

خلاصه ئی اف تی

دستور اساسی را بخاطر بسپارید. آن را بر روی هر مشکل روحی یا جسمی که دارید بکار برید. یک جمله تاکیدی مناسب برای تصحیح بسازید. عبارت یادآوری را هم از همان جمله استخراج کنید. در مواقع لزوم پشتکار به خرج دهید تا همه جنبه های مشکل ناپدید شوند. روی هر چیزی امتحانش نمایید.

کشف بزرگ

عامل تمامی احساسات ناخوشایند
اختلال در سیستم انرژی بدن است.

دستور اساسی :

۱- تصحیح : - جمله تاکیدی را سه بار بگوئید : " با وجود اینکه دارای این (ترس ، درد ، مشکل با فلانی و غیره) هستم ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خودم را قبول دارم (به خودم عشق می ورزم ، خودم را می بخشم .) "

در حین ادای جمله با انگشتان اشاره و میانی بطور پیوسته بر روی نقطه ضربه کاراته KC ضربات ملایمی بزنید .

۲- مراحل : در حالی که بر روی هر یک از نقاط انرژی حدود ۷ بار ضربات ملایمی می زنید عبارت یادآوری را تکرار کنید. عبارت یادآوری همان ترس ، درد ، مشکل با فلانی و غیره است .
نقاط انرژی به شرح زیر هستند :

(Cr) فرق سر ، (EB) ابتدای ابرو ، (SE) کنار چشم ، (UE) زیر چشم ، (UN) زیر بینی ، (CH) چانه ، (CB) استخوان ترقوه ، (UA) زیر بغل ، (TH) انگشت شست ، (IF) انگشت اشاره ، (MF) انگشت میانی ، (BF) انگشت کوچک ، (KC) ضربه کاراته

۳- روش ۹ گاموت : ... بطور پیوسته بر روی نقطه گاموت Gamut ضربات ملایمی بزنید و در همین حین کارهای ۹ گانه زیر را انجام دهید .
(۱) چشم ها را ببندید (۲) چشم ها را باز کنید (۳) چشم ها را بسوی پایین و راست ببرید (۴) چشم ها را به سوی پایین و چپ ببرید (۵) چشم ها را بچرخانید (۶) چشم ها را در جهت عکس بچرخانید (۷) آهنگی را بمدت دو ثانیه زمزمه کنید (۸) تا پنج بشمارید (۹) آهنگی را بمدت دو ثانیه زمزمه کنید .

۴- مراحل (دو باره) : بند ۲ را تکرار کنید و سپس نفس عمیقی بکشید .

** توجه : در دفعه بعدی جمله تاکیدی و عبارت یادآوری را بنحوی تغییر دهید که جهت گیری آنها بسوی باقیمانده مشکل باشد . به یاد داشته باشید که شدت مشکل خود را در ابتدا و انتهای هر دفعه بر اساس مقیاس صفر تا ۱۰ بسنجید تا معیاری برای اندازه گیری پیشرفت خود داشته باشید .

