

اصول اولیه

نئی اف تی

WWW.ETI.ir

ترجمه و تالیف : فرهاد فروغمند

مقدمه ای بر ئی اف تی*

چند سال پیش، از طریق یک دوست ساکن ژاپن، از وجود ئی اف تی با خبر شدم. نمی دانستم ئی اف تی چیست. ولی گویی به من الهام شده بود که این همان چیزی است که باید یاد بگیرم. هر مطلبی را که درباره این روش نوین - و هیجان انگیز - پیدا کردم خواندم و همه فیلم های ویدئویی پدید آورنده آن یعنی گری کریگ را هم دیدم. از همان آغاز کار فهمیدم که ئی اف تی همان حلقه گم شده من است. بیش از ده سال بود که بر روی مردم مطالعه می کردم تا اثر احساسات در وضعیت زندگی را درک کنم. با روش هایی که داشتم به راحتی می توانستم مشکلاتی را که ریشه در خانواده افراد داشت و همچنین خاطرات ترومای آنان را تشخیص دهم. آن مشکلات و خاطرات، مانع از بوجود آوردن یک زندگی سالم می شد. ولی، پس از شناسایی ریشه مشکلات، جز اینکه به افراد توصیه کنم به سراغ روشهای متداول درمان بروند کاری نمی توانستم صورت دهم. این راه حل را نمی پسندیدم و بعضی افراد هم توان مالی لازم را نداشتند. مشکلات زندگی اغلب به مسائل روحی نظیر طرد شدگی، خیانت، مورد سوء استفاده قرار گرفتن و تصور منفی از خود مربوط می شوند. اگر کسی قصد ایجاد تغییر در وضعیت خود دارد باید به موارد فوق بپردازد. ئی اف تی راهکاری برای این مسئله نشان می دهد. مردم می توانند آن را بیاموزند و اغلب به طرز مناسبی بر روی خود بکار برند. در ادامه شما را به طور خلاصه با ئی اف تی آشنا می کنم.

پیدایش ئی اف تی

دکتر راجر کالاهان روانشناسی بسیار موفق بود. او بر روی روشهای متفاوت درمان نظیر کینزیولوژی کاربردی و طب سوزنی مطالعه می کرد. دکتر کالاهان در سال ۱۹۸۰، تجربه عجیبی با یک بیمار مبتلا به ترس مرضی از آب داشت. وقتی به قصد برطرف نمودن مشکل گوارشی بیمار با نوک انگشتانش ضربات ملایمی بر یکی از نقاط طب سوزنی زد ترس مرضی ناگهان از بین رفت. دکتر کالاهان، که از نتیجه بدست آمده شگفت زده شده بود، اقدام به ایجاد روش درمانی جدیدی بنام درمان با میدان فکری نمود. روش وی نسبتاً پیچیده و یادگیری آن پر هزینه بود. او برای آموزش صد هزار دلار طلب می کرد. هر چند که روش موثری بود ولی امکان آن برای افراد عادی و بسیاری از متخصصان وجود نداشت. سپس سر و کله گری کریگ پیدا شد. او که مدرک مهندسی داشت بسیار علاقمند به یافتن ابزارهای بهبود کارایی فردی بود. از شاخه های مختلف روانشناسی ناامید شده بود، چون می دید که روشهای متداول زمانبر بودند و تاثیر محدودی داشتند. وقتی گری با دکتر کالاهان ملاقات نمود از نتایجی که شاهد آنها بود حیرت زده شد. با وجود اینکه به قضیه مشکوک بود، تحقیقات زیادی در زمینه سیستم انرژی بدن نمود. تصمیم گرفت در کلاس صد هزار دلاری دکتر کالاهان شرکت کند و هر آنچه را که دکتر ارائه می کرد بیاموزد.

متن حاضر ترجمه و تالیفی از فرهاد فروغمند است. متن اصلی را می توانید با تفاوت های جزئی در این پایگاه اینترنتی بیابید: *
www.prosperityplace.com

دکتر کالاهان کشف کرده بود که همه احساسات نا خوشایند از اختلال در سیستم انرژی بدن / مغز ناشی می شوند . بر اساس طب سوزنی ، سیستم انرژی از مسیرهایی تشکیل یافته است . چنانچه در حین تمرکز بر مشکل بر روی بعضی نقاط واقع بر مسیرها ضربات ملایمی بزنید ، اختلال برطرف و رهایی از مشکل حاصل می گردد .

گری آنچه را که از دکتر کالاهان فرا گرفت به سطح بالاتری ارتقاء داد . پیچیده ترین بخش روش دکتر کالاهان تشخیص مشکل بود . اغلب پنج تا ده دقیقه طول می کشید تا شیوه درمان تعیین شود . پس از آن ، درمانگر دقیقاً می دانست که بر روی کدام مسیرها باید ضربات ملایمی بزند .

دکتر کالاهان تنها از دوازده نقطه استفاده می کرد . ضربه زدن بر همه آن نقاط تنها سی ثانیه طول می کشید . گری استدلال کرد که چرا ، به جای صرف زمانی طولانی برای تشخیص ، بر روی همه آنها ضربه نزنیم و بعد ببینیم چه اتفاقی می افتد .

حدسش قرین موفقیت بود . همچنین کشف کرد که استفاده از تنها هشت نقطه هم در اکثر موارد کارایی دارد .

گری سالهای بسیاری را صرف گسترش آگاهی افراد از ئی اف تی نمود . او که سخنرانی باهوش و دارای روابطی بسیار خوب با مردم بود ، اقدام به برگزاری تعداد زیادی همایش نمود . به علاوه یک پایگاه اینترنتی هم ایجاد کرد که از طریق آن اطلاعات را مبادله و سی دی همایش هایش را عرضه می نماید . در پایگاه او به نشانی www.emofree.com یک کتاب راهنما ، تعداد زیادی شرح موارد واقعی که بیان کننده نحوه استفاده از ئی اف تی بر روی طیف وسیعی از ناراحتی ها هستند و یک سرویس ارسال خبر نامه وجود دارد . کلیه موارد فوق رایگان می باشند .

ئی اف تی موانع روحی را از میان بر می دارد ، ولی کاری ندارد که با زندگی خود چه می کنید . شما پس از حذف موانع پیشرفت می کنید . چگونگی استفاده از این امکان با خودتان است .

روش انجام ئی اف تی

هر چند که بیشتر مثالهایی که ذکر می شوند مربوط به کاربرد ئی اف تی در مسائل مالی است ولی می توانید از آنچه ارائه می کنم در بر طرف ساختن تعداد زیادی از مشکلات گوناگون جسمی و روحی بهره گیرید . بسیار دیده ام که از ئی اف تی به شکل موثری بر روی سردردها ، کمر دردها و سایر دردهای جسمی استفاده شده است . خودم نیز دچار یک مشکل جدی بودم که با روشهای دیگر موفق به حل آن نشده بودم تا اینکه به کمک ئی اف تی ظرف چند دقیقه از عهده آن بر آمدم .

با استفاده از ئی اف تی در مسائلی نظیر کاهش وزن ، خاطرات ناگوار ، حساسیت ، سردرد ، بی خوابی ، لکنت زبان ، اعتیاد به سیگار به خودم و دیگران کمک نمودم . همچنین ترسهای مرضی ، اختلال تنشی ناشی از خاطره تروما و تعداد بیشماری مشکلات دیگر هم به خوبی به ئی اف تی جواب می دهند .

آنچه در پی می آید اصول اولیه ئی اف تی و آشنایی مختصری با کاربرد آن در مسائل مالی است . در کنار هر تمرینی که ذکر می شود توصیه هایی هم آورده ام . اگر می خواهید به شکلی جدی ئی اف تی را دنبال کنید بهتر است ترجمه کتاب راهنمای آن را به رایگان از پایگاه اینترنتی www.eft.ir دریافت کنید .

بر طبق نظریه ئی اف تی ، همه احساسات و رفتارهای ناخوشایند ، و بسیاری از ناراحتی های جسمی حاصل از آنها ، ناشی از اختلال در سیستم انرژی بدن هستند .

در اینجا منظور از سیستم انرژی همان مسیرهایی است که در طب چینی بکار می روند . این مسیره با تمامی اعضای اصلی بدن ارتباط دارند . وقتی یک متخصص طب سوزنی بر روی فردی کار می کند ، در واقع سیستم انرژی او را با فرو کردن سوزن متعادل می نماید . در ئی اف تی هم کاری مشابه ولی بدون استفاده از سوزن صورت می پذیرد . به جای فرو کردن سوزن ، با سر انگشتان خود به بعضی نقاط ضرباتی می زنید .

وارونگی روانی

وارونگی روانی وقتی بوقوع می پیوندد که قطبیت سیستم انرژی بدن برعکس شده باشد . مثل این است که باتری های یک چراغ قوه را در جهت عکس بگذارید . در این حالت جریان برق برقرار نمی شود . البته شما در صورت معکوس شدن قطبیتان فوت نمی کنید . بلکه تنها بعضی قسمت های بدنتان به خوبی کار نمی کنند .

علت اینکه بعضی از ناراحتی ها ، بویژه ناراحتی های مزمن ، به انواع شیوه های درمانی جواب نمی دهند وارونگی روانی است . همچنین دلیل اینکه بعضی افراد در کاهش وزن ، ترک اعتیاد یا تغییر رفتارهای مخرب مشکل دارند و برخی نیز شخصیت خود را تخریب می کنند وارونگی روانی می باشد .

وارونگی روانی از افکار منفی و باورهای نادرست پدید می آید . این همان پدیده ای است که مانع از دستیابی شما به اهدافتان ، صرف نظر از اینکه چقدر به خود تاکید کرده یا سعی در تغییر رفتارتان نموده باشید ، می شود . به گفته گری کریگ ، وارونگی روانی ، بطور متوسط در چهل درصد موارد وجود دارد . میزان وقوع آن در افراد متفاوت است و در یک فرد خاص هم بستگی به مورد دارد .

از آنجایی که تصحیح آن قبل از هر بار استفاده از ئی اف تی تنها ده ثانیه زمان می برد ، یک مرحله " تصحیح " قبل از پرداختن به مسیره های انرژی ضروری می نماید . اگر " تصحیح " را انجام دهید دیگر نیازی نیست که حدس بزنید آیا وارونگی روانی وجود دارد یا خیر .

تصحیح

هر بار استفاده از ئی اف تی با " تصحیح " آغاز می گردد . " تصحیح " شامل شرح مشکل در یک جمله به همراه یک جمله تاکیدی خنثی کننده افکار منفی است . مثالهایی از تصحیح در زیر می آیند .

- با وجود اینکه از ارتفاع می ترسم ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم .
- با وجود اینکه دچار کمردرد هستم ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم .
- با وجود اینکه از برگشت خوردن چک خجالت کشیدم ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم .
- با وجود اینکه از موازنه حساب جاری ام متنفرم ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم .

• با وجود اینکه می دانم هیچگاه موفق نخواهم شد ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم .

در حالی که " نقطه دلریش " را می مالید یا به " نقطه ضربه کاراته " ضربات ملایمی می زنید (هر دو نقطه در شکل های صفحه - ز - نشان داده شده اند) سه بار جمله تصحیح را بگویید . بعضی می گویند نقطه دلریش اثر بیشتری دارد ولی اغلب افراد از نقطه ضربه کاراته استفاده می کنند . اگر فکر می کنید مورد شما به سادگی اصلاح پذیر نیست از نقطه دلریش استفاده نمایید .

مراحل

پس از " تصحیح " نوبت " مراحل " می رسد . فهرست نقاط را در صفحه ۷ و موقعیت آنها را در شکل صفحه ۸ خواهید دید . پس از انجام " تصحیح " حدود هفت بار بر هر یک از نقاط ضربات ملایمی بزنید و در همان حین عبارت یاد آوری را هم بگویید .
عبارت یاد آوری شرح کوتاهی از مشکلی است که قصد برطرف ساختن آن را دارید . مثلاً اگر در بخش تصحیح گفتید ، **با وجود اینکه از برگشت خوردن چک خجالت کشیدم** ، آنگاه عبارت یاد آوری **" برگشت خوردن چک " می شود .**
عبارت یاد آوری را در حین ضربه زدن به تمام نقاط به جز نقاط مربوط به روش ۹ گاموت تکرار نمایید .

شدت مشکل

توصیه می شود قبل از شروع هر بار استفاده از ئی اف تی شدت مشکل خود را بر مبنای مقیاس صفر تا ده بسنجید . صفر به معنی هیچ و ده به معنی بسیار شدید می باشد .
وقتی به وضعیت یا مشکل خود فکر می کنید شدت احساسات را اندازه گیری نمایید . اگر کاملاً احساسی و عصبی می شوید و اشک در چشمهایتان جمع می شود در این صورت شدت آن ده است .
پس از یک دور انجام ئی اف تی ، باز هم شدت احساس خود را بسنجید . اگر شدت آن به صفر رسیده باشد کار تمام شده است . ولی اگر شدت آن بیش از یک است باید باز هم ئی اف تی را اجرا کنید .

جمله جدید

در دفعات بعدی کاربرد ئی اف تی می توانید " تصحیح " را تغییر دهید و عبارت " هنوز کمی " یا " باقیمانده " را هم در آن بگنجانید . مثلاً :

تصحیح : **با وجود اینکه هنوز کمی از برگشت خوردن چک خجالت می کشم ، عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم .**
عبارت یاد آوری : **باقیمانده خجالت**

پس از پایان دور دوم ، باز هم شدت احساسات خود را اندازه بگیرید .

اگر تغییری بوجود نیامد یا بر شدت آن افزوده شد چه کار کنیم ؟

سه دلیل برای بوجود آمدن چنین حالتی می تواند وجود داشته باشد :

- در بخش تصحیح کلی گویی شده بوده است .
- در حین زدن ضربات ملایم ، جنبه های دیگری از مشکل پدیدار شدند .
- سموم انرژی

اگر به هنگام زدن ضربات ملایم ذهن شما به سوی دیگری می رود ، احتمالاً جنبه دیگری از مشکل در حال رو نمودن است . مثلاً اگر بر روی مشکل " تنبیه شدن در دوران کودکی " کار می کنید ، شاید باید به احساسات خود درباره تنبیه شدن ، تنبیه کننده ، ترس از تکرار آن عمل و غیره هم بپردازید . هر یک از موارد فوق یک جنبه به شمار می روند .

بعضی افراد از سموم انرژی تاثیر می پذیرند . این سموم می توانند در غذا و مواد آلاینده و حساسیت زا وجود داشته باشند . سموم متداول عبارتند از : عطر ، شکر ، گندم ، الکل و نیکوتین . هر چند که آنچه گفته شد به ندرت پیش می آید ، ولی در چنین مواقعی باید تا چند روز از مواد سمی دوری نمایید تا از بدن شما خارج شوند .

میان بر

هر چند که انجام " مراحل " تنها ده الی پانزده ثانیه به طول می انجامد ، اما گاهی می توان آن را کوتاهتر هم کرد . روش میان بر شامل استفاده از نقاطی است که در شکل اول نشان داده شده اند .

- ابتدای ابرو
- انتهای ابرو
- زیر چشم
- زیر بینی
- چانه
- استخوان تر قوه
- زیر بغل

نقاط فوق ، در اکثر موارد کافی هستند . همچنین روش ۹ گاموت که شیوه ای برای ایجاد تعادل ذهنی است در صفحه - و - شرح داده شده است .

ئی اف تی در یک نگاه

تصحیح

نقطه دلریش را بمالید یا بر روی نقطه ضربه کاراته ضرباتی بزنید و در همان حین سه بار جمله زیر را بگویید :
با وجود اینکه دارای _____ هستم ، ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم .

یا
با وجود اینکه هنوز کمی دارای _____ هستم ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم .

مراحل

برروی هر نقطه بین هفت تا ده بار ضربه بزنید و در همان حین عبارت یاد آوری را تکرار نمایید :

۱. ابتدای ابرو
۲. انتهای ابرو
۳. زیر چشم
۴. زیر بینی
۵. چانه
۶. کمی پایین تر و به سمت چپ (یا راست) از ابتدای استخوان تر قوه
۷. زیر بغل
۸. شست
۹. انگشت اشاره
۱۰. انگشت میانی
۱۱. انگشت کوچک

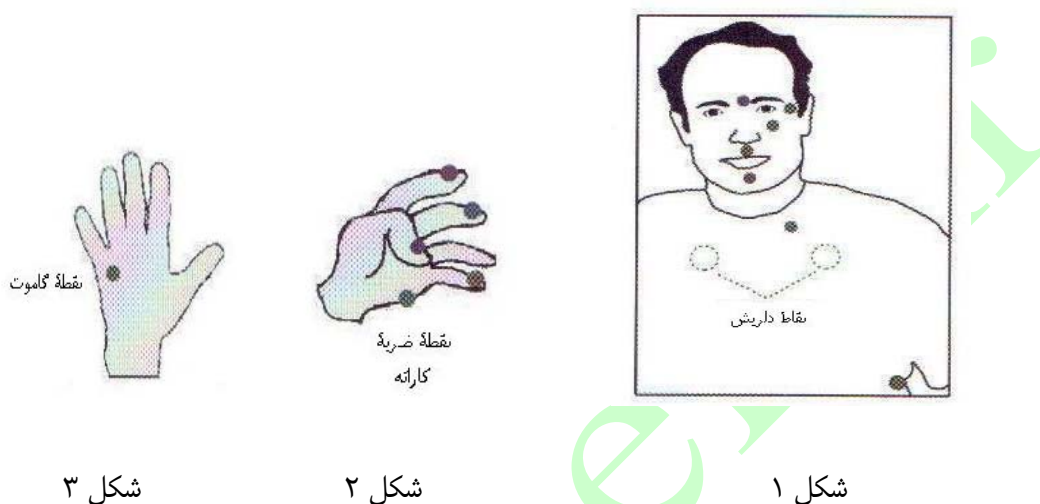
روش ۹ گاموت

در حالی که بطور پیوسته بر نقطه گاموت ضرباتی می زنید کارهای زیر را انجام دهید :

۱. چشم ها را ببندید.
۲. چشم ها را باز کنید .
۳. چشم ها را بسمت پایین و راست بگردانید .
۴. چشم ها را بسمت پایین و چپ بگردانید.
۵. چشم ها را بچرخانید .

۶. چشم ها را در جهت عکس بچرخانید .
 ۷. آهنگی را به مدت دو ثانیه زمزمه کنید .

"مراحل" را دوباره تکرار کنید.



شکل ۳

شکل ۲

شکل ۱

اجرای ئی اف تی

اگر به شکل ۱ نگاه کنید دو گروه نقطه می بینید . اول نقاطی هستند که " دلریش " نامیده می شوند . سعی کنید با نوک انگشت اشاره آنها را بیابید . کمی حدود مشخص شده را فشار دهید تا محلی را که باعث احساس دلریشی می گردد پیدا نمایید . ممکن است لازم باشد کمی بیشتر بفشارید تا بتوانید آن نقطه را بیابید . در حال حاضر فقط محل آن را به خاطر داشته باشید .

برای ضربه زدن به سایر نقاط ، از انگشتان اشاره و میانی (هر یک از دو دست) استفاده کنید . بیشتر مردم از دست غالب (راست) استفاده می کنند . لازم است بر هر نقطه هفت الی ده ضربه بزنید .
 نقطه ضربه کاراته را پیدا کنید . این نقطه بر قسمت گوشت آلود کنار دست قرار دارد . با انگشتان دست دیگر بر آن ضربات ملایمی بزنید . این کار را حین اجرای تصحیح انجام خواهید داد .
 حال به سایر نقاط بپردازیم .

اولین نقطه در ابتدای ابرو قرار دارد . توجه داشته باشید که این نقطه در وسط دو ابرو نیست بلکه در ابتدای یکی از آنها است . چند بار بر آن ضرباتی بزنید . سپس نوبت به نقطه انتهایی ابرو می رسد . ضربه ضربه ضربه . این کار را بر روی هر طرفی (چپ یا راست) که مایل بودید انجام دهید . توجه داشته باشید که نباید بر نقاط بکوبید بلکه فقط باید ضربات ملایمی بزنید .

نقطه بعدی در زیر حدقه چشم قرار دارد . پس از آن هم نوبت به نقطه زیر بینی و آنگاه نقطه ای بین لب و چانه در فرو رفتگی بین این دو می رسد .

پس از آنها نقطه استخوان ترقوه قرار دارد . ابتدای استخوان ترقوه را پیدا کنید . اگر از انگشتان شست و اشاره استفاده نمایید دو برجستگی در پایین و طرفین گلو خواهید یافت . این برجستگی ها ابتدای استخوانهای ترقوه هستند . در یکی از طرفین ، دو سه سانتی متر به سمت پایین و کنار بدن بروید . آنجا همان نقطه مورد نظر است . آخرین نقطه در زیر بغل قرار دارد . حدود ده سانتی متر در زیر بغل واقع شده است . برای زنان این نقطه در زیر بند سینه بند قرار گرفته است .

نقاط فوق الذکر در روش میان بر بکار می روند . حال به سایر نقاط پردازیم . ابتدا نقاط روی دست . بر لبه بیرونی ناخن انگشت شست ضربه های ملایمی بزنید . سپس بر لبه بیرونی ناخن انگشتهای اشاره ، میانی و کوچک نیز همین کار را بکنید . آخرین نقطه در شکل ۳ نشان داده شده است و بر پشت دست قرار دارد . از آنجایی که در روش ۹ گاموت کاربرد دارد آن را نقطه گاموت می نامیم . از این روش گاهی برای متعادل ساختن ذهن استفاده می کنیم .

شروع کنید

بیا بیایدی اف تی را یک بار با هم اجرا نماییم . موضوعی که انتخاب می کنم برای افرادی که به دنبال توانگری هستند کاربرد دارد . اگر فکر می کنید این موضوع بدردت شما نمی خورد ، بر روی هر موضوعی که به آن تمایل دارید کار کنید . بیا بیایدی به " من استحقاق توانگر شدن را ندارم " پردازیم . این همان اعتقادی است که وقتی افراد برای کسب آسایش مادی کار می کنند خود را نشان می دهد . ممکن است به ظاهر بگویند استحقاق آن را دارند ولی وارونگی روانی ، به شکلی نهفته ، خلاف آن را می گوید . چشم های خود را ببندید و درباره جمله " من استحقاق توانگر شدن را ندارم " بیاندیشید . چه احساسی در شما پدید می آید ؟ خود را در نظر بگیرید که از نظر مالی همیشه در تکاپو بوده اید . آیا می توانید آن را در ذهن خود مجسم نمایید ؟ چه مسائلی موجب ناراحتی شما می شوند ؟ بر اساس مقیاس صفر تا ده ، که در آن صفر نشان دهنده عدم وجود مشکل و ده نشان دهنده مشکل شدید است ، شدت مشکل شما در چه حدی است ؟ حال به اجرای روش پردازیم .

بر روی نقطه ضربه کاراته ، ضربات ملایمی بزنید یا اینکه نقطه دلریش را بمالید و در همان حین بگویید :
" با وجود اینکه استحقاق توانگری ندارم و می دانم که هر چقدر هم که تلاش کنم هیچگاه توانگر نخواهم شد ، ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم ."
دوباره بگویید :

" با وجود اینکه استحقاق توانگری ندارم و می دانم که هر چقدر هم که تلاش کنم هیچگاه توانگر نخواهم شد ، ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم ."
باز هم بگویید :

" با وجود اینکه استحقاق توانگری ندارم و می دانم که هر چقدر هم که تلاش کنم هیچگاه توانگر نخواهم شد ، ولی عمیقاً و کاملاً به خود عشق می ورزم و از خود حمایت می کنم ."
سپس در حالی که به ترتیب بر سایر نقاط ضرباتی می زنید عبارت یادآوری " استحقاق توانگر شدن را ندارم " را تکرار نمایید . بیاد داشته باشید که باید حدود هفت الی ده ضربه بزنید .

بر ابتدای ابرو ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر انتهای ابرو ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر زیر چشم خود ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر زیر بینی خود ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر چانه خود ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر استخوان ترقوه ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر زیر بغل ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر سمت بیرونی ناخن انگشت شست ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر سمت بیرونی ناخن انگشت اشاره ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر سمت بیرونی ناخن انگشت میانی ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر کنار ناخن انگشت کوچک ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 اکنون نوبت به اجرای روش ۹ گاموت می رسد . در حالی که بر نقطه گاموت ضربات ملایمی می زنید کارهای زیر را انجام دهید .
 چشم ها را ببندید .
 چشم ها را باز کنید .
 چشم ها را به سمت پایین و راست بگردانید .
 چشم ها را به سمت پایین و چپ بگردانید .
 چشم ها را یک دور بچرخانید .
 چشم ها را یک دور در جهت عکس بچرخانید .
 در حالی که به روبرو نگاه می کنید آهنگی را به مدت دو سه ثانیه زمزمه کنید .
 به سرعت از یک تا پنج بشمارید .
 در حالی که به روبرو نگاه می کنید آهنگی را به مدت دو سه ثانیه زمزمه کنید .
 یک بار دیگر ضربات ملایمی بر نقاط مورد نظر بزنید .
 بر ابتدای ابرو ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر انتهای ابرو ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر زیر چشم خود ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر زیر بینی خود ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر چانه خود ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر استخوان ترقوه ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر زیر بغل ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر سمت بیرونی ناخن انگشت شست ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر سمت بیرونی ناخن انگشت اشاره ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر سمت بیرونی ناخن انگشت میانی ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بر کنار ناخن انگشت کوچک ضربات ملایمی بزنید و بگویید " استحقاق توانگر شدن را ندارم ".
 بسیار خوب . چشم ها را ببندید و یک نفس عمیق بکشید .

ببینید اکنون در مورد عدم استحقاق توانگری چه نظری دارید . باز هم به شدت آن ، عددی بین صفر تا ده نسبت دهید . آیا نسبت به قبل کمتر شده است ؟ احتمالاً چنین است . اگر مشکل هنوز هم وجود دارد یک بار دیگر هم از ئی اف تی بر روی آن استفاده کنید . سپس باز هم شدت آن را بسنجید .

احتمال زیادی وجود دارد که هنگام اجرای ئی اف تی ، مسائل دیگری هم که مربوط به موضوع باشند به خاطرتان برسند . مثلاً اگر بر روی " استحقاق توانگر شدن را ندارم " کار می کنید ممکن است زمانی را به یاد آورید که کاری انجام دادید که از نظر خانواده تان " بد " بود . آن واقعه می تواند موجب شرم یا احساس گناه شود . وقتی مسائل مرتبط را یافتید ، بر روی آنها هم با ئی اف تی کار کنید . مسائل مختلف یکی پس از دیگری خود را می نمایانند . می توانید به هر یک بصورت جداگانه بپردازید و شدت آنها را به صفر برسانید .
بهبتر است حداقل در دفعات اولیه کار با ئی اف تی ، فرد با تجربه ای را در کنار خود داشته باشید .

نقاط اضافی مورد استفاده در ئی اف تی

اخیراً گری کریگ نقطه جدیدی را معرفی کرده است . این نقطه " زیر سینه " نام دارد . در مردان دو سه سانتیمتر زیر نوک سینه و در زنان محل برخورد بخش زیرین پستان با قفسه سینه است . می توانید پس از ضربه زدن به نقطه زیر بغل به این نقطه بپردازید .

سه نقطه دیگر نیز وجود دارند که گری کریگ گهگاهی از آنها استفاده می نماید . این نقاط عبارتند از :

- **فرق سر :** با کف دست بر بالاترین نقطه سر ضربه بزنید .
- **میچ :** نقطه ای بر روی میچ که حدود سه انگشت با کف دست فاصله دارد . این نقطه در سمت داخل میچ واقع است و همانی است که پزشکان برای گرفتن نبض بیماران استفاده می کنند .
- **قوزک پا :** چند سانتیمتر بالاتر از قوزک پا در طرف داخلی آن .

مسائل حقوقی

ئی اف تی روشی ساده و موثر است . به ندرت ممکن است کسی حین یادآوری احساسات خود دچار ناراحتی شود . بررسی های گری کریگ و سایر کاربران نشان داده است که این اتفاق ندرتاً بوقوع می پیوندد و زمان آن هم کوتاه است . در هنگام اجرای ئی اف تی از عقل سلیم کمک بگیرید . اگر دارای موارد احساسی عمیق ، طولانی و برطرف نشده هستید بهتر است قبل از اینکه خودتان دست بکار شوید به سراغ یک متخصص بروید . در هر حال مسئولیت این کار باشما است . نه گری کریگ و نه من نمی توانیم مسئولیت آنچه را که انجام می دهید به عهده بگیریم .