalışmayı bu hayallere kaydırırız. Bir kaç turdan sonra tekrar bedendeki duygu alevlenebilir. Tabi bu sıra her kişide değişik olacaktır.

Hiç bir sorun için ya da kişi için hazır reçete yoktur. Süreç herkes için farklıdır. Aynı sorun, farklı kişilerde çok farklı süreçler izleyebilir. Bazı kişilerde çok kısa sürede olumlu sonuç alınırken, bazı kişilerde mesele gittikçe dallanabilir.

Bazan çalışılan sorun hafifleyeceğine şiddetlenir. Bu meselenin farklı bir boyutunun açığa çıktığının göstergesidir.

6. Onlu EFT stratejisi

Sorunun değişik yönlerini ortaya çıkarmak.

Bu çalışmada amacımız bir meselenin değişik yönlerini sistematik ve hızlı bir şekilde açığa çıkarmaktır. Bu stratejiyi tercihen iyi tanımlanmış dar meselelerde uygularız. Örneğin sigara alışkanlığı, zayıflama, mükemmeliyetçilik, erteleme, sınav kaygısı, topluluk önünde konuşma korkusu gibi.

Kişi önce sorunun belirtir.
Örneğin "sigarayı bırakmak istiyorum" der. Daha sonra bu bırakma eylemini engelleyen ya da sigara içmekle ilgili 10 tane olumsuz ifade oluşturmasını isteriz. Örneğin bu ifadeler şunlar olabilir.

"*Sigaradan nefret ediyorum."*

"Sigaranın kokusundan iğreniyorum."

"Çocuklarıma kötü örnek oluyorum."

"Kanser olmaktan korkuyorum."

"Hiç bırakamayacağımı düşünüyorum."

Bu ifadeleri en az 10'a tamamlamasını isteriz. Bunu daha kolay hale getirmenin basit bir formülü vardır.

Onlu EFT formulü

a. 3-4 ifade bu soruna sahip olduğumuz için ne düşündüğümüz ya da hissettiğimiz konusunda oluştururuz.

b. 3-4 ifade bu sorunun bizi olumsuz yönde etkilediği durumlar için oluştururuz.

c. 3-4 ifade bu sorundan kurtulmamızı engelleyen nedenler hakkındaki düşüncelerimiz üzerine oluştururuz.

d. 3-4 ifade bu soruna sahip olmanın bize bilinçaltı düzeyde ne gibi çıkarlar sağladığı konusunda oluştururuz.

Bu şekilde 10-12 ifadeyi kısa sürede oluşturabiliriz. Bunları saptadıktan sonra bu ifadeler için genel ve uzun bir setup cümlesi oluşturur setup'ımızı yaparız. Setup için genel bir EFT vuruş ifadesi oluşturup buna uzun tur atarız. Sonra diğer 10 ifadenin her biri için kısa turlar atarız. Her bir ifade için ayrı ayrı setup yapmayız. Çalışmayı bitirdikten sonra durumu değerlendiririz. Bu çalışma sırasında aklımıza gelen ek ifadeler içinde ayrı ayrı turlar atarız.

Bazan ortaya öyle bir ifade ya da durum çıkar; o zaman bu durum içinde yeniden ayrı bir onlu EFT çalışması yapmamız gerekebilir.

Sigara bırakma örneği

Bu yapıya göre sigara bırakma örneğimize dönelim. Bunu kendime uyarlıyorum. Ben şu andan günde 5-6 taneye kadar sigara içiyorum ve bundan rahatsızım. Bu nedenle sigarayı tamamen bırakmak istiyorum.

Sorun tanımı; Sigara içmek

Hedef: Sigarayı tamamen bırakmış bir kişi olmak

Onlu EFT ifadeleri:

a.Bu soruna sahip olduğum için ne hissediyorum?

1- Kendime kızıyorum.
2- İradesizim. Sigara karşısında zayıfım.
3- Verdiğim sözleri tutamıyorum be nedenle kendime olan saygımı yitiriyorum.

b. Sorunun olumsuz etkileri;

4- Dişlerimi karartıyor.
5- Sağlığımı olumsuz etkiliyor. Özellikle kalp damarlarımın tıkanmasından korkuyorum.
6- Kötü örnek oluyorum. Mesleğimde sözümün değeri azalıyor.
7- İşime konsantre olamıyorum. Sanki molada sigara içmenin keyfini yaşamak için çalışıyorum.

c. Sigarayı bırakmamı engelleyen nedenler;

8- Mola vermemi ve dinlenmemi sağlıyor.
9- Yemeklerden sonra keyif veriyor ve az yememi sağlıyor. Yemeğin bittiği işaretini veriyor.
10- Çok ideal olmamı engelliyor. (Başkalarının kıskanmasından korku)

d. Bilinçaltı kazançlar;

11- Diğer insanlarla ayrışmamış oluyorum. Yanımda daha rahat sigara içiyorlar.
12- Sigara rahatlatıyor.
13- Mola vermemi sağlıyor.
14- Sanki kontrol bendeymiş kandırmacası yapıyor. Tiryaki değilim diyorum ama bu da bir tiryakilik şekli

Setup*:"Her ne kadar sigarayı içmenin yararları olduğuna inanan bir parçam varsa da ben yinede kendi bilinçli seçimlerimi uygulamayı seçiyorum ve hemen bugün tamamen sigarayı bırakmış bir kişi olma yolculuğuna başlıyorum".*

3 kez setup'ı yapıyorum. Karate noktasını kullanıyorum. Bu setup'a uzun tur atıyorum.

EFT vuruş ifadesi:"*Sigaranın yararları daha fazla" .*

Daha sonra yukarıdaki 14 ifadenin her biri için kısa tur atıyorum. İsteyenler uzun turda atabilir.

Turlarımı tamamladım. Sigarayı bırakana kadar bu çalışmayı tekrar tekrar yapacağım. Özellikle sigara içme arzusu geldiğinde neremde ne hissettiğime odaklanmam ve bu duygu üzerinde de EFT yapmam gerekiyor. İlerleyen bölümlerde bu konuya tekrar değineceğim.

Bu turları atarken farkındalık yaşayabilirsiniz. İlk fark ettiğim "*mola*" meselesi oldu. Çalışmalar arasında özellikle sigara içmezsem yine çalışacak bir şeyler buluyorum ya da mola vermiyorum. Bu sorun üzerine ayrıntılı çalışmam gerekiyor. Bu konu ayrı bir onlu EFT çalışması olabilir. Onlu EFT'yi daha iyi anlamak için şimdi bu konuda yine kendim için bir onlu EFT çalışması planlıyorum.

Sorun Mola vermekte sorunum var. Sigara içme arzusu gelmezse mola vermeden çalışmak zorunda hissediyorum. Mola versem bile molada çay içmek alışkanlığım var. Bu da sigarasız yavan kaçıyor. Her molada sigara içmek beni iyice tiryaki yapacağından molalarda da yine işle ilgili bir şeylerle ilgileniyorum.

"*Ne istiyorum? Molanın gerekli olduğuna inanıyorum.* "

Zihnimi dinlendiren ve yaptığım işteki etkinliğimi arttıran bir gereklilik. Molada yaptığım işten tamamen kopmam ve alakasız bir şeyle meşgul olmam gerekiyor. Bilgisayar başında isem tamamen bilgisayar başından çıkmam lazım. Bu durumda sigara yine kurtarıcı oluyor. O halde bunun yerine koyacak bir şey bulmam gerekiyor. Bir şeyler yemek ya da içmek gereksiz kaloriye neden olur. Sportif bir şeyler yapmak yine bir iş yapıyormuşum havası yaratıyor. En mantıklı çözüm mizah dergileri okumak olabilir. Müzik dinlemek olabilir. Kısa aralarda sürdürülebilen bir hobi olabilir. Ama bendeki içsel program her türlü hobiyi hemen iş anlayışına döndürüp bu seferde hobi aralarında mola gereksinimi doğurabilir.

Sorunun tanımı: Sağlıklı mola verememek

Hedef:Sigarasız ama işten kopuk mola verebilen bir kişi olmak.

Mola verememe konusunda onlu EFT

a. Bu soruna sahip olduğum için ne hissediyorum?

1. *İş manyağıyım.*
2. Hala bilinçsizce yaşadığım alanlarım olduğu için hayal kırıklığı hissediyorum.

3. Kendime kızıyorum.

b. Sorunun olumsuz etkileri

4. *Zorunlu mola vermek sigara içmeme neden oluyor.*
5. Zihnimi dinlendiremiyorum.
6. İş verimi düşüyor.
7. Kendim için bir şeyler yapamıyorum.

c. Sağlıklı mola vermemi engelleyen etkenler.

8. *İş dışına odaklanamıyorum*
9. Hobilerim yok
10. Hobiyi de iş haline getirip iş yükümü arttırıyorum.
11. Hiç bir şey yapmamayı beceremiyorum.

d. Sağlıklı mola vermemenin bilinçaltı kazançları

11. *Boşa geçen zaman tehlikelidir.*
12. Yapılan her işin bir hedefi ve sonucu olmalı. Bu beni farklı yapıyor.

Setup:"*Her ne kadar sağlıklı mola vermemi engelleyen bir yanım varsa da ben yinede aklımın ve bilincimin uygun gördüğü sağlıklı molaları vermeyi ve uygulamayı seçiyorum. "*

Genel EFT vuruşu;"*Sağlıklı mola veremiyorum."*

Sonra yukarıdaki ifadeler kısa tur atıyorum. Benze sorunu olanlar daha ayrıntılı bir çalışmayı ve sonuçlarını EFT günlüğü 2 bölümünde okuyabilirler.

Bu çalışmayı yaparken onlu EFT ifadeleri oluşturmak için verdiğimiz formülün bazı yönleri zihinlerde şüphe oluşturabilir. Bu soruna sahip olduğumuz için hissettiğimiz olumsuz duyguların aslında sorunu bırakmamızı destekleyen etkisi olması gerekir, diye düşünebilirsiniz. Bu nedenle sorunumuza olumsuz bakışla ilgili duygularımızı da EFT ile temizlemek ters gelebilir. Ama deneyimlerimiz gerçeğin bunun tersi olduğunu göstermektedir. Bir soruna sahip olduğumuzu için kendimize kızmak ya da eleştirmek bu sorundan kurtulmayı kolaylaştırmaktan ziyade zorlaştırmaktadır. Bir soruna sahip olduğumuz için kötü hissetmek zorunda değiliz. Meşhur

aforizmamız burada da geçerlidir. Yanlışın karşısında kötü hissetmek zorunda değiliz. Sorun yanlışsa, bu yanlışla akılla ve mantıkla nasıl mücadele etmemiz gerektiğine karar vermeliyiz. Ama soruna karşı olumsuz hissettikçe, bu olumsuzluk mücadele gücümüzü düşüren bir etki yaratır. Çoğu sorun zaten bilinçaltı düzeyde kendimizi yetersiz ve değersiz görmemizin sonucudur. O zaman bir soruna karşı hissettiğimiz olumsuz ya da yetersizlik duyguları ve düşünceleri bu sorunu yaratan duyguları güçlendirmekten başka bir işe yaramayacaktır. Sadece sorunu yaratan duygu ya da düşüncelere odaklanıp, soruna karşı olan hislerimizi yok sayarsak sorunun ortadan kaldırılmasında bir bacağı eksik bırakmış oluruz.

7. EFT ile davranış değiştirmek

Çoğu sorun bir davranış ile temsil edilebilir. Örneğin konuşma korkusunun davranış karşılığı bir topluluğun önüne çıkma ve konuşma yapma davranışının yetersiz olmasıdır. Suya girme korkusu dediğimiz zaman bir kişinin suya yaklaşıp suyun içine girme eylemini yapamaması söz konusudur. Ya da "meyve yiyemiyorum" dediğimiz zaman bir meyveyi ağzımıza götürme, ağzımıza koyma ve çiğneme eylemini yapamıyoruz demektir.

Kişi kendisini rahatsız eden, korkutan bir eylemi yapmaya kalkmadan önce bu eylemi yapmaya karar vermesi gerekir. Bu kararın verilmesi için zihinsel mekanizmalarda bir takım moleküler değişiklikler oluşmaya başlar. Daha bu aşamada zihin birazdan yapacağı eylemin hayalini oluşturmaya başlar. Bu hayal devreye girdiği anda bilinçaltı bu hayali okur ve daha karar aşamasında huzursuz eden duyguyu titreştirmeye başlar. Kişi daha harekete geçmeden korku bedeninde kendini belli etmiştir. Bu korkuya rağmen olayın üzerine gitmeye başladıkça kaygısı, korkusu, sıkıntısı, huzursuzluğu daha da artmaya başlayacaktır. Çoğu psikolojik yaklaşımlar içinde davranış terapisi önemli bir yer tutar. Bunun halk arasındaki basit ifadesi "üstüne git" dir. Ama kişi zaten normal hayatında bu "üstüne git"meyi çok denemiştir ve başaramamıştır. Çünkü içindeki duygu bu üstüne gitmeyi engeller. İçerdeki huzursuz edici duyguyu temizlemeden üstüne gidemezsiniz. Gitseniz bile huzursuzluğun altında ezilirsiniz.

Ama üstüne gitmeyi EFT ile birleştirdiğiniz zaman değişim başlar. Bazı uygulayıcılar hemen bir tur EFT yapıp arkasından üstüne giderler ve yine başaramazlar. Bu durumda da "*EFT işe yaramadı*" deyip başka çareler ararlar. Denize girmekten korkan bir kişi EFT yi duymuştur*."Her ne kadar denize girmekten korkuyorsam da yine de kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum*" setup'ını yapar. Ardından EFT noktalarına "*denize girmekten korkuyorum*" diyerek vurur. Sonra da denize doğru ilerlemeye başlar. Ama bir anda içinde yine müthiş bir korku hisseder.

Neden EFT bu şekilde işe yaramaz?

Her yöntem uygun bir şekilde uygulandığı takdirde işe yarar. Zihinsel mekanizmalar bir iki tıklamayla çözülecek yapılar değildir. Ancak sistematik ve ne yaptığımızı bilerek yaptığımız çalışmalardan sonuç alırız.

Adım adım yaklaşımın en önemli avantajı şudur; Zihinsel analiz yapmaya gerek yoktur. Onlu EFT de olduğu gibi olumsuz ifadeleri oluşturmak gerekmez. İyileşme, sabırlı olan ve sistematik çalışanların başarabileceği bir şeydir.

Şimdi bu tekniğe bir örnek verelim.

Örnek; meyve yiyememek

Her türlü meyveyi yiyemeyen, daha meyve ağzına yaklaştığı anda öğürüp bulantı hissetmeye başlayan genç bir çocukta -adı Onur olsun-bu stratejiyi kullanarak 1 saat içinde meyve yiyememe sorununu ortadan kaldırdık. Onur'a terapiye gelirken özellikle yemek istediği ama yiyemediği meyveleri alıp gelmesini istedik. Meyveleri bir tabağa koyduk. İçlerinden armudu seçtik. Tabak Onur'a en az 2 metre uzaktayken kendini rahat hissetmektedir. Tabağın içinden armudu aldım (Dr. B. Uran) ve Onur'a doğru 10 santimetre daha yaklaştırdım.

-Nasıl hissediyorsun?

-Rahat.

- 10 santim daha yaklaştırırsam nasıl hissedeceğini düşünüyorsun?

-Rahat.

O zaman 10 santim daha yaklaştırdım. Bu şekilde sorgulayarak meyveyi ağzına doğru 30 santimetre kalana kadar yaklaştırdım.

-Şimdi bunu ağzına 10 santimetre daha yaklaştırırsam nasıl hissedeceğini düşünüyorsun?

-Sanki midem bulanacak gibi.

-Peki mesafeyi 5 santimetre indireyim. Yani sadece 5 santimetre daha yakına getirirsem?

- Sanki yine midem bulanacak gibi.

- Peki o zaman şöyle söylerken karate noktana vurmaya başla. -Her ne kadar bu armut ağzıma doğru 5 santimetre daha yaklaşacağını düşündüğümde midemde bulantı hissediyorsam da yinede kendimi olduğum gibi kabul ediyorum, seviyorum ve onaylıyorum.

-Şimdide EFT noktalarına "midemin bulanmasından korkuyorum, daha fazla yaklaştıramam" diyerek vur.

-Şimdi bunu yaklaştırırsam nasıl hissedeceğini düşünüyorsun?

-Rahat hissedecek gibiyim.

-Peki yaklaştırıyorum. En ufak bir rahatsızlık hissinde haber ver.

Bu yaklaşımda temel amacımız. itiraz gelmeden itirazı bertaraf etmektir. Çünkü bir kez bulantı başladığı zaman artık bunu durdurma şansımız kalmayabilir. Bulantı oluşturmadan yaratacağımızı en ufak bir gelişme bile olumlu yönde "başarıyorum" inancını pekiştirecektir.

Bu şekilde armudu ağzının iyice yakınına getirdik. Sadece bir kaç santimetre kaldı.

-Eğer armut dudaklarına değecek olursa ne hissedeceğini düşünüyorsun?

- Bulanır herhalde.

- O zaman EFT yapalım. Her ne kadar armut dudaklarıma değeceğini düşündüğüm zaman midemin bulanacağını düşünüyorsam da yinede kendimi olduğum gibi kendimi kabul ediyorum ve seviyorum.

Bu aşamada bu duyguyu yok etmek için biraz daha uzun çalışmamız gerekti.

-Değerse hala midem bulanacak gibi hissediyorum.

-Peki değmesini hayal et. Şimdi. Sadece hayal et. Bir an için değiyor ve bir saniye durup çekiyorsun. Böyle hayal et nasıl hissediyorsun?

-İyi gibi.

-O zaman şimdide 3 saniye durduğunu hayal et.

-Hala iyi hissediyorum.

-Şimdi de 3 saniye biraz daha bastırarak dokunduğunu hayal et. Sertliğini bir an hisset. Sıcaklığını. Teması iyice hisset.

-Bulanacak gibi.

-Eğer armudun dış yüzü dudağıma değerse ve biraz bastırırsam sanki midem bulanacak gibi hissediyorsam da yine de bu aşamayı da sabırla geçmeyi seçiyorum.

-Şimdide EFT noktalarına "armudun yüzeyi dudağıma sertçe değiyor" diyerek vurmaya başla.

-Şimdide "değerse ne olur?" diye söyleyerek yeni bir tur at ve bunu yaparken bedeninde bir şey hissedip hissetmediğine odaklan.

-Biraz heyecan oldu sanki.

-Şimdide bu heyecan için bir tur EFT yapalım. Her ne kadar dudağıma değerse ne olur diye sorguladığımda içimde bir heyecan hissettiysem de yinede sakin kalmayı seçiyorum...

-"*İçimdeki bu heyecan" diyerek turla.*

Onur kendisine EFT uygular.

-Şimdi nasıl hissediyorsun?

-Sanki değdirebilecek gibiyim.

-Tamam ama sadece bir an değdir ve çek.

Onur armudu bir an dudağına değdirir ve çeker.

-Ne hissettin?

-Emin değilim.

-Tamam, bu emin olmamaya EFT yapalım. Her ne kadar dudağıma armudu bir an değdirdiğimde ne hissettiğimden emin değilsem de en azından bulantı hissetmediğimi biliyorum.

-"Ne hissettiğimden emin değilim" diyerek turla.

-Şimdi tekrar yapalım. Armudu bir an değdir ve çek.

- Rahatım.

- Şimdi biraz daha uzun tut.

- Rahatım.

-Biraz daha bastır.

- Rahatım. Sanki yiyebilirmişim gibi geliyor artık.

- O kadar hızlı değil.

- Şimdi sürekli olarak armudu dudağına bastır, tuttuğunu hayal et. Ne hissedeceğini tahmin et.

-Rahatça bastırabilirim gibi geliyor.

-O zaman bastırmaya başla. Ama en ufak bir rahatsızlıkta çekiyorsun tamam mı?. İnatlaşmak yok.

Onur rahatlıkla uzun süre armudu dudaklarına bastırır.

-Gayet iyi gidiyorsun. Birinci aşamayı tamamladık. Şimdi ikinci aşama; Yeme aşaması. Bıçakla bir tırnak büyüklüğünde bir parça kes. Daha büyük olmasın. Şimdi bu parçayı ağzına koyduğunu hayal et. Ama çiğnemiyorsun. Tadına bakmıyorsun. Ağzının dışına değil de sanki içine değdiriyorsun. Ne hissediyorsun?

- Ayy!. Biraz bulantı olacak gibi. Hatta oldu şimdi.

- Kaç şiddetinde?

-5-6.

-Tamam buna EFT yapalım. Her ne kadar bu küçük armut parçası ağzımın içine değdiğinde 5-6 şiddetinde midem bulanacak diye hissediyorsam da bu duygularımdan kaçmayı değil duygumu boşaltmayı seçiyorum.

-Şimdide EFT vuruşlarını yap. Hissettiğim bu bulantı.

Onur vuruşları yapar.

-Şimdi, tekrar bak. Kaç şiddetinde bulantı var?

-Çok az. 1-2 şiddetinde.

-Tamam, bunun içinde bir tur daha yap. Gerçekten bulantıdan kurtulma arzunu ve coşkunu hissederek yap.

Onur bir tur daha yapar.

-Şimdi nasıl?

- Artık ağzıma koyabilirmişim gibi.

-O zaman parçayı eline al. Önce dudaklarına değdir. Bir şey hissetmezsen ağzını aç. İki dişlerinin arasında havada parçayı bir süre tut ve ne hissettiğine bak.

-Rahatım. Sanki ağzıma atabilirim.

-Tamam bir an ağzına at. Ağzının içinde hisset ve çıkar.

- Sana çıkar demiştim.

-Ama rahatım. Çiğnedim bile. Tadı güzelmiş.

-Bulantı var mı?

-Hiç yok. Artık bütün armudu yiyebileceğimi hissediyorum.

Onur armudu yemeye başlar. Sorun bitmiştir. Aslında daha adım adım ilerleyebilirdik. Önce tadını hissedince hissettiği duygulara EFT yapardık. Sonra çiğnerken. Yutarken. Yutunca. Gerektiği kadar kademeleri parçalara ayırıp her bir parçayı önce düşündürtüp, sonra hayal ettirip sonra da pratiğini yaptırarak istediğimiz sonucu alana kadar ilerlerdik.

Onur'un bu aşamada sisteminin artık istediğimiz duruma gelmesi esas sorunun çalıştığımız aşamalarda olduğunun göstergesi. Demek ki bilinçaltında meyveyi ağzına almakla ilgili bir sıkıntı varmış. Bu aşamayı geçince artık bir sorun kalmadı ve Onur rahatlıkla meyveyi yiyebilir hale geldi. Kendisi nasıl çalıştığımızı da öğrendiği için evde diğer meyvelerle de aynı stratejiyle çalışmayı yaptı. Artık her türlü meyveyi rahatlıkla yiyebiliyor.

8.Geçmişin duygusunu temizlemek

EFT uygularken en sık başvurduğumuz strateji geçmişin duygularıyla çalışmaktır. Şimdiki yaşamımızda hissettiğimiz olumsuz duygular aslında geçmişte benzer hisleri hissettiğimiz olaylardan kaynaklanır. Çoğu zaman bu hissi, bu hissi hissettiğimiz olayı yaşarken ifade edemediğimiz için, ifade edemediğimiz duygu birikir. Bu nedenle geçmişin duygularını temizlemek demek şu anda sorunlarımızı yaratan olumsuz duygulardan kurtulmak demektir. Sorunların ardındaki duygulardan kurtuldukça, bu duyguları bedenimizden boşalttıkça sorunlar sorun olmaktan çıkmaya başlar.

Geçmiş bir olay üzerinde EFT tekniği kullanarak çalışırken bir kaç değişik yaklaşım uygulayabiliriz.

Hikayeni anlat tekniği

Bunlardan ilki "hikayeni anlat" tekniğidir. Kişi geçmişle ilgili bir anısını anlatırken bir taraftan da EFT noktalarına sürekli turlamalar yapar. Bu şekilde hikayenin içinde bastırılmış ama anlatırken titreşen duygular boşalmaya başlar.

İkinci yöntem bu anlattığı hikayeyle ilgili düşünce, inanç, algı ve yargıları üzerinden EFT yapmaktır.

Üçüncü yöntem ise anıları zihinsel bir film haline getirip film tekniğini kullanarak duyguları temizleme yöntemidir. Bu yöntemlerden kitabımızın değişik yerlerinde örnekler vereceğiz.

Anılar üzerinden çalışmanın en pratik yolu film tekniğidir.

EFT ne kadar spesifik, yani iyi tanımlanmış bir konu üzerinde olursa o kadar etkin olur. Spesifik demek genelden özele kaymak demektir. Toplum önünde konuşmaktan korkan birisi sadece bu düşünce üzerinden EFT yaparsa da sonuç alabilir. Ama kişinin bu korkusunun yerleşmesine neden olan geçmişte yaşadığı kötü deneyimleri vardır. İşte bu deneyimlerdeki korkuyu ve diğer duyguları temizlemeye yönelik olarak çalışma

yapmak, genel anlamlarla EFT yapmaktan çok daha iyi sonuç verir. Bu nedenle film tekniği dediğimiz yöntemi kullanırız.

Film tekniği

Önce her zaman olduğu gibi sorunu saptarız. Sonra bu sorunu yaşadığımız geçmişteki bazı olayları hatırlarız. Genellikle bu olayları yaşarken hissettiğimiz ama tam olarak ifade edemediğimiz duygular hala bizi etkileyen duygulardır. Temel amacımızı bu filmde gizli kalmış bu duyguları saptamak ve EFT tekniğini kullanarak bu duygu ya da duyguları bedenden boşaltmaktır.

Duygusunu temizlemek istediğimiz bu anının zihnimizde hayali bir klibini oluştururuz. Bu klibi zihnimizde film gibi seyretme alışkanlığı pratik yaparak geliştirebiliriz. Biraz pratik yaparak zor gibi görünen bu görselleştirmeyi kısa sürede kolay ve yapılabilir hale getirmek mümkünüdür. Filmin başı vardır, sonu vardır, temel oyuncuları vardır.

Bir olay vardır. Çoğu kişi travmatik olayları genelleştirme eğilimindedir. Belli bir olay tarif edemez, yer tarif edemez, zaman tarif edemez. Zihinsel bir filmle EFT yapmak için olayın yeri, zamanı, ayrıntıları net olarak belli olmalıdır. Bazan olaylar onlarca kez tekrarlanmış olabilir. Bu durumda en belirgin olan, en çok etkilediğini düşündüğümüz temsili olayla çalışırız. Bu tip olaylar zaten bu özellikleriyle sürekli zihnimizde oynarlar. Ama o kadar hızlı oynarlar ki, ayrıntıları fark edemeyiz. Film biter ve geride sadece duygusal tortusu kalır. Bazan görselliğimizin fark edemeyeceği kadar hızlı geçer ve biz sadece duygusunu hissederiz. Ya da şöyle bir anlık flaş patlaması şeklinde fark ederiz. Bu nedenle film tekniği olayın değişik yönlerini ortaya çıkarmamızda, bu yönlerin her birinin yarattığı duyguları belirlememizde son derece yararlıdır.

Bu ayrıntılı çalışmayı yapmadığımız takdirde duygusal yükün filmin tamamından geldiğini zannederiz. Halbuki duygusal yük filmin anlık bölümlerine aittir. Gary Graig bu anlara kreşendo der. Kreşendo bir andaki şiddet patlamasıdır. Kreşendo yavaş ve uyuşuk süren bir klasik müzikte bir anda güçlü bir temanın görünmesi ve tekrar eski uyuşukluğa dönmesine verilen bir tanımdır. Aynı şey zihinsel filmimizde de olur. Aslında birkaç dakikalık zihinsel filmimizin birkaç yerinde duygu yükleyen

birkaç saniyelik bölümler vardır. Esas rahatsızlığı yaratan bu bölümlerdir.

Bu nedenle zihinsel filmlerimizi yavaşlatarak oynatma alışkanlığı kazanmamız gerekir. Filmi sahne sahne izlersek bir çok farklı yönünü açığa çıkarabiliriz. Bazı yaşanmış olaylar ilk seyretmede çok acı verebilir. Bu durumda "tearless trauma –gözyaşı akıtmadan travma-" tekniğinden yararlanırız. Bu amaçla kişi filmi seyretmeden önce, eğer filmi zihninde seyrederse ne kadar şiddette bir duygusal reaksiyon yaratacağını 10 üzerinden tahmin eder. 5-6 şiddetinin üzerinde bir beklenti varsa çalışmaya tearless trauma tekniği ile başlarız. Detaylara girmeden bazı temel özellikleri üzerinde temel tarifeyi uygularız.

Örneğin "*her ne kadar X filmimi zihnimde oynattığım takdirde 8 şiddetinde X duygusunu hissedeceğimi tahmin ediyorsam da yinede bu filmimle çalışmayı onaylıyorum"* şeklinde bir setupla çalışma yapabiliriz. Birkaç turdan sonra filmi seyretmenin yaratacağı duygusal yükün şiddeti düşer ve biz de filmin içine girerek çalışmaya başlarız.

İlk turda kişi filmi seyrederken aynı zamanda gördüklerini yorum katmadan ne görüyorsa o şekilde anlatmaya başlar. Bir yardımcıya anlatıyorsa gözlerini kapatır ve filme odaklanır. Yardımcı bu arada anlatana sürekli EFT uygular. Yalnız uygulayacaksanız aynada kendi gözlerinizin içine bakarak ve EFT yaparken sesli bir şekilde sanki başkasına anlatıyormuş gibi hikayenizi anlatırsınız. Mümkün olduğunca detay katarak anlatmaya çalışın. Detaylandırmak filmi yavaşlatır ve olayın birçok yönünü açığa çıkarmamızı sağlar.

İlk turu tamamladıktan sonra esas çalışmaya geçmek için bu sefer daha yavaş olarak filmi yeniden oynatmaya başlarız. Ve duygu hissettiğimiz her bölümde durup o duyguyu sıfırlayana kadar temel tarifeyi uygularız. Esas travma tam bu anlardadır. Bu nedenle tek bir film gibi görünen ama birden fazla kreşendo içeren filmlerin her birini farklı birer filmmiş gibi parçalayarak çalışmak daha etkin temizleme yapmamızı sağlar. Tüm kreşendoları sıfıra getiririz. Sonra filmi tekrar baştan sona seyrederiz ve hiçbir duygusal yük kalmadığından emin oluruz. Eğer başka travmatik anılarımız varsa, her birinin üzerinde aynı şekilde ve titizlikle çalışmaya devam ederiz. İlk kez okuyanlara bu anlattıklarımız çok yabancı ve bir yararı olmayacakmış gibi

gelebilir. Bu kitabı okuduğunuza göre bir şeyler arıyorsunuz ve bir şeylere ikna olmak istiyorsunuz demektir. İkna olmanın en iyi yolu deneyimlemektir. Yarım saatinizi ayırın bir iki olayınız üzerinde çalışın ve sonucu ve etkilerini kendiniz test edin. İnanamayacağınız kadar kendinizi iyi hissetmeye başlayacaksınız.

"*Benim yüzlerce olayım var hangi birini temizleyeceğim*" diye düşünebilirsiniz. EFT de genelleşme ilkesi işler. Yani siz bir olayla çalışırsınız ama benzer tüm olaylara olumlu etkisi olur. Birbirine benzer 50 olay olduğunu kabul edelim. 3-4 tanesi üzerinde çalışmak çoğu zaman yeterli olacaktır ve tüm toplam etki sıfırlanacaktır.

Film Tekniğinin kalıbı

1. Travmatik anıyı bir film klibi haline getir.
2. Filmi zihninde yavaş oynatarak hangi anında ne hissettiğini sapta.
3. Her bir his için temel EFT tarifesini uygula.
4. Tekrar filmi daha da yavaş oynatarak değişimi test et.
5. Kalan duygulara yeniden EFT uygula.

Travmatik anılarla çalışmak

Hepimizin travmatik anıları vardır. Travmatik anı dediğimiz zaman sadece gerçekten ciddi acı ve kayıp yaratmış saldırı, deprem, kaza, ya da sevdiğin ölümü gibi olayları düşünmeyelim. İçinde duygu barındıran her olayı travmatik kabul ederiz. İçinde birikmiş duygunun şiddetiyle orantılı olarak olayın travmatik etkisi de artar.

Mark Twain'in şu ünlü sözünü hiç unutmayalım.

"Bir çocuğun elinden oyuncak tahta atının alınması, bir kralın elinden krallığının alınmasından daha güçlü etki yaratır."

Tabi kişiler daha çok şiddetli olayları hatırlamak eğilimindedir. Fiziksel saldırı, taciz ya da tecavüz, ihanet, hırsızlık gibi olaylar daha kolay hatırlanır. Ama bizim hipnozla yaptığımız çalışmalardan da edindiğimiz deneyimler bilinçaltında olay

derecelendirmesinin bilinçli bakıştan çok daha farklı bir sıralamayla yapıldığını ortaya koymuştur. Genellikle daha yakın zamana ait olaylar daha şiddetli duygu içerir. Bu normaldir, çünkü geçmişin birikimini de içinde taşır. Ama şiddetli olması güçlü olduğu anlamına gelmez. Anne karnında yaşanmış bir olayın duygusal şiddeti çok zayıftır, çok yumuşaktır, ama sorunu yaratan gücü yakın olaylardan kat kat fazladır. Sorunumuzla ilişkisi olan ne kadar erken döneme ait olay bulursak sorunumuzu çözme şansımız o kadar artar.

Hatırladığımız bir olay travmatik mi, yoksa değil midir?

Bunu ayırmak her zaman kolay olmayabilir. Ama zamanla bedenimizdeki duygulara ayar yapmaya alıştıkça bu ayrımı yapar hale geliriz. En iyi test aracı bedenimizdir. Akıl yalan söyler ama beden yalan söylemez. Olayı hatırlarken, gözlerimiz kapar, bedenimize odaklanırız. Bir film gibi olayı zihnimizden oynatırken bedende fark ettiğimiz en küçük hisleri bile kaydederiz. Bu bazan bir baş ağrısı olabilir, bazan basit bir kas seyirmesi olabilir, ya da tamamen kişiyi huzursuz eden şiddetli bir bedensel his olabilir. Bazan bu tip olaylarında basit tetikleyicileri olabilir. Bir ses, görüntü, koku tetikleyici etki yapabilir. Kişi bir anda titremeye, zihninden olayın görüntüleri geçmeye, ağlamaya, terlemeye başlayabilir. Birikmiş bu olaylar cinsel sorunların, huzursuzlukların, ağlama krizlerinin, öfke nöbetlerinin nedeni olabilir. Bazanda olayın görüntüleri kendini göstermeden arka plandan bu etkilerin açığa çıkmasına neden olabilir. Bu tip durumlar kişiyi kendi içine kapanmaya, savunmada kalmaya, şüpheci olmaya doğru itebilir. Uykusuzluk, gece kabusları sık görülen durumlardır.

Burada da bir çeşit etki tepki mekanizması devrededir. EFT müdahalesi bu devreyi yıkmayı hedefler. Bu devreyi besleyen enerjiyi boşaltmayı amaçlar. Yoğun duygunun ortadan kaldırılması sorunun yarattığı bu etkileri de ortadan kaldıracaktır. EFT çalışmalarında diğer psikolojik terapilerdeki ince analizlere gerek yoktur. Yani yaşanan olaya farklı bakış açıları yaratmaya gerek yoktur. Doğrudan EFT noktalarına vurarak çalışmaya başlanır.

Bazan durum acildir. Kişi birden yoğun duygu titreşimleri içine girer. Bu durumda hiçbir şey konuşmadan sadece sürekli olarak EFT noktalarına turlamak ve "olayda ve duyguda kal" şeklinde

tavsiyelerde bulunmak yeterlidir. Kişi kendi kendine çalışıyorsa sadece duyguya odaklanarak sürekli EFT yapması yeterlidir. Bir süre sonra yoğunluk azalır ve daha rahat standart EFT çalışmasına geçilir. Zaten duygusal yoğunluk dağılmadan hatırladığımızı zannettiğimiz olayların aslında hatırladığımızdan bir çok farklı ayrıntısı olduğunu da fark eder bu ayrıntılar üzerinde çalışmaya başlarız. Duygusal yükün kalkması olaya ve olaydaki kişilere karşı yeni bir algı kazanmamıza ve yeni anlayış geliştirmemize neden olur.

Bazı kişiler travmatik anıları unutmak ister. Ancak olayı unutunca iyileşeceğini zanneder. Bunun çaresini ararlar. Ya da bir şekilde olayı hatırlamamaya çalışırlar. Ama bir olayın tetiklenmesi otomatik bir durumdur. Ne kadar hatırlanmaktan kaçınılsa da olaylar otomatik olarak zihinde film gibi oynamaya ve bedende de huzursuzluğunu yaratmaya başlar. Bu nedenle EFT ile duygunun boşaltılmasının sorunu çözeceğini bilmek gerekir. Bir olayı acı yapan içinde barındırdığı duygudur. Duyguyu boşalttıktan sonra olayın acıtıcı etkisi ortadan kalkar.

Çoğu travmatik olayda kişilerin kendi kendilerine çalışması uygun değildir. Bir terapist tarafından yardım almaları gerekir. Kendileri yoğun duygunun içindeyken olayı tarafsız değerlendiremezler. Bu tip olayların hemen birkaç turda sonuç vereceğini beklememek gerekir. Taciz gibi oldukça yoğun duygu içeren olayların temizlenmesi saatler ya da birkaç seanslık çalışmayı gerektirebilir.

Bilinçaltının kendine has çözümleri vardır. En güçlü çözümlerinden biri kişiyi acıtan duygulara karşı uyuşturmaktır. Yani bir çeşit içsel duygu bastırıcı ilaçlar yani kimyasal maddeler üreterek kişinin bu acıdan uzaklaşmasını sağlamaya çalışır. Bir şekilde göğsümüzde üretilen acı hissini göğsümüzde algılamamız için beynin aracılığına gerek vardır. Beyin devre dışı kalırsa, göğsümüzde üretilen his ne kadar şiddetli olursa olsun bir şey hissetmeyiz. İyileştirdiğini iddia eden çoğu psikiyatrik ilacın yaptığı budur. Beyinde acıyı algılayan kimyasal sistemleri bozarak ya da sinir iletimini bozarak sahte iyilik hali yaratırlar. Ama esas olay sürmeye devam eder. İşte bilinçaltı zaten bu işi yapmaya çalışmaktadır. Ama bazan duygu o kadar yoğun ve şiddetlidir ki bu mekanizmalarda işe yaramaz. Kişinin bu tip duygusal acılardan uzaklaşma çabaları otomatik bilinçaltı çabalardır. Bu nedenle kişi öncelikle bunun farkında olmalı ve

duygudan kaçmak yerine duyguda kalarak, duyguyu hissederek çalışmaya alışmalıdır. Çoğu EFT çalışmaları bu farkındalık olmadığı için yetersiz kalır. Kişi ne kadar duygusunu hissederek çalışırsa sonuç o kadar etkili olacaktır. Bu nedenle güçlü psikiyatrik ilaç alanlarda da beklenen sonuçlar elde edilmez. Duygusu titreşmeden çalışılan olayların EFT tarafından iyileştirilmesi etkisiz kalır.

Bir taciz olayının EFT ile temizlenmesi

Geçmişte yaşanmış taciz olayları hem ortaya çıkarılması, hem de iyileştirilmesi açısından en dirençli durumların başında gelir. Bu nedenle tacizle çalışırken konunu değişik boyutları olduğunu bilmek ve tüm bu boyutların üzerinde çalışmak gerekir. Bu bölümde bizim birçok taciz olayı çalışmamızdan elde ettiğimiz deneyimlerin bir toplamını size tek bir kişinin çalışmasıymış gibi sunacağız.

Suna zaten geçmişte bu tip bir olay yaşadığını bilen ve bunu hatırlayan bir bayandır. Bu sorunun etkisini ortadan kaldırmak için bir çok klasik ya da alternatif tedavi yöntemleri denemiştir. Çoğu kişi bu tip klasik çalışmalarla konuyla muhatap olmanın yeterli olduğunu zanneder ve hala yaşadığı değişik sorunların nedenini başka etkenlerde aramaya çalışır. Bu nedenle kişiyi özellikle tekrar bu taciz olayının etkisi olup olmadığını test etmeye ikna ederek çalışmaya başlarız. Suna'nın temel sorunu bir erkekle duygusal yakınlaşma yaşayamamaktır. Başladığı tüm ilişkiler felaketle sonuçlanmaktadır. Geçmişteki taciz olayının hala kendisini bu açıdan etkileyeceğini kabul etmekten kaçınmaktadır.

Duygularla çalışmaya alışık bir terapist için bu tip duygulardan kaçarak meseleleri çözdüğünü zanneden kişilerle karşılaşmak sıradandır. Günümüzde hala çoğu psikolog ve psikiyatrist de duygularla yüzleşmenin önemini anlamış değildir. Kendi duygularıyla yüzleşemeyenler tabiki başkalarının duygularıyla da yüzleşemeyecekledir. Çoğu klasik terapist için kişinin olayı anlatması yani olayla yüzleşmesi iyileştirici etki yaratır. Hastasını da buna inandırır. Buna inanan Suna'da hala yaşadığı sorunları kendi eksikliğine ve yetersizliğine bağlamaya çalışır. Sadece bununla kalmaz, otomatik olarak olayın duygusundan da uzak kalmaya çalışır. Ama *"hadi önce şu olayı biraz gözleri kapalı olarak bana anlat ve bu arada da bedenindeki hislerine*

odaklan" dediğimiz zaman Suna bize hiçbir duygusal hissetme raporunda bulunmasa bile, olayı anlatırken yüzündeki mimiklerden, renk değişiminden, sesindeki tınının değişiminden olayın hala üzerinde ne kadar etki yarattığını anlarız. Bunları Suna'nın fark etmesi yeniden olayla çalışmamız gerektiği konusundaki anlaşmamızı sağlamaya yeterli olur.

Duyguları bastırmak yerine açığa çıkarmak için bilincin onayının olması yeterli değildir. Bilinçaltının da bu mesajı alması ve uyum göstermesi gerekir. O nedenle bu tip güçlü duygu bastırması olduğunu sezdiğimiz durumlarda olaydaki duygulardan önce duyguları bastıran duyguları açığa çıkarmaya çalışarak EFT ye başlamayı alışkanlık haline getirdik.

Bastırılmış duyguları açığa çıkarmak

Duygularını fark etmesinin gerekliliği için yapacağımız EFT çalışmalarında çoğu zaman setup yapmadan doğrudan EFT noktalarına turlamasını isteriz. Bir taraftan tüm EFT noktalarını turlarken bir taraftan da bizim söylediğimiz cümleleri tekrar etmeye başlar.

"*Duygularımı hissetmeye hakkım var"*

"Bir tarafım duygulardan kaçmak için çaba gösteriyorsa da bir tarafım duygularını hissetmek için uğraşıyor".

"Her ne kadar duygularımı bastırmakta bir yarar gördüğüme inanıyorsam da..".

"Duygularımı hissetmeyi seçiyorum".

"Ne hissediyorsam onu hissetmeyi seçiyorum".

"*Yeteri kadar bastırdım".*

"*Yeteri kadar kaçtım".*

"Ancak hissettiklerimden iyileşebilirim".

Buna benzer ifadelerle birkaç dakika turlama yaparız. Bu çalışma bastırılmış duyguların açığa çıkarılmasını sağlayacaktır.

Aynı zamanda kişiye olayın değişik yönleriyle yüzleşme cesaretini verecektir.

Daha sonra Suna'dan olayı anlatmaya başlamasını ama ilk hissettiği duyguda durmasını istiyoruz.

Suna anlatırken "*midem kasılmaya başladı*" diyor.

Burada durmasını istiyoruz ve aşağıdaki setup'ı oluşturup uyguluyoruz.

"Her ne kadar midem hala bu olayı hazmedemiyorsa da.. kendimi kabul ediyorum ve seviyorum"

EFT noktalarını "*midemdeki bu kasılma*" diyerek birkaç tur turluyoruz ve midedeki duygu boşalıyor. Suna'ya terapist soruyor.

"Eğer miden konuşacak olsaydı, neyi hazmedemediğini söylerdi?"

"Çok fazla heyecan ve acı var. Altından kalkamayacakmışım gibi geliyor".

Suna bizim yönetimimizde EFT vuruşlarına başlar.

"*Her ne kadar duygusal yükün altında eziliyorsam da.."*

Bu tip karşılıklı çalışma başladığı andan itibaren terapist ve Suna ortak bir enerji titreşmesi yaratırlar. Buna"connection" diyoruz. Bu tip ortak titreşim gerek terapistin, gerekse Suna'nın iç görüsünü harekete geçirir. Artık evrenin bilgisi yardımcı olmaya başlar. Bir anda daha önce fark edilmeyen bir çok şey fark edilmeye başlanır. Suna fark etmese de onun adına terapist bunları fark etmeye başlar.

İşte tam bu anda Suna bir şey fark eder.

"Sanki içimde bir parça bu duyguları hissetmekten nefret ediyor. Ama bir parçada sanki bu duyguyu arıyor."

Taciz olaylarında bu çatışma çok sık karşımızdadır. Çocukluk çağındaki çoğu taciz olayı ağır fiziksel cinsel ilişkiden çok

çocuğun bedenine dokunma ya da cinsel organlarına sürtünme şeklinde oluşur. Çoğu küçük çocuk yaşadığı şeyin ne olduğunu anlamaz. Yaşamın bir parçası olarak değerlendirir. Temas duygusu tüm canlı yavruları tarafından aranan ve sevilen bir duygudur. Bu nedenle çocuk otomatik olarak bu tip temaslardan hoşlanmaya ve bunu aramaya başlar. Ama bu hoşlanma duygusu ilerleyen yaşlarda utanca dönüşür. Kişi bilinçli olarak bu hoşlanmanın farkında değildir. Sanki bunu bilinçaltı fark eder ve hoşlanmaması gerektiğini, hoşlanmanın çok utanç verici olduğu kaydını yakaladığı anda kişiyi özellikle bunu fark etmekten uzak tutmaya başlar. Ama o hoşlanma ve bu teması arama dürtüsü de hep orada durur. Bu utanma ve teması arama duygularının çatışması ayrıca rahatsızlık vericidir. Suna'nın da bu anda yakaladığı budur.

Bu noktada "*her ne kadar bu temaslardan hoşlanıyorsam ve uyarılıyorsam da* " tarzı bir setup oluşturup bu hoşlanma ve utanma duyguları üzerinde çalışırız. Bu çalışmanın etkili olması için öncelikle Suna'nın o yaşta böyle bir durumdan hoşlanmasının doğal olduğunu kabul etmesi ya da kabul etmeye hazır olması gerekir. Sonuçta insandır. Bedeni tepki vermektedir. Bundan hoşlanmak kendi bilinçli seçimi değildir. Bu çatışmayı fark etmek, fark ettirmek ve temizlemek gerçekten çok önemidir. Çünkü bu çatışma kişinin sadece ilişkilerine değil yaşamının tüm yönlerine yansır.

Bilinçaltı bastırmak istediği bir duygu için yeni programlar üretmek zorundadır. Ama bu üretilen program sadece olaya özel değil genel etki yaratır. Hoşlandığı bir şeyden hoşlanmaması gerektiği ortaya çıktığı zaman bilinçaltının üreteceği program "*iyi hissetmeye hakkım yok"* tarzı bir program olacaktır. Bu nedenle Suna mutlu olacağı bir olayla karşı karşıya kalırsa o anda huzursuzluk hissetmeye ve o güzelliği farkında olmadan berbat etmeye çalışır.

Bunu Suna'nın fark etmesi için ondan gözlerini kapatmasını ve iyi bir olayı hatırlamasını isteriz. Acaba bu olayda gerçekten iyi mi hissetmektedir, yoksa kaygı mı? Evet hissettiği kaygıdır. İlişiklerini hep belli bir aşamada bunun için berbat etmektedir. Bir erkekle yakınlaştığı her durumda kaygısı o kadar üst düzeye çıkmaktadır ki ilişkiyi bitirmekten başka çare bulamamaktadır. Kendi mutluluğunu sabote eden bir program içinde çalışmaktadır.

Suna setup'ını oluşturup bu konu üzerinde çalışmaya başlar.

"İyi hissetmek beni kaygılı yapıyorsa da.."

EFT vuruş ifadesi; *"iyi hissetmek kötüdür.."*

"Her ne kadar içimdeki çocuk iyi hissetmenin kötü olduğuna inanıyorsa da, içimdeki çocuğu her şeyiyle kabul ediyorum ve onaylıyorum. Biliyorum ki bu onun hatası değildi. O her şeye rağmen iyi bir kızdı. "

Bu aşamada Suna'dan göz yaşları akmaya başlar. Bunlar acıyı akıtan, yeniden kendini insan gibi hissettiren gözyaşlarıdır. Suna içindeki çocukla barışmaktadır. Bugüne o kadar onu dışlamış ve ret etmiş olduğunu fark eder. Ona karşı şefkat, sevgi hissetmeye başlamıştır.

Bu "*kendimi iyi hissetmeye hakkım yok*" inancını ortadan kaldırana kadar EFT ustalığımızı konuşturmamız gerekir. Bu kitabın değişik bölümlerinde bu ustalık örneklerinden bulacaksınız.

Tacizin yarattığı zihinsel karmaşa

Artık iyi hissetmeye hakkı olduğunu içsel olarak hissetmeye başlamasıyla olayın farklı yönleriyle de yüzleşmeye başlayacaktır. Taciz olayı iki kişi arasında sırdır. Yakın akraba arasındaki bu tip ilişkilerde çocuk ya da tacize uğrayan kişi kendini yalnız hisseder. Her zaman içinde bir şeyleri gizlemesi gerektiğine dair bir his vardır. Tacizci de ya tehditle, ya da "*bu bizim sırrımız*" tarzı sözlerle bu durumun açıklanmasını engeller. Kısa anlık tacizlerin dışındaki süreklilik kazanmış tacizlerde tacizi yapan çocuğun anne babası dışındaki bir kişiyse çocuğun bu olayı anne ya da babasıyla paylaşması beklenir. Ama anne ya da babasıyla bir şey paylaşacak iletişimi olan bir çocuğun başına da böyle sürekli bir şekilde alışkanlık kazanmış taciz olayının gelmesi beklenmez. Çocuk zaten terk edilmiştir. Zaten kendini yalnız ve sevgisiz hissetmektedir. Bu nedenle taciz olayı bir tarafıyla da yeniden kendini birisi tarafından sahiplenilmiş hissettiren bir olay özelliği kazanabilir. Her ne şekilde olursa olsun söyleyecek, paylaşacak kimse yoktur. Acısını bile çekemez. Yardım edecek kimse yoktur. Bu çaresizlik duygusu

kişinin ileriki yaşamında da onu etkileyen bir his olur. Özellikle ilişkilerinde, arkadaşlıklarında ya da çözmesi gereken meseleler karşısında kendisini yalnız ve çaresiz hisseder.

Bu nedenle Suna'nın yasını çekmesi ve çaresiz hissetmesi üzerine EFT yapması konusunda kendisine yardımcı oluruz. Ayrıca bu yüzden kuramadığı ve kaybettiği ilişkileri de vardır. Bunların yarattığı üzüntüyü de temizlemesine yardımcı oluruz.

Bu çalışma zaten bir buçuk iki saat sürer. Bu aşamada biraz ara verip Suna'nın duygularının yeniden organize olması için zaman tanımak uygun olur. Bir sonraki buluşmamızda ciddi ve olumlu yönde değişimi kendisi de fark etmiştir. Kişilerle ilişki ve iletişiminde çok daha rahattır. Kaygı ortadan kalkmıştır.

Tam olarak konuşulmamış ya da çalışılmamış önemli duygular kalmıştır. Bunlar taciz yapan kişiye karşı öfke olabilir. Kendisini yalnız yardımsız bırakanlara karşı öfke olabilir. Hepsinden öte bunca yükü bunca yıl tutup da fark etmediği ve çözmediği için kendisine karşı öfke olabilir. Tüm bunlar üzerinde konuşup öfke duygularının temizlenmesi yönünde de çalışmaları yaparız. Ayrıca henüz tam temizlenmemiş suçluluk duygusu varsa tekrar bu konuya bakarız. Hala olayla ilgili bir utancı olup olmadığına bakarız. Bunlarla ilk başta yüzleşmek zordur. Bu nedenle ikinci seansa bırakılması daha uygundur ve temel duygular ortadan kalktıktan sonra çalışılması daha kolay hale gelir.

Zorlanılan anılara temel tarifeyi uygulamak

Yukarıdaki taciz olayı örneğinden bir EFT çalışması için bir çok yararlı çalışma ilkeleri ortaya koyabiliriz.

Bir olayın birçok yönü olabilir. Özellikle ilişki kurma güçlüğü gibi yüzeyde basit gibi görünen sorunların aslında birçok yönü olabilir. Bir yönünün çözülmesi diğer yönü açığa çıkartır. Bunu ortaya çıkarmak için kendi içimize odaklanmak ve içimizden gelen işaretlere dikkat etmek yeterlidir. Şu anda yaşadığımız bir çok sorunun nedenleri çocukluk çağında yaşadığımız anılarla ilişkilidir. Tüm bu parçaları bir araya getirip bir bütün olarak algıladıktan sonra her bir parça üzerinde tek tek temel tarifeyle çalışarak tüm meseleyi çözebiliriz. En karışık gibi görünen olaylar bile basit çalışabilir bölümlere ayrılıp çalışılabilir.

9. Birikmiş duyguları anlamak

Bu yöntemde olaylar yerine duyguları gruplayıp bu duyguları yaratan olayları bulup doğrudan duyguyu temizleriz. Duyguları korkularımız, kaygılarımız, utançlarımız, öfkelerimiz, suçluluklarımız, hayal kırıklıklarımızı üzüntülerimiz gibi ayırır her biri için gruplama yaparak çalışma yaparız.

EFT'nin temel etkisi duyguları boşaltmak olduğuna göre bu yaklaşım tam olarak EFT'nin etkisine uygun olacaktır. Etkin bir sonuç almak için öncelikle duyguların ne anlama geldiğini anlamamız gerekiyor. Temel olarak bilinçaltımızda biriken duyguları aşağıdaki bölümlerde inceliyoruz. Duyguları boşaltmak için bu duyguları boşaltacak bilinçli onayın hazır olması gerekir. Bu onay olmadan rast gele bilinçaltında yapılacak EFT çalışmaları beklenen sonucu vermez. Bu nedenle ilk bölümde duyguları anlayarak bu bilinçli onayı sağlamaya çalışın. Sonra da (). bölümde'de tarif ettiğimiz çalışma yöntemiyle geçmişin duygularını adım adım temizlemeye başlayın.

Sorunlarımızı sorun yapan çıkaran başlıca olumsuz duygularımız.

1. Korkular
2. Öfke, nefret, kızgınlık
3. Üzüntü
4. Utanç
5. Suçluluk
6. Sıkıntı
7.Hayal kırıklığı

Korku

Korku en temel duygumuzdur. Tüm canlılarda ortak bir duygudur. Bilinçaltının korunma silahıdır. Bilinçaltı koruyan bir

yapıdır. Canlının hayatta kalması için doğuştan yüklenmiş otomatik bir programın uygulayıcısıdır. Korunmak için tehlike ve tehditlerden uzak durmak gerekir.

Bu nedenle de bilinçaltı

1. Tehlikeyi tehlikesizden ayırmalı,
2. Tehlikeden uzak tutacak bir sisteme sahip olmalıdır.

Tehlikeleri tanıma sistemi ya genetik olarak doğuştan gelen bilgilerdir, ya da deneyimlerle öğrenilir. İnsan çoğu tehlikeyi deneyimle öğrenir. Sıra dışı yaşanan her olay tehdit riski taşır. Bu nedenle bilinçaltı sıra dışı her deneyim karşısında bu deneyimden ya da tehdit algısı olarak algılanan şeyden uzak duracak şekilde programlanmıştır. Uzak durmayı sağlayan şey korkudur. Tehdit algısı canlı bedeninde alarm sistemini harekete geçirir. Korku bedende güçlü bir his olarak algılanır. Bu algı alındıktan sonra diğer bir sistem hemen tedbiri alır. Bu tedbir tehlike ortamından uzaklaşmaktır. Tekrar emniyette ve güvende hissedeceğimiz bir ortama ulaşınca korku ortadan kalkar. Yani bedende üretilen his görevini yerine getirmiştir. Enerji üretilmiş ve kullanılmıştır. İnsan dışındaki tüm canlılarda sistem bu şekilde işler. Korku üretilir ve kullanılır. Canlı gelişmişlik düzeyine göre bu deneyimi kaydedebilir ve benzer tehdit algılarından uzak durmayı öğrenir. Bir köpek kendisine tekme atan çocuktan uzak durmayı öğrenir. Ama bir kertenkele bunu öğrenemeyebilir. Her seferinde deneyimi yeniden yaşaması gerekir. Ama gerek köpek gerekse kertenkele tehditten uzak durur ya da korkuyu hissettiği anda tehlike ortamından uzaklaşır. Hiç bir köpek hem korkup hem de kendisine daha önce tekme atmış bir kişiye yaltaklanmaz.

İnsanda durum oldukça farklıdır. Tehlike ya da tehdit algısı değişik kaynaklardan öğrenilir. Birinci kaynak deneyimlerdir. Bebek doğduğu andan itibaren değişik şeylerden korkmaya başlar. Ama korktuğu çoğu şeyden kaçacak gücü yoktur. Tehlike gerçekte olsa korku içinde kalır. Bu durum duygu birikmesine neden olur. İkinci kaynak öğrenilmiş korkudur. Anne ve babalarımızın korkularını öğreniriz. Bizim yaşamadığımız deneyimlere rağmen bir çok şeyden korkmaya başlarız. Tanrı korkusu, toplumsal yargı korkusu, gelecek korkusu, aç kalma ya da yalnız kalma korkusu, başarısızlık korkusu gibi sanal korkularımızı ancak öğrenerek ve telkinle elde ederiz. Ortada

gerçek bir tehdit olmadığından bilinçaltı bu tip sanal korkular karşısında ne yapacağını bilemez. Mecburen öğrenilmiş tehdit deneyimine karşı korku üretir ama bu korkuyu bir yere kanalize edemediğinden korku bedende birikmeye başlar. Kişi büyüdükçe evhamlı, kaygılı, korkak bir kişi olmaya başlar.
Biriken korku duygusu bedende acı bir his olarak birikmeye başlar. Kaçma mekanizmaları harekete geçemediğinden bir şekilde bu huzursuzluğun halledilmesi gerekir. Bu durumda bu korkuyu bastıracak değişik mekanizmalar gelişmeye başlar. Korku başka bir davranışa yönlendirilir. Başka bir duyguyla bastırılır. Uyuşturulmaya ve farkındalıktan uzaklaştırılmaya çalışılır. Bir hastalık şeklinde kendini gösterebilir. Korkuyu uyaracak her türlü durumdan uzak durmaya çalışır.

Ama ne kadar çaba gösterilirse gösterilsin bu birikmiş duygu değişik durumlarda kendini belli eder. Kişinin bu korkularla baş edebilmesi için;

1. Bu birikmiş korkuya ihtiyacı olmadığına karar vermesi gerekir.

2. Daha sonra bu korkuyu hissetmeye odaklanır.

3. EFT uygulayarak korkuyu bedenden boşaltmaya başlar.

Kızgınlık

Kızgınlık bilinçaltının tehdit altında olduğunu hissettiğinde ürettiği bir duygudur. Gerçek bir tehdit varsa bilinçaltı önce kaçmaya odaklıdır. Ama kaçamadığı durumlarda savaşmayı seçer. Savaşmak için beden enerji üretir. Aslında kaçmak için üretilen enerji savaşmaya kullanılır. Ayrı ayrı enerji üretimi gerekmez. Sadece üretilen enerji daha da güçlendirilir. Ama korku bölümünde de gördüğümüz gibi zamanla algılar değişir ve gerçek olmayan tehditlerde, özellikle değersizlik inancının da etkisiyle gerçekmiş gibi algılanır.

Bilinçaltı neden yanlış tehdit algısı içindedir?

Bilinçaltı herhangi bir davranışı ya da sözü bilinçaltı değersizlik inancının fark edilmesi olarak algılar.

Bilinçaltı sözü "senin içindeki güçsüzlüğü gördüm" olarak tercüme eder. Biz de öfkelenerek bu algının doğru olmadığını gösteririz.

"Görürsün sen!", "sen benim kim olduğumu biliyor musun?" cümlelerini ne kadar sıklıkla kullanıyoruz?
Ama çoğu zaman bu tehdit sadece bir algıdır, gerçekte böyle bir tehdit yoktur.

Çoğu zaman zihnimizin başka bir tarafı bunu, yani tehdidin gerçek olmadığını fark eder ve üretilmiş kızgınlığı bizim farkındalığımızdan bile gizler. Fark etmediğimiz ya da yok saydığımız her türlü kızgınlık birikmeye başlar

Kızgınlık, insanlığınızın özünün bir parçasıdır, yaşamınız için bir tepkidir. Fiziksel ve duygusal olarak gelişmeniz için gereklidir. Kızgınlık bir sinyal, bir işarettir. Haklarınız kısıtlandığı zaman, ihtiyaçlarınız karşılanmadığı zaman kendinizi bir şekilde tehlikede hissedersiniz.

Bir şekilde geçmişte kızgınlığınızı bastırmayı, inkar etmeyi ve kaçınmayı öğrendiniz.

Çünkü kızgınlığınızı gösterdiğiniz zaman kötü ilan edildiniz, çocukça davrandığınız söylendi. Kendinizi kontrol edemediğin için güçsüz hissettiniz. Yani çoğu zaman kızgınlığınızı hem siz hem başkaları yargıladı.

Bedende kilitlenen kızgınlık birçok fiziksel soruna neden olur; baş ağrıları, kas gerginlikleri, hazım sistemi bozuklukları, kan basıncı yükseklikleri, uykusuzluk gibi sorunların ardında bedende ifade edilmemiş ve birikmiş kızgınlık duygusu vardır.

Kızgınlığı birçok başka duygu veya davranışla saklamaya çalışırız. Depresyon, aşırı üzüntü, huzursuzluk, kaygı, küskünlük ve suçluluk daha hafif ve onaylanan duygular kızgınlığın üzerini acı bir ilacı kaplayan şeker tabakası gibi örter.

Kızgınlığımızı ifade edemedikçe kendimize kızmaya başlarız. İfade edemediğimiz için üzülürüz. Sanki değerimiz biraz daha düşmüştür. Kendimize karşı hayal kırıklığı yaşarız. Güçsüzlüğümüzden dolayı kendimizi suçlarız. Ya da kızdığımız olaya akıl yürüterek suçu kendimizde buluruz. Bu biriken

duygular kızgınlığın etrafını kaplamaya başlar. Tüm bu biriken duygularla baş edemeyen bilinçaltı çareyi depresyonda bulur.

Öncelikle kızgınlığımız kabul etmemiz gerekiyor. Kızgınlığımızı yargılamaya son vermemiz gerekiyor. Kızmışsak kızmışızdır. Doğru ya da yanlış. Zaten amacımızı bedenimizin gereksiz ve anlamsız kızgınlık üretmesine son vermektir. Ama bunun yolu geçmişin birikmiş öfkelerini boşaltmakla mümkün olur.

Bu gerçek dışı kızgınlıkları fark ettikçe ve boşalttıkça ancak bu tip durumlarda kızgınlık hissetmemeye başlarsınız.

Öfke kontrolü kavramı başımızın belasıdır!

Çünkü öfke kontrolünden anlaşılan hissettiğiniz öfkeyi bastırma konusunda ustalaşmanızdır. Gerçekte bilinçli irade her zaman bilinçaltından güçlüdür. İyi bir davranış eğitimi ile öfkenizi kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz, tabi kontrol edebilmeniz için öfkenizi fark etmeniz gerekecektir. Fark ettikten sonra da ustaca bastıracaksınız, bir süre sonra bu otomatikleşir! Yani bilinçaltı öfke üretir, başka bir tarafı da bunu bastırır.

Eğer bu mekanizmayı fark etmezseniz bedeniniz sürekli bu olumsuz enerjiyi biriktirir ve fiziksel bir sorun olarak karşınıza çıkar.

Önemli olan kızdığımızı fark etmektir.

Öfke bedende birikmiş bir enerjidir, bu nedenle de enerjik bir şeklide boşaltılmadır.

Ama her türlü enerjik eylem öfkeyi boşaltmaz. (Örneğin, dans etmek, eğlenmek vb.)

Eylem sırasında mutlaka bedeninizde öfkeyi hissetmelisiniz.

Bunun için en basit yöntem; bu öfkeyi hissederken EFT noktalarına sürekli, aralıksız vuruşlar yapmaktır. İkinci ve daha etkili bir yöntem olaya odaklanarak güçlü bir şekilde yastığa vurarak boşaltmaktır. Bazan neye öfkelendiğini bilmesen de vurmaya başladığında zihnine öfkelendiğin olaylar gelmeye başlar.

Bilinçaltının kaçma taktiklerinin farkında olmak önemlidir. Bu eylemden sizi uzaklaştırmak için birçok mantıklı bahaneler üretir, en basitinden hemen yorulursunuz ya da saçma gelir, ya da geçtiğini zannedersiniz ya da çok çabuk öfkelendiğiniz olaya anlayış geliştirirsiniz.

Çoğu kişi karşıdaki kişiyi anladığını kabul ederek sözde affeder. Sözde aflarınıza karşı uyanık olun!

Anlayış, siz öfkenizi boşalttıktan sonra doğal olarak oluşacak bir durumdur. Buradaki hedefimiz karşıdaki kişinin davranışını hoş görmek değildir, o davranışın bedendeki etkisini yok etmektir.

Affetmek bir duygudur ve bedenimizin doğal halidir.

Bizler bedenimizdeki olumsuz öfke enerjisini boşalttıkça iyi hissetmeye başlarız…

Af bu iyi hissetme halidir. Bunu söze dökmeye gerek yoktur.

Affetmişsen affetmişsindir. Affetmediysen affetmemişsindir.

Hedefimiz kızmamak değildir, hedefimiz kızdığımızı fark etmektir!

Kızmamızla barışacağız. Amacımız karşımızdakine anlayış göstermek, alttan almak ya da otomatik tepki ve eleştiri göstermek değildir, hissettiğimizi söyleyebilmektir.

Bilinçaltı çok uyanıktır. Başlangıçta yapacağımız bu çalışmalar aslında daha derindeki birikmiş duygulara giden yolu açacaktır. Eğer zihniniz henüz bu en derindeki meselelerle yüzleşmeye açık değilse bilinçaltınız yaptığınız bu çalışmaları size yeterli olarak algılatacaktır.

Bu nedenle hiçbir şekilde taraf olmamanız gerekmektedir, aksine sorgulamamız gerekmektedir. Sorgulamak demek sürekli bedeninde titreşen duyguları fark etmek demektir. Bedeninizde bir öfke kabı vardır. Birkaç kişi ile meselenizi hallederek bu öfke kabını boşaltamazsınız.

Duygular ancak adrese teslim yapılırsa sonuç alınır, birikmiş tüm öfkenizi bir kişi, ya da olaya boşaltmanız sonuç vermez.

Özellikle çocukluk yıllarında birikmiş öfkeler bu öfke kabını sürekli besler. Çocuklukta ki öfkeleri hissetmek ve boşaltmak daha güçtür, çünkü o dönemdeki öfkelerin çoğu utanç duygusu ile bastırılmıştır. Yani kendi utançlarımızla yüzleşmeyi göze almadan bu öfkeleri titreştirmek biraz zordur. Ama üst tabakalarda yapacağımız öfke çalışmaları çocukluk çağı utançlarımızla yüzleşme cesaretimizi güçlendirecektir. Bu utançların hepsi gerçek utançlar değil sahte utançlardır. Örneğin; sahip olduğumuz özelliklerden utanmamızdır. 3 yaşındaki bir çocuk misafirlikte kurabiyeyi yere döktüğünde annesi tarafında azarlanmışsa hem utanır, hem öfkelenir ama utanç duygusu öfkeyi bastırır. Çünkü öfkesinden de utanır. Utandığı için öfkelenme hakkı olmadığını düşünür.

Utanç

Aslında utanç doğal bir duygudur.

İki çeşit utanç duygusu tarif edilmektedir; sağlıklı utanç ve toksik utanç.

Sağlıklı utanç, bize insanlığımızı hatırlatan, sınırlarımızı bildiren ve o sınırdan çıktığımızda bizi uyaran bir duygudur.

Toksik utanç ise zehirli bir duygudur. Bizi diğerlerinden ve kendimizden koparan bir duygudur. Utandığımız şeyin ortaya çıkacağını hissettiğimiz anda hissettiğimiz duygudur. Kendini, kendi silahı ile gizleyen duygumuzdur utanç. Toplum olarak ya da birey olarak, utanmamız gereken şeylerden utanmayıp, utanmamamız gereken şeylerden utanırız.
Gerçekten utanmamız gereken şeyler karşısında hissetmemiz gereken sağlıklı utançtır. Örneğin; bir çocuk açlıktan ağlarken afiyetle ve gönül rahatlığı ile 3 katlı hamburgerinizi yiyorsanız utanmalısınız. Çoğunluk, bilinçli düzeyde utanması gerektiğini bile düşünmez. Ama bilinçaltımız böyle bir durumda utanmamız gerektiğini bilir. Böyle bir durumdan utanmadığımız için bunu gizlemeye çalışır. Aslında utanmamız gereken bir şeyden utanmadığımızda, bunun utanılacak bir durum olduğunu bilir ve bunu bizden gizler. Ama vicdan daima iş başındadır. Fark etmediğimiz her biriken utanç kendi hakkımızdaki değer yargısını aşağı doğru çekmeye başlar.

Toksik utanç, normalde utanmamamız gereken şeylerden utanmamızdır.

Çoğu zaman bilinçaltı düzeyde nelerden niçin utandığımızı bilmeyiz bile. Toksik utanç, normalde utanmamamız gereken şeylerden utanmamızdır. Sadece bir şeylerden utandığımızı biliriz ama bu şeylerden neden utandığımızı sorgulamayız bile. Bir şekilde bilinçaltında utanmamız gerektiğine dair bir inanç yerleşmiştir. Bilinçaltı inancını sorgulatmaz. Her türlü inanç kesin doğruymuş gibi algılanır. Öyle bir durumdan utanmamız son derece normalmiş gibi gelir. Örneğin topluluk önünde elimiz titriyorsa, bu çoğu kişi için utanılacak bir durumdur. Bu durumda da bunu gizlememiz gerekir, ortaya çıkmasından da utanırız.

Hem ortaya çıkmasından hem de fark edilmesinden utanırız. Utanç duygusu bir yönü ile utandığımız şeyin ortaya çıkmasını engellemek için de bilinçaltı tarafından bize hissettirilen bir duygudur. Ortaya çıktığı zaman da hissettiğimiz bir duygudur. Utanç duygusu bir tarafıyla da korkudur. Korku bilinçaltının bizi korumak için yarattığı bir duygudur.

Bilinçaltı, utanma duygusu ile de bizi korumaya çalışmaktadır. *"Bu sahip olduğum özellik fark edilirse başım belaya girer"* inancının yarattığı bir duygudur. Yani ellerimin titrediği fark edilirse insanlar alay eder. Alay edilmekten korkarız. Bilinçaltı utandığımız şeyden utanmamız gerektiğine o kadar inanmıştır ki, bunun hiçbir şekilde kendimiz tarafından bile fark edilmesini istemez. Bu nedenle, utanmamızı bile bilincimize sorgulatmaktan uzak tutmaya çalışır. Yani "*bundan neden utanıyorum*" diye soramayız bile. Sadece utanmamız gerektiğine inanırız.

Utandığımız şeylerin çoğu doğal olarak sahip olduğumuz özelliklerden başka bir şey değildir. Bir çocuk doğal olarak sahip olduğu fiziksel, duygusal özellikleri ya da davranışlarından dolayı eleştirildikçe ya da uyarıldıkça bunlardan utanmaya başlar. Başkalarına göre, kendisinde sahip olmaması gereken özellikler olduğuna inanmaya başlar. Ya da başkalarında olup kendisinde olmadığına inandığı özelliklerden de utanır. Yani yemek yerken üstüne dökerse, ve bundan utandırılmışsa bilinçaltı artık bu özelliğin ortaya çıkmaması için çaba göstermeye başlar; ya

topluluk içinde yemek yemez, yiyecekse de üzerine dökülmeyecek şeyler ısmarlar.

Aşırı eleştirel aile, mükemmeliyetçi aile, kuralcı aile, yok sayıcı aile çocukta utanma duygusunun yoğun olarak ortaya çıkmasına neden olur. Utanma duygusunun yoğunluğu ile değersizlik inancı paralel giden iki bilinçaltı öğedir. Değersizlik inancı arttıkça utanma duygusu artar. Utanma duygusu arttıkça değersizlik inancı güçlenir.

Duygularımızı göstermekten de utanırız, çünkü zamanında utandırılmışızdır. Korktuğumuzun, kızdığımızın, kırıldığımızın, üzüldüğümüzün belli olmasından da utanırız. Utanan insan duygularını ifade etmekten de utanan insandır. İfade edilmeyen ve bedende biriken her duygu sorun çıkarmaya başlar. Hepimizin bir şekilde değiştirmek istediği, sorun olarak gördüğü özelliklerimiz, alışkanlıklarımız, yetersizliklerimiz, fiziksel ve ruhsal sorunlarımız vardır. Hepsi bir şekilde bedende birikmiş duygularla bağlantılıdır.

Sahip olduğumuz fiziksel özelliklerden, sahip olamadığımız fiziksel özelliklerden, birlikte olduğumuz insanlardan (ailemizden), sahip olamadığımız maddi imkanlar, ünvan meslek, yetenek… ve daha pek çok şeyden utanırız

Çocuğumuzun tembelliğinden, yaramazlığından, hastalıklarımızdan, kilomuzdan, yaşımızdan utanırız.

Nelerden utandığınızı mı öğrenmek istiyorsunuz? Başkası tarafından öğrenilmesinden, görülmesinden, duyulmasından çekindiğiniz her şey utancınızdır…

Utancı gizleme yolları

Mümkün olduğunca utandığımız özellikleri gizlemeye çalışırız. Eğer ben utançsam, komple kendimi gizlerim. Kendim olmaktan çıkarım. Toplumun kabul edeceği roller üstlenirim. "iyi" birisi, yani başkaları tarafından "iyi" olarak nitelendirilecek biri olmaya çalışırım; fedakar olurum, ailem için saçımı süpürge ederim, çocuklarım için yaşarım, herkesten aferin almaya çalışırım, utangaçlığımı uslulukla ya da tam tersi utanmazlıkla gizlerim, alkolle gizlerim. Gruplar içinde kaybolmaya çalışırım, bir takım

gruplara ait olmaya, kendimi değil de o grubu yücelterek böylece utancımı gizlerim.

Artık bir gruba aitsen, "sen de bizdensin" denir ve senin bir özelliğin sorgulanmaz. Kendi utancımı gizlemek için; utandığım şeylere sahip insanları o özelliklerinden utandırmaya çalışırım. Örneğin; cinselliğimden utanıyorsam başkalarının cinsel davranışlarını ayıplarım.

"Etrafını en çok eleştiren, yargılayan, küçük gören, beğenmeyen kişiler aslında en çok kendi içlerindeki utançlarla yüzleşmekten korkan kişilerdir."

Utanç diğer duyguların boşalmasının da önünde engeldir.

Meselelerden kalıcı olarak kurtulmak, birikmiş duygularımızı boşaltmakla mümkündür. Utanç duygumuza hiç bulaşmasak bile, kızgınlık, suçluluk, üzüntü, korku gibi duygularımızı boşaltmak için de utanç duygumuzun bu engelleyici etkisinden kurtulmamız gerekir. Çünkü duygularımızla yüzleşmekten utanırsak – ki, bu utanmak bilinçaltı düzeydedir- bilinçaltımız duygularımızı bize fark ettirmez bile. Sanki duygularımızla yüzleştiğimizi zannederiz, ya da boşalttığımızı zannederiz, ama çoğu zaman sorun ortadan kalkmaz, biz de çözümü başka yerlerde aramaya çalışırız. Ama aslında birikmiş duygularımızın çoğu ile yüzleşememişizdir bile. Duygulardan utanmamız, duygularla yüzleşmemizi engellemiştir.

Bir şeyden utanmaya başladığımız zaman birçok şeyden utanmaya başlarız. Çünkü bir şeylerden utanmamız gerektiğine inanmışızdır. Biriken utançlar, sonuçta "*BEN=UTANCIM*" der. Kendi varlığımızdan utanmaya başlarız. "*Ben varım* " diyebilmemiz için duygularımızı ifade etmemiz gerekir. Ama artık ben yoksam yani ben utançsam, varlığımı gizlemenin tek yolu duygularımı gizlemektir. Şimdi çoğumuz "ben hiç böyle şeyler yapmıyorum" diyebiliriz, ama tüm bu sistem bilinçaltı düzeyde işler. Sorgulamadan, fark etme arzusu ve çabası olmadan, acaba bende de bu sistem var mıdır diye şüphe duymadan bu sistemi fark edemeyiz.

Birinci adım fark etmektir. Sonra bunun iyi bir duygu mu kötü bir duygu mu olduğuna karar vermek, sonra ne işimize yaradığına karar vermek gerekir. Eğer kurtulmaya karar

veriyorsak, önce bu duygumuz ile barışmamız ve onu tanıma çabası içine girmemiz gerekir. Her duygu gibi utanç duygusunun da bedende karşılığı vardır. Utandığımız zaman neremizde ne hissettiğimizi bulmamız gerekir. Yavaş yavaş duyguyu tanıdıkça, EFT ile duyguyu boşaltma çalışmaları içine girebiliriz. Temel hedefimiz, yok saydığımız -ya da negatif- tarafımızla yeniden barışmaktır. Kendimizle dalga geçebilmek kendimize gülebilmektir. İnsan olduğumuzu kabul edebilmektir. Utanç duygusunu en güçlü boşalma şekli gülmektir.

Suçluluk

Suçluluk saf bir duygu değildir. Utanç ve korkunun karışımı bir durumdur. Kişi suç işlediği zaman ya da suçlu olduğuna kanaat getirdiği zaman hissettiği duyguya suçluluk hissi deriz. Bu duyguyla baş edebilmek için önce suçu tanımlamak gerekir.

Suç toplumsal bir kavramdır. Yani doğal bir gerçek değildir. İnsanların toplumu düzen içinde tutmak için icat ettiği bir kavramdır. Günümüzde suç yasalarla belirlenmiştir. Bu yasalara aykırı davranın bir kişi, yakalanırsa yasadaki ceza ne ise cezasını çeker. Bu bazan hapis cezası olur bazan da para cezası. Eğer yasalara aykırı işlenen suç aynı zamanda başka bir kişiye telafi edilmeyecek zarar vermişse ayrıca vicdani bir cezada söz konusudur. Vicdan her insanın içinde doğuştan itibaren mevcuttur. Bu duygu bir şekilde bizi insan olmamızı hatırlatan bir bekçi gibidir. Gerçek bir suç işlendiği zaman hissettiğimiz bir histir. Çoğu kişi vicdan acısını suçluluk hissiyle karıştırır. Suç olmayan ama suç zannettiği şeyler içinde vicdan azabı çekmeye başlar.

Yasalarla belirlenmemiş ama toplum tarafından suç kabul edilen davranışlarda vardır. Burada ceza toplumun yargısıdır. Dinin kabul ettiği ve günah olarak adlandırdığı suçlar vardır. Ayrıca aile eğitiminin yarattığı suçlar olabilir. Anne babanın beklentilerini karşılayamamak bile suçlu hissetmeye neden olur. Bazı anne babalar çocuklarını sürekli suçlarlar. Anneyi üzdüğü için suçludur. Üzerine yemek döktüğü için suçludur. Yemeğini yemediği için suçludur. Ortalığı dağıttığı için suçludur. Arkadaşıyla kavga ettiği için suçludur. Bilgisayar oynadığı için,

fazla televizyon seyrettiği için, geç yattığı için, zamanında çişini söylemediği için, yani anne babanın istediği gibi olmadığı ya da olamadığı her durumda suçlu ilan edilir ve bir şekilde cezalandırılır.

Bilinçaltı bu ceza nedeniyle suçtan korkmaya başlar. Bilinçaltının suçun yarattığı potansiyel tehlikeden kaçınması için iki ayrı taktik öğrenir. Ya suç işlemeyeceksin ya da işlediğin suçu gizleyeceksin. Ceza ancak suç fark edildiği zaman ortaya çıkar. Ama sürekli cezalandırılmış kişiler bir süre sonra gizledikleri suçlardan dolayı rahatsız olmaya ve kendi kendilerini cezalandırmaya başlar. Bu cezalandırmalar kendini iyi şeylerden kısıtlamak şeklinde olmaya başlar.

O halde suçlu hissetmek suçun açığa çıkma korkusunu içinde taşıyan bir duygudur.

Suçluluk hissinden nasıl kurtulacağız? Birincisi gerçekten suçlu muyuz, yoksa bir şekilde sadece suçlu olduğumuza inanıp kötü mü hissediyoruz? Gerçekten suçlu olmadığımıza inandığımızı durum ve duyguları temizlemek çok daha kolaydır. Kolaylıkla EFT uygulayarak temizleyebiliriz.

Gerçekten suçlu olduğumuz durumlarda ne yapmamız lazım?

Öncelikle burada gerçek suçu tanımlamamız gerekiyor. Bir kişiye bilerek ya da bilmeden verdiğimiz gerçek zararları suç kabul etmemiz en makulüdür. Çoğu kişi başkalarına verdiğimiz ruhsal ya da duygusal zararları da suç olarak algılar. Duygusal suç olamaz, olmamalıdır.

Örneğin ben akşam eve geç geldiğim için eşim üzülmüşse bu onun sorunudur. Burada verdiğim gerçek bir zarar yoktur. Bu durumda hissettiğim suç, gerçek dışı olup birinci gruba giren suçlar kapsamında ele alınmalıdır. Ama davranışım bir kişinin fiziksel ya da maddi zararına yol açmışsa ne yapabilirim? Bir şekilde zararı telafi edebiliyorsam ederim. Edemiyorsam özür dilerim ve kendimi affedecek bir çalışma yaparım. Pişmanlıkları içimizde taşımanı hiç bir yararı yoktur. Pişmanlıklar bizi iyi insan yapmaz. Korkak insan yapar. Aklımızla geçmişten aldığımız dersleri daha iyi bir insan olmak için kullanabiliriz. Bilinçaltının vicdan bekçiliğine ihtiyacımızı yoktur.

Özetle suçları ikiye ayırabiliriz. 1. Sanal suçlar 2. Gerçek suçlar.

Sanal ya da gerçek tüm işlediğimiz suçlar için bedenimizde biriken duyguları EFT ile boşaltabiliriz. Ama her ikisini setup'ı ve bilinçli bakışı birbirinden biraz farklı olacaktır.

Üzüntü

Gerçek üzüntü bir kayıp karşısında ortaya çıkan duygudur. Yerine konamayacak bir kayıp karşısında acı hissederiz. Üzüntü bu acıyı akıtmak için gerekli bir duygudur. Çekilmeyen üzüntüler sürekli üzülen bir kişini ortaya çıkmasına neden olur. Üzüntü aynı zamanda can simidi bir duygudur. Hemen hemen herkes tarafından onaylanan tek ortak duygu üzüntüdür. Üzülen insan hoş görülür. Acınır. İlgi gösterilir.

Üzüntü kişide "*mutsuzum*" algısı yaratan bir duygudur. Üzüntüyü ortadan kaldırmak mutsuzluk algısını da ortadan kaldırmaktır. Mutsuzluk çoğu kişi tarafından bir duygu olarak algılanır. Ama bu sadece bir algıdır. Bedende mutsuzluk diye bir duygu üretimi yoktur. Üzüntü üretimi vardır. Üzüldükçe mutsuz hissederiz. Mutsuz "hissettikçe" daha çok üzülürüz. Çareyi bizi mutlu edeceğine inandığımız dış değişimlerde ararız.

Üzüntü bu nedenle bilinçaltı tarafından değersizlik inancını ve diğer duyguları gizleyen bir duygu olmaya başlar. Üzüntü hissettiğimiz zaman *"gerçekten bu olaya üzülmem gerekiyor mu"* sorusunu sormamız lazım. Ortada gerçekten yerine konamayacak bir kayıp varsa üzülmemiz gerekir. Ama sadece sanal bir kayıp varsa bunu fark etmemiz gerekir. Sanal kayıplar arasında sevgi kaybı, değer kaybı, ilgi kaybı, ilişki kaybı gibi soyut kavramlarla ilgili kayıplar söz konusudur. Kayıp yoktur, kayıp algısı vardır. Algılar duygu uyandırmak için yeterlidir. Bu tip soyut kayıplarımızı olduğunu algıladıkça bilinçaltı üzüntü duygusunu üretir. Zaten üretmek için bahane arar.

Diğer duyguları boşalabilecek özgürlüğe kavuşturmak için özellikle üzüntü duygusunu ciddiye almalı ve bu duygudan kurtulmayı istememiz gerekir.

Sıkıntı

Sıkıntı içsel bir çatışmadır. Çözümsüzlük halidir. Bir şekilde içinde bulunduğumuz durumla ilgili bir duygudur. Ama çoğu zaman ne için sıkıldığımızı da bilemeyebiliriz. Sadece içimizde huzursuz eden bir duygu hissederiz. Çoğu sıkıntının nedeni kişinin içinde bulunduğu durumdan memnun olmamasıdır. Ya ilişkilerinden memnun değildir, ya işinden memnun değildir, ya da kendinden memnun değildir. Bazı kişilerde dünyanın gidişinden memleketin gidişinden, insanlığın halinden memnun olmaz ve sıkıntı hisseder. EFT nedenini bilmediğimiz sıkıntıların nedenlerini de açığa çıkarmakta son derece etkin olarak kullanılabilir. Sadece duyguya odaklı olarak çalışmaya başlarız. Bir kaç turdan sonra sıkıntının nedenleri zihnimize gelmeye başlar. Çoğu sıkıntı nedeninin gereksiz olduğunu böylece fark ederiz. Bu durumlarda sıkıntı hissetmemiz gerekmez. Ama gerçekten yapılması gereken bir şeyler var da yapılamıyorsa bilinç bilinçaltı çatışması söz konusudur. Bilinçli tarafımız bir şeylere karar vermiştir ve eyleme geçecektir. Ama bilinçaltı inançla bu eylem çatışıyorsa bilinçaltı sıkıntı hissettirerek bu eylemi engellemeye çalışır. Sıkıntı ortadan kalktıktan sonra kişi içinde bulunduğu durumu çok daha iyi değerlendirir ve gereken adımları atar. Bazan da hiç bir adıma atmaya gerek görmez.

Çaresizlik

Çaresizlik de suçluluk gibi korkunun ifade şeklidir. Kişi çaresiz olduğuna inanır. Çaresiz durumda olduğuna inandığı bir durumda kaygı, korku hisseder. Çaresizlik bu nedenle bir duygu değil inançtır. Çaresizlik hissi dediğimiz zaman kişinin çaresiz olduğuna inandığı anda hissettiği duyguyu ifade ediyoruz demektir. Bazı kişiler yaşamda çok çabuk çaresiz hisseder. "*Başka çarem yoktu*" sözünü çok sık duyarız. Her konuda her zaman bir çok çare vardır, teorik olarak. Çaresiz kaldığımız tek durum ölümdür. Öldükten sonra yapacak bir şeyimiz yoktur artık.

Kişi bir çok çaresi varken neden çaresiz hisseder?

Çünkü programı böyle işler. En önemli neden çocukken böyle programlanmış olmamızdır. Çocuk gerçekten çaresi olmadığı

durumlar için büyüklerinden çare üretmesi istenir ya da öyle bir beklenti yaratılır. Ama çocuğun bu durumda üreteceği bir çare yoktur. Gücü, bilgisi, deneyimi yetersizdir. Ama çocuk sanki kendisinde bir sorun varmış gibi algılar ve bilinçaltında "*çare varda ben bulamıyorum, çare bulmak konusunda yetersizim*" tarzında bir inanç yerleşmeye başlar. Bu çocukta yetersizlik inancını güçlendiren yeni bir inanç olur.

Bilinçli olarak bilinçaltımızın bu oyunlarının farkında olmamız gerekir. Bilinçaltı için iyi inanç, kötü inanç yoktur. İnanç inançtır. Çaresizse çaresizdir. Çare bulamamak bir şekilde onun koruyucu inancı olmuştur. İnsanların beklentileri azalmıştır vs. o halde çare bulmak için göstereceğiniz her çabayı bilinçaltı engelleyecektir. Bilinç bu oyunları fark edemezse EFT ile yapacağımız çalışmalar beklenen sonucu vermez. Tekrar tekrar söylüyorum ama bu kısım çok önemli ve diğer EFT kitaplarında çok fazla üzerinde durulmayan bir kısım.

Doğru yönde bilinçli bakış ve arzu olmadan bilinçaltı düzeyde yapacağımız hiç bir çalışma işlemez.

Duygularla ilgili örnek çalışma; Mutlu olma Hakkım Var"

Hissedilen duygular;

Mutlu olmanın yarattığı gerginlik…

Suçluluk duygusu; Mutlu olmaktan dolayı suçlu hissetmek.

Kişinin bakışı;

"Mutlu olacağım bir şeyi yaşamayı hak etmiyorum. Çünkü, kendimi mutlu hissedeceğim bir şey yaparsam, kötü bir şey oluyor. Demek ki mutlu hissetmeye hakkım yok. Mutlu olmayı hak etmediğim için, bir şey mutlaka ters gidiyor. Eğer mutluluğu hak etseydim, terslik olmazdı. Her şey çok iyi giderdi."

"İyi başlayan şeyler kötü biter."

"Yine her şey berbat olacak. Bu benim suçum. Kendimi suçlu hissediyorum."

"Severek isteyerek yaptığım bir şeyde başıma mutlaka bir aksilik gelir."

"İyi olduğuna inandığım ve sevdiğim bir şey yaparken, bir tarafım mutlu bir tarafım tedirgin oluyor. Çünkü mutlaka kötü bir şey olacak. Bir tarafım bunu hep hissediyor."

"Düşüncelerimi ve hayallerimi gerçekleştirmemde bir engel var. Bunları gerçekleştirmem beni mutlu eder ama ben mutlu olursam mutlaka bir şeyler ters gider. Bu nedenle en iyisi bunları hiç gerçekleştirmemek. Nasıl olsa ters gidecek. Mutsuz olmaktansa, hiç başlamamak daha iyi."

Bu çalışmayı yaparken;

Cümlenin etkisini hissetmeye çalışın. . Cümlelere vurgu yapın ve olabildiğince sesli tekrar edin.

Duygulara odaklanın ve bedeninizde hissedin.

Noktalara vuruş yaparken vuruşların titreşimini hissetmeye çalışın. Otomatik ve aceleci olmaktan kaçının.

Çalışmayı sonuna kadar devam ettirin.

1. Setup cümlesi: (sağ veya sol elin, yan taraflarına vuruş yaparak aşağıdaki cümlelere odaklan tekrar et)

"Her ne kadar, kendimi iyi ve mutlu hissettiğim zamanlarda bir şeylerin mutlaka ters gideceğine inanarak tedirgin oluyorsam da, bunların bilinçaltıma yerleşmiş olan, yanlış inançlardan kaynaklı olduğunu biliyor ve kabul ediyorum. (3 kez)"

2. Setup cümlesine eklenecek olumlu bakış açısı:

(Bu metni sesli olarak okurken EFT noktalarınıza sürekli vurarak turlayın).

Bilinçaltıma yerleşmiş olan yanlış inançları, bilinçli olarak değiştirmeyi seçiyorum. Mutlu hissetmeye hakkım var. Mutluluğumu, sonucun kötü olacağını düşünerek berbat etmeye son veriyorum. Aksiliklerle başa çıkma gücüm var. Daima mutlu ve iyi olmam gerektiği fikrini zihnimden atıyorum. Duygularımı olduğu gibi yaşamaya izin veriyorum. Hayatta iniş çıkışların olduğunu kabul ediyorum.

Üzülebilirim, mutlu olabilirim, içim acıyabilir, öfkelenebilirim. Hayatı kabul ettiğim gibi duygularımı da olduğu gibi kabul ediyorum. Olumsuz duygular, kendimi iyi hissedeceğim bir şeyleri yapmama engel değil. Bazen iyi başlayan işlerde terslikler olabilir. İşler ters gidince, kötü hissedebilirim, üzülebilirim, kızabilirim.

Kötü hissettiğim zamanlarda, *"demek ki ben mutluluğu hak etmiyorum"* inancına saplanıp kalmaya son veriyorum. Artık bu inancı değiştiriyorum. Bütün duygularımı olduğu gibi hissediyorum. Duygularımı hissetmeye izin veriyorum. Duygularımdan kaçmaya son veriyorum. Bilinçaltımdaki yanlış inançlarla duygularımı çarpıtmaya son veriyorum. İşler ters gittiğinde üzülmem çok normal. Duygularımı kendi doğallığıyla hissetmeye izin veriyorum. Üzülmek üzülmektir. Tedirgin olmak tedirgin olmaktır. Acı çekmek acı çekmektir. Bunlara anlam yüklemeye son veriyorum. Bunlar sadece duygu.

İnsansam, bütün duyguları bedenimde hissederim. Zorluklarla baş etme gücüm var. Yaşamın zorluklarını olduğu gibi kabul ederek, çözümlere odaklanma gücüm var. Zorluklar, insanı çözüm arayışına götürür.

Zorlandığım noktalarda veya aksilik olduğu zamanlarda, "demek ki ben hak etmiyorum" inancı otomatik olarak devreye giriyor. Bunu fark ediyorum. Bu inanç o kadar benimle bütünleşmiş ki… Zaten iyi bir şeye başlarken bile sanki sonucu bilerek tedirgin oluyorum.

Artık kendi kendime kehanette bulunmaya son veriyorum. Bir işte zorluk yaşıyorsam, henüz yeterli olmadığım bir şeyler var demektir. Yetersizliğimi de kabul ediyorum. Kabul ediyorum ve nasıl yeterli hale geleceğime odaklanıyorum. Öğrenmem gereken bir şeyi öğrenmeye odaklanıyorum. Bazen zorluklar benim yetersizliğimden kaynaklanabilir. Kendimi suçlamadan, objektif olarak, kendi yetersizliğimi kabul ediyorum ve çözüme odaklanıyorum. Bazen de benim dışımda problemler olabilir. Benim dışımda gelişen, aşamadığım aksilikler olabilir. Böyle durumlarda, *"demek ki bende bir sorun var, enerjimde bir sorun var ki bolluğu kendime çekemedim"* gibi otomatik düşüncelere son veriyorum. Böyle durumlarda da kendimi suçlamadan, çözüme odaklanıyorum.

Sakince neler yapabileceğimi gözden geçiyorum ve kendim için o anda en doğru olan kararı veriyorum. Kendimi suçlamaya ve suçlu hissetmeye son veriyorum. Hayatın her zaman iyi gitmesi

gerektiği düşüncesini zihnimden atıyorum. Bir şeyler ters giderse, "bunun benim suçum olduğu ve mutluluğu hak etmediğim için bunların başıma geldiği inancını" zihnimden artık atıyorum. Bilinçaltımın yanlış bir bağlantı kurduğunu kabul ediyorum. Mutlu hissetme hakkını kendime tanıyorum. Kendimi mutlu hissedeceğim şeyleri yapma hakkını kendime tanıyorum. Aksilik olacak diye mutluluğa engel olmaya son veriyorum. Hedeflerime doğru adım atarken, sonuç her zaman istediğim gibi olmayabilir. Bunu kabul ediyorum. Yaşamı olduğu gibi kabul ediyorum. Bütün bunları kabul ederken, yanlış inançlarını değiştirmeyi seçiyorum. Yanlış inançlarımı değiştirmek için, duygularımı hissetmem ve birikmiş duygularımı boşaltmam gerektiğini biliyor ve bu yönde adım atıyorum.

3. EFT vuruş ifadeleri

"Mutlu olduğum zaman tedirgin oluyorum"

"Beni mutlu edecek bir şey yaptığım zaman tedirgin oluyorum."

"*Çünkü sonucu yine kötü olacak"*

"*Her şeyi berbat edeceğim"*

"*Kendi mutluluğumu bozduğum için suçluyum."*

"Şimdiye kadar mutlulukla başlayan her şey kötü bitti."

"Herşeyi berbat ediyorum."
"
Kendime kızıyorum"

"İstediğim bir şeyleri yapmaya başlamamak en iyisi".

"Nasıl olsa sonuç kötü olacak"

"İçimdeki bu inanç."

"*Sonuç kötü olacağı için tedirginim."*

"*İyi bir şey yaptığım zaman kötü hissediyorum"*

"İyi başlayan şeyler her zaman kötü biter."
"

Şimdiye kadar hep böyle oldu."

"*En iyisi istediğim şeyleri yapmaya hiç başlamamak"*

"*Ne zaman iyi bir şey yapsam, berbat ettim."*

"Bilinçaltımdaki bu program."

"*Bütün olumsuzluklardan ben sorumluyum."*

"*Ben mutlu olmayı hak etmiyorum."*

10. Soyut Kavramları temizlemek

Yaşamımızı zorlaştıran ve sorunları besleyen birçok kavram ve inanç vardır. Şimdi bu kavramlardan en önemlilerini görelim ve iyileştirici EFT kalıbımızı yaratalım. Bu kalıpta setuplar özellikle uzun tutulmuştur. Deneyimlerimize göre setup uzun ve açıklamalı oldukça bilinçli bakış güçlenmekte, çalıştığımızı inancın ardındaki duygu daha güçlü titreşip daha kolay boşalmaktadır. Birden fazla EFT vuruş ifadesi verilmiştir. Her vuruşta farklı ifade kullanmayın. Her ifadeyle tam tur atın. Sonra diğer ifadeyle ikinci tura geçin. Aynı çalışmaları ölçüm ifadesi 10'a çıkana tekrar edin. Kendi içinizden gelen farklı ifadeler ya da anlayışlar olacaktır. O ifade ve anlayışlara da kendi EFT çalışmalarınızı oluşturabilirsiniz.

Aşağıda verdiğimiz çalışmalar yıllardır bu tip çalışmaları yapan terapistlerin deneyimlerinden elde edilmiştir. Bilinçaltında değersizlik inancı yaratan savunma mekanizmalarının yaşantıya yansıyışları bu kavramlar aracılığıyla olmaktadır. Bu kavramlara sıkı bir şekilde tutunmak zorunda kalan kişiler, savunma mekanizmalarını işler halde tutarlar. Savunma mekanizmaları işler halde tutuldukça, bilinçaltı değersizlik inancının etkisi güçlenerek sürer. Bu inanç varlığını sürdürdükçe bu inancı besleyen birikmiş duygularda kişiyi sorunlu yönde yönetmeye devam eder. Bu nedenle sorunlardan kurtulmanın ve iyi hisseden bir kişi olmaya başlamanın ilk adımı öncelikle bu kavramları yıkmaktan geçmektedir.

Bu çalışmaları bir kez yaparak beklediğiniz sonucu alacağınızı beklemeyin. Bilinçaltı kalıpları yıkmak sabır ve tekrar ister. Tüm kavramlara birer tur çalıştıktan sonra yeniden baştan çalışın. Her çalıştığınızda kendi içinizden gelen eklemeleri yapın. Setupları değiştirin. EFT vuruş ifadelerini değiştirin. Hatta kendiniz için keşfettiğiniz benzer kavramları yakalayın ve onlar üzerinde de çalışmalar yapın.

Güvenmek

Açıklama:Kimseye ne güvenmek ne de güvenmemek zorundayız. Güven arayışı bilinçaltının temel arayışıdır. Doğduğumuz andan itibaren tüm sistem bu arayışa odaklanmıştır. Bu nedenle de değersizlik inancı geliştikçe kendimizi güvende hissedeceğimiz insan arayışı daha da güçlenir. Kendi öğrendiklerimize göre güvenilirlik kriterlerini belirleriz. O kriterlere uyan insanlar güvenilir olur. Ama bu kriterler herkese göre değişiktir. Bazan çok saçma ilişkilerle bile insanlara güveniriz. Örneğin "sakallılara güvenmem", "Adanalı'lara güvenmem" gibi genelleştirme kalıplarını çok duyarız. Güvendiğimiz bir kişi bir süre sonra güvenilmez sınıfına girerse bu sefer hayal kırıklığı yaşarız. Birçok farklı duygu biriktiririz. Bilinçaltının bu arayışı bizi sürekli huzursuz kılar. Birlikte olduğumuzu bir kişiyle birilikte olmanın keyfini süreceğimize "*acaba bu kişi ne kadar güvenilir*" kaygıları içinde ilişkiden keyif alamayız. Bir kişiye güvenilir damgası vurduğumuzda artık onun yanında rahat ederiz. Çünkü bilinçaltı açısında güvenilir insan bizim içimizdeki değersizlik inancını fark etmeyecek insandır. Bu nedenle artık ona karşı gizlenme çabasından vazgeçer.

Bilinçli aklımızla bu meselede tarafsız olmamız gerektiğini fark etmemiz gerekir. Kimseyle ilişkilerimizi güven çerçevesine ya da kavramı üzerine oturtmamamız gerekir. İlişkinin sürdürülebilir kriterlerini belirleriz. Yani kırmızı çizgilerimizi belirleriz. Kırmızı çizgilerimiz ihlal edildiği zaman ne yapacağımızı belirleriz. Ona göre davranırız. Bilinçaltımızın bizi idare etmesine ihtiyacımız yoktur. Kiminle hangi düzeyde ilişki sürdüreceğimize aklımızla karar verebiliriz. O zaman otomatik güven arayışından vazgeçebilir ve bu inancı yıkacak çalışmaları yapabiliriz.

Setup*:"Her ne kadar bilinçaltım, güvenme ihtiyacı içindeyse de, ancak güvendiğim insanların yanında rahat olabileceğime inanıyorsam da, yinede ben her insanın yanında rahat olmayı seçiyorum. Hiçbir insanın benim kriterlerime göre daima güvenilir olabileceğini kanıtlayamayacağımı biliyorum. İnsanlara peşinen güvenmek ya da güvenmemek takıntılarımdan vaz geçiyorum. "*

EFT vuruş ifadeleri*:"Güvenmem gerekir", "ancak güvendiğim insanların yanında rahat olabilirim", "güvenmeye ihtiyacım var".*

Anlayış göstermek

Açıklama: Kimseye ne anlayış göstermek ne de göstermemek zorundayız. Zorla anlayış göstermeye çalıştığımız zaman olumsuz duyguyu –özellikle öfkeyi- içimizde sıkıştırıyoruz. Sıkışmış enerji, birikim sonucunda daha fazla dayanamayıp ani bir patlama yapar. Eğer dışarıya patlayamıyorsa içeride patlar. Ama mutlaka patlar. İstemeden anlayış göstermek zorunda hissetmek, iyi bilinmek çabamızın bir parçasıdır. Hem iyi bilinmek, hem takdir görmek hem de ne kadar anlayışlı olduğumuzu kanıtlayarak bir üstünlük yaratma çabasıdır. Öte yandan özellikle karşımızdaki kişiyi anlamamaya çalışmakta bir şekilde onu küçük gördüğümüzü dolaylı yoldan belirtmeye çalışmaktır. Oldukça güçlü kalıplar yaratan bu kavramı yıkmak önemli bir adım olacaktır.

Setup*:"Her ne kadar kendimi insanlara karşı anlayış göstermek zorunda hissediyorsam da, anlayışlıymış gibi yapıyorsam da, düşüncelerimi ve duygularımı uygun bir şekilde ifade eden biri olmayı seçiyorum. Anlayış göstermek zorunda olduğum durumlarda da duygularımı fark etmeyi seçiyorum. Otomatik anlayış göstermeye son veriyorum"*

EFT vuruş ifadeleri*:"Anlayış göstermek zorundayım", "kendimi açıkça ifade edemem", "ya yanlış anlaşılırsam?!", "anlamasam da anlamış gibi yapmalıyım"* .

Değer vermek

Açıklama: Kimseye ne değer vermek ne de vermemek zorundayız. Değer kavramını tamamen yaşantımızdan çıkarmalıyız. Bugün değerliysek yarın yine değersiz olabiliriz. Herkes kadar değerli, herkes kadar değersiziz. Herkes kadar yeterli, herkes kadar yetersiziz. Herkeste aynı özelliklere sahiptir. İnsanların doğuştan gelene fiziksel, sosyal, kültürel ve çevresel farklılıklara ve fırsatlara sahip olması onları diğerlerinden daha değerli ya da değersiz yapmaz. Tüm insanlar eşittir. Aynı yapıya sahiptir. Doğuştan aynı haklara sahiptir. Bu hakların o insanlara verilmemesi o insanları bu haklara sahip insanlardan daha değersiz yapmaz.

Setup*:"Her kadar, diğer insanların benim değerli olduğumu söz ve davranışlarıyla onaylamalarına ihtiyaç duyuyorsam da, kimsenin benim değerime karar veremeyeceğini kabul ediyorum. Başkalarının davranış ve sözlerinden bağımsız olarak kendi değerimi bilmeyi seçiyorum."*

EFT vuruş ifadeleri*:"Değerli olduğumun onayına ihtiyaç duyuyorum", "güzel sözler duyarsam değerliyim demektir", "olumsuz sözler benim değersiz olduğumu gösterir", "başkalarının söz ve davranışları benim değerimi belirler".*

Sevmek.

Açıklama: Zorunlu sevgi arayışı bilinçaltımızın emniyet ve güven ihtiyacından doğar. Sevgi garantidir. Bu nedenle bilinçaltı ne olduğunu, nasıl bir şey olduğunu bilmese de bunu arar. Bu arayış sonucunda sevgiyi almak için vermek zorunda olduğuna inanmaya ya da inandırılmaya başlar.

Kimseyi ne sevmek ne de sevmemek zorundayız. Ne de sevilmek için bir şeyler yapmak zorundayız. Sevilmek hakkımız. Ama bunun için özel bir çaba göstermek gerekmez. Sevgi arayışıyla güvenli insan arayışı aynı nedenlere dayanır.

Setup*:"Her ne kadar, sevgiyi bir zorunluluk olarak görüyorsam da, zorunlu sevgi arayışımın, içimdeki çocuğun emniyet ve güven arayışından kaynaklı olduğunu fark etmeyi ve bu hipnozdan çıkmayı seçiyorum. Öncelikle zihnimdeki sevgi kavramını sorgulamaya odaklanıyorum. Beni birine bağımlı ve zorunlu kılan bir şey sevgi olamaz. Birini bana bağımlı kılan şeyin de sevgi olmadığını kabul etmeyi seçiyorum. Bunların sevgi değil, bilinçaltımın çocukluktan beri alışkın olduğu bir kalıbı tekrarlaması olduğunu fark etmeyi seçiyorum. Birikmiş duygularım boşaldıkça, gerçek sevgi ve iyilik kendiliğinden ortaya çıkar. Her şeyi özgür kılan ve izin veren sevgiye ve iyiliğe ulaşmayı seçiyorum. Şimdiye kadar sevgi sandığım tüm kalıpların ötesindeki, insan olduğum bilgisiyle titreşen, gerçek sevgiye ulaşmak için kendime izin veriyorum."*

EFT vuruş ifadeleri*:"Sevgiye ihtiyacım var.", "sevilmek zorundayım", "sevgisiz yaşanmaz", "sevgi sandığım bilinçaltı kalıplarım var".*

Beklentileri karşılamak

Açıklama: Kimsenin beklentilerini karşılamak zorunda değiliz. İyi bilinme kaygısı bize herkesin beklentilerini karşılamak zorunda hissettirir. Hem de bu beklentilerin neler olduğunu tahmin eder, tahminlerimizi doğru kabul eder ve ona göre davranırız. Bu şekildeki bir anlayış ve inanç başkalarının da bizim beklentilerimizi karşılaması gerektiği inancını yaratır. Kimse de bizim beklentilerimizi karşılamak zorunda değildir. Tabi ki yaşamımızda bir takım kişilerden bir takım beklentilerimiz olacaktır. Ama onlara önce bu beklentilerimizi açık ve net belirtmemiz gerekir. Yine de karşılamak zorunda değillerdir. Ama beklentilerimizin haklı olduğuna inanırsak beklentilerimizi karşılamayan kişilere karşı bilinçli olarak neler yapacağımızı bilmemiz gerekir.

Setup: *"Her ne kadar kendimi, beklentileri karşılamak zorunda hissediyorsam da, hayır demek istediğim durumlarda, rahatlıkla hayır diyemiyorsam da; bu dünyaya başkalarının beklentilerini gerçekleştirmek için gelmediğimi biliyorum. Kendi istek ve ihtiyaçlarıma saygı duyuyorum ve kendimi özgür bırakıyorum."*

EFT vuruş ifadeleri*:"Beklentileri karşılamak zorundayım", "hayır diyemem" "hayır dersem, sevilmem", "reddedilmekten korkuyorum", onaylanmamaktan korkuyorum".*

Kendini İspat Etmek

Açıklama: Kimseye kendimizi ispat etmek zorunda değiliz. İspat etmemek için özel bir çaba göstermek zorunda da değiliz. Bu önemli bir kavramdır. Birçok açılımları olabilir. Kendini ispat etmek genellikle birinci grup savunma mekanizmalarını özetleyen bir şey. Kendini ispat etmek demek insanlar tarafından kabul edilmek demektir. Kabul edilmek demek takdir görmek demektir. Bu durumda artık içimizdeki değersizlik inancını iyice emniyete almış oluruz. Yani fark edilme ihtimali iyice azalır.

Setup: *"Her ne kadar, kendimi başkalarına ispatlamaya çalışıyorsam da, bu çabamdan özgürleşmeyi ve kendi gerçeğimi görmeyi seçiyorum. Kimseye olduğumdan farklı görünmek zorunda değilim. Olduğumdan farklı olduğumu ispatlamak zorunda değilim. Kimsenin hakkımdaki düşüncesini değiştirmek*

için özel bir çaba harcamak zorunda değilim. Neysem oyum. Bilinçli olarak kendimi geliştirme ve değiştirme yeteneğim olduğunu biliyorum. Şimdiye kadar, güvenilir, anlayışlı, değerli, iyi, güçlü, tutarlı, haklı, sevilebilir olduğumu ve daha birçok şeyi ispatlamaya çalıştıysam da artık kendimi olduğum gibi kabul ediyorum, onaylıyorum ve seviyorum. Başkalarından beklentimde beni olduğum gibi kabul etmeleridir."

EFT vuruş ifadeleri*:"Kendimi ispatlamam gerekir", "kim olduğumu herkes anlamalı" , "ben düşündüğünüz gibi değilim", "her kes benim önümde saygıyla eğilmeli", "kim olduğumu görürsünüz".*

İyi Bilinmek.

Açıklama: Kimseye iyi bilinmek ya da iyi görünmek zorunda değiliz. Buradaki kilit kelime zorunluluktur. Yoksa iyilik yapmayalım ya da iyi olmayalım anlamına değildir. İyi olmak bilinçli bir seçim olmalı. Kime ne düzeyde iyilik yapacağıma ben bilincimle karar vermeliyim.

Setup*:"Her ne kadar başkalarının beni iyi bilmesi için çaba harcıyorsam da, davranışlarımı başkalarının algı ve anlayışlarına göre (zihin okuyarak!) düzenlemeye çalışıyorsam da, ben özümde iyi olduğumu biliyorum. İyi bilinmek adına, kendimi feda etmeye son veriyorum. İyi biri olduğumun onayına ihtiyaç duymadan, kendimin ve başkalarının insanca yaşama haklarına ve özgürlüklerine saygı duyarak yaşamayı seçiyorum."*

EFT vuruş ifadeleri: *"İnsanlar beni iyi bilmeli", "başkaları hakkımda iyi düşünmeli", "yeter ki iyi bilineyim", "böyle davranırsam kötü bilinirim", "el'alem ne der".*

Başarmak.

Açıklama: Hiç bir şey başarmak zorunda değiliz. Kimseyle yarışmak zorunda da değiliz. Kendini ispat etmek kavramıyla yakın bir kavram. Ama burada başarılı olmak bir hedef oluyor. Neden başarılı olmak zorundayız? Bilinçaltı düzeyde birçok nedeni var. Başkalarının takdirini kazanmak için. Beklentileri karşılamak için. Bu amaçla gerçekten ne istediğimizi düşünmeden, başkalarının bizi başarılı göreceği alanlara ve davranışlara yöneliriz. Başarı soyut bir kavramdır. Çok açık,

somut ve bilinçli tanımlanması gerekir. Yaşamak da başarı olabilir. Bir hedefe ulaşma çabası da başarı kabul edilebilir. Yani tamamen bizim tanımlayacağımız bir şey olmalı.

Setup*:"Her ne kadar, kendimi bir şeyleri başarmak zorunda hissediyorsam da, o şeyi başarmadan kendimi iyi hissedemeyeceğime inanıyorsam da, öncelikle zihnimdeki başarı kavramını sorgulamayı seçiyorum. Belli bir konuda beceri kazanmanın bir süreç olduğunu kabul ediyorum. Ancak kendi zihnimdeki gereksiz kavramlar bu süreci sabote edebilir. Kendi önümde engel olmaya son veriyorum. Öğrenirken, hata yapma hakkını kendime tanıyorum. Önemli olan yolda olmanın ve öğrenmenin keyfidir. Başkalarıyla yarışmaya ve kendimi karşılaştırmaya ihtiyacım yok. Hedeflerimi belirleyerek ve kendi gelişim sürecime saygı duyarak gelişmeyi seçiyorum."*

EFT vuruş ifadeleri: *"Başarmak zorundayım", "başarmadan kendimi iyi hissedemem.", "önce başarmak zorundayım", "hata yapmaktan korkuyorum.", "hata yaptıysam, başarısızım demektir", "başarısız olmak bana yakışmaz", "ama en azından kendime eziyet etme konusunda çooook başarılıyım!."*

Savunmak

Açıklama: Kimseye kendimizi savunmak zorunda değiliz. Haklı çıkmak zorunda da değiliz. Savunmak bilinçaltının en önemli savunma mekanizmasıdır. Bilinçaltı değersizliğini gizlemek için savunmak zorundadır. Yaptıklarını, davranışlarını haklı göstermek zorunda hisseder. Eğer kendini savunamazsa değersizliğinin ortaya çıkacağı kaygısını taşır. Herkese kendini beğendirmeli, kabul ettirmelidir.

Setup*:"Her ne kadar, basitçe "yanlış yaptım" demek yerine, haklı çıkma çabasına giriyorsam da, insan olduğumu ve hata yapabileceğimi kabul etmeyi seçiyorum. Kimseye kendimi savunmak zorunda değilim. Haklı çıkma çabamın, kendi içimdeki bir çatışmaya işaret ettiğini biliyorum ve bu çatışmaları fark etmeyi seçiyorum. Haklıyım ya da değilim, bunun hiçbir önemi yok. Bütün haklı çıkma çabalarımın, sahte değer kazanma ihtiyacımdan kaynaklı olduğunu kabul ediyorum. Kendime hata yapma hakkını ve hatalarımdan öğrenerek gelişme hakkını tanıyorum."*

EFT vuruş ifadeleri: *"Haklı olduğum anlaşılmalı", "doğru bir şey yaptığımın anlaşılmasına ihtiyacım var", "ne kadar doğru ve haklı olduğumu insanlar anlamalı", "haklılığımın onayına ihtiyacım var", "haksız çıkmayı kaldıramam", "ben haksız olamam", "benim yaptığım doğru", "ancak başkaları haklılığımı kabul ederse doğru yaptığıma ikna olurum".*

Tutarlı olmak.

Açıklama: Hiç bir konuda tutarlı olmak zorunda değiliz. Tutarlı olmak toplum tarafından iyi bir erdem kabul edilir. Kişilik kavramı bunu ister. Belli bir kalıba uygun davranmamız gerektiğine inanırız ve böyle davranırız. Bu kalıbı doğal kabul ederiz. Olayları bu kalıp çerçevesi içinde değerlendiririz. İnsanların bizi takdir etmesi için onların tahmin ettiği ve beklediği gibi davranmamız gerektiğine inanırız. İnsanlar ne yapacağı belli kişilerin yanında kendilerini emniyette ve güvende hissederler. Eğer davranışlarımızı kestirilemez olursa insanlar bizim yanımızda rahat etmezler ve biz de yalnız kalırız. Bu nedenle bilinçaltı tutarlı olmak adına bilinçli seçimlerimizi devre dışı bırakır.

Setup: *"Her ne kadar, kendimi tutarlı olmaya mecbur hissediyorsam da ve tutarlı olmak adına eski kalıpları otomatik olarak tekrarlıyorsam da, şu andan itibaren, tutarlı olma kavramını sorgulamaya odaklanıyorum. Tutarlı olmaya çalışmak yerine, değişime açık olmayı seçiyorum. Bu gün bana doğru gelen bir şey, yarın doğru gelmeyebilir. Tutarlı olmak adına, kendi gelişim ve değişimimi sabote etmeye son veriyorum."*

EFT vuruş ifadeleri*:"Tutarlı olmam gerekir", "kimse tutarsız olduğumu düşünmesin", "aynı şekilde davranmazsam, hakkımda olumsuz düşünürler".*

Güçlü Görünmek

Açıklama: Kimseye güçlü görünmek zorunda değiliz. Bu güçsüz olduğumuz anlamına gelmez. Gücümüz neyse odur. Bilinçaltı güçsüz olduğu inancını güçlü görünerek gizlemeye çalışır. Güçlü görünecek her fırsatı ve aracı kullanır. Bir kişi ne kadar güçlü görünmeye çalışıyorsa, içinde o düzeyde güçsüz olduğuna inanıyor demektir. Ama kişi böyle bir çatışmanın farkında bile

değildir. O sadece buna inanmıştır ve bu inanç ona son derece doğal gelir.

Setup: *"Her ne kadar, güçlü görünmeye çalışarak duygularımı bastırıyorsam da, kimseye karşı güçlü görünme ihtiyacı duymadan özgürce yaşamayı seçiyorum. Güçlü görünmek adına, duygularımı bastırmaya son veriyorum. İnsansam gücüm sınırlıdır ama bu güçsüz olduğum anlamına gelmez. Gücüm neyse odur. İnsansam, başkalarından yardım alabilirim. İnsanca yaşamamı engelleyen bütün bilinçaltı savunma mekanizmalarımla yüzleşmeyi ve kendimi özgür bırakmayı seçiyorum".*

EFT vuruş ifadeleri: *"Güçlü görünmem gerekir", "duygularımı göstermek zayıflıktır", "herkes beni güçlü bilmeli".*

Anlam Çıkarmak

Açıklama: Hiç bir sözden ya da davranıştan anlam çıkarmak zorunda değiliz. İnsanların zihnini okumak zorunda değiliz. Herkesin ağzı var, dili var. Ne anlatmak istiyorsa, ne hissediyorsa, ne düşünüyorsa açıkça söyleyebilir.

Söyleyemiyorsa onun sorunu olarak kabul etmemiz gerekiyor. Ama bilinçaltımız emniyette ve güvende hissetmek için herkesin sanki aklını okuyarak hakkımızda iyi ya da kötü düşüneni ayırmaya çalışır. Ayrıca karşımızdaki kişilerin beklentilerini, onların zihnini okuyarak anladığımıza inanır, ona göre davranma eğilimi içine gireriz.

Setup: *"Her ne kadar, sözlerden, davranışlardan, bakışlardan, duruşlardan, anlam çıkararak, kendimi otomatik olarak iyi ya da kötü hissediyorsam da, artık bu hipnozdan çıkmayı seçiyorum. Ne duyuyorsam odur, ne görüyorsam odur. Anlam çıkarmaya son veriyorum. Bir kişi bana açık olarak beklentisini, niyetini, amacını, ifade etmediği sürece, gerçekte ne düşündüğünü bilemem. Olumlu ya da olumsuz bir anlam çıkarmak zorunda değilim. Başkalarının sözlerinden, davranışlarından, bakışlarından, duruşlarından, bağımsız olarak kendimi iyi hissetmeyi seçiyorum. Kimsenin beni bir sözüyle, bir bakışıyla iyi yada kötü hissettirme gücü olmadığını kabul ediyorum. "*

EFT vuruş ifadeleri: *"Anlam çıkarıyorum" , "bana doğrudan söylenmese de ben anlıyorum" , "aslında söylemek istediği o değil" , "bana dışlayan gözlerle bakıyor", "bu tavırlar, beni değersiz hissettiriyor" ,"bu bakışlar beni huzursuz ediyor".*

Zorunlu Sorumlu Hissetmek.

Açıklama: Hiç bir konuda sorumlu hissetmek zorunda değiliz. Bir şeyi yapmaya zorunlu değiliz. Ama bir şeyden sorumlu olmayı bilinçli aklımızı kullanarak seçebiliriz. Çoğu zaman çocukluğumuzdan itibaren bilinçaltına yetiştiricilerimiz ve toplum tarafından kazınmış görevler vardır. İyi insanın tanımı vardır. Bu tanımda kendine değil başkalarına yararlı ve faydalı olman gerektiği telkini ağırlıktadır. Başkaları için yaşamalısın, çalışmalısın. Sorumluluk demek başkalarının beklentilerini karşılamak demektir. Bilinçaltı bunlara inanır. Bunları gerçekleştirecek şekilde kişi yönetir. Kişi bilinçli aklıyla bunları sorgulamazsa, istemediği şeyleri zorunlu olarak yapmaya kalkarsa çatışma yaşamaya başlar. Sorumluluklarımızı bilinçli aklımızla biz karar vermeliyiz. Bilinçaltımız değil. Kimsenin zorlamasına ya da dayatmasına ihtiyacımız yoktur.

Setup: *"Her ne kadar zorunlulukları ve sorumlulukları birbirine karıştırıyorsam da, aslında sorumluluk olarak algıladığım birçok şeyin, bilinçaltıma çocukluğumdan beri yerleşmiş inançlar olduğunu kabul ediyorum. Zorunluluklarımı sorumluluk olarak algılamaya son veriyorum. Artık hiçbir şekilde sorumlu olmadığım şeyleri benim sorumluluğummuş gibi algılayarak kendime sıkıntı yarattığımın farkında oluyorum. Kendimi sorumlu hissettiğim şeyler, çoğu zaman gereksiz yüklerdir. Sorumlu olduğumu sandığım şeyleri yeniden değerlendirmeyi seçiyorum. Bir yükü sırtımda taşımak sorumluluk değildir. Bunu sorumluluğummuş gibi algıladığımı fark ediyorum ve bunlardan özgürleşmeyi seçiyorum."*

EFT vuruş ifadeleri: *"Kendimi sorumlu hissediyorum", "zorunluluklarımı sorumluluk sanıyorum", "bu yüklerin altında eziliyorum", "yerine getirmek zorundayım", "yapmazsam sorumsuz derler", "ne kadar sorumsuz bir insan olduğumu düşünmelerinden korkuyorum" "yapmaya mecburum"*

Gururlu olmak.

Açıklama: Gururlu olmak zorunda değiliz. Bir gurura sahip olmak zorunda da değiliz. Gurur kavramı ne kadar soyut kavramlarla yaşadığımıza güzel bir örnektir. Fizik ve biyolojik dünyada hiç bir karşılığı olmayan bir kavramdır. Gurur değersizlik inancının yüzeyde görünen görüntüsü olarak kabul edilebilir. Değersizlik inancını koruma görevini üstlenmiş soyut bir zırhtır. Bu zırh değersizlik inancının fark edilmesini engeller. Bir kişi ne kadar gururluysa bilinçaltında o kadar güçlü ve derin bir değersizlik inancı var demektir. Gurur aynı zamanda bilinçli farkındalığımızdan bu inancı gizlemeye de yardımcı olur. Odaklanmayı içe değil dışa yöneltir.

Setup: *"Her ne kadar, gurur gibi sahte bir kavramı korumaya çalışarak, öz saygımı koruduğumu sanıyorsam da, artık bu yanılsamayı fark etmeyi seçiyorum. Öz saygının, insan olduğum gerçeğine saygı duymak olduğunu biliyorum. Ne için yaşadığımı gerçekten anlamayı seçiyorum ve gurur ve benzeri tüm sahte kavramları zihnimden temizliyorum. Gurur; zayıflık, güçsüzlük ve utanç olarak bana öğretilen insan doğamı, başkaları görmesin diye taktığım bir maskedir. Kendi gerçeğimi anlama çabasında olmak yerine, gurur kavramına sığınmak, içinde yaşadığım hipnozu güçlendirmekten başka bir işe yaramaz. Gurur, gerçek duygularımla yüzleşmemek için bilinçaltımın yarattığı bir korunma mekanizmasıdır. Gururlu olmak yerine insan olmayı seçiyorum."*

EFT vuruş ifadeleri: *"Gururum olmazsa yaşayamam", "gururumu korumam lazım", "gurura ihtiyacım var", "ben kendimi koruyamam, gururum beni korur", "gururum inciniyor", "insanlar gururumu kırıyor", "demek ki yeterince gururlu değilim".*

İnanmak

Açıklama: Hiç bir şeye inanmak ya da inanmamak zorunda değiliz. İnanç bilinçaltına yazılmış sanal ifadelerdir. Ama öyle ifadelerdir ki doğruluğunu sorgulamadan doğru kabul ettiğimiz ifadelerdir. Bazı inançların yaşamımıza olumsuz bir etkisi olmayabilir. Ama çoğu inanç insanın doğal yaşamıyla bağdaşmaz. Bu nedenle de içsel çatışmalara neden olur. Yaşam kalitemizi düşürür. İstediğimiz yaşamı yaşamamızı engeller. İnançlar gücünü duygulardan alır. Bu nedenle bir inancı

değiştirmek için bu inancı destekleyen duyguları boşaltmamız gerekir. Ama her şeyden önce inançla ilgili inançlarımızı değiştirmemiz gerekir. Bilinçaltında inançların değişmezliği ile ilgili bir inançta vardır. Bu çalışmanın amacı inançlarımız hakkındaki inançlarımızı ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır.

Setup: *"Her ne kadar bilinçaltım, yaşamam için bir inanca sarılmam gerektiğine inanıyorsa da, geçmişten beri bilinçaltıma yerleşmiş olan inançları, sorgulamayı seçiyorum. Bilinçaltım beni korumak için inançları kullanıyor. İnançlar, doğruluğu kanıtlanmamış olan ama sanki doğruymuş gibi somut olarak yaşamımı etkileyen ve yöneten bilinçaltı programlardır. Kendimle ilgili inançlarımı fark etmeyi ve sorgulamayı seçiyorum. Kör inançlara sahip olmak yerine, hayatla uyumlu, değişebilen esnek fikirlere sahip olmayı seçiyorum. Aslında birçok inancım yüzünden, hayatı şimdiye kadar kendime sınırladığımı fark ediyorum. Bunlara inanmak zorunda değilim. İnanmamak için kendimi zorlamak zorunda da değilim. Sadece zihnimi özgür bırakarak fark etmeyi seçiyorum. Kendimi bir inanca bağlayarak sınırlı yaşamak yerine, inançlarımı sorgulayarak özgürleşmeyi seçiyorum."*

EFT vuruş ifadeleri: *"Körü körüne inanıyorum", "sorgulamadığım inançlarım var", "kendimi sınırlıyorum", "kendimi inanmak zorunda hissediyorum", "inançlarımı değiştiremem", "değişiklik için çok geç."*

Utanmak

Açıklama: Hiç bir şeyden utanmak zorunda değiliz. Bu utanmazlık demek değildir. Sağlıksız utanç kendi doğallığımızdan utanmaktır. İnsansam hata yapabilirim. Basitçe, yanlış yaptım demek utanılacak bir şey değildir. Utanma konusu bir önceki bölümde incelenmiştir.

Setup: *"Her ne kadar bilinçaltımda, kendi doğallığımla ilgili şeylerden utanmam gerektiği programı otomatik işliyorsa da, bu utançların, çocukluğumdan itibaren bilinçaltıma yerleştirilen telkinler olduğunu artık biliyorum. Daha çocukken kendi doğama özgü davranışlarıma yapılan eleştiriler, uyarılar, benim kendimden utanmama neden oldu. Başkalarına göre utanç olarak algılanan şeyleri kendi utançlarım olarak algıladım. İçimdeki çocuk, duygularını göstermeyi bile bir utanç olarak*

algıladı. Şimdi utanç kavramını yeniden sorgulamayı seçiyorum. Bütün bunların bilinçaltıma yerleşmiş sağlıksız bir utanç duygusu olduğunu kabul ediyorum. Sahip olduğum doğal özelliklerin fark edilmesinden utanmaya artık son veriyorum. Kendi sahip olduğum doğal özelliklerden utandırıla insanlığımdan uzaklaştım. İçimdeki utandırılmış çocuğun duygularını hissetmeye odaklanıyorum. Onun duyguları benim duygularımdır. Birikmiş duygularımı boşaltarak, içimdeki çocuğu özgürleştiriyorum."

EFT vuruş ifadeleri: *"Utanıyorum", "içimdeki bu utanç", "doğal özelliklerimden utanıyorum", "utançlarımdan utanıyorum", "gizlenecek utançlarım var", "duygularımdan utanıyorum", "duygularımı göstermek utanılacak bir şey".*

Rezil Olmak

Açıklama: Hiç bir durum karşısında rezil olmuş gibi hissetmek zorunda değiliz. Rezil olma kavramını unutmayı seçiyorum. Gurur gibi ne olduğu belli olmayan kavramlardan biride rezil olmak kavramıdır. Kimse bugüne kadar rezil olmayı açık ve net bir şekilde tanımlamamıştır. Duruma göre karar verilen bir kavram olarak insanların kafasında yerleşmiştir. Tek başına iken ayağınız kayar düşerseniz bir sorun yoktur. tek başına iken osurursanız bir sorun yoktur. Ama bu eylemler kalabalık bir yerde başınıza gelirse ve fark edilirse rezil olmuş olursunuz. Yani eylemden ötürü değil başkalarının yargılamasına göre ortaya çıkan bir durumdur.

Setup: *"Her ne kadar, davranışlarımı, rezil olmak - küçük düşmek gibi gereksiz ve sahte kavramlar üzerine inşa ediyorsam da, aslında bu şekilde kurguladığım davranışlarımla, kendi insanca yaşama hakkımı kendi elimden aldığımı kabul ediyorum. Rezil olma-küçük düşme kavramlarını yeniden sorgulamayı seçiyorum. Rezil olduğuma, neye göre kime göre karar verdiğimi sorguladıkça, gereksiz kavramlardan özgürleşebilirim. Davranışlarımı rezil olma korkusuna göre değil, tamamen kendi bilinçli seçimlerime göre değerlendirmeyi seçiyorum. Bu korkum yüzünden, kendi davranışlarımın, seçimlerimin kontrolünü başkalarının algılarına ve anlayışlarına bıraktım. Rezil olma korkusunun içimdeki çocuğun korkuları olduğunu kabul ediyorum. Rezil olma korkusu yüzünden,*

kendimi kısıtladıkça içimdeki insanı boğduğumun farkındayım. Eğer yaptığım şey yanlışsa buna kendim karar verebilirim".

EFT vuruş ifadeleri*:"Rezil olmaktan korkuyorum", "küçük düşmekten korkuyorum", "el'alem ne der?", "Kim bilir hakkımda neler düşünecekler?", "Bu yaptığım duyulursa rezil olurum", "gizlemem gerekir"*

Kin gütmek.

Açıklama: Kimseye kin gütmek zorunda değiliz. İntikam beslemek hiç bir haksızlığı tamir etmez. Sadece intikamı besleyen kişiye zarar verir. Kin beslemek içimizde birikmiş öfkenin ölçüsüdür. öfkeyi içimizde tuttukça sanki karşımızdakini cezalandırıyoruz. Kinimizi besledikçe sanki değersizlik inancımızı koruyoruz. Bize zarar vermiş ve hala verme ihtimali olduğuna inandığımız kişiyi sanki kendimizden uzak tutuyoruz. İyileşmenin ve huzuru bulmanın en önemli koşullarından biri bu kinleri içimizden akıtmaktır.

Setup: *"Her ne kadar, bana yapılan bir haksızlığın acısını hala içimde taşıyarak kendimden ve başkalarından intikam almaya çalışıyorsam da ve bu duyguların beni koruyacağına inanıyorsam da, aslında bana zarar vermekten başka bir işe yaramadığını kabul ediyorum. Amacım bir haksızlığı düzeltmek ve haklarımı korumak ise, intikam almanın hiç bir işe yaramayacağını anlamayı seçiyorum. İçimde birikmiş duyguların, beni acıtmaktan başka bit işe yaramadığını kabul ediyorum. Beni gerçekten huzurlu hissettirecek tek şey, birikmiş duygularımı boşaltmak ve affetme sürecini başlatmaktır.*

Kızgınlıklarımı, öfkelerimi, pişmanlıklarımı, suçluluk duygularımı boşaltmayı ve iyi hissetmeyi seçiyorum. Bana yapılan bir haksızlık karşısında kendimi kötü hissetmek ve hala acıyı canlı tutmak zorunda değilim. Birikmiş duyguları içimde tutarak, asıl kendimden intikam aldığımı ve kendime huzurlu yaşama hakkını vermediğimi anlamayı seçiyorum. Birikmiş duygular beni geçmişe ve başkalarına bağımlı kılıyor.

Bazan beni inciten kişi, beni ne kadar üzdüğünü anlasın ve pişman olsun diye, kendimi mutsuzluğa mahkum ettiğimi fark etmeyi seçiyorum. Beni inciten kişiden intikam almak için, kendimi kurban etmeye artık son veriyorum. "

EFT vuruş ifadeleri*: "Haksızlığa uğradım", "içimdeki bu acı", "intikam almam gerekir", onun da acı çekmesi gerekir", "o acı çekmeden huzur bulamam", "asla affetmem".*

11. Temel inancı değiştirmek

Çocukluktan beri yerleşmiş olan inançlarımız, değer yargılarımız, hayatla ilgili algılarımız birçok kalıp yaratmıştır. Kişiler bu kalıpların güdümünde olduğunun farkında olmadan yaşarlar. Bu kalıpları değişmez ve kişiliğinin bir parçası zannederler. Ama hepsi çocuklukta öğrenilmiştir. Yani çoğumuz çocuk bilinciyle yaşamaya çalışıyoruz. Bu inançlar ya da kalıplar çocukken bizi koruyan birer programdır. Çocuk bağımlıdır. Bakıma muhtaçtır. Kişilerin kendisine bakmasını ve korumasını sağlamak zorundadır. Bu programlar bu amaca hizmet eder.

Ama kişi büyüdükçe, hayattan beklentileri değiştikçe, özgür olmaya çalıştıkça bu programlar ayaklarına bağlanmış prangalar gibi gelmeye başlar. İsteklerimizle çocukluk kalıplarımız çatışmaya ve sorun çıkarmaya başlar.

Hemen herkeste sorun çıkaran bu kalıplar üç aşağı beş yukarı benzerdir. Bu nedenle bu genel kalıpları bulup bu kalıpları yaratan duyguları temizledikçe aynı anda bir çok sorunu çözmek mümkündür. EFT kitaplarında "core belief" denen öz inanca ulaşmaktan bahsedilir. Ama bunun ne olduğu tam açık değildir. Genellikle kişinin kendisine bakışındaki olumsuzluklardan bahsedilir. Kimse isteyerek ya da bilerek kendine olumsuz bakmaz. Kendini başkalarından daha değersiz, daha beceriksiz, işe yaramaz, çirkin görmek istemez. Bu nedenle bu tip inançların kişinin kendi istek ve arzusu olmadan bilinçaltına yerleşmiş inançlar olduğunu bilmemiz gerekiyor.

Biz regresyon hipnoterapisinden edindiğimiz deneyimlerle bu inanca değersizlik inancı adını verdik. Herkesin bilinçaltında değersiz olduğuna dair yerleşmiş bir inanç vardır. Bunun nedenleri kişiden kişiye, yetişme tarzına göre, aile içindeki iletişime göre değişir. Ama hemen herkeste bu inanç değişik düzeylerde mevcuttur.

Bilinçaltı inançları doğru kabul eder. Sorgulamaz. Bu inanç yıllar geçtikçe güçlenir ve gizlenir. Bu gizlenmeyi sağlayanda bilinçaltıdır. Bilinçaltı için değersizliğin somut karşılığı zayıflıktır. Bu durumda gizlenmesi gerekir. Bu zayıflığı gizlemek için

savunma mekanizmaları yaratmaya başlar. Kişi değerli görünme çabası içine girer.
Değersizlik inancı değişik kişilerde değişik davranış modellerine neden olur. Psikolojide bu farklılıklar farklı mekanizmalara bağlıymış gibi sunulur. Kişilik farklılığı denir. Ya da değişik ruhsal hastalık adları adı altında incelenir. Sanki her biri için farklı hastalık yaratan mekanizmalar varmış gibi.

Kişi bilinciyle böyle bir inancın farkında değildir. Bilinçaltı dediğimiz yapı zaten inançların toplamıdır. Bilinçaltı bu inançları o canlıyı – yani kişiyi-korumak amacıyla biriktirir. Bilinçaltı düzeyde oluşmuş her inanç bilinçaltı için doğrudur ve korunmalıdır. Hem inanç korunmalı hem de bu inanç ile canlı korunmalıdır.

Bilinçaltı ilginç bir şekilde hem değersizlik inancının varlığını gizlemeye çalışır hem de bu inanç sayesinde kişiyi korumaya çalışır.

Bilinçaltı değersizliği gizlemeye çalışır.

Bilinçaltı sistemi eleştiremez, yargılayamaz. Öğrendiği kalıbı doğru ya da yanlış diye sınıflayamaz. O sadece öğrendiklerini hayatta kalacak şekilde kullanmak zorundadır. Yetersiz olduğuna inandıkça bu yetersizlik bir inanca dönüştükçe bu inancı korumaktan ve bu inançla korunmaktan başka seçeneği yoktur.

Bilinçaltı bir şekilde zayıf, güçsüz olduğu bilgisine sahip oldukça kendini korumak için önlemler alacaktır.

Bu inancı değişik savunma mekanizmaları geliştirerek korur ve gizler. Bilinçaltı hızlı öğrenen bir sistemdir. Deneme yanılma yöntemiyle koruyan bir davranışla risk yaratan davranışı birbirinden ayırır. Öğrendiklerinden, gözlemlediklerinden, yaşadıklarından, aldığı telkinlerden kendi içindeki bu değersizliğe kılıflar örmeye başlar. İşte bunlara savunma mekanizmaları diyoruz.

3 tip temel savunma mekanizması ortaya çıkar.

1. Grup; Başkalarına karşı kendimiz sanki değerliymiş gibi gösterme çabaları

2. Grup: Başkalarını bizden daha değersiz duruma düşürme çabaları

3. Grup: Başkalarından uzak durarak içimizdekini gizleme çabaları

Birinci grup içinde başkalarına iyi, önemli, değerli, güçlü görünme çabaları yer alır. Kişi takdir edilmeye, beğenilmeye, sevilmeye çalışır. Bu amaçla;

• Statü kazanmaya çalışır. Müdür, genel müdür, doçent, profesör, milletvekili gibi unvanlar elde etmeye çalışır.

•Takdir edilecek davranış kalıplarına sahip olmaya çalışır. Kibar, olgun, anlayışlı, hatasız, çalışkan, iyiliksever olmak gibi.

•Toplumsal olarak güç sembolü kabul edilen nesnelere sahip olmaya çalışır. Lüks ev, lüks otomobil, kaliteli markaya sahip olmak. Kaliteli yerlerde yemek , yaşamak.

2. grup; Başkalarını bizden daha değersiz duruma düşürme çabaları; Burada temel amaç bir şekilde içimizdeki güçsüzlüğü relatif olarak karşımızdakini bizden daha değersiz duruma düşürerek gizlemektir.

Bu amaçla en sık karşılaşılan davranış şekilleri şunlardır.

• Eleştirmek, küçük görmek, küçük düşürmeye çalışmak, onu suçlu hissettirmeye çalışmak.

• Bilerek kırmaya ve üzmeye, çalışmak.

• Kendini o kişiden üstün göstermeye çalışmak.

• Onu kendimize bağımlı hissettirmeye çalışmak.

• Onu çaresiz hissettirmeye çalışmak

3. grup; İlk iki gruptaki çabalar yetersiz kaldıkça en garantili olan 3. grup savunma mekanizmalarını kullanmaya başlanır. Kişi başkalarından uzak durarak değersizliği gizlemeye çabalar. Bu davranış şekillerinden en belirgin olanlar şunlardır.

• Sosyal fobi adı altında toplanan davranış şekilleri bu gruptadır.

• Mümkün olduğunca sessiz olmak. Kalabalıklar içinde yok olmak.

• Fark edilmemeye çalışmak. Kendini ve görüşlerini ifade etmemek. Duygularını gizlemek. Duygusuz bir görüntü benimsemek.

• İyi bilinmeye çabalamak. Herkesin huyuna suyuna göre davranmak.Fedakarlık yapmak.

• Hiç bir konuda insiyatif almamak. Karar vermemek.

Değersizlik inancının yerleşmesi

Doğduğumuz andan itibaren anne baba ya da bakıcıların davranışları, iletişim şekli çocukta değersizlik inancının tohumlarını atmaya, yerleştirme, güçlendirmeye başlar. Bakıcıların bu davranış şekillerini onların içindeki değersizlik inancının şiddeti ve savunma mekanizmalarının bileşimi belirler. Yani bakıcıların değersizlik inancı bir şekilde çocuğa bulaşmaya başlar.

Çocuğun öğrenme çabalarına saygı duymamak
Çocuğun içinde ben de yapabilirim inancına göre hazır bir program vardır. Çocuk bakarak ve modelleyerek öğrenir. Çocuğun kendi başına öğrenme çabası engellendiği oranda bu olumlu programın yerini yetersizlik inancı almaya başlar. Örneğin kendi çabası ile koltuğa tırmanmaya çalışan çocuğa arkadan iterek yardım edilirse çocuk " ben tek başıma yapamam" inancını yerleştirmeye başlar. Ya da tek başına yemek yemeye çalışan çocuğun elinden kaşığı alır ve ona yedirmeye çalışırsak " sen yapamazsın" mesajını vermiş oluruz.

Çocuğun doğal gelişimine saygı duymamak
İnsanın gücü sınırlıdır. Her yaş için yapacakları sınırlıdır. Bunun doğal bir gelişim olduğu mesajını çocuk almalıdır. Aksine sanki

çocuğa fiziksel yetersizliğinin doğal olmadığı yönünde mesajlar verilirse yetersizlik inancı yerleşmeye başlar.Su içerken üstüne döken çocuğa kızılması gibi. Eleştirel ailelerde büyüyen çocuklarda değersizlik inancı güçlüdür.

Çocuğun bir takım beklentileri karşılaması gerektiği inancını yerleştirmek.
İyi bir şeyler yaptığı zaman ödül vermek ama diğer zamanlarda ilgilenmemek. Bir şeyi başaracağı zaman bir ödül alacağını belirtmek, ya da ancak bir şeyler başardığı zaman sevmek diğer zamanlarda yok saymak. Başkalarından daha iyi olması gerektiği beklentisini yerleştirmek.

Çocuğu yok saymak
Ne iyi ne de kötü bir şey yaptığı zaman tepki göstermemek, onaylamamak, ya da çocuk yokmuş gibi davranmak. En gizli, en yaralayıcı değersizlik inancı yerleştiren davranış şekli budur.

Aile bireylerinden birinin çocuğu terk etmesi.
(Boşanma ya da ölüm gibi). Çoğunlukla görülen durum babanın aileyi terk etmesi şeklindedir. Çocuk babası olmadığı için etrafından utanmaya başlar. Utanmak ya da utandırılmak kendi başına değersizlik inancını yerleştiren bir duygudur. Çocuk utandığı için değersiz olduğuna inanır. Değersiz olduğuna inandıkça daha çok utanır.

Çocuğun duygularının yok sayılması ya da duygularını ifade ettiği zaman utandırılması.

Ağladığı zaman kızılması. Kızdığı zaman azarlanması. Çocuğun kendi içinde suçlu olduğu inancını yerleştirilmesi. Ben yanlışım, ben hatalıyım, ben utanç dolu bir kişiyim algısı oluşmaya başladıkça değersizlik inancı güçlenmeye başlar.

Cinsel, fiziksel ya da ruhsal tacizlerde ve istismarda bulunmak.

Değersizlik inancından nasıl kurtulacağız?

Tüm inançlar soyuttur. Ama etkileri somuttur. Hayatımızı, ilişkilerimizi, yaşamımızı belirler. Kişi bu inancın varlığını kabul

etmeden bu inançtan kurtulamaz. Bu inançtan kurtuldukça ancak huzuru bulacağına ikna olması gerekir. Bu amaçla da bilincinin ne olduğunu ve bilincini nasıl kullanması gerektiğini anlamalı ve öğrenmelidir.
Gerçek bilinç farkında olmaktır.Eylemlerimizin farkında olmak. Düşüncelerimizin farkında olmak. Duygularımızın farkında olmak. İnançlarımızın farkında olmak.

Farkında olmak tek başına değişimi sağlamaz. Bilgi sahibi olmak da yine tek başına değişimi sağlamaz. Bu inancım yanlış demek bile o inancı değiştirmeye yetmez.

Ama farkında olmak değişimi sağlayacak ilk adımdır. Farkında olmaya kendinde değişim yapamaz.

Bilinçli bakış
Bilinç kişinin içinde bulunduğu durumu sorgulayabilmesidir. Gerçekle hayali birbirinden ayırabilmesidir. Bilinç yaşadığı yaşamı daha yaşanabilir hale getirebilecek bir araçtır. Bu dünyada hiç kimsenin elinde bu yaşamın niçin var olduğuna dair bir kanıt yoktur. Bilincin amacı yaşamı anlamlı hale getirmektir. Bu amaçla yaşamımızı sınırlayan inançlardan kurtulmayı öncelikle kalpten ve coşkuyla istememiz gerekiyor. Bu istekten sonra EFT gerçekten elimizde bir mücevherdir.

Çünkü inancı besleyen güç – enerji duygudur
O inancı inanç yaparken bastırılan duygular inancın yakıtı olur. O halde bir inancın gücünü ortadan kaldırmak demek, o inancı yaratan bedendeki birikmiş duyguyu ortadan kaldırmak demektir. Yani duygusal enerjiyi boşaltırsak inancı besleyen bir güç kalmaz. İnanç basit bir düşünce haline döner. EFT'nin bedendeki duyguları boşaltan güçlü bir araç olduğunu artık biliyoruz.

EFT ile sınırlayan inançları besleyen duyguları boşalt, inancı yok et, iraden yeniden güçlü hale gelsin. BU bizi insanlığımızdan çıkarmış olan inançları ortadan kaldırarak yeniden insan olduğumuzu hatırlarız ve insan gibi yaşamaya başlarız.

Yani değersizlik inancının karşısına insan olmayı koyuyoruz.

- İnsansam gücüm sınırlıdır.

- Sosyal bir varlıksam hata yaparım.

- İnsansam başkalarından yardım alabilirim.

- İnsansam istek ve arzularımı gerçekleştirebilirim.

- İnsansam yaşamımı kendim ve başkaları için anlamlı kılacak bilinçli çabaları gösterebilirim.

- Özetle insan olmak insan olduğunu içsel olarak hissetmek halidir. Bu spirituel bir kavramdır. Ama somut olarak hissedilen bir durumdur.

- İnsan olmak iyi hissetmekle paralel bir durumdur. İç içedir. İyi hissetmeden insan olduğumuzu hissedemeyiz. İnsan olmayı istemeden kötü hislerimiz boşaltamayız.

- İnsan gibi hissetmek değersizlik inancını yaratan savunma mekanizmalarından kurtuldukça, kendiliğinden ortaya çıkan doğal bir durumdur.

EFT ile değersizlik inancını yaratan savunma mekanizmalarını hızla ve etkin bir şekilde yıkmak ve ortadan kaldırmak mümkündür. Bu amaçla bu savunma mekanizmalarını oluşturan inançları, kavramları, tanımalı, sorgulamalı ve yok olmasını istememiz gerekir.

EFT yapısı gereği üzerinde çalıştığımız engelleyici inancın arka planındaki duyguları boşaltacaktır. Bu nedenle bu bölümdeki çalışmalar için doğrudan duyguları bedende hissetmek ya da duyguyu adlandırmak gerekmez. Doğrudan inanç cümleleri üzerinden EFT yapabiliriz. Çoğu zaman bir derecelendirmede gerekmez. Bir şekilde o inançtan kurtulduğumuza ikna olana kadar çalışmaya devam ederiz.

Ama mutlaka derecelendirme yapmak istersek inancımızı olumlu bir cümle haline getirip sesli olarak tekrarlarız. Sonra bu cümlenin içsel olarak ne kadar doğru hissettirdiğine bakarız. Burada öncelikle, tabii ki, cümlenin bilinçli olarak doğru olduğuna inanmamız lazım. Bilinçli olarak doğruluğunu onaylamadığımızı bir değişim gerçekleştirmemiz mümkün değildir.

Örneğin başka insanların üzmekten çok korkuyoruz ve bu tip davranışları bu nedenle yapmaktan kaçınıyoruz. Burada bilinçli olarak insanları üzecek bir gücümüzün olmadığını, bizim davranışlarımızdan ötürü üzülen insanlar varsa bunun onların seçimi olduğunu, isterlerse üzülmeyeceklerini kabul etmemiz gerekiyor. Yani keşke *"sürekli acaba bu davranışımdan başkaları üzülür mü diye kaygılanmasam"* arzumuzu ve onayımızı alacağız. Bunu kabul etmek iyileşmeyi sağlamaz. Çoğu kişi böyle düşündüğü anda iyileştiğini ve değiştiğini zanneder. Hayır aksine bu daha fazla çatışma yaratır. Bu andan itibaren mutlaka duygularla çalışmak gerekir. İşte tam burada derecelendirme için şöyle bir cümle oluşturabiliriz.

"Başkaları üzme kaygısı taşımadan kendimi ifade eden bir kişiyim."

Bunun içsel olarak ne kadar doğru olduğunu ölçeriz. 10 çok doğru. 0 hiç doğru değil. Bundan sonra çalışmamızı yapar, aynı cümleyi tekrar edip doğruluk derecesinin yükselip yükselmediğini kontrol ederiz. 10 a ulaşana kadar çalışmaya devam ederiz.

Bu çalışmaları diğer bölümlerde anlatacağımız çalışmalarla birleştirdikçe, özellikle personal peace procedure bölümündeki çalışmalarla birleştirdikçe içsel huzuru yakalama şansımız artacaktır.

12. EFT yi etkinleştirmek

EFT'yi bir sorunumuzu ortadan kaldırmak için uygularız. Önce sorunu tanımlarız. Sonra bu soruna uygun EFT çalışmasını planlayıp çalışmaya başlarız. Planlı ve programlı bir çalışma ile zaman içinde sorunu ortadan kaldırırız. Tüm sorunları yaratan bilinçaltı inançlardır. İnanç duyguyla bağlanmış fikirlerdir. Bu nedenle inancın ortadan kaldırılmasında EFT son derece etkin bir rol oynar. İnancı bağlayan duygunun gücünün ortadan kaldırır. Ama çoğu zaman planladığımız çalışmada beklediğimiz ilerlemeyi göremeyiz. Bazan hiç bir gelişme olmaz. Bazan yavaş ve yetersiz bir gelişme olur.

Neden bazı durumlarda EFT ile beklenen gelişme olmaz?

Çünkü gelişmeyi tıkayan engelleyici inançlar vardır. Bu engelleyici inançları ortadan kaldırmadan sorunumuzla ilgili esas duygu ve inançları ortadan kaldıramayız. Bu nedenle alışkanlık olarak esas çalışmamıza başlamadan önce ısınma EFT'leri yaparak doğrudan engelleyici inançlar üzerinde çalışmalısınız.

Basit enerji tekniği ile çalışmaya başlamak.

Basit enerji tekniği ya da SET (simple energy technique) EFT'nin basitleştirilmiş şeklidir. SET de setup yapmaya, sorunu tanımlamaya ya da EFT noktalarına belli bir düzende vurmaya gerek yoktur. Ölçümlemeye de gerek yoktur. tek yapmamız gereken beğendiğimiz EFT vuruş noktalarına rast gele ve sürekli vurmak ve sorunumuza odaklanmaktır. Sorunumuz düşünerek başlamak odaklanmak için yeterlidir. Düşünürken sürekli vurmaya devam ederiz. Bir kaç dakikalık vuruştan sonra bedenimizde bu sorunla ilgili hislere ya da bedensel duyumlara odaklanıp vurmaya devam ederiz. Vuruşları yaparken zihnimize değişik hayaller veya anılar gelebiliriz. Onları seyrederken yine vuruşa devam ederiz. Bu sorunla ilgili geçmişte yaşadığımız yerler, kişiler aklımıza gelebilir. Onları düşünürken vuruşa devam ederiz.

Buradaki önemli nokta sürekli vurmaktır. Bazan beş bazan on dakika vuruşlara devam ederiz. Bazan biz vurdukça sorunun daha önce aklımıza gelmemiş değişik yönleri ortaya çıkmaya ve zihnimize gelmeye başlar. Bu durumda bu yönünün düşünerek vuruşlara devam ederiz. Eğer çalıştıkça sorunun değişik yönleri ortaya çıkmaya ve ilerleme olmaya devam ediyorsa bu sorunla ilgili olarak bilinçaltında fazla engelleyici inanç yok demektir. Bu durumda istersek bu şekilde çalışmaya devam ederiz. İstersek de daha yapısal EFT çalışmasına geçeriz.

Engelleyici inançlar

Eğer beklediğimiz gelişmeyi göremiyorsak bu durumda engelleyici inançlara odaklanmaya başlarız. Çoğumuzda sahip olduğumuz sorunla ilgili kendimize karşı öfke mevcuttur. Bu kızgınlık mantıklı gelmese de vardır. Sorunumuzu yeteri kadar iyi çözemediğimiz için kendimize kızgınızdır. Herhangi bir engelleyici inancı ortadan kaldırmak için bu kızgınlığı öncelikle ortadan kaldırmak gerekir.

"Bu sorunu yeteri kadar iyi halledemediğim için kendime kızgınım" diye düşünürken SET' e devam edin. Bunu yaparken aklınıza "şöyle yapmalıydım", "şunu yapmamalıydım" tarzı düşünceler gelebilir. Bu durumda bu düşünceler üzerine vurmaya devam edin.

Bundan sonra engelin kendisini bir sorun olarak ele almamız ve bir sorunla çalışır gibi engelleyici inançlarla çalışmamız gerekir.

Hangi inancın engelleyici olduğunu nasıl keşfedeceğiz?

Herhangi bir keşif yapmaya gerek yoktur. Sadece *"benim iyileşmemi engelleyen inançlarım"* ya da *"beni iyileşmekten alıkoyan inançlarım"* diye düşünerek vuruşlara devam ederiz. Bu vuruşlar sonunda yavaşta olsa bir şeyler belirlemeye başlar.

Eğer düşünce, duygu ya da fiziksel düzeyde bir şeyler fark ederseniz bunun üzerine çalışmaya devam ederiz. Örneğin konuşma korkusu üzerine çalışırken aklınıza *"bu sorunun üstesinden gelemeyeceğim"* gibi bir düşünce gelirse o zaman esas sorunu bırakıp önce bu düşünce üzerine çalışırız. Bu son

fikri düşünürken bedenimize odaklanıp bedenimizde huzursuz edici bir his ya da duyum bulursak bu sefer sadece hisse odaklanıp vurmaya devam ederiz.
Tüm engelleyici inançlar bilinçaltındadır. Bilinçli çabayla aklımıza gelmez ya da kendilerini fark ettirmezler. EFT vuruşlarına başlayınca ortaya çıkmaya başlarlar.

Bazı tipik engelleyici inançlar

"Bu sorunla başa çıkacağıma inanmıyorum."

"Bu sorundan kurtulmaya layık değilim."

"Bu sorundan kurtulmak o kadar da güven verici değil."

"Bu sorunuma başka insanların ihtiyacı var".

"Bu sorundan kurtulursam farklı bir insan olacağım."

"Çok zor, kurtulamam."

"EFT ile böyle karmaşık bir sorunu çözeceğime inanmak çok tuhaf."

"Tek başıma bunun üstesinden gelemem"

"Gerçek hayatta yine aynı sorun karşıma çıkar."

Engelleyici düşünce ya da duygu üzerinde 3-4 dakika vuruş yaptıktan sonra bir değişme olup olmadığına bakın. Eğer bir şeyler değişmiş gibi geliyorsa esas sorununuza dönüp üzerinde çalışmaya devam edin.

Yine aklınıza farklı bir engelleyici düşünce gelirse, örneğin *"böyle çalışmakla ne kadar aptal durumuna düşüyorum*" gibi, bu durumda hemen bu inanca dönüp bu düşünce ve bağlantılı duygusu üzerinde çalışmaya başlayın. Daha etkili olması için vuruşlara devam ederken kendinize "*aptal, aptal*" diye bağırın. Aynaya bakarak bağırmaya devam edin. Ama vuruşları ihmal etmeyin. Benzer olumsuz yargılar içinde vuruşlara devam edin ve kendinize bu olumsuzlukları da söyleyin.

"Aptalım", "geri zekalıyım", "beceriksizim", "hiç bir şeyi sonuna kadar götüremem".

Bu engeller üzerinde çalışmakla da sonuç alamazsak bu durumda bazı bilinçaltı kazançların farkında olmak gerekir. Örneğin bilinçaltı kaygıları kaybetmekten korkar. Sanki belli bir konudaki kaygımızdan kurtulursak artık emniyette ve güvende olmayacağımıza inanır. İyi yüzme bilmeyen birisi olarak suya girme korkumuz varsa, eğer bu korkudan tam olarak kurtulursak sanki hemen suya girip açılacağız ve boğulacağız gibi bir inanç olabilir. Bu nedenle kaygının birazının kalması yönünde bir inanç vardır. O zaman "*bu sorundan kurtulmak benim yararıma değil"* inancı üzerinde daha yoğun çalışmamız gerekir. Ya da *"bu sorundan tam olarak kurtulmak benim yararıma değil"* inancına odaklanırız.

"Bu sorundan tamamen kurtulmaktan korkuyorum".

Eğer hala bir şeyler değişmiyormuş gibiyse sorun çok daha derinlerdedir. Kişinin bilinçaltı düzeyde kendisine bakışıyla ilgili ciddi sorunları var demektir. Bu durumda daha ayrıntılı çalışmalar yapılması gerekir. Bunun için "EFT ile değersizlik inancını ortadan kaldırmak" bölümündeki çalışmaları yaparız.

Bu inancı nereden öğrendin?

Engelleyici inançları ortadan kaldırmanın başka bir yolu bu inancı yaratan duygusal olaylarla çalışmaktır. Bu amaçla *"bu inancı ilk nereden öğrendim?", "bunu bana kim öğretti?", "bu bana neyi hatırlatıyor"* düşünceleri üzerine vuruş yapmaya başlar ve nelerin ortaya çıkacağını izleriz. Bir takım olayları hatırladıkça bu olaylar üzerinde "film tekniği" ya da "hikayeni anlat" tekniğinin uygularız.

Tabi bazan beklenmedik kadar travmatik olaylar ortaya çıkabilir. Bu durumda bir terapistten yardım almanızda yarar vardır.

Her tekniğin incelikleri vardır. Başarı ayrıntılarda gizlidir. Yoksa EFT kalıp olarak son derece basittir. Kişiler bu basitliğe aldanarak hemen sonuç bekliyorlar. Basit kolay demek değildir. Basit hemen sonuç alınacağı anlamına gelmez. Sonuç alınmasını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen bir çok faktör vardır.

Enerji ve bağlanma;

EFT özünde bir enerji tekniğidir. Bedendeki enerji dengesini daha olumlu bir yöne çekme iddiasındadır. Bu nedenle EFT uygulayan kişilerin beden enerji dengeleri hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Çoğu zaman kişinin enerji dengesinin olumsuz olması kendi kendine EFT uyguladığı zaman etkin sonuç almasının önünde bir engel olur. Bu yüzden iki kişinin niyetini ve enerjisini bir amaçta birleştirmek daha iyi sonuç verecektir. Eğer bireyler kendi kendilerine aldıkları sonuçlardan memnun değillerse, enerjisi dengeli ve ne yaptığını bilen bir terapist eşliğinde EFT uygulaması yapılması problemin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır. Grup halinde yapılan EFT çalışmalarında daha önce EFT uyguladığı halde sorunu çözülmemiş kişilerin sorunun daha kolay çözüldüğü bilinmektedir.

Benden akan enerji değil, benim aracılığımla akan enerji;

EFT uygulayan terapistler danışanlarını sadece kendilerinin gayreti ile iyileştiremezler. Terapistlerin yaptığı rehberliktir. Çoğu insan kendini şifa veren kimse olarak görür. Ama bu iyileştirme işlemiyle çatışır. Bu kimseler kimseyi iyileştirmiyordur, iyileşen hastaların kendileridir. Bunu kabul etmek mütevazı olduğu kadar tatmin edici bir davranıştır.

Terapist bir şekilde evrensel iyileştirici enerjiye aracılık yapar. Sanki o enerjinin iyileşecek kişiye akabilmesi için terapist üzerinden geçmesi gerekmektedir. Terapist bu enerjiyi dekode edip uygun bir şekilde danışana yansıtır.

13. EFT'nin işe yaradığını anlamak

Uyguladığımız EFT işe yarıyor mu? Nasıl anlayacağız? Eğer sorun ağrıysa anlamak kolaydır. Hissettiğimiz ağrının şiddeti azalmış ya da yok olmuşsa EFT işe yaramış demektir. Bir şekilde bu ağrıyı yaratan mekanizmalar EFT çalışmasından etkilenmiş ve ağrı ortadan kalkmıştır. Bu ağrının azalmasında EFT işe yaradığına göre büyük olasılıkla bu ağrıyı yaratan bir duygusal neden vardır. Bu birikmiş duygunun yarattığı enerji tıkanıklığı ya da dengesizliği EFT tarafından temizlenmiştir.

Ama her meselede ağrı gibi net ölçülebilir bir şey bulamayabiliriz. Özellikle bir kişiye sorununu çözmede yardımcı oluyorsak EFT uygularken bu kişide gözlemleyeceğimiz bazı işaretler EFT'nin işe yaramakta olduğunu gösterir. Bu işaretlerden bazılarını aşağıda belirttim.

Kişi bir soluk boşaltır ya da iç geçirir.
İç geçirme bizim toplumda yaygın bir davranış şeklidir. Durup dururken *"of, çok şükür"* şeklinde derin bir soluk boşaltma alışkanlığı vardır. Bir tur EFT den sonra ya da daha birkaç vuruştan sonra kişi derin bir nefes salar. Bu nefes boşaltma enerjinin stresten gevşemeye doğru kaydığının göstergesidir.

Kişi esner.
Esneme olduğu zaman yorgunluk olması gerekmez. Dinlenmiş halde olan kişiler bile EFT seansı sırasında esnerler. Araştırmalar esnemenin bir şekilde beyini sakinleştirici etkisi olduğunu göstermektedir. Nedeni ne olursa olsun EFT seansı sırasında esnemenin oluşması enerjinin harekete geçtiğini ve vuruşların işe yaradığının göstergesidir.

Kişinin nefes alışı değişir.
Stres altında daha yüzeysel nefes alırız. Kişi daha derin nefes almaya başladıysa EFT işe yarıyor demektir. Enerji dengelendikçe nefes alışımızda dengelenir.

Kişinin sesi değişir.

Stres altında kişinin sesi çatallı, boğuk, zorlanarak çıkar. EFT etki ettikçe sesi güvenli, titreşimli, dolgun ve güçlü çıkmaya başlar. Açık ve net konuşmaya başlar.

Kişinin duruşu ve beden dili değişir.
Depresyonda, kaygılı, güvensiz olan kişilerin duruşu, yürüyüşü, oturuşu güvenli, rahat, mutlu kişilerden çok farklıdır. EFT seansı ilerledikçe kişinin duruşu değişmeye başlar. Kamburu düzelir. Başı dikleşir. Etrafı ile ilgilenmeye başlar. Kısaca çiçek gibi açmaya başlar.

Kişi ağlar.
EFT birikmiş duyguları titreştirir. Bu duyguların başında da üzüntüler, birikmiş acılar gelir. Bunların boşalma şekli ağlamaktır. Gözyaşları rahatlamanın işaretidir.

Burun tıkanıklığı açılır.
Burundaki tıkanıklıklarda enerji değişimiyle birlikte birden açılır ve rahatlama başlar.

Yüz kasları gevşer.
Gerçekte tüm beden kasları gevşer. Ama yüz kaslarındaki gevşeme çok belirgindir. Sanki birkaç tur EFT vuruşuyla kişi birkaç yıl gençleşir.

Kan basıncı ve nabız değişir.
Stres kan basıncını yüksek tutar, kalp daha hızlı çarpar. Sadece EFT noktalarına vurmak bile kan basıncını düşürür, nabzı yavaşlatır.

Kişi sıcak ya da soğuk hisseder.
EFT noktalarına vururken beden ısısında değişiklikler oluşur. Sırt ağrısı birden ısınır ve çözülür. Kimisi soğuk ter döker. Titreyebilir. Tüm bu fiziksel değişiklikler EFT'nin işlediğini gösterir.

Kişi titreşen bir enerji hisseder.
Biraz EFT vuruşundan sonra parmaklarınız titreşmeye başlar. Böyle bir şey hissederseniz avuç içlerinizi bir birine yaklaştırın ve uzaklaştırın. Eğer elleriniz arasında titreşen bir enerji alanı hissederseniz enerji düzeyinde bir şeyler değişiyor demektir.

Bilişsel kayma oluşur.

Bir an kızgınsınızdır, biraz sonra gülmeye başlarsınız. Bir an çaresiz hissederken biraz sonra umursamaz olursunuz. Bir an sadece bir çözüm vardır, biraz sonra bir çok çözüm fark edersiniz.

Ağrı gezer.
Bu o kadar sık olur ki bu nedenle EFT de ”ağrıyı kovalamak” kavramı vardır. Ağrı bedenin bir bölgesinden başka bölgesine atlar. Örneğin baş ağrısı için çalışırken bir anda diz de ağrı ortaya çıkar. Ağrının gezmeye başlaması EFT'nin işe yaradığının en kesin işaretlerinden biridir.

Ağrı kötüleşir.
Bunu istemeyiz değil mi? Ama ilginç olarak bu da iyileşmenin işaretidir. Duygu yüzeye çıkıyor demektir. Bastırıldığı yerden harekete geçmiştir. Vurmaya devam edersek bir süre sonra azalmaya başlar. Uygun yapılmış EFT çalışmasından sonra eskisinden daha kötü olmak pek nadir ortaya çıkan bir durumdur.

Kişi yeni seçeneklere açık hale gelir.
Kişi artık duygunun dayattığı tıkanıklıktan kurtulmuş demektir. Eski tarz tıkanık düşünceleri bir tarafa atar. Dengeli enerji yeni düşünme tarzını ortaya çıkarır.
Enerji olumlu yönde değişmeye başladıkça EFT nini etkinliği daha da artar. Olumlu yönde pekişme başlar.

EFT işe yaramadığı zaman neler yapmamız gerekir?

EFT'nin işe yaraması için bazan değişik etkenleri göz önüne almak gerekir. Eğer bir şekilde sürekli çalışmamıza rağmen sanki bir şeyler EFT'nin etkisini engelliyormuş gibiyse aşağıdaki tavsiyeleri denemenizi tavsiye ederiz.

Çalıştığınız ortamın enerjisiyle ilgili bir sorun olabilir.
Ya da bir enerji toksinine maruz kalıyor olabilirsiniz. Çalışmayı başka bir odada tekrar edin. Bir çok elektromanyetik enerji kaynağı olabilir. Cep telefonu, yakındaki elektrik kabloları, baz istasyonları, flüoresan ışık gibi. En basit çözüm bir süre açık havaya çıkmaktır. Çıplak ayakla toprakta dolaşabilirsiniz.

Dünyanın serbest elektron kaynağı olduğu ve enerjimiz dengeleyeceği ileri sürülmektedir.

Sürekli kapalı ortamda durmanın endokrin sistemimiz üzerinde olumsuz etkisi vardır. Bu nedenle gün boyunca fırsat buldukça güneş ışını almamız gereklidir. Burada özellikle gözlerimizin doğal ışıkla temas etmesi gerekir. Dış ortam ayrıca taze oksijen ve temiz hava sağlar. Dış havada birkaç derin nefes alın. Sonra EFT çalışmanızı tekrar edin.

Yediğiniz bir şey engelleyici etki yapabilir. Bazı yiyeceklerin enerji dengesini bozduğu ileri sürülmektedir. Hangi yiyeceğin kimde nasıl bir etki yapacağını ancak araştırarak bulabiliriz. Şüphelendiğiniz yiyecekler varsa her seferinde tek bir tip yiyecek tüketip bir sonraki yiyeceğe kadar en az bir saat bekleyin ve bedeninizdeki etkisini gözleyin. Deneyimler en çok buğday, süt ve süt ürünlerinin bedende etki yarattığını göstermektedir. Bu tip alerjenler yendiği takdirde kişi yorgunluk hisseder, hafızası zayıflar, basit işler zor görünmeye başlar, basit bir EFT çalışması bile çok güç gelebilir. Çoğu kişi bu yüzden EFT yapması gerektiğini bile unutur. Çoğu kişi bu tip sıkıntıları şekerleme, tatlı ya da karbonhidrat yedikten sonra deneyimler.

Setup cümlesini çeşitlendirin.
Karate noktasından ağrılı bölgeye geçerek setup'ı tekrar edin. Ya da tersini yapın. Setup cümleniz çok genel olabilir. Daha özele inmeye çalışın. Tek bir olay üzerinde ve bu olayında tek bir duygu anı üzerinde çalışın.

Hangi konuda vuruş yapmanız gerektiğini bilemeyebilirsiniz. Bu özellikle yeni başlayanların sık karşılaştığı bir durumdur. Hangi konuyu seçeceklerini bilemezler. Hangi ayrıntıyla çalışacaklarına karar veremezler. Bu durumda bilinçaltını yardıma çağırıcı bir setup işe yarayabilir.

"Her ne kadar bu sorun için nasıl bir EFT çalışması yapacağımı bilemiyorsam da, birazdan zihnimin uygun cümleyi bulacağını biliyorum."

"Her ne kadar bu sorunu nasıl tanımlayacağımı bilemiyorsam da, çaba göstermeden doğru kelimeler zihnime dolacağını kabul ediyorum."

"Şu anda düşünemiyorsam da, içimde akıllı, bilen tarafımın nasıl bir çalışma yaptığını bildiğini, şu anda düşüncelerimi bu çalışmayı yapacak en uygun şekilde organize ettiğini kabul ediyorum."

Daha fazla tekrar yapmanız gerekebilir.
EFT'nin başarı sırrı odaklanmak ve sabırdır. Biraz bile bir iyileşme sağladıysanız doğru yoldasınız demektir. Çoğu EFT uygulayıcısı, tıkandıkları zaman sürekli vurmaya devam etmişlerdir. Bir süre sonra birden bir değişim olur.

Mutsuz anılardan kaçıyor olabilirsiniz.
Bazı kişiler olumsuz setup cümlesi söylemekten korkarlar. Sanki bir sorun hakkında olumsuz düşünürlerse durumun daha da kötü olacağını zannederler. Bu korkunun kendisi bir EFT çalışması gerektirir. EFT yapma korkusu üzerine EFT yapılabilir.

"Kilo sorunlarım üzerine EFT yapmak istemiyorum"

"Her ne kadar kilo sorunlarım üzerine EFT yapmak istemiyorsam da, bu konu beni huzursuz ediyorsa da, bu konuyu düşünmek bile beni sıkıyorsa da yine de bu konuda çalışmayı seçiyorum."

EFT ile çalışırken üzerinde çalıştığınız olayın acısını ayarlama şansına sahipsiniz. Acıtıcı duyguyu azaltarak hissedebilirsiniz. Olaya dışarıdan bakıyormuş gibi hayal edebilirsiniz. Bir sinemada seyrediyormuş gibi hayal edebilirsiniz. Bir kapı aralığından seyrediyormuş gibi hayal edebilirsiniz. Acının gereğinden fazla rahatsız ettiği her durumda bir adım geri atarsınız ve EFT'ye devam edersiniz.

Sık sık vuruş yapın.
Günde en az beş kez sorun aklınıza geldikçe vuruş yapın. Bir arkadaşınızla anlaşın. Size koçluk yapsın. Sık sık EFT yapmanız gerektiğini mesaj olarak size bildirsin. Telefonunuzun alarmını kurun, çaldıkça EFT yapın. TV seyrederken vurun. Gezerken vurun. Kırmızı ışıkta beklerken vurun. Tuvalette otururken vurun. Duşta vurun. Her yemekten önce vurun. Bu işe ciddi sarınanlar vuruş yapacak çok zeki buluşlar yapmıştır.

Yeni bakışlar yaratmaya çalışın.

Meselelerinize başka bakış açılarıyla bakmaya çalışın. Bu soruna bakışınıza neden olan inançları bulun. Bu inançları sorgulayın. Sorunu bir film gibi hayal edin. Değişik oyuncuları filme dahil edin. Komedi filmine çevirin. Bir bilgisayar oyunu şekline çevirin. Değişik efektler ekleyin.

Vuruş yaparken kendiniz bir aynada seyredin.
Ayna karşısında zihniniz açılabilir ve mükemmel cümleler yaratabilirsiniz. Yüzünüzün ifadesine uygun duyguları söyleyebilirsiniz. Kendinizle dalga geçebilirsiniz.

Bağırarak ve coşkuyla yapın.
Yeteri kadar sesli olarak cümlelerinizi ifade edin. Mırmırlanmayın. Bağırarak, coşkuyla setup cümlelerinizi tekrar edin. Aracınızda yalnızken, radyonun sesini açın ve bağırarak setuplarınız tekrar edin.

"*Her ne kadar sesli EFT yapmaya çekiniyorsam da..*"

"Her ne kadar kendi sesimi duymaktan utanıyorsam da.. "

"Her ne kadar insanların benimle dalga geçeceğini

düşünüyorsam da.. "

Sıkı bir egzersiz yapın.
Uyuşukken bedendeki lenf sistemi yeteri kadar hızla dolaşamaz ve bedende toksinler birikir. Bazı şaşırtıcı EFT sonuçları sıkı bir egzersizden sonra ortaya çıkmıştır. Hızlı bir yürüyüş, koşu, yüzme yaptıktan sonra EFT çalışmanızı tekrar edin.

Enerjinizi temizleyin.
Bir çok enerji temizleyici egzersiz vardır. Bu egzersizleri yaptıktan sonra çalışmalarınız tekrar edin. Bu kitabın sonunda bu egzersizlerden örnekleri bulabilirsiniz.

EFT günlüğü tutun.
EFT günlüğü örneği kitabın son bölümlerinde bulacaksınız.

EFT yapmakta zorlanmaya karşı setup örnekleri;

"Her ne kadar bu EFT saçmalığı benim için çalışmıyorsa da yine de ben kendimi her şeyimle kabul ediyorum.."

"Her ne kadar gerçekten işe yarayacağı anlarda EFT yapmayı unutuyorsam da.."

"Her ne kadar her şeyi birbirine karıştırdıysam da.."

"Her ne kadar sorunu tam çözmeden EFT yapmaktan vaz geçtiysem de.. "

Bu tipte EFT çalışmalarına meta düzey çalışmalar diyoruz. Bu meta düzey çalışmalar yaparken aslında çalışmak istediğimiz meseleyi de ilgilendiren çözümlemeler yapabiliriz. Belki de başarıdan kaçan bir tarafımız vardır.

Çoğu zaman da değişiklikleri fark etmeyebiliriz. Yani aslında biraz önce hissettiğimiz bazı şeyler değişmiş olabilir. Örneğin gerginlik kalkmıştır ama biz hemen bu değişimi fark edemeyebiliriz. Bu nedenle kendi bedenimizdeki değişiklikleri gözleme alışkanlığı da kazanmamız gerekir. Nefesimiz rahatladı mı? Zihinsel hayallerimizde bir değişim oldu mu? Düşüncelerde bir değişiklik var mı?

Etkinliğinizi optimize etmek

Yararlanılan kaynak: Ref No: 9

Beden, zihin ve enerji sisteminin iç içeliğini keşfettikçe, yaşamın doğası ve iyileşme yolculuğu hakkında şüphelerimizin artmaya başlamıştır.Bu nedenle bu şüphelere rağmen EFT den yararlanmanızı arttıracak, iyileşmenize katkısı olacak, bazı fikirler aşağıda sunulmuştur.

Daha spesifik konulara girmeden bazı temel noktaları vurgulayalım.

Kimseyi iyileştiremezsiniz.

Doktorlarda hastalarını iyileştirmezler. Çoğu doktor böyle zanneder ama temel gerçek farklıdır. Yapmaya çalıştıkları

bedenin kendi kendini iyileştirecek sistemlerini optimize etmekten ibarettir. Eğer başkalarına yardım etmeye soyunuyorsanız, iyileşme sorumluluğunun her bireyin kendi içinde yattığını kabul etmelisiniz.

Herkese yardım edecek gücünüz yok.

Bazen kişilikler çatışır. Bazen karşınızdaki kişi sizin yaklaşımınıza açık değildir. Bu tip durumları kişisel başarısızlık olarak algılamayın. Bazen terapi olacak kişi olarak terapistinizden farklı bir düzeyde de olabilirsiniz. İyileşme bir yolculuktur. Zaman zaman, ilerlemeler, zaman zaman duraklamalar olacaktır.

Sürece saygılı olun.

Her kes ve her orun kendi yolundan geçerek iyileşir. Kimsenin iyileşmesi bir diğerine benzemez. Bazen ego güçlüdür. Kişiyi iyileşmekten uzak tutar. Kişi engeli aşacak düzeyde iyileşme tekniğine bağlılığını belirtmemiş olabilir. Sigara gibi bağımlılıklardan kurtulmak için kişinin kendisiyle ciddi bir sözleşme yapmış olması gerekir.
EFT güçlü bir yardımcıdır. Ama kişisel sorumluluğun yerini alamaz. Eğer başkalarına yardımcı oluyorsanız aşağıdaki setup size yardımcı olacaktır.

Her şeyin kendi süreci var. Her bireye saygı duyuyorum. Benim için doğru olan kişileri kendime çekiyorum. Benim onlara, onların bana yararlı olacağı, birlikte gelişeceğimiz kişilerin enerjisine odaklanıyorum.

Olayları birbirinden ayırmak,

Çoğu kişi sorunlarının birbiriyle ilişkisiz olduğunu zanneder. Böyle olmasını ister. Cinsellikte yaşadığı sorunla, eşiyle yaşadığı iletişim sorunlarının birbirinden ayrı olduğuna inanır. Ama yüzeyin altında bunlar birbiriyle ilişkidir. Her sorunu değişik bölümlere sokmaya çalışmak günümüz Tıbbının yaptığı bir iştir. Değişik hastalıklar icat ederek her biri için değişik tedavi şekilleri ileri sürer.

Çoğu birey fiziksel sorunlarıyla duygular arasındaki bağlantıyı ret eder. Anlamak istemez. Anlamazlıktan gelir ya da gerçekten anlayamaz.

Bazı kişilerde başkalarının zoruyla iyileşmeye gelirler. Kendi iyileşme arzusunu içinde tutmayanlara da yardımcı olmazsınız.

Ancak deneyimler bir biriyle ilişkisiz gibi görünen birçok sorunun ardında aynı birikmiş duygular söz konusudur. Bir sorunuyla çalışıp diğer sorunlarına kapalı kalacak kişilerin tam bir iyileşme beklememesi gerekir.

Bir zamanlar zayıflama amacıyla bir bayanla görüşüyordum. Kilo almanın ardında geçmişte yaşanmış bazı olayların söz konusu olduğunu söylediğim zaman "aman beni tekrar o olaylarla muhatap etmeyin, ben onları halledene kadar çok acı çektim" demişti. Onun hallettim dediği, tabiî ki, bir şekilde üzerini kapattım anlamınaydı. Bir şekilde yok sayılan bu duygular yine de kendini aşırı yemek şeklinde gösteriyordu. Ama kişiyle bunu konuşmam bile mümkün değildi. Duygularla yüzleşmeden yapılacak bir çalışmadan yanaydı. Kişinin bu beklentisine saygı duyarak kendisine yararlı olamayacağımı söyledim.

Kendilerine göre iyileştiklerini kabul eden kişileri zorla kendi yönteminize çekemezsiniz. Sadece anlatabilirsiniz. Anlarlar, ikna olurlar ya da olmazlar. Bazı kişiler gerçekten geçmişte kendilerini utandırdığını düşündükleri olaylarla yüzleşmek istemezler. Onların bu isteklerine saygı duymak ve eleştiriden kaçmanız gerekir. Ama sizinde kendi yönteminizi etkin bir şekilde uygulayamayacağınıza kanaat getirdiğiniz kişilerle çalışmama hakkınız vardır.

Çalışmanızın verimsiz olacağını bile bile sırf ticari kaygılarla çalışma yapmanız sadece karşınızdaki kişiye değil size de zarar verecektir. Hem başarısızlık karşısında motivasyonunuz azalacak, hem de olumsuz geri bildirim nedeniyle müşteri sayınızda beklediğiniz artış olmayacaktır.

Fiziksel ya da ruhsal hastalıkları ya da alışkanlıklarıyla yaşam tarzının bir bir4inden ayrı olduğunu iddia eden günümüz tıbbıdır. Yani kişinin ilişkilerinin kalitesiyle, inançlarıyla hastalıkları arasında bir bağlantı olmadığı kabul edilir. Eğer kabul edilseydi tedavilerin bu yönde planlanması gerekirdi. Tıbbi uygulamaları

eleştirecek değiliz. Herkes kendisi için en uygun çözümü seçmekte özgürdür. Ama benim yöntemimle iyileşme arıyorsa benim felsefemi kabul etmek zorundadır. Hem benim iyileşme felsefemi kabul etmeyip hem de yinede beni iyileştir demenin pek bir mantığı yoktur.

Kitabın birçok bölümünde belirttiğim gibi bilinçli bakış ve bilinçli rıza olmadan bilinçaltı düzeyde değişim ve bu değişime bağlı iyileştirme yapamazsınız. İyileşme için bilinçli bir bilince gereksinimimiz var.

14. Ustalaşma teknikleri

EFT kendi başına uygulanabilecek bir zihinsel iyileşme tekniği değil aynı zamanda birçok zihinsel iyileşme tekniklerini de daha etkin bir şekilde uygulanmasını sağlayan etkinliğe sahiptir. Hipnoz uygulamalarında kullanılan birçok yöntemi EFT 'ye uyarlayabiliriz. Bunlar arasında özellikle hipnotik parts terapisi ve hipnotik sandalye tedavisi EFT ile çalışmak için uyarlama yapmaya çok uygundur. NLP tekniklerinin bir çoğu EFT ile çok daha etkin uygulanabilir hale getirilebilinir. Salt olumlama yapacak kişilerin bile EFT ile bu olumlamaları çok daha işler hale getirmeleri mümkündür. Yönlendirmeli hayal ile zihinsel prova yapanların bu zihinsel provalarını daha etkin hale getirmeleri EFT ile olasıdır. Kitabın değişik bölümlerinde bu birleşik çalışmalardan örnekler bulacaksınız. Bu bölümde diğer bölümlerde değinilmeyen bazı uyarlama ve birleşik kullanımlara değineceğiz.

1. Parts yaklaşımı

2. Mizah katmak
    a. Alaya almak
    b. Abartmak, en kötü senaryoyu düşünmek
    c. Yeniden çerçevelemek
    d. Cıngıllaştırmak

3. Somuta indirgemek

EFT ile değişik parçaların açığa çıkarılması ve uzlaştırılması; Parts yaklaşımı;

Parts parçalar demektir. Bilinçaltı tek bir parçadan oluşmuş bir yapı değildir. Aynı anda birçok farklı inancın iş başında olduğu bir yapıdır. İnançlar deneyimle ve öğrenerek oluşur. Oluşan bir inancın yetmediği bir yerde bilinçaltı yeni inançlar yaratır. Zamanla oluşan yeni inançlar eski inançlarla çelişebilir. Ama bilinçaltında eski inançları silen otomatik bir mekanizma yoktur. Bu nedenle birbirinden farklı inançlar aynı anda işlemeye devam

eder. Aynı amaca yönelik inançlar gruplaşarak sanki kişiyi farklı parçalardan yapılmış algısı vermeye başlar.
Bir tarafımız beğenilmek için zayıflamak isterken, bir tarafımızı beğenilmekten korktuğu için kilo almak ister.

Bir tarafımızı eğlenmek ve çocukluk yapmak isterken bir tarafımız ciddiyetini korumak ister.

Buna benzer birçok örneği kendi yaşamımızda bulabiliriz. Huzuru bulmanın bir yolu da bu parçaları saptayıp uzlaştırmaktan geçer. Bu amaçla EFT'yi bu çatışan parçaları uzlaştırmakta kullanabiliriz. Bu amaçla kullanacağımız EFT kalıbı şöyledir.

"Bir tarafım X konusunda "şöyle" davranmak isterken, bir tarafım "böyle davranmak istiyor. Ben bilinçli aklımla "şöyle" olmayı seçiyorum. Farklı çalışan parçaları uzlaştırarak tek ve bütün olmayı seçiyorum."

Altı adımda çerçeveleme
Parçaları uzlaştırmak için bir başka kalıp NLP de kullanılan 6 adımda yeniden çerçeveleme tekniğidir.

1. adım sorunu tanımlamaktır.

2. adım istenmeyen davranışı yaratan parçayı tanımlamaktır. Bu parça genellikle konuşmak ve bilgi vermek istemez. Bu parçayı EFT ile konuşur hale getirebiliriz.

3. adım bu parçadan gelen sinyalleri almak ve bu paçanın kendisini belli ettiği için ona kalpten bir teşekkür göndermektir.

4. adım bu bizim istemediğimiz davranışı ya da sorunu yaratan parçanın olumlu niyetini açığa çıkarmaktır. Bu parça bir bilinçaltı inancı ya da birbiriyle ilişkili inançlar demetini temsil etmektedir. Bilinçaltında oluşan tüm inançlar koruma amaçlıdır ve niyetleri iyidir. Ama bu iyi niyet bizim yapmak istediklerimizle bağdaşmaz bir sonuç ortaya çıkarmıştır. Bu niyeti açığa çıkarmak için burada sorgulayıcı EFT kullanabiliriz. Niyeti takdir edip yöntemi beğenmediğimizi EFT aracılığıyla parçaya bildiririz.

5. adım bu niyeti öğrendikten sonra bu niyeti tatmin edecek bizimde onaylayacağımızı yeni bir yol ya da yöntem bulmaktır.

Bu amaçla EFT ile yaratıcı yönümüzü ya da içimizdeki yaratıcı parçayı açığa çıkarmaya çalışırız.
5. adım bulduğumuz alternatif ya da alternatiflerin sorunu yaratan parça tarafından kabul edilmesini sağlamaktır. Bu amaçla da bu parçanın bu yönteme olabilecek muhtemel itirazlarını yine EFT ile ortadan kaldırmaya çalışırız.

6. adım geleceğe odaklanıp bu yeni yöntemin gelecekte de oluyormuş gibi hayal etmek ve bu hayali güçlendirecek EFT'leri yapmaktır.

Mizahla olumsuz duyguyu kışkırtmak

Her zaman içimizde negatif veya karanlık taraf vardır. Bu bizim yüzleşmekten kaçtığımız ve yok saydığımız tarafımızdır. Sevmediğimiz tarafımızdır. Nefret ettiğimiz yanımızdır. Ama ne kadar yok saysak da, sevmesek de, nefret etsek de o oradadır ve bizi bir şekilde etkiler. Bu yönümüzün etkisini kabul etmek, onunla barışmak ve onu da kendi tarafımıza çekmek için mizahi yaklaşımı kullanırız.

Bu nedenle mizah EFT terapistinin çok sık kullandığı bir araçtır. Bir meseleye mizah katmak o meselenin bilinçaltı köklerinde sarsıntıya neden olur. Sıkıldığımız bir soruna bir kaç tur EFT yaptıktan sonra gülmeye başlamak çok sık karşılaşılan bir durumdur. Gülmek duyguyu boşaltmaktır. Gülmenin ortaya çıkması duygunun boşaldığının göstergesidir. Gülmek hipnozu bozar. İçinde bulunduğumuzu o duygusal sıkışıklıktan çıkmayı sağlar.

Bir şeyi değiştirmek için önce bu değiştirmek istediğimiz şeyi bilinçaltında kilitlemiş olan birikmiş ve sıkışmış duyguyu açığa çıkarmamız ya da titreştirmemiz gerekir. Olumsuzu kışkırtmak ve içsel çatışmayı arttırmak bu duyguyu açığa çıkarır. Amaç burada olumsuzu besleyen duyguyu kışkırtmaktır. Duygu kışkırtılırken aynı anda EFT yapılır. Bir duygu titreşirken EFT noktalarına sürekli vuruşlar yapmak bu duyguyu bedenden uzaklaştırır. Bu amaçla geliştirilmiş olan PET - provokatif enerji tekniği- bu ilkeyi işletir. Ünlü ABD'li Psikoterapist (psikiyatrist değil, psikoterapist) Frank Farrelly'nin meşhur ettiği provokatif terapi ilkeleriyle basit EFT vuruşlarını birleştiren Psikolog Steven Wells ve Doktor David Lake PET'i yaratmışlardır.

PET'in temel felsefesi sorunu duygulardan kaçarak değil, duyguları kışkırtarak çözmektir. Bu amaçla provokatif terapinin birçok yaklaşımlarından duyguları kışkırtmak amacıyla yararlanırız. Şimdi bu yaklaşımlardan örnekler görelim.

Yeniden çerçeveleme.
Yeniden çerçevelemek bir meseleye yeni bir bakış yaratmak amacıyla inancı yaratan düşünce ya da fikri yeni bir şekilde tanımlamaktır. Yeniden çerçevelenen mesele gerçekten zihnimizin aradığı bir çözümse bilişsel kayma dediğimiz durum olur. Zihin bu sorunlu durumdaki sıkışmışlığından bu çerçeveleme ya da yeniden tanımlama sayesinde kurtulur. EFT kullanmadan dahi yapıldığı takdirde etkin olabilen bu tip zihinsel egzersizler EFT ile çok daha güçlü ve etkin değişimler sağlar.

"Her ne kadar meseleye sadece bilinçaltımın dayattığı inançların sıkışmışlığı içinden bakıyorsam da yinede yeni tanımlamalara ve yeni bakış açılarına açık olmayı seçiyorum. "

Temel olarak yeniden çerçeveleme çalışmaları iki gruba ayrılır.

a. İçeriği çerçevelemek. Sorunu yeniden tanımlamaktır. "Bu, bu anlama gelmez, şu anlama gelir" tarzı bir yaklaşım sergileriz.

b. Yeniden çerçevelemek ise "bu sorun hangi koşullarda işe yarar?" sorusuna yanıt ararız.

Örnek 1;

"İşleri erteliyorum."

"Hayır sadece yavaş yavaş yapıyorsun " (İçerik yeniden tanımlanıyor).

"Hayır sadece en iyi çözümü bulmak için uğraşıyorsun ." (İçerik yenileniyor).

"O zaman politikacı olabilirsin." (Bu sorun bu koşulda işe yarar. Yeniden çerçeveleme).

"Asla hata yapmazsın." (Olumlu açıdan yeniden çerçeveleme).

Örnek 2;

"Aşırı tepki gösteriyorum."

"Hayır sadece ses tellerini idman yapıyorsun." (İçeriği yeniden tanımlama).

"Hayır sadece insanların hangi ses düzeyinde korktuklarını anlamaya çalışıyorsun." (İçeriği yeniden tanımlama).

"Tamam o zaman iyi amigo olursun."(Farklı koşullarda işe yarara bir özelliğin var. Yeniden farklı bir çerçeve yerleştirmek.)

"Tamam o zaman iyi değnekçi olursun. " (Yeniden çerçevelemek.)

"Tamam o zaman iyi pazarcı olursun. " (Yeniden çerçevelemek.)
"Daha ne istiyorsun kimse seni eleştiremez." (Yeniden çerçevelemek.)

Sorunu cesaretlendirmek

Değişmek isteyen kişiye sorundan kaçmak yerine aksine sorunu abartması istenir.

Örnek;

"Ağlayamıyorum"

"Aman sakın ağlama. Kimse zayıf olduğunu düşünmesin"

"Ağlamak zayıflıktır. Daha sert ol."

"Haklı nedenlerin var. Yeteri kadar su içmiyorsun."

"Ne güzel kontrol sende."

Kısıtlamak

Kısıtlamanın yumuşak şekli *"yavaş git"* tavsiyesidir. Müşteri değişimin olumsuz sonuçları konusunda uyarılır. Aynı kalmanın yararları konusunda bilgilendirilir. Paradoksik olarak müşteri

değişimin kaygılarıyla gerçekçi olarak yüzleşir. Bu arada yapılan tapping sayesinde kışkırtılan materyel enerjetik olarak düzeltilir.

Basit EFT/PET Set-up yaklaşımları(kısa örnekler):

Genel EFT
"Kendimi kabul etmesem de kendimi kabul ediyorum"

Sorunu yeniden çalıştırmak
EFT' deki set-up sorunu yaratıcı olarak kullanmak üzere yeniden yapılandır. Paradoksik telkinlerle tıkla.

"Bu ben değilim, bunu yapan benim kötü ikizim."

Abartma ve iğneleme
"ilk 40 yıl en zor kısmı... "

Paradoksik sorunlara paradoksik yaklaşım

"Kendimi kabul edemesem de kendimi kabul edemediğimi kabul ediyorum. En azından kendimi kabul edemediğimi kabul edebilirim"

Polarite cümlesi oluşturmak

Zihnin çalışma şeklini avantaj olarak kullanırız. Negatif fikirleri ifade ederken, bunun zıddını EFT set-up ına ekleriz.

"Bir çok nedenden dolayı kendimi kabul etmiyorum.. fakat.. ediyorum"

"Gerçekte iyi bir insanım, hayvanlara karşı naziğim.. fakat kendime karşı değil.. "

15. Bilinç Bilinçaltı ilişkisi ve EFT

Bir önceki bölümde sorunları zihin modeli çerçevesi içinde yeniden sınıflandırdık. Bu sınıflandırmanın temel alındığı zihin modelini daha yakında inceleyeceğiz. Çünkü zihni tanıdıkça sorunları zihinsel düzeyde çözme etkinliğimizde artacaktır.

Bedenimizde sıkışmış duygular, korkular, inançlar stres yaratır ve günlük yaşantımızı belirgin bir şekilde etkiler. Bu dinamikleri daha iyi anlamak için zihin yapısının nasıl işlediğini anlamamız gerekir.

Zihin yapısını bilinç ve bilinçaltı olarak iyi ayrı bölümde inceliyoruz. Zihin dediğimiz zaman düşünce, davranış, duygu ve inançlarımızın toplamını anlamamız gerekiyor. Bedenimizin bu fonksiyonlarını zihin kavramı altında inceliyoruz.

Bilinç

Bilinçli akıla kritik yapan akılda diyebiliriz. Bilinçli akıl dediğimiz zaman mantık yürüten ve analiz yapan zihinsel fonksiyonları anlıyoruz. Bir şekilde akıl yürüten zihinsel parçamızdır. Gün içinde işlevsel olan ve kararları aldıran zihinsel parçamızdır. Bilgisayarda çalışırken, faturaları öderken, yemek için yer seçerken bilinçli aklımızı kullanırız. Gününü büyük kısmı kritikal aklımızı kullanarak geçer.

Bilinçaltı

Öte yandan, bilinçaltı alışkanlıklarımızı, davranış kalıplarımızı, kaygılarımızı, korkularımızı depolayan kısımdır. Duyguları biriktiren ve hissettiren kısmımızdır. Hayal kırıklığı ya da üzüntü hissettiğimiz zaman, kızgınlık yaşadığımız zaman, stres altında ezildiğimiz zaman, mükemmeliyetçilik gibi takıntılarla uğraştığımız zaman, tatlı ya da yiyeceklere karşı dayanamadığımız zaman bilinçaltında işleyen programların çalıştığını ve bizi kontrol ettiğini bilmeliyiz. Geçmişimizin tüm duyguları burada birikmiştir. Günlük olaylara olan tepkilerimiz bu birikmiş duyguların denetimi altındadır.

Çoğu kişi bilinçaltının inanılmaz gücünün farkında değildir. Gizli bir şekilde günlük davranışlarımızı ve duygularımızı kontrol etmektedir. Bilinçli zannettiğimiz çoğu eylem bilinçaltının güdümü ve sınırlaması altındadır. Farkında olmadığımız gerginlikler, kontrolsüz takıntılar, alışkanlıklar, sigara, kendimize karşı olan kızgınlıklarımız hepsi bilinçaltına yazılmış programlara göre işlemektedir.

Diyelim ki 2 yaşında doktora gittik ve canımız acıdı ve çok korktuk. Bilinçli aklımız bu olayı büyüdükten sonra hatırlayamaz. Ama bir hastaneye ya da doktora gitmeye kalktığımızda sebebini anlayamadığımız şekilde kaygılanır, geriliriz. Çünkü bunu bilinçaltı kaydetmiştir ve her doktora gitmeye kalktığımızda olay titreşir ve kaygı yaratır. Bir şekilde olay hatırlanıp, duygusu halledilene kadar bu korku devam eder. Buna benzer tüm yaşam deneyimlerimiz bilinçaltında kaydedilir. Bu nedenle yaşamımızda yapacağımız kalıcı değişimlerin bilinçaltı düzeyde olması gerekir.

Kritikal Faktör

Bilinçaltı kritikal faktör dediğimiz bir duvarla korunur. Bu nedenle de geçmişin acı olayları tekrar acıtmaması için bu duvarın altına gizlenir. Ama bu gizlenen kıymetli bilgiler günlük yaşamımızı huzurlu yaşamamızı engeller. Bir şekilde biriken duygu sorun yaratmaya devam eder. Yani bilinçli aklımızla olayları hatırlamayız ama duygularını yaşarız. Bir tarafımız yaşadığımız korkunun anlamsız olduğunu bilir ama yinede üstesinden gelemez.

Kalıcı değişimler bilinçaltında yapılmalıdır. Bilinçaltı hayali bir kavram olan güçlü kritikal faktör ile korunur. Bu korunmayı güçlü inançlar sağlar. Kritikal faktör iki yanlı çalışır. Bilinçaltının kabul etmeyeceği düşünce ve telkinleri içeri almaz. Bilinçaltında yerleşik duyguları ve geçmiş travmatik olayları bilincin farkındalığından uzak tutar. Acıtıcı duygularla baş başa kalmayı sevmeyiz. Yaşamımız hep acıtan duygulardan uzak kalmak üzerine kurulmuştur. Ama esasa iyileştirmemiz gereken şeyler bunlardır. Bunlardan uzak kaldıkça iyileşemeyiz.

Kritikal faktör inkar duvardır. Çocukta ilk savunma inkardır. Hem başkalarından bazı şeylerimiz inkar ederek saklarız. Hem de daha kötüsü bazı durumları kendimize karşı bile inkar ederiz.

Bunun gizli şekli bahaneler üretmektir. Kendimizi zorla iyi olduğumuza inandırmaktır. Her şey yolundaymış gibi davranmaktır. Böylece bize aslında bir şeylerin ters gittiğini haber vermeye çalışan duygulardan uzak kalmış oluruz.

Bazı kişiler bilinçaltını yok saydıkça sanki yok olacağına inanırlar. Küçük çocukların karşıdaki kendisini görmesin diye gözlerini kapatması gibi bir durumdur bu. Acılara karşı kendilerini uyuştururlar. Ne iyi duygu, ne de kötü duygu repertuarlarında bulunmaz. Duygusuz, maske yüzle yaşarlar. Ama bilinçaltı bu çabaları pek takmaz. O da kendi bildiğini okur. Neyi nasıl yapması gerektiğine inanmışsa o şekilde yapmaya devam eder. Hatta fark edilmemek işine gelir. Çünkü bilinçaltı bu programlarla iyi bir şeyler yaptığına inanır. Kişiyi hayatta ve ayakta tuttuğuna inanır.

Stresin kaynağı bilinçaltındadır.

Stresin birçok hastalığın nedenlerinden biri olduğunu bildiğimize göre bilinçaltı düzeyde iyileştirme çalışmaları yapmamız gerekir. Bu nedenle bir şekilde kritikal faktörü aşmak ve stresi yaratan bilgilere ulaşmamız gerekir. İlginç olan sorunlarımızın nedeni olan olayların çoğu erişkin bilinçli aklımızla değerlendirdiğimizde hiçte travmatik olaylar değildir. Bazan basit bir inanç hastalığa giden yollara taş döşer.

Bilinçaltını kabaca bir bilgisayara benzetebiliriz. Bizi rahatsız eden her türlü olay bilinçaltına programlanır. En güçlü programlar yaşamımızın ilk yıllarında yazılır. Ve erişkin yaşamımızda işlemeye ve kontrol etmeye devam eder. Biz bir şeylerin ters gittiğine ve değişmesi gerektiğine karar verip o yönde çalışmalar yapana kadar bu programlar işler.

Hemen tüm alışkanlık ve takıntılı davranışlar bilinçaltında birikmiş duyguların güdümündedir.

Üzüldüğümüz, kızdığımız ya da sıkıldığımız zaman yiyeceğe koşarız. Çünkü başka bir program yiyeceğin rahatlattığına inanmıştır. Çocuklukta yemek olayı güven duygusuyla eşitlenmiş ve ilişkilendirilmiştir. Yediğimiz zaman iyi hissederiz. Bunu karnımızın doymasına bağlarız ama çoğu zaman aç olmadığımız halde yemeyi sürdürürüz. O anda o yiyeceğe bedenimizin fiziksel düzeyde ihtiyacı olup olmadığı aklımıza bile gelmez.

Çocuk büyüdükçe yiyecekle olan ilişkisi daha da güçlenir. Yediğimiz zaman daha çok seviliriz. Okuldan üzüntülü geldiğimiz zaman annemiz yiyecek bir şeyler hazırlar. Yediğimiz şeyleri başkasına överek anlatır. Yeme eylemi hem kötü duyguları bastıran hem de iyi hisleri pekiştiren bir özellik kazanır. Kocamızla atıştığımızda yiyecek atıştırırız. İşimizi sevmediğimize yiyeceğe koşarız. Takımımız yenildiğinde kendimiz yiyeceğe veririz. Duygu programı tetikler ve program aktif hale gelir. Programı durdurmak için yemekten başka çare bulamayız.

Gereksiz yedikçe kilo alırız. Fazla kiloları eritmek için diyete başlarız. Ama diyet programı her kötü duyguyu hissettiğimize yara alır. Duygusal yeme arzusunun karşısında zayıfızdır ve yemekten kendimizi alıkoyamayız.

Yani eğer bir alışkanlığı değiştirmek istiyorsak bu alışkanlığı işleten bilinçaltı programı açığa çıkarmalı ve bunu durduracak çalışmaları yapmalıyız. Anlaşıldığı üzere etkin bir çalışma için programı başlatan duyguların bilinçaltından temizlenmesi gerekir. Bu duygular o kaynak olayların içine gömülmüştür. Olaylar hatırlanmadan, canlanmadan duyguları boşaltmak güçtür ama imkânsız değildir. EFT bu duyguları ve olayların ayrıntılarını açığa çıkarmak ve burada birikmiş duyguyu boşaltmak için mükemmel bir araçtır.

İrade gücü her zaman bilinçaltı karşısında güçsüzdür.
Diyet gibi zayıflama çabaları, adı üstünde çaba olarak kalmaya mahkûmdur. İrade gücü her zaman bilinçaltı karşısında güçsüzdür. Bilinci güçlü kılmamın yolu bilinçaltındaki birikmiş duygusal enerjiyi boşaltmaktan geçer. Sistemik ve karalı çalışmalar yapmadan bilinçaltını denetlemek ve duyguları boşaltmak kolay değildir. Bilinçaltı inatçıdır ve alışkanlıkları değiştirmek istemez. Bu nedenle bilinçaltına hitap edecek her türlü çalışmanın uzun süre kararlılıkla uygulanarak kalıcı hale getirilmesi gerekir.

Hele kronik fiziksel hastalık gibi bedende işleyen güçlü mekanizmaları bozacak düzeyde birikmiş duyguları temizlemek ciddi çalışmalar gerekir. Ama ciddi dediğimiz zaman korkmayalım. Bilinçaltı düzenleme, boşaltma çalışmaları keyiflidir. Bilinçaltı meseleyi anladığımızı anlarsa fazla direnmez. Yardımcı olmaya başlar.

Sorun yaratan olay modelleri

Bilinçaltında yerleşmiş çoğu engelin kaynakları üç aşağı beş yukarı bellidir. Yetersizlik duygusu, kendi bedenine karşı olumsuz bakış, mükemmeliyetçilik, bozuk aile ilişkileri, terk edilmişlik, erkek ya da kız çocuk beklentisi, taciz gibi kadınlığın reddine neden olmuş travmatik olaylar, aşağılanmalar, küçük görülmeler, yaşının yapacağından daha fazla beklentiler bilinçaltında duygu yaratan ve bu nedenle de iyileşmenin önünde engel olan olay modellerinden bazılarıdır. Tüm bu tip olaylar duygu biriktirir. Bu olaylarda birikmiş duygu yükünü azalttıkça kişi kendini yeniden iyi hissetmeye başlar. Bu yeniden doğuş enerjiyi tıkanıklıktan kurtarmaya ve normal beden işlevlerinin geri dönmesini sağlamaya başlar.

Bunun örneklerini tüm hekimlik yaşamımda bunun örneklerini hep gördüm. Çoğu zaman ne olduğunu anlamadık. Mucize deyip geçtik. İstisnalar kaideyi bozmaz deyip geçtik. Ama artık günümüzde neler olup bittiğini anlamaya başladık. O zamanlarda da birileri bu konuları biliyordu ve çalışıyordu ama o zamanlar dünya çok büyüktü ve bilgi çok dar alanda paylaşılıyordu. Halbuki şimdi her türlü bilgi bir fare darbesinin ucunda. Tıklıyorsun buluyorsun. İnanılmaz. Esas mucize bu. Her şeyden anında haberdar oluyorsun. Kimsenin kimseyi uyutacak ya da kandıracak gücü kalmadı artık.

Birikmiş Duygular Stres İzlenimi Yaratır

Birikmiş duygular değişik olaylar karşısında bedende huzursuz edici his olarak algılanır. Kişiler bu olumsuz ve sıkıcı hisleri yanlış olarak stres olarak ifade eder. Aslında stres dediğimiz geçmişteki duyguların titreşmesinden başka bir şey değildir. Sıkıcı ve kötü olarak algıladığımızı günlük yaşantımız içindeki olaylar geçmişin duygularını titreştirir. Kişi o anda olaya bağlı olarak bir stres yaşadığını zanneder. Yaşadığı sadece birikmiş duygularını hissetmekten öte bir şey değildir. Tüm farklı duyguları genel bir terim olarak adlandırmak ve yanlış olarak stres olarak ifade etmek bir şekilde duygulardan kaçmanın farklı bir yoludur. Sanki stres diye ayrı bir şey varmış ta bundan kurtulmamız gerekirmiş gibi yanlış bir izlenim yaratılır.

Stres kavramı gerçek duygusal materyalle buluşmamızı ve meselelerimizi kalıcı olarak çözmemizi engeller. Kişiler streste olduklarını düşündükleri andan itibaren bunun nedenlerini dış olaylarda aramaya başlarlar.

"Herhalde işte aşırı yüklendim."

"Maddi sorunlar beni yıpratıyor."

"Ailevi sorumluluklarım bana yük bindiriyor" vs. gibi nedenler ararlar ve bu nedenleri düzeltmeye çalışırlar. Tabiî ki bu tip olaylar stres yaratır. Ama sadece bu yaşantımızdaki yükleri temizlemeye ya da düzenlemeye çalışmak esas iyi hissetmeyi engelleyen bilinçaltı olayları gözden kaçırmamıza ve meseleyi çözmemizi zorlaştırmaya neden olur.

Aşırı çalışmayı tetikleyen nedir? Gelecek korkusu, hayır diyememek, mükemmeliyetçilik, kendini kanıtlama arzusu, suçluluktan kaçmak gibi nedenleri geçmişte yaşanan olaylara dayanan duygulardır esas stresi yaratanlar. Geçmiş yaşamın kötü olarak algılanmış olayları ya da travmalar bu tip duyguların birikmesine ve erişkin yaşamımızda bizi yönetmesine neden olur. İş yaşamındaki bazı olaylar sadece bu duyguların titreşmesine ve sanki sadece işten kaynaklı stres yaşadığımız yanlış algısına neden olur.

Bu yanlış algılamayı daha iyi anlamak için şöyle bir örneğe göz atalım. Bir kadın istemediği bir hamileliği kürtajla sonlandırmış olsun. Kürtaj olan kadınların çoğu ciddi düzeyde suçluluk hissederler. Rüyalarında o doğacak bebeğin kendisini suçladığı kâbusunu gören kadın sayısı az değildir. Bir şekilde bu suçluluk duygusu fark edilmez ya da yüzleşmekten kaçılırsa tüm hayatı boyunca kadının peşini bırakmaz. Belli bir oranda kadın kürtajdan sonra istediği halde hamile kalamaz. Bunun nedenini biriken bilinçaltı duygulardan olduğunu fark etmez. Yaptırdığı kürtaja bağlı bazı fiziksel sorunların buna neden olduğunu düşünür. Tabiî ki bu düşünceyi bazı kadın doğum uzmanlarının yaklaşımı da destekler. Kürtaj sonrası iltihap olmuştur, tüpler tıkanmış olabilir, rahim içi yapışmıştır vs. Ama kendini affedememenin bilinçaltındaki karşılığı hamile kalmanın bu sıkıntıya neden olduğu şeklinde tercüme edilir. Bilinçaltı hissedilen olumsuz duyguları o anda yaşanan olaylarla ilişkilendirir. Ama esas nedenin kürtaj yapmak değil de hamile

kalmak olduğunu düşünür. Bir daha hamile kalırsa aynı olumsuzlukları fazlasıyla yaşayacağını düşünerek o kadının hamile kalma mekanizmalarını bozmaya başlar.

Bu söylediklerim çoğu kişiye gerçek dışı gelebilir. Ama çoğu fiziksel hastalıkta oluşumu başlatan bu tip duygulardır. Çalıştığım binlerce kişide bu tip mekanizmalara şahit oldum. Suçluluk en güçlü stres kaynağıdır. Kişiler bir şekilde başkalarını affedebilir de kendini affetmekte çok zorlanır ve beceremez. Bazan doktoru stresin etkisinden bahsedebilir. O zamanda yanlış olarak stresi yarattığına inandığı dış etkenleri düzeltme yoluna gider. Çalışma saatlerini azaltır, tatile çıkar. Ama bu tip önlemler stresi ortadan kaldırmakta yetersizdir ve çözüm üretmez. Çözüm üretmeyince de tıp camiası stresle uğraşmanın kişinin hamile kalmasını kolaylaştıracağı inancını pek taşımaz.

Alınan çevresel önlemler bir süre için stres yükünü azaltmış izlenimi yaratır. Ama gerçek bilinçaltı duygulara hitap edilmediğinden bir süre sonra yeniden stres algısı baş gösterir. Yine günlük olaylar birikerek geçmiş duyguları titreştirmeye ve stresi yaratmaya başlar. O halde gerçek çözüm kadının hissettiği suçluluk duygusu bedenden boşaltmakla elde edilir. Stres dediğimiz algıların hepsi ancak geçmiş duygularla muhatap olursak çözülmeye başlar. Günlük olaylar bu geçmiş duyguları pekiştirici etki yaratır. Yani kendi başına stres teşhisi yanıltıcıdır ve büyük resmin sadece küçük bir parçasını temsil eder.

Eğer tüm dünyada milyonlarca hasta değişik hastalık tanısı alıyor ve bu tip hastalarda en gelişmiş tıbbi iyileştirme çabalarıyla bile sonuç alınamıyorsa meseleye bir başka açıdan bakmak gerekir. Zihin beden enerji hattını bu tip vakalarda dikkate almamak bir eksikliktir. Duygusal birikimleri göz ardı etmek bilgisizlikten öte umursamazlıktır. Bilinçaltının hastalık yaratan etkilerine alayla yaklaşmak aymazlıktır. Yapılmış bilimsel araştırmaları yok saymak körlüktür.

Aslında kontrolsüz kaygı nöbetleri yaşayanlar, olur olmaz ağlayanlar ya da öfke nöbetleri gösterenler hep içlerinde bu biriktirdikleri duyguların taşmalarını yaşarlar.

Bilinçaltıyla çalışmak için kritikal faktörü aşmak gerekir

Bir çok etken bu güçlü kalkanı aşmamızı sağlar. Bunların en başında duygusal konuşmalar gelir. Kritikal faktörü en kolay ve en güçlü duyguyla aşarız. Duygusal boşalmalar bunun için çok önemli ve gereklidir. Bilinçaltı gücünü birikmiş duygulardan alır. İnancı tutan duygulardır. Duygular boşaldıkça o inancın gücü azalmaya ve bilinçaltında saklı materyal açığa çıkmaya başlar.

İkinci güçlü aşma bilincin güçlenmesi sayesinde sağlanır. Kişi yaşamında nelerin ters gittiğini anladıkça, zihin modelini ve bilinçaltı etkenleri anladıkça bilinçaltının gücü zayıflamaya başlar.

Sabırla bu çalışmalar yapıldıkça kişi bir şeylerin farkında olmaya bilişsel değişimler yaşamaya başlar. Kendisine çok daha olumlu açıdan bakmaya başlar. Zihin enerjisi olumlu bir dengeye gelmeye başlar.

16. Sorunların sınıflandırılması

Değişik sorunlar vardır. Bunlar tanısı konmuş fiziksel ya da ruhsal denilen hastalıklar olabilir. Ya da kötü alışkanlıklar, takıntılar, istenmeyen davranışlar olabilir. Bedenimizle, fiziksel görüntümüzle, davranışlarımızla, performansımızla, statümüzle ilgili sorunlarımız olabilir. EFT ya da benzer zihinsel iyileştirme teknikleri hakkında yazılmış birçok kitapta bu tip sorunlar için ayrı bölümler açılarak yaklaşımlar hakkında bilgiler verilir. Sanki her tip sorun için farklı bir yaklaşım gerekiyormuş gibi bir izlenim ortaya çıkar. Ama gerek hastalık teşhisleri gerekse değişik sorunlara verilen adlandırmalar kafa karıştırmaktan başka bir işe yaramaz. EFT bulucusu Gary Craig'in dediği gibi eninde sonunda tüm sorunların nedeni halledilmemiş duygulardır.

Eğer herhangi bir sorunu zihinsel enerji düzeyinde çözmeye niyetimiz varsa bu durumda sorunları da zihnin işleyiş mekanizmalarına göre sınıflandırmamız gerekir. Zihin dediğimiz yapı duygu, düşünce ve davranışların toplamından başka bir şey değildir. Fiziksel bedende gözlenen değişik fiziksel, biyolojik ve kimyasal değişiklikler bu işleyişin yansımasıdır. Tıbbi sınıflandırmalar bu yansımalara göre yapılmaktadır. Ama bu tip sınıflandırmalar bize pratikte zorluk çıkarmaktan başka bir şey yapmaz. O halde sorunları zihinsel düzeyde sınıflandırmak çok daha mantıklı ve yaklaşımı ve iyileşmeyi kolaylaştırıcı bir kolaylık sağlayacaktır. Bu tip bir sınıflandırma bilebildiğimiz kadarıyla açık ve net bir şekilde şimdiye kadar yapılmamıştır. Bu kitapta bu sınıflandırma bu açıdan orijinal bir çalışmadır.

Zihinsel açıdan sorunları ya da bozuklukları 3 ana sınıfta topluyoruz.

1. Duygu düzenindeki bozukluklar
2. Davranış düzenindeki bozukluklar
3. Düşünce düzenindeki bozukluklar

Bu ana bölümleri de kendi aralarında aşağıdaki şekilde alt bölümlere ayırıyoruz.

Duygu düzenindeki bozukluklar

Duygu birikmelerinin huzursuz edici bir enerji şeklinde kendini belli ettiği durumlar; Bu sorunları yaşayan kişiler birikmiş duyguları bedeninde belirgin bir şekilde bedenlerinde hissederler. Yani duyguları her an titreşmeye hazırdır. Her türlü kaygı bozuklukları, panik atak, postravmatik stres bozukluğu, öfke krizleri, duygu durum bozuklukları, stres, fobiler.

Birikmiş Duyguları hissetmeme nedeniyle ortaya çıkan durumlar ; Dissosiyatif bozukluklar, her türlü fiziksel kronik hastalıklar, kronik ağrılar, depresyon, somatizasyon bozuklukları.

Davranış düzenindeki bozukluklar

Birikmiş duyguları bastırmak için oluşmuş bağımlılık ya da alışkanlıklar; Sigara, yeme bozuklukları, alkol, ilaç, uyuşturucu, cinsel takıntılar

Birikmiş duyguları bastırmak için oluşmuş takıntılar, davranış kalıpları; obsesif kompulsif bozukluklar,alışveriş takıntısı.

Düşünce ya da inanç şeklinde ortaya çıkan takıntılar;

Düşünce düzenindeki bozukluklar

Yetersizlik inancına bağlı düşünce bozuklukları; öz güven eksikliği, başaramama korkusu, vs. cinsel yetersizlik, kararsızlık, erteleme, mükemmelliyetçilik, sosyal fobi sendromu.

Gerçeklik algısının bozulmasına bağlı düşünce bozuklukları; şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar.

Aslında düşünce ve davranış düzenindeki bozuklukların ardında da yine duygusal düzendeki bozukluklar rol oynamaktadır. Ama EFT pratiği bakımından bazı yaklaşım stratejileri kullanmamız gerektiğinden bu sınıflandırma bu yaklaşım stratejilerini daha iyi belirlememizi sağlayacaktır.

Duygularını kolay hissedenlerle EFT çalışmak kolay ve yüz güldürücüdür. Bu nedenle duygu düzeninde bozukluklara bağlı sorunlardan birikmiş duygularını bedende bir enerji şeklinde

hissedenlerle hızlı ve kalıcı sonuçlar alınır. Bu grubun tipik örneği fobiler ve panik ataktır. Bu bölüme örnek olarak seçilen sorun fobilerdir. Fobiler bölümünde bu tip sorunlara nasıl yaklaşacağımızı ayrıntısıyla inceleyebilirsiniz. Ama genel stratejimiz öncelikle bedende duyguyu hissettirmek ya da hissetmek üzerine kurulmuştur. Eğer bu duygu durumuna neden olan sorun belliyse bu durumu hayal ettikten sonra kişi bedende duyguyu hisseder ve bu duyguyu EFT vuruşlarıyla boşaltır.

Duygular değişik şekillerde bedende bastırılır. Kişi bilinçaltı inançlar nedeniyle duygularını bastırır. Çoğu kişi bunun farkında bile değildir. Çocukluktan itibaren "duygularımı göstermemem gerekir" şeklinde başlayan inanç zamanla "duygularımı hissetmemem gerekir" e döner. Bilinçaltı duyguları hissettirmeyecek değişik uyuşturma mekanizmaları geliştirir. Hırslı kişiler duyguları daha güçlü bastırır. Duygulara karşı çalışır. Duygularla çatışarak çalışır. Bu çatışmalar zamanla kendini fiziksel hastalıklar şeklinde belli etmeye başlar.

Fiziksel hastalığa giden ikinci yol ise ilaç kullanmaktan geçer. Psikiyatrik ilaçların temel amacı duyguların hissedilmesini engellemektir. Engellenen bu duygular zamanla fiziksel çatışmalara döner. Yani uzun süre duyguları bastırmak amacıyla psikiyatrik ilaç kullanmak fiziksel hastalıklara davet çıkarmaktır. Duygularını bastırarak sorun yaratmış kişilerde birinci aşama kişinin duygularını hissetmesini engelleyen mekanizmalar üzerinde çalışmaktır. Kişi bilinçli ve bilinçaltı düzeyde duygularını hisseder duruma gelmeden esas sorunu çözücü EFT çalışmaları etkili olamaz. Depresyon bölümünde duyguları hissetmek üzerine EFT çalışma örneği verilmiştir.

Fiziksel rahatsızlıklar içinde doğrudan semptomu bastıran ilaçların kullanılması hastalığın ilerlemesinden başka bir işe yaramaz. Örneğin diz ağrısı için ağrı kesici kullanırsanız bir süre sonra bilinçaltı aynı amaca yönelik başka bir sorun icat edecektir.

Alışkanlıklar ve bağımlılıklar rahatsız eden bir duyguyu bastırmaya yönelik oluşmuş davranış kalıplarıdır. Bu nedenle EFT değişik yönlerden kullanılır. Duygularını hissettirmek üzere EFT yapılır. Alışkanlığa neden olan duygular üzerine EFT yapılır. Değişik tetikleyicilerin etkisini kaldırmak için EFT yapılır.

Davranış kalıplarını kırmak için EFT yapılır. Alışkanlıklar ve bağımlılıklar bölümünde ayrıntılara girilmiştir.

Düşünce düzeyindeki bozukluklarda kişi genellikle kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere sahiptir. Değersizlik inancına bağlı olarak ortaya çıkan bu algı bozuklukları için önce kişinin farkındalığını arttırıcı çalışmalar yapılması gerekir. Bu amaçla "yaşamımızı zehir eden kavramlar" bölümündeki EFT örneklerinin uygulanması gerekir. Bu uygulamalardan sonra kişi kendisi için özel sorunlar saptar ve bunlar üzerinde çalışır.

Gerçeklik algısının tamamen bozulduğu ve ağır psikiyatrik bozukluk kabul edilen durumlar içinde EFT çalışmalarının yararlı olduğu bildirilmiştir. Ama bu vakaların psikiyatri uzmanları tarafından tedavi edilmesi ve izlenmesini tavsiye ederiz.

İlerleyen bölümlerde değişik yaklaşımlardan örnekler bulacaksınız. Buradaki örneklerdeki stratejileri, yaklaşım şekillerini değişik sorunlarda uygulayarak sonuç alabilirsiniz.

17.Duyguları anlamak ve tanımak

Bu kitabın amacı, kişilerde olumlu değişimler yaratmak için olumsuz duygularından kurtulmasını kolaylaştırmaktır. EFT bedende birikmiş duyguları temizleme aracıdır. Bu nedenle duyguların ne olduğunu, bedende nasıl işlediğini anlamadan yapılacak EFT çalışmalarının verimi düşük ve etkisiz olacaktır. Zihinsel düzeyde yapılacak çalışmalarda hedef ve amaç belirlendikçe, ne yaptığımızı anladıkça, duyguların önemi ve etkisini anladıkça EFT uygulamasının etkinliği artacaktır.

Bu açıdan bu kitabı okuyan terapistler -kendi kendinizin de terapisti olabilirsiniz-, duygusal kavramlara açık olmalıdırlar. Terapist duygularını dinlemeyi, duygularına saygı duymayı ve duygularına tepki vermeyi öğrendiğinde ve bu kavramları karşısındakilere öğrettiğinde, verimliliğini artırmakla kalmayıp, karşısındaki bireylere çok da fazla gayret sarf etmeden EFT uygulayabilir.

Bilinçaltında sorunla bağlantılı olarak var olan enerji, sarf edilen çabadan ve nedenlerden daha güçlüyse, yeniden programlanmasına yönelik gayretlere direnç gösterir. Ayrıca bilinçaltının varlığına saygı gösterilmeksizin zorla yapılan direkt telkin ve olumlama gayretlerine de, bilinçaltı direnç gösterecektir. Değişim isteği, bilinçaltında bozulmamış bir şekilde duran duygu kadar güçlü değilse, mevcut duygu değişimi engelleyecektir.

Bütün bu duygular geçmişimizle bağlantılıdır.

Bilinçaltının mukaddes görevi yerleşmiş kalıpları, inançları, değerleri korumaktır. Bu bağlamda bilinçaltı, görev tanımına uygun olarak kötü tanımlamaları bile korur. Duygusal açıdan yönlendirdiğinde ise değişimi daha kolay kabul eder. Duyguların boşaltılması, baskının ortadan kalkması demektir. Bu da bilinçaltının rahatlamasını, açılmasını ve değişik alternatifler tarafından etkilenmesini kolaylaştıracaktır. Olumsuz duygular ortadan kalktıktan sonra, yeni bir duygu, motivasyon, anlayış, inanç ve olumlu algılar onun yerini alabilir.

Duygularımıza direnmek düşündüğümüzden daha kötü bir kavramdır. Duygular döngüsel olarak tasarlanmıştır. Hissedilmeli, ifade edilmeli, boşaltılmalı ve tüketilmelidir. Duygularımızı hissetmemeye çalışmak acı ve baskı yaratır. Acı ve baskı olumsuz duygulara nazaran daha hasar vericidir. Duygulara direnmek, hem fiziksel hem de zihinsel olarak, çok fazla enerji gerektirir.

Vücudumuzdaki normal enerji akışıyla savaşmak, yer çekimine karşı gelmek ya da akıntıya karşı yüzmek gibidir. Duygularımıza direndikçe ve onları boşaltmadıkça vücudumuzun doğal, döngüsel enerjisi bizi bunaltır.

Bu evrensel akıma direncin belirtileri, hastalıklar, acı ve vücuttaki hasarlardır. Kişi acı çektiğinde, aklı ve duyguları acı çektiği derecede etkilenir.

Vücudumuzda en kolay gözlemleyebileceğimiz hareketler, nefes alış verişimiz, sindirim yapmamız, kanımızın akışıdır. Herhangi bir şekilde bu döngüsel sistemlerin işleyişini engelleyecek olursak, duygusal ve zihinsel açıklığımızı kaybetmekle kalmayıp vücudumuza zarar da veririz.

Duygular ve hisler genellikle birbirleri yerine kullanılabilen kelimelerdir fakat aslında anlamları biraz farklıdır.

Seanslarda kişilere anlattıkları sorun hakkında kendilerini nasıl hissettiklerini sorarız. Kişiler çoğu zaman hissettiklerini değil düşündüklerini anlatırlar. Bunun nedeni, aslında hiç birimizin duygularımızın farkında olmamasıdır. Toplum, aile, iş çevresi ve okul çevremiz bize duygularımızı görmezden gelmeyi öğütlemiştir.

Duygularımız vücudumuzda hissettiğimiz his olarak algıladığımız somut tecrübelerdir. Hislerimizi vücudumuzda yaşadığımız fiziksel tecrübeler olarak adlandırabiliriz. Duygular ve hisler arasındaki bağlantıyı anlamak önemlidir. Hislerimiz, duygularımızın yaratıcısı ve yönlendiricileridirler. His ve sezgilerimiz olmadan duygularımız da olmaz.

Duygularımız, vücudumuzdaki his ve sezgilerle direk olarak bağlantılıdır. Bununla birlikte, çoğu insan bu bağlantının farkında değildir. Nasıl bir aysberg'in büyüklüğünün yalnızca

onda birini görebiliyorsak, duygularımızı etiketlemek amacıyla kullandığımız alışılagelmiş sözcükler de, vücudumuzda var olan somut duygusal tecrübelerin dinamik gücünü belli bir dereceye kadar gösterebilir. Duygularımızın çoğunluğunu, çoğunlukla dikkat etmediğimiz veya saygı göstermediğimiz hislerimiz oluşturur.

Çoğu insan, bedensel açıdan somut hislerini, bilinçli bir şekilde duygusal halleriyle ilişkilendirmez. Çoğu birey, terapiste giderek hikâyesini ve belirledikleri sorunlarla nasıl bağlantı kurduklarını anlatırlar. Terapistler, hikâyelerinin belirli bölümlerinde bariz biçimde belli olan bedensel hareketler gözlemleyebilirler. Bireyin derin derin nefes alması, ayağını oynatması, kaşınması, öksürmesi buna örnek olarak verilebilir. Terapist bireye bu hissi nerede hissettiğini sorduğunda, birey genellikle bu hissi başında hissettiğini söyleyecektir. Birey kendinde meydana gelen fizyolojik değişimlerin farkında değildir. Fakat deneyimli terapistler bu değişimleri rahatlıkla gözlemleyebilirler.

Çoğu insan hisleriyle, sezgileriyle düşünemez, hissettiklerini özetler, mantıklı bir şekilde anlatmaya çalışır. Örneğin depresyondayım veya endişeliyim gibi. Hepimize daha soyut ve örtülü kavramlar öğretilmiştir ve bu kavramlar çerçevesinde düşünmemiz istenir. Bu kavramlar fiziksel duyularımızı içermez. Bu bilinçten uzak olmamız, bizim bedensel hislerimizle iletişim kurmamızı engeller. Yani bir anlamda kendimizle iletişim kurmamızı engeller.

Duygularımız ve hislerimiz davranışlarımızı kontrol eder.

Düşüncelerimizi ve hareketlerimizi düşündüğümüzden de güçlü bir şekilde etkiler.

Bireyler terapiye genellikle şu tür sorularla gelir. "*Sorunun ne olduğunu buldum ve her şeyi denedim. Nasıl olur da kendimi daha iyi hissetmem.*" Bireyin kendini daha iyi hissetmemesinin nedeni, sorunu tam manasıyla anlamaması ve bu yüzden sorunu çözmek yolunda doğru adımları atamamasıdır.

Bireyin hislerini, duygularını tanımlayamaması sorunu başlı başına bir sorundur. Çocukluğumuzdan itibaren, hepimize duygularımızı dikkate almamak öğretilir. Hepimiz duygularımız için genel tanımlar kullanırız. Hiçbir şekilde fiziksel duyularımızın

farkına varamayız. Fiziksel hislerimizi duygusal durumlara neden olur.

Vücudumuzun, bilinçaltımızla direkt olarak bağlantısı vardır.

Bununla birlikte, hislerimizi vücudumuzda hissederiz, hatta bütün vücudumuzla, bütün hücrelerimizle hissederiz.

Bireyler hislerinin vücutlarıyla olan bağlantısını ve duygularını anladıklarında, iyileşme yolunda önemli bir adım atmış olurlar. Terapistler, karşılarındaki bireylere bir şeyler öğretirken, hislerini vücutlarının neresinde hissettiklerini sormalıdırlar. Bazı zamanlarda, birey hissettiklerini bağırsaklarında hissettiğini söyleyebilir. Terapist aynı soruyu bir kez daha sorduğunda, birey daha spesifik cevaplar verebilir. Örneğin terapist şu şekilde bir soru sorabilir. *"İşteyken strese girdiğinizde, bu stresi vücudunun hangi bölgesinde hissediyorsunuz?"*

Birey şartlandığı, döngüsel olarak tekrarlayan düşünceleri tekrarlamak yerine, vücutlarında var olan hislerin farkına varmalıdır. Terapist bu açıdan bireye yardımcı olmalıdır. Onun iç dünyasına odaklanmasına yardım etmeli, yüzeyin altındakilerin farkına varmasını sağlamalıdır. Böylece birey içsel olarak ne hissettiğini ve nasıl hissettiğini kavrayabilecektir. Aslında bütün bu hisleri hissetmek, midemizdeki açlığın farkına varmak kadar kolaydır.

"Direndiklerimiz varlığını sürdürecek, hissettiklerimiz ise iyileşecektir."

Depresyondaki bireyler, vücutlarına odaklanmayı öğrendiklerinde kendilerini ağır, ezilmiş olarak hissettiklerini söylerler.

Kendini üzgün hissettiğini söyleyen insanlar genellikle, göğüslerinde gerginlik ve acı hissettiklerini belirtirler. Tabi ki kalplerinde ve ciğerlerinde de… Ürkek insanlar ise, midelerinde ve göğüslerinde tedirginlik ve gerginlik hissederler. Hatta bu yüzden onları rahatsız eden hislerle tam anlamıyla bağlantı kurmaktan korkarlar.

Vücuttaki olumsuz hisler salıverildiğinde, duygular rahatlar ve ortadan kaybolurlar.

Düşünmeyi değiştirmek içsel bir değişim sağlamaz.
Bazı psikoterapi biçimleri, olumsuz duygulardan kurtulmak için karar vermenin yeterli olduğunu iddia eder. Çoğu kişi karar verdikten sonra, olumsuz duygularından kolaylıkla kurtulabileceklerini zanneder. Hadi deneyin. Bunu çok duyarsınız aslında. En basit tabir "*takma kafanı*"dır. Bunu denediğinizde, sadece düşünmenin veya söylemenin yetmeyeceğini görürsünüz. Çöpü dışarıya çıkarmayı düşünmek ve çöpü gerçekten dışarıya taşımak birbirinden tamamen farklıdır. Ancak ikincisini yaptığınızda, mutfağınızdaki kokudan kurtulabilirsiniz. Bir şeyler değiştikten sonra, düşünmek bir anlam ifade eder.

Bilinçaltının kendisi olumsuz duygulardan kurtulmanın, onları hissetmek kadar kolay olduğunu hemen kavrayamaz ve bu konuda kolay ikna olmaz.

"*Hislerinizi hissetmek konusunda bir direnç göstermediğiniz sürece, bütün hisler kısa ömürlüdür.*"

Bu telkini sık sık tekrar etmeliyiz. Hislerinizi hissetmek konusunda bir sorun yaşamazsanız, bilinçaltı da bir sorun olmadığına ikna olursa duygulardan kurtulmak kolaylaşır.

Bütün hisler döngüsünü tamamladığında bedeni terk eder. Tabi biz bunu engellemedikçe. İçimizdeki enerjiyi hissetmeyi engellediğimiz sürece baskı ve rahatsız hisler hissetmeye devam ederiz.

Hislerimize herhangi bir direnç göstermediğimiz sürece bütün hislerimizi kısa ömürlüdür. Direnç bilinç ve bilinçaltı arasında çatışma yaratır. Bu çatışma da, fiziksel, zihinsel, duygusal ve hatta ruhsal dengesizliklere yol açar. Bu dengesizlikler de olası hastalıkların başlıca sebeplerindendir.

Duygularımızı onaylamak, ifade etmek ve boşaltmak için onlarla iletişime geçmeliyiz. Nefesinizi tutmayı çalışın. Vücudunuzdaki hücreler oksijensizlikten ölür. Boğazınızdaki ve ciğerlerinizdeki baskı çok acı verici olacaktır. Çektiğiniz acı sizi zorlamaya başladığında, nefesinizi bırakırsınız. Nefesinizi bıraktığınızda ise acı ortadan kaybolur çünkü baskı ortadan kalkmıştır ve her şey olması gerektiği gibi çalışmaktadır.

Ağladığımızda da baskıdan kurtulur ve biraz rahatlarız. Yorgunsak bir yere kadar dayanırız ve sonunda pes eder uyur ve rahatlarız. Tuvalete gittiğimizde de baskıdan kurtuluruz ve rahatlarız. Bütün bu baskılardan kurtulduktan sonra, tekrar rahatlarız ve vücudumuzdaki akış normale döner. İçimizdeki hisler cevaplar ve çözümlerdir.

Tecrübeler hisleri, hisler de durumlar hakkındaki algıları üretir.

Hücresel zekâ yapılanırken, ilk önce duyular gelişir. Bilişsel analitik yetenekler daha sonra gelişmeye başlar. Sinir sistemi en başta sezgiler için yapılanır. Yani algılamak ve hissetmek için. Sinir sistemi daha sonra, zekâyı geliştirerek ve bazı davranış biçimlerini tanımlayarak hafızayı kullanmaya başlar. Hatıralar, sinir sistemimizi etkileyen tecrübelerden oluşur. Sinir sistemi, durumlar ve duyular arasındaki ilişkilendirmeleri hatırlar. Bu ilişkilendirmeler, temel anlamda davranış biçimleridir. En başta bu davranış biçimlerinde doğruluk veya mantık aranmaz.

Anne karnındayken, hislerimizi herhangi bir filtreden geçmeden yani herhangi bir sınırlama olmadan hissederiz. Hepimiz vücudumuzda duygular üretebilir, enerjimizi hissedebilir ve hatta başkalarının duygu ve enerjisini hissedebiliriz. Duygu ve enerjiyi, düşünmeye gerek kalmadan algılayabiliriz. Bu doğuştan gelen bir yetenektir. Duygusal enerji patlamaları, aklımızın mevcut durumu hakkında bilgiler verir. Bu bilgiler vücudumuzun o anda kendini gerçekte nasıl hissettiği konusunda bizi bilgilendirir.

Bilinçaltındaki inançlar, fikirler, tepkilerin kaynağı yaşadığımız tecrübelerdir.

Bu tecrübeler ya da yaşantı deneyimleri çoğu zaman kısa an parçalarıdır. Şu anki yaşamımızda bazı şeyler canımızı sıkıyorsa, sebep ve sonuç ilişkisinden böyle hissetmemize neden olan geçmiş bir tecrübemiz ya da bir olayımız olduğunu anlayabiliriz. Geçmişte yaşadığımız bu olay bilinçaltında bir algı veya fikir yaratmıştır. Genellikle bu algılamalar bağlı olarak bilinçaltı bizi korumaya yönelik bir algı geliştirir.

Olumsuz tepkileri ateşleyen uyarıcılar geçmiş tecrübe veya bir dizi tecrübeden kaynaklanır. Arabada panikleyen ve nefes alamayan bir kişi ya arabalarla ilgili olumsuz bir tecrübe

atlatmıştır ya da başka birilerinin arabalarla ilgili yaşadığı olumsuz tecrübeler onu etkilemiştir. Sebep ve sonuç bağlamında ele alırsak, arabada paniklemeyen birinin arabalarla ilgili kötü bir tecrübe veya etkileşim yaşamadığını varsayabiliriz. Yaşamışlarsa bile iyileşmiş ve hayatlarına devam etmişlerdir. Bu nedenle, duyguların onaylanması iyileşme yolunda atılmış önemli bir adımdır.

Bütün inançlarımızı, fikirlerimizi ve alışkanlıklarımızı yaşadığımız tecrübeler şekillendirir. Kötü alışkanlıklar, bireyin yaşadığı kötü etkileşimlerden ve tecrübelerden kaynaklanır. İyi alışkanlıklar da aynı şekilde iyi tecrübelerden ve etkileşimlerden oluşur. Bilinçaltı iyi ve kötüyü ayırt etmez. Sadece tecrübe ve etkileşimlerle ilgilenir.

Olumsuz duygular bireyin kendini kötü hissetmesine yol açan duygulardır.

Daha belirgin bir biçimde tanımlarsak iyi hissetmemizi engelleyen ve bu yüzden yapmak istediklerimizi en iyi şekilde yapmaktan alıkoyan duygulardır. Olumsuz duyguların hem vücut hem de akıl üzerinde olumsuz etkileri vardır.

Olumsuz duygular mantığımızı, sağduyumuzu ve zihinsel sağlımızı çalabilir.

Olumsuz duygular, her zaman için beraberinde baskı, dengesizlik ve hastalık getirir.

Olumsuz duyguları hissetmemek ve onları bastırmak, baskı ve acıyı daha fazlalaştırmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

Hissetmemekte direndiğimiz her duygu bedende kalıcı olacaktır. Bastırdığımız, içimize attığımız her şey ise daha sert bir biçimde geri püskürecektir.

Kötü his olarak adlandırılan hisler bile aslında iyi hislerdir. Çünkü bu hisler zarar ve acı veren durumları düzeltmemiz adına gönderilen uyarılardır. Kötü hisler, aslında sinir sistemi tarafından gönderilen habercilerdir. Bizi kendimizi korumak veya bir şeyleri onarmak konusunda uyarmaya çalışmaktadırlar.

Toplumumuz ve günümüz terapi biçimleri kötü hisleri esas sorun olarak değerlendirirler. Fakat kötü hisler aslında gerçek sorunun habercisi ve temsilcileridir. Bu hislere gerekli önem verildiği takdirde, hızlı bir şekilde rahatlamamızı, çözüme ulaşmamızı ve iyileşmemizi sağlayacaklardır. Fakat çoğu terapi ve tedavi biçimi, bu habercileri yanlış değerlendirerek onları vurmayı tercih ederler. Özellikle psikiyatri bu konuda en öndedir. Hisler en iyi dostlarımız olabilirler veya yanlış yorumlandıklarında kötü adamlara dönüşebilirler.

Hislerinize saygı gösterin. Onlar size sorunu çözmek için gerekli olanları söyleyecektir.

Bu kitabı okurken, kalçanızın ağrıdığını, uyuştuğunu fark ederseniz, ona öğüt vermeyi dener misiniz? Acıyı uzaklaştırmaya çalışır mısınız? İlaç alıp acıyı gizlemeye mi çalışırsınız? Ameliyata girip sinirlerinizi mi aldırırsınız? Yoksa sadece hareket mi edersiniz? Ayağa kalkmanız ve kanın dolaşımını sağlamanız yeterli olacaktır. Acı aslında bir habercidir. Sorunun kendisi değildir. Sorun baskı ve engellemedir. Kanın akışının engellenmesi ve dolaşım sisteminin görevini tam yapamamasıdır. Hislerinize saygı gösterin. Onlar size yapmanız gerekeni gösterecektir.

Vücudumuz ve aklımızı bize yapmamız gerekeni söyler. Hepimiz bize söylenenleri duymak ve anlamak isteriz. Fakat biz konuşamazsak sorunu nasıl çözeriz? Bize verilen haberin ne anlama geldiğini nasıl anlarız?

Duygular anlatılmaz, hissedilir.

Çoğumuz olumsuz duygularımızı, mantıklı ve olabildiğince kısa bir şekilde anlatmaya çalışırız. Onların bilinçaltı için ifade ettikleri anlamları gözden kaçırırız. Bilinçaltı için anlam ifade eden duyguların listesini aşağıda okuyabilirsiniz.

Öfke, kin, kızgınlık, nefret, hayal kırıklığı, kıskançlık, terk edilmek, yalnızlık, reddedilmek, korkmak, karman çorman olmak, utanmak, baskı altına alınmak, panik, boşluk hissi, zorunlu olmak, suçlu olmak, berbat hissetmek, bunalmak, endişe duymak.

Bu etiketler bize yardımcı olabilir mi? Tabi ki. Fakat bizi yanlış da yönlendirebilirler. Çünkü vücudumuzda ve bilinçaltımızda neler olup bittiğini anlamamıza yardım edemezler. Çocukluk halinizi düşünün. Sizin için önemli biri sizi terk ettiğinde, bu durum duygusal açıdan canınızı çok acıtır. Siz bunu ihanet veya terk etmek olarak mı değerlendirirsiniz. Yoksa kalbinizde bir acı mı hissedersiniz?

Sezgiler, duygular vücudumuzun ve bilinçaltımızın kullandığı lisandır.

Daha önce de söylediğimiz gibi, terapist bireyin kendi kendine sınıflandırdığı duygularının hisleriyle tamamen bağlantılı olduğunu anlamasını sağlayabildiği takdirde, bireyin olumsuz duygulardan kurtulması daha kolay ve tesirli olacaktır. Vücudumuzun hissettiğimiz duyguları belirlemekte son derece baskın bir rolü vardır. Birey suçluluk hissediyor olabilir. Önemli olan bunu nerede hissettiğidir. Suçluluk vücutta neyi temsil ediyor? Terapist, karşısındaki bireye bu suçluluk duygusunun vücudun herhangi bir bölgesiyle alakalı olduğunu anlatabildiğinde, başarı yolunda çok önemli bir adım atmış olacaktır. Bu sayede birey duygu ve fiziksel duyular arasındaki bağlantıyı kavrayabilecektir.

Duyguları nasıl ifade ederiz?

Kişi *"kendimi yalnız ve boşlukta hissediyorum"* diyebilir. Ya da, *"kendimi yalnız hissediyorum ve kalbim kırıldı."* diyebilir.

Ani korku durumu şu şekilde ifade edilebilir. *"Dondum kaldım!"*

Yalnızlık soyut bir kavramdır. Bunu somuta indirgemek için bunu ne anlama geldiğini sorgularız. *"Konuşacağım kimse yok", "beni seven yok", "beni koruyan, bakımını sağlayan kimse yok, bu nedenle emniyette ve güvende değilim."* Bu anlamlardan herhangi biri ifade edilmek istenmiş olabilir. EFT uygularken soyut olarak ifade edilen duyguların ne kadar somut açılımlarını yaparsak hem neden sonuç ilişkisini daha iyi ortaya çıkarırız, hem de daha hedefe yönelik çalışmalar ortaya çıkarırız. Kendini yalnız hisseden bir kişiyle şöyle bir konuşma sürdürürüz.

"Kendimi yalnız hissediyorum."

"Özellikle hangi konuda yalnız hissediyorsun?"

"Hiç arkadaşım yok."

"Gerçekten bir kişi bile yok mu konuştuğun?"

"Yok aslında var da.. Ama duygularımı paylaşacağım kimse yok."

"Bu seni nasıl hissettiriyor?"

"Boşlukta"

"Yine de böyle hissetmek zorunda mısın?"

"Eee tabiki değilim.."

Bu onayı aldıktan sonra duygu üzerinde EFT çalışması yapılabilir. Çoğu zaman bu neden sonuç ilişkisi araştırması yapılması bilinçli düzeyde, hissedilen duygunun gereksizliğini ortaya koyacaktır. Bilinç "*gerçekten bu kadar kötü hissetmeme gerek yok*" dediği zaman bilinçaltı düzeyde duyguyu temizlemek çok daha kolaylaşacaktır.

"Ne hissediyorsun?"

"Kalbim kırık."

"Kalbim kırık çünkü, sevdiğim kişi bana ihanet etti."

Burada da neden sonuç ilişkisi ortaya çıkmıştır. Bu durumda ilerlememiz ve iyie doğru sonuç almamız kolaylaşacaktır.

"Ne hissediyorsun?"

"Üzgün hissediyorum."

"Bu duyguyu bedeninde nerede hissediyorsun?".

Üzüntü genellikle bedende göğüs ve boğaz bölgesinde hissedilir. Geleneksel Çin Tıbbına göre, akciğerlerimiz üzüntüyü, kalbimiz ise sevinci içinde tutma eğilimindedir.

EFT çalışmalarında kişileri bedenindeki duygulara odaklamak bilinçaltı ile bağlantıyı kolaylaştırır. Bu duyguyu hissederek EFT

uygulanması sadece belli lafları söyleyerek EFT uygulamasından daha etkili olacaktır. Hissettiklerimizi iyileştirebiliriz. Duyguları hissedemediğimiz yani bunu engellediğimiz takdirde duygularımızı esir almış oluruz. Bu da bize herhangi bir yarar sağlamaz.

Duygular düşüncelerden daha güçlüdür.

Duygular, iradeden, niyetlerden, mantıktan ve hatta sağduyudan daha güçlüdür. Olumsuz duygular,sezgilerimize ulaşmamızı, onları kullanmamız engelleyebilir. Çok kızgın bir kişiyle anlaşmaya çalışın. Sizi asla dinlemeyecektir. Anlaşmak için sizi dinleyemezler çünkü içleri enerji doludur. Bu enerji onların makul kararlar almasını engeller. Yas tutan bir bireye her şeyin yoluna gireceğini söyleyin. Size inanmayacaktır. Çünkü hissettikleri olumsuz duygular son derece güçlüdür.

Bireyin sadece inanması, mücadele etmemesi, denememesi, kanıtlara ulaşamaması, onun herhangi bir şey başarmasını sağlayamaz. Düşüncelerimizi ve inançlarımızı sınamak doğruluğunu kanıtlamaya çalışmak, kişisel anlamda bilinçlenmemizi sağlayacaktır. Böylece daha bilinçli seçimler yaparak, hayatımızın güzelleşmesini sağlayabiliriz.

"Sigarayı bırakmam lazım"

"Neden?"

"Çünkü sağlığıma zarar veriyor."

"İyi bırak o zaman."

"Çok denedim bırakamıyorum."

İşte burada doğru düşünce var. İrade de var. Doğru bilgi de var. Ama yine de bırakamıyor. Neden? Çünkü bilinçaltında sigaraya bağlanmış çok daha güçlü duygular var. Bilinçaltı için sigara gerçekten işe yarayan bir anlam taşıyor ki, kişini düşüncesi bu sigarayı bırakmakta yetersiz kalıyor.

Kötü hisler, vücut tarafından gönderilen habercileri temsil etmektedir. Vücutta herhangi bir şeyin yolunda gitmeyen bir şey olduğunu ve onarılması gerektiğini haber verirler. Fakat trans halindeysek ve bilinçaltımızda kötü hisler hissetmenin normal olduğu programlamışsa, yani kötü hissetmekte hiçbir sorun

olmadığını düşünüyorsak gerçekten çok büyük bir kör noktaya sahibiz demektir.

Duygusal enerjiyi içimizde tuttuğumuz sürece, inançlarımızı değişmeyecektir.

Yas tutan bir bireyi avutmaya çalıştıysanız veya son derece öfkeli bir bireyle anlaşmaya çalıştıysanız, bu durumdaki insanlarını durumlarını değiştirmek konusunda ne kadar çaresiz olduğunu anlarsınız. İnsanlar, ancak duygularını boşalttıktan sonra farklı alternatifleri düşünebilirler.

Olumsuz duygular seçeneklerimizi azaltır. Bizi zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan küçültürler. Değişimin anahtarı, olumsuz duygularımızı kendi zararımıza olacak şekilde gereksiz yere içimizde tutmak yerine, onlardan kurtulmakta gizlidir. Birey olumsuz duygularından kurtulmayı başardığında, kendi kendine zarar vermeyi de bir kenara bırakır. Bu çok değerli bir öğretidir.

EFT çalışması ilerledikçe olumsuz duygular azalacaktır. Bu duygulara bağlı çekilen acının miktarı da azalacaktır. Ancak henüz çok acı olduğundan çok acının azalması, yine çok acı varmış algısı yaratır. Bu durum başarısızlık olarak nitelendirilir. Bu nedenle her adımda gelişmenin farkında olacak ölçümlemeleri yapmamız gerekir.

Her ölçümlemeden sonra aynı duygu üzerinde inatla çalışmaya devam ederiz.

Duyguları hissederek yapılan bir EFT çalışması

Şimdi doğrudan duyguları hissederek bir EFT çalışmasının nasıl yapıldığının örneğine bakalım.

Terapist (T): *"Vücudunda bir tur atmanı ve ne hissettiğini anlatmanı istiyorum."*

Danışan (D): *"Hala çok korkuyorum."*

Terapiste göre hasta korkusunun çoğundan kurtulmuştur. Bu bariz bir şekilde bellidir. Fakat kişi hala bunu anlayamaz.

T: *"Bedenine odaklan bu korkuyu vücudunun neresinde hissediyorsun?"*

D: *"Göğsümde ve midemde."*

T: *"Midene ve göğsüne odaklan. Eskiye nazaran, durumları nasıl? Daha iyi mi, daha kötü mü, aynı mı?"*

D: *"Midem biraz daha iyi durumda. Göğsüm hala aynı durumda."*

T: *"Göğsünle daha sonra ilgileneceğiz. Şimdi midene odaklanmanı istiyorum. Ne hissediyorsun?"*

D: "*Midemde gerginlik hissediyorum."*
T: *"Şimdi senden midene odaklanmanı ve midendeki gerginliği 1 den 10'a kadar derecelendirmeni istiyorum. 10 dayanılmaz anlamını taşıyor. Midendeki gerginliğin EFT yapmadan önceki derecesi neydi?"*

D*:"Sanırım, 8 diyebilirim."*

T: *"Şimdi midene tekrar odaklan. Artık daha iyi durumda olduğuna göre, şimdi bir derecelendirme yapabilir misin?"*

D*:"4."*

T*:"Yani 8 den 4 e düştü. Bu önemli bir gelişme. Midendeki kötü hissin yarısını boşaltmışsın*."

D*:"Evet sanırım öyle".*

T: *"Geri kalanından da kurtulmak ister misin Yoksa içinde tutmak mı istersin?"*

D: *"Geri kalanını da boşaltmak istiyorum".*

T: *"Tamam, şimdi senden göğsünü ovmanı ve şu cümleleri söylemen istiyorum".*

"Her ne kadar korkuyor olsam da, kendimi bu şekilde kabul ediyorum."

D*:"Her ne kadar korkuyor olsam da, kendimi bu şekilde kabul ediyorum."*

Bu ifadeden sonra danışan EFT noktalarına vurmaya başlayabilir.

T: *"Her noktana vururken "İçimde kalan bu korku…" diye tekrar et."*

T: *"Şimdi vücuduna bir göz at. Nasıl hissediyorsun?"*

D: *"Daha iyi hissediyorum."*

Israr etmek, inatla vuruşları sürdürmek ödülünü vermiştir.

T: *"Midene odaklan ve bana ne durumda olduğunu anlat."*

D: *"Son derece rahatlamış durumda."*

T: "*Herhangi bir gerginlik hissediyor musun? Ya da bütün gerginliğinden kurtuldun mu?"*

D: *"Sanırım, biraz midemden biraz daha gerginlik var."*

T: *"Tamam, sorun değil. Çok önemli bir ilerleme kaydettin. Midene odaklan. Biraz bekle ve hissettiğin gerginliğin derecesini bana söyle. Başladığımız noktaya nazaran içinde hangi derecede gerginlik kaldı? Yani en başta hissettiğin gerginliğin derecesi neydi? Şimdi ne?"*

D: "*En başta, 8'di. Şu anda 2 olduğunu söyleyebilirim."*
T: *"Çok güzel. Gerginliğin derecesi 8'den ikiye düştü. Her ne kadar, gerginliğin derecesi 2 ye düşse de, bu gerginlik seni rahatsız ediyor mu? Ya da şöyle sorayım. Sen midenin yerinde olsaydın, bu gerginliği hissetmeye devam etmek ister miydin? Yoksa bu gerginlikten bir an önce kurtulmak mı isterdin?"*

D: "*Bir an önce kurtulmak isterdim".*

T: "*Şimdi senden göğsünün diğer tarafını ovmanı ve şu ifadeyi söylemeni istiyorum*".

"Her ne kadar midemde hala gerginlik hissediyor olsam da,"

D: "*Her ne kadar midemde hala gerginlik hissediyor olsam da,"*

T: *"Kendimi bu şekilde kabulleniyorum çünkü hislerimi ve vücudumu anlamayı öğreniyorum".*

D: *"Kendimi bu şekilde kabulleniyorum, çünkü hislerimi ve vücudumu anlamayı öğreniyorum".*

T: *"Her ne kadar midemde hala az da olsa gerginlik hissediyor olsam da, kendimi tamamen ve içtenlikle kabulleniyorum. Bu şekilde hissetmem de bir sorun yok. Hislerimin uçup gitmesine müsaade ediyorum. Hayatımın geri kalanında bu hisleri taşımama gerek yok."*

Danışan üçüncü tur EFT vuruşlarını tamamlar.

T*:"Vücuduna bir göz at. Ne hissediyorsun?"*

D: *"Bütün gerginliğim ortadan kayboldu. Midem tamamen rahatladı".*

Midedeki çalışma bittikten sonra aynı çalışmayı göğüste hissedilen duygu için tekrarlarız.

Vücut olumsuz hisleri boşaltmak ister. Onları içinde tutmak istemez. Olumsuz hisleri içinde tutmanın getirdiği baskı, olumsuz hissin kendisinden daha beterdir.

İkinci bir örneğe göz atalım. İşini kaybetme kaygısı içinde olan bir danışan terapistle görüşmektedir.

Terapist (T): *"Şu anda ne hissediyorsun?"*

Danışan (D): "*Baskı ama daha çok endişe".*

T: *"Bu da bir başlangıç. Şimdi gözlerini kapat ve ben aç diyene kadar onları kapalı tut. Neden endişelisin?"*

D: "*Hayır, çalıştığım yerin yönetiminin yaptığı baskı yüzünden".*

T: *"Güzel. Şimdi endişenin nedenini tam manasıyla anlatacak bir ifade istiyorum".*

D: *"Kotayı dolduramayarak işimi kaybetmekten korkuyorum. Bu korku da beni endişelendiriyor".*

T: *"Kotayı dolduramazsan, işini ne kadar süre içersinde kaybedebilirsin?"*

D: *"Eylül'ün birine kadar, 12 tane kontrat yapmalıyım. Yani başım belada".* (Bu seans Haziranın başlarında yapılmıştır.)

T: "*Şu ana kadar kaç kontrat yaptın?"*

D: "*Hiç".*

T: *"Peki senden durumunu şu şekilde ifade etmeni istiyorum. Yapmam gereken 12 kontratın bir tanesini bile dolduramadım ve bu durum beni…."*
D: "*Ve bu durum bana kendimi berbat hissettiriyor".*

T: *"Gözlerini kapa ve şu ifadeyi tekrarla".*
"1 tane bile kontrat yapamadım ve haziran geldi bile."

D: "*1 tane bile kontrat yapamadım ve haziran geldi bile".*

T: *"Ve bu durum beni…"*

D: *"Ve bu durum beni korkunç derecede endişelendiriyor*".

T: "*Korkunç derecede endişeli. Tekrar söyle".*

D: *"Bu durum beni korkunç derece de endişelendiriyor".*

Danışan bu ifadeyi kullandıktan sonra yüzü de gerçekten endişeli bir hal almıştır.

T: *"Korkunç bir derecede endişelisin. Senin açından nasıl bir his? İyi mi, kötü mü?"*

D: *"Çok kötü".*

T: *"Gözlerini kapalı tut. Vücuduna odaklan ve bu endişeyi vücudunun neresinde hissettiğini söyle".*

D: *"Başımda ve göğsümde".*

T: "*Göğsünde ve başında ne hissediyorsun?"*

D: *"Göğsümde gerginlik, başımda ağrı".*

T: *"Hangisi daha kötü durumda, göğsün mü başın mı?"*

D: *"Göğsüm. Nefes almakta zorlanıyorum".*

T: *"Bu hissi içinde tutmak mı istiyorsun. Yoksa bu histen kurtulmak mı istiyorsun?"*

D: "*Kesinlikle kurtulmak istiyorum. Hem de hemen şimdi*".

T: *"Güzel. Göğsündeki gerginliğe odaklan. İşaret ve orta parmağını birleştir ve göğsünü ovmaya başla. Ve şu ifadeyi söyle".*

"Her ne kadar gergin olsam ve nefes almakta zorlansam da, kendimi bu şekilde içtenlikle ve tamamen kabulleniyorum."

Danışan göğsünü ovar ve sözleri tekrarlar.

T: *"Her ne kadar göğsümde gerginlik hissetsem de, kendimi bu şekilde tamamen ve içtenlikle kabulleniyorum".*
Danışan tekrarlar.

T: *" Her ne kadar nefes almakta zorlansam da hala hayattayım. Her ne kadar kendimi endişeli ve gergin hissetsem de, bu şekilde hissetmemde bir sorun yok. Çünkü benim bu şekilde hissetmeme neden olacak bir şeyler oldu."*

D: *"Her ne kadar kendimi endişeli ve gergin hissetsem de, bu şekilde hissetmemde bir sorun yok. Çünkü benim bu şekilde hissetmeme neden olacak bir şeyler oldu".*

T: *"Şimdi benim vurduğum noktalara sende vururken şu sözleri her noktada tekrarla".*

"Gerginim ve nefes almakta zorlanıyorum."

Tüm EFT noktalarına vururken bu söz tekrarlanır. Bu işlem sırasında danışanın yüzü yumuşamaya, nefes alışverişi düzelmeye başlar.

T: *"Şimdi senden, göğsündeki gerginliğe neden olan şeyi hatırlamanı istiyorum".*

D: *"Herhangi bir kontrat imzalayamamış olmak beni üzüyordu".*

T: *"Şu ifadeyi tekrarla".*
"Her ne kadar, henüz hiçbir kontrat imzalayamamış olsam da, kendimi….."

D: *"Her ne kadar henüz hiçbir kontrat imzalayamamış olsam da, kendimi iyi hissediyorum."*

T: *"Yani?"…*

D*:"Kendimi iyi hissediyorum".*

T*:"Biraz önce eylülün birine kadar 12 kontrat imzalaman gerektiğini söylüyordun. Bu durumun seni çok endişelendirdiğini söylüyordun. Bu doğru değil mi?"*

D*:"Evet".*

T*:"Bakalım şimdi kendini nasıl hissediyorsun?"*
"Haziran olmasına rağmen, herhangi bir kontrat imzalayamadım."

D*:"Haziran olmasına rağmen, herhangi bir kontrat imzalayamadım".*

T:"*Şimdi düşündüğümde, kendimi"….*

B*:"Kendimi çok iyi hissediyorum. Sanki göğsümün üzerindeki ağırlık kalktı ve artık nefes alabiliyorum".*

T:"*Harika. Söylediklerimi tekrarla".*
"Değişmeye müsaadem var. Her ne kadar henüz hiç kontrat imzalayamamış olsam da, artık kendimi daha iyi hissedebilirim ve bunu başarabileceğimi biliyorum."

Danışan bütün bu ifadeleri müthiş bir güvenle tekrarlar.

T*:"Kendimi daha iyi hissediyorum fakat hala çalışmam gerektiğini biliyorum".*

Danışan tekrarlar ve keyif alır.

T*:"Kendimi daha iyi hissettiğimde, başarıya ulaşmam daha kolay".*

Danışan tekrarlar ve derin bir nefes alarak bu ifadeyi doğrular.

T: *"Başında ağrıyordu. Biraz bekle ve başına odaklan. Neler hissettiğini anlatabilir misin?"*

D*: "Hiçbir sorun yok".*

T: "*Herhangi bir ağrı var mı? Yoksa hepsi ortadan kaybolmuş mu?*"

D: *"Çok az ama pek de önemli değil".*

T: "*Yorum yapmana gerek yok. Sadece hissettiklerini anlat. Şimdi senden düşünmeyi bir kenara bırakmanı istiyorum. Vücudundaki hislere odaklan. Başında ne hissettiğini anlat".*

D: "*Kafamın sol tarafında hafif bir ağrı hissediyorum".*

T: "*Başımda hala hafif bir ağrı var çünkü".....*

D: *"Bilmiyorum".*

T: *"Bilincin bilmiyor. Vücudunun konuşmasına izin ver".*
"Başımda hafi bir ağrı var çünkü…."

D: "*Başımda hafif bir ağrı var çünkü emin değilim."*

T: *"Güzel. Vücudunu nasıl dinlemen gerektiğini öğreniyorsun. Öğrenmen çok normal. Beni dinle. Şu ifadeyi tekrarla ve aklına gelen ilk şeyi söyle".*
"Başımda hafif bir ağrı var çünkü…."

D: *"Başımda hafif bir ağrı var çünkü genel müdürümün bana baskı yaptığını düşünüyorum".*

Terapist bireyin bilincinin bu tepkiyi etkilemesine izin vermemelidir.

T: *"Güzel. Genel müdürünün sana baskı yaptığını düşünüyorsun ve bu baskı seni"…*

D: *"Bu baskı beni çok kızdırıyor".*

Burada yeni bir duygu kendini belli eder. Bu sefer öfke üzerinde yukarıdakine benzer EFT yaparız. Seans biterken, aylardır onu boğan bir konunun artık gözüne çok önemsiz geldiğini söylemektedir. Temmuz sonunda terapistine e-posta atmış ve kotasını doldurduğunu bildirmiştir.

Duyguları hissetmek için EFT Çalışmaları:

Duygularla yaşamaya çalışmak, yok saymak, düşünmemeye çalışmak, baskılamak veya inkâr etmek yerine "DUYGULARINIZI ANLAYIN!" Duygularla iletişim kurmak, bilinçaltıyla iletişim kurmak demektir.

Olumsuz olarak algıladığınız hisler, iyileşme çağrısıdır.

Duyguları isimlendirmek değil, hissetmek önemlidir. Günlük yaşamda sizi bir olay etkilediği zaman ya da sizi etkileyen bir olayı düşündüğünüzde, bunun bedeninize bir yansıması vardır. Aynı zamanda bedende hissedilen ağrılar, sızılar, sıcaklık, ısınma, acı, baskı, kasılma bunlar birer fiziksel somut histir.

Her gün bedeninizdeki hisleri gözlemlemeyi alışkanlık haline getirin. Sessiz ve sakin bir ortamda, gözlerinizi kapatın ve bütün dikkatinizi bedeninize odaklayın. Başınızdan başlayarak ayaklarınıza doğru, bütün bedeninizi, bedeninizin parçalarını gözden geçirin. İçsel gözlem yapın.

Bedende algılanan hisler, birikmiş duygunun göstergesidir.

Hislerinizi hiçbir şekilde yorumlamayın. Herhangi bir olay sizi olumsuz etkilediğinde gözlerinizi kapatın ve içinize dönün.

Bedeninizde ne hissettiğinize odaklanın. Duyguları kavram olarak ifade etmek, hissetmek değildir. Hissetmek, bunu somut olarak bedende algılamak ve fark etmektir.

Bilinçaltının dili somuttur ve bu şekilde hisleri somut olarak algılamaya başladığınızda, artık bilinçaltının diliyle konuşmaya başlarsınız.

Duygular enerjidir ve bilinçaltının kişiyi korumak amacıyla otomatik olarak geliştirdiği tepkilerdir. Duyguların bir döngüsü vardır. Belli bir durumda bir duygunun hissedilmesi normaldir. Yaşanan duygular, döngüsünü tamamlarsa birikmez. Örneğin kişi kızdığında kızgınlığını hissedebilse ve ifade edebilse duygular birikmezdi. Burada sorun olan, duyguların o anda hissedilmemesi ya da hissedilse bile bastırılmasıdır. Örneğin ağlamak isteyip ağlamaya engel olma gibi. Eğer duyguların hissedilmesi ve ifade edilmesi bilinçaltı açısından bir tehlike ise, duygular otomatik olarak bastırılır.

Gözlerinizi kapatın ve kendi içinize dönün. Bu işi sizden başka kimse yapamaz ve bu gözlerinizin görebileceği bir yerde değil, sizin içinizdedir.

Onu bedeninin neresinde hissettiğinizi fark edin. Bu sizin bilinçli olarak bu birikmiş duyguyla bağlantıya geçmenize yardım eder… Çünkü o sizin bedeninizde.

Bu adımlar duygulara saygı göstermektir. Duygularınıza saygı gösterince, onlar sizin ortağınız, haberciniz ve en iyi arkadaşınız olur.

Duygunuzu belirleyin: "*Bu iyi bir duygumu, yoksa kötü bir duygu mu?"*

Eğer bu kötü bir duyguysa o zaman kendinize şunu sorun: *"Bu duyguyu serbest bırakmak mı yoksa bu duyguya tutunmak mı istiyorum?"*

Kendi kendinizle konuşun: "*Ben bu duyguyu serbest bırakmak istiyorum*, *bu duyguya ihtiyacım yok. Bu duyguyu bedenimden*

boşaltmayı seçiyorum. Duygumu hissediyorum ve onaylıyorum. Böyle hissetmemin bir nedeni var. Bu his bana bir mesaj veriyor. Duygularımı hissetmeye ve boşaltmaya hakkım var. Duygularımı hissetmeye hakkım var, onlar benim duygularım."

Bu çalışmayı günlük hayatınızın bir parçası haline getirin. Her gün kendinize yaşadığınız olaylar karşısında ne hissettiğinizi sorun. Bunlar geçmişte olmuş olan ama hala sizi etkileyen olaylarda olabilir. Olayları zihninizde canlandırdığınız zaman duyguları hissetmeye başlarsınız. Bu çalışma kişisel hayattaki başarınızı arttıracaktır.

Tepe noktasından itibaren EFT noktalarına vuruş yaparken, duygunuzu ifade edin. Örneğin hissettiğiniz duygu kızgınlık ise, *"kızgınım" "içimdeki bu kızgınlık"* şeklinde duyguyu ifade edin ve noktalara vuruş yapın (duygu: kızgınlık, acı, üzüntü, suçluluk, hayal kırıklığı, sıkıntı gibi) Bazen duygunuza bir isim veremeyebilirsiniz. İsim vermeniz önemli değil. Somut olarak ne hissettirdiği önemlidir. Bazen bu duygunun, bedeninizin belli bir yerinde, sizi rahatsız eden, sıkıntı veren, içinizi acıtan bir his yarattığını bilirsiniz ama bu duyguya bir isim veremeyebilirsiniz. (Örneğin; Karnımda bir kasılma, boğazımda bir düğüm, göğsümde bir daralma, ellerimde bir uyuşma, yüzümde bir yanma gibi…) Bu durumda sadece vuruşlara devam etmeniz yeterli. Duygunuza odaklanarak tepe noktasından başlayarak vuruşlara devam edin.

EFT çalışması;

Örnek: Karnımda bir sıkışma hissediyorum
Bedeninizdeki duyguyu derecelendirin.
"Hissettiğim bu duyguyu 10 üzerinden bir puan versem kaç veririm? "(10 çok şiddetli, 0 hiç yok)
Derece: 7

Setup:

Her ne kadar, karnımda 7 şiddetinde bir sıkışıklık hissetmeme rağmen, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. (3 kez tekrarlayın)

EFT vuruş ifadeleri

Tepe Noktası: Bu duygu

Kaş içi: Karnımdaki bu duygu

Göz yanı: Karnımdaki bu sıkışma

Göz Altı: Karnımdaki 7 şiddetinde bu sıkışma.

Burun Altı: Hissettiğim bu duygu

Dudak Altı: Sıkışıklık hissediyorum

Yaka noktası: Sıkışmış bu duygu

Kol Altı: Bu duygu

Parmak yanları: Karnımdaki bu sıkışma

Birkaç tur bu şekilde devam edin ve ellerinizi serbest bırakın ve dinlenin.

Bedeninizi fark edin, özellikle vuruş yaptığınız duyguyu ve onu hissettiğiniz beden bölgenizi. Tekrar derecelendirin. Örneğin, başlangıçta 7 şiddetinde olan bu duygu şu anda, 5 şiddetinde diyelim.

Eğer bu histe bir azalma olduysa aşağıdaki cümleleri söyleyerek devam edin. Değişimi onaylayın.

"Kendimi daha iyi hissediyorum"

"Daha iyi hissetmeye hakkım var"

"Olumsuz duygularımı serbest bırakabilirim."

"Biraz duygu boşaltma çalışması yaptım. "

"Kendimi daha iyi hissediyorum."

"Duygularımı hissetmeye hakkım var".

"Bastırdığım duygularımı boşaltmaya hakkım var."

"Geçmişte ifade edemediğim birikmiş duyguları şimdi boşaltıyorum."

"İyi hissetmeye hakkım var."

"Duygularımı hissetme ve boşaltma hakkını kendime veriyorum."

"Olumsuz duygularımı serbest bırakmaya hakkım var "

"Çünkü böyle yaptığımda kendimi daha iyi hissediyorum."

Duyguyu sıfırlayana kadar devam edin…

Sonrası için karar verin:

"Karnımdaki bu sıkışıklığın, geri kalanını tutmak mı istiyorum, serbest bırakmak mı?"

Eğer cevabınız, "geri kalanını serbest bırakmak istiyorum" ise, o zaman çalışmaya devam edin.

Setup: *"Her ne kadar, karnımda 5 şiddetinde bir sıkışıklık hissediyorsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. Duygularımı hissedebilirim, onlar benim duygularım. Duygularımı hissetmeye ve olumsuz duygularımı serbest bırakmaya hakkım var, çünkü kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum."*

EFT vuruş ifadeleri

Tepe Noktası: Bu duygu

Kaş içi: Karnımdaki bu duygu

Göz yanı: Karnımdaki bu sıkışma

Göz Altı: Karnımdaki 5 şiddetinde bu sıkışma.

Burun Altı: Hissettiğim bu duygu

Dudak Altı: Sıkışıklık hissediyorum

Yaka noktası: Sıkışmış bu duygu

Kol Altı: Bu duygu

Parmak yanları: Karnımdaki bu sıkışma

Birkaç tur bu şekilde devam edin ve ellerinizi serbest bırakın ve dinlenin.

Bedeninizi fark edin, özellikle vuruş yaptığınız duyguyu ve onu hissettiğiniz beden bölgenizi. Tekrar derecelendirin. 5 şiddetinde hissettiğiniz duygu ne düzeyde?

Diyelim ki bu birkaç turluk çalışma sonunda artık 2 şiddetinde hissediyorsunuz.

Durumu onaylayın:

"Kendimi çok daha iyi hissediyorum."

"7 şiddetinde hissettiğim duygu şu anda 2 şiddetinde"

"Değişimi hissediyorum."

"Duygularımı hissetmek ve boşaltmak iyi geliyor."

"Duygularımı hissetmeye hakkım var."

"Artık bastırmaya son veriyorum."

"Duygularımı fark etmeye ve boşaltmaya hakkım var."

Sonrası için karar verin:

"Karnımdaki bu sıkışıklığın, geri kalanını tutmak mı istiyorum, serbest bırakmak mı?"

Eğer cevabınız, *"geri kalanını serbest bırakmak istiyorum ise*", o zaman çalışmaya devam edin.

Setup: Her ne kadar, hala karnımda 2 şiddetinde bir sıkışıklık hissediyorsam da, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. Kalan bu duyguyu da boşaltarak kendimi gerçekten iyi hissetmeyi seçiyorum. Duygularımı hissetmeye ve olumsuz duygularımı serbest bırakmaya hakkım var, çünkü kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.

EFT vuruş ifadeleri

Tepe Noktası: Kalan bu duygu

Kaş içi: Karnımda hala hissettiğim 2 şiddetinde bu duygu

Göz yanı: Hala hissediyorum

Göz Altı: Karnımdaki 2 şiddetinde bu sıkışma

Burun Altı: Hissettiğim bu duygu

Dudak Altı: Hala biraz sıkışık hissediyorum.

Yaka noktası: Sıkışmış bu duygu

Kol Altı: Bu duygu

Parmak yanları: Karnımdaki kalan bu sıkışma

Birkaç tur bu şekilde devam edin ve ellerinizi serbest bırakın ve dinlenin.

Bedeninizi fark edin, özellikle vuruş yaptığınız duyguyu ve onu hissettiğiniz beden bölgenizi fark edin. Tekrar derecelendirin. 2 şiddetinde hissettiğiniz duygu ne düzeyde?

Böyle bir çalışmanın sonunda artık bu sıkışıklığın tamamen yok olduğunu, sıfırlandığını hissediyorsanız, değişimi onaylayın.

"İşte bu duyguyu serbest bıraktım."

"İyi hissediyorum."

"Gerçekten iyi hissediyorum."

"Artık bedenimde duyguları tutmaya son veriyorum."

"Birikmiş duygular beni hasta ediyor."

"Buna ihtiyacım yok."

"Duygularını fark eden ve hisseden biriyim."

"Bilinçaltımdaki programı değiştiriyorum."

Bazen başlangıçtaki birkaç tur, duyguyu sıfırlamak için yeterlidir.

Her zaman duygularınızı fark edin. Her duyguya zaman ayırın, başka bir deyişle işlemi aceleye getirmeyin. Göreviniz, beden-zihin ile duygunuzu bağlamak ve bedenin serbest bırakması için EFT'nin bu temel tarifesini uygulamak.

Duygularınızı hissetmeyi ve boşaltmayı sağlayacak ifadeler:

Bu cümleler, he duygunuzu hissetmeyi hem de boşaltmayı oldukça etkili bir hale getirir. Kendi kendinize olumlama

vereceksenız olumlamalarınızın bu doğrultuda olması yararlıdır. Günlük hayatta sık sıkı bu cümleleri kendinize söyleyebilirsiniz. **Birikmiş duygularınızı hissetmek için, gözlerinizi kapatın ve bedeninize odaklanın kendinize aşağıdaki cümleleri söyleyin:**

Duygularımı hissetmeye izin veriyorum.

Duygularımı hissetmeye hakkım var.

Duygularımı hissetmeyi seçiyorum

Bunlar benim duygularım.

Bir zamanlar bunları bastırmak zorunda kaldım.

Bunlar geçmişin duyguları

Geçmişte ifade edemediğim, bastırdığım duygular

Onları yok saymaya son veriyorum.

Duygu hissetmemin normal ve sağlıklı olduğunu kabul ediyorum.

Duygularımı hissetmek için kendime izin veriyorum.

Artık duygularımı daha fazla bastırmaya yok saymaya son veriyorum.

Duygu hissetme sürecini başlattım.

Şimdiye kadar bastırdığım duygularımı artık fark ediyorum.

Duygularınızı fark ettiğinizde söyleyeceğiniz etkili cümleler:

Şu anda böyle hissediyorum çünkü geçmişte böyle hissetmeme neden olan bir şeyler oldu.

Ama o duyguyu bastırma zorunda kaldım.

Şimdi duygumu fark ediyorum.

Değişim için bu duygu hissetme ihtiyacım var.

Duygularınızı boşaltmada etkili cümleler:

Birikmiş duygularımı boşalttıkça enerjim artıyor.
Bu duyguyu hissetmeye hakkım var ama bu duyguyu bedenimde taşımaya ihtiyacım yok.
Duygularımın bedenimden akmasına izim veriyorum.
İyi hissetmek için kendime izin veriyorum.
Duygularımı bastırmak için kullandığım enerjimi, şimdi onları boşaltmak için kullanıyorum.
Duygularımı boşalttıkça, yaşamımı bilinçaltı otomatik seçimlerle değil, kendi aklımı kullanarak yapıyorum.
Kendi yaşamımı geri alıyorum.
Yaşamaya ve var olmaya hakkım var.
İyi hissetmek benim doğal hakkım.

18. Ağrılarla çalışmak

Bir anda kucağınıza bir yılan atılsa o anda korkmaz mısınız? Korkunca da bir anda bedeninizde bol adrenalin boşalımı olur. Kan basıncınız aniden yükselir. Bedeniniz kasılır kalır. Yüzünüz kızarır. Kalbiniz hızla çarpmaya başlar.

Kızdığınız zaman fiziksel bedeninizde değişiklikler olmaz mı? Ya da cinsel olarak uyarıldığınız zaman?

Böyle, gün içindeki duygusal değişimlerimizin fiziksel bedenimizi etkilediği yüzlerce örnek bulabiliriz.

Duyguların fiziksel bedendeki etkileri için aracı olarak kimyasal maddeler, enzimler, hormonlar, mediatör denilen maddeler kullanılır. Duygusal durumdaki değişim anında bu maddelerin miktarında değişim yaratır. Klasik tıp bu kimyasal değişimleri hastalığın esas nedenleri olarak görür. Bu nedenle de sorunları kimyasal maddelerle yani ilaçlarla tedavi etmeye çalışır. Kimyasal maddelerdeki değişimler semptomdur yani olumsuz duyguların bedende yarattığı belirtilerdir. O zaman da olumsuz duyguyu tedavi etmemiz gerekir.

Bel ağrısı örneği

Bel ağrısı çok yaygın bir sorundur. Bel ağrılarının çoğunda belirgin bir neden bulunamaz. Yani bir organik neden yoktur. Kırık, ya da enfeksiyon yoktur. Ağrıların nedeni kas gerginliğidir. Bu bölgeye kan akımı azalır. Azalan kan akımı sinir uçlarında ağrı hissedilmesine neden olur. Kronik ağrıların klasik tedavisi kas spazmını ortadan kaldırmak, kas iltihabını geçirmek ve zorlanmayı engellemektir. Yani semptomu tedavi ederler. Dr Sarno Zihin Beden Reçetesi isimli kitabında bel ağrısının nedeninin kızgınlık olduğunu söyler. Ve bu iddiasını da yaptığı tedavilerle kanıtlamıştır. Sadece öfkenin boşaltılmasının yeterli olduğunu binlerce hastada kanıtlamıştır. EFT bu açıdan bir adım

daha ileri gider. Öfkenin nedenini de bulup çıkarır ve tedavi eder.

EFT ile bel ağrısının ortadan kaldırılması bazan birkaç dakika alırken çoğu zaman biraz çalışma gerektirir.
Çalışmaya ağrının şiddetini belirleyerek ve ağrıyı tarif ederek başlarız.

"*Her ne kadar x şiddetinde sırt-bel ağrısı çekiyorsam da ve bir şekilde bazı yaşadığım olaylar bu ağrıyı ortaya çıkarmışsa da her şeye rağmen kendimi kabul ediyorum seviyorum ve affediyorum. Buna katkısı olan diğerlerini de affediyorum."*

Bir kaç tur bu ifadeye uygun EFT turlaması yaparız.

Sırt-bel ağrısının değişik yönlerini ortaya çıkarmak

Bel ağrısı benzeri kronik ağrıları kalıcı olarak ortadan kaldırabilmek için EFT'nin etkin olduğu her türlü ayrıntıyı hatırlamalı ve uygulamalıyız. Öncelikle ağrıyı tanımlayarak başlayabiliriz.

Ağrının şiddeti ve kalitesi. 0-10 arası şiddeti nedir? Bıçak gibi batıcı mı? Yoksa belirsiz bir şekilde mi ağrıyor? Zonkluyor mu?

Ağrının yeri, büyüklüğü, şekli, derinliği ya da bir rengi var mı? Gözlerini kapattığın zaman ne görüyorsun? Parlak mı, mat mı? Bütün mü, parçalı mı? Düz mü, pürtüklü mü? Yumuşak mı, sert mi? Şekli sabit mi yoksa değişiyor mu?

Ağrının sürekliliği; sürekli aynı şiddette mi? Günün belli zamanlarında belli yerlerde –örneğin iş yerinde- şiddeti artıyor mu?

Pozisyonun etkisi var mı? Bazı kişilerde yürürken, bazı kişilerde oturup kalkarken, bazı kişilerde yatarken ağrı daha şiddetli olabilir.

Bazı kişilerle birlikteyken ağrının şiddeti değişiyor mu?

Uyarıcı tat, koku, ses ya da görüntü var mı?

Tüm bu ayrıntılar EFT den etkin bir sonuç almak için gereklidir.

Ağrıyı tanımlarken sürekli EFT noktalarına tıklamalar yapabilirisiniz.

Daha sonra bu ağrının ardında bu ağrıya neden olan duygusal olayların araştırılmasına geçilir.

Bu ağrı sana neyi hatırlatıyor?

Bu ağrının sana nasıl bir kazancı olabilir?

Örneğin işine gitmesini engelliyordur. Dinlenmesini sağlıyordur. Kendini zorla spor yapmaktan uzaklaştırıyordur. Sevmediği işleri yapmasını engelliyordur.

Bu ağrıyı ne başlattı?

"Hamile olduktan sonra başladı."

"Ailemden uzaklaştıktan sonra ortaya çıktı."

"Hırsız girdikten sonra çıktı."

"Patronum azarladıktan sonra oluştu."

"Sınavlara hazırlanırken başladı."

Bu ağrı yüzünden ya da bu ağrıya karşı ne hissediyorsun?

"Eşime yeteri kadar yardımcı olamadığımı için üzülüyorum"

"Kendime dikkat etmediğim için kendime kızıyorum."

"Kendimi çaresiz/güçsüz/ezik/ümitsiz hissediyorum."

"İşimi kaybetmekten korkuyorum."

"İyileşemezsem diye korkuyorum."

"Daha kötüsü olursa diye korkuyorum."

"İşe yaramaz hissediyorum."

Bu ağrı son zamanlarda kendinle ilgili neleri fark etmeni sağladı?

"*Hayatımı ne kadar gereksiz üzüntülerle meşgul ettiğimi fark ettim."*

"Aslında bu evlilikten nefret ettiğimi fark ettim."

"Kendimi bir ev almak için ne kadar zorladığımı fark ettim."

"Geçen yaz tatilinde yaptıklarım yüzünden kendimi cezalandırdığımı fark etim."

Ağrı karşısında tıbbi olarak neler söylendi?

"*Her ne kadar disk kayması olduğu söylendiyse de.."*

"Her ne kadar kireçlenme olduğu söylendiyse de.."

"Her ne kadar ameliyatsız iyileşme şansımın olmadığı söylendiyse de"

"Her ne kadar sakat kalma ihtimalim olduğu söylendiyse de.."

Tıbbi hikayenizi anlatırken sürekli EFT yapabilirsiniz.

Ağrının başladığı andan başlayarak, doktorlarla görüşmenizi, tıbbi terminolojiyi, bu sırada hissettiklerinizi, insanların size bakışlarınızı anlatırken sürekli EFT noktalarını dolaşın.

Turlamaları bitirdikten sonra değişimlerinizi aynı başlıklarla test edin ve değişiklikleri ifade ederken de noktalara turlamaya devam edin.

Greyfurt büyüklüğündeki, ağrım mandalina büyüklüğüne geriledi. Şiddeti 9 dan 5 e düştü.

Meselenin özünü bulmaya çalışmak.

Ağrıyla çalışırken 3 farklı yönden ağrıya yaklaşabiliriz.

1. Sadece ağrıya odaklanmak.

"Her ne kadar sağ omzumda zonklayıcı bir ağrı hissediyorsam da.."

"*Her ne kadar alnımda bu sıkıştırıcı baş ağrısını yaşıyorsam da.."*

"Her ne kadar sol dizimde künt bir ağrım varsa da.. "

2. Ağrı hakkında ne hissettiğine odaklanmak.

"*Her ne kadar bu ağrı geçmeyecek ve ben de dans edemeyeceğim diye korkuyorsam da.."*

"Her ne kadar bu ağrı kötüleşir de ben de işimi kaybederim diye korkuyorsam da.."

"*Eğer kendimle biraz ilgilenseydim bu ağrıyı yok ederdim. Kendimle yeteri kadar ilgilenmediğim için kendime kızıyorsam da.."*

3.Ağrının içine gizlenmiş olabilecek duyguya odaklanmak.

"*Her ne kadar omzumun içinde kırgınlıklarımı saklıyorsam da.."*

"Her ne kadar sırt ağrımda kızgınlığım varsa da.. kimse bana yardım etmiyor ve ben kendimi yüklenmiş hissediyorum.. "

"Her ne kadar sırtımda utancım/üzüntüm/sıkıntım sıkışmışsa da.."

Vaka Örneği;
(Kaynak; EFT for back pain sayfa 160)

8 aylık Kronik sırt ağrısı kayboldu.

Terapist; Aileen Nobles

Joanie'yle telefonda konuştum zaman ne kadar umutsuz olduğu anlaşılıyordu. İki kez seansını iptal etti. Ancak 3. defa aldığı randevuya geldi. Tüm sırt ve boyun kısmını kapsayan ağrılardan şikayetçiydi. Ağrı 8 aydır sürüyordu. Son birkaç aydır geceleri

en fazla 2 saat uyuyabiliyordu. İşe gidemiyordu. Aklını yitirmek üzereydi. Ağrı her tarafta sürekli 9-10 şiddetindeydi.

8 ay önce yaşamında önemli ne olduğunu sordum. Bir şey hatırlayamadı. Ona sistemi açıkladım.
"Bedenimizin sonsuz bir iyileşme kapasitesi vardır. Yeter ki biz enerji akışını özgür bırakalım. Fiziksel bedenimiz bir sorun yaşadığında bize duygusal bedenimizi işaret eder. Muhtemelen bu ağrının başladığı zamanlarda önemli bir şeyler olmuştur."

Sadece ağrı üzerinde çalışmanın yeterli sonucu vermeyeceğini seziyordum. Onun bilinçaltı bu mesajı vermişti. İki kez randevusunu iptal etti. Bu yüzleşmekten kaçtığı duygusal bir sorunu olduğuna işaret ediyordu. Tekrar ona sekiz ay önce yaşamında sıra dışı bir şey olup olmadığını sordum. Aklına bir şey gelmedi.

"Şu anda aklına bir şey gelmese de bilinçaltın hangi bilgiyi tuttuğunu biliyor. Biz şimdi çalışmaya başlayacağız ve nelerin ortaya çıktığını birlikte göreceğiz."

"*Her ne kadar 8 ay önce nelerin olduğunu hatırlayamıyorsam da.."*

"Her ne kadar bir parçam bir şeyleri hatırlamaktan korkuyorsa da.."

Karate noktasına vuruşlar yaparken aşağıdaki cümleleri oluşturdum.

"Bilinçaltım bir şeylerin olduğunu biliyor.. ama bir taraftan da beni korumaya çalışıyor.. "

"Şu anda emniyette ve güvendeyim.. Güvenilir bir uzmanla çalışıyorum.. Bu ağrılarımla bağlantılı her türlü olayı hatırlamamda bir sakınca görmüyorum.. "

Bingo! Joanie sonunda 8 ay önce annesinin öldüğünü söyledi. Bu onun için çok acıydı. Annesi hep onun destekçisi olmuştu. Annesine çok bağımlı yaşamıştı. Annesi olmadan hayatta tutunamayacağını düşünmüştü. Joanie evliydi. Eşinin annesinin ölümünden bu kadar etkilendiğini fark etmesini istememişti. Kocasının bunu fark ederse üzüleceğini düşünmüştü. Tüm korku

ve suçluluklarını içine bastırmıştı. Bu konularla ilgili vuruşlara başladık.

"Kocam beni o kadar seviyor ki, benim acı çekmeme dayanamaz..bu nedenle onunla annemi ne kadar özlediğimi konuşabilirim.. "

" Beni seviyor ve onun yanında güvendeyim.. benim nasıl hissettiğimi anlayacaktır.."

"Artık içimdeki acıyla yüzleşebilirim.. Bu acıyı fiziksel acıya çevirmeye son veriyorum.."

"Kendi bedenimi onaylıyorum çünkü dikkatimi içimdeki acıya çekti.."

Bundan sonra içsel üzüntü üzerine çalıştık.

"Annemi çok özledim.. içim acıyor.. "

Joanie vuruş yapmadan göz altı noktalara bastırmaya başladı.

"İçimdeki acı kendini dış acı olarak belli ediyor.. artık onları salıyorum.. "

Üç derin nefes aldı.

"İçimdeki acının dış acı olarak kendini belli etmesine artık ihtiyacım yok bu nedenle onu salıyorum."

Tekrar üç derin nefes aldı ve kaybını yeniden çerçevelemeye başladık.

"Annen senin onun yüzünden bu kadar acı çekmeni istermiydi?"

"Tabiki istemezdi.."

"Bu acı ve üzüntünün ona bir yararı var mı?"

"Hayır annem benim güçlü olmamı isterdi. Hayattan zevk almamı isterdi."

O zaman EFT vuruşlarına bu konuda başladık.

"Annemin isteyeceği son şey benim acı çekmemdir.."

"Annem benim kocamla mutlu olmamı isterdi.."

Bu anda Joanie'nin acısı 2 ye düştü. Ağrı boynunda sıkışmıştı.

"Her ne kadar boynumda bu 2 şiddetinde ağrıyı hissediyorsam da yinemde kendimi müthiş iyi hissediyorum.."

"Boynumdaki bu ağrıda bensem de yine de mükemmelim.."

"Boynumda kendime acı çektirmeye ihtiyacım yok.. iyileşmeye hazırım.. üretken olmaya hazırım.."

Artık gülmeye başlamıştı. Tüm ağrıları kaybolmuştu. Kocasıyla konuşmak için sabırsızlanıyordu. Kocasını yeteri kadar sevmediğiyle ilgili suçluluk duygusu da yok olmuştu. Herkesi farklı sevebilirdi. Artık tekrar çalışmaya döneceği için de mutluydu. Bir daha ağrılarını hissetmedi.

19. Fiziksel hastalıklarda EFT kullanımı

Bedendeki fiziksel, kimyasal veya biyolojik mekanizmaların işleyişinde bir bozukluk ya da düzensizliğe bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel ve ya kimyasal belirtilerin birleşimidir. Bunlara fiziksel semptom denir. Fiziksel semptom ağrı olabilir. uzuvlardan birinde güç kaybı olabilir. Vücudun herhangi bir yerinde ortaya çıkan cilt bozukluğu ya da yara olabilir. İç organların herhangi birinin işleyişinde bir bozukluk olabilir. yani bedeni çok karmaşık fiziko-kimyasal bir makine kabul ettiğimiz zaman bu makinenin herhangi bir yerinde ortaya çıkan normal dışı her türlü duruma fiziksel sorun ya da hastalık diyoruz.

Klasik tıp için hastalık demek bu mekanizmaların bozulması, tedavi demek de bu mekanizmaları düzeltmek demektir.

Enerji terapisti açısından ise adı hastalık ya da ne olursa olsun bu sorunların ortaya çıkmasında bedende birikmiş duygular son derece önemli yer tutmaktadır.

En olmadık şikayetlerde bile bilinçaltında bastırılmış bir duygu söz konusudur.

Gerek EFT ile uğraşanlar gerekse hipnoterapiyle uğraşanların bir çok vaka'da gözlemledikleri bir gerçektir bu.

Genç bir bayan hastam vardı. O zamanlar Fethiye'deydim ve bu tip teknikleri daha yeni kullanmaktaydım. Bu hastanın şikayeti idrar kesesinde sürekli ağrı hissetmekti. Çok sık idrara çıkıyordu. Her türlü tetkiki yapılmıştı ve çare bulunamamıştı. Benim hipnozla uğraştığımı duymuş ve son umut olarak bana başvurmuştu. Derin hipnoz hali yarattım ve bu sorunu yaratan bilinçaltı olayın canlanmasını sağladım. 3 yaşından 10 yaşına kadar amcasının tacizine uğradığı ortaya çıktı. Bu tip durumlarda bilinçaltında korku, öfke ve suçluluk gibi duygular sıkışıp kalır. Duygu boşaltma teknikleriyle duygularını boşalttım. Ve sadece 1 saatlik çalışma sonucunda yıllardır çare bulamadığı hastalığı ortadan kalktı, kayboldu. Bir daha da ortaya çıkmadı.

Gerçekten böyle mucizevi iyileşmeler mümkün müdür? 30 yıllık doktorum. Mesleğimde çoğu hasta ve hastalık karşısında çaresiz hissettim. İlaçlar fayda etmedi. Bu nedenle dahiliye ihtisasından bile istifa ettim.

Tıpta bir sorun iyileşmezse buna kronik hastalık denir. Bu sorunun bir anlamda ömür boyu süreceğini ifade eder. Yani beden kendini iyileştiremeyecek demektir. Ben de buna inanmıştım. Hipnoz ve zihinsel iyileştirme teknikleriyle tanışana dek. Ondan sonra hayatım değişti. Her sorunun zihinsel güçle iyileşeceğine inanmaya ve şahit olmaya başladım. Günümüz tıbbı bu sorunların ancak ilaçla belli ölçüde kontrol altında tutmaya çalışır. Yani iyileşmez gözüyle bakar. Beden kendini iyileştiremez diye düşünür. Ama bedenin kendisini iyileştireceğine inanırsanız bir boyut üste geçmişiniz demektir. Tıbbın alternatif yöntemler dediği yöntemlerle tanıştığınız zaman bu iyileşmelere şahit olmaya başlarsınız.

Tüm alternatif yöntemler – hipnoz, EFT, NLP, akupunktur, enerji iyileştirmeleri – bedenin kendisini iyileştireceği inancına dayanır. Bedenin enerji akışını düzene koyarsanız beden kendini iyileştirir. Ama iyileştiren enerji tıkanırsa hastalık denilen bozukluklar ortaya çıkmaya başlar. Tüm bu teknikler bedenin enerjisini düzenler. Bir çok iyileştirme tekniği var. Örneğin A.B.D de ürolog olan Eric Robbins Pranic iyileştirme denilen teknikle her gün bir çok hastayı iyileştirmektedir. Beden kendisini nasıl iyileştireceğini bilmektedir. Salamender denilen hayvanlarda yapılan bir deney bunu çok iyi ortaya koyar. Kuyruğu ve bacağı kesilen salamenderlerde kuyruk yeniden üremeye başladığı anda bu yeni hücreleri bacağa yerleştirilince bacakta da iyileşme olmaktadır. Yani kuyruk hücreleri bacak hücrelerine değişir. Aynı şekilde bacak hücrelerini kuyruğa yerleştirilirse kuyruk olarak üremektedir. Açıklama? Büyük olasılıkla bir enerji kalıbı mevcuttur. Ve bu kalıp hücreleri uygun şekilde yönlendirmektir. İyileşmenin nerede duracağını da çok iyi bilmektedir. Bedende bir yara oluştuğu zaman yara iyileşince bu iyileşme eylemi durur. Aşırıya kaçmaz.

Bedenin enerji düzenini ne bozar? Duygular. Bedende birikmiş duygular. Stres ve diğer duygular beyinde değildir. Bedende özellikle kaslarda birikir. Tüm organların düz kaslarında birikirler ve kaslarda gerginlik yaratırlar. Nefes alma kaslarında birikirse nefes darlığı ortaya çıkar. Barsak kaslarında birikirlerse barsak

sorunları ortaya çıkar. Boyun kasları baş ağrısına neden olur. Daha da birikmeye devam ederse organların çalışması bozulmaya başlar. Bunu keşfetmek için doktor olmaya gerek yok. En son kızdığınız zamanı ve o anlarda bedeninizde nerede ne hissettiğinizi hatırlayın.

Düz kaslar otomatik çalışan kaslardır. Bilinçdışı çalışırlar. Yani isteyerek bağırsakların çalışmasını durduramazsınız. Başa giden damarların düz kasları kasıldığında migren ortaya çıkar. Bu düz kasları gevşeten ilaçlar geçici olarak ağrıyı ortadan kaldırır. Ama esas neden ortadan kalkmadığından bir süre sonra ağrı yeniden başlar. Soluk borusunun kasları sürekli kasılmaya başlarsa astım ortaya çıkar. Bu kasları gevşeten ilaçlar astımı geçici olarak önler. Ama esas neden bedende durdukça astım tekrarlamaya mahkumdur. Barsak kaslarındaki kasılmalar gaz, ishal, kabızlık, şişkinlik gibi yakınmalara neden olur. Buna irritabl barsak hastalığı denir. Amerika'daki iş kayıplarına ikinci sırada bu sorun sorumludur.

Duygular ve içsel iyileşme yeteneğimiz.

Bedende biriken duygular aynı zamanda bağışıklık sistemini de etkiler. Bir çok araştırma stresin bağışıklık sistemini baskıladığını göstermiştir. Bernie Siegel kendiliğinden iyileşen ya da yavaş ilerleyen kanser hastalarını incelemiştir. Hepsinde ortak olan nokta kanserlerine içlerindeki bir çatışmayı yansıttığı gözüyle bakan kişiler olduğunu bulmuştur. Bu çatışmaları çözmek için uğraşanlar kanserlerini iyileştirmişlerdir. Dr. Paul Goodwin olumsuz duyguların sinir sisteminde işlevsel sınırlamalar yaptığını ileri sürer.

Nasıl olurda yedi günde bir tamamen yenilenen mide hücreleri bir ülseri iyileştiremez? Bu durumda tüm ülserlerin yedi günde kendiliğinden iyileşmesi gerekir. İyileşemez çünkü o bölgenin enerjisi iyileşmeye katılamaz.

Duyguların etkilerini iki ana bölümde inceleyebiliriz.
Birincisi basit, günlük travmalardır. Dıştan bakıldığında çok önemsiz gibi görülür. Ama yaşayan insan için yaşadığı dönemde ağır etki yaratır. Özellikle çocukluk döneminde.

İkinci gurup ise ağır diyeceğimiz travmalardır. Şoklar, kayıplar, ayrılıklar, tacizler gibi. Bu travmalar bilinçaltımızda anılar olarak

depolanır. Bazı araştırıcılar bilinçaltı yerine hücresel düzeyden bahsetmektedir. Çoğu anıları bilinçli olarak hatırlar ve bunlarla ilgili sorunları fazla sıkıntı yaşamadan çözümleriz. Ama acılı olanların hatırlanmasına bilinçaltı direnir. Yani sanki içerde sıkıştırır. Bu sıkışma düz kaslarda gerginliğe neden olur. Çünkü sıkışan sadece anı değildir. Anıyla beraber bu anının yarattığı duygudur. Bu sıkışmış duyguları bilinçli aklımızla bulup çıkarmamız mümkün değildir. Çoğu kişi bu tip duygular taşıdığının bile farkında değildir. Ben kendim bile bu guruptandım. Ama bir arkadaşımla kendi üzerimde yaptığım çalışmalarda ne kadar çok duygunun bedenimde olduğunu görünce, bu işlerle uğraşan biri olmama rağmen şaşırdım. Kaldıki ben fiziksel olarak sorunu olan bir kişi de değildim.

Fiziksel sorunu ya da hastalığı olan kişilerde birikmiş duygular çok daha yoğun ve çok daha derinlerdedir.

Hastalıklar bir yerde bu sıkışmış enerjilerin habercileridir. Tüm birikmiş duygular ve travmatik anılar bedenin enerji akışını bozarlar. İyileşme gücünü engellerler. Stres altındaki kişilerde yara iyileşmesinin geciktiği bilinen bir durumdur. İlginç olan şudur. Beden bu kadar yoğun enerjiyi bilinçaltında ya da bedende gizlemek için çok yoğun enerji harcar. Bu nedenle de hastalar kendilerini hep yorgun ve enerjisiz hissederler. Bu enerji eksikliği kronik yorgunluk, kas ağrıları, kimyasal maddelere hassasiyet olarak kendini gösterir. Bu tipte sorunu olan bir çok hastamda duygular temizlendikten sonra enerjileri yerine gelmiştir.

Bilinçaltının derdi nedir ki bu duyguları sımsıkı saklar?

Bilinçaltının esas görevi çocuğu büyürken aile içinde emniyette ve güvende tutmaktır. Ama çoğu zaman ailede öyle olaylar olur ki çocuk bilinçaltı duyguları gizlemenin daha emniyetli olduğuna karar verir. Kızdığımız zaman kızılmışızdır. Ağladığımız zaman eleştirilmişizdir. Yaptıklarımızdan suçlu ilan edilmişizdir. Bilinçaltı da duyguları göstermenin pek hayra alamet olmadığına karar vermiş ve bastırmaya başlamıştır. Ama hayat olayları sen eski duyguları göstermesen de, bastırsan da , hep yeni duygu üretir. Ama bilinçaltı hazırlıklıdır. Duyguyu üretildiği anda sıkıştırır, bir yerlere paketler. Duyguları hissetmek ve ifade etmek tehlikelidir çünkü ona göre. Bilinç duygu üretildiğini fark etmez bile.

Bu sıkışmalar biriktikçe beden bunlara dayanamaz ve hastalıklar ortaya çıkar. Yüksek tansiyon, astım, barsak sorunları, baş ağrıları gibi. Hatta soğuk algınlığına yakalanmak gibi. Hastalıklardan iyileşmede güçlük çekmek gibi. Çünkü bu işlere harcanacak enerji duyguları tutmakla meşguldür.

Nefes darlığı çeken bir hastam vardı. Ne zaman stresi artsa nefes alamayacak gibi hissediyordu. Yılda 3-4 kez boğaz iltihabı geçiriyordu. Sesi bile çıkmıyordu bu zamanlarda. Hipnozda nefesini daraltan, boğazını sıkan bu duyguya neden olan olaya gitmesini istedim bilinçaltından. 6 aylık bebekliği canlandı zihninde. Gece yarısı ağlıyor. Babası geliyor, kucağına alıyor. Fakat ağlaması tam kesilmiyor. Babası sonunda sinirleniyor ve sert bir şekilde bebeği beşiğe atıyor. Bebeğin bilinçaltı bu durumu kaydediyor. Demek ki diyor korku ya da öfke gibi duyguları göstermemek gerekiyor. Hipnoz sırasında sakladığı öfkeyi boşaltmasını istedim. Kızdı, bağırdı, öfkeyi boşalttı. Sonra babasının aslında ona zarar vermek istemediğini anladı. Bilinçaltı duygularını ifade etmenin tehlikeli olmadığını öğrendi. O zamandan beri boğaz sorunları kalmadı. Artık soğuk algınlığı bile yaşamıyor. Artık duygularını sağlıklı bir şekilde yaşıyor ve ifade ediyor.

Bu bir teori değil. İnsanlar duygularını biriktirdiği zaman neler olduğu ve boşalttığı zamanda nasıl iyileştiklerini gösteren çok güzel bir çalışma var. Türkçede de kitapları olan Dr. John Sarno (Zihin-Beden Reçetesi, Goa Yayınları) kas-eklem ağrılarında duygusal yükün etkisini göstermiştir. Sorunu yaratan olumsuz duygulara neden olan olayları yaşamak değildir. Esas sorun bu duyguları yaşayamamızdır, yani yaşamaya bedenimizin direnmesidir.

Ünlü Psikolog Gay Hendricks'in dediği gibi. *"Tüm duygular nazik ve kısa ömürlüdür aslında, ancak biz onları hissetmeye direnmezsek."* Dr. Sarno'nun akademik çalışmalarında hastaların %88'i kas iskelet sorunlarından kurtulmuştur. %10 u da bayağı iyileşmiştir. Hastaların çoğu onun yöntemiyle tanışmadan önce 20-30 yıldır ağrı çekiyorlardı. Çoğu bel kas ameliyatları olmuştu ama yine iyileşememişti. Sarno'nun yöntemi basitti. Hastalarından şunu yapmalarını istemişti. Ne zaman ağrıları ortaya çıkarsa kendilerine *"acaba neye kızgınım ya da ne hakkında kaygılıyım"* diye soracaklardı. Bu duyguyu

bulunca tam olarak hissetmeleri gerekiyordu. Asla eski yerine itmek yoktu. Amaç yargılamadan hislerini hissetmekten ibaretti. Basit gibi görünse de yıllarca duyguyu bastıran ve yok sayan bu insanlar için bunu öğrenmek uzun bir öğrenme eylemini gerektiriyordu. Bu zor bir uğraş olabilir. Bir terapist gerektirebilir. Ama uzun yılların birikmiş olumsuz enerjisinin boşaltmak için gereklidir. İyileşme başka türlü sağlanamaz.

Artık bu duygusal sorunları temizleyecek, hem de hızla temizleyecek çok iyi iyileştirme tekniklerine sahibiz. Eminim ki Sarno zamanında EFT ile tanışmış olsaydı hastalarında büyük olasılıkla ilk seçeceği iyileştirme tekniği bu olurdu.

Kronik fiziksel hastalığı olan kişilerin ortak özelliği var mıdır?

Bu kişiler son derece güçlü iradesi olan kişilerdir. İçlerinde duygu biriktirdiklerinin farkında bile değillerdir. Bu duyguları hırslarıyla, iş koliklikleriyle bastırdıklarını fark etmezler. Sürekli olarak aklan bir nehre karşı savaşırlar. Ama bunu da farkında değillerdir. Bu güçlü savaşım duyguyu güçlü bir şekilde sıkıştırır. Duygunun akacağı hiç bir sübap yoktur. Bilinçaltı bu enerjiyi durdurmanın yolu olarak fiziksel hastalığı ortaya çıkarır. Çoğu fiziksel hastalığın ardında sadece sıkışmış duygular değil sanki güçlü bir akılda vardır. Bu akıl kişinin bilinçli aklıyla bulamadığı çözümü ortaya koyar. Kişi hastalandığı zaman ister istemez hastalığına zaman ayırmak zorundadır. Çalışma süresini azaltmak zorundadır. Kendine daha fazla dikkat etmek zorundadır.

Basit romatizmal hastalıklar kişinin hareketini kısıtlar. Eğer bir şekilde bu romatizmal ağrıları ağrı kesici ilaçlarla bastırırsa daha güçlü bir hastalık örneğin mültipl skleroz gibi bir kas hastalığı ortaya çıkabilir. Bu durumda ilacıda yoktur. Mecburen hareketleri kısıtlanacaktır. Mecburen bir takım sorumluluklarından, iş yükünden vaz geçecektir.

Kronik fiziksel hastalıklarda EFT ile sonuç almak için tüm bu bilgileri önceden bilmek zorunda mıyız?

Hayır bunlara gerek yoktur. Ama kişilerin usta bir terapistle çalışmasında yarar vardır. Terapistin seansı yönlendirmesi gerekir. Kişi sorunlarını, çatışmalarını kendi kendine fark edemez. EFT sırasında zihinsel açılımlar olur. Duygular tabaka

tabaka soyuldukça altta sıkışmış olan çatışmalar kendini belli etmeye başlar. Kişi farkındalıklar yaşamaya başlar. Her farkındalık yeni duyguların titreşmesini ve bu duygusal titreşme de yeni iyileşmelerin ortaya çıkmasını sağlar. Kronik hastalıklarda bu kitapta anlattığımız her türlü stratejiden ve teknikten yararlanılır. Gary Graig yüzlerce fiziksel hastalıkla çalışmıştır ve çoğunda bir kaç saat içinde kişinin klasik tıbbi yöntemlerle elde edemediği kadar ciddi değişimler elde etmiştir. Bir sonraki bölümde böyle bir seansın örneğini inceleyeceğiz.

Bu bölümde EFT'nin kronik hastalıklarda nasıl uygulanabildiğini bir örnekle gösteriyoruz. Örnek Gary Craig'in kronik hastalıklarda EFT uygulaması DVD setinden alınmıştır. Seansın içinden bazı önemli gördüğümüz bölümleri buraya aktardık.

Bir romatoid artrit hastasına EFT uygulaması

(Gary Craig'in açıklamaları)

Seansımızdan birkaç hafta önce, Stuart'la telefon ile romatoid artritinin üzerinde çalıştık. Ben California'daydım, o ise İngiltere'de. Anladığım kadarıyla çok iyi sonuçlar elde ettik. Merdivenlerden kolayca inip çıkabiliyordu ki bu daha önce yapamadığı bir şeydi. Ama, sahneye çıkma vakti geldiğinde o sonuçlar orijinal durumuna gerilemişti. Bu durum, bu konuda üzerinde çalışılacak daha fazla meselenin var olduğunun bir kanıtıdır. Bu yüzden onunla sahnede biraz daha çalıştık. Bu çalışmanın da iyi gittiğini göreceksiniz. Onun duygusal ve fiziksel meselelerine eğildik. Stuart'ın bizim yaptığımız bu seanstan sonra o çok yetenekli İngiliz EFT uzmanı James Waywoth ile çalışmaya devam ettiğini ve daha da fazla ilerleme kaydettiğini vurgulamalıyım.

Giriş bölümünde sahnede Gary Craig Sturt'la daha önceki çalışmaların etkisi hakkında görüşüyor. Daha önce dizlerindeki ağrılar nedeniyle merdiven bile inip çıkamayan Sturat bu çalışmalardan sonra merdivenlerden inip çıkmaya başlamış. Burada dikkati çekmemiz gereken önemli bir nokta bu seansların tamamen telefon aracılığıyla yapılmış olmasıdır.

Bu telefon seanslarından sonra Stuart kendisini çok iyi hissetmiştir ama bir süre sonra semptomlar geri döner. Bu geri dönüş Stuart'da ümitsizliğe yol açar.

Stuart'ı esas ümitsizliğe sevk eden durum kendi kendine uygulama yaparken, telefonda Gary ile elde ettiği sonuçları elde edememiş olmasıdır. Bu bölümün görüşmesinden kısa bir pasaj izleyelim.

G: Duygusal meseleler gibi mi?

S: Evet olabilir.

G: Hatırladığım kadarıyla direkt duygusal meseleler üzerinde çok çalışmamıştık. Sen bana diğer sebeplerin yanı sıra, çok fazla duygusal meselen olmadığını söylemiştin.

S: Doğru

G: Genel bir af çalışması yapmıştık. Yine de sana bunu değişik bir şekilde tekrar sorayım: Senin yapmanla benim yapmam arasındaki fark ne? Sadece benim var olduğu varsayılan sezgilerim mi?

S: Benim algılamadığım şeyler yapmış olabilirsin çünkü vurma rutini aynıydı. Bu kullanılan kelimelerle ilgili olabilir.

G: Kelimelerde olabilir, birinin sana ilgi gösterdiği gerçeği de olabilir.

S: Olabilir

G: Bir başkası sana uyumlu hale geliyor. Anladığım kadarıyla çok katı bir çevrede yetiştirildin

S: Evet, sanırım

G:Bir başkası Stuart'ın nasıl yetiştirildiğini, kafasındaki yazılara bağlı olarak katı veya değil diye algılayabilir. Senin kafandaki yazılara göre nasıldı? Katımıydı, değimliydi?

S:Şimdi değerlendirdiğime göre evet katıydı.

G: Katı olmaya dair örnekler ne olabilir?

S:Eve geldiğimde öncelikle ödevimi yapmak zorundaydım, dışarı çıkıp oynayamazdım. Bunun mantıksız olduğunu düşünürdüm. Ödevlerimi yaptığım sürece hangisini önce yaptığımın ne önemi olduğunu anlayamazdım.

Bir süre daha bu konu üzerinde konuştuktan sonra Gary Stuart'ın şu anda neler hissettiğini sorgulamaya başlar.

G: Şu anda ağrı açısından vücudunun bir dökümünü yapman gerekirse, bana vücudunun hangi parçasının en kötü sinyalleri verdiğini söyle.

S: Burada otururken bile, iki dizim de ağrıyor.

G: Eğer, 10 dizlerinin yaşadığı en kötü ağrı ise, şu anda hangi sayı olduğunu söylersin?

S:7

G:İkisi de eşit mi?

S:Sağdaki biraz daha kötü, 7 ve 6 olabilir.

G:Bileklerinde ağrı vardı, şu anda var mı?

S:Hayır, burada otururken yok

G:Yürüyünce mi kötü oluyor?

S:Kısa mesafelerde olmuyor ama günün sonunda muhtemelen kötü olacak

Bundan sonra Gary, ağrıyı muhatap alan bir EFT çalışması yapar.

G:Dizlerinin üzerinde sıradan EFT yapıp, ne olduğunu görmek istiyorum. Buna duygusal bir şeyleri katmadan, sadece düz EFT yapacağım. Sadece temelini yapıp ne olduğuna bir bakalım. Elini alabilir miyim?

G: Şimdi sağ dizin biraz daha kötü olduğu için onu ele alacağım.

Setup Cümlesi: *Sağ dizimdeki ağrıya rağmen, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.*

EFT vuruşları: *Sağ dizim ağrıyor.*

Bir süre sağ ve sol diz üzerindeki ağrıyı azaltacak EFT turlarına devam eder.

G: Hala 5 mi?

S: Evet galiba bir değişiklik olmadı

G: Peki sağ dizin hala 4 mü?

S: Evet

Setup Cümlesi*: Ağrının daha da düşmesine engel olan veya devamlı geri gelmesine neden olan, duygusal sebebe rağmen, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum... Romatoid artrit, katı olma halidir. Ve belki monoton konuşmak da katı olmanın bir halidir. Belki ben katıyım. Belki benim vücudum "evet öylesin" diyor. Kim bilebilir?*

G: Hala 4 ve 5 mi?

S: Evet.

G: Kolunu yukarı kaldır. Bu açı kaç derece sence?

S: 160

G: *Bakalım… biraz daha yaparsak ne olacak?*

Setup Cümlesi: *Kolumu 160 derece kadar kaldırabiliyorum ama daha fazla kalkmıyor. Buna rağmen kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. 160 derecenin ötesinde engeller var.*

EFT vuruşları: *160 derecenin ötesinde engeller var.*

G: Bir dene bakalım ne olacak?.

S: Biraz gelişme var.

G: Kolunu indir. İndirirken acı var mı?
S: Var ama daha az.

G: Yarısı kadar mı?

S: Evet.

Setup Cümlesi: *Kolumu kaldırmaya çalışmama rağmen ve onu 180 dereceye yükseltmek istiyorum,*

G: Bu doğru bir cümle mi?

S: Evet

Setup Cümlesi (devam)*: 180 dereceye ulaşmayı çok isterim. Kolumda ve yaşamımda özgürlüğüm olsun isterim. Kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. İhtiyacım olan şey özgürlük….*

G: Güldün… Bana daha önceleri, güldüğünde bir enerjinin içinde dolaştığını söylemiştin. Peki devam edelim. burada mesele özgürlük olabilir.

Setup Cümlesi (devam): *Belki ben özgürlük olmadan büyüdüm. Belki biraz kırıldım ama olduğu gibi kabullendim. Diğer çocuklar gibi oyun oynayamazdım, yapmam gereken belli şeyler vardı..katı..katı..katı.. özgürlüğü tercih ediyorum, katılık değil özgürlük…*

G: Kolunu kaldırıp nasıl olduğunu dener misin?

S: Biraz daha fazla kaldırıyorum sanki.

G: 180 dereceye yaklaştı. Dizlerdeki ağrı nasıl?

S: Sağdaki 4 oldu soldaki 3, fark edilir şekilde azaldı.
Setup Cümlesi: Hala kolumu tam 180 dereceye kaldırmam gerektiğini bilmeme rağmen, ben bu konu hakkında kıkırdıyorum, belki bunu yapabileceğim, belki burada bir özgürlüğüm olacak ve ben onunla ne yapacağımı bile

bilmiyorum. Bir sebeple özgürlükten engellendim… en azından bu şu anda içeri girmeye çalıştığımız kapının ardında, neler olduğunu göreceğiz Kolumu 180 derece kaldırma özgürlüğü.

Gary duygusal meselelere girmeden Stuart'ın hissettiği ağrılarda ne kadar bir azalma sağlayacağını denemek istemektedir. Belki de bir şekilde burada O'na gizli bir mesaj veriyor. Birazdan duygusal meselelere hitap etmeye başladığı zaman ne kadar etkin sonuçların ortaya çıkacağını Stuart bizzat müşahade edecek. Bu gözlem onu şu anda yapılan çalışmayla karşılaştırma yapmaya zorlayacak ve duygusal meseleleriyle çok daha fazl çalışması gerektiğine nikna etmiş olacak.

Setup Cümlesi: *Kolumu 180 derece kaldırmak konusunda çok az ilerleme kaydetmiş olmama rağmen, her seferinde 1 derece yükselebiliyorum, 10 derece yükselmem lazım, 10 derecelik bir özgürlüğe ihtiyacım var*

EFT vuruşu: *Şimdilik 10 dereceye ihtiyacım var Özgürlüğe olan direncim böyle bir direncin olup olmadığını bilmiyoruz ama ben yinede söyleyeceğim, özgürlüğe ulaşmak için sahip olduğum herhangi bir direnç, katılığa saplanıp kalmam için sahip olduğum nedenler, ne de olsa katılık güvende olmanın bir yolu olabilir.*

G: Doğru mu?

S: Evet

G: Çünkü eğer katıysak neyin ne olduğunu biliriz ve sürprizlerle karşılaşmayız.

Noktaları turlama devam ediyor.

Tüm bu kurallar yüzünden, oyun oynayamadım, ödevimi yapmalıydım, tüm bu kurallar, özgürlük, 10 derecelik özgürlük

Stuart'ın omzunda çıtırtılar dikkatini çeker.

Setup Cümlesi: *Sağ omzumdaki bu çıtırtıya rağmen, orada özgürlük olmamasına rağmen, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. Bu çıtırtının neyin metaforu olduğunu merak ediyorum*

Vuruş ifadesi: *Bu çıtırtı*

Stuart Mühendistir. Onun mühendis bilgisini anatomiye uyarlamaya başlar.

Setup Cümlesi: *Kolumun bu kısmında yeterince yağım olmayabilir… Buna rağmen kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. Vücudum birçok şeyi yapabilir, yağı bile üretebilir, hep üretiyor, sadece oraya koymuyor, en azından şimdilik*

Vuruş ifadesi: *Omzumda yağ*
Burada sistemime omzuma yağ koyması için emrediyorum. Ne de olsa hareketli parçalarımızda yağ olmazsa, çok katı oluruz. Özgürlük olmaz…
Yağ özgürlüktür

G:Hala aynı hissin olup olmadığını söyle bana…

S:Daha iyi

G: İki kemiğin birbirinin üzerinden geçme hissi azaldı mı?

S:Biraz

G:Biraz demekle neyi kastediyorsun?, Yarısı kadar katı yada %25i kadar katı mı?

S:%50 kadar katılığı gitti.

G:Kolunu aşağı indirirken ağrı var mı?

S:Pek yok. 2 civarında

G:Başlangıçta 5 miydi?

S:Evet

G:Bu da %80 iyileşti anlamına geliyor değil mi?

S:Evet

Stuart Mühendis olduğundan iyileşme yönündeki gelişmeyi rakamlara dökmeye başlıyor. Kişinin iyileşmesini fark etmesi daha fazla iyileşme sağlanması açısından önemlidir. Olumlu yönde pekiştirme diyebiliriz. Buna. Biraz başarı daha fazla başarının davetçisidir. Romatoid rtrit eklem içlerinde sıvı toplanmasına da neden olur. Stuart'ın dizlerinde de bu nedenle şilik vardır. Gary biraz da bu şişlikler üzerine EFt yapmayı tercih eder.

Setup Cümlesi: Peki sağ dizimin şiş olmasına rağmen, vücuduma geri dönmesi gerekmesine rağmen, ağrının sebebi bu….

G: Burada sana bir şey sormalıyım. Bu şiş neden oluyor?

S:Bu eklemin çalışma metodu. Vücudun eklemlerine saldırıyor ve buna bağışıklık sistemin tepki verdiği için şişiyor. Burada eklemlerdeki bir problemi çözdüğünü düşünüyor. Ona saldırıyor ve oda şişmesine neden oluyor.

G:Romatoid artrit, bağışıklık sistemi hastalığı kategorisindedir. Sen bunun ne demek olduğunu biliyor musun?

S:Bağışıklık sisteminin doğru çalışmaması

G:Ben bunun farklı bir yorumunu duydum. Bu doğru işlememesi değil. Senin bu sistemin sana yardımcı olmak yerine sana saldırıyor. Bu bir savaş gibi. Ve bu senin sistemindeki savaş, duygusal bir savaş. Bazen çok fazla kırılgan olabiliyoruz. Şu anda elimdeki tek veri bu sendeki

katılık… Bu senin sistemin ve senin vücudun… Bu hayatımız boyunca bizim olması gerektiğini düşündüğümüz bir benzetme. Bizim daha özgür bir çocukluğumuz olabileceğine dair bir benzetme…

Setup Cümlesi: Bağışıklık sistemim bir süre için yemek molasına çıkmış olmasına rağmen ve küçük bir savaşa ihtiyacı olduğu için, bir şeyleri şişiriyor olmasına rağmen, orada yağa ihtiyacım olmamasına rağmen, Kendimi derinden kabul ediyor ve onaylıyorum. Sadece şişliğin inmesine ihtiyacım var. Bağışıklık sistemimin yapması gereken şeyi yapmasına izin veriyorum. Şişliği yaratmasını değil, şişliğin gitmesini sağlamasını istiyorum.

G: Birde sen kendi kelimelerinle söyle

Setup Cümlesi*: Bağışıklık sistemimin, şişliğin gitmesine izin vermesini istiyorum. Burada komutan benim ve emir veriyorum. Komutan benim katı ailem değil. Bağışıklık sistemimin işini düzgün yapmasını emrediyorum, dizimde daha az şişlik olmasını istiyorum. Bir şekilde bunu sol dizimde kendim yapmayı başardım.*

G:*Nedense, sol dizinde bunu yapabildim. Sağ taraftaki inatçı davranıyor. Bu senin annemi, baban mı?*

S:*Babam*

Setup Cümlesi: *Sağ dizimde babam olmasına rağmen ve dizimi şişiriyor olmasına rağmen, şu anda kıkırdadığım için…*

G:*…ve sırıtıyorsun, bu bir yerlere varabildiğimiz anlamına mı geliyor…*

S:*Muhtemelen*

EFT vuruş ifadesi: *Sağ dizimdeki babam…*

G: Sağ dizin hala 4 mü?

S: Ağrı yer değiştirdi. İç taraftaydı arkaya geçti.

G: İç tarafta kalan ağrı ne kadar? 0 mı yoksa 2 mi?

S: İki…

G: Demek birden bire arkadaki ortaya çıktı. Buna kaç puan verirsin?

S: 5

G: Şimdi ortaya çıktı ve 5 öyle mi? Çok ilginç çünkü daha şimdi babanı olaya dahil ettik.

Setup Cümlesi: *Dizimin arkasında babam olmasına rağmen… onun oradan çıkabilmesi için, üzerine biraz yağ sürmem gerekiyor. Onun oradan çıkıp katı hayatını yaşayabilmesi için üzerine biraz yağ sürmeliyim. Katı olması için sebepleri var. Bütün geçmiş kaynaklı sıkıntıları, bütün korkuları… Bunu kendi kendisine halletmesi gerekiyor. O bana bu sıkıntıyı verdi… ben onu satın aldım. Bacağımın arkasındaki babam…*

G: Hala 5 mi?

S: Çok saçma gelecek belki ama hareket ediyor.

G: Çok saçma değil aslında. Buna ağrıyı kovalamak denir.

S: Bu eklemime geri geldi. Dizimin arkasındaki ağrı 4 e düştü. Bu dize odaklandığım zaman şu anda, yandaki his kayboluyor. Arkası şişmiş sıkışmış gibi.

G: Bu yandaki ağrın 0'a düştü mü?

S: Hayır. 1 gibi. Tamamen arkaya yürüdü.

G: Bu nasıl adlandırıyordun?

S: Sıkışık ve şiş

G: İlk buraya oturduğunda dizinin arkası şiş ve sıkışık değildi. Dizinin arkasındaki bu ağrı daha önce orada mıydı? Kalıcı bir ağrı mı?

S: Evet.

G: Benim için bir şey söylemeni istiyorum ve bunu 0 dan 10 a kadar değerlendirmeni istiyorum: "Çörekler ve paranın üstü yok"

S: "Çörekler ve paranın üstü yok" Hiçbir şey olmadı.

G: Benim anladığım kadarıyla hayatındaki çok önemli meseleleri ele aldığın zaman 0 dan 10 a kadar bir his oluşturamıyorsun.

S: Evet. Duygularımı bastırma eğilimindeyim.

G: Buradan bir anlam çıkarmamız gerekiyorsa… Onları çözmeden, ifade etmeden, bunları rutin hale getiriyoruz ve bir süre sonra duygularımızı tanıyamıyoruz. Birçok kişinin içinde ailesinden dolayı öfke var. Ve onlar bu öfkeye o kadar alışkınlar ki onun hakkında bir şey yapma gereği duymuyorlar, onu rutin sanıyorlar. Herkesin böyle bir duygusu olduğunu sanıyorlar… Bu öfke nedeniyle kendilerini yiyip bitirdiklerinin farkında değiller. Bu hayatı çözülmemiş öfkelerle geçirmek çok olası değil. Eğer bunları çözmezsen sisteminin bunları, hastalık ortaya koyuyor olması çok şaşırtıcı değil. Şimdi kolunu kaldır. Nasıl?

S: Gayet iyi çıtırtı sesi gelmedi.

G: Yağ işe yaradı yani.

G: Tekrar yap

S: Çıtırdama yok ama biraz ağrı var.

Setup Cümlesi: Daha farklı sonuçlanmasını dilerdim. Ama bu olaya bir Duygusal tepkim oldu ve hala oluyor olabilir.

G: Sırıttın bir yerlere varabiliyor muyuz?

S: Bir yerlere dokunmaya başladı.

EFT vuruşu: *"Çörek ve para üstü yok", özgürlük yok…*
Duygusal bir tepkim vardı… Artık yok
Ama çözülmedi hala orda… Halının altına gitti.
Bir tasarım mühendisi bütün planlarını halının altına sürürse ne olacağını merak ediyorum.
Çörekler ve para üstü yok…

G: Dizinin arkası nasıl?

S: 5 ten 3 e indi.

Setup Cümlesi: *Hala değişiklik yasak olmasına rağmen… Kendimi en derinden ve tamamen kabul ediyorum… Bunu yapabilmek için özgürüm ve kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. Bu deneyimi yaşayabilirim. Bunu ortaya koyabilirim. Bunu hatırlayarak, bundan bir duygu çıkaramıyorum. O yüzden… "çörekler ve para üstü yok" diye bağırabilirim.*

G: Dizinin arkası hala 3 mü?

S: 2 ya da 3

G: Biraz faydası oldu galiba. Şimdi kolunu kaldır

G: Biraz çıtırdama var, daha ziyade bir klik sesi

G: Bana "çörekler ve para üstü yok"'un hikayesini anlat. Sen bunu yaparken ben vurmaya devam edeceğim. Senin aklını karıştırmamak için elin çok acımıyorsa eline vuruş yapacağım

S: Hayır yapabilirsin…. 5 yaşlarındayken ilk alışverişime gönderildim. Kırmızı bisikletimle çörek almak için fırına gittim. Aldım geri döndüm ve çörekleri anneanneme verdim. İlk alışverişim olduğu için çok heyecanlıydım. O bana "para üstü nerede" diye sordu. Bende para üstü yoktu. Bu yüzden

para üstünü bulmak için geri gönderildim. Kaldırımlara baktım.

G: Anneannen bunu suçlayıcı bir tonlama ile mi söyledi? Yani, şöyle miydi, "para üstü nerede aptal küçük çocuk para üstünü ne yaptın?"

S: Öyle dememiştir.

G: Ben bunu nasıl yorumladığını merak ediyorum.

S: Kendimi başarısız hissettim… suçlu hissettim

Setup Cümlesi*: 6 yaşında para üstünü getirmediğim için kendimi suçlu hissetmeme rağmen, anneannem bunu suçlayıcı bir tavırla söylememesine rağmen, ben bunu öyle algıladım. Ben suçluyum. Bu nereden kaynaklanıyor merak ediyorum. Sonuçta sadece paranın üstünü kaybettim.*
G: Bu konu hakkında suçlu hissetmenin tek nedeni, bunun temelinin daha önce atılmış olması. Bu anlamlı geliyor mu?

S:*Evet*

EFT vuruşu*: Temelin nerede olduğunu bilmiyoruz ama yinede kendimi suçlu hissediyorum. "çörekler ve para üstü yok" Tüm bu suçluluk, şu anda saçma görünüyor. Sistemim bunun bir suç olduğunu söyledi. Onu tanımalıyım.*
Suçluluk

G: *Katı insanların suçluluk hissedip hissetmediğini merak ediyorum. Hissetmemek için hem kendilerinin, hem de çocuklarının etrafına duvarlar yapmaları gerekiyor… Böylece bu katı duvarların ardında kimse suçu göremez. Tuhaf şeyler yapıyoruz gerçekten. Şimdi bir ara vermeden önce bastonun olmadan yürümeyi denemek ister misin?*

Stuart bastonsuz yürümeyi deniyor.

G: *Bu bir gelişmemi?*

S: *Sol dizim kesinlikle iyileşti.*

G: *Seni yürümekten alıkoyan dizlerin mi?*
S: *Evet şu anda öyle. Doğrusunu istersen buraya gelmeden öncede düz yerde bir iki adım atabiliyordum ama sol dizim kesinlikle düzeldi. Sağ dizimde de düzelme var. %20 kadar*

Bu bölümde Gary, Stuart ile babası hakkında konuşur. Babası katı ve takdir etmeyen bir kişidir. Stuart babasının bu davranışlarına karşı kendince bir anlayış geliştirmiştir. Ona göre babası sevgisini göstermekten kaçan birisidir.

G: *Sevgi oluşturma eylemini yapalım istiyorum. Sevgi oluşturup babana göndermek ister misin?*

S: *Evet, problem yok*

G: *Belki de istemeyebilirsin, bunu üzerinde çalışalım mı? Bunu yaparken engeller ortaya çıkabilir, şöyle bir şeye dönüşebilir. "Sana sevgi vereceğim ama Allah kahretsin sen bana bunu vermedin! Hiç!"*

S: *Böyle hissetmiyorum. Ben burada oturup babama sevgi verebilirim.*

G: *Peki kendine?*

S: *Verebilirim*

G: *Yeterince iyi misin bunun için? Mükemmeliyetçiler hiç yeterince iyi olmazlar. Ne başarırsan başar, başaracak daha üst seviyeler hep vardır. Gözlerini kapa ve sevgi oluşturup babana yolla.*

Stuart gözlerini kapar ve kalbinden babasına sevgi yolladığını hayal eder. Sevgi yollarken, bir titreme yaşıyor.

G: *Bu titreme neydi?*

S: *Yer değiştiren enerji. Sistemimden bir şeyler çıkıyor, gelişme var.*

G: *Kendini test et şimdi.*

S: *Sol diz hala 0, sağ diz 1 gibi… omzumda hafif bir ağrı var ama klik sesi gelmedi.*

G: *Daha ne kadar zorlayabilirsin?*

S: *(Stuart kolunu biraz zorlayarak kaldırır.)*

G: *Acıdı mı?*

S: *Az acıdı. Ne hissettiğimi soracak olursan babamla daha yakın bir ilişkim olmadığı için üzgün hissediyorum kendimi…*

Setup Cümlesi*: Babamla yakın bir ilişkim olmadığında mutsuz ve üzgün olmama rağmen, bu yapılması zor bir şeydi ve o bunu yapmak istemiyor, nedeni her neyse onun için acı verici olabilir ya da nasıl yapılacağını bilmiyor olabilir. Kim bilir? Ama sebep her neyse, tüm bu kaynaklar, duvarlarındaki yazılar ve tecrübelerine rağmen sadece sevgisini göstermekte pek başarılı değil. Belki çok sevgi dolu, ama bunu onun hareketlerinden anlamak mümkün değil ve benim sevgiye ihtiyacım vardı, hala var, bana sevgi verse takla atarım…*

G: *Burada duraksadın, bu doğru olmadı mı?*

S: *Olmadı, benim artık bu sevgiye ihtiyacım yok, sadece eskiden eksik olduğu için üzgünüm.*

EFT vuruşu: *Sistemimin sevgiye ihtiyacı var,Herkesin var, belli ki bağışıklık sistemimin de var ve onu gideremiyor, özgürlüğe ihtiyacım var, katı oldum, babamda öyleydi, mükemmel olmalıyım, gidecek çok yolum var, mükemmeliyetçi olmak bu demek. özgür olmak istiyorum, tüm mesele özgürlük, sevgi, bir başkası nasıl yapılacağını bilmediğinden dolayı sevgiyi sunamadığı için üzgün olmak zorunda değilim, özgürlüğe ihtiyacım var, vücudumda özgürlük, taklalar atmak, İfade özgürlüğü*

Bu bölümde Gary Stuart'tan özgürlüğü ifade eden bir şarkı mırıldanmasını ister. Stuart duraklayınca bunun için EFT yapar.

Setup Cümlesi: *Mükemmel olmaya ihtiyacım olmasına rağmen ve bu ihtiyaç benim katı olmamı gerektiriyor olmasına rağmen, -çünkü mükemmel olmak için kurallar var. Bunları ihlal edemem. Mühendislikte de böyle kurallar vardır. Bu yüzden kendi mükemmellik hapishanem de esir düştüm. Özgür değilim- Bu şarkıyı akortsuz söyleyecek olmama rağmen, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. Şarkı söylemek için sesimin iyi olması gerekmiyor, başka şeyleri yaparken de mükemmel olmasına gerek yok, canlanmalıyım biraz, kim bilir neler olacağını?*

S:*(*Şarkıyı söylüyor, sonra 2. bir şarkı söylüyor*)*

Stuart'ın dizi hala tam bükülememektedir. Bu nedenle Gary bir süre daha aşağıdaki ifadeleri söyleterek EFT noktalarını turlar.

EFT vuruşları: *Vücudum özgür değil, mükemmel olmak istemiyor, gevşek olmayı istiyor, özgürlüğü istiyor, katılığı değil, burada tüm bu katılığı bırakıyorum, gülmeyi, şarkı söylemeyi, özgür olmayı seçiyorum.*

G: *Fark var mı bak?*

S: *Göremiyorum*

Setup Cümlesi: *Topuğum sandalyeden 5-6 cm uzakta kalmasına rağmen ve bu benim esnek olmayışımı yansıtıyor, esnek değilim, mükemmeliyetçiliğime rağmen kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum… ve anlıyorum ki mükemmel olmanın yolu mükemmel olmayan özelliklere sahip olmak… Çünkü kimse mükemmelleri sevmiyor. Belki tüm bu geçen zamanda sevginin aynı babamda olduğu gibi bana ulaşmasına izin vermedim. Çünkü böyle yapmak konusunda özgür olamadım. Mükemmeliyetçilik yola engeller koyuyor.*

G: *Bacağını kıvırır mısın? Pek fark yok gibi değil mi*?

S: *Yok*

G: *Kolunu kaldır*

Setup Cümlesi: *Bu noktada 180 derece kaldıramamış olmama rağmen kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. Ve daha fazla özgürlüğe izin veriyorum. Daha fazla özgürlük…*

G: *Kollarının ikisini birden kaldır…*

S: (kollarının ikisini birden kaldırıyor)

G: *Neredeyse aynı… Vaktimiz azaldı ama ben belirli bir olaya gitmek istiyorum. Bu olayı senin seçmeni istiyorum. Bu olay senin fiziksel özelliğini yansıtan bir şey olabilir, babanın sana senin istediğin şekilde sevgi göstermediği bir olay olabilir, reddedildiğin bir olay olabilir, bunlar iyi örnekler olabilir. Annenle ilgili bir şeyde olabilir. Hatta tamamen farklı bir konuda seçebilirsin. Geçmişinde hangi olay çözülmeye değer?*

S: *Biliyorsun bu tip şeyler konusunda yoğunlaşamıyorum ama çok eskiden olmuş bir olayı seçeceğim. Üç yaşındayken babam elimdeki oyuncak pandayı aldı ve dışarı fırlattı*

G: *Bu olay olduğunda neredeydin?*

S: *Annemlerin yatak odasına gitmiştim.*

S: *Onun bunu neden yaptığını bilmiyorum, pandamı atarak parmağımı emmeme engel olmaya çalıştı sanırım… Aslında atacakmış gibi yaptıysa da gerçekten atmadı ama o zaman bu bana gerçekmiş gibi geldi.*

G: *Yani bu şöyle bir şey; "sen parmağını emmekten vazgeçmezsen ben senin pandanı atarım"*

S: *Hayır, atmış gibi yaptı. Ama ben de geri istemedim.*

G: *Tamam ama o anda senin algında mesaj neydi ? "Sen parmağını emmekten vazgeçmezsen ben senin pandanı atarım" idi ya da "parmağını emdiğin için pandanı attım" mıydı?*

S: *Mesaj, sen bu oyuncağa sarılıyorsun ve parmağını emiyorsun, bende parmağını emmekten vazgeçmen için pandanı atacağım. Seni pandandan yoksun bırakacağım. Ve o zaman sen de bundan vazgeçeceksin*.

G: *Evet çok mantıklı, sigara içen birine sigaralarını elinden almamı istemiyorsan sigara içme demek gibi bir şey. Tabi sen yeni bir panda alabilmek için çok küçüktün bu yüzden pandasız kalacaktın. Ben bu meselede kırgınlık, korku hissettiğini hissediyorum.*

S: *Evet çok üzüldüm ama tabiî ki göstermedim.*

Setup Cümlesi: *Duygularımı göstermemiş olmama rağmen çünkü göstermenin kötü sonuçları olabilirdi.*

G: *Olur muydu? Duygularını bir sebepten dolayı göstermiyorsun. Bunun nedeni ailede kabul görmeyeceği için olabilir mi?*

G: *Belki duygularımı göstermek tehlikelidir. Bir cezası vardır. Öyle olmalı. 3 yaşında bir çocuk için pandası atıldığında korku üretmesi gayet normal.*

EFT vuruş ifadeleri: *Benim yumuşak oyuncağım, sevgiyle bağım, babam sevgiyle olan bağımı fırlattı attı, attı, ben parmağımı emmeye devam ettim, pandam gitti, çok üzgünüm ama belki mükemmel olursam ve her şeyi doğru yaparsam bu bir daha olmaz, belki bu beni korur.*

S: *Eğer ben mükemmel olup ailemin istediği şeyleri yaparsam, hoş olmayan şeyler başıma gelmez, oyuncaklarımdan yoksun bırakılmam…*

G: *Burada korku da var… Duygularını göstermenin cezası var, görüyor musun? Ben de bu noktaya gelmeye çalışıyorum ama senin bunu görmeni istiyorum*.

S: *Evet ama ben cezanın ne olduğunu pek anlayamadım.*

G: *Ben de… Çünkü orada değildim. Ben sadece açık bir kapı bulmaya çalışıyorum.*

S: *Babam hata yaptığımda beni cezalandıran kişiydi. Annem ise bana sarılıp "önemli değil" derdi. Sadece pandamı geri istiyorum desem ne kaybederdim bilemiyorum.*

G: *Bende şu anda bunu göremiyorum… Yinede sen panda meselesini seçtin, panda sana neyi temsil ediyor?*

S: *Benim rahatlama oyuncağım, güvenliğimdi.*

Setup Cümlesi: *Güvenliğimden, benim sevgiyle olan bağımdan yoksun bırakılmış olmama rağmen ve bu konuda kırgınlığım olmasına rağmen, bunu bilemem çünkü her şeyi bastırıyorum.*

EFT vuruş ifadeleri: *O benim pandamdı, benim sevgiyle bağımdı ve sen onu aldın, attın,neden bunu yaptın?, parmağımı emdiğim için mi, sadece 3 yaşındayım, bu yaşta çocuklar parmak emer, ne kadar mükemmel olmak zorundayım?, pandamı aldın, gerçekten kızgınım, bunu bir daha yapma, mükemmel olacağım ve sen fark etmeyeceksin çünkü nasıl olduğunu bilmiyorsun, görürsün, mükemmel olacağım ve romatoit artritim olacak, belki beni seversin.*

ERTESİ GÜN

G: *Yapmak istediğim basit bir egzersiz. Bunu dün toplantıdan sonra ona önerdim. Şuraya kadar yürüyecek ve sıkıntı hissettiği anda vurmaya başlayacak. Bu deney başarılı ise daha kolay yürümeye başlıyor olmalısın. Buna bir şeyler daha ekleyeceğiz çünkü yazdığın bir kaç çocukluktan kalma mesele var. Sadece 2 sinden dün bahsettim. Pandan ve çöreklerden. Burada başka meseleler de var. Onları detaylı*

incelemeyeceğiz ama sadece bir cümlede bahsedeceğim, sadece bir deney olarak. Ayağa kalkar mısın?

G: *Oraya gider misin? Dizlerin daha iyi olmasına rağmen kolunun kısmen iyileştiğini söyledin o yüzden bunu çalışalım…*

Setup Cümlesi: *Kolum 180 derece kalkmıyor olmasına rağmen kendimi en derinden ve tamamen kabul ediyorum.*

G: *Tekrar dene… 1-2 adım at, bu vurmanın dizlerinde bir etkisi olup olmadığını merak ediyorum.*

S: *Fark etmedi*

G: *Peki geri dön… Yürümene engel tek problemin dizlerin değil mi? Telefonda bileklerinde de problem vardı ama şu anda kalmadı.*

S: *Eğer biraz yürürsem onlar da problem çıkarır. Normalde olması gerekenden %30 daha az ağrıyor.*

G: *Hangi dizin daha kötü*

S: *Yürürken sağ dizim*

Setup Cümlesi: *Yürürken sağ dizim bana problem çıkarıyorsa da kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum. Şişliklerin olması gerekmiyor ve aynen dün omzuma sıvı gitmesini emrettiğim gibi bu gün de şişliğin inmesi için gerekli şeyi emrediyorum*.

G: *Dene bakalım.*

S: *Hala sıkışık, şişlik sıkılaştırıyor*

G: *Bir şey fark etmedi mi yani?*

S: *Hayır… (Bir anı hatırlıyor) Babam sırtıma terlikle vurdu, bu neden olduğunu bilmediğim bir cezaydı.*

Setup Cümlesi: *Babam sırtıma terlikle vurmuş olmasına rağmen -onu hala affetmemiş olabilirim- Konuyla ilgili kırgınlıklarım hala olmasına rağmen, kendimi derinden ve tamamen affediyorum ve konuyla ilgili katı hissetmekten vazgeçiyorum.*

EFT vuruşları: abamın bana terlikle vurması hakkında katı hissetmek, kalan olası katılık, terliğin yarattığı katılık

G: *Deneyelim bakalım ne olacak?*

S: *%25 daha kolay oldu.*

G: *Tekrar deneyelim… (başka bir anı) Yeni bir okuldaki ilk günün. Ne oldu?*

S: *Bu otobüs durağına yürümek için 1 saatlik bir yolculuk yapmam gerekiyordu. 8 yaşındaydım annem, "bana ihtiyacın yok değil mi hayatım?" dedi. Ben büyük cesur bir oğlan olduğum için yok dedim. Ama aslında vardı. Onun gelmesini istiyordum. Korkuyordum.*

Setup Cümlesi: *Kendimi otobüs durağına giderken yalnız ve kaybolmuş hissetmeme rağmen, -belki benim sağ dizimde korku var, kendini kaybolmuş ve yalnız hissediyor- Ve kendini izole ettiği için ihtiyacı olan ilgiyi alamıyor. Ve korkuyor…*

EFT vuruşları: *İzole, korkmak, dizimde korku, dizimde kaybolmak, kayıp di, kaybolmaktan korkmak, şimdi ne yapacağım?, yalnız kalmaktan korkan diz, korkuyorum Ne yapacağımı bilmiyorum, kaybolmuş hissetmek*

G: *Yürü bakalım şimdi ne hissedeceksin?*

S: *Biraz daha iyi galiba.*

G: *Ne kadar daha iyi? Daha önce %25 demiştin, şimdi ne kadar?*

S: *%30*

G: *%5 lik bir fark. 11 yaşındayken gözlük takmak zorunda kaldın.*

S: *Evet, beni neden bu kadar üzdüğünü bilmiyorum. Erkekler gözlük takmayı istemez.*

G: *Takmayı istemez demek… Takarlarsa o kadar mükemmel görünmeyebilirler*

S: *Sanırım*

Setup Cümlesi*: 11 yaşında gözlük kullanmam gerekmesine rağmen… Kendimi en derinden ve tamamen kabul ediyorum.*

EFT vuruşları: *Bunu sevmedim, mükemmel olmaya ihtiyacım vardı çünkü, her zaman mükemmel olmalıyım, babamın sevgisini başka nasıl kazanırım, başka bir şey bilmiyorum, küçüğüm, nereden bilebilirim ki, ama onu hiç memnun edemiyorum zaten, bu hiç olmadı, ama ben denemeye devam ediyorum, şimdi de bu lanet gözlükleri takmam lazım. Bu kendim için ve herkes için ve babam için mükemmel olmadığımın fiziksel bir kanıtı, ben nasıl uyum sağlayacağım? Daha da mükemmel olmalıyım, mühendis olmalıyım.*

Daha da mükemmel olmalıyım. Dizlerimde mükemmel olmalıyım, dizlerimde gözlükler. Sağ dizimdeki gözlük.

İşte oradalar. Sağ dizimde gözlük var, onu herkes görebilir. Stuart mükemmel değil, işte bunu işitin, Stuart mükemmel değil, bunu yüzünden anlayabilirsiniz.Ve o mükemmel olmaya çalışıyor. Bunun için yapabileceği her şeyi yapıyor. Gözlükleri onu ele veriyor.
Amin..

G: *Hadi dene yürümeyi. Biraz daha iyi görünüyor, sende öyle hissediyor musun?*

S: *Evet. Sol dizim daha iyi.*

G:*Yani iki dizinde de %30 düzelme var…. Devam edelim ve ne olacağına bakalım… 2. sınıftayken, bir sene tekrarlamak için sınıfta bırakıldın..*

S: *Evet, 11 yaşımdaydım*

G: *Yani bir seneyi tekrarlamak zorunda kaldın. Sebebi neydi?*

S: *Benim o sınıfta bir sene daha geçirirsem daha iyi olacağıma karar verdiler.Ama ben kendimi çok terk edilmiş ve yalnız hissettim.*

Setup Cümlesi: *Bir kez daha kaybolmuş olmama rağmen… Ve biri benim bir sene kaybetmeme sebep oldu. Ve tüm arkadaşlarım 1 sene önüme geçti. Ve ben bunu benimle ilgili bir hata var diye yorumlamaktan kendimi alamıyorum…*

EFT vuruşları; *Ve işte yine mükemmel değilim, ben burada kayboldum, bende bir hata var, mükemmel değilim, ve babam sevgi göstermiyor, enle ilgili bir yanlışlık var, bunu telafi etmeliyim, bunu gerçekten telafi etmeliyim, yoksa bu dünyada nasıl yaşarım, yoksa nasıl sevilirim.*

Bu çocukta bir yanlışlık var, ve bunu dizlerinde tutuyor, dizleri onu korumaya çalışıyor, şişlikler yaratıyor, ve belki, bu romatoid artrit ve tüm bu semptomlar, sevgi bulmanın bir yolu, aslında şu anda bile ilgi görüyorum, değil mi?

G: *Şimdi ne olduğuna bir bakalım. Değişiklik yok mu?*

S: *Yok*

G: *Peki, azalma ya da kötüleşme olmadı mı?*

S: *Aslında sağ dizimin çok az daha kötüleştiğini söyleyebilirim*.

G:*Şimdi bu birkaç ipucu oluşturuyor. Birincisi epey bir süredir sen burada ayakta duruyorsun. Bu senin için olağandışı değil mi?*

S: *Evet.*

G: *Oturmadığın veya bastonsuz ayakta durduğun için, bir miktar rahatsızlık olması normal değil mi?*

S: *Evet.*
G: *Bu yüzden biz, bu sağ dizdeki fazladan ağrının sebebinin ayakta durmandan mı yoksa demin konuştuğumuz duygusal meselelerin -mesela 2 sınıfta sınıfı tekrar etmek zorunda kalman- seni duygusal olarak tetiklediği için mi olduğunu bilmiyoruz.*

G: *Tekrar yürü bakalım onda bir değişiklik var mı?*

S: *Hayır, fark ettiğim bir değişiklik yok.*

G: *Peki, o zaman sanırım seni bu noktada bırakmamız gerekecek… Bu noktada, bir şeye dikkatini çekmek istiyorum. Bu kadar egzersizle bu kâğıtta yazılanların üzerinden geçtik… Dizlerinde fark edilir bir gelişme oldu ve oturmak için yoğun bir istek duymuyorsun. Bu da bana %30 'dan daha fazla bir gelişme olabileceğini ifade ediyor. Bunlar benim düşüncelerim. Senin yerine konuşmak istemiyorum…*

S: *Evet, tamamen haklısın.*

G: *Eğer bunu her gün yaparsan, küçük miktarlarda gelişme gösterme ihtimalin var. Bana demiştin ki birkaç hafta evvel seninle telefonda çalıştığımızda, gelişme gösterdim ama bunu kendim yapmaya çalışınca işe yaramadı. Hatta daha önce elde ettiğimiz sonuçlar da kayboldu ve sen bugün buraya benzer semptomlarla geldin.*

S: *Evet*

G: *Benim burada bulduğum şeylerden biri ki bu senin için çok önemli olabilir, insanlar kendilerinin üzerinde uygulama yapıp bir yere varamadıklarında, ben şunu fark ettim. Ben veya bir başkası onlarla çalışmaya başlayınca sonuç almaya başlıyorlar. Bu yüzden belki karınla veya bir başkasıyla bu konu üzerinde çalışmaya ihtiyacın var. Çünkü babandan*

aldığın sevgide bir eksiklik var ve genel olarak bakıldığında "hayata uymuyorum" gibi bir duygun var. "Almam gereken sevgiyi alamıyorum" duygusu. Sevgi anlamında doyurulmamışsın. Bu yüzden birinin ilgisi ile çalışmak, sevginin bir biçimi. Kendi kendine çalışmak ise yalnızlık… Kendi kendine çalışmayı dene ama eğer ilerleme kaydedemezsen, seninle karşı karşıya ya da telefondan çalışacak birini bulmaya çalış.

Son Açıklamalar:

Stuart'la birkaç ay sonra konuştuğumda onun yetenekli EFT uygulayıcısı Jane Wayworth ile çalıştığını öğrendim. Haftada 1 kez gibi ona duygusal meseleleri ile ilgilenmek için gittiğini öğrendim.

Biz ilerleme kaydettik sonra geriledik… Ama şu anda O, ağrı çekmeden 1 mil kadar yürüyebiliyor.

20. Alışkanlıklarda ve takıntılarda EFT

Bilinçaltı hayatı kolay etme sistemimizdir. Günlük sürekli yapmak zorunda olduğumuz rutinlerimiz bilinçaltı sistemi tarafından kayıt altına alınır ve otomatikleştirilir. Farkında olmadan yürütülen yüzlerce alışkanlığımız ya da rutinimiz vardır. Şu anda benim bu yazıyı yazmam bile otomatiğe bağlanmıştır. Parmaklarım kendiliğinden tuşlar üzerinde gezinir. Bana yazı yazmadığım anda bir harf tuşunun yerini sorsanız, klavyedeki yerini tanımlamakta oldukça zorlanırım. Bu tip rutin alışkanlıklarımızı değiştirmek aklımıza bile gelmez. Ama bazı alışkanlıklar bize rahatsızlık verebilir. Örneğin tırnak yemek, ya da saç çekmek gibi. Bu tip alışkanlıkların bir yararı yoktur. Belki fazla bir zararı da yoktur. Günlük yaşamımızı kolaylaştıran rutin alışkanlıklar dışında tekrarlayan davranış kalıplarına takıntı diyoruz. Tıpta takıntıları obsesif kompulsif bozukluk teşhisi konur.

Ama bir alışkanlık kişinin yaşamını engeller hal almaya ya da sağlığına zarar vermeye başlamışsa bağımlılıktan bahsetmeye başlarız.

Bazı bağımlılıklar bir alışkanlığın abartılmış şekliyken, çoğu bağımlılık bu bağımlılığı yaratan duyguları bastırma görevi üstlenir. Örneğin sıkıldıkça ara sıra sigara içmeye başlayan bir kişi bir süre sonra gittikçe birikmeye başlayan sıkıntı hissini bastırmak için sigaraya bağımlı olmaya başlar. Bu nedenle alışkanlıkları ya da bağımlılıkları yaratan ve destekleyen içsel birikmiş duygularımızı boşaltmaya yarayan herhangi bir iyileştirme sistemi dolaylı yoldan bu bağımlılığı da ortadan kaldırmaya başlayacaktır. EFT de bu nedenle bağımlılıkları azaltmada ya da ortadan kaldırmada oldukça yararlı işlev görür. Bazı alışkanlık ve bağımlılıklarda bazı tetikleyiciler rol oynar. Örneğin her çay içtiğinde sigara içmeyi alışkanlık haline getirmiş bir kişi için çay sigaranın tetikleyicisi olur. EFT bu tetikleyicileri ortadan kaldırmak içinde kullanılır.

Toplumda görülen bağımlılıklar arasında sigara, yemek, alkol, uyuşturucu ilaç, kumar, alışveriş, iş, seks, bilgisayar oyunu,

bilgisayarda çene çalmak ya da sosyal medya ortamlarında vakit geçirmek, televizyon seyretmek, porno film seyretme sayılabilir. Neden bilinçaltı alışkanlık, takıntı ya da bağımlılık yaratmak ister?

Temel amaç acıdan kaçmaktır. Birikmiş duygular acıtır. Bilinçaltı bu duyguları kendiliğinden boşaltacak mekanizmalardan yoksundur. Ama zihni başka bir yere doğru yöneltebilir. Bir şekilde bir davranışın geçici bir sürede olsa hissedilen acıyı hissedilmez hale getirdiğini gözlemlerse bu davranışı acıyı hissettikçe tekrarlar hale gelmeye başlar. Bunu belli bir akıl kullanarak yapmaz. Bir çeşit deneme yanılma yöntemiyle kendiliğinden ortaya çıkan durumlardır bunlar. Kişi farkında olmadan çevreden gördüğü hareketleri tekrarlama eğilimindedir. Örneğin baba tırnak yiyorsa çocuk onu modellemeye çalışabilir ve tırnağını yer. Bir süre sonra tırnak yeme eylemi bir keyif unsuru olabilir. Daha sonrada bilinçaltı acıdan kaçmak istediğinde bu keyif unsurunu kullanmaya başlar. Geçici süre rahatlama olur. Sonra duygu yine kendini belli eder. Tekrar aynı davranış yapılır ve bir süre sonra bu davranış takıntı halini almaya başlar.

Bir süre sonra paradoksik bir durum ortaya çıkar. Kişi bu sefer bu sahip olduğu alışkanlık ve bağımsızlıktan dolayı üzülür, kendine kızar, utanır, suçluluk hisseder. Tüm bu duygular alışkanlığı yaratmış olan duygu havuzunu beslemekten ve büyütmekten başka bir işe yaramaz. Kendi kendini besleyen bir canavar doğar.

Çoğu kişi memnun olmadığı alışkanlığını irade gücüyle aşmaya çalışır. Ama irade duygular karşısında güçsüzdür. Bu nedenle alışkanlığı sürdüren kişiler *"benim iradem güçsüz"* bahanesine sığınırlar. Sanki bazı insanlar doğuştan genetik olarak iradesiz doğarlar. Bu bahane alışkanlığı sürdürmek için bilinçaltına güçlü bir koz verir. Bilinçaltı bir şekilde bastırılan duyguların bastırıldığının fark edilmesini istemez. Çünkü fark edilen bir şey artık gizlenmez. Bu durumda da bilinçaltı için savunma mekanizması zayıflar. Bilinçaltı her türlü inancı ve kalıbı kişiyi korumak için yerleştirir. Duygularını fark ettirmemek bu savunmanın bir parçasıdır. Alışkanlık ise bilinçaltına yardım eden bir araçtır.

Her türlü alışkanlıkta hipnoz vardır. Yani bilinçaltı bu alışkanlığın gerçekten bir işe yaradığına inanır. Kişiyi de buna inandırır. *"Sigara beni rahatlatıyor"* diyen bir kişi gerçekten sigaranın rahatlattığına inanmaktadır.

Çoğu kişi alışkanlığın bir duygunun bastırılmasına hizmet ettiğine inanmak istemez. İnanamaz. Saçma gelir. Bu kişiler duygularının farkında bile değillerdir. Bu nedenle bir alışkanlığı yıkmak için ilk amaç öncelikle duyguların gücünü kabul etmek üzerine olmalıdır.

Şimdi bu amaçla EFT çalışması yapalım.

Setup: *"Her ne kadar duygularımı hissetmekten kaçıyorsam da yinede bu alışkanlığımın ardındaki duyguları fark etmeyi seçiyorum. "*

EFT vuruş ifadesi; *"Duygularımı hissetmekten kaçıyorum"*

Setup; *"Her ne kadar alışkanlığımın nedeninin irade zayıflığı olduğuna inanıyorsam da yinede kendimi olduğum gibi seviyorum, kabul ediyorum ve bu bilgiyi yani esas nedenin birikmiş duygular olduğu bilgisini özümsemeyi seçiyorum."*

EFT vuruş ifadesi; *"İradem zayıf" , "beynim böyle kurgulanmış" , "genetik eğilimim var."*

Setup: *"Her ne kadar duygularımı hissetmekte zorlanıyorsam da yine de bu alışkanlığıma neden olan duyguları fark etmeyi seçiyorum."*

EFT vuruş ifadesi: " Duygularımı hissetmekte zorlanıyorum."

Bağımlılıkta hangi duygular ön plandadır?

Her türlü duygu olabilir. Ama ön planda olan kaygı ve suçluluktur. İkinci sırada bastırılmış öfkeler gelir. Üzüntü ve utanç duyguları da önemli bir yer tutar. Duygunun adından çok bedende hissetmek daha önemlidir. Çoğu kişi bu duyguyu hissetmeden alışkanlığa yönelir. Örneğin çoğu sigara tiryakisi sigarayı içiren güdünün bedende birikmiş ve bastırılmaya çalışılan bir duygu olduğunun farkında ve bilincinde değildir. Yeme alışkanlıklarının hemen tamamı duygu bastırılması

hedefine yöneliktir. Alkol alışkanlığı kendini değersiz ve suçlu hissedenlerde çok yaygındır.

EFT çalışması

Setup: *"Her ne kadar bu olumsuz duyguya (duygunun adını söyleyin) sahipsem de ve bu duygudan kaçmak için X alışkanlığına sığınıyorsam da yine de kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum. "*

EFT vuruş ifadesi; *"Hissettiğim bu duygu"*

Duygularımı hissetmekte zorlanıyorum. Hissetmeden EFT yapsam yararı olmaz mı?

Çalışmanın ilk adımı duyguları hissetmektir. Kişi duygularını fark ettikçe kurtulmak istediği alışkanlığa olan eğilim zayıflamaya başlayacaktır. Bilinçaltında yerleşik inançlar arasında duyguların fark edilmemesi gerekir inancı da vardır. Bilinçaltı bastırılan duyguların fark edilmesini istemez. Fark etmek acı çekmektir. Acıdan kaçmak otomatik bir programdır. Bu acıyı yaratan durumun gerçek ya da hayali olup olmaması bilinçaltını ilgilendirmez. Bilinçaltında birbirinden bağımsız programlar işler.

Bir program *"her durumda korunmam gerekir"* diye çalışır. Diğer bir program *"korunmam için duygularımı hissetmemem gerekir"* diye çalışır. Diğer bir program yaşanılan bir deneyimi arşivdeki bir deneyimle eşleştirerek *"tehlike var"* kararını verir ve bu durumdan kaçacak duyguyu üretir. Bir başka program bedende hissedilen acının kendisini tehlike zanneder ve bu acıyı hissetmenin tehlikeli olduğunu zannederek farkındalığı bu acıdan uzak tutacak çarelere yönelir. Bu çareler arasında alışkanlıklar, takıntılar, bağımlılıklar önemli bir görev üstlenir. Bu programları kırmak için bilinçli olarak öncelikle duyguları hissetmek isteriz. İlk adım istemektir. Bundan sonra kurtulmak istediğimiz alışkanlığa yöneldiğimiz her an *"içimde şu anda beni bu eyleme iten bir duygu var ve ben bunu fark etmek istiyorum"* demeliyiz.

Bu o kadar kolay değildir. Sadece bu farkındalığı sağlamak için bile bayağı bir EFT yapmamız gerekir.
EFT çalışması;

Setup: *"Her ne kadar bilinçaltım bu alışkanlığımı yaratan duyguları fark etmemi engellemeye çalışıyorsa da yine de ben öncelikle eylem öncesi bu eyleme neden olan duygumu fark etmeyi ve bedenimde hissetmeyi seçiyorum.* "

EFT vuruş ifadesi: " *Duygularımı fark etmeyi unutuyorum", "hemen alışkanlığı tekrar etmek daha kolay geliyor", "bu çalışmanın bir işe yarayacağına inanmıyorum."*

Burada bir yanılgıya düşmeyelim. Bir alışkanlığı güdüleyen bastırılmış duyguyu fark etmek ve hissetmek hemen o alışkanlıktan kurtulacağımız anlamına gelmez. Daha bu ilk adımdır. Ama bu ilk adımı atmadan sonraki adımları çalışmak anlamsızdır. Duyguyu hissetmeden kuru kuru EFT yapmak fazla bir işe yaramaz. EFT'nin etkinliği üzerinde çalıştığımız duyguyu hissettikçe artar. Başlangıç aşamasında duyguyu fark etmek yeterlidir. Önce bunu bir alışkanlık haline getirmek gerekir. Örneğin sigara alışkanlığımız varsa, sigara içme arzusu hissettiğimiz anda gözlerimizi kapatıp içimize odaklanmamız yeterlidir. Sigara içme arzumuzu neremizde hissettiğimize bakarız. Örneğin göğsümüzde bir sıkıntı yakaladık. O zaman bunu ifade edeceğiz.

EFT çalışması;

Setup: "Her ne kadar şu anda göğsümde x şiddetinde bir sıkıntı hissediyorum ve bu bana sigara içme arzusu yaratıyorsa da öncelikle bu duygumu fark etmeyi ve onaylamayı seçiyorum."

EFT vuruş ifadesi: "Göğsümde hissettiğim bu sıkıntı", "bu sigara içme arzum."

Birkaç tur bu çalışmayı yaptıktan sonra hala sigara içme arzumuz sürüyorsa gidip gönül rahatlığıyla sigaranızı yakabilirsiniz. Burada iradeyi devreye sokup zorla sigara içmemek için herhangi bir mücadele vermenize gerek yok. Sanki bir kayayı minik minik parçalar kopartarak yok eder gibi çalışacağız.

Farkındalığı arttırmak için başka çalışmalara gereksinimim var mı?

Evet. Farkındalık sağlamak ve farkındalığı geliştirmek çalışmanın önemli bir parçasıdır. Duygularımızı fark etmek için duygularımızı bastıran mekanizmaları iyi anlamamız ve üzerinde çalışmamız gerekir. Bu nedenle bu kitabın diğer bölümlerinde de benzer konular işlenmiştir. Bu kitabı bir bütün olarak anlayıp her bölüm üzerinde çalışmalar yaptıkça alışkanlıktan kurtulma şansımız ve gücümüz artmaya başlayacaktır. Alışkanlık bir buzdağının üzeri olabilir bazan basit gibi görünen bir alışkanlık çok güçlü duyguları bastırma aracı olarak kullanılıyor olabilir.

Örneğin deneyimlerimize göre saç çekme alışkanlığını kişilerin geçmişte yaşanmış bazı acı ve travmatik olayların duygularını bastırmak için kullanıldığını biliyoruz. Tabi ki böyle bir şeyden haberleri yok. Onlar sadece kötü bir alışkanlıkları olduklarını zannediyorlar. Bu nedenle alışkanlığın kendisinin bir anlamı olabilir. Örneğin saç çekme bir taraftan duyguyu bastırırken, bir taraftan bilinçaltı düzeyde kişiyi çirkinleştirme amacı güdüyor olabilir.

Bilinçaltı bir kişiyi neden çirkinleştirmek ister ki?

Bir şekilde bastırılmış duyguların başka kişiler tarafından fark edilmesinden korkuyordur. Çirkin olursa diğer insanlardan uzaklaşacaktır. Ya da başka insanlarla ilişki kurmaktan korkuyor olabilir. Mevcut utançlarının öğrenilmesinden korkuyor olabilir. Buna benzer bir çok neden olabilir. Görüldüğü gibi alışkanlık sadece bir buzdağının üzeridir. Altta gizlenmeye çalışılan bir çok duygu ve inanç söz konusudur. Bu tip kalıpların ortaya çıkarılması her bir kalıp için ayrı EFT çalışmalarının yapılması ancak beklediğimiz olumlu sonuçları almamızı sağlar.

Bilinçaltının işleyişini anlamadan EFT den beklediğimiz sonuçları alamayız. Bu nedenle farkındalığımızı arttırıcı çalışmalar alışkanlığı ortadan kaldırmak için oldukça uzun bir süre üzerinde çalışılacak bir konudur.

Bağımlılık ne kadar saf ise EFT o kadar kısa sürede ve kalıcı etki yaratır. Yani kişinin yiyecek bağımlılığı değil de sadece çikolata bağımlılığı varsa sonuç almak daha kolaylaşacaktır. O halde

yiyecek alışkanlığı olan bir kişide özellikle düşkün olduğu yiyecekleri ayırıp tek tek onların üzerinde çalışmak başarı şansımızı arttıracaktır.

Daha karmaşık mekanizmaların hakim olduğu bağımlılıklarda daha uzun süreli stratejik bir yaklaşımı benimsemek gerekir. Bağımlılığı yaratan duygularla, fiziksel belirtilerle, tetikleyicilerle, çekilme belirtileriyle ayrı ayrı EFT yi kullanarak çalışmak gerekecektir. Yine tüm kronik sorunlarda olduğu gibi EFT'nin yanında diğer destekleyici tıbbi tedavilerin kullanılması gerekmektedir. Bu nedenle özellikle uzman yaklaşımı gerektiren sorunların iyileşmesinde bu uzmanların denetiminde EFT'nin uygulanması daha etkin sonuç verecektir.

Bir bağımlılıktan kurtulabilmek için öncelikle sorunumuzu kabullenmemiz gerekir.

Çoğu kişi alışkanlığını ya da bağımlılığını küçümser. Ya da bu tip bir bağımlılığının olduğunun bilinmesini istemez, utanır. Bir şeyden kurtulmak için öncelikle o şeyi sevmesek de samimiyetle kabullenmemiz gerekir. Bu amaçla da gerek alışkanlıklar için gerekse diğer sorunlarımızı için kabullenici EFT çalışmaları yapmak gerekir.

EFT örnekleri

" Bir bağımlılığım olduğuna inanmıyorsam da.."

" Bu sorundan kurtulmaya hazır değilsem de.."

" Bu sorunu sonlandırmak işime gelmiyorsa da.."

" Bu sorundan kurtulunca sanki kimliğimi kaybedecekmişim gibi geliyorsa da.."

" Böyle bir sorunum olduğu için utanıyorsam da.."

" Asla bu alışkanlığımdan kurtulamaycak olsam bile.."

" Bu bağımlılıktan kurtulmak konusunda emin değilsem de.."

" Bu alışkanlıktan kurtulacak gücü hissedemiyorsam da.."

" Her ne kadar bu alışkanlığı yok sayıyorsam da.."

" Her ne kadar bu alışkanlık yüzünden başkalarını üzüyorsam da.."

" Kendimi bu alışkanlıktan kurtulmaya layık görmüyorsam da..."

Yukarıdaki setup cümlelerinin her birini "kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve onaylıyorum. Sorunumu da kabul ediyorum ve onaylıyorum. Benim sorunum ben halledeceğim.." şeklinde tamamlayın. EFT vuruşu olarak da aynı kalıpları kullanın.

10 lu EFT Örnek Çalışma: Gereksiz Alışveriş Yapmak

Bu çalışma 10'lu EFT çalışmasına bir örnektir...
Önce Problemimizi yazıp, daha sonra bu problemle ilgili aklımıza gelen, olumsuz düşünceleri, hissettiğimiz duyguları, inanç kalıplarımızı, ayrı ayrı maddeler halinde yazın. En az 10 tane olması yeterli... Başlangıçta daha az madde bulabilirsiniz ama sonra aklınıza meselenin farklı yönleri gelebilir. Böylece problemin alt başlıklarını ortaya koymuş oluyorsunuz. Bunlar problemi sürdürmenize neden olan zihinsel parazitlerdir... Sonrada bunları temizlemek için, üzerine EFT ile çalışmaya başlıyorsunuz.

1. Her gün kendinize belli bir zaman ayırıp, çalışmayı uygulamanız gerekiyor.

2. EFT maddelerini, bu konuda genel olabilecek sorunlardan yola çıkarak hazırladım. Çalışmayı örnek alarak kendi maddelerinizi oluşturabilirsiniz.

3. Setup cümlesini setup noktasına vuruş yaparak söyledikten sonra, EFT vuruş ifadelerine geçiyorsunuz.

4. EFT vuruş ifadelerinde yer alan turlar, tepe noktasından parmak kenarlarına kadar vuruş yaparken, o turda aynı ifadeyi söylemek demektir... Turu tamamlayana kadar aynı cümleleri tekrar edip, çalışmayı tamamlayın.

Meselenin duygu birikimi olduğunu ve aslında alışveriş yapma konusunda kendinizi kötü hissettikçe ve bu kötü hisleri boşaltmadıkça, duyguların biriktiğini, kısır döngüye dönüşerek aynı davranış kalıbını tekrar ettirdiğini unutmayın. Aynı kötü hisler birikerek, yeniden ve yeniden rahatlamak için daha çok alışverişe yöneltir... Bu nedenle konu üzerine çalışarak birikmiş duygularınızı boşaltın.

EFT vuruş İfadelerindeki "Tur" Ne Demek?

Tur demek, tepe noktasından başlayarak parmak kenarlarına kadar vuruş yaparken aynı ifadeyi her noktada bir kez tekrarlamak demektir.

- Uzun Seri: Tepe noktasından parmak kenarlarına kadar olan tüm noktaları içerir.

- Kısa Seri: Tepe noktasından koltuk altı noktasına kadar olan tüm noktaları içerir.

Sadece 1. Turda uzun seri uyguluyoruz. Diğer turlarda ise kısa seri yaparak çalışmayı tamamlıyoruz.

Setup: Her ne kadar, şimdiye dek yaptığım gereksiz alışverişlerden dolayı kendimi maddi ve manevi olarak sıkıntıya sokmuş olsam da, artık birikmiş duygularımı boşaltarak beni zarara uğratan bu davranışıma son vermeyi seçiyorum. Gereksiz alışveriş yaptığım için, kendime ne kadar çok kızsam da, üzülsem de, pişman olsam da, huzursuz hissetsem de, bu duyguların bir işe yaramadığını, beni alışveriş yapmaktan hiç bir şekilde alıkoymadığını fark etmeyi seçiyorum... Çünkü kendimi kötü hissettikçe, rahatlamak için yine alışverişe koşuyorum... Bilinçaltım beni gerçek duygularımla yüzleşmekten uzaklaştırmak için, alışveriş yaparak oyalanmamı sağlıyor. Alışveriş yaptığım zaman kendimi iyi hissettiğim yanılgısına düşmeye son veriyorum. Eğer kendimi kötü hissediyorsam, bu duyguyu bastıracak başka çareler aramak yerine, duygularımı hissetmeyi ve boşaltmayı seçiyorum... İçimde birikmiş olan duyguların beni yönetmesine artık son veriyorum.

1. Tur: Gereksiz Alışveriş Yapıyorum.

2. Tur: Gereksiz alışveriş yaptığım için kendime kızıyorum.
3. Tur: Sonradan pişman oluyorum.
4. Tur: Gereksiz alışveriş, beni suçlu hissettiriyor.
5. Tur: Alıp da bir kez bile giymediğim kıyafetleri saklamak bana sıkıntı veriyor.
6. Tur: Kredi kartımı ödemek, beni bunalıma sokuyor.
7. Tur: Kontrolsüzce alışveriş yapıyorum.
8. Tur: Alışveriş yaparak rahatlamaya çalışıyorum.
9. Tur: Alışverişin beni rahatlattığına inanarak kendimi kandırıyorum.
10. Tur: Alışveriş yaparak rahatlamaktan da rahatsız oluyorum.
11. Tur: Beğendiğim bir şeyi almaktan kendimi alıkoyamıyorum.
12. Tur: Aldığım zamanda, almadığım zamanda mutsuz oluyorum.
13. Tur: Her defasında kendime söz veriyorum ama yine alıyorum.
14. Tur: Alışveriş içimdeki bir boşluğu dolduruyor.
15. Tur: Satın almak beni güçlü hissettiriyor.
16. Tur: Satın aldıklarımla başkalarından üstün ve farklı göstermeye ihtiyacım var.
17. Tur: Çoğunu bir kez giyip unutuyorum.
18. Tur: Gereksiz harcayarak, bütçeme zarar veriyorum.
19. Tur: Gereksiz harcamalarımdan dolayı suçlu hissediyorum.
20. Tur: Çocuklarıma ihtiyaçlarından fazlasını almak iyi bir anne olduğumu gösterir.
21. Tur: İhtiyacım olmasa bile almaya dayanamıyorum.
22. Tur: Sonrada bunu neden aldım diye pişman olıyorum.

23. Tur: Huzursuz hissediyorum.
24. Tur: Kendimi gereksiz maddi sıkıntıya sokuyorum.
25. Tur: Markette sepeti gereksiz doldurmaya engel olamıyorum.
26. Tur: Alışveriş yaparken, başkalarının beni beğenip beğenmeyeceğini düşünüyorum.
27. Tur: Beğenilmeye ihtiyacım var.
28. Tur: Kendimi kötü hissettikçe, rahatlamak için yine alışverişe koşuyorum
29. Tur: Gereksiz alışverişten dolayı kendimi kötü hissetmeye ihtiyacım yok.
30. Tur: Şimdiye kadar yanlış davranmış olsam bile kendimi iyi hissetmeyi hak ediyorum
31. Tur: Yanlış bir davranış karşısında kötü hissetmek zorunda değilim.
32. Tur: Birikmiş duygularımı boşaltarak kendimi iyi hissetmeyi seçiyorum.
33. Tur: Kendimi kötü hissederek yanlış bulduğum bir davranışı değiştiremeyeceğimi biliyorum.
34. Tur: Hoşlanmadığım bu davranışı değiştirmek için, birikmiş duygularımı boşaltıyorum.

21. Yeme alışkanlıklarında EFT

Gereksiz yemenin ardında duygular vardır

Aşırı yemek yeme ve kilo sorunları EFT'nin hızlı ve etkin olarak sonuç aldığı alanlardan biridir. Burada da hem yemeyi destekleyen duygularla, hem sekonder kazançlarla, hem de yeme alışkanlıklarıyla ayrı, ayrı EFT kullanarak çalışmak gerekir.

"Her ne kadar yemek beni bazı gerçeklerle yüzleşmekten koruyorsa da, bir çok konuda kolaya kaçmama ve yapamadıklarıma bahane olarak kullanmama neden oluyorsa da ben yinede kendi gerçeklerimle yüzleşmeyi seçiyorum."

Çoğu duygu, özellikle de suçluluk ve öfke karın bölgesinde hissedilir. Kişiler bu bölgede hissettikleri duygularını açlık zannedip sürekli yeme eğilimindedirler. Bu nedenle karın bölgesinde hissedilen duygularla çalışma yapılması ve bu duyguların geriliminin düşürülmesi haliyle yeme sıklığını ve miktarını azaltacaktır.

Diğer önemli bir bilinçaltı ilişki de yiyecekle sevgi arasında olan bağlantıdır. Bilinçaltı deneyimlerine göre bebeklikte ve çocuklukta yeme eylemi sevilen bir eylemdir. Öte yandan anne, anneanne gibi büyükler çocuklarına sevgilerini onların sevdikleri yiyecekleri yaparak gösterirler. Bu nedenle yaşamımızın herhangi bir bölümünde şu ya da bu nedenle sevgi açlığı hissedersek ister istemez yiyeceğe yönleniriz.

EFT Çalışması;

Setup; *" Her ne kadar karnımdaki duyguyu açlık zannediyorsam da yinede açlık duygusuyla birikmiş bir duygunun titreşmesini birbirinden ayırmayı seçiyorum."*

EFT vuruş ifadesi; *" Bu yeme arzusu."*

Örnekler;

Sevgilisiyle kavga eder, yiyeceğe yönelir.

Annesinin ölümünden sonra kilo almaya başlar.

Her eleştirildiğinde yiyeceğe yönelir.

Başarısızlık karşısında yemekten başka çare bulamaz.

Yalnız hissettikçe yiyeceğe koşar.

Yapacak bir şey bulamadıkça buzdolabına seyirtir.

Siyasetçiye kızar, hırsını çerezden alır.

EFT kilo vermemizde ne kadar etkin olabilir?

Beklediğimizden çok daha fazla etkin olur. Normalde acıktığımız zaman yesek ve sadece doyunca yemeyi bıraksak kilo vermeye başlarız. Ama bu söylendiği kadar basit bir uygulama değildir. Stres, baskılayıcı inançlar ve halledilmemiş duygular doyurulmayı bekler. Bu nedenle yiyerek bu duyguları doyururuz.

Günümüz insanı için aşırı kilo ciddi bir sağlık sorunudur. Zayıflatıcı endüstri çok büyük cirolar yapmaktadır. Diyetler, diyet yiyecekleri, estetik cerrahi, zayıflama salonları, ilaçlar insanların zayıflamak için başvurduğu çarelerdir. Ama bunların hiç biri kalıcı sonuç vermez. Sonuçta halledilmemiş duygu kendine doyurulacak yeni yollar bulur.

Bu nedenle duygulara yönelmek gerekir.

EFT hemen şu anda hissettiğimiz gereksiz yeme arzusunu ortadan kaldırır.

Bu dürtüyü yaratan duyguyu nötralize eder.

Kendimizi sabote eden yapıyı ortadan kaldırır.

Zor durumlarla başa çıkmamızı sağlar.

Egzersiz için motivasyon sağlar.

Uygun bir diyet programına sadık kalmamızı sağlar.

Kendimize bakışımızı olumlu bir seviyeye getirir.

Yeme alışkanlıklarımızı yeniden düzenler.

Zayıflama konusundaki güvensizliğimizi ortadan kaldırır.

Biran önce başarıya ulaşma sabırsızlığımızı ortadan kaldırır.

Kişiler ne yediklerine, ne kadar yediklerine nasıl yediklerinden ve neden yediklerinden çok daha fazla takmış durumdalar. Ne yediğimizin, kalori hesaplarının neden yediğimizin yanında çok fazla önemi yoktur.

EFT çalışmaları;

"Her ne kadar duygularımla yüzleşmek yerine yemek yemeyi seçiyorsam da artık duygularımı hissetmeyi, fark etmeyi ve yüzleşmeyi seçiyorum. "

"Hemen şu anda X ' e karşı içimde dayanılmaz bir yeme arzusu varsa da şu anda bedensel bir ihtiyacım olmadığını biliyorum. "

"Her ne kadar içimde beni sabote eden, daha iyi olmamı engelleyen bir parçam varsa da bu parçamı da onaylıyorum, benim adıma beni korumaya çalıştığını biliyorum ama ben yine de istediğim yöndeki değişimi seçiyorum."

Her ne kadar bu diyet programında da başarısız olacağıma inanıyorsam da, yine de kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve beni engelleyen duygularla yüzleşmeyi seçiyorum."

Yeme eylemi emniyet ve güven duygusunu temsil eder.

Yiyecekler her an her yerdedir. Çok kolay ulaşılır. Yemek keyif vericidir. Bebekliğimizden beri emniyetin ve güvenin sembolü olmuşlardır. Sıkıldığımız zaman, boş kaldığımız zaman en kolay çaremiz yemektir. Her köşede değişik yiyecek satan marketler, lokantalar, kafeler, büfeler doludur. En kolay ikram yiyecektir. Reklamlar yiyecek tanıtımından geçilmez. Yağ reklamı yapılır, güzel, güzel yiyecekler. Meşrubat reklamının yanında yemekler. Bu nedenle yemekle mücadele uzun soluklu bir eylemdir. Yemek mücadelesi sigaraya ya da alkole benzemez. Orada bir şekilde

bir daha buluşmamak üzere alışkanlığımızı terk ederiz. Burada ise her gün sürekli acıkan ve yemek zorunda olan bir sistem vardır. Bu nedenle bu mücadelede bir şeyi terk etmek değil ancak kontrol etmek durumundayız. Bu da mücadelenin zorluğunu arttırıyor.

Zayıflama formülü olarak *"az yiyin çok harcayın"* denir. Ama bunu nasıl başaracağımız söylenmez. Sadece *"yap"* denir.

Çocuklara "şu şiiri ezberle" dendiği gibi. Çocuk nasıl ezberleneceğini bilemez, bu nedenle de ezberleyemez. Çoğu kişi çok uğraşır ama bir türlü az yemeyi ve diyete uygun yemeyi beceremez.

Hangi duyguların yemeye neden olduğunu nasıl anlayacağım?

Bunu anlamak gereksizdir. Hemen her türlü birikmiş duygu yeme eylemiyle ilişkilidir. Bu nedenle duygular üzerine genel bir çalışma yapmamız gerekir. Hayatımızı zehir eden kavramlar bölümündeki çalışmalarla işe başlayın. Daha sonra çalışmalar bölümüne zayıflamayla ilgili örnek çalışmaları inceleyerek kendi sorunlarınıza uyarlayabilirsiniz.

EFT çalışmaları;

"Her ne kadar X kişisi beni sevmiyorsa da yinede ben kendimin sevilmeye değer olduğunu biliyorum"

"Her ne kadar X kişisi benim yeteri kadar iyi olduğuma inanmıyorsa da ben kendimi yeterli buluyorum."

"Her ne kadar yiyecekleri yalnızlığıma bir çare olarak kullanıyorsam da kendimi bu halimle de kabul edip, daha sağlıklı çözümler bulmayı seçiyorum."

"Her ne kadar X kişisi beni anlamıyorsa da ben yine de onu bu haliyle kabul ediyorum."

"Her ne kadar X kişisinin çok bencil olduğunu düşünüyorsam da ben kendimi bu halimle onaylıyorum."

"Her ne kadar karnımdaki hisleri bastırmak için yiyeceğe yöneliyorsam da artık duygularımla yüzleşmeyi seçiyorum."

Kilo vermek isteyen bir kişiyle çalışırken özellikle sorulması gereken sorularımız vardır.

Soru1: *"Ne kadar zamandır fazla yemek yiyorsun?"* Bunun her semptom gibi önemli olduğunu biliyorsunuz. Bu bir zaman mı, ya da belli bir süreçte mi oldu? Birisi *"ben 12 yaşında kampa gittiğimde çok yemeye başladım"* ya da *"2. sınıftayken ….. oldu"* diyebilir.

Soru 2: *"Ailenizden çok kilolu veya çok zayıf başka kimler var?"*Kişiler genellikle çok kilolu olan aile üyeleri üzerinde dururlar ama ailede kimin açlık çektiğine, yiyeceklerle bir problemi olduğuna dikkat edin. Onlara yedikleri ile ilgili kim sataştı ya da yorumda bulundu? Ailede kim kilo işleri ile ilgili?

Soru 3: *"Daha önce hedef kilonuza ulaştığınızda ne oldu?"* Bu gerçekten çok önemli bir sorudur. Ben ısrar edince bana eve gidip ailesine hedef kiloya ulaştığını söylediğini ve bunun üzerine iki gün içerisinde babasının öldüğünü söyledi. O bu iki olayı zihninde bağlamış durumda. Ders verdiğim sırada bu soruyu sınıfta sordum. İki kişi kahkahalarla gülmeye başladı *ve "en son hedef kilomuza ulaştığımızda hamile kaldık"* dediler. Onlar tekrar hamile kalabileceklerini düşünmemişlerdi ve bu mantıklı bir şey de değildi onlar için çünkü 17-18-19 yaşlarında çocukları vardı. Ama duygusal olarak onarın bağlantısı buydu. Çok şaşırdılar bunu öğrenince.

Soru 4: *"Tıkınmakla, hangi duygularını uyuşturmak veya kaçınmaya çalışıyorsun?"*

İhtiyacın olandan daha fazlasını yediğinde artık vücudunu beslemiyorsun. Hiçbir zaman benzin deponu sonuna kadar doldurup, arka koltuğu ve bagajı da doldurmazsın. Bu mantıklı değil ama yiyeceklerle yaptığımız bu. Bu yüzden sorulması gereken soru: *"neyi besliyorsun?"*

Soru 5: "*Eğer tutkulu bir biçimde yemek yemeseniz veya yiyeceklerle ilgili takıntılarınız olmasa vaktinizi nasıl geçirirsiniz?"*

Bu ilginç bir sorudur çünkü onlar *"bunu daha önce hiç düşünmemiştim"* derler. Gerçektende tamamen yiyeceklere, alkole odaklı geçirdikleri süreleri toplasalar şaşırırlar. Çünkü insanlar erzakları konusunda çok endişelenirler. Eğer bunu yapmasalar, nerede olurlar? Bazıları için dağılan evlilikleri, bazıları için derin çocukluk meseleleri, bazıları da *"ben başarılı olmaktan korkuyorum ve işimi götürebileceğim noktaya taşımak istemiyorum"* konusunda endişeli olurlar. Bu yüzden bunun gidebileceği çok yön olur.

En önemli iki soru şunlardır.

"Kilo kaybetmenin olumsuz yönü nedir?" ve "*Kilolu kalmanın olumlu yönü nedir?"*

Bazı kişiler *"bu çok belli değil mi"* derler. Vazgeçmenin, değiştirmenin olumsuz tarafı nedir? Size değişik iç görülerin çıkabileceğini söyleyebilirim. Ama zaten sizin de istediğiniz budur. Siz *"eğer hedef kiloma ulaşırsam ne olur?"* ya da *"sigara içmeyi bırakırsam ne olur?"* sorusuna verebilecekleri cevabı duymak istersiniz.

Listenizdeki duygusal temaları gözlemleyin.

Yoksunluk bir çok kişide zillerin çalmasına neden olur.

Açgözlülük: birçok kişi size gözünün doymadığını söyleyebilir. Deliği, boşluğu dolduramadıkları için deli gibi hissetmelerine neden olur.

Setup; *"Kendimi derinden yoksunluk içerisinde ve doyumsuz hissetmeme rağmen kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum."*

EFT vuruş ifadeleri; *"kendimi yoksun hissediyorum", "kendimi derinden yoksun hissediyorum"*

Ortaya çıkan şeylerden biri de güven duygusu. "*kendimi kilo kaybedersem güvende hissetmem" , "benim kilo kaybetmem, benim için güvenli olmaz", " benim kilo kaybetmem, başkaları için güvenli olmaz" .*

Burada aile meseleleri çok önemlidir. Ya da akranlar. İnsanlar *"biz her Cuma arkadaşlarımızla yemeğe gideriz, hepimiz biraz kiloluyuz ve ben rejim yapmaya başlasam, bu programa katılsam ve kilo kaybetmeye başlarsam benden rahatsız olurlar"*. Onlar bunu yapmaya çalışırken kaç kişinin rahatsız olduğu, kıskançlık yaşadığı ve onları sabote etmeye çalıştığı şaşırtıcıdır. Bu da yine *"bu kiloyu kaybedersen olabilecek en kötü şey nedir"* sorusuna cevaptır. *"Arkadaş grubumu kaybederim."*

Steve Wells golf oyuncularıyla çalışırken çok iyi bir golf oyuncusu ile konuşmuş, *"daha iyi olursan ne olur?"* diye sormuş. *"Arkadaşlarım bana benim gereğinden fazla ciddi olduğumu fazla yarışmacı olduğumu söylerler"* yanıtı almış.Bu ihtimal onun için çok tehditkardı. Aynı şey sigara içmek için ya da diğer tüm bağımlılıklar içinde geçerlidir. Tüm bağımlılıklarda bunun çok önemli bir rolü vardır.

Kişilik meselesi de çok önemlidir*. "Bu kilom olmazsa ben kim olurum?"*, *"haftada 4 gece içki içmezsem, partilere gitmezsem, kim olurum?"* . Müşterilerinizle bunu çözüme ulaştırmanız çok önemlidir. *"Ben kendimi nasıl algılayacağım?", "Başkaları beni nasıl algılar?"*

Birazda kısıtlayıcı inançlar konusunda konuşacağım.
"Metabolizmam yüzünden fazla kiloluyum",
"Bu vücut şekli bana genetik olarak geçti".

Setup: *"Bu çok güçlü arzuya sahip olmama rağmen kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum".*

"Bu yiyeceği şu anda yemeyi çok istememe rağmen kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum."

EFT vuruş ifadeleri; *"bu şiddetli arzu", "bu güçlü arzu" , "bunu ağzıma götürme ihtiyacı"*.

Setup; *"Kendimi yoksun hissetmem sebebiyle bu yeme arzusuna sahip olmama rağmen kendimi en derinden tamamen her halimle kabul ediyorum."*

"Kendimi yoksun kalmış gibi hissettiğim için var olan bu şiddetli arzuya sahip olmama rağmen kendimi en derinden tamamen her halimle kabul ediyorum ve seviyorum."

"Kendimi yoksun hissedip en sevdiğim yiyeceği şiddetle arzuluyor olamama rağmen kendimi en derinden tamamen her halimle kabul ediyorum."

EFT Vuruş ifadeleri:

Yoksunluk hissim bana yiyecekleri şiddetle arzulama neden oluyor.

Hala yiyeceklerim için şiddetle arzu duyuyorum.

Hala yoksun hissediyorum ve en sevdiğim yiyeceğimi yemek istiyorum.

Hala bu şiddetli arzuyu biraz hissediyorum.

Hala bu şiddetli arzuyu biraz hissediyorum.

Kalan bu şiddetli arzu.

Kalan arzular, kalan yoksunluk hissi.

Setup*: Becerebileceğim bir başarı ile hayatımı yaşamaya korkmama rağmen kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum*

Bu kiloyu kaybedip başarılı olursam kendimi yalnız hissedecek olmama rağmen kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum.

Vuruş Noktaları:

Bu kiloyu kaybederek daha sorumlu olmaktan korkuyorum

Sorumluluğumla baş başa yalnız kalmaktan korkuyorum
Arkadaşım fazla kilolarımı kaybedersem kendimi yalnız hissetmekten korkuyorum

Fazla kilomdan kaynaklanan mazeretimden vaz geçmek istemiyorum.

Şimdiden bir kayıp hissediyorum

Ve daha fazla kayıp hissetmekten korkuyorum

Kiloyu kaybetmek bana güvenli gelmiyor

Fazla kilolu olarak kendiniz hakkında neler hissediyorsunuz?

"Kendimden utanıyorum, herkes şişman olduğum için bana bakıyor"

Muhtemelen ailesinden biri tarafından bu konuda rahatsız edilmişlerdir. Tatil için eve giderler, anneleri bir yorumda bulunur. Kilo alsalar da, verseler de ailelerinde hep bu konuda yorumda bulunan biri olur. Bu çok rahatsız edici bir hal alır ve tepkisel hale gelirler ve öfkelenip "*onlara gösteririm*" diyerek daha fazla yemeye başlarlar. Bu pek mantıklı değildir ama bu konuda hiçbir şey mantıklı değil. Çok kilolu olan müşterilerimden biri restoran gittiğinde herkesin kendisini gözlemlediğini, neler ısmarladığına, neleri yediğine dikkat ettiklerini söylemişti. O da öfkelenip normalde yiyeceğinden daha fazlasını yiyordu. Ben ona *"bu bir paranoya mı yoksa gerçekten durum böylemi"* diye sorduğumda "*her ikisinden de biraz var"* demişti. Bu aslında kişinin kendisinden gelir. Yani kişi kendi vücudundan nefret eder ve görüntüsünden rahatsız olur. Bu yüzden devamlı "*bu kişi bana bakıyor çünkü ben şişmanım"* diye diğer kişilerin kendine baktığını düşünür. Paranoyanın tanımı "önündeki kişinin seni takip ettiğini düşünmüyorsan gerçekten paranoyak değilsin"dir.

21. Depresyonda EFT

Depresyon ve kronik fiziksel durumlar bilinçaltının kişiyi birikmiş duygulardan koruması sonucunda ortaya çıkan durumlardır. Bilinçaltı acıyı sevmez. Acıdan kaçmak emniyet ve güvendir. Acının olduğu her yerde risk vardır. Daha önce yaşanılmış riskli olaylar duygu birikmesine neden olur. Çoğu zaman bedenin ürettiği duyguyu kullanmayız. Kullanılmayan her duygu bedende birikir. Biriken duygular zamanla bedende huzursuzluk, sıkıntı, acı gibi hislere neden olur. Bilinçaltında bunların birikmiş duygu olduğu algısı yoktur. Bilinçaltı emir komuta sisteminin uygulayıcısıdır. Bilinçaltına *"duyguları hissetmemem gerekir"* algısı yerleşmişse bilinçaltına düşen bu emri yerine getirmektir. Bedenin tüm fiziksel ve kimyasal mekanizmaları bu amaçla çalışır. Acıyı algılayan organ beyindir. Bu nedenle beyinde acı algılama mekanizmalarını değiştirmek bilinçaltının kolayca yapacağı işlerden biridir. Rahatlıkla beyinde iletimden sorumlu kimyasal maddelerle oynayabilir. Dopamin, serotonin gibi maddelerin işlevlerini bozar. Bu değişimler sonucu kişi duygularını hissedemeyen bir duruma gelir. Yani duygular bedende elektrikse, beyinde şalterdir. Bilinçaltı şalteri indirir. Şalterin inme haline tıpta depresyon denmektedir.
Yani depresyon bilinçaltının bulduğu bir korunma mekanizmasından başka bir şey değildir.

EFT çalışması;

Setup: *Her ne kadar bilinçaltım benim yararıma acıdan kaçmaya çalışıyorsa da ben duygularımı hissetmeyi seçiyorum"*

EFT vuruş ifadeleri: *"Acıdan kaçıyorum", "acı hissetmemem gerekir", "duygularımı uyuşturmam gerekir", "duygularımdan kaçmama neden olan duygularım."*

Depresyon uyduruk bir teşhistir

Sadece ABD 40 milyon kişinin depresyon tanısı aldığı bildirilmektedir. Psikiyatristler tarafından en kolay tanı konan hastalık depresyondur. Çünkü tanıyı koymak için yüzlerce belirti arasından belli sayıda semptoma sahip olmak yeterlidir. Depresyon teşhisi koymak için hiçbir laboratuar testi yoktur. Psikiyatrist ancak sizin söylediklerinize ve birazda görüntünüze göre bu teşhisi koyar. Temel belirtiler olarak kişinin mutsuz, keyifsiz hissetmesi, boşluktaymış gibi düşünmesi, yaşama olan ilgisinin azalması, iştahının azalması, günlük aktivitesinin azalması, uyku bozuklukları, algı bozuklukları, olumsuz düşüncelerin artması, kendini değersiz hissetme gibi yakınmaları psikiyatriste söylediği zaman depresyon teşhisini koyar. Bu şikâyetleri söylediğiniz zaman tabiî ki komşu Fatma Hanım'da sizin depresyonda olduğunuz söyleyecektir ama Ülkemizdeki yasalara göre bir kişiye bir hastalık teşhisi koymak ve bu teşhise göre tedavi düzenlemek sadece hekimlere ve hele de ruhsal hastalıksa psikiyatristlere verilmiş bir haktır. Yani bir kişiye depresyonunu iyileştirmesi için günde bir litre su içmesi gerektiğini söylemeniz bile, eğer hekim değilse yasalarımıza göre suç kabul edilebilir. Bu nedenle bu kitapta da depresyonu tedavi etmek gibi bir iddiamız yok. Böyle bir tavsiyede de bulunmuyoruz. Ama bir kişi depresyon tanısı almışsa, ya da kendisi depresyonda olduğunu düşünüyorsa EFT ile her çalışmada daha iyi bir duruma gelebilir.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar bir tarafım depresyonun beyin kimyasında olan bir bozukluk olduğuna, bu nedenle sürekli ilaç kullanmam gerektiğine inanma eğilimindeyse de ben deprsyonun duyguları uyuşturmak olduğunu kabul ediyorum."*

EFT vuruş ifadeleri: *"Depresyon bir hastalıktır", "ilaç kullanmam gerekir", "ilaç kullanmadan bir şey değişmez", "ne yapayım beynimin kimyası bozuk".*

İlk hedef duyguları hisseder hale gelmektir

EFT'nin burada ilk amacı kişiyi yeniden duygularını hisseder hale getirmektir. Önce duyguları hissetmek sonra da bu duyguları

yine EFT yardımıyla bedenden uzaklaştırmak gerekmektedir. Bütün bu sıkıntılarınız geçtikten sonra size konan teşhis devam etse de sonuçta siz kendinizi iyi hissedeceksiniz. Evet burada tekrar, kayıtlara geçmesi için söylüyorum. Hiçbir şekilde hiç kimseye depresyonunu tedavi etmesi için bir tavsiyede dahi bulunmuyoruz. Eğer siz de psikiyatristler gibi depresyonun esas nedeninin beyindeki kimyasal dengelerin bozulması olduğuna inanıyorsanız hemen bir psikiyatriste başvurun ve size uygun göreceği antidepresanı kullanmaya başlayın. Artık kaç sene kullanırsınız psikiyatristin insafına kalmış.

EFT çalışmaları ne kadar genelden özele kaydırılırsa o kadar iyi sonuç vermeye başlar.

Yani "her ne kadar depresyonum varsa da.." şeklinden oluşturulmuş bir ifadeyle yapacağınız çalışmada hiçbir sonuç almazken, "her ne kadar arkadaşımın beni aramaması beni üzüyorsa da.. " şeklinde yapacağımız çalışmalarla o kadar iyi sonuç almaya başlarız.

Birçok olumsuz duygunun birikimi, bu birikimler yaşamda gelen olumsuzluklarla beraber bedende dayanılmayacak bir baskı oluşturmaya başlar. Bilinçaltı mekanizmaları bu baskıdan kurtulacak çareler arar. Bu nedenle sizi sıkan, üzen olaylardan uzak durmanız gerekir. Bunu yaratmanın en kestirme yolu sizi yorgun, keyifsiz hissettirmektir. Bu nedenle enerjiniz düşer. Zaten beden birikmiş duyguları içerde tutmak için de hayli güç harcar. Bu keyifsizlik hali, bir çeşit duygusal küntlük yaratır. Böylece duygusal tepkilerinizin şiddeti de düşer. Üzülemezsiniz, kızamazsınız. Bu bilinçaltı mekanizmaları irade gücüyle kırmaya çalıştıkça bilinçaltı da yeni silahlarını sahaya sürmeye devam eder. Bu sefer gittikçe kaygılı olmaya, olumsuz şeyler düşünmeye başlarsınız. Hayat zor gelmeye başlar. Bir şey yapmak istemez, adım atmaktan dahi korkar hale gelirsiniz.

Bu mekanizmaları iyi anlarsak, o zaman bunları ortadan kaldırmak için EFT yi nasıl kullanacağımızı da daha iyi belirleriz. Bir taraftan tek tek bizi sıkan, hissettiğimiz duygular üzerine odaklanıp bu duyguları ortadan kaldırmak için çalışırken, bir taraftan da bu duyguları tetikleyen dış olaylar üzerinde çalışma yaparız.

Basitçe EFT yi öğrenen ve kendinde uygulayan kişiler kısa sürede bazı olumlu gelişmeleri fark ederler. Sorunlara şöyle yüzeyden bile değinmek ve bunlar üzerinde EFT uygulamak dahi kişileri yıllardır denedikleri o ilaçlardan çok daha iyi hissettirmeye başlar. EFT'nin resmi sitesi www.emofree.com da depresyon bölümünde yüzlerce iyileşme hikayesi mevcuttur.

EFT çalışması;

Setup: *"Her ne kadar bir tarafım hızlı, hazır çözümler arıyorsa da ben yinede meseleleri anlamayı ve sistemli, sabırlı bir içsel çalışmayı seçiyorum".*

EFT vuruş ifadeleri: *"Bu bir hastalık","benim yapacağım bir şey yok", "psikiyatristlerden iyi mi bileceğim?"*.

EFT herhangi bir tıbbi tedaviye alternatif değildir.

Bazı kişiler için depresyon ilaçları gerçekten yararlıdır ve o kişileri günlük hayatın içinde tutan etki yaratır. Bu nedenle hiç kimse "*EFT yapmaya başlarsam ilaçları bırakmalıyım"* gibi bir sonuç çıkarmamalıdır. Bir taraftan tıbbi tedavisine devam ederken bir taraftan da EFT uygulamalarını sürdürebilir. Zamanla elde edeceği sonuçlara göre gerekli ayarlamalarını yapacaktır. Sabırla en iyi sonucu ve yöntemi bulana kadar bu ayarlamalar devam edebilir. Örneğin 1 ay EFT yapar. Kendini belirgin olarak iyi hissetmeye başlar. Bu durumda biraz ilaç dozunu düşürür. İyilik hali devam ediyorsa EFT çalışmaya devam eder. Daha iyi hissetmeye devam eder. İlacı biraz daha az doza indirir. Eğer bu sefer kötü hissediyorsa, tekrar ilacını eski dozuna çıkartır ve daha fazla EFT yapar. Belli bir süre sonra tekrar doz azaltma denemesini yapar. Temel amaç tabiî ki ilaçsız olarak kendini iyi hissetme halinin sürmesidir. Bu durumu elde edene kadar bu yöntemle çalışmaya devam eder.

EFT bir enerji çalışmasıdır. Zihinsel düzeyde kimyasal, nörolojik ve fiziksel olayları etkilemektedir. Bu nedenle eğer depresyonun gelişim etkenleri arasında enerji ve beyin kimyası değişiklikleri söz konusuysa bu mekanizmalara direk etkide olacaktır. Bu bozuk enerjiler çoğu zaman uygunsuz, kötü, kendini tahrip edici

düşüncelerin kaynağıdır. Enerji düzeyindeki müdahaleler bu nedenle düşünce bozukluklarını düzeltici etki yaratacaktır.

Depresyonu azaltacak birçok yardımcı iyileştirme çareleri vardır. Hobiler, stresi azaltacak eylemlerde bulunmak, beslenmeyi düzenlemek, egzersiz, sportif aktivite, sosyal ilişki gibi. EFT bu tip çareleri yaratma ve sürdürme açısından da kişilere yardımcı olacaktır. Yani EFT çalışmalarında hedefimiz sadece duygusal enerjiyi düşürmek değil, aynı zamanda davranış değişiklikleri yaratmada da yardımcı olmaktır. Depresyonla değersizlik inancı arasında paralellik vardır. Yani bir kişi kendini ne kadar değersiz hissediyorsa o kadar yaşamdan kendini çekmeye başlar. Bu nedenle değersizlik inancı bölümündeki çalışmaları da yapmanızı tavsiye ederiz.

Özellikle üzerinde çalışılması gereken duygu, düşünce ve davranışlar şunlardır.

- Suçluluk, utanma, korku, üzüntü, öfke hisleri
- Huzursuzluk
- Günlük aktivitelerden uzak kalmak
- İnsanlardan kaçınmak
- Daha önce kolay gelen işlerin zor gelmeye başlaması

Olumsuz inançlar olarak en çok üzerinde çalışılması gereken konular

"*Ben iyi değilim, yetersizim."*

"Hep başarısız olacağım"

"İşler düzelmeyecek"

"Bana kimse yardım edemez"

Bunlara benzer özel hedefler belirlendikçe üzerinde öğrendiğimiz tekniklerle çalışma yapabiliriz. EFT üç ayrı yönden de düzeltme yaratacaktır. Yani hem bilişsel düzeyde, hem hissetme düzeyinde, hem de davranış düzeyinde etkisi ortaya çıkacaktır.

Birçok çalışılacak konu olduğundan stratejinin belirlenmesi ve adım adım çalışma yapılması gerekir. Terapist sadece seanslar

sırasında çalışma yapmakla yetinmemeli, seanslar arasında da kişiye sürekli çalışma konuları yani ev ödevi vermelidir. Sadece konularla değil, bu konuları içeren spesifik olaylarla da çalışılması EFT'nin etkinliğini arttıracaktır.

23. Fobilerle çalışmak

EFT'nin temel etki mekanizmasının enerji kanallarını tıkayan duyguları temizlemek olduğunu giriş bölümünde söylemiştik. Eğer EFT bu kadar geniş bir perspektifteki hastalıklara aynı sistemle etki edebiliyorsa, bu durumda hemen her sorunun ardında tıkanmış bir duygunun olduğu gerçeğini ıskalamamak gerekmektedir. Tabii ki tüm sorunların esas mekanizmasının bedenin enerji kanallarında tıkanmış duygular olduğunu yerleşmiş bilimsel kanıtlarla ortaya koyacak çalışmalar henüz yoktur. Ama şu kadarı söylenebilir. Duygusunu boşaltan bir şekilde iyileşmektedir. Bunda şüphe yoktur. İyileşenle iyileşmeyen, ya da sonuç alanla sonuç almayan arasındaki temel farklılık budur. İyileşmişseniz duyguyu boşaltmışsınız demektir. Ya da tersten okursak, duyguyu boşaltmışsanız iyileşmişsiniz demektir.

Bazı durumlarda duygular belirgindir, hızlı boşalır, hızlı sonuç alınır. Bazı durumlarda ise duygular çok derinlerde bastırılmıştır, birçok duygu iç içe geçmiştir, bulunması, ortaya çıkarılması zaman ve uğraş gerektirir. Yeteri kadar üzerinde çalışılan her vakanın iyi sonuçları olacağına inanıyoruz.

Yeni başlayanlar için iyi sonuçlar almak bu tekniğe olan inancı arttıracaktır. EFT ile en hızlı ve yüz güldürücü sonuçları duygularını güçlü şekilde hisseden kişilerde alırsınız. Bu sorunların en çok bilinenleri fobiler ve panik ataklardır.

Kişiler bu duyguları her an hissetmezler. Ama bazı durumlarda bir anda duygu tetiklenir. Bilinçaltında koşullanma söz konusudur. Zamanla kişi bu duyguların her an ortaya çıkacağı endişesi içine girer. Panik ataklılarda bu durum daha çok görülür. Çünkü belli bir nedene yönelik korkularda sorundan uzak kalmak yeterlidir. Örneğin uçak korkusu varsa uçaktan uzak kalmak yeterlidir. Ama ne zaman nerede hangi tetikleyicinin rol oynadığı bilinmezse o zaman kişi sokağa çıkmaktan bile korkar hale gelir. EFT çalışmalarına bu tabakadan başlarız.

EFT çalışması;

Setup; *"Her an atak krizi geçirmekten korkuyorsam da yine de korkularımdan kaçmak yerine duygunun içinde kalıp bu duyguyu bedenimden boşaltmayı seçiyorum."*

EFT vuruş ifadeleri; *"Panik atak geçirmekten korkuyorum"*

Sonradan üstte oluşan duygular altta gizlenmiş duyguları daha da bastırır. Bu nedenle en yüzeysel duygudan çalışmaya başlamak gerekir.

EFT açısından esas çözülecek kısım tepkiyi ortadan kaldırmaktır.

Tepki ortadan kalkınca tetikleyiciyle tepki arasındaki bağlantı bu şekilde koparılmış olur. Tetikleyicileri değiştiremeyiz. Ama bilinçaltının tetikleyiciye bakışını değiştirebiliriz. Bilinçaltı ilişkiler kurarak öğrenir. Bir olayı yaşarken o anda mevcut tüm farklı durumları kaydeder. Tehdidi yaratanın ne olduğunu ayıramaz. Daha cinselliğin ne olduğunu bilmediği bir yaşta kırmızı kazaklı ve sakallı bir erkek tarafından tecavüze uğramışsa bilinçaltı için erkek, sakal, kırmızı ve penis eşit değerdedir. O anda yaşadığı acıyı hangisinin yarattığını bilemez. Bu durumda bunlardan herhangi biri aynı duyguları hissetmesi için tetikleyici görevini üstlenir. İlk defa uğradığı bir sokakta kırmızı bir perde gördüğünde bir anda korkmaya başlar. Kendisini korkutanın ne olduğunu anlayamaz bile.

Koşullu bağlantılarda ortaya çıkan tepki bedende hissedilen güçlü somut bir histir. Bu kötü hissetme duygusu zamanla artar. Bir duygunun bedende güçlü hissedilmesi EFT'nin etkin uygulanması açısından iyi bir durumdur. Duygu ne kadar güçlüyse o kadar kolay yıkılır. Duygu ne kadar güçlüyse iyileşme o kadar hızlı olur. Bu nedenle EFT uygulayıcıları güçlü duygulardan kaçmazlar, aksine severler. Güçlü duygu dediğimiz zaman kişinin bedeninde hissettiği somut hissi anında fark etmesi, yerini kolaylıkla fark etmesi ve bu histen kaçacak düzeyde huzursuzluk hissetmesidir.

Kolaylıkla fark ettiğimiz her türlü duygu güçlü duygudur. Bir kişinin hayali, adı ya da düşüncesi bedenimiz geriyorsa, birisine

hayır dediğimiz zaman içimizde bir huzursuzluk hissediyorsak, sevgilimiz randevusunu iptal ettiği anda içimiz acıyorsa, tüm bu hissettiklerimiz güçlü duygulardır.

İşte bu örneklere benzer bir şekilde, bir tetikleyici ile bedende hissedilen güçlü bir his arasında bağlantı olan koşullanmış durumlarda temel bilgiler bölümünde anlattığımız standart EFT çalışma kalıbını uygulamak bu ilişkiyi durduracaktır. Yani tetikleyici artık eskisi kadar güçlü duygu uyandıramayacaktır.

EFT'yi standart olarak uygulamaktan bahsettiğimiz zaman temel tarife dediğimiz sırayı uygularız. Burada kısaca temel tarifeden neyi kastettiğimiz yeniden özetleyelim. Öncelikle değiştirmek istediğimiz tepkiyi tanımlarız. Sonra buna 0-10 arası bir derece veririz. Setup ifadesini formüle ederiz. Göğsümüzdeki ağrılı bölgeye hafif bir masaj yaparken sesli olarak bu ifadeyi tekrar ederiz. Daha sonra EFT noktalarına hatırlatıcı ifadeyi söyleyerek turlarız. Turu bitirdikten sonra tekrar tepkimizi derecelendiririz. Tam bir iyileşme olana kadar bu sırayı tekrarlarız.

Biyolojik sistemlerde sonuç önceden kesin olarak kestirilemez, ancak istatistiki olarak kestirilebilir.

Tam konunun burasında biraz biyolojik sistemlerin özelliğinden bahsetmemiz gerekir. Buraya kadar her ne kadar EFT yi basit bir değişim teknolojisi yöntemi olarak sunduysak da şu ana kadar anlatmaya çalıştıklarımız henüz anlatacaklarımızın küçük bir bölümüdür. Sadece bir buz dağının görünen kısmını size sunmaya çalıştık. Biz de bu tekniği ilk öğrendiğimizde basitliği ve uygulanabilirliği karşısında şaşırmış ve heyecana kapılmıştık. Hemen her sorunu kısa sürede çözüleceğini zannetmiştik. Ama biyolojik sistemlerde hangi konuyu incelersek inceleyelim karşımıza biyolojik çeşitlilik çıkacaktır. Örneğin aynı yaştaki kadınların boylarını ölçtüğümüz zaman bir birine yakın değerler yanında çok uçlarda değerlerde buluruz. Tüm biyolojik özellikler belli bir ortalamanın etrafında çan eğrisi denen dağılımı gösterir. Tabi bazı özellikler biraz daha farklı dağılım gösterebilir. Ama pratiklik açısından hepsi çan eğrisi dağılımında kabul edilebilir.

Yani yüz tane uçağa binme korkusu olan aynı özellikler sahip kişiye aynı süre içinde, aynı cümleleri kullanarak EFT uygularsak ancak belli sayıdaki kişide olumlu sonuç alırız. Ama sonuç almadıklarımızda çalışmaya devam ettikçe, meselenin farklı

yönlerine odaklandıkça sonuç alma şansımız artmaya başlar. Ama her şeye rağmen, bir uçta hemen ilk turda sonuç alacağımız az sayıda vak'a bulunurken, diğer uçta ne kadar çalışırsak çalışalım istediğimiz sonucu alamayacağımız olgular olacaktır. O zaman ne yapacağız? Denemeye ve çalışmaya devam edeceğiz.

Bu bölümü kısa sürede çözebileceğimiz sorunlara ayırmaya çalışıyoruz. Tabiî ki her sorun basit etki tepki mekanizmasına indirgenemez. Çoğu karmaşık fiziksel ve ruhsal sorunlarda iç içe geçmiş mekanizmalar söz konusudur. Basit gibi görünen bir sorun çözümlenmekte zorlanıyorsa, birçok engelleyici etkeni hatırlamak gerekir. Bunlar arasında sorunun bizim düşündüğümüzden çok başka farklı yönlerinin olabileceği, farklı enerjilerin çalışmayı etki altına alabileceği, psikolojik ters dönmenin mevcut olabileceği akla getirilmelidir.

Bu tip karmaşık sorunlara nasıl yaklaşacağımızı örnekler üzerinden anlatmaya çalışacağız. Bu örnekler herkesin sorunu değildir tabiî ki. Ama EFT'nin bir başka üstünlüğü de evrensel bir standardizasyonu olmasıdır. Yani bir tip durum için kullandığımız kalıbı benzer her durum için ufak değişikliklerle kullanabiliriz. Bu nedenle "*bu konu beni ilgilendirmiyor*" diyerek herhangi bir bölümü atlamamanızı ve her örneği dikkatle incelemenizi tavsiye ediyoruz. Mutlaka kendi sorununuza uygulayabileceğiniz incelikler bulacaksınız.

EFT Çalışması;

Setup; "*Her ne kadar bir tarafım hemen sonuç bekliyorsa da, beklediğim sonuç zamanında gelmediği zaman çabuk vazgeçiyorsam da, yinede her kesin farklı bir süreci olduğunu kabul ediyorum ve kendi sürecime saygı duymayı seçiyorum".*

EFT vuruş ifadeleri; *"Çabuk sonuç bekliyorum", "kısa sürede sonuç almazsam sonuç alamayacağım demektir".*

Spesifik Korkular

EFT'nin etkinliğini açık ve seçik gösterecek sorunların başında spesifik korkular gelir. Çünkü belli bir şeyden korktuğumuzu veya korkmadığımızı açık ve net bir şekilde bilebiliriz. Fareyi görünce çığlıklar atarak sandalyenin üzerine çıkan bir kadın birkaç tur EFT den sonra fareyi okşar duruma gelebilmektedir. EFT biraz da popülaritesini fobilerin kısa sürede, mucizevi bir şekilde yok olmasına borçludur. "One minute miracle" denilen bu durumlar sayesinde sanki EFT'nin sadece fobilerde kullanılacak bir teknik olduğu yanlış kanısı oluşmuştur. Halbuki, EFT esas etkinliğini kaygı bozukluklarında, depresyonda, travmatik anılarda, iyileşmeyen fiziksel sorunlarda, bağımlılıklarda, kişisel değişim sağlamada göstermektedir.

Topluluk önünde konuşma korkusu;

Gary Craig yüzlerce kişinin katıldığı toplantılarda EFT'nin tanıtımını yaparken en çok çalıştığı konu topluluk önünde konuşma ya da performans kaygısını ortadan kaldırmak olmuştur. Çünkü bu tip korkusu olan kişi öncelikle çalışmanın yapılması için sahneye gelmek zorundadır. Daha sonra sahnede yapılan çalışmayla herkesin gözleri önünde, iyileştiğini ortaya koymak zorundadır. Hiçbir iyileştirme yöntemi kendisine bu şekilde meydan okuyamaz. Ama bir EFT uygulayıcısı rahatlıkla bu meydan okumayı yapar, çünkü sonuç alacağını bilmektedir. Gary Craig'in bu şekilde herkesin gözleri önünde iyileştirme sağladığı canlı uygulamaların birçok video kaydı vardır.

Bu kişilerden birisi de Sue'dur. Sue zamanında gırtlak kanseri nedeniyle ameliyat geçirmiştir. Bu nedenle sesi boğuk çıkmaktadır. Bu boğukluk yüzünden kişilerin kendisini anlamadıklarını düşünmekte ve kalabalıklar önünde konuşmaktan uzak durmaktadır. Tabi Sue'nun tek sorunu bu değildir. Belki onu boğaz kanserine kadar götüren psikolojik sorunları bu korkunun artmasında etkendir. Çünkü konuşma çekingenliği sadece düşünce aşamasında kalmamakta, daha konuşma fikrini hayal etiği anda kalbi çarpmaya, bulantısı artmaya başlamaktadır. Mesleği gereği sık sık topluluk önünde konuşmak zorunda olduğundan bu sorunu ona ciddi bir baş ağrısı yaratmaktadır.

Gary iki tur temel tarife uygular. Sue birkaç dakika içinde korkusunun üstesinden gelmeye başlar. İlk aşamada artık bu konuyu düşündüğünde korku hissetmiyordur. Bu aşamadan

sonra Gary onun sahneye çıkmasını ister. Sahneye yürürken 3 şiddetinde korkuyu hisseder. Bir turluk çalışma korkuyu ortadan kaldırır ve Sue rahatlıkla 100 kişinin önünde şarkı söylemeye başlar. Sakin ve kendine güvenlidir. Tabiî ki sesinin boğukluğu ve gırtlağını kullanmadaki zorluk devam etmektedir. Ama korkusu ve bu korkunun yarattığı fiziksel semptomlar ortadan kalkmıştır. Korkuyu ortadan kaldırmak bir kişiyi büyük bir konuşmacı yapmaz. Ama kalbin çarpmasını, ağız kurumasını ve kişinin rahat konuşmasını engelleyen diğer heyecana bağlı fiziksel engelleri ortadan kaldırır. En azından mevcut gücünü ve yeteneğini kullanır hale gelir. Performansından kaygılanmaya son verir. Performansı beklenilen düzeyde olmasa da kendisini iyi hisseder. İyileşmek demek her koşulda iyi hissetmek demektir.

Kapalı yer korkusu

43 yaşındaki bir kadın geçirdiği bir baygınlık nöbeti için hastanede incelemeden geçmektedir. Beyin MR'ının çekilmesi için tünel gibi bir yere sokulması gerekmektedir. Ama bir anda paniklemeye ve oradan çıkamayacağı korkusunu yaşamaya başlar. O deneyimden sonra da kapalı ve çıkışı olmadığını düşündüğü her yerde bu paniği artarak yaşamaya başlar. Sorunu gittikçe ilerler. Yorgan altına bile giremez hale gelir. Asansöre binemez. Aracıyla bir tünelden geçemez.

20 dakikalık EFT çalışmasıyla kapalı bir yerden geçme düşüncesinin yarattığı 10 şiddetindeki korku 0'a düşer.

İyileşmesini denemek için terapistiyle birlikte tuvalete girilir ve beş dakika ışıklar açık olarak beklenir. Daha sonra ışıklar kapatılır. Rahatlık sürmektedir. Daha sonra yalnız bırakılır. Rahatlık sürmektedir. Yani sorun ortadan kalkmıştır.

Bu yirmi dakikalık çalışmada sorunu yaratan ilişki ortaya konmuş ve esas olarak o sorun üzerine odaklanılmıştır. Bilinçaltı bir tehdit algısı aldığında bu algının o andaki deneyime katılan uyarılardan hangisinden kaynaklandığını anlama gücüne sahip değildir. Bu nedenle tüm içeriği toptan kayda geçirir. Tüm içerik tetikleyici görevi görür. Çoğu zaman bu örnekte olduğu gibi yüzeyde görünen tetikleyici masumdur. Burada masum olan kapalı yerdir. MR'ı çekilmekte olan kadın o sırada ciddi bir kaygı

içindedir. Ölümcül bir durum var mıdır? Ya bu tetkikin sonucu olumsuz çıkarsa! Bu kaygılar bedeninde ciddi bir tehdit algısı yaratmaktadır. Bu nedenle bir anda artan kaygıyla daha önceden gizli olarak bilinçaltında bekleyen kapalı bir yerde yaşanmış kötü bir deneyimim anısı birleşir ve kadın o kapalı yerde panikler. Bilinçaltı için sorun kapalı yerdir. Tekrar aynı korkuyu yaşamak istemez. Yani bilinçaltı için o anda hissedilen korkunun kendisi tehdittir. Ve bu korkudan uzak durmak için kapalı yerlerden uzak durması gerekmektedir. Peki bilinçaltı bu kapalı yerden uzak tutmak için nasıl bir araç kullanacaktır? Çok paradoksik bir araç kullanacaktır. Bu da kaçtığı o panik duygusunu, panik duygusundan kaçmak için kendi yaratacaktır ve öyle yapmaya da başlar. Bu nedenle EFT çalışması ölüm korkusuna kaydırıldığında kapalı yer korkusu ortadan kalkar. Çünkü ilişki bulunmuş ve kırılmıştır. Eğer bu ilişki bulunmazsa sonuç alınmaz mı? Alınabilir ama kalıcı olmayabilir.

Burada başka önemli bir ayrıntıya da dikkatinizi çekmek istiyoruz. Eğer sağlık personeli bilinçaltının bu ilişki kurma mekanizmaları hakkında yeterli eğitime sahip olmuş olsalardı zaten kadını öncelikle EFT kullanarak sakinleştirecekler ve ondan sonra tetkiklere başlayacaklardı. Bu şekilde çıkması muhtemel bir fobide engellenmiş olacaktı. EFT'nin özellikle sağlık uygulayıcıları tarafından öğrenilmesinin koruyucu sağlık hizmeti olarak önemi ve yararı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Kademeli yaklaşımın yararı

Yine bu örnekte sıklıkla değineceğimiz kademeli yaklaşımın uygulanmasını görüyoruz. EFT'nin bir avantajı da budur. Soruna çok yumuşak, sorunu tetiklemeden adım adım çözme gücü vardır. Önce sorun hayal ettirilerek çalışma yapılır. Hayalde sorun sıfırlandıktan sonra pratik uygulama esnasında EFT ye devam edilir. Tuvalet kapısının önüne gelinir. Birazdan içerde kapalı kalacağı düşüncesi üzerine EFT yapılır. İçeri girilir kapı kapatılmadan önce kapının kapalı olacağı hayali üzerine EFT yapılır. Kapı kapatılır. Gerekiyorsa tekrar EFT yapılır. Sürekli hissedilen korku derecelendirilir ve o anki koşul için his sıfırlanana kadar EFT yapılır. Bir kademe başarılmadan bir sonraki kademeye geçilmez. Işıklar açıkken yapılan çalışma sıfırlanınca ışıkların söndürüleceği hayali üzerine EFT yapılır. Hayalde sıfırlandıktan sonra gerçek durum üzerinden EFT ye

devam edilir. Bu yaklaşım istenen esas sonuç alınana kadar devam eder.
Eğer bu çalışmalara rağmen kişinin sorunu sıfırlanmıyorsa veya zamanla tekrar ortaya çıkmaya başlamışsa sorunu besleyen geçmiş olaylar vardır. Bu durumda meselenin özüne doğru yolculuğa başlanır. Meselenin özüne doğru yolculun nasıl yapılacağını ilerleyen bölümlerde tartışacağız.

Fobilerin doğası nedir?

Korkuları ikiye ayırırız. Yaşanılan duruma uygun gerçek korkular ve durumla orantısız abartılmış korkular. Fobiler abartılmış korkulardır. Bilinçaltı sistemi deneyimi yaşadıkça korkuyu pekiştirir. Bu nedenle günümüzde klasik psikolojik iyileştirme yöntemi olarak psikologlar ve psikiyatristler tarafından tavsiye edilen davranış veya üzerine gitme tedavisi sadece mevcut korkuyu abartmaya ve güçlendirmeye yarar. Sanki sürekli kendini besleyen bir devre kurulmuştur. Devre her tur attığında bir öncekinden daha da güçlü hale gelir. Bu nedenle EFT de esas hedef bu devreyi kırmaktır.

Yapılan araştırmalara göre değişik fobiler toplumun yüzde onunu huzursuz etmektedir. Çoğu fobiler, fobilere sahip kişilerin yaşam kalitesini düşürmekte, yaşamını sınırlamaktadır. Yüzlerce tanımlanmış fobi çeşidi vardır. Fobinin adı ne olursa olsun EFT ile çalışma sistemimiz aynıdır. Stratejimiz aynıdır. Fobiler arasında EFT ile en çok çalışılmış olanları arasında değişik hayvan ve böcek korkuları, konuşma ve performans kaygıları, açık ya da kapalı yer korkuları, su korkusu, hastalanma korkusu, yükseklik korkusu, uçağa ya da bir taşıta binme korkusu, doktor, dişçi, iğne, tıbbi müdahale korkusu, insanla yüz yüze gelme korkusu sayılabilir.

Ciddi ve gerçek bir tehdit karşısında koruma mekanizmamız tercihi bize bırakmaz. İlkel beyin mekanizmaları anında harekete geçer, bilinç devre dışı kalır ve hızla tehdit edilen ortamdan uzaklaşırız. Aracınızı kullanırken karşınıza koca bir kamyon çıkmışsa, frene basmak konusunda düşünmezsiniz. Otomatik olarak frene basarken direksiyonu da kamyondan kaçacak yöne kırarsınız. Yani burada otomatik ve koşullanmış bir tepki söz konusudur. Araç kullanma konusunda ne kadar acemiysek aynı anda birçok eylemi otomatik olarak yaparız. Deneyimimiz arttıkça koşullanmalarımız değişebilir. Yine koşulluyuzdur ama

hangi durum için hangi tepkiyi kullanacağımız sanki farklı bir merkez tarafından seçilir ve o tepki anında hizmete konur. Bu nedenle otomatik korunma mekanizması olan savaş ya da sıvış sistemi farklı durumlarda farklı eylemler ortaya koyar. Aynı durum karşısında bazan kaçar, bazan savaşırız. Burada bir çelişki var gibi görünse de aslında yoktur. Bilinçaltı sistemleri yerleşik deneyimlere göre seçim yapmaktadır.

Fobilerde ise genellikle o anki duruma göre tehdit içermeyen eşyalar ya da durumlar söz konusudur. Yükseklik fobisi ilk bakışta mantıklıymış gibi gözükse de aşağı atlamadıktan sonra yüksekliğin kendisi tehlikeli değildir. Yani bu tehditten kurtulmak için aşağı atlamamak ve emniyetsiz bir şekilde kenara gelmemek yeterlidir. Yani bir yılandan korkmamak demek elimize zehirli bir yılanı alıp oynayacağımız anlamına gelmez. Aklımız ve bilgimizle hangi durumda hangi önlemi alacağımızı biliriz. Ama bir hayvanat bahçesinde kendi yuvasında bir yılan gördüğümüz anda kalbimiz çarpmaya ve midemiz bulanmaya başlıyorsa, ortada abartılmış bir durum var demektir. Bu rahatsız edici belirtilerin bizi yılandan koruyucu herhangi bir etkinliği yoktur.

Yıllarca bu tip anlamsız ve abartılmış korkulardan muzdarip kişiler EFT uygulamaları ile çok kısa sürede bu korkularından kurtulduklarına ilk aşamada inanamazlar. Korkudan kurtulmak kişiyi aptal yapmaz. Yani yükseklik korkusundan kurtulan bir kişi hemen onuncu kattan aşağı atlayacak değildir. EFT ile iyileşmiş bir fobik kişinin korkusu artık aklına bile gelmez. Çünkü doğrudan hissettiği korku ortadan kalkmıştır. Daha önce korktuğu ortamda ya da durum karşısında kendini güvende ve huzurlu hisseder.

Korkunun şiddetiyle ya da soruna sahip olma süresiyle yapılacak çalışma arasında bir paralellik yoktur. Bu durum insanları şaşırtır. Şöyle bir izlenim vardır; Bir soruna ne kadar uzun süre sahipsek ve sorun ne kadar şiddetliyse sanki bedenimize ya da beynimize o kadar güçlü kazınmıştır ve sökmesi o kadar zor olur. Ama bedendeki işleyen sistem böyle değildir. Çünkü fiziksel ya da maddesel bir yapı üzerinden çalışmıyoruz. Doğrudan enerji sistemiyle çalışıyoruz. Bu nedenle enerji sistemindeki dengesizliği titreştirdiğimiz zaman bütün sistem yeniden düzenlenmekte ve sorun ortadan kalkmaktadır.

Basit bir EFT çalışması için anahtar cümle ve kelimelerimizi şu şekilde oluşturabiliriz.

EFT çalışması

Setup; "*Her ne kadar yükseklikten korkuyorsam da yine de aklıma güveniyorum*

EFT vuruş ifadesi: ; "*Yükseklik korkusu*"

Bir sorunu yaratan birden fazla geçmiş olayı ya da ilişkisi olabilir. Bu sayılardan çok bunlar arasında kurulmuş enerji dengesi önemlidir. Örneğin yükseklikten korkuyu yaratan çocuklukta beşikten düşme, araç kazası, başka birisinin düşmesi gibi birbirine benzer olmayan değişik olaylar olabilir. Ama bunların enerjisi aynı bantta titreşiyorsa birkaç turluk çalışmayla bu banttaki enerjiyi titreştirebilirsek sorun bir anda toptan çözülür. Eğer bu olayların titreştirdiği enerji farklı bantlardaysa o zaman her biriyle ayrı çalışmamız gerekir.

Fobilerde EFT çalışması

Çalışmaya öncelikle korkunun en temel parçalarıyla başlarız. Birkaç turluk çalışma beklenen rahatlığı sağlamazsa, o zaman sorunu yarattığını düşündüğümüz geçmişten hatırladığımız olayların üzerinde çalışmaya başlarız. Film tekniği dediğimiz yöntemi kullanarak hatırladığımız olayları çözmeye çalışırız. EFT'nin başka bir üstünlüğü de, bizim unuttuğumuz ama hala bilinçaltında sorunu yaratan çok geçmişte yaşanmış olayları yeniden hatırlatmasıdır. Bu tip ani flaş şeklindeki hatırlamaların ortaya çıkması sorunun özüne ve çözümüne doğru ilerlediğimizin göstergesidir. EFT ile yüzeydeki duyguları sıyırıp uzaklaştırdıkça bu duyguların sarıp sarmaladığı ve gizlediği geçmiş olaylar zihnimizde film gibi oynamaya başlar.

Çözülmeyen korkularda sadece farklı olaylar bulmaya değil, üzerinde çalıştığımız geçmiş olayın farklı yönlerini de ortaya çıkarmaya çalışırız. Bazı durumlarda korku altta yatan daha

güçlü duyguyu gizler ya da bastırır. Bu bastırılan duygu öfke, üzüntü, suçluluk, utanç olabilir.

Örneğin bir arkadaşımızın balkondan düşüp sakatlandığı bir sahne üzerinde çalışıyorsak, burada yaşanmamış bir üzüntü gizli olabilir. Ya da ona yeteri kadar yardım edememiş olabiliriz. Bir balkondan düşme sahnesi eğer ciddi bir korkuyu tetiklemişse, gerçekten o anı yaşadığımız anda o andan daha geçmişten yaşanmış başka bir olay tetiklenmiştir ve bu nedenle müdahale etmek yerine kişi donup kalmış olabilir. Bu durumda gerçekten hemen yardım edememiş ve bu nedenle farkında olmadan kendimizi yargılıyor olabiliriz. Ya da olayın devamında gidilen hastanede doktorlar yeterli ilgiyi göstermemiş olabilir ve onlara karşı içimizde bir kızgınlığı tutuyor olabiliriz.

Bu şekilde hatırlanan olayların hemen hepsinde birden fazla farklı bantlarda titreşen duyguların varlığını aramalı ve temizlemeliyiz. Fark ettiğimiz her duygu için farklı setuplar ve farklı hatırlatıcı cümleler oluşturarak çalışmalıyız. Yani aynı cümle içine birden fazla duyguyu katmadan, sabırla tek tek çalışmamız gerekir. EFT de her seferinde ne kadar dar bir olaya, duruma, ana ve duyguya odaklanırsak o kadar iyi sonuç alırız.

"Bütün bu ayrıntıları nasıl fark edebilirim, bunlar için özel bir farkındalık ya da yetenek gerekmiyor mu?" diye düşünebilirsiniz. Hayır gerekmez. Bir şekilde bilinçaltınız hangi olayla hangi amaç için çalıştığınızı bilir ve sizin amacınıza uygun bu yönleri size sunmaya başlar. Her tur EFT bir sonraki çalışacak konuyu kendiliğinden tetikler. EFT ile çalışmanın bir avantajıdır bu. Sadece hatırlayarak, zihninizi zorlayarak çalışırsanız bu yönlerini bulup çıkaramazsınız. Bir taraftan EFT yapıp, bir taraftan olayı zihnimizden geçirdikçe olayın değişik gizli kalmış yönleri kendiliğinden ortaya çıkmaya başlar. Bir olayı tamamen temizledikten sonra zaten çalışılması gereken başka bir olay varsa, bizim yine zihnimizi zorlamaya çalışmamıza gerek yoktur.

Eğer hala sorun çözülmemiş ama biz de başka bir olay hatırlamıyorsak şöyle bir cümle hazırlayarak çalışmamıza devam edebiliriz.

EFT çalışması;

Setup; *"Hala bu sorunumu yaratan hatırlayamadığım olaylar varsa da kendimi olduğum gibi kabul ediyorum, onaylıyorum ve her türlü olayla yüzleşmeyi seçiyorum".*

EFT vuruş ifadesi; "*Hatırlayamadığım korkumu yaratan olay"*

Birkaç turun ardından yavaş yavaş gizli kalmış olay açığa çıkmaya başlar. Yani çalışmaya başlarken ne kadar sayıda olayın olduğunu, olayların değişik yönlerini bilmek zorunda değiliz. Açılım kendiliğinden olacaktır. Zaten en güzel testimiz yaşadığımız sorunun kendisidir. Ölçümlememizi yaparak her seferinde sorunun sıfırlanıp sıfırlanmadığına bakarız.

Sekonder kazancı hatırlayalım

Genellikle fobilerde ya da korkularda psikolojik ters dönmeler fazla güçlü değildir. Bağımlılık ve depresyon gibi durumlarda sekonder kazançlar çok daha fazladır. Ama bu korkuların ardında da bu tip gizli kazançlar olamayacağı anlamına gelmez. Eğer bir sorun inatla çözülmüyorsa o zaman bu tip kazançları açığa çıkarıcı sorular sormak gerekir.

Mesela şöyle bir sorgulayıcı EFT yapabiliriz.

"Eğer bu uçak korkum olmazsa ne olur?"

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar bilinçaltım bu uçak korkusunu tutmakta benim yararıma bir kazanç görüyorsa da ben yinede bu korkumun üstesinden gelmeyi seçiyorum".*

EFT vuruş ifadesi: "*Bu korkum olmazsa ne kaybederim?*"

Bir anda zihninize aslında işinizi sevmediğiniz ve uzun seyahatlerle sıkıntılı iş toplantılarına gitmek istemediğiniz fikri geliverir.

Korkulardan arınsak da bu arınmamız ne kadar kalıcıdır?

Genellikle sonuçlar kalıcıdır. Ama bir şekilde zamanla geri dönme eğilimi gösterirse çalışmamızın yanlış değil ama yetersiz olduğunu düşünmemiz gerekir. İlk çalışmamızda ortaya çıkmamış altta yatan başka bir duygu, başka bir olay ya da başka bir sekonder kazanç söz konusu olabilir. O zaman kalan bu kısımları da EFT ile temizleme şansına sahibiz demektir. Bu tip çalışmanın güzelliği de budur. Yanlış yapma şansımız yoktur. Her zaman geriye dönüp aynı konuları tekrar çalışabiliriz.

Birden daha fazla fobi varsa.

Çoğu kişide bu beklenen bir durumdur. Bir şeyden korkmaya eğilimli zihinler birden fazla şeyden korkmaya da eğilimli hale gelirler. Bazan farklı korkular söz konusu olur, bazan da korku sürekli şekil değiştirebilir. Örneğin sarsılma korkusu zamanla uçak korkusuna, uçak korkusu yükseklik korkusuna, yükseklik korkusu ayağın yerden kesilme korkusuna, ayağın yerden kesilme korkusu araca binme korkusuna, araca binme korkusu kapalı yerlere girme korkusuna dönüşebilir.

Ya da aynı korkunun içinde birden fazla korku olabilir. Örneğin uçak korkusunun içinde dar alanda kapalı kalma korkusu, düşme korkusu, türbülans korkusu, havalanma korkusu, tanımadığı insanlarla yan yana gelme korkusu olabilir.
Bu şekilde karmaşık durumlarda ümitsizliğe kapılmayalım. Sabırla her birini tek tek yıkabiliriz. Sürekli EFT ile çalışmak zamanla zaten bu tip farklı yönlerini bulmayı otomatik bir alışkanlık haline getirecektir.

24. İlişki sorunları ve Af

Her türlü ilişki içinde duygu biriktirir. Arkadaşlar arasındaki ilişki, kadın erkek ilişkisi, evlilikteki ilişki, işyerinde ilişki. Her birinin kendine göre duygu biriktiren yönü vardır. Biriken duygular ilişkileri daha kaliteli yapmaz. Aksine daha da içinden çıkmaz hale getirebilir. Bitmiş bir ilişkinin duygusunu içinde taşımak ise sadece bu duyguyu taşıyana zarar verir. Yaşam kalitesini düşürür. Karşı kişiye karşı öfke hissedilmesi, ilişkinin bozukluğundan kendini suçlu görmek, kaybetme korkusu, kaybedilen bir ilişkinin yarattığı üzüntü, yanlış anlaşılma korkusu, güvensizlik, hayal kırıklığı gibi duygular ilişkilerde sık karşılaştığımız duygulardır. Tüm bunların hepsini EFT ile temizlemek mümkündür.

İlişki ve iletişimlerde sorun yaratan durumlar;

Sevgilinin hoşa gitmeyen bir şey söylemesi

Sevgilinin hoşa giden bir şey söylememesi

Sevgilinin yanlış bir şey yapması

İşyerinden kovulmak

İşyerinde azarlanmak

Bir tartışmaya katılmak

Eleştirilmek

Birisini kıskanmak

Birisi tarafından kıskanılmak

Bir ilişkiyi kaybetmekten korkmak

Sadakatsizlik konuları..

Bunlara benzer durumlar bilinçaltında yerleşmiş inançlara bağlı olarak değişik düzeyde olumsuz duyguların titreşmesine neden olur.
İlişki içinde her zaman çatışmayı taşır. Herkesin yetişme tarzı ve "kuralları" farklıdır. Her birey dünyayı ve diğer insanları kendi gözlüğünden görür. Ama çoğumuz diğerlerinin de bizim gözlüğü kullandığını zannederiz.

Bir çatışma yaşadığımız zaman bedenimiz bir duygu üretir. İyileşmekten amacımız bu duyguyu EFT ile ortadan kaldırmaktır. O anda oluşan duygular o kadar güçlü olmasa da büyük olasılıkla geçmişten ilişkilerle ilgili bilinçaltında birikmiş güçlü duyguları tetikler. Çoğu kişi duyguya odaklanmak yerine ilişkiye odaklanır. Ya bozulan ilişkiyi düzeltmeye çalışır ya da tamamen ilişkiyi koparmaya çalışır. Her iki durumda da hedef iyi hissetmektir. EFT uygulamasında da amaç iyi hissetmektir. Bu nedenle içsel duyguyu temizlemek yeterlidir. İyi hissetmek demek kendimizle ya da ilişkimizle ilgili ne karar verirsek verelim iyi hissetmektir. Aklımızın, birikmiş duyguların esaretinden ve yönlendirmesinden kurtulduğu takdirde en iyi neticeyi vereceğine inanmamız gerekir.

EFT yaparken amaç hissettiklerimizi kabul etmektir. Karşı kişinin çatışmaya neden olan davranışları onaylanabilir olabilir ya da olmayabilir. Amaç karşıdaki kişinin davranışlarını hoş görmek değildir. Kendi davranışlarımızı ve tepkilerimiz üzerinde çalışırız.

EFT yapmakla aklımıza, sağduyumuza güvenimizi kaybetmeyiz. Bir insanı affetmek demek onun bize zarar vermesine izin vermek değildir. Affetmek içimizdeki acıyı ortadan kaldırmaktır. İntikam alma duygusundan kurtulmaktır. Karşıdaki kişinin acı çekmesini istemekten vazgeçmektir.

Çalışmaya diğer meselelerde olduğu gibi kötü hissettiğimiz duyguya odaklanarak başlarız. Söyleyecek bir şey bulamasak da duyguya odaklanıp sürekli EFT vuruşları yapabiliriz. Belli bir rahatlık hissedene kadar vuruşlara devam ederiz. Bu vuruşları daha etkin hale getirmek için o anda ne hissediyorsak her vuruşta sadece o hissi ifade ederiz. Örneğin *"hayal kırıklığım", kalbimdeki bu acı", "midemdeki bu boşluk", "akıttığım gözyaşları"* gibi. Ya da sadece kızdığımızı ya da kırıldığımızı kişinin o andaki yüz ifadesine odaklanıp o görüntünün yarattığı his için vuruşlar yaparız. O çatışma sırasında ifade edilen sözleri

tekrar ederek EFT vuruşu yapabiliriz. Çatışma sırasında içine düştüğünüz durum için ne düşünüyorsanız onu ifade ederek vuruş yaparız. "*Ne kadar aptalım*" gibi.
Bu şekilde biraz rahatlık sağladıktan sonra değişik noktalara sırayla vururken bir birinin zıddı olan ifadeleri söyleriz. Örneğin bir noktaya vururken "*bunu hak ettim*" deriz, diğer noktaya geçip "*bunu hak etmedim*" deriz. Bu şekilde bir kaç tur atarız.

Dost mu düşman mı?

İlişki çatışmalarının çoğu algı bozukluklarından ortaya çıkar. Değersizlik inancı olan iki kişinin çatışması beklenen bir durumdur. Çünkü her iki kişinin bilinçaltı da sürekli alarm halindedir. Karşıdaki kişi dost mu yoksa düşman mı? Bilinçaltı bunu anlamaya çalışır. Her türlü eleştiriyi ya da kendisine göre uygunsuz davranışı bir saldırı olarak algılar. Bu durumda hemen savunmaya geçer. Temel savunma karşıdaki kişiye yanıldığını kanıtlamaktır. Bu durumda öfke ya da karşı eleştiri ön plandadır. Bu savunma çatışmayı durdurmazsa uzaklaşma çalışması başlar. Bunun için en uygun davranış küsmek ya da ilişkiyi bitirmektir. Değersizlik inancını olduğu yerde iletişim çatışması kaçınılmazdır. Bu durumda ilişki sorunlarını temizlemek için bilinçaltından değersizlik inancını savunan mekanizmaların duygularını temizlemek gerekir.

EFT çalışması

Setup; Her ne kadar X'in sevgisini kaybetmekten ve ona güvenimi kaybetmekten korkuyorsam da yine de kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum."

EFT vuruş ifadeler; "Onun sevgisini kaybetmekten korkuyorum", "ona güvenmekten korkuyorum".

Affetmek

İyolculuğunda değişik kademeler vardır. Bu kademelerden en önemlisi affeden bir kişi olabilmektir. Affetmeyi öğrenmek ve

becerebilmek zihin beden bütünlüğünü sağlamada vazgeçilmez bir basamaktır. Birikmiş öfke ve intikam alma hırsı bedenimizi tıkayan en yıpratıcı olumsuz enerjilerin başında gelir. Bu nedenle gerek başkalarına gerekse kendimize karşı hissettiğimiz öfke, kızgınlık, kin gibi duyguları boşaltmamız gerekir. Bu duygular boşaldıkça affedebilen bir kişi olmaya başlarız.

Başkaları bize haksızlık yapmış olabilir. Yanlış davranmış olabilir. Geçmişte zarar vermiş olabilir. Kendimize karşı haksızlık yapmış olabiliriz. Yanlış yapmış olabiliriz. Ama bunların duygularını yinede içimizde taşımak zorunda değiliz. Bu duygular sadece kendimize zarar verir. Affetmek, bu nedenle, sadece ve sadece kendimize vereceğimizi bir hediyedir.

Affetmek yeniden yaşam enerjimizle buluşmamızı sağlar.

Affetmek geçmişin bizi acıtmasından vazgeçmek demektir. Geçmişi geçmişte bırakmak demektir.

Affetmek zaman işidir. Çalışmayla olgunlaşarak elde edeceğimizi bir şeydir. Birikmiş enerjiler bizi geçmişte sıkıştırır ve şu anki yaşamımızda keyif ve sevgiyi bulmamızı ve hissetmemizi engeller. Gerçek insan tarafımızla buluşmamızı engeller. Af stresi azaltır. Af olmadan gerçek iyileşme olmaz.

Çoğu kişi için affetmek zordur. Çünkü affı bir kişi bağışlamakla eş değer görür. Bağışlamak yaptıklarını artık yok saymaktır. Affetmek bizim kendimize karşı yaptığımızı bir şeydir. Karşıdaki insanın yaptıklarından bağımsızı bir çalışma olmalıdır.

İçimizde kızgınlığı taşıdıkça başkalarının yanlışları için kendimize ceza vermiş oluyoruz. Kendimizi kurban yerine koymuş oluyoruz.

Affetmek unutmak değildir. Yapılan zararları unutmak aptallıktır. Affetmekle zarar verecek insanlara zarar vermesine izin vermiş olmayız. Onlara güvenmek zorunda değiliz. Affetmek yapılanları hoş görmek demek değildir. Yanlış neyse yine yanlış olarak kalacaktır. Eğer yapılan yanlış nedeniyle çekilmesi gereken bir ceza varsa o kişi bu cezayı çekecektir. Affetmek cezayı bağışlamak değildir. Ama bizi de ceza verici olmaktan çıkarmak demektir. Biz ceza verici değiliz. Affetmek zayıflık ya da küçülme demek değildir. Aksine yücelmektir.

Affetmek için kimsenin pişman olmasını beklemek zorunda değiliz. Bizden af ya da özür dilemesini beklemek zorunda değiliz. Minnet duymasını beklemek zorunda değiliz. Acı çekmesini görmek ya da bilmek zorunda değiliz.

Kendi yararımız için affetmeye ihtiyacımız vardır. Af huzuru getirir. Affetme çalışmalarına öncelikle affetmenin önündeki yanlış inançları temizleyerek başlayabiliriz. Affetmeyi zorlaştıran inançlara örnek olarak;

"Eşim daha anlayışlı olmalı.."

"Eşim bana yalan söylememeliydi.."

"Bana haksızlık yapılmaması gerekirdi.."

"Hayat daha adaletli olmalı..."

"Yaşam benim için zor.."

"Geçmişim farklı olmalıydı.."

"Bu olayların benim başıma gelmiş olması haksızlık.."

"Annem babam farklı davranmalıydı.."

"İnsanlar bana benim istediğim sevgiyi vermeleri gerekirdi.."

Bilinçaltı gerçeğimiz yukarıda inançlara benzer oldukça, bizde gerçeğimizi bunlara uydurmaya çalışırız. Ama beklediğimiz sonuçları alamadıkça içimizdeki duygular daha da birikir ve rahatsız edici olmaya başlar.

Affetmek bir süreçtir. Hemen bir anda olacak bir şey değildir. Bir yaranın iyileşmesi gibidir. Adım adım süren bir iyileşme sürecidir. EFT ile yapacağımız çalışma içinde bu süreç geçerlidir. Bu nedenle kendi af sürecimize karşı saygılı olmamız gerekir. Her aştığımız kademe bir sonraki kademeyi aşmamızı kolaylaştıracaktır.

Çoğu kişi öfkenin ve intikam arzusunun kendi varlığını koruduğuna inanır. Bu nedenle bilinçaltı affetmeye karşı korku

yaratır. Bu tip bilinçaltı kaygıları bulup ortadan kaldırmak gerekir.

Bu amaçla aşağıdaki çalışmayı yaparak bu kalıpları ortaya çıkarabiliriz.

" Eğer affedersem.. ... yapmak zorunda kalırım."

"Eğer affedersem .. o zaman.. .... yapamam."

"Eğer affedersem o zaman, ... hayat asla bir daha... "

"Eğer affedersem.. o zaman... kimse bana karşı... "

"Eğer affedersem, o zaman, kişiler ...."

"Eğer affedersem, o zaman, annem-babam... "

Basitçe sadece EFT noktalarına vurarak eğer affedersem diyerek turlayın. Nelerin ortaya çıktığını gözlemleyin. Analiz yaparak, mantık yürüterek ve düşünerek bir şeyler bulmaktan uzak durmak gerekir.

Kıskançlık

EFT ile kıskançlık konusunu ele almadan önce, kıskançlıkla ilgili ön bilgilendirme amaçlı bu yazıyı yazmak istedim… Ayrıca duygular ve duyguları boşaltmanın önemine de değindiğim bir yazı oldu...

Kıskançlığın anda yaşanan bir duygu olmadığını, içimizde geçmişten beri birikmiş olan, kızgınlık, öfke ve korkuların (emniyet ve güven duygusunun tehdit edilmesi, haksızlığa uğramış olmak) birikimi olduğunu düşünüyorum…

Kıskançlığın ardında neler var?

- O kişiyle kendimizi karşılaştırarak, onun sahip olduğu özelliklere sahip olmadığımız için, kendimizi haksızlığa uğramış gibi hissederiz.

- Birinin sahip olduklarımızı elimizden alacağı endişesini yaşarız. (doğal olarak o kişiye duyulan öfke)

- Birileri emniyetimizi ve güvenliğimizi sarsıyormuş gibi algılarız.

- Sanki bir şeylerin eksik olması, onların yüzündemiş gibi bir yanılgıya düşerek, o kişilere kızgınlık ve öfke hissederiz…

Bütün bunlar, içimizdeki değersizlik inancının titreşmesidir…

Bir başkasının varlığı içimizdeki değersizlik inancı titreştiğinde, neler olur?

Bilinçaltı düzeyde, o kişiyi kendi varlığımıza tehdit olarak algılarız… Bilinçaltı, "emniyette ve güvende değilim. Bu kişinin varlığı benim değersizliğimi açığa çıkarıyor" der… ve otomatik olarak kendimizi o kişiden daha değerli gösterecek savunma mekanizmaları işlemeye başlar:

- O kişiyi kötüleyerek, hakkında kötü konuşarak değer kazanmaya çalışırız. (Bilinçaltına göre, başkalarını kötülediği zaman, sanki kendi iyi özelliklerini ortaya çıkarıyormuş yanılgısı vardır. Ama bunun böyle olmadığına bir çok haklı gerekçeler bularak, o kişinin gerçekten kötü olduğunu ispatlamaya çalışarak kendimizi kandırabiliriz.)

- Aslında özendiğimiz ve bizde olmasını arzu ettiğimiz özellikleri bile kötüleyerek ya da onun kötü olabilecek özelliklerini arayıp bulmaya çalışarak kendimizi rahatlatmaya çalışırız.

- Zarara uğratmaya çalışabiliriz… Rezil etmek için uğraşmak, açığını ortaya çıkarıp herkesin görmesini sağlamak gibi ve belki daha fazlası...

Kıskançlık Duygusunu Anlamak

Eğer kıskançlığı iyi anlarsak, gelişim ve değişim için önemli bir şans vermiş oluruz kendimize… Bu şansı kullanmazsak, sürekli aynı noktada kalıp, başka kişilerin yaptığı ettiği ile uğraşıp, kendimizi değerli göstermek için onları kötüleyip durururuz… Biz sadece kendimizi kandırırız ve duygular bizim içimizde yine bizi boğmaya devam eder… O kişiyle uğraşıp durururuz ama bir adım bile gelişemeyiz. Ama bu duyguyu anlarsak, armağanı kendini tanımak, keşfetmek ve gelişmek olara bize geri döner.

Kıskançlık, "niye onlarda var, bende yok demektir". Kıskançlığın ardında, birikmiş kızgınlıklar ve korkular vardır. Emniyet güven duygusuna bir tehdit gibi algılar bilinçaltı diğer kişinin sahip olduklarını. Ama ilginç bir şekilde o kişide gördüklerimiz, bizim sahip olmak istediklerimiz ama başaramadıklarımızdır. Bazen de sahip olduğumuzu sandığımız bir çok özellik, o kişinin varlığı yüzünden açığa çıkmıyormuş gibi kendimizi kandırırız. Örneğin, "O olmasaydı ben çok daha başarılı olabilirdim". "Aslında bunu ben hak ediyordum" "Onun yüzünden bana gereken değer verilmiyor" vs…

Sahip olduklarımızı aslında kimse bizim elimizden alamaz… Ama tam tersini düşündürtmek, bilinçaltının işine gelir.. Çünkü, diğer yolda kendinle yüzleşmek vardır. Kendimize dönüp bakmak ve yüzleşmek yerine, bütün bunlara başkasının neden olduğuna karar vermek çok daha kolaydır… Hiç bir emek, hiç bir çaba istemez… Hipnozda yaşamak kolaydır…

Bu duygu kendinle ilgili bir şeyler öğrenmek için büyük fırsat… Tabi ki değişmek ve gelişmek isteyenler için… Kimsenin yaptığına ettiğine, sahip olduğuna bakmadan, kendini yaşamanın güzelliği hiç bir şeyle ölçülemez. Sanki bütün mutsuzluğumuz sıkıntımız, o insanın yaptığı ya da yapmadığı bir şeylerden kaynaklanıyormuş algısına son vererek, kendimizi gelişime açabiliriz…

Kıskançlık duygusunu anlamak, bilinçli bakışımızın hangi yönde olması gerektiğini anlamaktır… Bilinçli bakışımız bu doğrultuda olduğu zaman, içimizde birikmiş duygulara yönelip onlarla ilgilenmeye ve üzerinde çalışmaya başlarız… Bilinçli bakış olmadan bilinçaltında değişim yapmak mümkün değildir… Eğer bilinçli çabalarımızla çözmediğimiz bir problemimiz varsa, o zaman mutlaka gücünü duygulardan alan bilinçaltına yerleşmiş

bir mesele vardır… Duygu boşaltma tekninlerini kullanmamızın önemi budur… Bilinçaltındaki kalıpları değiştirmek istiyorsak, duygularımızı anlamayı, hissetmeyi ve duygu boşaltma tekniklerini kullanmayı öğrenmemiz gerektiğini düşünüyorum.

Bilinçaltında duygularla yüklü bir kalıp varken, sadece davranışı değiştirmeye, olumlu düşünmeye, bakış açımızı değiştirmeye çalışmak kalıcı olarak işe yaramayacaktır… Bu çabalar, sadece daha fazla duyguyu içimizde sıkıştırmamıza ve kendimizi kandırmamıza neden olur… Bedeli ise daha çok duygu birikiminin yarattığı, fiziksel hastalıklar olarak ödenebilir…

Bu nedenle EFT ile kendi üzerimizde çalışmanın yararlı olacağını hep vurguluyorum... Biz EFT ile bir probleme odaklandığımız zaman, biz fark etmesek bile, söylediğimiz her cümlede, içimizde birikmiş duygular titreşmeye başlayacaktır… Noktalara vuruş yaparken de, birikmiş duygular yavaş yavaş boşalmaya başlayacaktır…

Ayrıca, bizi huzursuz eden beli bir mesele hakkında daha fazla düşünmeyi bırakıp, içimize yönelip, ne hissettiğimize odaklanmamız gerekiyor. Ama… Ama… Ama.. demeden… Çünkü amalar, bilinçaltının bizi o duygudan uzaklaştırmak ve var olan sistemi korumak için geliştirdiği otomatik tepkilerdir… Bedenimize odaklandığımızda somut olarak bir fiziksel "his" fark ederiz. Ve o his, bir zamanlar bilinçaltının o anda bizi korumak için ürettiği ama ne yapacağını bilemediği için biriktirdiği sıkışmış duygudur… Bir deneyim sonucunda oluşmuştur… Ne olduğunun hiç önemi yok… Bedenimizde hissettiklerimiz birikmiş bir duygunun göstergesidir… Bir ağrı, bir sızı, bir uyuşukluk, yanma hissi, kasılma bunların hepsi birikmiş duygudur… O mutlaka bedenimizde bir yerlerde var… Belki nefeste bir daralma, boğazda bir düğüm, belki midede bir yanma, belki göğüste bir ağırlık hissi, ellere sıkılmış bir yumruk, bir uyuşma, belki çenede bir kasılma… Duyguyu somut olarak fark ettiğimiz zaman bilinçaltımızla iletişime geçmiş oluruz… Bu nedenle kendimize zaman ayırarak bedenimizde ne hissettiğimize odaklanmak önemlidir… Sadece bu duyguya odaklanarak EFT yapabilirsiniz… Ayrıca EFT yaparken, kendinizi daha kötü hissettiğiniz zaman, kesinlikle ve kesinlikle önemli bir noktaya giriş yapmışsınız demektir… Bastırdığınız, açığa çıkmasına engel olduğunuz duygular açığa çıkmaya başlamıştır… Bu noktada bırakmayıp devam edenler her zaman kazanır…

EFT çalışması

Setup: Her ne kadar, başkalarının sahip olduklarını kıskanıyorsam da, içimde titreşen bu duygunun geçmişten beri birikmiş öfkeler, kızgınlıklar ve korkular olduğunu fark etmeyi seçiyorum. Başkalarının sahip olduklarına göre kendimi değerlendirerek, sanki bana haksızlık yapılıyormuş gibi algılamaya son veriyorum. Buna takılmanın benim gelişimime hiç bir katkısı olmayacağını anlamayı seçiyorum. Eğer amacım kendimi geliştirmekse, kimin ne yaptığı veya ne düzeyde olduğu beni engelleyemez. Artık böyle bir bahanenin ardına saklanmaya son veriyorum. Kendi değerimi başkalarının sahip olduklarına göre biçmek, beni bir adım bile geliştirmez. Kıskançlık duygusunu anlamayı, kendimi tanımak, keşfetmek ve geliştirmek için bu duyguyu kullanmayı seçiyorum. Çünkü biliyorum ki, başkalarında gördüklerim ve kıskandıklarım, benim sahip olmak istediklerimdir. Benim sahip olmadıklarıma sahip olan insanların varlığını kendime tehditmiş gibi algılamaya son veriyorum. Kıskançlığa takılıp kalmak yerine, kendime gerçekçi bir gözle bakmayı seçiyorum. Bu duyguyu kendimi keşfetmek için bir fırsat olarak görmeyi seçiyorum. Kendi değişim sorumluluğumu alıyorum. Kimsenin yaptığına ettiğine, sahip olduğuna bakmadan, kendimi geliştirmeye odaklanıyorum. Kendimi değişime ve gelişime açıyorum.

EFT vuruş ifadeleri

1. Tur: Kıskanıyorum
2. Tur: Onda var bende yok
3. Tur: Bu haksızlık
4. Tur: Kaybetmekten korkuyorum
5. Tur: Sanki eksikliğim yüzüme çarpılıyor
6. Tur: Hak ettiğim değer bana verilmiyor
7. Tur: O kişinin varlığı beni engelliyor
8. Tur: Eğer o olmasaydı ben daha iyi olurdum.
9. Tur: Kızıyorum

25. Erteleme ve Mükemmelliyetçilik

Erteleme ya da başlanılan bir işi bitirmeme bilinçaltının suçluluk, utanç, kaygı ve bazı korkulardan kaçınmak için bulduğu bir çare ya da korunma mekanizmasıdır. Erteleme bir alışkanlık olduğu zaman sorun kabul edilmelidir. Bu kişiler hem ertelemekten kendilerini engelleyemezler hem de bu yüzden kendilerine çok kızarlar.

Bu durumu bir hastalık değil bir davranış şekli olarak kabul etmek gerekir.

Erteleme kimin sorunudur?

Bazı durumlarda erteleyen kişinin kendiyle bir derdi yoktur. Ama çevresinin rahatsız olmasından rahatsız olur. Ertelemeye götüren nedenlerle ertelemenin yarattığı nedenler çakışır. Örneğin bilinçaltı düzeyde kişi hata yapmaktan korktuğu için işlerden kaçarken bu seferde erteleyen bir kişi olduğu için hatalı kabul edilmeye başlanır. Tabi bazen da kişinin ertelemesi kendinden çok başkalarına zarar verebilir. Kişi size güvenip bir işe başlar. Yatırım yapar. Ama sizin boş vermişliğiniz nedeniyle proje yürümez ve arkadaşınız para kaybeder.

EFT çalışması;

Setup ; *"Her ne kadar işleri erteliyorsam da yineden kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum*"

EFT vuruş ifadesi; "*İşleri erteliyorum*."

Bir sorunu yaratan duygu ya da duygular ile bu soruna sahip olduğumuz için kendimize karşı hissetimiz duygular aynıdır. Bu nedenle sadece ertelemeyi yaratan duyguları temizlemek yetersiz kalır. Ertelemeye sahip olduğumuz için hissettiklerimize karşı da EFT yapmalıyız.

EFT çalışması;

Setup ; *"Her ne kadar ertelediğim için kendimden utanıyorsam da yine de kendimi bu halimle kabul ediyorum."*

EFT vuruş ifadesi ; *"Kendimden utanıyorum"*

EFT, yapmayı düşündüğünüz işleri bir şekilde yapmadığınız, yapamadığınız, bir şekilde vazgeçtiğiniz her durumda yardımcı olacaktır. Bir egzersizden kaçtığınız anda, bahaneler ürettiğiniz her durumda, iş yapmak yerine yan gelip yattığınız durumlarda hemen anında EFT'ye başlayabilirsiniz. Nasıl mideniz yandığı zaman hemen bir anti asit emmeye başlıyorsanız EFT de sizin yanınızda her an her türlü sorunu halletmeye hazır bir ilaç dolabı gibidir. Her türlü bahaneni, özrünü EFT ile susturabilirsiniz.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar ertelemelerime bahaneler uyduruyorsam da yine de aklımla neler yapmam gerektiğine karar veriyorum".*

EFT vuruş ifadesi; *"Bahanelerim var."*

Tabi burada bir tarafınızın bu durumlardan rahatsız olması ve değiştirmek istemesi gerekir. Bu tembelliği, bahane üretmeyi, işlerden kaçmayı, ilişkilerden kaçmayı bir sorun olarak görmesi gerekir.

EFT çalışması;

Setup; "*Her ne kadar bir tarafım işleri hata yapma korkusuyla ertelemeye çalışıyorsa da ben yine de yapmak istediklerimi yapmayı seçiyorum"*

EFT vuruş ifadesi; " *Hata yapma korkusu*"

Hangi tip sorun, fikir ya da inancın ne kadar sürede yıkılabileceği ile ilgili bir istatistiksel bilgimiz yok. Ama şu kadarını biliyoruz. Bazı sorunlar bir iki turda bazıları bir iki ayda sorun olmaktan çıkar. O nedenle sabırla üzerinde çalışıldığı takdirde değişmeyecek sorun yoktur. Bu kitapta bir sorunu ortadan kaldırmak için ne kadar çok ve çeşitli stratejimiz olduğunu öğreniyorsunuz. Sorunun değişik yönlerini yakaladıkça, özüne doğru harekete geçtikçe çözüme doğru zevkli bir yolculuk başlayacaktır.

Öncelikle kendinizi iş üstünde yakalayarak çalışmanın bir ucundan başlayabilirsiniz.

Bir şeyi ertelerken,

Yapmayı umduğunuz bir şeyi yapmadığınız için kendinize kızarken,

İşlerden kaytardığınız için suçluluk ya da utanç hissederken,

Sizden işleri tamamlamanızı isteyen birine karşı kızgınlık hissederken,

Daha önce ertelediğiniz işler yüzünden acı çekerken kendinizi yakaladığınızda hemen EFT yapmaya başlayın.

Bazı setup örnekleri;

"Her ne kadar erteleme huyumu kontrol edemiyorsam da, kendimi seviyorum ve kabul ediyorum."

"Her ne kadar beni geciktirdiği için karıma kızıyorsam da yine de ben iyi bir insanım"

"Raporumu zamanında tamamlamadığım için kendime kızıyorsam da kendimi derinden kabul ediyorum."

Setup'ınızı kendinize sesli olarak bir hikaye anlatır gibi yapabilirsiniz. Örneğin aşağıdaki konuşmayı yaparken sürekli karate noktasına vurabilirsiniz.

"Arkadaşıma hediye almak için son ana kadar bekledim. En iyi hediyenin ne olacağına bir türlü karar veremedim. Doğum günü bir ay geçtiği halde hala hediyeye karar vermeye çalışıyorum. Hep böyle yapıyorum. Kararsızlığım yüzünden kötü arkadaşlık yapıyorum. Neden hala benle arkadaş olarak kalırlar ki?"

"Yine ödeme günümü geciktirip faiz ödedim. Bu kadar tembel olduğum için kendimden nefret ediyorum. Ama bu alışkanlıktan kurtulmaya hazırım."

"*Her ne kadar müşterime evinin dekorasyonunu söz verdiğim zamanda bitiremediğim için onun tarafından azarlandıysam da, ve bu konuda beni dava edeceğini söylediyse de, bu tip davranışlarımı durdurmaya hazırım. "*

Bu tip bir çalışma öncelikle kendinize karşı hissettiğiniz duyguların temizlenmesini sağlar. Bu duygular dağıldıkça alttan esas duygular ortaya çıkmaya başlar. Yani erteleme davranışına zorlayan bilinçaltındaki birikmiş duyguları hissetmeye başlarsınız.

Sorunun kendisi sorun yaratır.

Çoğumuz bir sorunumuz varsa ve biz bu sorundan korkarsak sanki o sorunu ortadan kaldırmak için daha çok irade ortaya koyacağımızı zannederiz. Ama gerçek tam da bunun tersidir. Yani kişi sahip olduğu sorun hakkında ne kadar çeşitli kötü duygulara sahip olursa o sorunla mücadele etme gücünü kaybeder. Bu nedenle birçok erteleme ve kaytarma sorunun ardında diğer mevcut sorunlara karşı hissedilen olumsuz duygular yatar.

Örneğin şişman ve şeker hastalığı olan bir bayan yiyeceklerinin buzdolabında çürüdüğünden şikayetçidir. Zayıflamak ve sağlıklı olmak için sağlıklı yiyecekler almakta ama hepsi dolapta eskimektedir. Bu konuda setup yapıp EFT vuruşlarına başlar. Bu vuruşlardan sonra bu alışkanlığını değiştirme konusunda kendisini çaresiz hissettiğini fark eder. Bu konuda EFT yaparken aslında şeker hastalığının karşısında çaresiz hissettiği ortaya çıkar. Bu konuda çocukluğunda hastane anıları canlanır. Küçük çocuk hastanede üzgün ve çaresizdir. Hastanede yalnızdır ve canı şeker ve tatlı çekmektedir. Şu anda da yaşamının boş

olduğunu ve yalnız olduğunu fark eder. Bu arada şeker hastalarının genç öldüğü hakkında korkusu vardır. Tüm bu duygular üzerine sürekli vuruşlar yapar. Eğer bir erkekle tanışır ve onu severse, onun kendisini şeker hastası olması nedeniyle terk edeceğini düşünmektedir. Tüm bu korkular üzerine çalışılır ve duygular gittikçe boşalmaya ve rahatlama başlar. Artık düzgün bir diyetle ve programlı bir çalışmayla uzun ve sağlıklı yaşayabileceğine inanmaya başlamıştır.

Ertelemenin köklerini kazımak

Çoğu kişi hayatını idare eden direksiyonu kendisinin kullandığını sanır. Ama bu kararlar siz çocukken verilmiştir. Çocukken yaşadığı deneyimlere dayanarak beyniniz sizin kim olduğunuza ve hayatın anlamının ne olduğuna karar vermiştir. Sonuçta seçimleriniz bu yerleşmiş inançlara bağımlıdır. Bu nedenle her sorunda olduğu gibi erteleme sorununu temizlemek için de bu erken olayların etkilerini ortadan kaldırmak gerekmektedir.

Kendiniz hakkındaki negatif inançlar şöyle sözler olabilir.

"*Ben yeterli değilim. Sevilmiyorum. Kabul edilmiyorum. Yeteneksizim. Hiçbir yere ait değilim. İstenmiyorum. Doğuştan eksikliyim. Güçsüzüm. Çirkinim. Değersizim. Pisliğim. Hepsi benim hatam. Layık değilim. Kurbanım. Aptalım.*"

Yaşamla ilgili olumsuz inançlar.

Yaşam zor. Yaşam acı. Dünyada adalet yok. Dünyada sevgi yok. Yaşam tehlikeli. Tüm dünya bana karşı. Dünyada yalnızım.

Geçmişteki algılarımız şimdiki yaşamımızı bizim farkındalığımızın ötesinde etkilemeye devam eder.

Çocukken değişik kanallardan hayatın zor olduğuna inandırılmışızdır. Babamız ekonomik sorunlar içinde boğuşurken annemize yaşamın zor olduğunu üzüntü ya da kızgınlıkla söylerken bunu izleyen küçük çocuk bunu telkin olarak almıştır. Ya da baba çocuğunu karşısına alıp hayatın zor olduğunu bu nedenle çok çalışması gerektiğini söylemiştir. Annemiz kendi sıkıntılarını ve kendi bilinçaltını çocuğuna aktarmıştır. Kendi çaresizliğini genel geçer kuralmış gibi çocuğun bilinçaltına

yerleştirmiştir. Bu algıyla büyüyen çocuk günlük yaşamın normal akışı sırasında yaşadığı deneyimleri hayatın zorlukları olarak görmeye ve buna inanmaya başlamıştır. Bu algı rahatlıkla aşacağımız olayları ciddi bir sorun olarak görmemize ve altında ezilmemize neden olmuştur.

Kendini doğrulayan bir kehanet olarak işe yaramaz olduğumuza inandıkça daha çok işte başarısız olmaya, tembellik yapmaya, ertelemeye kaçmaya başlarız. Bu sefer de bu özelliklerimizden dolayı kendimize kızmaya ve kendimizi aşağılamaya başlarız. Sonuçta içte yerleşik inancı güçlendiririz. Bir süre sonra gerçekten kurban olduğunuza inanmaya başlarız. Dünya adaletsiz bir yerdir. Sanki kimileri doğuştan güçlüdür, şanslıdır. Kimileri ise güçsüz ve kadersiz doğmuştur.

Kader anlayışı kurban anlayışını besler ve destekler. İlişkilerden kaçarsınız, iş yapmaktan kaçarsınız. Çünkü herkes sizi kullanmaktadır. Sizden yararlanmaktadır. Bilinçaltı düzeyde suçlu olduğunuza ve cezalandırmanız gerektiğine inanırsınız.

Bazılarımız ise o beklenen günün gelmesinin bekleyişi içindedir. Bu beyaz atlı prens olabilir. Ya da hayallerinizi süsleyen prenses olabilir. Sanki ilerde bir an vardır. Öyle bir an ki o ana geldiğinde bütün beklediklerinizi gerçekleşecektir. Bu nedenle de bir türlü beğenmezsiniz. Bir türlü harekete geçmezsiniz. Bilinçaltınıza yerleşmiş muhtemelen annenizin sözüdür.

"Benim çocuğun en iyilerine layık."

Bu ifadeler zihin duvarımıza yazılmış yazılardır. Gaipten gelen emirlerdir. Öyle emirlerdir ki asla tartışılmaz. Kesin doğrulardır. Yaşamımızı bu doğrulara uydurmaya çalışırız. Ama biraz oturup düşündüğümüzde bunların saçmalığını fark ederiz. Fark ettiğimizde içimiz sıkılır. İşte EFT ye tam bu sıkıntının olduğu yerden başlarız.

"Her ne kadar geçmişimde beynimin ne kadar yıkandığını fark ettiğim zaman içim sıkılıyorsa da.. "

"*Her ne kadar X kişisinin talimatlarıyla X yapmak zorunda kaldıysam da, bunu yapmak zorunda kalmak hep beni acıttıysa da yine de ben kendimi olduğum gibi seviyorum ve kabul*

ediyorum. Bu yanlış doğruları gerçekleştirme çabamdan vazgeçiyorum. "

Elalem ne der?

En güçlü yaptırıcı güçlerden biri de elalemdir. Çocukluğumuzdan beri böyle bir canavarın varlığıyla büyürüz.

"*Elalem ne der?"*

"Aman bizi elalemin diline düşürme"

"Aman bizi ele güne rezil etme"

"Elaleme rezil olduk!"

"Ben elalemin yüzüne nasıl bakarım?"

EFT çalışması;

Setup*;"Her ne kadar elalem diye bir canavar yüzünden hayatımı kısıtladıysam da, artık elalem yerine kendi isteklerimi gerçekleştiren bir kişi olmayı seçiyorum."*

EFT vuruş ifadesi*;"Elalem ne der!", "elalemin diline düşmekten korkuyorum.", "elaleme rezil olmamam lazım", "aman elaleme dikkat et", "elalem beni sevmez", "ailemin onurunu korumam lazım".*

Kimdir bu elalem? Kaç kişidir? Neden düşünceleri bu kadar önemlidir? Bunların işleri güçleri yok mudur ki hep bizi takip eder? Ellerinde video kamera 24 saat bizi mi kaydederler? Siz bu kadar önemli misiniz ki sizin ne giydiğinizi, ne yaptığınızı, nasıl yaşadığınızı gözlemleyip sonrada bunun üzerinde konuşsunlar? Konuşsalar ne olur?

İlave EFT turlamaları;

Binlerce kişi beni gözetliyor!

Sürekli gözleri benim üzerimde.

Hakkımda konuşuyorlar.
Onlara kendimi sevdirmem lazım.

Hakkımda düşündükleri çok önemli.

Ben önemli bir insanım.

İnsanlar beni merak ediyor.

Onlara örnek olmam lazım.

Onaylanmam lazım.

Benden olan beklentilerini karşılamam lazım.

Sende –Onun- gibisin.

Çocuklukta sık duyduğumuz bir söz de "sen de onun gibisin".

"Sende baban gibi vurdumduymazsın"

"Sen annenin ailesine çekmişsin. Bizim ailede salak yoktur."

"Sen de amcan gibi sorumsuzsun."

Bilinçaltımıza yazılan bu ifadeler bizi ister istemez benzetildiğimiz kişilerle özdeşleştirmeye başlatır. Farkında olmadan onlar gibi davranırız. Onların başına gelen olumsuzlukların bizim de başımıza geleceğinden korkmaya başlarız. Onların yakalandığı hastalıklara yakalanmaktan korkarız. Benzetildiğimiz amcamız 40 yaşında kalp krizinden ölmüşse biz de aynı yaşta kalp krizinden öleceğimizden korkmaya başlarız. Kalp hastalığı belirtisi veren her türlü fiziksel belirti karşısında panik atak krizleri geçiririz.

Başkalarından beklentisi olmak;

İşleri kendimiz halletmek yerine başkalarının bizim adımıza bitirmemizi bekleriz. Herkesin kendi üzerine düşen görevleri vardır. Doğduğumuz andan itibaren bu sözler beynimizi yıkar.

"Bu senin görevin."

"Sorumsuz çocuk."

"Bu babanın işi."

"Erkekler eve bakmak zorundadır."

"Kadınlar acizdir."

"Ev işi kadınlara aittir."

"Sorumsuzluklarına kızıyorum."

"Kimse beni anlamıyor."

"Kimse bana yardım etmiyor."

Erteleme bilinçaltının tehdit edici olduğuna inandığı durumlardan kaçınmak için bulduğu bir çare olabilir.

Bu nedenle sık sık kendinize *"bu işimi erteleyerek kendime nasıl bir avantaj sağlıyorum"* diye sorun. Tahmini olarak bulduğunuz her türlü sorun üzerine EFT yapın.

Bu yararları bulmak için de EFT den yararlanabilirsiniz. EFT noktalarını turlarken *"bundan kazancım ne?"* diye sorun. Bir süre sonra nedenler zihninize üşüşmeye başlar.

Bir işi bitirdiğiniz zaman eğer sizi yeni bir iş bekliyorsa ve o yeni iş sizi korkutuyorsa elinizdeki işi bitirmek istemeyebilirsiniz.

Kararsızlık da ertelemeye neden olabilir. Karar verme düşüncesi bile bazı kişileri dondurur.

Basit bir ilk yardım kiti;

Karar vermenizi kolaylaştıracak 6 adımlık bir yöntem.

1.Hedefiniz nedir? Bitirmek istediğiniz görevi tanımlayın. Bu gerçekten gerekli mi? Mantıklı mı? Ulaşılabilir mi? Somut mu? Bu işi bitirmek için uygun zamanda mısınız?

2. Bunu tamamlamak için hangi bahaneleri kullanıyorsunuz? Tüm bahaneleri alt alta yazın.

3. Bu işi tamamlarsanız başınıza gelebilecek en kötü şey ne olabilir? Bilinçaltı korkularınızı keşfetmeye çalışın. EFT ile bu korkuları temizleyin.

4. Beni hareketsizleştiren hangi inançlar olabilir? En sık karşılaşılan beş temel inanç. Başarısızlık kabul edilemez. Doğru yapamazsam insanlar beni sevmez. Başarı tehlikelidir. Gelecekte karşılaşacağım olumsuzluklardan korkuyorum. Bunu istemiyorum. Bu ve buna benzer inançları EFT ile temizleyin.

5. Bunun doğru olduğuna inandığım zaman acaba kaç yaşındaydım ve o anda neler oluyordu? Bu anı bulduktan sonra EFT ile anıyı temizleyin.

6. Ne yapmaya karar veriyorum? Hadi eyleme geçin.

Erteleme çok farklı şekillerde karşımıza çıkabilir. Örneğin basit bir elektronik ya da bilgisayar arızasını tamircisine götürmek yerine günlerce kendisi yapmaya çalışan tipler vardır. Akıllarından bu çözüm geçmez bile. Bunlara *"eğer bir tamirciye gidersen, en kötüsü ne olur?"* diye sorduğumuzda bir yanıt bulamazlar. Yanıt bulmak için EFT yapmayı önerebiliriz.

"*Her ne kadar tamirciye gitme konusunda kendimi çaresiz hissediyorsam da, başka birisinin benim işimi yapma düşüncesi beni korkutuyorsa da, yinede bu duyguyu araştırmayı seçiyorum.* "

Bundan sonra her tur EFT yi tamamladıkça aklına ne geldiğini sorarız. Değişik ve ilginç çağrışımlar ortaya çıkabilir. Örneğin; "Başka birisinin bunu yapmasına izin verirsem çaresiz hissederim."

"Çaresiz olmaktan korkuyorum."

"Çocukken de çaresizdim".

"*Annem beni 2 yaşındayken bırakıp gitti."*

"Artık kimseye güvenemem."

"Yaşamımı kontrol etmeliyim."

"Kendi başımın çaresine bakmalıyım."

"Özgür olmalıyım."

"Kimseden yardım almamam gerekir. "

Mükemmel mi olmak yoksa iyi mi olmak?

Mükemmeliyetçilerle ertelemeciler arasında yakın ilişki vardır. Tabii ki tüm mükemmeliyetçiler erteleyiciler değildir. Ama çoğu erteleyici için ertelemenin nedenleri arasında bir şeyleri yeteri kadar iyi yapamayacağı kaygısı önemli rol oynar.

Mükemmeliyetçilerin en büyük sıkıntısı sınırlarının ve somut tanımlarının olmamasıdır. Ne yaparlarsa yapsınlar, ne kadar iyi yaparlarsa yapsınlar mutlaka yaptıklarında bir eksiklik bulurlar.

Yaşamının bazı yönlerinin iyi olması yeterliyken bazı yönleri mutlaka mükemmel olmalıdır.

Mükemmeliyetçi olanlar;

Kuralcıdırlar.

Kurallarını asla sorgulamazlar.

Her konu için zihinlerinde yazılı bir emir vardır.

Hatasız olmaya çalışırlar, hata kabul edemezler.

Kimsenin yaptığını beğenmezler.

Sürekli eleştirirler.

Her şey iki kutupludur. Ya doğru, ya da yanlış.

Kolay memnun olmayan anne ve babanın çocuğudur. Çocuk gittikçe yanlış yapmaktan korkar hale gelir. Ancak çok üstün şeyler yapınca aferin alır. Bu durum çocukta bir şey yaparken eleştiri alma kaygısı yaratır. Bu kaygıdan kurtulmak için sürekli daha iyi yapmak zorundadır.

Mükemmeliyetçinin iç konuşmaları;

"Mükemmel olmalıyım yoksa ret edilirim, yalnız kalırım."

"Eğer hata yaparsam, küçük düşerim."

"Eğer en iyisini yapamazsan, ikinci sınıf bir kişi olurum.

Sıradanlaşırım."

"Aynı hatayı iki kez yapamam. Yapmamalıyım."

"Eğer bir şeyi iyi yapamayacaksam, onu yapmaya değer bir şey yok."

"Sıradan bir performansı kabul edemem."

"*Hata yaparsam, değersizleşirim."*

Bir kişiyi mükemmeliyetçi olmaya götüren klasik anı kalıpları;

Çocuk ilk okulda 5 üzerinden dört alır. Annesi düşük not aldığı için kızar. Ya da X'in çocuğundan daha düşük aldığı için kızar.

Anne ya da baba diğer çocukların daha iyi olduğu yönünde telkinlerde bulunur. Çocuk yetersiz olduğu ve bu yüzden anne babasını üzdüğü için suçlu hisseder.

Mükemmelci kişi için skor önemlidir. *"Ayda şu kadar sayfa kitap okumam lazım"* tarzı hedefler koyar.

Setup örnekleri;

"Her ne kadar annem babam benin hatasız olmam, iyi olmam için ellerinden gelenin en iyisini yaptıysalar da.."

"Her ne kadar hala bilinçaltım kendimi anne babama beğendirmek için uğraşıyorsa da.."

"Ben yine de kendi özgür kararlarımı seçen bir kişi oluyorum."

"Neyin iyi, neyin kötü olduğuna kendi bilincimle karar vermeyi seçiyorum."

Negatif bir inanca mektup yazın ve bu mektubu sesli okurken karate noktasına ve diğer EFT noktalarına turlamalar yapın.

"Sevgili "eğer hata yaparsam beni sevmezler" inancı. (Bu tırnak işaretleri içine yıkmak istediğiniz herhangi bir inancı yerleştirebilirsiniz.

"Artık yakalandın. Bu nedenle hiçbir etkin yok. Artık bir zavallısın. Hiçbir inandırıcılığın kalmadı. Hayatımı bu güne kadar çekilmez yaptın. Yaşamımın her anı ızdırapla doluydu. Çünkü yaşamdan yeni keyifler alacak denemeler izin vermedin. Sana inanarak kendime baskı koydum. Sana inanarak sevdiklerime de sıkıntı yaşattım. Şu anda onlara yaptıklarımdan dolayı suçlu hissediyorum. Beni sınırladın, geri tuttun. Senden sıkıldım. Artık bundan sonra benim üzerimde gücün olmayacak. Bu güne kadar inandığın hizmeti verdin. Sana teşekkür ediyorum ama artık ben kendi seçimlerimi kendim yapabilirim. Bu nedenle sana kapıyı gösteriyorum ve seni bilinçaltımdan çıkarıyorum. Sonsuza kadar. "

26. İçsel potansiyelleri açığa çıkarmak

Zihinsel sorunların çoğu kendini düşünce düzeyindeki çarpıklıklarla belli eder. Hemen herkesin kendisiyle ilgili, dünyayla ilgili, sevdikleriyle, sevmedikleriyle ilgili olumlu ya da olumsuz düşünceleri ya da inançları vardır. Bu düşünceler çoğu zaman uçup gider. Ama bazan da kişinin zihnini meşgul eden, rahatsız eden bir hal almaya başlar. Kişi düşünmek istemese de bir süre sonra kendini aynı konuyu düşünürken bulur. Düşünmemek istese de yapamaz. Olumlamalar yapsa da olumsuz düşüncelerden kurtulamaz.

Kişi neden istemediği düşüncelerden kurtulamaz?

Nedeni yine duygulardır. Geçmişte yaşadığımız olayların halledemediğimiz duyguları bu düşünce tarzını dayatmaktadır. Kişi bu düşüncelerle kendi hakkında yargılara sahip olmaya başlar. Kendini yetersiz bulur. Çaresiz bulur. Yeteneksiz bulur. Özgüvensiz bulur.

Sadece düşünceleri değiştirerek değişimi sağlamak mümkün değildir. Zaten değişmezlerde. Bu sağlıksız düşünce yapısından kurtulmak için bu düşünceleri tetikleyen duygularla çalışmak gerekir. İşte EFT burada da can simidi gibi imdada yetişir. Düşünceler üzerinden çalışsak bile EFT bu düşüncelerin ardındaki duyguları temizler.

Her bireyin içinde bu düşünceleri ortadan kaldıracak ve yine kendi içindeki gerçek gücü ortaya çıkaracak bir güç vardır. Bu bölümde bu güçleri yeniden titreştirmenin tekniklerini anlatacağız.

Her insanın içinde isteklerini gerçekleştirme ve üretme dürtüsü vardır.

Günümüz insanı için başarılı olmak, daha iyi yaşamak, başkalarından daha iyi olmak bir hedef haline gelmiştir. Ama çoğu zaman içimizde bir şeyler istediklerimizi yapmamızı

engeller. Bir tarafımızı bir şeyleri daha iyi yapacağımızı bilirken bir tarafımızda sanki bizi yerimizde tutmaya çalışır. Kural olarak her zaman bir şeyleri yaptığımızdan daha iyi yapabiliriz. Tabi yapmak zorunda değiliz. Ama yapmak istiyorsak da bir şeyler bize engel olmamalı.

Her insanın içinde kaynakları ve potansiyelleri vardır. Ama birazdan anlatacağımız birçok nedenden dolayı, bu potansiyelleri gerçekleştirmekte zorlanırız. Bir şeyleri yoluna koyabilmek için öncelikle bu engelleri iyi anlamalı, iyi tanımalıyız.

Kaynaklarımızı kullanmamızı neler engeller?

Temel engel kişinin kendisiyle ilgili bilinçaltında yerleşmiş yargısıdır. Buna olumsuz self-imaj denir. Bu olumsuz self imaj bilinçaltı diliyle değersizlik inancıdır. Çocukluktaki yetişme tarzı ve şekli her kişinin bilinçaltında diğer insanlardan daha değersiz, daha güçsüz, daha yetersiz olduğu ile ilgili kalıcı bir inanç yerleştirir. Buna en içsel inanç, -öz inanç- diyebiliriz . Kişinin yaşadığı ve duygusu çözülmemiş hala acı veren geçmiş olaylar bu inancın oluşmasında, güçlenmesinde ve kalıcı olmasında rol oynarlar.

Kişiler bu inancın farkında değillerdir. Farkında oldukları bu inancın kendi hakkında yarattığı olumsuz yargılardır. Kişi sadece bunun bilincindedir. Bu yargılara kişi otomatik olarak inanır. Sanki Tanrı'nın sözü gibi zihnine kazınmış bu yazıların, yargıların nedenini sorgulamaz. Bunu var kabul eder de bunu nasıl değiştireceğinin arayışına girer.

Değersizlik inancı güçlü olduğu düzeyde bu yargılarda acımasızlaşır. Bu yargılar ne kadar olumsuz olursa bilinçaltının kendi kendine gönderdiği sınırlayıcı inançlarda o kadar güçlü olur. Bu içsel inançlar çoğu zaman iç seslerdir. Ama sadece iç sesler olarak kalmazlar, aksine sürekli vıdı vıdı eden bir hal alırlar. İstemeden de olsa onların dediklerini yapmak, onların dediği gibi düşünmek, onların dediği gibi hissetmek zorunda kalırız. Bir tarafımız onların gösterdiği yolun yanlış olduğunu bilse de yinede onların haritasını kullanmaktan kendimizi alamayız. Biraz zaman ayırırsak bu sınırlayıcı inançların ne kadar çok olduğunu fark edebiliriz.

Olumsuz iç ses örnekleri;

Benim gibi kadınlar para kazanamaz.
Erkekler kadınların yükselmesini istemiyor.

Erkekler güçlü olmak ve güçlü görünmek zorundadır.

Erkek adam ağlamaz.

Çocukluğum yüzünden bu haldeyim.

Artık değişemem.

Bu yaştan sonra olmaz.

Risk alırsam acı çekerim.

İyi bir şeyin arkasından kötü bir şey gelir.

Çok güldük, şimdi ağlayacağız.

Fakirlik kaderim, değişmez.

Tanrı böyle istedi.

Asla iyi bir ilişkim olmayacak. Çünkü daha öncekiler berbat bitti.

İyi başlarım ama iyi bitiremem.

Bir işi sonuna kadar sürdüremem.

Doğru sözleri bulamam.

Nasıl keyif alacağımı bilemem.

Ağzımı açtığım zaman insanları kırıyorum.

Genetiğim zayıf.

İradem zayıf.

Bütün terslikler beni buluyor.

Bu sesler ne amaçla oluşuyor?

Bilinçaltı değersizliğini, zayıflığını, güçsüzlüğünü diğer insanlardan gizlemesi gerektiğine inanır. Görevi budur. Hayatta kalma görevi bilinçaltınındır. Koruma demek zayıfsan zayıflığını gizlemen ve güçlü görünmen demektir. Bilinçaltı *"neden güçsüzüm"* diye sormaz. "*Güçsüzsem güçlü görünmem gerekir"* inancını işletir sadece. Ya da *"güçsüzsem fazla ortalıkta görünmemem gerekir"* inancını işletir. En kolayı budur. Bizim güçsüz, değersiz olduğumuza inandırıldığımız telkinler, sözler bizi koruyan iç sesler olur. Ne kadar zayıf ve yetersiz olduğuma inanırsam o kadar insanlardan uzak dururum ve başıma bela gelmez. Bu mantık bilinçaltında çok iyi işler ve kişiyi güçsüz, yetersiz beceriksiz olduğuna inandırır.

EFT çalışması;

Setup; *"Bilinçaltım düzeyinde değersiz inanıyorsam da bilinçli düzeyde herkes kadar yeterli, herkes kadar yetersiz olduğumu biliyorum ve kendimi her şeyimle olduğum gibi kabul ediyorum."*

EFT vuruş ifadesi; *"Değersizim", "değersiz olduğuma inanıyorum", "herkes benden daha değerli", "herkes benden daha güçlü".*

İçimizde bizi huzursuz eden sesleri EFT ile temizleyebiliriz.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar içimde duyduğum sesleri benim parçammış gibi algılıyorsam da bunların benim kendi kanaatlerim olmadığını kabul ediyorum."*

EFT vuruş ifadesi; "*Beni huzursuz eden iç seslerim"*, "olumsuz iç seslerim", "beni yöneten iç seslerim", "yargılamadığım iç seslerim".

EFT ile bu sesleri ve inançları temizleme şansımız vardır. Bunların her birini böcek (bug) olarak kabul etmek gerekir. Bilgisayarda düzgün işleyen programları bozan küçük ama yanlış kodlara bilgisayar programlama dilinde "böcek" denir. Her biri kendi başına sanki çok fazla etkisizmiş gibi dursa da hepsinin toplamı yaşamımızı sınırlayan bir güç olur. Bu nedenle yakaladığınız her böceği sıfırlayana kadar temel tarifeyi uygulayın.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar bu iç sesleri teker teker önemsizmiş gibi algılasam da hepsinin toplamının yaşamımı olumsuz yöne doğru ittiklerini fark ediyorum."*

EFT vuruş ifadesi; "*Bilinçaltı böceklerim"*

İç sesleri temizlemek için yapılacak çalışma

Basitçe cümleyi söyleyin ve içsel olarak cümlenin size ne kadar doğru geldiğini 0-10 arası derecelendirin. Cümleyi setup ifadesi haline getirin. Bu ifadenin hatırlatıcı ifadesini belirleyin ve EFT noktalarına turlamaya başlayın.

EFT çalışması;

İç ses: Risk alırsam, acı çekerim.

Setup; "*Her ne kadar risk almaktan korkuyorsam da, başarısızlığın acı verici olduğuna inanıyorsam da yine de doğru bildiğimi ve isteklerimi gerçekleştirme yönünde adımlar atmayı seçiyorum".*

EFT vuruş ifadeleri; *"Risk almama lazım", "mevcudu korumam lazım", "acı çekmeye ne gerek var", "acı çekmek acıtır".*

Bazı inançlar ve kalıplar çok saçma gelir ama her türlü saçma inanç bile sınırlayıcı etki yapar. Örneğin ünlü bir yarışçı tüm

sezon dünyanın değişik pistlerinde yarışmaktadır. Ama iki tane pistte bir türlü yarış kazanamamaktadır. Çünkü kendisinin de nedenini bilmediği bir inanç vardır. *"Ben bu pistlerde kazanamam."* Bu inancı söylediği zaman içinde bir duygu hissedemez. Bu nedenle terapist cümleyi biraz değiştirir. Yarışı birinci bitirince 10 puan kazanılmaktadır. Dereceniz düştükçe kazandığı puan da düşmektedir. O nedenle şöyle bir setup oluşturulur.

"Ben X pistinde 8 den daha yüksek alamam".

"Bu cümle sana ne kadar doğru geliyor?"

"9 şiddetinde doğru".

Önce bu ifadenin doğruluğunu sıfırlayana kadar temel tarife uygulanır. Tabi sıfırlamak için her turda meselenin farklı yönlerine dokunmak gerekebilir. Bu pistlerin farklılığı nedir? Daha önce kazanamamasına neden olan etkenler vs. gibi. Sonuçta cümleye olan inanç 2 ye kadar düşer. Daha fazla düşmez. Ama bu fark da çok önemlidir. Aslında artık bir bilişsel kayma olmuştur. Bu cümlenin doğruluğu yerine inandırıcılığını sorduğumuzda sıfır yanıtını alırız. 2 de kalmasının nedeni yarışı birinci olarak kazanmaya karşı olan inançsızlıktır. *"X pistinde asla birinci olamam"* tarzı bir temel tarife bir anda tıkanıklığı ortadan kaldırır.

Personal Peace Procedure (kişisel huzur işlemi)

Değersizlik inancı bir çok yavru inancı doğurur ve besler. Tüm bu yavru inançlar içimizdeki değersizliği gizlemeye yöneliktir. İnançların gücü bu inançları yaratan duygulardan kaynaklanır. Bu nedenle huzuru bulmak için değersizlik inancını ortadan kaldırmak gerekir. Değersizlik inancını ortadan kaldırmak için bu inancı gizleyen her bir savunma mekanizmasını yok etmek gerekir. İnancı yok etmek için bu inancı yaratan deneyimlerle çalışmak gerekir. Bu deneyimlerle çalışmak demek bu deneyimlerde birikmiş duyguyla çalışmak demektir. Duyguyla çalışmak demek duyguyu boşaltmak demektir. Duyguyu boşaltmak için elimizdeki en güçlü aracımızı EFT dir.

Bu çalışmanın amacı tam bir duygusal temizlik yapmaktır. Aklımıza bir sorun geldikçe bu soruna odaklanıp çalışma yapmak yerine geçmişte yaşanmış ama hala bizi rahatsız ettiğini düşündüğümüz her olayın listesini çıkararak işe başlarız. Sonra bu olayların her birine duygusal etkisini sıfırlayana kadar temel tarifeyi uygularız. Tüm bu olası olayların içerdiği duyguların kirli bir havuz yarattığını düşünelim. Bu havuzdan sızan olumsuz enerji sizin günlük yaşamınızı olumlu yaşamanızı ve potansiyelinizi açığa çıkarmanızı engellemektedir. Bu nedenle ne bulursanız bu havuzun bir parçası kabul edip temizlemeyi hedef alırsınız. Her gün bir parçayı temizlediğinizi farz edelim ve toplam yüz parçanız olsun. Belli bir süre sonra havuzunuzun tertemiz olacaktır.

Burada EFT'nin bize sağlayacağı bir avantaj olacaktır. Tüm 100 olayı tek tek temizlememiz gerekmez. Çoğu olayın enerjisi aynı frekanstadır. Bazı olayları temizlediğimiz zaman bu olaylara bağlı olan diğer benzer olaylarda kendiliğinden temizlenmiş olur. Örneğin 50 olayla çalışmayı tamamladığımızda belki tüm 100 olayın etkisi temizlenmiş olur. Bu nedenle çalışmaya listemizde mevcut olayların en şiddetlisinden başlarsak bu etkiyi yaratma süremiz kısalır. Bazan bir olayı sıfırlamakta zorlanırız. O zaman bir alttaki olaya geçeriz. Listedeki olayları bitirdiğimizde tam temizleyemediğimiz olaya geri döner etkisine bakarız. Hala bir etkisi olsa bile artık onun temizlenmesi kolaylaşacaktır. Daha önceki olaylardan elde ettiğimiz zihinsel aydınlanma zor gibi görünen olayların temizlenmesini kolaylaştırır.

Bu nedenle önce geçmişten hatırladığınız her olayın yazarak listesini yapmaya başlayın.

Yazmaya başlamadan önce size 3-5 olaydan fazla çıkmayacakmış gibi görünebilir. Ama yazmaya başladıktan sonra birkaç olayı hatırladıktan sonra bir anda olayların sökün etmeye başladığını fark edip şaşıracaksınız. Hatırladığınız her olay için bir başlık açın. Ve olayları bu başlıklar altında toplayın. Bu sınıflandırma daha fazla olayı hatırlamanıza yardımcı olacaktır.

Sınıflandırmayı hissettiğiniz duygulara göre yapabilirsiniz. Korkular, ret edilme, suçluluk, kızgınlık, ihanet, kıskançlık, utançlar, pişmanlıklar, üzüntüler gibi. Çok önemsiz gibi görünen olayları bile kaydedin. Her kategoride en şiddetli duygu uyaran olayı en tepeye koyun. Bunu sıfırladığınız zaman EFT'nin,

genelleştirme etkisinden daha çok yararlanırsınız. İlk oturuşta tüm olayları hatırlayacaksınız diye bir kuralımız yok. Belli bir liste oluşturduktan sonra çalışmaya başlarsınız. Duygusal temizlik oldukça, zihniniz geçmişe doğru daha rahat açılımlar yapacak ve listeye ilave edilecek olaylar ortaya çıkmaya başlayacaktır.

Her gün belli bir zamanınızı bu çalışmaya ayrın. Bir kategoriyi seçin. Listenin en üstündeki olayı çalışma konusu olarak alın. Daha önce anlattığımız film tekniğini kullanarak temel tarifeyi uygulayın. Etkiyi sıfıra, ya da sıfıra yakın bir yere getirdikten sonra bir sonraki olaya geçin. Ne kadar süre alırsa alsın bu ilkeyi bozmayın. Bir kategoriyi bitirdikten sonra diğer kategoriye geçin. Bazı olaylar bir kaç gün alacaktır. Ama bazı olayları temizlemek için de birkaç dakika yeterli olacaktır.

Örnek Çalışma;

İlkokul ikinci sınıfta bir yazıyı okurken kekelediğinizi ve tüm sınıfın size güldüğünü ve bundan dolayı çok utandığınızı hatırladınız. "Utançlarım" kategorisindeki bu olayı çalışacaksınız. Öncelikle bu olaya olayı temsil eden bir isim verin. Örneğin "ilkokul ikideki kekelemem" adını verelim. Bizi bu ifadeyi söyledikçe zihnimiz bu olayda hissettiğimiz duyguyu titreştirir.

EFT çalışması

Setup; *"Zihnimde "ilkokul ikideki kekelemem" filmini oynattığım zaman hala utandığımı hissediyorsam da yine de kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum. Utanılacak bir durum olmadığını biliyorum."*

EFT vuruş ifadeleri; *"Hissettiğim bu utanç", "komik duruma düştüm", "kekelememem gerekirdi".*

Turları tamamlayıp filmi tekrar oynatır ne hissettiğimize bakarız. Hala bir şeyler varsa bir tur daha atarız. Eğer sorun bir türlü sıfırlanmıyorsa ya bunu destekleyen başka bir olay vardır ya da bu olayın başka bir yönü vardır. Örneğin kendimize kızıyor olabiliriz. Öğretmene çocukları susturmadığı ve komik bir şey olmadığı yönünde uyarıda bulunmadığı için kızıyor olabiliriz.

Çocuklara kızıyor olabiliriz. Daha sonradan içlerinden alayı sürdürenler vardır bu nedenle kızıyor olabiliriz. Eğer meselenin bu taraflarını bulursak bunlar için ayrı setup oluşturup ayrı turlar atarız. Bir şey bulamazsak bir sonraki olaya geçeriz. Başka olaylarla çalıştıktan sonra sıfırlayamadığımız olaylara geri dönüp hala rahatsız olup olmadığımıza bakarız. Çoğu zaman kalan kısımlar kendiliğinden temizlenmiş olacaktır.

Daha sonra kendinizi gözlemleyerek çalışmanın etkilerini anlamaya çalışın. Bazı olayların etkisi çok çabuk kendini belli edecektir. Örneğin korkularınız ortadan kalktığını hemen fark edeceksiniz. Ama daha derin düzeydeki etkileri fark etmeniz daha uzun süre alacaktır. Bu çalışmanın etkisi içsel olacağından, o içsel değişim olduğu andan itibaren size sanki hep öyleymişsiniz gibi gelir. Bu nedenle bazı durumlarda kendinizi dikkatle gözlemlemelisiniz. Ya da zaten değişmişseniz değişmişsinizdir. Değişip değişmediğinizi test etmeye de gerek yoktur. Ama değişimi fark ettiğiniz takdirde başkalarına da yararınız olacaktır. Başkalarının da sizin gibi değişmesi için yol göstermeye başlayacaksınız.

Değişmiş yaşantınız size ne kadar doğal gelse de, yine de insanlar arasında daha rahat olduğunuzu, kendinizi daha rahat ifade ettiğinizi, yeni girişimlere, çalışmalara daha kolay başladığınız fark edeceksiniz.

Bu çalışmayı daha etkin olması için iki kişi yapmanızı tavsiye ederiz. Bir ortak bulun. Yan yana olmanız gerekmez. İnternet üzerinden ya da telefonla çalışabilirsiniz. Birlikte olacağınız sürenin yarısında o sizin konunuz için size yardımcı olur, kalan sürede de siz ona yardımcı olursunuz. Böylece kaytarmaktan kurtulursunuz. Kendinize karşı objektif olma çabasından kurtulursunuz. Onun listesindeki bazı olaylar sizde de yeni olayları çağrıştıracaktır.

Olumlamalarla çalışmak

Duygular temizlendikten sonra yeni hedeflere yönelebiliriz.

Bilinçaltındaki duyguları bu şekilde temizledikçe, sizin potansiyellerinizi açığa çıkmasını engelleyen içsel inançlarınız

zayıflamaya başlayacaktır. Bu durumda artık gerçekleştirmek istediğiniz hedefler üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz.

Hemen bu kısma geçmek için aceleci olmayın. Önce engelleri kaldıralım. İçsel engeller oldukça, yapacağınız her türlü olumlama ters tepecektir.

İçsel engel olmadığı takdirde beyninizi yeniden kodlama olanağınız çok güçlenecektir. Bu durumda olumlamalar, olumlu hayaller, canlandırmalar çok güçlü motivatör olacaktır.

İçsel inançları temizlemeden bir olumlama yaptığımız zaman bu olumlamanın karşıtı olan tüm inançları titreştirip pekiştiririz.

Örneğin *"ben iyi bir tenis oyuncusuyum"* dediğimiz zaman eğer içsel olarak *"ama konsantre olamıyorum"* inancı varsa esas titreşen ama'dan sonraki kısım olacaktır.

Kuyruk cümleler

Bu ama ile başlayan cümlelere kuyruk cümleler diyoruz. Bu nedenle olumlu çalışmalara geçmeden önce olumlamalarımızın kuyruk içerip içermediğini saptamamız gerekir. Kuyrukları saptarsak sıra bunları temizlemeye gelmiş demektir.

Kuyruk cümleleri saptamak için ilk yöntem cümle tamamlamaktır. Hedefi zayıflamak olan bir kadın için aşağıdaki çalışmayı yaparız. Gözlerini kapatıp bizim söylediğimiz cümleyi tamamlamak için içinden nasıl bir şey çıkmaktadır. Bunu saptamasını isteriz.

"Eğer zayıflarsam …"

"Eğer zayıflarsam, erkekler benden seks ister"

"Eğer zayıflarsam, annem beni kıskanır"

"Eğer zayıflarsam, daha kadınca hissetmem gerekir"

"Eğer zayıflarsam, bunu koruma zorunda kalacağım, koruyamazsam yine başarısız olmuş olacağım."

"Eğer zayıflarsam, istediğim her şeyi yeme keyfinden mahrum kalacağım."

"Eğer zayıflarsam, bir erkeğin beni aklım için sevip sevmediğini anlayamayacağım."

Tüm kuyruklara bilinçaltının sekonder kazançları olarak bakabiliriz.

Aşağıdaki cümleleri oluşturarak ulaşmak istediğiniz hedeften sizi uzak tutmaya çalışan bilinçaltı engelleri ortaya çıkarabilirsiniz.

" Beni bu hedefe ulaşmamı engelleyen benim hakkımdaki şey…"

"Beni bu hedefe ulaşmamı engelleyen geçmişim ile ilgili şey…"

"Eğer bu hedefe ulaşmamı engelleyen duygusal bir mesele varsa, bu …. olabilir."

"Eğer bu hedefe ulaşırsam…"

"Bu hedefe ulaşmak için …. yapmak zorundayım."

"Bu hedeften daha çok gerçekten istediğim şey…"

"Bu hedefi düşündüğümde aklıma gelen şey…"

"Önce … elde edersem bu hedefe ulaşmayı çok daha fazla isteyeceğim."

Bu ve buna benzer kışkırtıcı tamamlamalar gizli kuyrukları açığa çıkarmak için yardımcı olacaktır. Kuyrukları tesbit etikten sonra temel tarifeyi uygulayarak temizlemek için birer dakika yetecektir.

Kuyrukları da temizledikten sonra artık olumlama çalışmaları yapmaya başlayabilirsiniz.

Bunun için 4 adımlık bir plan öneriyoruz.

1. Hedefinizi ifade edin

2. Kuyrukları saptayın ve yok edin.

3. Olumlamalarınızı, zihinsel provalarınızı ve görsel canlandırmalarınızı formüle edin.
4. Bunları güçlendirmek için temel tarifeden yararlanın.

Olumlama yaratmak;

Öncelikle gerçekten ne istediğinizi belirleyin. Ne istemeniz gerektiğini düşünmeyi bırakın. *"Kimsenin benden bir beklentisi olmazsa gerçekten ne isterim"* diye kendinize sorun. Çok büyük adımlar içeren hedeflerden uzak durun. Makulu isteyin. Coşkunuzu uyarmayacak kadar küçük hedeflerden de uzak durun. Hedef biraz sizi zorlamalı.

Anlamsız, bilinçaltınıza bir şey ifade etmeyecek tekrarlardan kaçının. Sürekli *"ben mutluyum, ben mutluyum, ben mutluyum"* şeklindeki tekrarların herhangi bir yaprağı kımıldatmayacağını bilin. İfade edeceğiniz olumlamanın zihinlerde film üretecek özellikte olması gerekir.

Her hedefi başarılabilir ve başarılarından keyif alınabilir küçük ama anlamlı hedeflere bölün. Örneğin 2 ay içinde 25 kilo zayıflamak pek makul ve başarılabilir bir hedef değildir. Ama ayda 5 kilo zayıflamak makul bir hedeftir. Bu 5 kiloluk hedefi de haftada bir kilo şeklinde daha küçük ama ölçülebilir ara hedeflere bölersek her hafta sonunda verdiğimiz bir kilo bizi yolda ve hedefimize motive tutacaktır. Yoldan ufak tefek sapmaları daha kolay tolere edip tekrar yolumuza dönme gücünü daha kolay bulacağız.

İyi bir olumlama oluşturmak için 10 ipucu

1. Bir isteği olumlayın, olması gerekeni değil.

2. Ne istediğiniz olumlayın, ne istemediğiniz değil. Bilinçaltı olumsuz telkin kabul etmez.

3. Gerçekçi başarılabilir hedefleri isteyin. Sizi sürekli yolda tutacak şekilde olumlayın. Örneğin *"ben sağlıklıyım"* demek yerine *"her gün daha sağlıklı oluyorum"* deyin.

4. Sizin kaslarını gerecek kadar zorlayıcı hedef oluşturun. *"Bir yılda bir kilo veriyorum"* demek pek motive edici bir hedef değildir.

5. Hedefleri "ben" olarak, şimdiki zamanda ifade edin.
6. İfadelerinizi, basit anlaşılır ve dolaysız oluşturun.

7. İfadelerinizi, ulaşacağınız hedefin filmini zihninizde oynatarak güçlendirin.

8. Zaman zaman hedeflerinizi yeniden ayarlayın. Gereksiz yerlerini budayın. Engelleri saptayın ve temizleyin. Hedefinizin değişik olumlu yönlerini de bulup bunları da ifade ederek tekrardan oluşacak sıkıntıdan kurtulun.

9. Kendinizin yapacaklarına odaklanın, başkalarının yapacaklarına değil.

10. İfadelerinizi özel tutun. Başkalarının sizi erken yargılayacağı açıklamalardan uzak durun.

Bazı olumlama örnekleri

"İnsanlar arasında rahatım ve onlarla temas kurmak için fırsatlar yaratıyorum."

"Her engelde yeni fırsatlar buluyorum."

"Huzur benim arkadaşım".

"Kitabım bitti ve onunla gurur duyuyorum".

"Kan basıncım … altında seyrediyor".

"İşimle, özel hayatım arasında mükemmel bir denge kuruyorum".

Diğer tavsiyeler;

Olumlamalarınızı iki hafta boyunca her gün 10 kez yazın.

Kalın bir kalemle uzaktan görülecek büyüklükte kağıtlar üzerine yazıp asın.

Olumlamalarınızın ses kayıtlarını alıp otuz gün boyunca günde bir kez dinleyin.
Bir ortak bulun. Onun gözüne bakarak olumlamalarınızı ifade edin. O da sizin gözlerinize bakarak. "Sen.. " şeklinde olumlamalarınızı size söylesin.

Tekrar hatırlatıyoruz. Bu olumlamalarının etkili olması için öncelikle bilinçaltındaki tüm birikmiş duygularınızı ve olumlamalarınızın arkasına gizlenen kuyruk ifadeleri EFT ile temizlemiş olmanız gerekiyor. Yoksa olumlamalarınız ters teper.

Performansı EFT ile en üst düzeye çıkarmak

Steve Wells psikolog, profesyonel konuşmacı, ve performansı üst seviyeye çıkarma danışmanıdır. Kendisi Avustralya'da yaşamakta ve tüm dünyada yıl boyunca konferans ve kurslar vermektedir. Hem sporculara hem de iş adamı ve yöneticilere performanslarını arttırma danışmanlığı yapmaktadır. Aşağıdaki yazı SteveWells'in görüşlerinden ve yazdıklarından derlenmiştir.

Performans bir eylemi yapabilme gücüdür. Spor, müzik, topluluk önünde konuşma, satış kişilerin performansı arttırmak için en çok çaba gösterdikleri eylemlerdir. Bir eylemde performansı arttırmak için planlı ve sabırlı çalışmak gerektiği bilinen bir gerçektir. Bu bir zaman meselesidir. Ama bazı kesin stratejiler ve zihinsel duygusal çalışmalar yapılması zamanın kısalmasında katkısı olacaktır.

Bu çabada EFT nin yeri nedir?

EFT hedefe ulaşmada içsel engelleri ortadan kaldırır. Başaramama korkusunu ya da "*başaracak mıyım*" şüphesini besleyen duygularla çalışmamızı sağlar.

a. Engelleyici duyguları ortadan kaldırır;
b. Odaklanmayı sağlar;
c. Kendimize verdiğimiz sözlere bağlı kalmamızı sağlar;
d. Hedefinize ulaşmakla ilgili değer ve inanç çatışmalarını ortadan kaldırır; *"Başarmak istiyorum ama bu arada ailemi ihmal edeceğim"* gibi.

e.Geçmiş başarısızlıkların olumsuzluklarını ortadan kaldırır;
f. Başarıyla enerji seviyesinde bağlanmamızı sağlar;
g. En üstün başarı (=peak performance) durumunun ortaya çıkmasını sağlar.

Herkesin bilinçaltında bir sınırı (=comfort zone) vardır. Bu sınırı daha yukarı çeker. Yani *"bundan iyi olamam"* inancını yıkar.

Özel engelleri ortadan kaldırır. Uğraştığınız alanla ilgili özel engelleyici inançlarınızı olabilir. Örneğin

"X kadar iyi olamam".

"X'i yenemem".

"Bir maçta 3 den çok 3 lük basket atamam".

"Haftada X miktarından fazla satış yapamam".

"İnsanları X konusunda ikna edemem".

"Patronlarımı ikna edemem".

Öncelikle performansımızı olması gerekenden daha aşağı çeken deneyimlerimizi ve bunların yarattığı bedensel hisleri fark edip bunlar üzerinde çalışırız. Daha önceki başarısız performanslarımız hakkında çalışma yaparız. Örneğin bir maçta iyi performans göstermemişizdir. Bir müşteriden satmak istediğimiz mal konusunda ret yanıtı almışızdır. Bu geçmiş olayları yeniden hayal edip film tekniğini kullanarak öncelikle bunların etkisinin ortadan kaldırırız. Sadece bu etkilerin bile ortadan kaldırılması kısa süre içinde başarıyı getirmeye başlayabilir.

Bundan sonra ilerlemek için iki önemli soruyu sormamız gerekir.

a. En son olarak nereye kadar ulaşmak istiyoruz?

b. Buraya ulaşmamızı ne engelliyor?

Yönlendirmeli hayalle EFT'yi birleştirmek

Bundan sonra ulaşmak istediğimiz hedefi dile dökerek bunun üzerine EFT yaparız. Bunu aynı zamanda görsel hale getirip bu görsellik üzerine EFT yaparız. Örneğin bir basket oyuncusu değişik pozisyonlardan üçlük basket skor oranını arttırmak istiyorsa değişik pozisyonlardan üçlük basket atışları yaptığını hayal eder. Pozisyonunu hayal eder, elinden topun çıkışını ve havada süzülüşünü hayal eder, topun potaya girişini hayal eder. Tüm bu hayaller esansında sürekli EFT vuruşları yapar.

Bilinçaltında bu hayallerin oluşmasını engelleyen duygular varsa bu çalışma ile temizlenmeye ve yıkılmaya başlar. Bu tip çalışmaları tekrar ve tekrar yaparız. Her seferinde daha ayrıntılı hayaller oluştururuz. Daha farklı yönlerini ortaya çıkarıp bunlar üzerine EFT yaparız. Steve Wells bu çalışmaya "connecting with success = başarıyla bağlanmak" demektedir.

Bu çalışmayı daha ustaca yapabilmek için bir taraftan hayali oluşturup ilerde ulaşmak istediğimiz performansı bir film gibi zihnimizde oynattığımız zaman hangi bedensel duyguların harekete geçtiğini ve titreştiğini fark etmeye çalışırız. Çünkü bu fark ettiğimizi tüm hisler bilinçaltında performansımızı geliştirmenin önündeki inançların temsilcileridir ve bunlar üzerinde doğrudan EFT çalışmaları yaparız.

Yani EFT
1. Başarının önündeki gereksiz inanç, duygu ve algıları temizlenmesinde;
2. Olumlu inancımızı güçlendirmekte yardımcı olacaktır.

EFT özellikle sporcuların sakatlıktan hızlı iyileşmesinin önündeki duygusal engelleri temizlemekte de başarıyla kullanılır.

Performansını en üst seviyeye çıkarmak isteyen bir kişi mutlaka diğer bölümlerde anlattığımızı içsel inançları temizleme çalışmalarını yaparak öz güvenini arttırması gerekecektir. Bilinçli hedeflerle bilinçaltı inançların aynı frekansa gelmesi gerekir.

Beceride belli bir seviyeye gelmiş sporcular arasındaki fark fizikselden çok zihinsel farklılıklardır. Zihinsel olarak daha hazır olan daha başarılı olur. EFT yi rutin olarak uygulayan atletler ortalamadan usta sınıfına yükselmiştir.

Mevcut ulaştığınızı performans durumu ne olursa olsun EFT sizi daha üst seviyeye taşıyacaktır. Algıladığınızı sınırların üstüne çıkaracaktır. Bu hedeflere ulaşmak için atmanız gereken adımları rahat ve keyifle atmanızı sağlayacaktır.
Hedef ne kadar büyük olursa kural olarak bilinçaltı engel o oranda büyük olacaktır. Bu engeller bilincimizin altında kalan inançlarıdır. Birer akil adam gibi size neden daha fazlasını başaramayacağınızı söyleyeceklerdir. Birçok neden ileri sürerek sizin daha ileri gitmenize engel olmaya çalışacaktır.

"Yeteri kadar iyi değilim", "bundan daha iyi olamam", "fiziksel olarak yeterli değilim", "fiziki yapım uygun değil", "başarırsam aileme daha az zaman ayırmak zorunda kalacağım", "yeteri kadar disiplinli değilim".

Tüm bu içsel itirazları bulup sürekli EFT ile ortadan kaldırmamız gerekir. Blokların çoğu korku tabanlıdır. Bu nedenle bu korkuları saptamak ve ifade etmek gerekir.

"Eğer başarısız olursam rezil olurum".

"Bu konuda yatırım yaparsam tüm paramı kaybederim".

Bunları hem ifade olarak hem de görsel görüntü olarak yaratıp bunlar üzerinde vuruşlar yaparız. Bunların yarattığı bedensel hisleri fark edip bunları doğrudan EFT çalışmalarıyla azaltıp yok ederiz. Bu çalışmalar sırasında farklı engeller ortaya çıkabilir. Ortaya çıkan her duygu ile duygunun şiddetini sıfırlayana kadar çalışırız.

Hem başarı senaryosunu hem de başarısızlık senaryosunu zihnimizde hayal ederiz. Her iki senaryo filmini de ayrı ayrı zihnimizde oynatırken EFT'mizi uygularız. Çünkü bazan başarı korkusu başarısızlık korkusundan çok daha güçlü olabilir. Bu çalışmalar başarının önündeki olumsuz enerjinin büyük kısmını ortadan kaldıracaktır.

Sürekli kendimizi hedefimizi başarmış hayal edip EFT yapmaya devam etmek çok önemlidir. Her çalışmada farklı şeyler keşfedebiliriz. Bir tabaka kalktığında başka bir tabaka ortaya çıkabilir. Hedefe giden yolun birçok kademesi olabilir. Bu kademelerin her birini aştığımızın hayallerini oluşturmak her kademede ortaya çıkabilecek özel engelleri açığa çıkarmamızı ve

temizlememizi sağlayacaktır. Olumsuzluklar temizlendikçe zihnimizde oynayan filmler gittikçe daha net daha parlak olacaktır.
Bu sırada ortaya çıkacak zihinsel itirazları fark etmek ve fark ettikçe bir kenara yazıp daha sonra bunların üzerinde EFT ile tek tek çalışmak gerekir.

Bir şekilde gelecekle de duygusal bağlantı kurabiliriz.

Başardığımız zaman neler hissedeceğimizi hayal edip bu hissi başarmadan önce yaratabilirsek artık hedefimizle enerji bağlantısı oluşturmuşuz demektir. Eğer hayal edemiyorsak sadece düşünürüz. Ne hissedeceğimizi hissetmeye çalışırız. Başarmanın hissini hissetmeye odaklanırız. Sanki o anda bu sonucu elde etmiş gibi hissetmeye çalışırız.

Mark Victor Hansen'in dediği gibi *"hedeflerini düşünme, hedeflerinden düşün".*

Burada olumlu zihinsel durum yaratma kalıbımızı adım adım yaratırken süreki EFT uygularız.

Spor performansını arttırmak için EFT

Sportif performansı arttırmada EFT nin etkinliğini anlatan birçok başarı öyküsü vardır.

EFT yaraların daha hızlı iyileşmesine katkıda bulunur.

Travmanın bedende gereğinden fazla kalmasında travmaya yüklenen duygusal önem önemlidir. Bu nedenle uygun bir EFT cümlesi,

Her ne kadar bu travmayı sağ bileğimdeki tüm hücrelerimde tutuyorsam da kendimi kabul ediyorum ve seviyorum.

EFT vuruşları için;
Bu travmayı sağ ayak bileğimdeki tüm kaslarımda tutuyorum
Bu travmayı sağ ayak bileğimdeki tüm bağlarımda tutuyorum
Bu travmayı sağ ayak bileğimdeki tüm kirişlerinde tutuyorum

Aynı cümleyi kemikler, eklemler, kıkırdaklar, dokular, sinirler, fasia, zarlar, deri, lifler, sıvılar için tekrar edin. Her EFT noktasında farklı bir kısma hitap edebilirsiniz.

Daha sonra aşağıdaki cümleleri turlayın.

Sağ ayak bileğime bu travmayı tüm hücrelerden salma izininin veriyorum.
Sağ ayak bileğime gevşeme izni veriyorum

İkinci aşama yaralanmanın yarattığı duygusal travmadır. Hemen yaralandığınız anda bir çok duyguyu neredeyse ışık hızıyla yaşarsınız. Acı, korku, ızgınlık, hayal kırıklığı, ölüm korkusu, sakat kalma korkusu, üzüntü ve suçluluk aynı anda hücum eder.

Bu duygular fiziksel acının hissedildiği yerlere ve travmanın olduğu hücre reseptörlerine bağlanır. Beklide burayı işgal ederek esas iyileşme maddelerinin hücrelere ulaşmasını engeller. Bu nedenle EFT ile bu kaza anında hissedilen tüm muhtemel duygulara hitap edilmelidir.

Yaralanmadan hemen beden savunma mekanizmaları yaralanma bölgesini koruyucu önlemleri hem fiziksel hem de duygusal olarak alır. Ama iyileşme tamamlansa da bu sinyaller çözülmez. Beden hala koruyucu durumda kalır.

EFT ile hücre reseptörlerine iyileşme mesajlarını göndermek mümkündür.
Her ne kadar hala hücrelerimde koruma anısını saklıyorsam da kendimi her yönümle kabul ediyorum.

EFT vuruşu; sakladığım bu korunma içgüdüsü, sakladığım bu korunma anısı.

Yukarıdaki tüm anatomik bölümler için bu cümleleri tekrar edebiliriz.

Sağ ayak bileğimin kaslarında sakladığımı bu korunma anısı gibi.

Yine turlamayı "bu korunma anısını sağ ayak bileğimden salma izni veriyorum" diye tamamlarız.

Eğer yaralanma sonrası ameliyat, fizik tedavi gibi özel terapiler gerekecek olursa bunlar hakkındaki duygular, düşünceler ve inançlar hakkında da EFT çalışmaları yapılabilir. Ameliyat sonrası hızlı iyileşme için, anestezi için EFT her zaman yararlanılacak bir araçtır.

Eski yaralanmalar,
Çoğu eski yaralanmalarda yine yaralanma esnasında yaşanana duygular ve korunmanın tam çözülememesi nedeniyle tam olarak iyileşmez. Çoğu profesyonel sporcu tekrar aynı yaralanmayı geçirmekten korktuklarından eski performanslarına dönemezler. Çalışmalar bu sporcularda bu meselelere yönelik uygulanan EFT çalışmaları sonucunda tekrar yüzde yüz performanslarını kazandıklarını göstermiştir.

Yıllarca hissettikleri acı ve ağrıların kısa sürede yok odlularını şaşkınlıkla deneyimlemişlerdir.

EFT çalışması hareket kısıtlanması içinde başarıyla kullanılır. Doğrudan hareket kısıtlanması muhatap alınarak oluşturulan EFT çalışmaları ile hareket kısıtlanmasını ortadan kaldırmak mümkündür.

Her ne kadar bu sertliği eklemlerimde tutuyorsam da yinede tam hareketin oluşmasını seçiyorum.

Vuruş; bu sertlik

Eklemlerimdeki sıkılık ya da sertlik, bağlarımdaki sertlik diye tüm anatomik bölümler için sonuç alana kadar EFT tekrarlanır.

Son vuruşları bu sertliği salıyorum diye yaparız.

Sertliğin ardında korku, kızgınlık, suçluluk ve hayal kırıklığı gizlenmiş olabilir. Bu durumda cümlelerimizi eklemimdeki sıkışmış bu duygu diyerek yapabiliriz. Duygu yerine tahmin ettiğimiz duyguların spesifik isimlerini söyleyerek tekrar ederiz.
Spor performansımı arttırmak için EFT den yararlanabilirmiyim?

Hangi sporu öğrenecek olursanız olun EFT her adımda yanınızdadır. Odaklanma sorununda, kendine güven sorununda, başarısızlık korkusunda, düzenli bir spor kulubüne gidememe

konusunda, öğrendiğiniz ya da performansınızı arttırmak istediğiniz sporun ayrıntılarını daha etkin hale getirme konusunda EFT hep yanınızda olacaktır.

Örneğin basket potasına tüm çalışmalarınıza rağmen istediğiniz oranda basket sokamıyorsanız,

Her ne kadar topu tam istediğim yere gönderemiyorsam da yinede kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.

Yine demire çarptırdım.
Yine kısa düşürdüm.
Yine rahat atamadım.
Ben bunda ustalaşamayacağım.

Cansız maddelerinde enerjisi vardır. Bir şekilde titreşirler. Bu nedenle bu maddelere odaklanarak çok daha harmonik ilişkiler kurabiliriz. Topa odaklanabiliriz. Tenis raketi, golf sopası, pinpon raketi gibi yardımcı araçların hepsiyle EFT aracılığıyla çok daha uyumlu ilişkiler kurabilir niyetimizi bu aletlere aktarabiliriz.

Her ne kadar bedenim bu "aletle" tam bir uyum içinde değilse de yinede tüm odaklanmamı aletle bir olmaya yöneltiyorum.

27. Çocuklarda ve ergenlerde EFT

Bir çok terapist, anne ve baba, EFT nin çocukları ve ergenlik dönemindeki çocukları için son derece yararlı olduğunu gözlemlemiştir. Çocuklar duygularını nasıl ifade etmeleri gerektiğini bilmezler. Bu nedenle farkında olmadan baskılarlar. Anne ve babalar EFT yi güvenle çocuklarında uygulayabilirler. Aile bireyleri EFT sayesinde duyguları bastırmaması gerektiğini, uygun bir şekilde ifade etmesi gerektiğini öğrendikçe, aile içindeki ilişkilerin enerjisi değişir. Çocuklarında etkili olmak isteyen anne babaların öncelikle EFT yi kendi duygularını düzene sokmak için kullanmaları gerekmektedir. Çocuklar EFT'nin anne babalarında yarattığı değişiklikleri gözlemledikçe kendileri de bu yöntemi kullanmak için hevesli olacaktır.

Çocuklar anne babaların davranışlarını, iletişim biçimlerini taklit etme eğilimindedir. Bunu bilinçsizce yaparlar. İnsanoğlu yaşamı modelleyerek öğrenir. En çok modelledikleri kişilerde haliyle en çok gördükleri kişilerdir.

Anne babalar kendi duygularını değiştirdikçe çocuklarına bakışları da değişecektir. Kendi egolarını tatmin etmek için çocuklardan olan beklentilerini fark edeceklerdir. Sorun olarak gördükleri çoğu şeyin sorun olmadığını fark edeceklerdir. Çocuklarına çok daha olumlu bir pencereden bakacaklardır. Bu olumlu yaklaşım, çocukta gerçekten mevcut olan sorunları belirgin bir şekilde azaltacaktır.

Çoğu anne baba kendi sorunlarını çocuklarından gizlemeyi seçerler. Ama yüzlerindeki ifade, seslerinin tonu çocukları ikna edemez. Çocuklar bir his olarak anne ve babanın samimi olmadığını anlar. Ama bu tip şeyler kendileriyle paylaşılmadığı için "*demek ki bunlar konuşulmaması gerekir*" inancı yerleşmeye başlar. Anne babaya ne olduğunu soramaz. Kendi etkilenmesini gizlemeye başlar. "Madem anne baba kendi üzüntülerini gizliyorlar. O halde gizlenmesi gerekiyor" diye düşünür. Ve kendi üzüntülerini paylaşmaz olur. Ama anne ve baba kendi sorunlarını samimi bir şekilde çocukla paylaşmaya başlayınca etkileşim çok daha olumlu bir düzeye gelir.

Kendi gereksiz ve birikmiş duygularından kurtulan anne ve baba çocukların duygusal değişimlerini çok daha kolay fark eder. Onlarla duyguları ifade etme yönünde daha etkin iletişim kurmaya ve çocuklarının kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaya başlar.

İşte anne ve babalara yardımcı olacak bazı EFT örnekleri

"*Her ne kadar çocuklarıma bağırdığım zaman kendimi suçlu hissediyorsam da kendi davranışlarım karşısında rahat olmayı seçiyorum."*

"*Her ne kadar çocuğum –X yaptığı zaman- kendimi dünyanın en kötü anne –ya da babası – gibi hissediyorsam da yinede elimden gelenin en iyisi olduğunu kabul ediyorum.*"

"*Her ne kadar kendimi yorgun hissediyorsam da, çocuklarıma yeteri kadar zaman ayıramıyorsam da, onlardan sıkılıyorsam da yinede kendimi olduğu gibi kabul ediyorum ve seviyorum."*

"*Her ne kadar çocuklarımın anormal davranışlarından utanıyorsam da, yine de çocuğumu çocuk olarak kabul ediyorum."*

"*Her ne kadar çocuğumun X sorunundan- kaygı hissediyorsam da, yinede duygularımı boşaltıp daha berrak zihinle sorunlarıma çözüm üretmeyi seçiyorum."*

"*Her ne kadar çocuğumu bakıcıya teslim ettiğim için suçlu hissediyorsam da onun ihtiyaçları için çalıştığımı biliyorum".*

"*Her ne kadar çocuğumda beni sinirlendirecek gizli bir güç olduğuna inanıyorsam da sonunda benim kendi algılarım yüzünden öfkelendiğimi biliyorum"*

"*Her ne kadar çocuğumun vatana millete yararlı olması için onu bu kadar zorladığıma inanıyorsam da bu inancımı yeniden gözden geçirmeyi ve kendi içimdeki çatışmalara odaklanmayı seçiyorum."*

"*Her ne kadar çocuklarımın TV den diğer arkadaşlarından etkilenmesini engelleyemiyorsam da yinede iyi bir anne babayım."*

"*Her ne kadar çocukların beni tükettiğine inanıyorsam da yinede kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum."*

Bir çocuğa EFT yi nasıl anlatabiliriz?

Duyguların bir enerji olduğunu söyleyebiliriz. İyi hissetmekle kötü hissetmek arasındaki farkı hatırlamasını isteriz. Çocuğun anlayacağı dili anlamaya çalışırız önce. Kızdığı bir zamanı hatırlatabiliriz. Korktuğu zamanı, üzüntülü olduğu zamanlarda bedende nasıl bir enerji hissettiklerini sorarız.

Eğer çocuk duyguların karşılığı olan bedensel bir şeyler deneyimlerse, örneğin karnında baskı, göğsünde ağırlık, boğazında düğümlenme gibi, bunların birer titreşim olduğunu söyleriz. Bu enerjiyi salmazsak bu kötü duygu bedende kalır. Bu duygusuna odaklanmasını ve bunu zihninde nasıl gördüğünü sorabiliriz. Bu sırada basit EFT vuruşlarıyla bu enerjiyi salabiliriz.

Parmakları sihirli noktalara değdirerek kötü enerjiyi nasıl uzaklaştırdığımızı gösterebiliriz. Kendisinin de deneyebileceğini söyleriz. Çoğu çocuk bu iletişime uyum gösterir. Ama bazıları güven duymaz ve denemez. Uyumlu çocuklara nasıl vuruşlar yapacağını gösteririz. İsterse kendi yapabilir, isterse annesi ve babası yapabilir. Duraksayan çocuklara anne babaları üzerinde denemeler yaparak uyumlu olmaları için çaba göstermeye devam ederiz.

Diğer çocukların neler başardığından bahsedebiliriz. Korkularından kurtulan, sınav kaygısını üzerinden atan, arkadaşlarından çekinen çocukların nasıl düzeldiklerinden bahsederiz. Çocuk olumlu gözlemlerde bulundukça EFT yi kullanma isteği artacaktır. EFT yi çocuğa uygulayacak kişinin kendisinin uygulama esnasında duygusal açıdan dengede olması gerekir. Zorlamadan uygulamak gerekir. Çocuk direnirse zorla EFT uygulamak işe yaramaz. Ya çalışmayı başka zamana bırakmalı ya da vekaleten –surrogate- EFT yapmalıdır.

EFT yi temel kurallar aynı olmak koşuluyla daha basitleştirerek çocuklara uygularız.

Setup'ı basitleştiririz.

"Her ne kadar kardeşime kızıyorsam da ben iyi bir çocuğum".

"Her ne kadar annemi üzüyorsam da ben iyiyim."

Bu arada karate noktasına vururuz. Ya da kendisinin vurmasını isteriz. Sonrada nefes vererek duygusunu boşaltabilir. Çoğu çocuk sadece karate noktasına vurmakla bile içindeki olumlu enerji değişikliğini hissedebilir.

Çocukların yaşına göre ölçümlemeyi basitleştiririz. Ellerimizi kapatıp "*bu 0"* deriz. Tam açarız "*bu da 10*" deriz. *"Senin sıkıntın ne kadar ellerini açarak göster"* deriz.

Kısaca çocukta şöyle çalışırız.

Kurtulmak istediğini bir sıkıntıyı, üzüntüyü düşün.

Ellerini kullanarak bu sıkıntının ne kadar büyük olduğunu göster.

Karate noktasına vurmaya başla ve şunları söyle. "Her ne kadar (bu) sorunum varsa da yine de ben iyi bir çocuğum."

Gösterdiğim noktalarına sihirli parmaklarınla vurarak sıkıntıyı uzaklaştır. Vururken şöyle söyle.. "*Bu sıkıntım*"

Çocuklar da tepe ve parmakları kullanmaya gerek yok. Kısa tur yeterlidir. Ek olarak meme noktasına vururuz.
Şimdi sıkıntını düşün ve ne kadar büyük tekrar göster.
Hala bir şeyler varsa yine karate noktasına vur.
Tekrar bir tur at.
Sorun geçmiyorsa başka yönlerini bulmaya çalış.

EFT ile çocuklardaki her türlü sorunla çalışılabilir. Olumsuz duyguları her türlü olay tetikleyebilir. Aile içindeki çatışmalar, okulda arkadaşlarıyla olan geçimsizlik, derslerden sıkılmak, yeni bir şeyi deneme korkusu, gece yalnız yatmak, kötü rüya görmekten korkmak. Aşağıda değişik meseleler için hazırlanmış setup örnekleri bulacaksınız. Her cümleyi "kendimi seviyorum ve iyiyim" diye bitirin.

Değişik duygular için;

" Her ne kadar X e kızgınsam da.."

" Her ne kadar X den korkuyorsam da.."

" Her ne kadar X hakkında mutsuzsam da.."

" Her ne kadar X i kıskandıysam da.."

Fiziksel rahatsızlıklar (öncelikle doktorunuzu aramak koşuluyla yapın.)

" Her ne kadar karnım ağrıyorsa da hala iyi bir çocuğum."

" Her ne kadar X yerimde ağrı hissediyorsam da.."

" Her ne kadar yine nefes krizi geçireceğime inanıyorsam da …"

" Her ne kadar arabada midem bulandığı için utanıyorsam da.."

Gece uykuyla ilgili sorunlar;

" Her ne kadar gece rüyamda canavar görmekten korkuyorsam da.."

" Her ne kadar uyumam için ışıkların açık kalması gerekiyorsa da.."

" Her ne kadar gece yatağımı ıslatıyorsam da.. "

" Her ne kadar uykum gelmediği halde zorla yatırılmak isteniyorsam da.."

"Her ne kadar gece odamdaki gölgelerden korkuyor ve yalnız yatmak istemiyorsam da "

Okul meseleleri

"Her ne kadar okula gitmekten nefret ediyorsam da.."

"Her ne kadar derslerde aptal gibi hissediyorsam da.. "

"Her ne kadar öğretmenden ve onun çocuklara bağırmalarından korkuyorsam da.."

"Her ne kadar sınavlarda kaygılanıyorsam da.. "

"Dersleri bilmediğim zaman utanıyorsam da.. "

Arkadaşları tarafından taciz edilmek;

"Her ne kadar okuldaki kötü çocuklardan korkuyorsam da.. yine de ben süper bir çocuğum.."

"Her ne kadar sokaktaki çocuklar benimle dalga geçiyorsa da.."

"Her ne kadar sevdiğim kız arkadaşım bana yüz vermiyorsa da.."

"Her ne kadar okulda rahat değilsem de.. "

Aile içindeki çatışmalar;

" Her ne kadar ailedeki herkes benim yüzümden üzülüyorsa da."

" Her ne kadar sevmediğim ödevleri yapmak zorundaysam da.."

"Her ne kadar X le kavga ettiysem de…"

"Her ne kadar canım evde sıkılıyorsa da.."

Kayıplar ve yaslar için..

"Her ne kadar X den ayrıldığıma inanamıyorsam da…"
"Her ne kadar eski mahallemden ayrıldığım için anne babama kızgınsam da.."

"Her ne kadar X'i özlediysem de.."

Özgüven sorunları için;

Her cümlenin sonuna "Kendimi seviyorum ve iyi yönlerim olduğunu biliyorum".u ekleyin.

"Her ne kadar sanki kimse beni sevmiyormuş gibi geliyorsa da.."

"Her ne kadar kimse benimle arkadaşlık yapmak istemiyorsa da.."

"Her ne kadar çok "aptal, zayıf, şişko, kısa, uzun, şapşal, salak, çekingen, sıkıntılı, yalnız vs." hissediyorsam da.."

"Her ne kadar herkesten farklı hissediyorsam da.. "

"Her ne kadar sınıfta parmak kaldırmaktan çekiniyorsam da.."

Spor ve müzik performansları için

Cümlelerin sonuna "… süper ve müthiş bir çocuğum ve en iyisini yapmayı seçiyorum" u ekleyin.

"Her ne kadar oyuna başlamaya çekiniyorsam da.."

"Her ne kadar oyunda canımın acımasından korkuyorsam da.."

"Her ne kadar benden çok daha iyi oynayanlar varsa da …"
"Her ne kadar anrenman yapmak bana çok zor geliyorsa da.."

Çocuklar için vekaleten -surrogate- EFT

Çoğu zaman EFT uygulanmasına çocuklar direnç gösterir. Enerjik olarak tersliklerini düzeltme şansını bile vermezler. Dokunulmasından rahatsız olabilirler. Duygularını hissetmekten korkarlar. Zorlamak daha çok direnç yaratır. Bu durumda vekaleten EFT bir seçenektir.

Vekaleten EFT de kısa bir süre için çocuğun enerjisini kendi üzerimize alırız. Anne, baba, öğretmen veya terapist tarafından bu yöntemi şöyle uygularız.

Çocukla ilgili kendi duygularımızı EFT yi kullanarak salarız. Çocuğun EFT uygulayacağımız sorunu hakkında da kendi duygu ve düşüncelerimize EFT yaparız.

Çocuğun duygularına odaklanırız. İçimizden onun bu işlemi yapmak için iznini isteriz. İçsel olarak olumlu ya da olumsuz bir işaret bekleriz.

Yanıt olumluysa, enerjik olarak çocuğa odaklanırız. Şöyle söyleriz. " Artık ben X –adınız söyleyin- değilim, artık ben Y – çocuğun adını söyleyin- yim.

Çocuğun duygularına odaklanın ve rahatsızlığını derecesini belirleyin. Uygun setup cümlesini oluşturup setup'ı yapın. Sonrada hatırlatıcı cümleyi kullanarak kendi EFT noktalarına vuruşu yapın.

Çocuğun duygusunun çözüldüğünü hissedene kadar vuruşlara devam edin.

Bitirince "ben artık Y değil X'im" deyin.

Eğer çocuğun sorunu uzun sürede çözülecek gibi görünüyorsa çocuğun enerji dengesinde gerekli kaymaları yapmak için değişik zamanlarda bu işlemi tekrar ederiz. Çocuk odasında uyurken bu işlemi yapan ve çok iyi sonuçlar alan anne ve babalar gördüm. EFT resmi sitesinde de benzer çalışmalar yapıp olumlu sonuçlar alan bir çok vaka vardır.

28. Spirituellik ve EFT

Kaynak no 8

Spirituel olarak nasıl gelişebiliriz?

Spiritüel olarak gelişmek için gözlerimizle gördüğümüzden daha fazla olduğumuzu fark etmeye başlamamız gerekir. Hayat sadece bizim beş duyumuzla algıladıklarımızdan ibaret değil. Bu farkındalık başladığında spirituel yolculuğumuz başlamış demektir. Bilinen fizikten öte bir yapımız olduğunu kabul etmeliyiz. Bugün için bilinen fiziksel madde ve enerjinin evrende mevcut enerji ve maddenin ancak yüzde 97 si olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu anlamda ruhani bilimlerde ruh gibi fizik ötesi olarak kabul edilen kavramlar aslında bu bilinmeyen enerji ve maddeyle ilişkilidir. Bilincimizle bir şekilde bu bilinmeyen – karanlık madde ve enerji- dünyasıyla bazı iletişimler kurmak mümkündür. Bu ilişki beş duyumuzun ötesinde de henüz tanımlanamayan farklı his algılarımız olduğunun kanıtıdır.

Bu hissi bağlantının değişik etkileri nedeniyle kişiler insanlık tarihi boyunca bu hislere değişik anlamlar yüklemiştir. Kimileri için bu bağlantı evrenin enerjisiyle kurulan bir bağlantıdır. Kimileri için yüce yaratıcının varlığıyla titreşmektir. Kimileri için sadece kutsal ve ruhani bir buluşmadır.

Yorumlarımızın ne olduğunun bu buluşmaların varlığını arttırması ya da yok etmesi mümkün değildir.

Ama bildiğimiz bir şey var. Kişinin böyle bir bağlantıyı sağlayacak arzu ve niyeti göstermesi gerekir. Daha sonra ise bu yönde çalışma yapması gerekir.

Bu buluşma yönünde göstereceğimiz bilinçli çabalar, bağlantının zamanla gücünü ve bedenimizde yarattığı etkiyi güçlendirir. Ortaya çıkan hisler genellikle tanımlanamayan hoş hislerdir. Sevgi, şefkat, birlik, hafiflemişlik, ilham gibi değişik kelimelerle bu his anlatılmaya çalışılır.

Bu spirituel bağlantıyı tanımlamak için Tanrı kelimesini kullanmam gerekir mi?

Hayır gerekmez. Burada kişisel inançlar önemlidir. Kişilerin kendi inançlarına göre bu bağlantının kaynağını adlandırmasında yapılan işlem açısından bir sakınca yoktur. İnanca göre teşvik edici olabilir. Bir şekilde beş duyuyla sınırlı algılarımızın ötesinde bir kaynakla bağlantıya girmeye çalıştığımızı bilmemiz yeterlidir. Ancak eğer bu tip terimler bilinçaltımızda kötü hislerle bağlantılıysa engelleyici etki yaratabilir. Tanrı bir korku unsuruysa, bu bağlantının oluşmasını engelleyecektir. İşte EFT bu engellerin ortadan kaldırılmasında yardımcı rol oynayacaktır. Kalbinde sevgiyi ve affı hissedemeyen bir kişinin bu yolculuk çabaları sırasında içsel engellerle karşılaşacaktır.

EFT çalışması,

Setup; *"Her ne kadar ulaşmaya çalıştığım bu spirituel bağlantıyı nasıl adlandıracağımı bilemiyorsam da, Tanrı kavramını sevip sevmediğimden emin değilsem de, bu güne kadar Tanrı'nın benim için ne anlama geldiğini bilinçli olarak sorgulamadıysam da, kalbimden bana en uygun gelecek terimi kullanarak spirituel yolculuğa başlamayı seçiyorum."*

EFT vuruşu; *"Ne ile buluşacağım?", "Tanrı kavramına sıcak bakamıyorum"*

Değişik spirituel ekoller Tanrı yerine kendilerine uygun terim seçimleri yapmışlardır. Bu terimlere örnek olara Allah, alfa ya da omega, kutsanmış, ben, içsel ben, yaratıcı, Mesih, kutsal içgüdü, her şeyin anası, kurtarıcı, kaynak, ruh, üst benlik, yüce benlik, enerji, kutsal enerji, evren, evrensel enerji ve benzeri daha birçok terim kullanılmıştır.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar diğerleri, bana Tanrının ne anlama geldiğini bir şekilde dikte ettirdilerse de, ben yine de yeni bir spirituel açılıma kendi açık bırakıyorum. Gelişmeyi istiyorum. Gelişmeyi seçiyorum. Gelişmeye niyetliyim. Gelişmeyi seviyorum. "*

EFT vuruş ifadesi: *"Zihnimdeki dini inanç kalıplarım", "spirituel gelişemem"*

Spirituel gelişmeye nasıl başlayabilirim?

Tüm yollar Roma'ya çıkar. Aradığımız şeye ne ad takarsak takalım sonunda ulaşacağımız deneyim hepimiz için farklı olacak ama titreştireceğimiz enerji aynı olacaktır. Bu yolculukta gelişme gösterenlerin deneyimleri de zamanla ortak bir yerde buluşur. Bu buluşma kalplerde daha fazla sevgi, şefkat, huzur ve af yönünde olur.

Bazı kişiler bu hedefe tamamen kendi içsel yöntemleriyle ulaşırken bazı kişiler bunu kendi günlük yaşantılarının bir parçası yaparak ulaşmayı seçerler. Bazılar kendi içlerinde Tanrının sesini duyarken bazılar için bu bir vizyon olur. Görüntüler ön planda olur. Bazılar için ise sadece bir hisler yumağıdır. Bazıları için ise bir sezgi ve bilgidir.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar içimdeki Tanrıyı hissedemiyorsam da, bunu istediğimden bile emin değilsem de, yine de böyle bir deneyim varsa bu deneyimi yaşamayı seçiyorum. Yeni deneyimlere ve buluşmalar açığım."*

EFT vuruş ifadesi; *"İçimdeki Tanrı'yı hissedemiyorum"*

Kalıplarımız böyle bir yolculun varlığını bile ret eder. Bir tarafınızı "acaba" diyorsa ama büyük bir tarafınızı sorgulamadan böyle bir yolculuğun varlığını ret ediyorsa hemen EFT çalışması yapmaya başlayın.

EFT çalışması;

Setup; *"Böyle deneyimleri yaşayamadığım için kendimi eksik hissediyorsam da, yinede spirituel olarak gelişmeye başlamaya karar veriyorum. "*

EFT vuruş ifadesi; *"Yeteri kadar spirituel değilim" , "bende spirituel gelişecek yetenek yok".*

Körü körüne inanmak zorunda mıyız?

Hayır tam aksine spirituel yolculuk pratik çalışmalar içinde en pratik olanıdır. Bizi büyük bir anlayış ve bilgelikle bağlar. İçimizdeki büyük bir kaynağa dokunmayı sağlar. Mantıklı ve bilinçli aklımızın uzandığından çok daha ötelere uzanmamızı sağlar. İçsel yaratıcılığımızı açığa çıkarmayı sağlar. Bu yönde bize rehberlik eder. Pratik yaptıkça anında bu deneyimleri yaşamaya başlarsınız. En büyük ve ret edilemez kanıt deneyimlerdir.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar bu tip çalışmalara karşı şüpheci, alaycı ve biraz da incinmiş hissediyorsam da, yinede kendim için en iyi seçimleri araştırmayı, yeniliklere açık olmayı seçiyorum. Bu açıdan kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum."*

EFT vuruş ifadesi; *"şüpheciyim" , "alaycıyım"*

Hayal edemediğimiz boyutlara ulaşmamız, rüyalarımızın ötesinde yeni gerçeklikler yaratmamızı sağlar. Evrenin

enerjisinin içimize akmasını ve bunun bizde yarattığı değişimi fark etmemizi sağlar. Spirituel çalışmalar tüm yaşantımız boyunca en mükemmel olarak hissedeceğimiz anların toplamını arttırmaya katkıda bulunuruz. Bu çalışmalarda iyi hissetmenin daha ötesine ulaşmaya başlarız. Fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden çok daha dengeli olmaya başlarız. İlişkilerimiz olgunlaşmaya ve değişmeye başlar. Diğer insanlara bakışımızda çok önemli değişimler olmaya başlar.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar bu deneyimle ilgili hiçbir deneyimim yoksa da, ne bulacağımı hakkında hiçbir bilgim yoksa da yinede bulduğum farklılığı anlayacağımı kabul ediyorum. İçsel kaygılarımı temizlemeyi seçiyorum."*

EFT vuruş ifadesi; *"Ne bulacağımı bilmiyorum" , "ya bulduğumu anlayamazsam".*

Spirituel gelişmenin ölçüsü bu günlük yaşantımızda olan değişimlerde kendini gösterecektir. Bu bir yansımadır. İşimizde, ailemizde, hobilerimizde, eğlence anlayışımızda ciddi değişimler kendini gösterir. Tanrı aslında ayrıntılardadır. Tabi çalışmanın başlangıcında değişim belli bir süre yüzeyin altında kalacaktır. Ama bunu da hissedebiliriz. Yakın bir zamanda ciddi yansımaların başlayacağını biliriz. Bu bilme içsel bir sezgidir. Kör bir "*inşallah olur*" inancı değildir. Bir tohum atılmıştır ve sulanmaktadır. Doğru toprak, gübre ve çevresel koşullarda bu tohumun büyüyeceğini nasıl biliyorsak, içsel gelişiminde olacağını biliriz.

Spirituel yolculuk başlangıçta duygusal düzeydedir. Öncelikle içimizde bu yolculuğu engelleyen ve tüm kitapta değişik bölümlerde konuştuğumuzu olumsuz duyguları temizlememiz gerekir. Bu duygular bu tip çalışmalarda da karşımıza sabırsızlık ve erteleme şeklide çıkarlar.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar nelerle karşılaşacağımı bilemediğimden korkuyorsam da, yinede güvende olduğumu biliyorum ve sakin olmayı seçiyorum. Bu yolculuğumu kucaklamayı seçiyorum."*

EFT vuruş ifadesi; "bilinmezlikten korkuyorum"

Diğer setup örnekleri

Spirituel olmanın sanki daha yumuşak ve güçsüz olmak gibi bir sonuç doğuracağı yönünde kaygılarım varsa da bu kaygıların içimde güçlü olmam gerekir inancından kaynaklandığını kabul ediyorum ve değişmeyi seçiyorum.

Yeni deneyimlere ve olasılıklara, heyecanlara açık olmayı seçiyorum.

İçsel olarak hemen bir şeyleri gözlemlemek ve başarmak istiyorsam da yine de sabırlı olmayı seçiyorum. Kendi sürecime saygılı olmaya ve sonuna kadar gitme kararlılığımı onaylıyorum. Acele etmeden adım adım gelişmemin keyfini çıkarmayı seçiyorum.

Spirituel olmak için inançlı olmak gerekir mi?

Dinler bir çeşit organizasyondur. Kişilerin içsel spirituel gelişmelerini kurallarla yönetecek kuralları belirlerler. Spirituel gelişme için uygun ortamı, çevre koşullarını ve toplumları sağlarlar. Ama spirituel gelişme tamamiyle özeldir. Eğer dini inançlar size bu çalışmalarda daha yararlı oluyorsa, bu gayet iyi bir etkidir. Eğer sakin bir meditasyon ve içsel dua size daha iyi geliyorsa, yine gayet güzeldir. Her hangi bir yolculukta olduğu gibi bazı kişiler grupla gezmeyi sever. Bazı kişiler ise yalnızlığı tercih eder.

Çoğu kişi doğduğu andan itibaren kendisini bir dini organizasyonun içinde bulur. Bir Tanrısı olduğunu öğrenir. Ama zamanla bu Tanrı'nın kendi kalbini farklı yönlere sürüklediğini

fark edebilir. Bu durum kaygı ve korku yaratır. Dini çatışmalar içsel duygu birikmelerinde önemli yer tutar. Kişinin doğallığı ile çoğu yerde dini yasaklar çatışır. Kişi elinde olmadan bu dini kuralları çiğnedikçe, sıkıntı hisseder, suçlu hisseder, utanılacak bir kişi olduğuna inanır. Tanrı'nın kendini cezalandırdığına inanır. Hatta kendisi kendini cezalandırmaya çalışır. Bu cezalandırma işlemi, çoğu zaman, bilinçaltı düzeyde işler.

Eğer kendi yolunuzu, kendi aklınızla bulmak istiyorsanız, o zaman bu çatışmaların farkında olmanız gerekir. Bu çatışmaları fark edip EFT ile sabırla temizlemeye başlayabilirsiniz.

EFT çalışması

Setup; *"Her ne kadar başkalarının benim inançlarımı sorgulayacaklarını bildiğim için kendimi huzursuz hissediyorsam da, eğer onlardan farklı düşünmeye başladığımı anlarlarsa, dışlanacağımı, hatta yargılanacağımı biliyorsam da ve bu durumda nasıl davranacağımı bilemiyorsam da, yinede bu çatışmalarımın farkında olmayı seçiyor, kendimin bu farkındalıklarını kabul ediyorum ve onaylıyorum. İçimdeki bilgeye güveniyorum. Bana doğru yolu göstereceğini biliyorum."*

EFT vuruş ifadeleri; *"Dışlanma korkusu", " ya farklı düşünmem yargılanırsa"*

Günümüzde çoğu toplum için Tanrı inancı zorlayıcıdır. Tanrı adına, din adına savaşlar çıkmakta, insanlar felaketler yaşamaktadır. Birçok fanatik kendini Tanrının ve dinin koruyucusu ilan etmekte ve dini bir güç ve otorite unsuru olarak kullanmaktadır. Bu baskılar, kendi yolunu bulmak isteyen çoğu kişi için, ne yazık ki, sınırlayıcı olmaktadır. Çoğu insan bu nedenle farklı arayışlara girmekten uzak durmaktadır.

Bu amaçla aşağıda metni okurken EFT noktalarınıza turlayın.

"*Her ne kadar onların tanrı anlayışlarına tahammül edemiyorsam da, onların Tanrı'sın ve yarattıkları kuralları sevmiyorsam da, onların Tanrı'sı beni korkutuyorsa da, yine de kalbimi gerçek kaynağıma açmayı seçiyorum. İyi hissetmeye, gerçek yaratıcı enerjimi fark etmeye, herkesle birlikte*

titreşmeye açığım. Tüm insanlara şefkatle, açık kalplilikle, afla, anlayışla ve onlar için iyilik dileklerimle yaklaşmayı seçiyorum. Kalbimde tüm insanlar için sevgi yaratmayı ve bu sevgiyle akmayı seçiyorum. Zamanında dindar olmayı denediysem de, ama bana uygun bir değişim sağlamadığını fark ettiysem de, artık kendi içsel yolculuğumu yaşamaya hazırım. Kendi içimdeki kendi tanrımı keşfetme yolculuğuma başlıyorum."

O zaman Tanrı'yla nasıl bağlanacağım?

1. Güçlü ve açık bir niyet isteyin.
2. Tanrı'nın bir şekilde bu niyetinize yanıt vereceğini bilin.
3. Tanrı'yı tamamen kendi eşsiz yönteminizle ve yolunuzla deneyimlemeyi isteyin.
4. Bol pratik yapın.

Şüpheleriniz varsa aşağıdaki EFT yi deneyin.

"*Her ne kadar birçok şüphelerim varsa da, ve bu şüphelerim için haklı nedenlerim varsa da,kendimi gerçekten en derinden kabul ediyorum, tüm varlığımla kabul ediyorum.. Tanrının beni kabul edeceği olasılığına açık olmayı seçiyorum. Tanrı'nın ban, benim için en mükemmel olan şekilde cevap vereceğini bekliyorum, biliyorum."*

Spiritüel olarak gelişmeyi nasıl talep edeceğim?

En basit şekli dua etmektir. Dua ederken enerji noktalarına vurabilirsiniz. Bu durum zihin beden ve spirituel parçaların aynı frekans bandında titreşmesini sağlayacaktır. Aşağıda bu işin üstatları tarafından önerilen bir EFT çalışması vardır. Ama herkes kendi yolunu ve tarzını bulmakta özgürdür.

Sevgili Tanrı,

Gelişmek istiyorum,

Senden işitmeyi seçiyorum,

Bağlantımızın belirtilerini, işaretlerini fark etmek istiyorum.

Kutsal bir rehberliğe açığım,

Beni spirituel bir yolculuğa sokacak olan,

Yaşamım için minnet doluyum,

Sevginin tüm kalbime akmasına izin veriyorum,

Affetmeyi kabul ediyorum,

Tanrım beni sana daha yakın olmak için yönet,

Kaynağıma daha yakın olmam için,

Amin.

Tanrı'nın bana yanıt vereceğini nereden bileceğim?

Aslında o hep sizle beraberdir. Eğer bir saniyeden az bir süre bile sizinle olan iletişimi kesseydi var olmazdınız. Nefesinize akan hava, kalbinizin çarpması, dokularınızın sürekli yenilenmesi hepsi Tanrı'dır. Bizi canlı tutan bizim spirituel varlığımızdır. Ölüm anında bedenimizi kemik ve etten bir yığın halinde bırakan şeydir. Hemen o ölüm anından önce içimizde olan şeydir.

Spirituel gelişme bu çalışmalara alışık olmayan kişiler tarafından anlaşılmaz. Bunu hissetmek de bu çalışmaların bir parçasıdır. Deneyim arttıkça gelişim hissedilir hale gelecektir.

Biz hissetsek de hissetmesek de her zaman spirituel bağlantımız vardır. Pratiğin amacı bu bağlantıyı bilinçli ve fark edilir yapmaktır. Niyeti çalışmanın içine sokmaktır.

Eğer Tanrıyı hissedemiyorsanız aşağıdaki cümleye vuruş yapabilirsiniz.

EFT çalışması;

Setup; *"Her ne kadar tanrıya bağlanmış hissedemiyorsam da yinede beş duyumun ötesinde anlaşılacak daha fazla şeyler olduğunu biliyorum ve kendimi bu halimle kabul ediyorum."*

EFT vuruş ifadesi; " *Tanrıya bağlanamıyorum"*

Tanrıya inanmıyor olabilirsiniz o zaman aşağıdaki şekilde EFT yapın.

Her ne kadar tanrıya bağlandığıma inanmıyorum. Kendimi yalnız hissediyorum, hasta hissediyorum. Zayıf hissediyorum. Korkuyorum. Yinede duygularımı olduğum gibi kabul ediyorum ve onaylıyorum.

Tanrıya güvenmiyorsanız yine de EFT noktalarına vuruşlar yaparak söyleyin.

Her ne kadar tanrıya güvenmiyorsam da, ve bunun için haklı nedenlerim varsa da, yine de kendime güvenmeyi ve her şeye açık olmayı seçiyorum. Tanrının bilinciyle birleşebilecek tüm parçalarımın farkında olmayı seçiyorum.

Henüz Tanrı'nın içinizde olmadığını hissediyor olabilirsiniz.

Her ne kadar henüz Tanrı oralarda, dışarıda bir yerdeyse de, henüz burada içimde değilse de, baktığım, dokunduğum, duyduğum, kokladığım her yerde Tanrı'yı bulmayı seçiyorum. Onun ruhsal enerjisinin bana doğru akışını bekliyorum. Böylece benim üzerimden tüm yaşamı kutsamasını diliyorum.

Kendime Tanrı'yı deneyimleme ve spirituel olarak gelişme iznini nasıl vereceğim?

Burada anahtar kelime izin vermektir. Çoğu kişi bizim varlık olduğumuzu unutur. Hep yapan bir canlı olduğumuzu düşünürüz. Bir şeyleri başarmak için sanki hep bir şeyler yapmamız gerekir. Gelişmek için içimizdeki spirituel bağlantının açığa çıkmasına izin vermemiz gerekir. Bilincimize doğru yükselmesine ve farkındalığımıza çıkmasını beklemeliyiz.

İzin vermek demek, gevşeyerek, umutla bekleyerek, sabırla almak demektir. Meditasyona başlayanlar uzun süre bir değişim gözlemleyemezler. Daha sonra yavaş yavaş bağlantının işaretlerini almaya başlarlar. Bu çalışmalarda ne kadar bir şeyler yapmaya gayret ederseniz o kadar bir şeyleri engellersiniz. Doğal bir açılma sürecine izin vermelisiniz. EFT bu açılma sürecinin sorunsuz olmasını sağlayacaktır. Açılmaya karşı içinizde birikmiş şüphe ve korkuların ortadan kaldırılmasını sağlayacaktır.

Setup örnekleri;

Her ne kadar tüm bu konulara karşı derin şüphelerim varsa da yinede gevşemeyi ve spirituel gelişimimin açılmasına izin vermeyi seçiyorum.

Neler olduğunu ya da olacağını bilemediğimden korkuyorsam da yinede sakin olmayı ve kendimi yeni deneyimlere açmayı seçiyorum.

Her ne kadar beklediğim süratle sonuca gidemiyorsam da, yinede gevşemeyi ve sürecin keyfini çıkarmayı seçiyorum.

Her ne kadar bu işlem benim için çalışmıyorsa da, yine de kendime karşı sabırla, affederek, kabul ederek, ve koşulsuz severek hissetmeyi seçiyorum.

Her ne kadar bir tarafım her işimde olduğu gibi spirituel çalışmada da en iyi olmaya beni zorluyorsa da ben yine de kendi haline bırakmayı seçiyorum.

Meditasyon zihni sakinleştirmek için yaygın olarak kullanılan çalışmalardan bir tanesidir. 7-PATH oto hipnoz sistemi de hem spirituel gelişmeyi hem de bu gelişmenin önündeki duyguları aynı anda temizlediği için çok ideal bir çalışma yöntemidir.

Fırsat buldukça sakin bir yerde sadece nefesinize odaklanmanız bile meditasyon için yeterlidir. 30 günlük bir çalışma sonunda içinizdeki karmaşa son bulmaya başlayacaktır.

Hiç 20 dakika kadar, bir şey yapmadan, sadece nefesinizi izlemeyi denediniz mi? Bu fikre karşı içinizde direnç hissediyorsanız aşağıdaki EFT yi deneyin.

Hiçbir şey yapmadan oturma benim için boşa harcanmış zaman demekse de, yine de kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum. Meşgul zihnime biraz dinlenme hakkı tanımayı seçiyorum.

Mindfullness denilen çalışma ise odaklanmış farkındalığı şimdiye getirmeyi sağlar. Yaptığınız şeyle tamamen şimdide olursunuz. Bu şekilde derin bir spirituel bağlantı kurarsınız. Günlük meditasyonlar zamanla bu durumu sağlayacaktır.

Basitçe bulaşık yıkadığınız düşünün.

30. Dr. Bülent Uran'ın EFT Günlüğü

Bugün 8 haziran 2010-06-08

Bu akşam EFT kitabımızın "potansiyellere odaklanmak" bölümünü yazmaya başlamayı planlamıştım. Ama her akşam olduğu gibi bir yorgunluk ve uyku hali çöktü. TV nin karşısına uzandım. Sonra eşim çay getirdi, kalktım. 2. bardağı almak için mutfağa gittiğimde içimden bir ses *"git bir duş al ve bu uyuşukluktan kurtul"* dedi. Duş için banyoya girdiğimde göbeğimin büyüklüğünü gördüm. Tartıya çıktım. Uzun süredir çıkmamıştım. 73 kiloyu görünce canım sıkıldı. 69'u geçmemem gerekirdi. Duşta birden aklıma, kitap okuyucuları için örnek olacak bir EFT günlüğü tutma fikri geldi. Böylece kitap bitene kadar değişik konulara nasıl yaklaşabileceğimizi ve sonuçlarını tartışma olanağı bulacaktık. Hem de uzun süredir kendimde yapmayı düşündüğüm içsel çalışmaları yapma fırsatım olacaktı. O amaçla bu günlüğe başladım.

İlk yapmam gereken bu günlüğü düzenli tutar hale getirmem gerekiyor. Çünkü daha önce de birkaç kez bu günlük işine başlayıp yarı yolda bırakmıştım. O halde ilk adım bu.

"Her ne kadar düzenli EFT günlüğü tutamıyorsam da yinede kendimi kabul ediyorum."
(Bir tam tur EFT yaptım.)

Burada bir sıkıntı daha var. Bu tip günlüklerde her gün yeni meseleler çıktıkça daha önce başlanmış konular unutuluyor. Bu nedenle geriye dönüp meselelerin hallolup hallolmadığına bakmam gerekiyor.

"*Her ne kadar daha önce başladığım meseleleri unutuyorsam ve her gün aceleyle yeni meselelere başlıyorsam da yine de kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum. Düzenli geriye bakmayı alışkanlık haline getiriyorum. Daha önce başladığım EFT konuları yeni alışkanlığım olana kadar sürekli yapmaya devam ediyorum."*

Bu çalışmayı bitirdim.

Şu akşamları TV karşısında pinekleme konusuna bir çare bulmam gerekiyor. Bir uyuşukluk çöküyor ve ondan sonra da akşam 10-11 civarı uyumaya başlıyorum. Halbuki ben kadın doğum asistanıyken 36 saat uyumadan sürekli iş yapabilirdim. 20 senede beden bu kadar güç kaybetmiş olamaz. Zaten bugün akşam evime gelirken bu mesele aklıma geldi. Neden sabaha kadar oturmuyorum diye düşündüm. Hiç olmazsa haftada bir iki gün sabaha kadar oturmamla enerjimde bir şey eksilmez.

Zaten son zamanlarda ortaya çıkan bir tembel parça var içimde. Sürekli fazla çalışmanın gereksizliğinden, ıvır zıvır şeylerle uğraşmanın yararından bahsediyor. Bu nedenle sabahları spor yapmaktan da kaytarmaya başladım. Düzensiz besleniyorum. Kilo almamın ardında bu nedenlerde var. Bunlar sadece basit alışkanlık kaymaları olamaz. Mutlaka bu sıkıntıları besleyen duygusal sorunlarımda olması gerekiyor. Neyse fazla analize dalmadan hemen birkaç tur EFT yapalım.

"*Her ne kadar içimde tembel bir parça ortaya çıkmışsa da yinede bedenimde ve zihnimde gelişen tüm parçaları kabul ediyorum ve onaylıyorum.* "

Bu temel EFT yi destekleyen bazı ayaklarla da çalışmamız gerekiyor.

"Hemen uykum geliyor. "

"Yaşım ilerledi, kendimi zorlamam lazım."

"Çocuklara zaman ayırmam lazım."

"Hala mükemmeliyetçi yanım beni zorluyor."

"Bilinçaltım beni sanki iradi olarak çalışma kararı veriyormuşum gibi kandırıyor."

Bu son iki cümleyi açıklama gerekiyor. Çoğu zaman bilinçaltı kaybettiği mevzileri tekrar kazanmak için sahte bilinç yaratır. Bunu bilmek bazan kafa karışıklığına neden oluyor. Daha önce çok mükemmelliyetçi bir yapım vardı ve bu yapı EFT lerle epeyi budandı. Ama bu sefer de aldığım bir kararın gerçekten özgür bilinçli bir karar mı, yoksa bilinçaltının gizli bir baskısı mı olduğuna karar vermekte zorlanıyorum. Örneğin bu kitabı

yazma konusunda aynı sıkıntıyı yaşadım. Gerçekten böyle bir kitap yazmaya gerek var mı? Her akşam saatlerce kitap üzerinde çalışmanın bir anlamı var mı? Hala içimdeki egoik tarafım kendine kredi kazanmak için beni kandırıyor olmasın? Çoğu zaman bilinçaltımın beni zorladığına inanıp çalışmayı bırakıp dalga geçmeye başlıyorum. Ama bir süre sonra da dalga geçtiğim için sıkıntı hissetmeye başlıyorum. Ay şu anda bile bu çatışmayı dillendirmek başımı ağrıttı. Neyse gerçek bilinçli kararımın ne olduğuna tam karar vermemiş olsam da kitabı yazma yönünde seçimimi ortaya koyuyorum. En azından bir şeyi seçmek bilinçli bir eylemdir. EFT çalışmamalarımı bu kitabı hızlı bir şekilde bitirecek şekilde planlamaya karar veriyorum.

"Hangi tarafımın bilinçli seçim olduğuna karar veremediysem de EFT kitabını yazma yönünde değişimleri seçiyorum."

Şu kilo alma konusunda da bazı saptamalar yapmam ve hemen çalışmaya başlamam lazım. En temel konular,

"Eskisi kadar sık spor yapmıyorum"
"Düzensiz besleniyorum"
"Akşamları çok yiyorum"
"Çok fazla ıvır zıvırı kalori hesabı yapmadan atıştırıyorum"

Göğsümde bir sıkıntı var ve bu konuda ciddi çalışma yapmaktan kaçıyorum. Bu duygusal yük fazla atıştırmama neden olmuş olabilir."

Bu ilk gün bu ana tesbitleri yaptım. Her gün bu saptadığım konularda ve yeni ortaya çıkan konularda açılımlar yaparak çalışmaya devam edeceğim. Bu arada bu EFT yi yazarken 3. bir elle sürekli EFT yapsam iyi olurdu diye düşündüm. Şimdi yazdıklarımı yeniden okurken sürekli EFT yapacağım.

9 haziran Çarşamba

Dün hazırladığım EFT leri düzenliyorum. Akşam yine uyudum kaldım. Herhalde ayıkmam için bir aktivite bulma gerek. En uygunu yarım saat film seyrederken sabit bisiklette pedal çevirmek. Bunun için EFT yapacağım.

"Her ne kadar bedenin aktiviteden kaçıp uyumayı seçiyorsa da ben yine de bisiklette pedal çevirmeyi seçiyorum"

Bunu daha etkin hale getirmek için EFT noktalarına vururken hayalimde bisiklette pedal çevirdiğimi hayal ediyorum. Hayali canlı yaparsam başka ifade söylememe gerek yok. Zihnimde hayalin sub modalitelerini güçlendirirken EFT ile turlamaya devam ediyorum.

Uyuşukluğun bir nedeni de yeteri kadar kaslarla ilgili germe çalışmaları yapmamız. Aslında hangi hareketleri yapmam gerektiğini gayet iyi biliyorum. Ama nedense yıllardır bu tip pasif gibi görünen egzersizlere zaman ayırmaktan kaçıyorum, hemen sıkılıyorum. Sanki her egzersizin kalori harcatması gerekiyor gibi bir inanç var içimde. Ama germe işini yapmayınca uyuşuyorum, uyuşunca da zaten enerji harcatıcı hareketleri de yapamıyorum.

O halde

"Her ne kadar bedenimi esneten hareketleri yapmaktan kaçınıyorsam da YKOGKESO"

"Esnemeleri yaparken sıkılıyorum"

" Esneme çalışmaları zaman kaybettirici"

"Esneme hareketlerinin zayıflamam yararı yok"

"Sadece zayıflamak için egzersiz yapmam gerekir"

"Sağlıklı olmak zaten zayıflayınca olur"

"Göbeğimi şişkin hissettikçe esnemeden kaçıyorum"

Hemen yerde biraz esneme hareketi yaptım ve yaparken göğsüme gelen sıkıntıyı fark edip onu yok edene kadar EFT yaptım.

Zayıflamada hedefim 10 günde 71 kiloya düşmek. Yani "19 haziranda 71 kiloyum." Gözlerimi kapatıyorum, sanki içim bunu kabul ediyor, makul geliyor bir itiraz yok. İtiraz biraz daha fazla da zayıflayabilirsin yönünde. Olsun. Daha fazla zayıflarsam buna

itirazım yok ama en az 71 kg olmayı seçiyorum. Şu anda 72.5 kiloyum.

O halde dünden beri hazırladığım EFT çalışmalarını bir özetleyecek olursam;

Düzenli EFT günlüğü hazırlama EFT si,
Uyuşturucu parçayla mücadele EFT si
Düzenli egzersiz yapma EFT si
Esneme EFT si
Akşamları yarım saat bisiklet EFT si

Daha günlük çalışmama başlayalı 24 saat olmasına rağmen olumlu etkileri ortaya çıkmaya başladı bile. Öncelikle EFT günlüğü hiç aklımdan çıkmıyor. Gün içinde sürekli aklıma günlüğe ilave etme gereken çalışma konuları geliyor. Bu da EFT günlüğünü düzenli tutma EFT sinin işe yaradığını gösteriyor. Ama bu alışkanlığın iyice oturduğuna ikna olan kadar tıklamalara devam edeceğim. 1 hafta sonunda hala düzenli günlük tutuyorsam o zaman artık günlükteki 1. maddeyi çalışmadan çıkarabilirim.

2. olarak bu akşam kendimi gayet iyi ve enerjik hissediyorum. Hemen çalışmamın başına oturmak için büyük bir heves duydum. Akşam yemeğinde de eski yeme miktarlarımdan daha az yedim ve hiç ekmek yemedim. Daha önce salatayı tabaktan yiyordum bu nedenle de ne kadar yediğimi denetleyemiyordum. Bu sefer salatayı da tabağıma aldım. Tabağımdakini bitirdikten sonra başka bir şey yemedim. Bunlar güzel taktikler. Bunları kalıcı hale getirmek için üzerinde EFT çalışması yapılabilir.

"Sadece tabağımdakileri yiyorum.."

"Tabağıma makul miktarda yiyecek alıyorum"

"Midemin rahatlığından keyif alıyorum"

Akşam yemekleri en çok kilo aldıran yemek öğünleridir. Öncelikle tüm öğünlerden çok yeniyor. Hem de yedikten sonra yakma olanağı yok. Akşam yemekleri tüm ailenin bir araya geldiği ve emek verilerek hazırlanmış yemeklerin yendiği

öğünler. Bu nedenle verilen emeğe saygı nedeniyle daha çok yeme eğilimi oluyor. Ayrıca emniyet ve güven duygusu yaratan öğünler olduğu için eğer bilinçaltında bu yönde bir arayış varsa haliyle akşam öğünlerinde yenen miktar artıyor. EFT'nin önemli bir yönü de, ne kadar spesifik çalışma yapılırsa etkinliğin o kadar arttığıdır. Yani EFT ile zayıflama niyeti olan bir kişi tüm öğünleri içeren genel EFT kalıpları yaratarak bunlarla çalışmak yerine her öğüne özel EFT kalıpları yaratıp çalışırsa etkinliği daha da artacaktır. Bu nedenle özellikle akşam yemeklerine özel bir önem verilmesi ve akşam yemeklerinin az yenmesi yönünde çalışma yapmak hızlı zayıflamanın anahtarı olabilir. Ben şimdilik bu konuda ilave çalışma yapmıyorum. Öncelikle dün ve bugün tespit ettiklerim üzerinde çalışmaya devam ediyorum. Sürekli yükleme yaparsam her birinin etkinliğinin zayıflayacağından korkuyorum.

Her gün yatmadan önce 15 dakika EFT çalışma yapma kararı aldım. Eğer uyamazsam buna uymak için ayrı bir EFT çalışması yapmam gerekecek.

10 Haziran Perşembe

Günlük tutmanın etkisi umduğumdan daha hızlı oldu. Sanırım günlüğün hedefinin bu etkide rolü var. Bir kitapta yayınlanmak için bu günlüğün tutulmaya başlanması ve belki yüzlerce kişiye değişiminde ışık olma ihtimalinin bulunması benimde günlüğe daha sıkı tutunmama neden oldu. Ama hemen gevşemiyorum. Günlük tutma konusundaki EFT mi yapmaya devam ediyorum.

Kolaylıkla yürürlüğe giren ikinci alışkanlık akşamları yarım saat bisiklet pedalı çevirmek oldu. İki akşamdır yapıyorum. Bu çaba eskisine göre akşam uyuşukluklarımdan kurtulmaya başlamam neden oldu. Şu anda saat 23.00 ve ben klavyemin başındayım. Yani içimdeki uyuşuk parçayla savaşım başladı.

Kilo vermek için olan çabamda da yeme alışkanlıklarımda bazı değişiklikler kendini göstermeye başladı. Kendiliğinden öğle ve akşam yemeklerinde ekmek yememeye başladım. Halbuki bunun için özel bir EFT yapmadım. Ama eğer ekmeği kesmek istiyor ve kesemiyorsanız sadece bu konuya özgü EFT yapmanızda yarar var. Özellikle bazı yaygın inançları yıkmanız gerekir.

Örneğin;

"Ekmeksiz karnım doymaz"
"Ekmeksiz yemeğin tadını alamam"

"Ekmek kutsal yiyeceğimizdir."

Yemek porsiyonlarında da belirgin bir azalma oldu. Yine dikkatimi çeken başka bir değişiklik akşam yemeğinden sonra eşimin getirdiği çerezleri hemen içeri götürüyorum. Çünkü önümde durursa yerim. Ama tekrar mutfağa götürürsem yemiyorum. Ayrıca akşamları çok fazla meyve yediğimi fark ettim. Şimdi bana konmuş olan meyve tabağını üşenmeden tekrar mutfağa gidip yarı yarıya azaltıyorum. Ha diyebilirsiniz ki "o zaman eşine söyle de daha az koysun." Evet ama tabağı yarı yarıya azaltma eyleminin ayrı bir gururu var. Bir şekilde bir başarı duygusu yaşatıyor.

Bu değişimler hemen kiloma yansıdı. İki gün önce 72.5-73 kilo bandında dolaşan ağırlığım 72-72.5 bandına düştü. Ben bu band kontrolü şeklinde kilomu izlemeye daha çok önem veriyorum. Çünkü sabah 72 olan kilo akşam 72.5 çıkabilir. Ama sabah tekrar 72 civarına düşebilir. Kilonun hangi bantta oynadığını fark edersek hemen eyvah kilo alıyorum diye paniklemeyiz. Böylece ara hedefler yarattığımız gibi ara hedeflere giden yolları da daha küçük adımlara bölüp günlük başarı keyfini çıkarabiliriz. Sürekli zayıflama gözlemlemek yerine bu bandı sürdürmekte benim için başarıdır. Bu bandı koruduğum sürece bir aşağı banda inme şansım var demektir. O zaman yarın için daha aşağı inemesem bile en azından bu bandı koruduğu için kendini kutlama hakkım var demektir.

Şu anda en zorlandığım konu egzersizlerde esneme hareketlerine istediğim ciddiyeti katamamış olmam. Zaman ayırmakta zorlanıyorum. Buradaki aksaklıkları saptayıp EFT de de ayrıntıya girmem gerekebilir.

Kısa bir not daha; Şu anda düzenli hal almış konularda EFT yaparken EFT noktalarına vurduğum hatırlatıcı cümleler gerçekten hatırlatma amacını taşıyor. Yani negatif bir ifade kullanmıyorum. Örneğin düzenli EFT günlüğü alışkanlığını sürdürmek için noktalara vururken sadece "*düzenli EFT*

günlüğü" diyorum. Ya da akşam egzersizleri için "*akşamları yarım saat bisiklet"* diyorum. Ama iş esneme meselesine gelince hatırlatıcı cümleyi negatif olarak söylüyorum."*hala esneme hareketlerimi yapamıyorum"* gibi.

12. Haziran Cumartesi

Bisiklet egzersizlerinde aksama yok. Kilom 71-71.5 bandına indi gibi. *"19 haziranda 71 kiloyum"* hedefimi belki de daha aşağıda revize edeceğim ama bunun için pazartesiyi beklemeliyim. Akşam uyuşuklukları azalmaya başladı gibi ama hala saat 23 den sonra iş çıkarmakta zorlanıyorum. Ama dün akşam dünya kupası seyretmek yerine egzersiz yapmayı seçmem büyük gelişmeydi. Esneme egzersizlerini güçlendirmek için EFT çalışmalarıma devam ediyorum. Buradaki aksaklığı yaratan nedenlerin analizini yapmam gerekir. Sanırım bunun için sabit bir zaman yaratmadım. Boş zaman arıyorum ama o zamanda hiç olmuyor. Herhalde sabah erken bir 15 dakikayı ayırmam en uygunu. Tüm günümüm esnek geçirmeme neden olacaktır.

13 Haziran Pazar

Dün akşam egzersizini kaytardım. Yiyeceği de biraz fazla kaçırdım. Kilom'da hemen 71.5-72 bandına döndü. Bir alışkanlığı yerleştirirken hemen gevşememek ve ciddiyetle EFT yapmaya devam etmek gerekiyor. Alışkanlıkları da hemen fark edip gerekli ayarlamaları yapmak gerekiyor. Dün akşamki spor kaytarmamın nedeni saat 10 u geçirmem oldu. Daha öncekilere saat 10 dan önce başlamıştım. Bu sefer 10.30 da başlamayı planladım ama bu kaytarmak için bahane oldu. Bundan sonra saat 9.30 da egzersize başlayacağım. Saat belirlemek ve bu saati sabitlemek için EFT yapmak da yarar var. Esneme meselesinde bunu uyguladım ve bu sabah 20 dakika esneme hareketi yaptım. Şu ana kadar belirlediğim EFT çalışmalarını yapmaya devam ediyorum.

14 Haziran Pazartesi

Şu anda EFT çalışmaları için programa aldığım değişimler yavaş yavaş oturuyor. Akşam egzersizleri rutine girmeye başladı. EFT

günlüğümü düzenli tutuyorum. Akşamları eskiye göre daha az yemeye başladım. Akşam uyuşukluklarım azalmaya başladı. En azından 11-11.30 a kadar uyumadan duruyorum. Hedef bu süreyi saat 01 e kadar uzatmak. İki sabahtır esneme hareketlerine başladım.

Yeni bir ekleme yapabilirim. Biraz daha sağlıklı beslenme yönünde adım atabilirim. Özellikle paleo diyete uygun değişimleri yapmam gerekir. Paleo diyet mağara devri diyeti denen bir beslenme şekli. Mağara devri insanın beslenmesini taklit etmeye çalışacağım. Buradaki anlayışın özü şu; henüz bedenimizin mağara devri beslenmesine uygun fiziksel ve genetik yapıyı koruyor. . Bu nedenle ilk aşama mağara devrinden sapan besin maddelerini azaltmak. Temel amaç et, sebze ve meyveyle beslenmek. Yapay besin maddelerinden uzak durmak. Bu nedenle birkaç gün beslenmemi gözlemem gerekiyor.

Buna başlamak için yeni EFT kalıbım;

"Her ne kadar sağlıklı beslenemiyorsam da yinede paleo diyete uygun beslenmeyi seçiyorum. Bu amaçla gerekli seçimleri yapmayı seçiyorum."

Hatırlatıcı cümle;1. Sağlıklı beslenemiyorum. 2. Paleo diyet. Bir noktaya 1 yi diğer noktaya ikinciyi söyleyerek vuruyorum. Diğer EFT lere hatırlatıcı olarak devam ediyorum. (1. EFT günlüğü, 2. Akşam egzersiz, 3.Akşam uyuşukluğu, 4. Esneme hareketleri, 5.Sabah egzersizi.)

29 Ağustos 2010

uzun süre EFT günlüğü tutmadım. Daha önce çalıştıklarımın etkisi olanlar ve olmayanlar oldu. Bunda en önemli etken düzenli EFT yapmayışım. Sanki yapıyormuş gibi yapmam nedeniyle EFT günlüğü tutmam aksadı. Ama olumlu gelişmeler var. En önemli gelişme kilo vermiş olmam. Şu anda kilom 69 civarında. Yani başladığımdan beri tam 4 kg verdim. Yaklaşık bir aydır 69-70 bandındayım. Bunun dışında çok daha fazla spor yapıyorum. Beslenmemde yeteri kadar olmasa da belirgin bir değişim var. Bu aralar tatil ve iş düzeni bir arada yürüdüğünden tam düzenli bir sistem oturmadı. Yarından itibaren Ankara'dayım. Bu nedenle Ankara'ya gelmeden önce yeni

düzenlemeleri yapmak istedim. Öncelikle kazandıklarımı geri vermemem lazım.
"Her ne kadar kazandıklarımı geri vermekten korkuyorsam da.. "
Düzenlenmesi gereken konular;
1. Esneme çalışmalarının rutin hale getirilmesi
2. 69-70 bandından iki ay içinde 65,66 bandına geçmek
3. Çok daha paleo diyete uygun beslenmek
4. İş yaşamımı daha düzenli hale getirmek
5. Kendime daha fazla zaman ayırmak
6. Çocuklarıma karşı fazla toleranslıyım. Daha planlı ve istediğim gibi davranabilmek.
7. Sigarayı tamamen bırakmak.

HEDEFLERİN AYRINTILANMASI
Esneme çalışmaları;
Her gün yerine haftada 3 günle ve günde yarım saatle başlayayım.

Pazartesi- çarşamba- cuma sabahları 6.30-7 arası olsun.

Setup: *"Her ne kadar bir tarafım esneme çalışmalarından kaçıyorsa da yinede bu kaçışları fark etmeyi ve bilinçli tercihlerimi uygulamayı seçiyorum"*

EFT vuruş ifadeleri*; "Esneme çalışmalarından kaçıyorum", "neden kaçıyorum".*

Neden kaçıyorum vuruşlarını yaparken fark ettiklerim.

Spora ayırdığım zaman da esas hedefimin sağlıklı olmaktan çok zayıflamak ve zayıf kalmak olduğunu fark ettim. Bu nedenle esneme çalışmaları kilo verdirici çalışmalar değil. Bunun yerine yarım saat daha fazla bisiklet çevirmek daha tercih edilir oluyor.

Sanki spor yapıyorsam illa kalp atışım hızlanmalı ve bedenimden ter çıkmalı.

Setup: *"Her ne kadar bir tarafım sporu ve egzersizi mutlaka terleyecek ve enerji harcayacak bir çalışma olarak görüyorsa da ben yine de daha sağlıklı olmayı seçiyorum. Bedenimin enerjik olması için eklem ve kaslarımın esnek olması gerektiğine inanıyorum ve kabul ediyorum"*

EFT vuruş ifadeleri: *"Esneme ile harcanan zaman boşa geçen zamandır", "esneme sıkıcıdır", "esneme kilo verdirmez", "spor yapıyorsan şakır şakır terleyeceksin".*

11 Ekim 2010 pazartesi

Yine uzun süreli bir günlük yazmama boşluğu oluştu. Düzenli çalışmanın ne kadar zor olduğunu benim bu çalışmam ortaya koyuyor. İkinci bir noktada hazırladığım EFT lere geriye dönüp hiçbir tekrar yapmamışım. Bu nedenle de aldığım bazı kararlar uygulanamamış durumda. Bunlar arasında esnenem hareketleri hala yapılamıyor. Beslenmede hala istediğim düzeni tutturamadım. En olumlu gelişme kilomun 68-68.5 arasında sabitlenmesi. Buradan bir kademe daha zayıflamam gerekiyor. Ama artık bunu sporla sağlayamam. Çünkü spora gerçekten iyi zama ayırmaya başladım. Hemen her sabah 1 saate yakın koşu ya da bisiklet yapıyorum. Bunun dışında haftada 3-4 günde spor salonuna gidip ağırlık ve yüzme çalışmaları yapıyorum. Buna rağmen neredeyse 1 aydır kilom aşağı inmiyor. O halde beslenmemi çok iyi ayarlamam lazım ama sporu fazla yapıyorum diye biraz yememede gevşeme var.

REFERANSLAR

1. The EFT Manual
Gary Craig, Energy Psychology Press (February 1, 2009)

2. EFT for Procrastination
Gloria Arenson, Energy Psychology Press (February 1, 2009)

3. EFT for the Highly Sensitive Temperament
Rue Hass, Energy Psychology Press (February 1, 2009)

4. EFT for Back Pain
Gary Craig, Energy Psychology Press (February 1, 2009)

5. EFT for PTSD
Gary Craig, Energy Psychology Press (February 1, 2009)

6. The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention
Dawson Church, Elite Books; 2nd edition (April 15, 2009)

7. The Promise of Energy Psychology: Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change
David Feinstein, Donna Eden, Gary Craig, Mike Bowen, Jeremy P. Tarcher, The Penguin Group (November 3, 2005)

8. Freedom at Your Fingertips: Get Rapid Physical and Emotional Relief with the Breakthrough System of Tapping
Ron Ball, Inroads Publishing; First edition (April 25, 2006)

9. The Heart & Soul of EFT and Beyond: A Soulful Exploration of the Emotional Freedom Techniques and Holistic Healing
Phillip Mountrose; Jane Mountrose, Holistic Communications; 1 edition (February 28, 2006)

10. Getting Thru to Your Emotions with EFT: Tap into Your Hidden Potential with the Emotional Freedom Techniques
Phillip Mountrose, Jane Mountrose, Holistic Communications; 1 edition (November 1, 1999)

11. Attracting Abundance with EFT
Carol Look, AuthorHouse (July 28, 2005)

12. Enjoy Emotional Freedom: Simple techniques for living life to the full
Steve Wells, David Lake, Exisle Publishing Pty Ltd (May 20, 2010)

13. Energy Medicine
Donna Eden, David Feinstein, Caroline Myss, Tarcher; 1st Trade Pbk. Ed edition (December 27, 1999)

14. Energy Tapping.
Fred P. Gallo, Harry Vincenzi. New Harbinger Publications. 2000

15**.** Regression Hypnotherapy. Advanced Concepts and Methods Training Program.

Randy Shaw. Presented by: Results Beyond Expectation, Inc.

16. Answer Cancer
Stephen Parkhill

Ek 1: Soyuttan somuta indirgeme teknikleri

NLP dil modeline göre dış dünyayı ancak zihnimizde modelleyerek anlayabiliriz. Gerçek dış dünyayı zihnimizde modellerken bazı filtreler kullanırız. Bu filtreleri belirleyen bir çok etken vardır. En önemli etken fiziksel sınırlarımızdır. Beş duyumuz dış dünyadan gelen uyarıların ancak belli bir oranını algılar. Sosyal çevre, kültür, din ve yetişme tarzımız ise diğer filtrelerimizdir. Temelde gereksiz yüklenmelerden kurtulmayı amaçlayan fiziksel filtrelerimize sosyal ve kişisel filtrelerimiz dahil olduğu ölçüde zihnimizde dış dünyanın kötü ve yetersiz bir modelini oluşturmaya başlarız. Dilsel alışkanlıklarımız da bu kötü modelin yapılanmasına katkıda bulunur. Bu kötü alışkanlıklarımız dilimizle dünya modelimizde yarattığımız silinmeler, genellemeler ve çarpıtmalardır.

Genelleme, kısıtlı bir iki deneyimle dünya modeli yaratma alışkanlığımızdır. Sallanan sandalyeden düşen bir çocuğun tüm sandalyeleri tehlikeli zannetmesi genellemeye bir örnektir.

Silinme deneyimlerimizde hoşlanmadığımız kısımları dünya modelimizde yok sayma çabası sonucu ortaya çıkar.

Çarpıtma ise silinmenin tersine yaşamadığımız bir takım kısımları modelimize eklemekten ya da mevcudu farklı bir şekilde algılamaktan doğan bir durumdur.

Sorun olarak tanımlanan çoğu durum kişinin yetersiz dünya modelini ifade etmekten başka bir şey değildir. Bu nedenle sorunu soyuttan somuta indirgeme çalışması derindeki gerçek modeli açığa çıkarmak çabasıdır. Gerçek modeli açığa çıkarırken öncelikle silinmeleri araştırırız.

Silinme

Silinmeleri basitçe açıklayıcı sorular sorarak açığa çıkarırız.

Örnek;

-Korkuyorum.

- Özellikle kimden ya da nelerden korkuyorsun?

- Kocam korktuğumu ifade etti.

- Kocan kime neden ya da kimden korktuğunu ifade etti?

Silinmeler bazan genellemelerin altında saklıdır. Bu nedenle dilde genelleme yaratan her zaman, daima, asla gibi kelimeleri arar buradaki genellemenin yarattığı silinmeleri açığa çıkarırız.

- İnsanlara güvenmiyorum.

- Hiç güvendiğin bir insan olmadı mı?, Gerçekten bütün insanlar güvenilmez mi? Özellikle güvenmediğin insanlar var mı?

Referanssız karşılaştırma

Bir diğer özel silinme hali referans gösterilmeden yapılan karşılaştırmalardır.

-O benden daha iyi

- O senden hangi konuda daha iyi? Daha iyi olduğunu somut olarak nasıl ölçüyorsun?

Referansı belli olmayan sıfat ve zarflar

Diğer bir gizli silinme yaratan ifade tarzı referans belirtmeyen sıfatlar ve zarflardır.

-Onun benden iyi olduğu gayet açık.
- Neye göre açık? Kime göre açık? Açıklığın kriteri nedir?

Koşullama

Diğer bir silinme yaratan ifade tarzı koşul ve mecburiyet yaratan ifadelerdir.

-Toplum kurallarına uymam gerekir.

- Hangi kurallara? Uyman gerektiğini kim söylüyor? Uymazsan ne olur?

Çarpıtmalar

Dilsel çarpıtmaları genelleme ve silinmelere göre saptamak daha zordur. Ama çoğu zaman sorun olmayan bir durumu sorun algısı yaratan da bu çarpıtmalardır. Bu nedenle çarpıtmaları iyi tanımlamalı ve EFT ile düzeltme yoluna gitmeliyiz.

Nominalizasyon

Çarpıtmaların başında nominalizasyonlar gelir. Nominalizasyon isim olmayan ama isimmiş gibi kendisini gizleyen eylemlerdir. Nominalizasyon sanki *"eylem bitmiş ve yapılacak bir şey yok"* algısı yaratır.

Örnek.

- Yanlış karar aldım.

- Kararını değiştirmeni engelleyen nedir?

Burada karar nominalizasyondur. Yani şu anda sürmekte olan bir kararımızı vardır ve bu karardan vazgeçtiğimiz anda karar ortadan kalkar. Bu nedenle nominalizsayonları ortaya çıkarmak için ismin başına "*sürmekte olan*" ifadesini getiririz. Eğer anlamlı bir ifade ortaya çıkıyorsa isim gibi görünen kelime aslında nominalizasyondur.

-Başarı. Sürmekte olan başarı. Anlamlı o halde başarı nominalizasyondur.

-Masa. Sürmekte olan masa. Anlamsız. O halde gerçek isim.

Nominalizasyonlar beş duyumuzla algılayamayacağımız kelimelerdir. Yani tam anlamıyla soyuttur. Ancak biz anlamlandırdığımız için anlamı vardır.

Örnek;

- Oğlumun inançları beni kaygılandırıyor? İnanç burada nominalizasyon oluyor.

-Oğlun şu anda seni kaygılandıran nelere inanıyor?

Bu soru aynı zamanda nominalizasyonun yarattığı silinmeyi de açığa çıkarmayı hedefliyor.

Kabullenmeler

Çarpıtmaların bir diğer şekli kabullenmelerdir. Bir kanıta dayanmadan bir şey kabul edilip bu kabullenmeyi referans alarak başka bir durum hakkında sonuca gidilir.

- Oğlumun da babası kadar tembel olmasından korkuyorum. (Kabullenme= oğlumun babası tembeldir. Tembel= nominalizaasyon.)

Anlamsal çarpıtmalar

a.Neden sonuç ilişkisi kurmak, veya karmaşık eşitlik yaratmak.

Örnek;
- Kocamın geç gelmesi beni kızdırıyor. (Kocam geç gelmese kızmayacağım. O halde birinci durum ikinci duruma neden olacak.)

b. Fakat, ama.

- Evden ayrılacağım ama babam hasta.

- *Baban hasta olmasaydı evi terk ederdin değil mi?*

- *??? yok o anlamda demedim..* (Bu durumda bir çarpıtma var demektir.)

c.Zihin okuma

Örnek:
- Onun *bu davranışımdan mutsuz olacağını biliyorum.*

Ek 2: Olumlu zihinsel durum yaratma çalışması

1. Bir durum seçin;

Olumlu zihinsel duruş kazanmak istediğiniz bir konu seçin. Bir çok konu varsa ilk seçeneğinizi seçin. Geçmişte yaptığınız ama farklı yapmak istediğiniz bir davranış olabilir. Ne seçerseniz seçin bu durumun başlamadığı bir ana kendinizi ayarlayın.

2.Kendinizi görün:

Kendinizi farklı biri olarak hayal edin. Dıştan bu duruma başlamadan önceki halinizi seyredin. Siz bu yeni durumu öğrenen diğer sizi seyredeceksiniz. Adım adım gelişmesini izleyeceksiniz. Onun yeni durumundan tatmin olana kadar o siz olmayacak.

3.Motivasyon:

Diğer sizin nelerden kaçınması gerektiğini seyredin.
Onun istediğiniz bu durumda yakınlaşması gereken duruma doğru ilerlemesini seyredin.
Hem kaçınmak istediğiniz şeyleri, hem de ulaşmak istediğiniz şeyleri canlı renkli, coşkulu ve ilginç bir şekilde canlandırın.

4.En üst standartlar:

Diğer sizi seyrederken, onun sizin istediğiniz şeyleri gerçekleştirirken sürekli gelişme kaydettiğini ve sürekli aşama gösterdiğini, istediğiniz şeylerde en üst standartlara ulaştığını hayal edin.

Daha az olan her durum kabul edilemez diye düşünün.

Diğer sizi bir mıknatıs gibi büyük bir arzuyla istediğiniz hedefe doğru çekilirken görün.

5.Hedefi parçalara ayırın:

Diğer sizin tüm resmi gördüğünden emin olduktan sonra her seferinde bir adım ilerleyecek ara hedefleri başarmasını

seyredin. Her hedefi tamamladığında tatmin oluşunu seyredin. Bunu önünüzde bir film oynuyormuş gibi seyredin.

6.Şimdi ve gelecek zaman çerçevelerini birleştirin:

Diğer siz küçük görevleri parçalarken şimdiki zamanda kalır. Diğer siz acıyla ve sıkıntıyla bir iş üzerinde çalışırken onun aynı zamanda geleceği de gördüğünü fark edin. Alacağı ödülü gördüğünü hayal edin. Şimdide çekilen acıların bir ödül gibi döndüğünü gördüğünü hayal edin.

7.Kişisel katılım

Diğer sizin olaylara kendisini kattığını, kendi sorumluluğunu aldığını seyredin. Her katılımda daha kararlı olduğunu daha yoğunlaştığını görün.

8.Kendisiyle kıyaslama

Diğer siz şöyle sorar. Dünden beri ne kadar gelişme gösterdim? Son bir haftadır? Başladığımdan beri? Diğer sizin bu ölçülebilir gelişmeden ne kadar memnun olduğunu görün.

9.Ayarlama

Şimdi bir sis perdesi oluşturun ve diğer sizi görüntüden kaybedin. O bu sisin içindeyken bilinçaltınız bu yeni durumu sizi düşünce, tavır ve davranışlarınızla birleştirsin. Gerçek yaşamda bu elemanları nasıl taşıyacağını kontrol etsin. Eğer uyum varsa sisi kaybolur ve diğer sizi, sizi memnun eden haliyle görürsünüz.

10.Kontrol

Diğer siz olmaya hazır mısınız?

Değilseniz tekrar sis gelsin. Onu paketleyin ve ilave edilme3si gereken yeni kaliteleri ona yükleyin.

11.Bütünleşme

Diğer sizden memnunsanız size doğru yaklaştırın. Onun yeni yetenekleri size girmeye başlasın. Onu kucaklayın, içinize alın.

12. Geleceği planlayın
Nerede ve ne zaman bu durum aktif olacak.

En güçlü istediğiniz yerler.