

Snabbguide EFT Tapping

Kolla först in punkterna så du hittar rätt. Knackningarna är ju bara en pusselbit i EFT, men vi knackar på särskilt känsliga akupunkturpunkter, och hela proceduren blir mer effektiv om man använder rätt punkter. Viktigast är ändå att vara fokuserad när man knackar.

EFT är ett kraftfullt verktyg så behandla dig själv med respekt och värme när du sätter igång. Lek med knackningarna – du kan aldrig göra fel, bara vara mer eller mindre effektiv. Hör av dig till mig om du har några frågor.

Enkel EFT (prata och knacka) - en sammanfattning

1. Identifiera problemet/känslan
2. Gradera intensiteten på en skala från 1 till 10
- 3. Knacka och sätt ord på det du tänker och känner – gärna flera rundor**
4. Gradera igen
5. Reflektera. Vad är annorlunda? Hur intensivt känns det? Nya insikter?

OBS: I stridens hetta kan du nöja dig med punkt 3. De övriga lämpar sig bättre för när du har tid.

Klassisk EFT - en sammanfattning

1. Identifiera problemet
2. Formulera startfrasen - Trots att PROBLEM + ACCEPTANS (se tabellen nedan)
3. Gradera intensiteten. Hur laddat känns det?
4. Startfrasen x 3, knacka på sidan av handen
5. Knacka på EFT-punkterna, små kodord för att hålla fokus
6. Pausa, andas - gradera igen
7. Reflektera. Vad har skiftat?
8. Ofta dyker andra tankar och känslor upp. Fortsätt om det behövs och känns relevant.

Missen/Problemet/Förändringsmöjligheten	Acceptans/självmedkänsla
Fast jag är nervös för att XXX ...	... så accepterar jag mig själv helt och fullt
Även om jag är rädd för att få hjärnsläpp ...	... så är jag ok här och nu
	... så får jag känna mig lugn
	... så accepterar jag mig själv och mina känslor
Trots att jag är rädd för att förstöra för de andra ...	... så gör jag så gott jag kan
	... så är jag albian ut i fingerspetsarna
	... så är jag en värdefull person ändå
	... så är jag en viktig del av den här kören
Fast jag sackar i rytmen på <i>YTTOM</i> ...	... så ser jag till att känna rytmen i kroppen

Som du säkert redan märkt behöver man inte strikt hålla sig till den här modellen. Ibland är det omöjligt. Men det är en bra struktur när man lär sig EFT. Det viktiga är ATT du knackar, och att du är **fokuserad** och **närvarande** när du gör det.

Här kommer lite förslag specialanpassade för dig som sångerska och artist i Alba.

Lugn och härvaro

Du kan använda EFT för att landa i nuet, och lugna ner kropp och sinne när du känner att du behöver det. När känslan är aktiverad, när du t ex känner dig nervös, behöver du inga ord. Tona in på känslan och hur den känns i kroppen. Knacka tills du märker en förändring. Acceptera det som dyker upp med värme och omtanke.

Om du tycker att orden hjälper dig kan du efter ett tag sätta ord på, högt eller i tystnad, hur du skulle vilja känna dig eller vad du skulle vilja göra i stället. "Lugn och trygg". "Jag kommer ihåg att andas." "Jag är i säkerhet här och nu." "Jag är ok precis som jag är." "Jag är cool och självklar." "Jag sjunger från hjärtat och berör." Formulera dig på ett sätt som är relevant, och känns bra för dig.

Förstärka visualiseringen inför Helsingborg

Visualiseringar fungerar bäst när kroppen är avslappnad och hjärnan öppen för ny inlärning. Du kan knacka innan du lyssnar på visualiseringen, eller under tiden. Då hjälper du din nya framtidsbild att förankras i kropp och sinne. Fingerpunkterna eller sidan av handen är bekvämt. Eller nyckelbenet.

Positiva alternativ och lösningar för att förankra ett nytt beteende

Här föreslår jag att du använder en snabbversion av den klassiska basmodellen, där du först sätter ord på "problemet" i kombination med det positiva alternativ du vill ha i stället.

Det var så jag gjorde när jag var så himla nervös för att läsa dikter på min pappas begravning (slutet av videon). Först acceptera själv problemet och mina känslor *Jag är så nervös...*, och sedan lägga till en lösning *"så väljer jag att låta rösten vidgas och djupna."*

Startfras: Knacka på utsidan av handen samtidigt som du säger eller tänker din startfras. Sätt ord på sanningen – att du är nervös, har gjort en miss, är rädd för det ena eller det andra – och lägg till några ord om att du är ok och att du väljer att känna/agera på ett annat sätt.

"Även om PROBLEMET så ACCEPTANS + LÖSNING.

Runda 1: knacka på akupunkterna och upprepa "PROBLEMET".

Runda 2: knacka på det positiva alternativ som du vill uppnå, den känsla du vill ha eller vad du vill göra i stället.

Runda 3: växla mellan de två. *"Fast PROBLEMET så väljer jag POSITIVT ALTERNATIV.*

Även om jag sjönk i tonartsbytet väljer jag att hålla tonen uppe nästa gång.

Fast jag glömde vidga revbenen låter jag bröstkorgen kännas som en stor, rymlig katedral.

Trots att jag inte böjer knäna tillräckligt väljer jag mjuka knän och att lita på att de håller.

Även om jag inte riktigt vågar att ta ut svängarna väljer jag att känna mig cool och självklar och beröra publiken med min sång.

Du kan variera det här så att du ger de olika momenten olika mycket utrymme. Det beror på den tid du har tillgång till, och vad du vill uppnå. Och på "problemets" art och styrka.

När du knackar på det positiva är det **viktigt att det känns bra för dig och att lösningen verkligen hänger ihop med problemet.**

Hitta på egna ord, **det ska vara *din* lösning på situationen!** Och ju mer specifik du kan vara i dina formuleringar, desto bättre.

När du tycker du gjort fel eller misslyckats med något

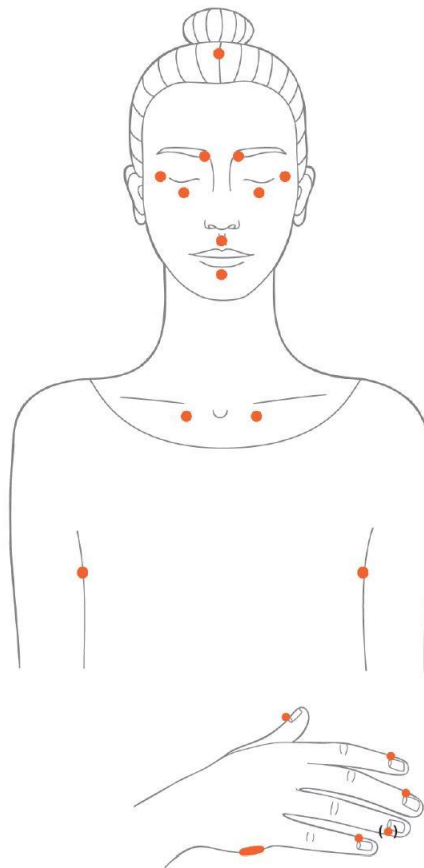
Att skämmas eller slå på sig själv när man gjort fel hjälper en inte att göra rätt nästa gång. Du skapar i stället en spänning som hindrar dig att prestera på topp. Det tar dig också bort från det självklara och äkta. Om det skulle hända under repen kan du i stället knacka, så att kroppen förstår att förändring är möjlig. Gör det gärna direkt på gradängerna när känslan är aktiverad (nyckelbenspunkterna eller sidan av handen) och tänk: *"Jag missade XXX, och jag släpper det nu."*

Extra tips för moves – under träningen

Om du mot förmodan missat något move kan du prova att *göra* den rätta rörelsen medan du knackar på någon akupunkt samtidigt. Om inte det funkar *tänker du dig* rörelsen samtidigt som du knackar. Eller *tittar* på filminspelningen samtidigt som du knackar.

Lycka till! / Iréne

KNACKPUNKTERNA



EFT Scandinavia
Stresshantering & Positivt Lärande