

Målet med dette kurset i

EFT (Emotional Freedom Techniques):

Å lære et verktøy som kan brukes
nærmest når og hvor som helst, på deg
selv og dine nærmeste (men husk:
innenfor ditt kompetanseområde)



1

1

EFT bakgrunn kursleder

Lært EFT av bl.a.

Gary Craig personlig

EFT Master Carol Look

EFT Master Gwyneth Moss

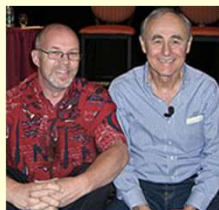
EFT Master Karl Dawson

EFT Master Tania Prince

EFT Master Sue Beer

EFT Master Emma Roberts

og mange andre dyktige EFT'ere



2

2

Ifølge en undersøkelse på
www.examiner.com:

«EFT er en av de mest suksessfulle
psykologiske selvhjelps-metoder som
noen gang er blitt utviklet.»

Mer enn 5 millioner mennesker søker
hver måned på "EFT tapping" og
relaterte ord (tall fra 2019)



3

3

Om EFT



- «Den mest effektive selvhjelpsmetoden jeg har kommet borti på mine 30 år som forfatter innen naturlig helse»
- Phd. Dawson Church
- «EFT offers great healing benefits.»
- Deepak Chopra, MD
- «EFT is a simple, powerful process that can profoundly influence gene activity, health and behavior.»
- Bruce Lipton, PhD
- En gjennomgang publisert i American Psychological Association Journal konkluderte med at EFT etter få behandlinger «konsekvent viste tydelige positive resultater som ikke kunne skyldes tilfeldigheter»



4

4

Om EFT II



- «EFT is easy, effective, and produces amazing results. I think it should be taught in elementary school»
- Donna Eden
- «EFT is destined to be a top healing tool for the 21st Century»
- Cheryl Richardson
- «EFT is at the forefront of the new healing movement.»
- Candace Pert, PhD

5

5

Forskning på EFT



- En oversiktsartikkel som demonstrerer at EFT kan ha effekt både på psykologiske og fysiologiske markører:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6381429/>
- Systematisk gjennomgang og meta-analyse av EFTs effekt på PTSD
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1195286/full>
- Gjennomgang av dokumentasjon som argumenterer for at EFT oppfyller kriterier for evidensbasert praksis
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.951451/full>
- Studie på hvordan EFT påvirker angst
https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2024/04290/the_effect_of_emotional_freedom_techniques_eff_128.aspx?utm_source=chatgpt
- Artikkel som viser at EFT kan bidra til å redusere depressive symptomer.
<https://www.mdpi.com/2077-0383/13/21/6481>
- Forskning som ser på hjemme-aktivering og nevrofysiologiske endringer ved bruk av EFT, spesielt hos personer med kroniske smerter.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388122001219>
- Randomisert, venteliste kontrollert studie som undersøker effekten av EFT på selvrapporterte plager over tid
[https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(2021\)2900361-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(2021)2900361-8/fulltext)
- En nyere studie som vurderer effekten av én enkelt EFT-intervensjon (2025)
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311908.2025.2538740>

6

Historien bak EFT -

Emotional Freedom Techniques

Grunnlaget for EFT ble oppdaget og kartlagt for over 5000 år siden

- Oppdagelsen av de umerkelige energiene som flyter gjennom hele kroppen
- Disse energiene er kjernen i akupunktur
- Dr. John Diamond, psykiater som oppdaget forbindelsen mellom akupunktur meridianer og emosjoner (i 60 årene)
- Dr. George Goodheart, 1964 - oppdagelsen av anvendt kinesiologi
- Dr. Roger Callahan 1981 TFT
- Gary Craig 1995 EFT



7

7

Historien bak EFT, 70-tallet

- Psykologen Roger Callahan utviklet en metode kalt Thought Field Therapy (TFT) på slutten av 1970-tallet.
- Han kombinerte elementer fra kognitiv terapi med lett banking («tapping») på akupunkturlignende punkter.
- TFT var komplisert: man måtte bruke spesifikke sekvenser av punkter avhengig av klientens problem
- I TFT brukte Roger Callahan kinesiologisk muskeltesting som et diagnostisk verktøy for å identifisere hvilke energipunkter og meridianer som trengte behandling.
- Resultatet av muskeltesting bestemte hvilken spesifikk tappingsekvens terapeuten skulle bruke.



8

8

Historien bak EFT, 90-tallet

- Ingeniøren og personlig utviklings-coachen Gary Craig lærte TFT av Callahan på 1990-tallet
- Craig opplevde at sekvensene var unødvendig kompliserte, og at de fleste problemer kunne adresseres ved å tappe på **en fast serie punkter**.
- Han fjernet også muskeltesting
- Han forenklet dermed metoden og kalte den: **Emotional Freedom Techniques (EFT)**.
- EFT ble dermed mer tilgjengelig, og spredte seg raskt via selvhjelpsbøker, kurs og senere internett.



9

9

Historien bak EFT, 2000-tallet



- EFT fikk oppmerksomhet i selvutviklingsmiljøer, coaching og alternativ behandling.
- Etter hvert begynte også forskere å undersøke metoden vitenskapelig, spesielt innen stress, angst og posttraumatisk stress (PTSD).
- Flere kliniske studier har vist lovende resultater, selv om mekanismene fortsatt diskuteres.

10

10

Historien bak EFT, 20-tallet



- EFT brukes i dag både av terapeuter, coacher og privatpersoner.
- Metoden omtales ofte som en form for «**energipsykologi**», men mange ser den også som en kombinasjon av **kognitiv atferdsterapi** og **somatisk* stimulering****.
- Den er fortsatt omdiskutert: Noen fagmiljøer er skeptiske til «**energiteorien**», mens andre peker på den økende forskningsbasen og praktiske resultater hos klienter.

*somatisk: betyr rett og slett **kroppslig** (fra gresk *soma*, som betyr "kropp").

**bevisst stimulering av kroppen (gjennom lett banking/tapping på bestemte punkter) mens man tenker på eller snakker om et følelsesmessig tema

11

11



Gary Craig:



- Utdannet ingeniør
- Personal Performance coach
- Studerte psykologi
- Samtaler med psykiatere og psykologer
- Sertifisert NLP Master Practitioner
- Studerte TFT med Dr. R. Callahan

12

12

Noen ord om kognitiv atferdsterapi

(ofte forkortet KAT, eller CBT*)

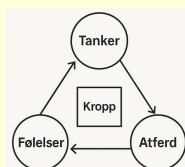
- **Kognitiv atferdsterapi** er en **samtaleterapi** som hjelper mennesker med å **forstå og endre negative tankemønstre og atferd** som skaper eller opprettholder psykiske plager.
- Den bygger på en enkel, men kraftig idé:
- Det er ikke situasjonen i seg selv som skaper følelsene våre – men **hvordan vi tenker** om dem. Eller ...
- Det er ikke det som skjer med deg som påvirker deg, men måten du tar det på
- *CBT – Cognitive Behavioral Therapy

13

13

Litt mer om KAT / CBT

- Kognitiv atferdsterapi ser på samspillet mellom:
 - Tankene våre (kognisjon)
 - Følelsene våre (emosjon)
 - Atferden vår (handlinger)
 - Kroppens reaksjoner (fysiologi)
- Disse påvirker hverandre gjensidig – og ved å endre en av dem, kan vi også endre de andre



14

14

Eksempel: KAT / CBT I

- Et eksempel:
- La oss si at du får en e-post fra sjefen med teksten «Vi må ha en prat i morgen. Kom innom kontoret mitt kl. 9.»
- Denne **tanken** dukker opp: «Jeg har gjort noe galt.»
- Disse **følelsene** oppstår: Uro, bekymring, angst
- **Atferd**: Du gruer deg, er distraheret, sover dårlig
- **Kropp**: Strammer skuldre/nakke, høyere puls

15

15

Eksempel forts.: KAT / CBT II



- I terapi lærer du å stille spørsmål:
- Har jeg grunn til å være bekymret?
- Har jeg gjort noe jeg ikke burde?
- Hva kan være andre mulige forklaringer?
- Når du endrer **tolkningen**, roer følelsene seg, og atferden endres.
- KAT er en av de best dokumenterte terapiformene i moderne psykologi.
- Kognitiv atferdsterapi handler om å **bli bevisst på hva du tenker, hva du gjør, og hvordan det påvirker hvordan du føler deg** – for så å endre mønstre som ikke hjelper deg.
- Tanker – medspiller eller motspiller? (husker du denne fra samling 1?)

16

16

Tilbake til EFT. Hva kan det brukes på I?



- frykt og fobier
- eksamensstress/frykt
- ensomhet
- prestasjonsforbedring
- talefrykt
- neglebiting
- sinnemestring
- traumatiske minner / opplevelser (men ikke dersom det er altfor tøffe ting)
- bekymring
- allergier (noen allergier er faktisk mentalt forankret)
- negative tankemønstre

17

17

Hva kan EFT brukes på II?



- stress
- depresjon/angst (igjen – ikke dersom det er altfor tøffe ting)
- sorg/tap
- avhengighet
- dårlig selvbilde
- søtsug
- fysiske plager/smertelindring (men husk at smerte er et signal fra kroppen om at noe er galt, og må derfor utredes før du forsøker å fjerne den)
- spisevaner
- vektutfordringer (dette er ofte et sammensatt tema, og dette grunnkurset (EFT nivå 1) er nok for liten bakgrunn til at du klarer å gjøre noe med alt innen vektrelaterte utfordringer)
- og mye annet

18

18

Hva EFT ikke kan brukes på



- Selv om EFT kan brukes til svært, svært mye, og det er en skånsom terapiform, skal man likevel utvise forsiktighet. Med mindre du har formelle kvalifikasjoner (lege, psykolog etc.) bør du IKKE bruke EFT på:
- (tøffe) traumatiske hendelser
- psykotiske tilstander
- personlighetsforstyrrelser
- suicidale tilstander
- generelt ikke psykiatriske eller medisinske diagnoser

19

19

Hva er emosjonell frihet



- Ifølge Gary Craig, handler emosjonell frihet om friheten til «å blomstre og heve deg over de bortgjemte hindringene som hindrer deg i å yte optimalt». EFT har til hensikt å gi deg emosjonell frihet fra negative følelser, deriblant fra flere år med dårlig selvfølelse, sorg over tap i livet, vonde minner om traumatiske livshendelser og bekymringer.
- Emosjonell frihet kan også være:
- Frihet til å være seg selv
- Frihet til å akseptere seg selv
- Frihet til å leve det livet man ønsker
- Frihet til å føle seg verdifull
- Frihet til å føle det man vil

20

20

Kroppens energisystem



Kroppen vår har en grunnleggende elektrisk natur

- Måles med EEG (hjerne) og EKG (hjerte)
- Vårt energisystem er meget viktig for vår mentale og fysiske helse
- Det er usynlig
- Disse energikretsene/meridianene danner grunnlaget for akupunktur/akupressur

21

21

Sinn - kropp forbindelse



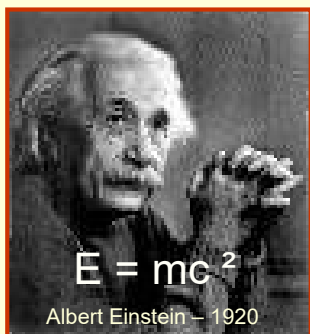
- Stress og negative emosjoner er lagret i kroppen
- Det vil ubevisst skje (fysiske) spenninger i kroppen når negative emosjonelle tanker/følelser dukker opp i bevisstheden.
- Stress og negative følelser som er lagret i kroppen, hindrer den frie flyten av helbredende energi

22

22

Einstein Knew It!

Theory of Relativity



"All Matter is made of energy"
(our body is matter)

Energy = + and – charges

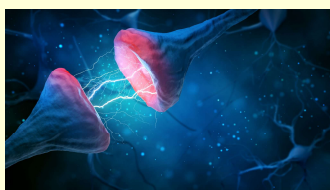
Western healing sciences
ignored this concept until
recently

23

Hvorfor energi I?



- Det sirkulerer energi i kroppen vår. Hadde det ikke gjort det ville vi ikke engang vært i live.
- Vår elektriske natur kan bevises og måles vitenskapelig. Med en EEG-maskin kan vi for eksempel måle den elektriske aktiviteten i hjernen vår. Dersom du tar på en varm kokeplate kjenner du umiddelbart smerten, fordi den blir overført elektrisk gjennom nervene til hjernen (Gary Craig, EFT Manualen, 6. utgave).
- Smerten har samme hastighet som elektrisitet, og det er derfor du kjenner den så fort.



24

24

Hvorfor energi II?



- For bedre å forstå vår elektriske natur, kan vi se nærmere på Gary Craigs TV-analogi (Gary Craig, EFT Manualen, 6. utgave). For å få klare bilder og lyd på en TV, er det viktig at alt av kretser er koblet riktig og uten brudd, slik at strømmen flyter gjennom teknologien. Hvis en krets er koblet feil eller det f.eks. har oppstått brudd – vil det oppstå en forstyrrelse i flyten av elektrisitet (energi).
- Dermed vil vi ikke få et klart bilde på TV-en. Om TV-en ikke er koblet i strøm, vil den ikke engang kunne skrues på. Vi mennesker fungerer på en liknende måte, vi er bare betydelig mer komplekse.
- Elektriske beskjeder (energi) flyter konstant gjennom kroppen mellom nervecellene våre og informerer oss om hva som foregår. Det vil si at f.eks. tanker (negative / positive) skaper energi. Det er denne negative energien vi adresserer vha. EFT.

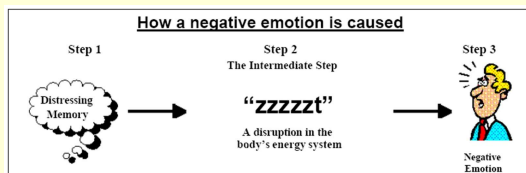
25

25

Hvorfor energi III?



- Når et ubehagelig minne dukker opp, vil dette forstyrre energiflyten i kroppen vår, som igjen vil gi oss en ubehagelig følelse. Altså er det den forstyrrede energiflyten som er årsaken til våre ubehagelige følelser, ikke minnet i seg selv.



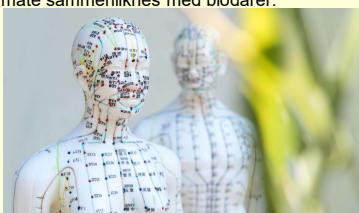
26

26

Hvorfor energi IV?



- EFT er basert på den samme teorien om energimeridianer som tradisjonell kinesisk medisin, blant annet akupunktur. Teorien går ut på at vi har 12 hovedmeridianer (energibaner) i kroppen, som er knyttet til hvert sitt organ.
- Sammen danner disse meridianene et nettverk av energibaner som frakter livsenergi gjennom kroppen (chi). Energi-meridianene kan på en måte sammenliknes med blodårer.
- På bildet ser du de ulike energibanene og punktene illustrert.



27

Hvorfor energi V?



- Når energien i kroppen sirkulerer som den skal, fungerer kroppen vår bra, og vi føler oss vel. Dukker det derimot opp en eller annen negativ tanke/følelse, vil dette påvirke energiflyten – fordi det oppstår en forstyrrelse i denne. Dette resulterer i at vi f.eks. føler oss nedstemt, sint, stresset osv.
- Kroppen vår har nå en energisk ubalanse eller forstyrrelse. Når vi så banker på bestemte meridianpunkter (punkter langs kroppens energibaner), samtidig som vi har fokus på/kontakt med problemet, vil det bidra til å gjenopprette riktig energiflyt i kroppen – og den negative følelsen vi hadde som følge av denne energiforstyrrelsen, dempes eller forsvinner.

28

28

Hvorfor energi VI?



- Det er imidlertid ikke bare negative tanker eller følelser vi kan lindre/reducere/fjerne med EFT.
- Ulike u/vaner, negative reaksjonsmønstre, uønskede måter vi tolker ting på, uheldige måter vi håndterer situasjoner og mennesker på osv. kan også endres ved å gjenopprette energiflyten i kroppen som er relatert til forannevnte.
- Hva vi tenker, føler og gjør har nemlig en stor sammenheng med flyten av elektriske beskjeder gjennom kroppen.

29

29

Energipsykologi



- EFT er den mest utbredte terapiformen innen energipsykologi (Nelms & Castel, 2016, s. 416). Kort fortalt er energipsykologi en fagdisiplin som er opptatt av hvordan tanker, følelser, sanseinntrykk, atferd og kjente biologiske energisystemer i kroppen gjensidig påvirker hverandre.
- Sammenhengen mellom kropp og sinn, deriblant hvordan vår mentale og fysiske helse påvirker hverandre er også sentralt innen energipsykologi (Association for Comprehensive Energy Psychology, 2016). Ettersom EFT har sitt utspring i energipsykologi, bygger også denne terapiformen på teorien om at vår fysiske og psykiske helse henger sammen.

30

30

Sunn skepsis



- Nye ideer møter ofte skepsis fordi de utfordrer vår tro og overbevisning
- EFT utfordrer omtrent samtlige allmenne oppfatninger om psykologi og behandling av emosjonelle lidelser
- Raske løsninger for ”vanskelige” emosjonelle problemer blir sett på som umulige i visse kretser

31

31

Forklaringsmodeller (1)



Østlig forklaringsmodell:

Gjennom stimulering av **akupunkturpunkter** løses det opp **blokkeringer** i tilhørende meridianer. **Energifyten (chi)** gjenopprettes, og kroppens energisystem kommer i balanse.

Vestlig forklaringsmodell:

Gjennom stimulering av punkter på huden, som er kjent for sin evne til å lede elektrisitet, sendes det **beroligende impulser til amygdala** i hjernen. Derved **hemmes kjemp - eller flyktresponsen**.

32

32

Forklaringsmodeller (2)



Klassisk psykoterapi:

Negativ opplevelse	→	emosjonell forstyrrelse
Minne om negativ opplevelse	→	negativ emosjonell reaksjon

Energipsykologi:

Negativ opplevelse	→	forstyrrelse i kroppens energisystem
Minne om negativ opplevelse	→	negativ emosjonell reaksjon

33

33

Forskning på effektene av EFT I



- Det finnes mange gode studier på effektene av EFT (Rancour, 2017; Feinstein, 2019). Oppsummert viser de fleste studier at EFT kan være effektivt mot en rekke emosjonelle og fysiske plager.
- Deriblant angst, avhengighet, PTSD, traumatiske hendelser på individ- og samfunnsnivå, akademisk prestasjon/ytelse, dysleksi, vektreduksjon og cravings, depresjon og fobier, psoriasis, anfalls-forstyrrelser, fibromyalgi, hodepine og idrettsprestasjoner (Rancour, 2017).
- Den rapporterte suksessraten er foreløpig 98% (98% av deltakerne i forskningen opplever bedring av EFT). Oppfølgingsstudier viser i tillegg at de positive effektene av EFT, i de fleste tilfeller, er varige.

34

34

Forskning på effektene av EFT II



- Videre viser studier at EFT har så godt som ingen rapporterte negative bivirkninger. Forskere beskriver derfor EFT som en metode som trygt kan benyttes av folk i alle aldre, både privatpersoner og av profesjonelle fagfolk.
- Som Rancour (2017) skriver er mange (spesielt i Vesten) skeptiske til EFT, til tross for økt bevis på at dette er en svært effektiv metode. Ifølge Nelms og Castel (2016, s. 416) innfrir EFT den Amerikanske Psykologforeningens 12 kriterier for evidensbasert behandling når det gjelder flere psykologiske tilstander som angst, depresjon, fobier og PTSD.
- Det trengs imidlertid flere storskala studier, for at EFT skal anerkjennes som en generell evidensbasert metode i det norske helsesystemet.

35

35

Forskning på effektene av EFT III



- Det forskere i dag er mest uenig om er hvorfor EFT er så effektiv. Forskere er med andre ord uenige om hva som er de aktive, underliggende, mekanismene i EFT – som gjør at 98% opplever bedring av metoden.
- Mens noen forskere hevder at den positive effekten av EFT kun skyldes en aktiv placeboeffekt – altså at EFT kun fungerer fordi de som bruker det har troen på at det vil fungere – mener andre forskere at det er **kombinasjonen** av den **fysiske tappingen** og det **mentale fokuset** på problemet som utgjør effekten (Rancour, 2017).

36

36

Forskning på effektene av EFT IV



- Selv om noen forskere mener at effekten av EFT kun skyldes en forventning om bedring, at EFT ikke er noe bedre enn allerede etablerte metoder som også bruker "distraksjon" og "eksponering" (at man utsetter seg for problemet ved å tenke på det), viser andre studier at dette ikke er tilfellet (Rancour, 2017).
- EFT har nemlig vist seg å være like effektivt for de som ikke tror at EFT vil hjelpe dem. Dette er noe utviklerne av dette kurset selv har erfart både privat og i klinisk praksis.

37

37

Forskning på effektene av EFT V



- Forskere har lenge vært interessert i hvorvidt **placebo-effekten** er en aktiv mekanisme i terapi (Benedetti, 2013; Howick et al., 2013; Colloca, Enck, & DeGrazia, 2016; Flik, Bakker, Laan, van Rood, Smout, de Wit, 2017; Zaoh, Becker, Yao, Ma, Kou & Kendrick, 2018; Curkovic & Kosec, 2019; Curkovic, Kosec & Savic, 2019). Dette gjelder i like stor grad effekten av veletablerte terapiformer og medisinske intervensjoner (f.eks. medikamenter). Dersom EFT fungerer fordi vi forventer at det skal fungere, og at denne forventningen så igangsetter kroppens innebygde måter å helbrede seg selv på, så er ikke dette nødvendigvis en dårlig nyhet. (Dyregrov, 2009). Tvert imot kan det også ha fordeler. Det er tross alt det vi ønsker å oppnå gjennom selvhjelpsteknikker – å fremme vår egen evne til å løse problemer/helbrede oss selv. Akkurat som at kroppen automatisk og naturlig leger fysiske skader og sår, kan også kroppen helbrede emosjonelle (psykiske) «skader».

38

38

Forskning på effektene av EFT VI



- Effektene av EFT er dermed ikke avhengig av hvorvidt man har troen på at metoden vil fungere eller ikke. Studier har også vist at EFT ikke bare er effektivt på grunn av det mentale fokuset på problemet (distraksjon og eksponering), men at kombinasjonen av dette fokuset og tappingen faktisk har en effekt (Rancour, 2017). Det er i tillegg kommet noen studier som sammenligner EFT med andre vitenskapelig «aksepterte» teknikker. Disse studiene viser at EFT er minst like effektivt, om ikke mer effektivt enn «tradisjonelle» teknikker.

39

39

Forskning på effektene av EFT VII



- Oppsummert begynner EFT å få økt evidens, og anses per dags dato som et trygt og effektivt verktøy. Som psykologspesialist Atle Dyregrov skriver i psykologtidsskriftet finnes det få vel-kontrollerte studier, men nok undersøkelser og kasusrapporter til å gå videre med mer seriøse studier. De lærdes strides enda, men som Rigmor Elisabeth Felberg, psykologspesialist i klinisk psykologi sier: «Erfaringer med at tankefeltterapi har god effekt, bør bli retningsgivende i vurderingen av metodens betydning og ikke komme i skyggen av at forskning tar lang tid og fortsatt ikke er i stand til å fange det fulle og det hele». En slik holdning bør vi også ha til EFT, som er en videreutvikling av TFT. Selv om effektiviteten kan variere fra individ til individ viser så mange studier høye suksessrater, og så få begrensninger at det er vanskelig å ikke prøve EFT når man sammenlikner det med andre metoder, som har mye høyere risiko (Rancour, 2017).
- Det er uansett gledelig å legge merke til at flere og flere psykologer, samt andre helserelaterte yrkesgrupper i dag benytter EFT som en del av sin verktøykasse.

40

40

Kroppens tilstander: stress $\leftrightarrow$ reparasjon I



- Kroppen vår kan være i én av to tilstander til enhver tid. Den ene tilstanden er kjemp-flykt-frys (stress) og den andre tilstanden er reparer/hvile. Hver dag skjer det mange skader/feil i kroppen vår, helt ned på cellenivå, uten at vi merker det. Dette gjelder for alle mennesker. For at kroppen skal reparere disse skadene – slik at vi kan fungere optimalt både mentalt og fysisk – er det viktig at vi er avslappet, får i oss nok næring, søvn og fysisk aktivitet. Når vi er avslappet kan også kroppens immunforsvar bruke energi på å bekjempe sykdommer (uønskede bakterier) og fordøyelsen passe på at kroppen tar opp den næringen den trenger fra maten du spiser. Når vi derimot er stresset, som f.eks. hvis vi gruer oss til et møte, er for sent ute til jobb, har flere arbeidsoppgaver enn det vi har energi til eller føler vi kan mestre, blir utsatt for mobbing osv, går kroppen over i stressmodus. Det vil si at energien vi før brukte på hverdagslige og livsnødvendige funksjoner som å bekjempe sykdom, fordøye mat osv. nå brukes til å overkomme den stressende situasjonen vi er i, her og nå, selv om det bare er en bekymring.

41

41

Kroppens tilstander: stress $\leftrightarrow$ reparasjon II



- Hva vi opplever som stressende er forskjellig fra person til person. Stress oppleves når du føler at du ikke er i stand til å takle den utfordringen du står ovenfor eller at du opplever at du er i fare på en eller annen måte. Dette er uavhengig av om trusselen (faren eller den stressende hendelsen) er reell eller potensiell. Hvis kroppen din måtte velge mellom å løpe fra en sulten bjørn eller bekjempe en bakterie i kroppen, ville den prioritert å komme seg unna bjørnen først. Årsaken til dette er at det viktigste er å overleve. Det hadde vært et verdiløst utfall, om du bekjempet bakterier hvis du likevel ble spist av en bjørn.

42

42



Kroppens to tilstander: stress $\leftrightarrow$ reparasjon III

- Stressresponsen er en livsnødvendig funksjon og hjelper oss med å overleve. Problemet oppstår imidlertid om vi forblir i stressmodusen over lengre tid, selv etter at den reelle eller «opplevde» faren er over. Med tanke på at det ubevisste sinnet vårt ikke forstår forskjell på virkelighet og fantasi, og alle erfaringer lagres her, er det ikke så vanskelig å skjønne hvordan dette kan påvirke oss negativt.

43

43



Kroppens to tilstander: stress $\leftrightarrow$ reparasjon IV

- Ifølge allopatiske modeller (*alternativ behandlingsteori*), genererer stressresponsen systemisk betennelse ved å aktivere HPA-aksen (hypothalamus, hypofysen og binyrebarken) i kroppen. I normale situasjoner, vil denne responsen forsvinne så fort overlevelseshendelsen er over (f.eks. så fort vi har kommet oss unna bjørnen). Hos mange individer ser man imidlertid at denne stressresponsen forblir aktiv (*selv om vedkommende ikke lenger er i fare eller i en stressende situasjon*), hvilket gjør at mer stresshormoner enn nødvendig (kortisol, noradrenalin og adrenalin), slippes ut i systemet.

44

44



Kroppens to tilstander: stress $\leftrightarrow$ reparasjon V

- Stresshormoner er kjemiske budbringere som sender beskjeder til kroppen om at den er i fare og må kjempe eller flykte (eller fryse om ingen av de to første alternativene er en mulighet). Kroppen oppfører seg med andre ord som om den fremdeles løper fra en farlig bjørn (er i en stressende situasjon). Den repeterte stimuleringen stresshormonene medfører produserer økt aktivering av følelse-senteret amygdala, hukommelse-senteret hippocampus, og andre hjerneområder assosiert med frykt og engstelse. Med mindre disse tilbakemeldings-loopene forstyrres (ved at kroppen får beskjed om at den er trygg), vil denne stressresponsen, med dens fysiske og psykologiske konsekvenser, fortsette, hvilket kan resultere i kroniske betennelsestilstander (*Rancour, 2017, s. 383-384*). Studier har også vist at stresshormonene, spesielt kortisol, er skadelige for kroppen vår i uvanlig store mengder og over lengre tidsperioder.

45

45



Hva som skjer i kroppen når vi benytter EFT I

- Grunnen til at vi har valgt å ta med denne informasjonen om stress versus reparasjon, er for at du skal forstå de negative konsekvensene av langvarig stress og hvordan EFT (og/eller hypnoterapi) kan hjelpe med å forebygge helsen vår. Vi skal nå se på hva som skjer i kroppen når vi bruker EFT. Som tidligere nevnt er forskere fremdeles noe uenige om nøyaktig hva som skjer i kroppen vår under EFT, og hvorfor det er så effektivt. For å forstå dette kreves det gode forskningsverktøy og flere store studier. Forklaringen som blir presentert her, er imidlertid en av de mest kjente hypotesene.

46

46



Hva som skjer i kroppen når vi benytter EFT II

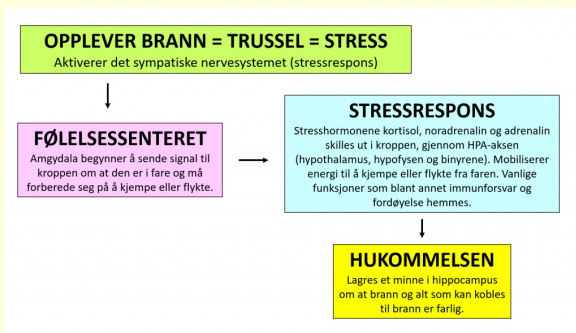
- EFT jobber på kognitive og energiske nivåer samtidig. Samtidig som man holder de problematiske symptomene eller tilstanden i fokus, og taper på de utvalgte akupunkturpunktene, blir et kognitivt skift og en energisk frigjøring produsert. Når man retter oppmerksomheten mot en emosjonell trigger, problematisk hendelse, eller et uforløst traumatisk minne, aktiveres amygdala, hvilket aktiverer en trussel/stress-respons. Når vi samtidig stimulerer utvalgte akupunkturpunkter, sendes deaktivierende signaler ved å redusere aktiveringen mens triggeren fortsatt er mentalt aktiv. Hippocampus registrerer at minnet eller triggeren blir trygt tatt del i, uten en stressrespons, og at de nevrologiske banene som initierer den assosierte stressresponsen er permanent forandret. Å være i stand til å aktivere minnene eller møte på triggere uten limbisk aktivering (stress-respons) blir den nye «normalen».

47

47



Hva som skjer i kroppen når vi opplever stress I

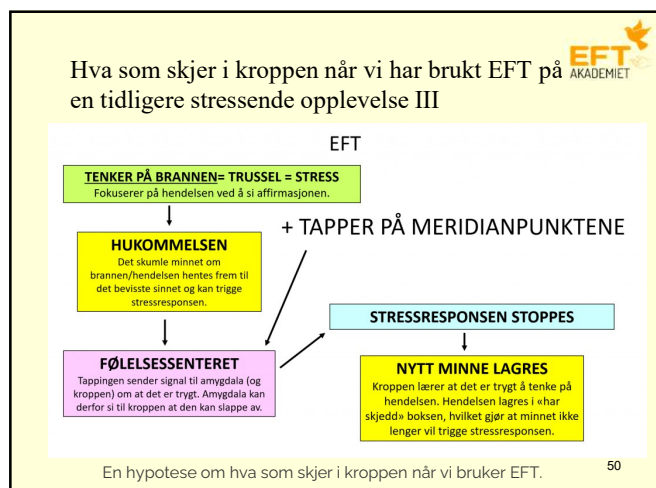


48

48



49



50

Hva er EFT ?

EFT AKADEMIET

- Forstyrrelser i kroppens energisystem har en dyptgående effekt på den personlige psykologien. Jo mer forstyrrelser – jo mer er vi i ubalanse.
- Ved å banke på spesifikke punkter på kroppen, samtidig som vi mentalt er «tunet» inn på det vi ønsker å endre - kan energiforstyrrelser/blokkeringer rettes opp. Dette gjenoppretter balansen mellom kropp og sinn, og gir kroppens vedlikeholdssystemer bedre arbeidsvilkår.

51

51

Hva er EFT II ?



- Det fjerner/korrigerer blokkeringer/forstyrrelser i vårt energi-system – noe som er viktig både for vår mentale og fysiske helse.

52

52

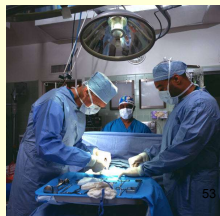
Hold deg til ditt kompetanse-område - *Ikke gå steder du ikke hører hjemme!*



Personer med (tøffe) traumatiske hendelser, psykotiske tilstander, personlighetsforstyrrelser, suicidale tilstander, generelt ikke psykiatriske eller medisinske diagnoser. Disse skal henvises til spesialist (lege, psykolog, psykiater).

EFT har neppe bivirkninger, fordi det ikke brukes:

- Kirurgisk inngrep
- Nåler
- Piller eller kjemikalier
- Manipulering av kroppen
- Stråling



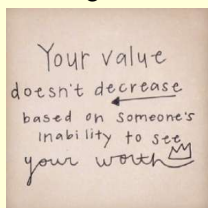
53

53

Hva mer kan du forvente av EFT?



- Forsterke og forbedre selvbildet
- Bedre forståelse av deg selv og måten du reagerer på
- Velge måten du ønsker å reagere på
- Opprettholde balansen i hverdagen
- Kommunisere bedre
- Oppleve bedre relasjoner til andre



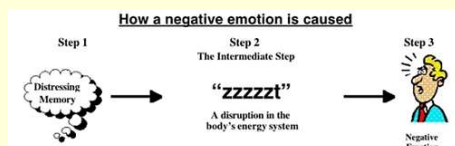
54

54

GRUNNERKLÆRINGEN



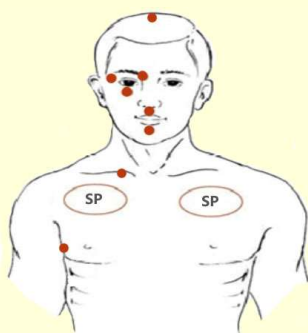
Årsaken til negative følelser skyldes
forstyrrelse(r) i kroppens
energisystem.



55

55

8 punkter på kroppen

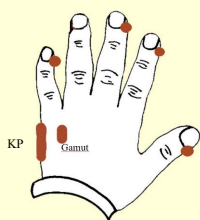


- TH toppen av hodet
- ØB øyenbryn
- SØ siden av øyet
- UØ under øyet
- UN under nesen
- UL under leppen
- KB kragebein
- UA under armen
- SP det såre punktet
(kan være omt når det masseres)

56

56

Dessuten finnes det 7 punkter på hånden



- På utsiden av tommelfinger
- På siden av pekefinger
- På siden av langfinger
- På innsiden av lillefinger
- Karatepunktet
- Gamut-punktet

KP karatepunktet, den myke siden av hånden (mellom vrist og lillefinger)

57

57

For spesielt interesserte (1)



1. Toppen av hodet (guvernør-meridian GV20, krone-chakra)
 - Hovedaspekt: Manglende fokus
2. Indre øyebryn (blære-meridian B2)
 - Hovedaspekt: Trauma
3. Ved siden av øyet (galleblære-meridian GB1)
 - Hovedaspekt: Raseri
4. Under øyet (mage-meridian St2)
 - Hovedaspekt: Frykt, angst
5. Under nesen (guvernør-meridian GV26)
 - Hovedaspekt: Flauhet; psykologisk reversering

58

58

For spesielt interesserte (2)



6. Under underleppen (sentral-meridian CV24)
 - Hovedaspekt: Skam
7. Kragebein (nyre-meridian K27)
 - Hovedaspekt: Sitte fast, lite energi
8. Under armen (milt-meridian Sp21)
 - Hovedaspekt: Visualisering, klarhet
9. Tommel (Lunge-meridian Lu11)
 - Hovedaspekt: Sorg
10. Pekefinger (tykktarm-meridian LI1)
 - Hovedaspekt: Skyld

59

59

For spesielt interesserte (3)



11. Langfinger (perikard-meridian P9)
 - Hovedaspekt: Sjalus, frustrasjon, utålmodighet
12. Lillefinger (hjerte-meridian H9)
 - Hovedaspekt: Sinne, frustrasjon
- Karatepunktet (tynntarm-meridian SI3)
 - Hovedaspekt: Psykologisk reversering
- Gamut-punkt (trippelvarmer-meridian TW3)
 - Hovedaspekt: Tristhet, smerte/ trøst

60

60

GRUNNOPPSKRIFTEN

(med erfaring kan gjennomføringen endres noe)



1. **Oppsettet** (3 x affirmasjonen på karatepunktet eller det ømme punktet)
2. **Sekvensen** (ulike påminningsfraser sies mens du banker på de 8 meridianpunktene)
3. **9-Gamut** (punktet på håndbaken mellom ring/lillefinger – dette punktet tas som oftest ikke med. Mer om det senere.)
4. **Sekvensen** (ulike påminningsfraser sies mens du banker på de 8 punktene)



61

61

Hvordan utføres EFT?

Personen som utføres EFT på, må være «innstilt» («tuned in») på problemet sitt. Dvs. tenke på minnet, føle emosjonene, kjenne på smerten eller andre symptomer.

Man «tapper» gjennom punktene i et spesifikt mønster, mens man sier såkalte affirmasjoner (karatepunktet) og påminningsfraser (de 8 punktene på kroppen).

Både før og etter tappingen vurderer man intensiteten av minnet / følelsen / smerten på en såkalt SUD-skala.

Dette gjentas, til problemet har mistet sin intensitet.



62

62

Del 1: Oppsettet:

- Gjenta affirmasjonen 3 ganger mens du banker på karatepunktet, eller masserer det ømme punktet
- Rutinen med oppsettet er nødvendig for hele prosessen. Det stiller energisystemet inn på «riktig frekvens», og tankene/følelsene inn på det vi skal endre/fjerne
- Dette gjør at resten av grunnoppskriften kan utføres på en optimal måte, og at vi da kan fjerne ubalanser/forstyrrelser i forhold til det vi skal jobbe med



63

63

Affirmasjon i EFT



- Et utsagn med fokus på problemet, og som repeteres 3 ganger
- Trenger ikke tro på den – virker likevel ☺
- Si den helst høyt, og med innlevelse og ettertrykk – som at du mener det du sier

64

64

Hvorfor starte med affirmasjon (oppsettet):



- For å løse et problem må man anerkjenne det, og akseptere at det er der
- Det nøytraliserer psykologisk reversering (dersom det er tilstede)
- Ved å snakke om problemet, får vi frem blokkeringer i energisystemet knyttet til følelsene (eller tankene) som har med problemet å gjøre. Vi kan ikke fjerne noe som ikke er der (blokkeringer). Når vi tenker på noe som følelsesmessig er nøytralt (eller positivt), har vi ikke der og da blokkeringer i vårt energisystem
- Får kontakt med det ubevisste som vet hva problemet er

65

65

Måter man kan si en affirmasjon på:



- Selv om jeg har dette ..., elsker og aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt
- Jeg elsker og aksepterer meg selv, selv om jeg har dette ...
- Selv om jeg føler ... når jeg tenker på ... aksepterer jeg meg selv fullt og helt
- Selv om jeg har dette ... er jeg et ok/kul menneske/person/kvinne/mann/gutt/jente

66

66



Hvis du ikke vet hvordan du skal formulere en affirmasjon:

Spør deg selv, eller den du jobber med, om hva du/han/hun føler/ tenker om det som er problemet/har skjedd.

Plasser dette inni affirmasjonen (de røde prikkene):

«Selv om jeg aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt»

67

67



Psykologisk reversering

- **Sekundær gevinst** – noe det ubevisste sinnet vil beholde fordi det oppfattes å ha en gevinst, selv om det stort problem for oss (husk at vårt us i fornuft/logikk)
- Når denne «gevinsten» er til stede må den først fjernes eller nøytraliseres – for at Grunnoppskriften skal virke
- Affirmasjonen + banking på karatepunktet fjerner PR



68

68



Psykologisk reversering

- Kan hemme forventet fremgang på enkelte områder
- Årsaken til at en del sykdommer er kroniske og ikke reagerer på konvensjonelle behandlingsmåter
- Årsaken til selvsabotasje
- Gjentakende negative tanker i vårt us (70% negative tanker)
- Du vet ikke selv om det er tilstede eller ikke

69

69

Del 2: Sekvensen



- Banking på endepunktene på kroppens hovedmeridianer mens man sier ulike påminningsfraser
- Dette hjelper oss å holde fokuset på det vi skal jobbe med, og medfører balansering av kroppens energisystem
- Vi bruker 8 bankepunkter på grunnkurset i EFT. Senere lærer du flere punkter, og noen snarveier.

70

70

Affirmasjon/påminningsfrase



Selv om jeg har dette suget etter sjokolade, aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt

Standard del av affirmasjonen – er ofte helt lik (i dette dokumentet merket med blått)

Den del av affirmasjonen som er grunnlaget for påminningsfrasene (det vi tar med oss når vi banker oss gjennom sekvensen)

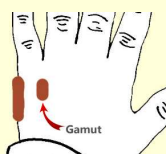
71

71

Del 3: 9-Gamut (bank jevnt hele tiden)



1. Lukk øynene
2. Åpne øynene
3. Se ned til høyre
4. Se ned til venstre
5. Stor sirkel med øynene den ene veien
6. Stor sirkel med øynene motsatt vei
7. Nynn noe (hva som helst) i noen sekunder
8. Tell fra 1 – 5
9. Nynn igjen



72

72

Testing:



Dette gir både terapeut og pasient mulighet til å måle fremgang – ved å bruke en SUD skala

Evaluer graden/intensiteten av problemet fra 0 – 10 før du begynner tappingen, og igjen etterpå

10 – det absolutt verste

.

.

0 – Følelsen/fornemmelsen/problemet oppfattes å være helt vekke

Intensiteten måles slik den er i øyeblikket!



73

73

Vær spesifikk!!!



- Pasienten kan noen ganger være for generell, og slå sammen mange spesifikke problemer under en felles overskrift
- Det ubevisste sinn må ha det inn «med teskje»
- Dersom pasienten er for generell - bryt problemet ned i spesifikke hendelser og adresser dem hver for seg.
- F.eks. «Selv om jeg har dårlig selvtillit, aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt»
Dette er for generelt!!!

74

74

Aspekter



- En negativ hendelse består ofte av flere aspekter. Det kan være ulike synsinntrykk, ulike følelser som var involvert, lyden av noe, kanskje også smak, lukt
- Dersom man jobber seg gjennom det meste av det en hendelse/situasjon har inneholdt, kan et evt. senere tilbakefall trolig skyldes at et aspekt (som gjorde inntrykk) er blitt utelatt ved behandlingen
- Problemet vil ikke bli helt borte før alle aspektene er jobbet med

75

75

Utholdenhet lønner seg!

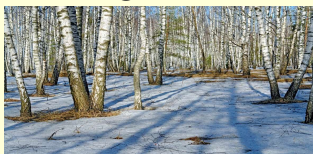


- Noen ganger oppnår man meget raske resultat
- Andre ganger kreves det mer (detaljert) systematisk jobbing over tid

76

76

Generaliseringseffekten



- Når du behandler noen få beslektede problemer med EFT, begynner prosessen å generalisere alle lignende problemer
- Det er nok å jobbe med noen av dem

Man hugger ned et negativt tre fra sin emosjonelle skog. Når 5 eller 10 av de verste trærne er hugget ned, oppstår en såkalt *generaliseringseffekt* som spres gjennom hele skogen og velter resten av trærne.

77

77

Personlig Fredsprosess

Frigjøring fra emosjonell uønsket bagasje



- Lag en liste over brysomme hendelser
- Ta også med hendelsene som du antar at du er ferdig med
- Lag en tittel for hver hendelse
- Sorter listen, de verste øverst (du trenger kanskje profesjonell hjelp til de verste?)
- Begynn med toppen av listen og jobb deg nedover
- Du vil naturligvis bruke lenger tid på hendelsene som står øverst på listen, enn de som står nederst.

*Hvis du tar medisiner og ønsker å trappe ned, **MÅ** du konsultere legen din!*

78

78

Fysiske smerter



- Begynn med den mest brysomme smerten
- Jobb med alle aspektene
- Mange ganger oppleves det at smerten flytter på seg (det er vanligvis et godt tegn)
- Følg med til neste sted og neste sted....
- Hold på inntil smerten er borte eller mye mindre
- Utholdenhet lønner seg



79

79

EFT for sorg!



- Vis varsomhet når du behandler sorg
- Du tar vare på minnene, men de vonde følelsene knyttet til minnene forsvinner
- Ikke riktig å fjerne all sorg for raskt



80

80

Energitoksiner



- Kjemikalier i alle produktene vi bruker på kroppen
- Vann vi drikker / vasker med
- Vaskemidler
- Maten vi spiser
- Medisiner

→ Allergier

Allergier som påvirker energisystemet vårt = energitoksiner

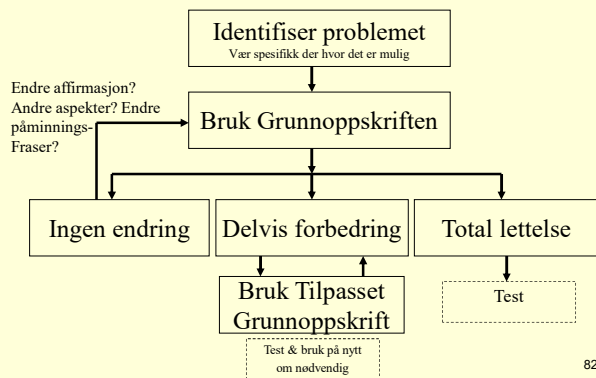
•Hva kan du gjøre?

Gå et annet sted
Ta en dusj
Erstatt produktene du bruker, ett om gangen, for å måle effekten
EFT runder – Vær bevisst på hva du spiser

81

81

Kom i gang med EFT



82

82

En oppsummering



- Bruk Grunnoppskriften med alle 4 punkter
- Bruk oppsettet for PR – prøv evt. ulike formuleringer av affirmasjoner
- Bruk dine egne ord
- Studer videoer
- Praktiser
- Husk personlig fredsprosess

83

83

***Det du har fokus på
(tenker ofte på) får du mer
av i livet ditt. Ha derfor fokus
på ønsket resultatet, ikke på
problemet***



84

84
