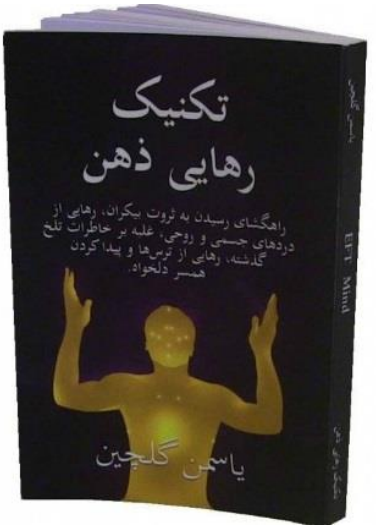


تکنیک رهایی ذهن

اثر یاسمن گلچین نویسنده، روان درمان، مربی زندگی و کارشناس"EFT"

چگونه بوسیلهٔ تکنیک EFT به آرامش و سلامتی دستیابی پیدا کنیم؟

EFT سیستم نوین رهایی از دردهای جسمانی، روحی و

احساسات مخرب ذهن

تکنیک رهایی ذهن بوسیلهٔ EFT

تالیف: یا سمن گلچین
ناشر: مولف
قیمت: £10.00
حق چاپ محفوظ است

©Copyright EFTmind 2013

فهرست:

فصل اول - آشنایی باEFT

فصل دوم - چگو نگی انجامEFT

فصل سوم - چگونه می‌توان رمز پول را با EFT گشود؟

فصل چهارم - بخشش

فصل پنجم - ترس و عشق

فصل ششم - رهایی از چاقی و اضافه وزن باEFT

فصل هفتم - رهایی از دردهای فیزیکی

فصل هشتم - دوستی با خدا

فصل نهم - بی‌خوابی

فصل دهم – انتقاد

فصل یازدهم – خاطرات دردناک گذشته

فصل دوازدهم - درد دل نویسنده با شما

سخن نویسنده

شما دوست مهربانم امروز با مطالعه این کتاب به سفری کوتاه اما الهی می‌روید. در این سفر معجزاتی شگرف را تجربه خواهید کرد که مانند چراغی پر نور زندگی شما را تا ابد روشن نگاه خواهد داشت.

در این کتاب می‌آموزید که چگونه بوسیلهٔ ارتباط مستقیم با ضمیر ناخودآگاهتان بار سنگین تمامی رنج‌های روحی گذشته تان که مسبب بیماری‌های جسمی می شود را به راحتی کناری گذاشته، انرژی از دست رفته را باز یافته و با روحی سبک، دید و نگاهی جدید مسیر الهی زندگی خود را با آرامش خاطر و لذت از نعمت‌های خداوند ادامه دهید .

این کتاب را همین امروز با دل و جان مطالعه کرده، تکنیک‌ها را تجربه کرده تا طلوع خورشید موفقیت و سلامتی جای سایه‌های تاریک محدودیت‌ها و محرومیت‌ها را بگیرد.

سفرتان خوش، خدایی و پر بار باشد.

یاسمن گلچین

فصل اول - آشنایی باEFT

- به دنیای نا محدود موفقیت با EFT خوش آمدید
- چرا این کتاب منتشر شد؟
- EFT چیست ؟
- EFT چگونه کار می‌کند؟
- EFT از دید علمی
- امتیازات استفاده از تکنیکEFT
- نقش بادام در مغز انسان amygdale
- چرا در اجرای تکنیک EFT جنبه منفی مشکل تأیید میشود؟
- جنگل مخرب احساسات منفی

آیا از داشتن زندگی مملو از استرس، فقر و یا دردهای جسمانی خسته شده اید؟ آیا دوست دارید آرامش، ثروت و سلامتی را به سوی خود جلب کنید؟

به دنیای نا محدود موفقیت با EFT خوش آمدید

به شما دوست عزیز و مهربانم که این کتاب را در دستانت داری سلام و تبریک میگویم.

بنظر می‌آید که تو دوست عزیز عزمت را جزم کرده‌ای که با تکنیک معجزه گر EFT در زمانی بس کوتاه، زنده گی ات را دگرگون کنی. این کتاب جهت یاری دادن برای داشتن یک زندگی مملو از آرامش نوشته شده است. شما دوست عزیز با خواندن این کتاب میتوانید به جسمی سالم و بدون بیماری، زندگی پر از فراوانی و ثروت، رابطه خدایی با اطرافیان، هیکلی دلخواه و تمام خواسته های کوچک و بزرگ خود دستیابی پیدا کنید.

تکنیک EFT راهگشای همهٔ مسائل و مشکلات است و شما عزیزان میتوانید با مطالعه و انجام این تکنیک معجزه گر در کوتاهترین مدت ممکن در آرامش درونی و بیرونی قرار گیرید.

صدای زنگ تلفن سکوت اتاق را بر هم زد. کتابم را بستم و به سمت تلفن رفتم.

"الو!"

صدایی لرزان پشت خط بود. بعد از چند لحظه صدا را شناختم. او مونیکا بود یکی از مراجعه کنندهایم که هفتهٔ پیش بدلیل فشار خون بالای شوهرش برای درمان با EFT به همراه او به ملاقات من آمده بود.

"یاسمن باور کن معجزه شده. از دیروز تا حالا هر بار که اندی فشار خونشو گرفته روی دوازده بوده. اول ما فکر کردیم دستگاه فشار خون خودمون مشکل داره، امروز صبح رفتیم پیش دکترش، باورت نمی‌شه اونجا هم فشارش دوازده بود. حتی دکتر هم هاج واج مونده بود که ما چکار کردیم که فشار خون اندی در عرض دو هفته از نوزده به دوازده رسیده. به خدا باورم نمی‌شه که دکتر تمام داروهاش را قطع کرده، یعنی دیگه مجبور نیست آن داروهای لعنتی را بخوره."

تازه مدرک کارشناسی در EFT را گرفته بودم و شوهر مونیکا یکی از مراجعه کننده های جدیدم بود که دو هفته قبل او را ملاقات کرده بودم.

او مردی ۵۰ ساله با وضعیت جسمانی خوب بود که بدلیل مشکل فشار خون بالا که از چند ماه قبل آزارش میداد به من مراجعه کرده بود. نگرانی او فقط به خاطر فشار خون بالا نبود بلکه او در برابر داروهایی که دکتر جهت کنترل فشار خون برایش تجویز کرده بود حساسیت داشت و این مسئله مشکل او

را چند برابر کرده بود. او با خوردن داروها به سرگیجه و پا درد دچار شده بود و زمانیکه با من ملاقات کرد بسیار نگران و ناامید بود.

طبق معمول با گرفتن اطلاعات از گذشته اندی جلسه را شروع کردم و از آنجایی که می‌دانم بیماری فشار خون بالا به دلیل مشکل عاطفی که سالها در ذهن حل نشده باقی مانده است بوجود میاید، منتظر پیدا کردن سر نخی در گذشته هایش شدم. انتظارم زیاد طول نکشید تا ریشهٔ مشکل را پیدا کنم و بعد از آن شروع به انجام EFT کردیم.

پس از جلسات با چندین تکلیف که خودش میبایست در منزل انجام میداد آنجا را ترک کرد. و ظاهراً اندی تمام مراحلی را که باید بعد از جلسهٔ EFT در خانه عمل میکرد انجام داده بود و دقیقاً همانطور که من تخمین زده بودم بعد از دو هفته فشار خونش به حد متعادل رسیده بود.

او اولین مراجعه کننده‌ای نبود که بعد از برطرف شدن مشکلش هیجان زده و ناباورانه با من تماس می‌گرفت. در طول مدتی که پذیرش داشته‌ام شاهد موردهای بسیاری از قبیل افسردگی، مشکلات مالی، مسئله اضافه وزن و چاقی، دردهای جسمانی و مشکلات در روابط انسانها بوده‌ام که در کمترین زمان و برای همیشه حل شده است.

سعی من بر این است که در این کتاب تجربیاتم را که با افراد مختلف در زمینه مشکلات متفاوت داشته‌ام را تا جاییکه حجم کتاب اجازه میدهد در اختیار شما بگذارم.

چرا این کتاب منتشر شد؟

به عنوان یک ایرانی و ایرانی زبان، در طول مدتی که با تکنیک معجزگر EFT آشنا شده‌ام یکی از آرزوهایم این بوده که بتوانم این تکنیک را به هموطنانم و ایرانی زبانان معرفی کنم.

تکنیک EFT تقریبا در تمام دنیا در زبان انگلیسی و دیگر زبانهای اصلی گسترش پیدا کرده و در چندین دههٔ اخیر تحت پشتیبانی و تأیید دانشمندان زیادی بوده است. تاثیر EFT به قدری عمیق و ژرف بوده که در معتبرترین انستیتوها مثل Stanford و Harvard و شماری دیگر از دانشگاه‌ها و کلینیک‌ها استفاده میشود.

EFT چیست؟

EFT "Emotional Freedom Technique" که تعریف آن به زبان فارسی "تکنیک رهایی احساسات" است یک درمان سریع در زمینهٔ انرژی‌های مسدود شدهٔ بدن است که انجام این تکنیک به باز شدن نقاط مسدود انرژی کمک می‌کند.

سیستم انرژی بدن سر چشمهٔ احساسات منفی و مثبتی است که ما در طول زندگی روزانه احساس می‌کنیم و ایجاد هر حسّ منفی در ذهن موجب مسدود شدن راه تردد انرژی در بدن

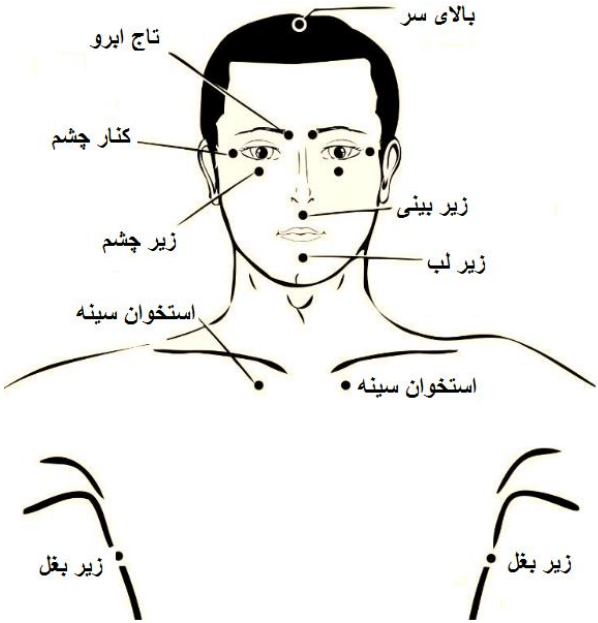
میشود، که این اختلال باعث محدود کردن باورهای مثبت در ذهن، ناتوانی هارمونی ذهن و بدن و اختلال سیستم اعصاب میشود.

تاثیرات جانبی این اختلالات میتواند هم به صورت فیزیکی مانند دردهای کمر، پا، سر درد، بیماری کلیه، مشکلات قلبی، بیماری خونی، سرطان و غیره می‌باشد و هم به صورت مشکلات روحی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس، کمبود اعتماد به نفس، مشکلات خانوادگی و عصبانیت‌های مداوم و حتی چاقی و غیره میشود.

امروزه ثابت شده که عدم هماهنگی روح و ذهن دلیل اولیهٔ دردهای جسمی میباشد، و به استناد این واقیعت تکنیک EFT جهت بر طرف کردن بیماری‌های فیزیکی و جسمی از طریق هم آهنگ کردن سیستم انرژی و ذهن به کار میرود.

نطفهٔ این تکنیک در قرن نوزدهم توسط دکتر **راجر کالاهان** بسته شد و توسط دکتر **گری کریگ** گسترش یافت.

سیستم درمان با EFT با استفاده از ضربات خفیف انگشتان به نقاطی که انتهای کانال تردد انرژی در بدن است صورت می‌گیرد.


بالای سر
تاج ابرو
کنار چشم
زیر بینی
زیر چشم
زیر لب
استخوان سینه
استخوان سینه
زیر بغل
زیر بغل

نقطه‌ی کاراته

EFT از تکنیک شناخته شده طبّ سوزنی چینی که در رابطه مستقیم با سیستم انرژی است نشات میگیرد که در حدود ۵۰۰۰ سال در تمام دنیا متداول بوده و قابل ذکر است که تنها تفاوت بین EFT و طبّ سوزنی در استفاده از انگشتان دست بجای سوزن است. طبق گفته آلبرت انیشتن در سال ۱۹۲۰ "تمام سیستم بدن انسان بر طبق انرژی داخلی بدن کار می‌کند."

این تکنیک به دلیل درمان بسیار سریع و غیر قابل برگشت بودنش متفاوت از روش‌های درمانی دیگر می‌باشد که از قرن نوزدهم تا بحال هزاران انسان را در زمینه بیماری های روحی و فیزیکی درمان کرده است. این تکنیک همچنین میتواند جایگزین ماه‌ها درمانهای طولانی مدت برای اشخاصی که مبتلا به مشکلات روحی، جسمی، خانوادگی و شخصیتی هستند توسط خود بیمار و در مراحل پیچیده تر توسط متخصص EFT فقط در طی چند جلسه کوتاه صورت گیرد.

EFT هوشیاری و احساسات ذهنی را بوسیله التیام دادن طبیعی سیستم انرژی به توازن رسانده و موجب بالا بردن استقامت سیستم اعصاب شده که این تحول به ذهن، روح و زندگی بدون استرس منتهی خواهد شد.

زمانی که فرد برای معالجه یک بیماری فقط به درمان با دارو اکتفا می‌کند، درمان مقطعی می‌باشد و بیماری که از ریشه سرکوب نشده باشد به اشکال مختلف قابل برگشت خواهد بود . برای مثا ل بیماری سرطان اغلب حتی بعد از عمل‌های جراحی و یا شیمی درمانی به بدن باز میگردد. این دلیل روشنی بر درمان نشدن جنبه ذهنی و روحی بیمار است که در وحله اول موجب بروز سرطان شده.

قابل ذکر است که EFT درمان داروئی توسط پزشک را تحت هیچ شرایطی رّد نمیکند.

به گفته دکتر فیلیپ مونترز "فقط هماهنگی درمان بین مشکلات ذهنی و فیزیکی با هم، یک معالجه اساسی و سرکوب کننده در پی دارد."

EFT چگونه کار می‌کند؟

احساسات منفی ذهن باعث اختلال در سیستم انرژی بدن میشود

تکنیکEFT به زدودن، شفاف کردن و هماهنگی سیستم انرژی که موجب از بین بردن دردهای جسمانی و ناراحتی‌های روحی است کمک می‌کند. این تکنیک بوسیله تمرکز روی درد یا مشکل روحی صورت می‌گیرد که همزمان به کمک انگشتان دست ضربات خفیفی به انتهای نقاط انرژی و اظهار جنبهٔ منفی و سپس مثبت مشکل بر به جنبش در آوردن انرژی اعصاب در بدن باعث معالجه فرد میشود.

EFT از دید علمی

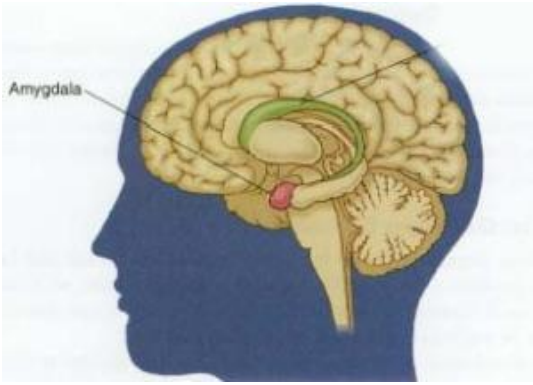
بنیانگذاری EFT بر اساس ترکیبی از طبّ سوزنی **و** Mind-Body medicine است که در چندین دهه اخیر تحت پشتیبانی و تأیید دانشمندان بوده است.

امتیازات استفاده از تکنیک EFT

- نداشتن عوارض جانبی
- مطمئن‌ترین تکنیک برای زمانی که درمان‌های دیگر موثر واقع نمی‌شود
- درمان سریع و دائمی
- قابل اجرا توسط خود بیمار (به استثنا موارد پیچیده که باید از یک متخصص EFT کمک گرفت)
- عاری از هر گونه داروهای شیمیایی و غیر شیمیایی

نقش بادام در مغز انسان (amygdale)

شاید این عنوان برایتان عجیب باشد. اما دانشمندان بر این نظر هستند که قسمتی به شکل بادام در مغز انسان وجود دارد. کار این قسمت واکنش به استرس در مغز است. این بادام یکی از اجزای Limbic سیستم یا مغز میانی است که مابین Cortex و Hindbrain مغز می‌باشد قرار دارد.



Limbic سیستم مغز سرچشمه احساسات منفی و مثبت و حافظه طولانی مدت می‌باشد.

تجربه‌ها و احساسات منفی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده این قسمت بادامی شکل را پروگرام میکنند تا با مواجه شدن با افکار منفی مشابه سوت خطرش به صدا در آید. به طور مثال اگر شما قبلاً در جمع دوستان و فامیل در مورد طرز حرف زدنتان مورد تمسخر قرار گرفته اید، آن خجالت زدگی، مغز شما را با **خطر** در صحبت کردن میان جمع ربط میدهد. بدین معنا که بعد از این شما هر بار در جمعی مشابه قرار بگیرید سوت خطر قسمت بادامی شکل در مغزتان به شما یادآوری می‌کند که قبلاً این تجربه را داشته اید و احساس خطر و خجالت زدگی را بیاد تان میاورد و به همین دلیل شاید دیگر در جمعی مشابه صحبت نکنید و سکوت را ترجیح دهید. به یاد

داشته باشید مغز انسان تفاوتی بین احساس منطقی یا غیر منطقی قائل نمی‌شود، بلکه فقط واکنش شما را می‌بیند.

در نتیجه پی می‌بریم که چطور استرس‌های روزانهٔ زندگی به قسمت بادامی شکل مغز سیگنال میفرستند که در مواقع خطر سوت خود را به صدا در آورد.

چرا در اجرای تکنیک EFT جنبه منفی مشکل تأیید میشود؟

همانطور که قبلا اشاره شد در مرحله اول انجام EFT همزمان با ضربات انگشت به نقاط انرژی، اظهار و تایید جنبه منفی مشکل الزامیست. با توجه به این مسئله من شخصاً با پرسش افراد بیشماری که برای اولین بار در باره EFT شنیده اند مواجه شده‌ام که چرا ما باید در این تکنیک به مشکل و جنبه منفی آن تمرکز کنیم و بارها آنرا به زبان بیاوریم؟ مگر نه آنکه تمرکز بر افکار منفی مشکل را تشدید می‌کند؟ پس تکلیف تجسم افکار مثبت و گفتن گفتار مثبت چه میشود؟ آیا تکنیک تفکر مثبت جایی در EFT دارد؟ مگر این نیست که تمرکز به هر چیزی آن را به سوی تو می‌کشاند؟

این سوال بسیار خوبی است. اما واقعیت اینست که در هر صورت مشکل شما و در پی آن افکار منفی مربوط به آن هم در تمام لحظات با شماست. زمانیکه شما مضطرب هستید، در واقع و بدون شک مضطرب هستید دقیقا مثل اینکه صورت حسابهای ماهیانه تان و یا ته چک دست چک تان که نشان دهنده بدهی شما در زمان مقرر است را در کمد بگذا رید و در

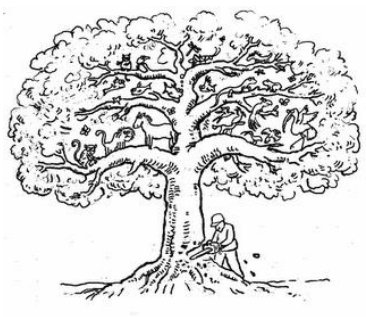
آنرا قفل کنید. با این کار شاید آنها را نبینید اما آنها بدون شک وجود دارند و ذهن شما پیوسته درگیر وجود آنهاست. احساس‌های منفی امان، باور هایمان، زخمها و آ سیب‌های وارد شده به روح و تن ما در همه حال زندگی ما را کنترل میکنند. به همین دلیل در تکنیک EFT ما با توجه به وجود مشکل آنرا پرورش نمیدهیم بلکه برای زمان کوتاهی سعی بر تمرکز به واقعیت می‌کنیم تا به جای چشم پوشیدن از آن، آنرا به وضوح و روشنی دیده و کنترل افکارمان را به دست بگیریم. در واقع زمانیکه وجود احساسات منفی و مشکلات را قبول کنیم، مورد هدفشان قرار داده‌ایم و در آخر کانالهای انرژی را با EFT برای همیشه پاک خواهیم **کرد.**

جنگل مخرب احساسات منفی

شما میتوانید دنیای احساسات منفی ذهنتان را به یک جنگل تشبیه کنید. در این جنگل هر درخت نشان دهندهٔ یک حس منفی است که یک کانال انرژی را در بدنتان در قسمت **مریدین** سیستم مسدود کرده است. بیشتر انسانها تعداد زیادی از این درختها در ذهنشان دارند که باعث سد کردن راه موفقیت و آرامش روحی اشان میشود، چون وجود تعداد درختان بازدارنده حرکت ذهنی آزادانه برای رسیدن به خواسته‌ها است.

هدف EFT نه قطع کردن، بلکه ریشه‌کن کردن این درخت‌ها می‌باشد. چون قطع کردن شاخه ها به تنهایی تسکینی موقّتی است تا زمانی که دوباره شاخ و برگ آن ها رشد کند. ما با

EFT بر خلاف شمار زیادی از تکنیک‌های معالجه، اول به سراغ ریشه می‌رویم و با خشکاندن آن بعد از مدت بسیار کوتاهی شاخه و برگ‌های آن هم خشک شده و از بین میروند.



من در اینجا داستان یکی از مراجعه کننده گانم که بسیار جالب و عجیب بود را برایتان بازگو می‌کنم.

مارگارت بانویی حدود چهل ساله با یک جثهٔ خیلی ظریف و لاغر بود. او بسیار مضطرب بنظر می‌رسید و در طول جلسه ملاقاتمان دائما ناخود آگاهانه دستانش را به هم فشار میداد.

" دیگه از دست این زخم معده لعنتی خسته شده ام. دو سال است که نیم ساعت بعد از بیدار شدنم این درد شروع می‌شه و تا آخر شب ادامه داره.هرچه دکتر رفته‌ام فایده‌ای نداشت چون هر دارویی که مصرف می‌کنم فقط برای چند ساعت درد رو از بین میبره. کلی هم داروهای گیاهی مصرف کردم که بد نبود،

اما باز بعد از چند روز این درد لعنتی برگشت. چند روز قبل یکی از دوستانم به من توصیه کرد که برای از بین بردن دردم EFTانجام بدم، چون ظاهراً خودش سؤ هاضمه داشته و با این تکینیک معالجه شده. شما رو به خدا یه کاری بکنید، من دیگه طاقت این درد رو ندارم."

بعد از صحبت های مارگارت از او خواستم کمی از زندگی اش برایم بگوید و اینکه آیا چیزی باعث ترس و خود خوری در زندگی اش وجود دارد؟ اما ایشان مرا مطمئن کرد که رابطهٔ بسیار خوبی با شوهرش دارد، و در کنار دو فرزند خردسالش زندگی خوبی را می‌گذرانند و هیچ مشکل خانوادگی، شغلی و یا مالی ندارد.

من با توجه با صحبتهای ایشان، شروع به انجام EFT کردم. پس از چند سکانس کوتاه و طولانی که حدود نیم ساعت طول کشید، ایشان اظهارکرد که درد تقریبا به کمتر از نصف رسیده و با ادامهٔ چند سکانس کوتاه دیگر، بعد از پانزده دقیقه اعلام کرد که هیچ دردی احساس نمیکند و با ناباوری معده اش را فشار میداد. سپس چندین تکلیف EFT برای انجام دادن در خانه به او دادم، و او شادمانه و راضی از قطع شدن دردش، در حالیکه هنوز دست‌هایش را به هم میمالید، مرا ترک کرد.

و اما من هنوز مطمئن نبودم که مارگارت واقعاً هیچ مشکل فکری و روحی در زندگی خصوصی اش نداشته باشد. اما به هر حال ایشان بسیار راضی جلسه را ترک کرد و من هم طبیعتا باید راضی می‌بودم که یک مورد موفق دیگر هم به مواردم اضافه شده است .

بعد از پنج روز که از جلسه گذشته بود، با مارگارت تماس گرفتم و جویای حا لش شدم، او هم چنان از اینکه دردی در معده اش احساس نمیکرد راضی بنظر میرسید.

اما متاسفانه بعد از دو هفته ایمیلی از او دریافت کردم که درخواست کرده بود ترتیب ملاقات دیگری در رابطه با مشکل قبلی‌اش ترتیب بدهم.

در روز ملاقات، با اضطرابی بیش از پیش به دیدنم آمد.

"تا یک هفته بعد از انجام EFT حالم خیلی خوب بود و هیچ دردی نداشتم اما بعد از یک هفته دردم آرام آرام برگشت و از روزی چند ساعت به درد مداوم تبدیل شد. باورم نمی‌شه EFT کار نکرده باشه. آخه دوستم که با EFT سؤ هاضمه اش معالجه شد ، هنوز بعد از یک سال هیچ دردی نداره. حالا من باید چه کار کنم؟ این یعنی اینکه من باید تا آخر عمر با این درد زندگی کنم؟"

مارگارت خیلی دستپاچه و نگران بود. بعد از اینکه کمی آرام شد برایش توضیح دادم که هیچ درد جسمی در بدن ما بروز نمیکند مگر اینکه ریشهٔ روحی و عاطفی داشته باشد و از او خواستم برای چند دقیقه بر زندگی اش متمرکز شود ومسئله ای را که باعث خودخوری و آزار او شده را پیدا کند. در غیر این صورت هیچ کمکی از من ساخته نیست. اینرا گفتم و او را برای چند دقیقه تنها گذاشتم .

بعد از اینکه به اتاق بازگشتم، او برایم توضیح داد که مشکل بخصوصی ندارد و تنها مشکلش احساس **ترس از دست دادن** شوهرش است.

"از زمانی که ازدواج کرده ایم همیشه این احساس را داشته ام، شوهرم هم زیبا تر، هم خوش تیپ تر از من است و هم موقعیت کاری بهتری از من دارد. او مدیر یک کمپانی بزرگ است و روزانه سر و کارش با خانم‌های جوان و زیباست .گاهی اوقات فکر می‌کنم من هیچوقت نمی‌توانم به زیبائی یکی از آنان باشم . حتی هیکلم آنقدر ضعیف است که هیچ لباس زیبائی هم عیبها و لاغری‌ام را نمی‌پوشاند. به همین دلیل این ترس سالهاست که با من است و می‌دانم شوهرم روزی مرا ترک می‌کند. خیلی سعی کرده‌ام در جنبه‌های دیگر زندگی امان سنگ تمام برایش بذارم مثل تامین کردن آرامش در خانه، تربیت هر چه بهتر بچه هامون، گذشتن از خواسته‌های معقولم! تا بتوانم رضایت او را بیشتر جلب کنم، اما باز هم ترس دارم."

- آیا همسرت هم از این احساس تو خبر دارد؟ و آیا سعی کرده که به تو کمک کند؟

"من هرگز این احساسم رو با او درمیان نگذاشته ام. او حتی نمی‌داند من چقدر از این احساس زجر می‌کشم وگرنه حتما کمکم میکرد. او مرد بسیار فهمیده‌ای است."

زمانیکه از مشکلات عاطفی مارگارت مطلع شدم اطمینان پیدا کردم که در جلسه قبلی EFT فقط شاخه‌های این مشکل قطع شده و درد معده او موقتا فقط برای چند روز تسکین پیدا کرده و بعد از آن چون او متداوما با احساس ترس قبلی دست به

گریبان بوده و آن احساس **به اندازه کافی خوب نیستم** و آن حس اضطراب برای جلب رضایت شوهرش هنوز ریشه کن نشده، در نتیجه درد معده دوباره بازگشته است.

در ادامه آن جلسه کاملا به روی احساس ترس از دست دادن همسر و بالا بردن اعتماد به نفس مارگارت متمرکز شدم و با کمک خودش بعد از حدود یک ساعت و نیم ریشهٔ ترسش را سر کوب کردم. ما حتی نیازی به انجام EFT برای رفع درد نداشتیم چون بلافاصله بعد از رها شدن ذهنش و بازشدن کانالهای مسدود انرژی، درد معده اش بر طرف شد.

این داستان و تجربه‌های مشابه دلیل قاطع بر اینست که برای بر طرف کردن دائمی هر مشکلی نیاز به ریشه یابی و از بین بردن عمقی آن می‌باشد و این دقیقا تفاوت اصلی EFT با دیگر تکنیک‌ها می‌باشد.

پایان فصل اول

,,

لطفا جهت تهیه این کتاب به صفحه فروش محصولات در همین وب‌سایت

مراجعه فرمائید