

EFT ehk Emotsionaalse Vabaduse Tehnika ehk koputamisteraapia

Kuidas seda kasutada?

Vaata rohkem www.EFTmaailm.ee

EFT meetod on väga lihtne ja turvaline. EFT-d kasutades koputame õrnalt sõrmeotstega teatud punktidele energiameridiaanidel (näol, kätel ja kehal). [Vaata punkte siit](#). Samal ajal keskendume KONKREETSELE SÜNDMUSELE, kus kogesime negatiivset emotsiooni või millest sai alguse füüsiline probleem. Kõikide punktide läbikoputamist nimetame RINGIS.

RINGIS on 5 sammu:

1. Täpsusta see, millega tegeleda tahad. EFT toimib kõige tõhusamalt siis, kui tegeled ühe kindla sündmusega, kus kogesid ebamugavat emotsiooni. Füüsilisi sümptomeid saab leevendada ka lihtsalt nende keskendudes. Emotsiooni täieliku lahustamiseni jõuad siis, kui tegeled ühe konkreetse SÜNDMUSEGA korraga. Sündmus on näiteks: *See kord, kui ma maja katuselt alla vaatasin ja tundsin kõrgusehirmu.*
2. Hinda sellest sündmusest tekkinud emotsiooni, uskumuse või füüsilise tunde tugevust skaalal 0-st 10-ni (0=seda pole ja 10=maksimaalne võimalik tugevus), või lihtsalt märgi üles, kuidas sa ennast tunnend.
3. Koputa sõrmeotstega ükskõik kumma käe karate punktil (vt. pilti) pidevalt, korrates ALUSTUSLAUSET. Alustuslause koosneb probleemist ja LUBAMISEST. Näide alustuslausest: *"Kuigi ma tundsin hirmu kõrguse ees, sel korral, kui ma maja katuselt alla vaatasin (näiteks) aktsepteerin ennast täielikult ja kogu südamest."*
4. Koputa sõrmeotstega õrnalt igale punktile umbes 5-7 korda (alustades pea pealt) ja samal ajal korda probleemi ehk MEENUTUSLAUSET, näiteks: *"Hirm kõrguse ees"*.
5. Nüüd hingaga sügavalt välja. Seejärel hinda oma sihtmärgiks olnud emotsiooni, uskumuse või füüsilise tunde tugevust skaalal 0-st 10-ni uuesti. Kas selle tugevus on muutunud võrreldes algse numbriga? Märgi üles uus tugevus.
6. Korda samme 3 kuni 5 seni kuni tugevus on 0 või oluliselt vähenenud ja **see sündmus**, millega sa tegelesid, ei tekita sinus enam ebameeldivaid emotsioone või füüsilist reaktsiooni. Kui su probleem, näiteks kõrgusehirm, on üldiselt ikka alles, võta ette järgmine sündmus, kus seda tundsid, ja koputa see samamoodi kuni 0-ni. Enamasti piisab 2-3 või veel mõne sündmuse "tühjaks" koputamisest, selleks, et saada püsiv tulemus ja probleemile lahendus.

Füüsilisi sümptomeid (näiteks peavalu vmt.) saab väga edukalt lahustada ka lihtsalt sellele sümptomile keskendudes ja koputades. Sellisel juhul toimib kõige paremini järjekindel koputamine, kuni valu või probleem on täielikult lahustunud või oluliselt vähenenud.