

## آسم ، خشم ، ترس از ارتفاع و حساسیت به بالش پر در تنها یک جلسه بر طرف میگردند .

سلام به همگی

رومانا واگنر مورد مهمی را که از آسم شروع گشت و به بر طرف شدن چند مسئله دیگر انجامید شرح میدهد .  
چند ویژگی ئی اف تی در این مقاله نشان داده می شوند :

- ۱- یکی از علل ( و گاهی اوقات تنها علت ) بروز مشکلات جسمی مسائل حل نشده روحی هستند .  
( در این مورد خشم )
- ۲- می توان یک مشکل را بدون اینکه در حال حاضر ظهور نموده باشد بر طرف ساخت .
- ۳- گاهی مزایای جانبی غیر منتظره ای هم بدست می آید .

به شما علاقه دارم ، گری

نوشته رومانا واگنر

گری عزیز

مایلم ماجرای بانویی را که به علت بیماری آسم به سراغ من آمد برای شرح دهم . پزشکش به او گفته بود که باید تا پایان عمر از دارو و اسپری استفاده نماید . وی می دانست که من کاربر ئی اف تی هستم و در جایی خوانده بود که یکی از علل آسم می تواند مسائل روانی باشد . لذا از من خواست که در مورد آسم کمکش کنم . در پاسخ اظهار داشتیم که می توان شدت ناراحتی اش را با این روش کاهش داد . من فکر میکنم که همه مشکلات جسمی ریشه روحی دارند .

بنابر این در همایش آشنایی با اصول اولیه ئی اف تی ، که من آن را اجرا می کردم ، شرکت نمود . در اولین تمرین ئی اف تی او و فرد همراهش بر روی " با وجود اینکه دچار این آسم شده ام .... " کار کردند . باید توجه داشته باشید که او در آن هنگام هیچ مشکل تنفسی نداشت و لذا راهی برای آگاهی از اینکه شدت بیماری آسم تخفیف پیدا کرده یا خیر در اختیار نداشت .

به او متذکر شدم که شاید اینگونه کار بر روی آسم خیلی حالت کلی داشته باشد و بهتر است بر احساسات خاصی که می توانند منجر به آسم شده باشند تمرکز نماید . لذا در دور بعدی اجرای ئی اف تی از او پرسیدم " اگر احساسی در ورای آسم وجود داشته باشد آن احساس چیست ؟ "

وی بلافاصله پاسخ داد: "خشم!" پرسیدم این خشم را در چه قسمتی از بدنت حس می کنی . در جواب گفت: به صورت نوعی فشار در سینه ام . شدت آن در مقیاس صفر تا ده در حد ده بود . اجازه خواستم بر او ضربه بزنم و سپس به آرامی بر نقاط EB تا UA و سر انگشتانش ضربه زدم و در همین حین از خشمش و شرایطی که منجر به آن شده بود پرس و جو نمودم . اظهار داشت همکاری دارد که در محیط کار سیگار میکشد و او از این کارش متنفر است . ولی فقط پس از اینکه دچار مشکلات تنفسی گشت در خود این توان را یافت که به او بگوید سیگار کشیدن موجب ناراحتی او می شود . ولی همکاریش باز هم توجهی نکرد . با زدن این ضربات شدت فشار در سینه اش تا هشت کاهش یافت .

سپس از دستور اساسی به شکل کامل آن همراه با ۹ گاموت استفاده کردیم :

با وجود اینکه آن ابله اهمیتی به من نمی دهد....

با وجود اینکه هیچ کس نیازهای مرا جدی نمی گیرد .... ولی تصمیم می گیرم که خودم نیازهایم را جدی بگیرم .

با وجود اینکه او خواسته های مرا بر آورده نمی سازد .... ولی می دانم که من هم می توانم خواسته های او را برآورده نسازم .

با وجود اینکه اختیار سلامتی ام را به او و سیگار هایش داده ام ... ولی تصمیم می گیرم اکنون آن را پس بگیرم .

همه حاضران می توانستند ببینند که چگونه انگار باری از روی دوشش برداشته شد . چهره اش تغییر کرد و روشن گردید . حین زدن ضربات چیزی نمانده بود که به گریه بیفتد . ولی در پایان آن شدت خشم و احساس فشار در سینه اش به صفر رسید .

در تمرین بعدی روش نمایش فیلم را به او آموختم و از آن در مورد ترسش از ارتفاع استفاده نمودیم . وی روزی از پلکان برجی بالا رفته بود و به ناگهان مجبور شده بود به سرعت پایین بیاید . علت آن بود که نمیتوانست به پایین نگاه کند .

دو ماه بعد با او تماس گرفتیم . اظهار داشت که از هنگام همایش به بعد دیگر از دارو و اسپری استفاده نکرده است . علاوه بر این حساسیتش نسبت به بالش پر هم از بین رفته بود .

رومانا واکنر

**نکته**

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن

و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای ( در انواع شاخه های سلامتی ) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .

www.eft.ir