

Gold Standard (Altın kural) temel EFT protokolü – belirli bir olaya yönelik

EFT = Duygusal Özgürleşme Tekniği

1. Hangi durumda olumsuz duygu ya da hislere kapılıyorsunuz?

O durumdaki anı sanki sizin kendinizin de içinde bulunduğu bir film sahnesi gibi canlandırıp o sahneye adım atın (kendi gözlerinizle bakarak) ve şu an gerçekleşiyormuş gibi yapın. Etrafında kim -leri ve ne-leri görüyorsunuz? Şimdi ne olacaksa bırakın gerçekleşsin/olsun: şimdi ne / kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Şimdi hangi duygular içerisindeyiz? Duygu veya hissinizi adlandırın ve ona 0 (hiç yok) ile 10 (en fazla / en şiddetli) arasında bir puan / not verin. Artık şimdi vuruşlarla neyi çözmek istediğiniz belli olmuştur.

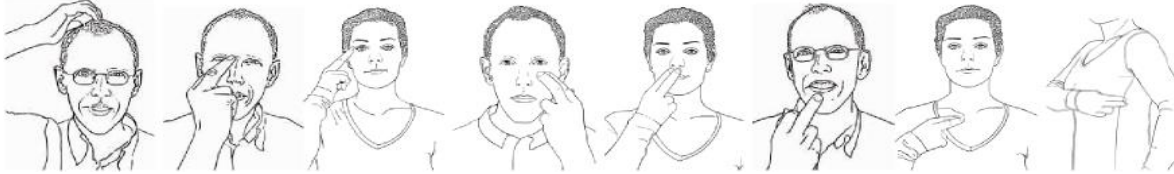
Başlangıç Cümlesi:

Karate noktasına vururken şöyle söyleyin: "Kendimi ... (....puan/not değerinde) hissetmeme rağmen, kendimi tamamen kabul ediyorum."



2. Vuruş noktaları sıralaması

Duygu / hissi her noktada yüksek sesle ifade ederken / tekrarlarlarken, aşağıda gösterilen noktaların her birine 5 ila 7 kere vurun:



1.başın üstü

2. kaş

3.göz yanı

4.göz altı

5.burun altı

6.çene

7.kürek kemiği

8.koltukaltı

3. Tekrar kafanızda canlandırıdığınız olayın film sahnesine geri dönün, ne hissettiğinizi saptayın ve o hisse / duyguya 0 ila 10 arasında bir puan / not verin.

Başlangıç cümlelerinizi ve vuruş noktaları turunu tekrarlayın.

4. Duygunuza veya hissinize verdiğiniz puan 0 oluncaya(sıfırlanana) kadar, başlangıç cümlesi ve vuruş noktaları turunu tekrarlayın.

5. Test etmek

Film sahnesindeki tüm duygularınız veya hisleriniz 0 olana (sıfırlanana) kadar vuruşlara devam edin. Bütün hepsi 0 olmuş (sıfırlanmış) gibi ise bir kez daha, elinizden gelen en büyük gayretle, herhangi bir şey daha hissetmeye çalışın. Hala herhangi bir şeyler hissediyor musunuz? O halde vuruşlara devam edin! Yani, bu testi yapmanın amacı geriye kalan herhangi bir şey var mı diye arayıp onu bulabilmektir. Tüm duyguları / hisleri ne kadar derinden çıkartıp vuruşlarla yok ederseniz, sonuç o kadar iyi olur!

10-20 saniyeden uzun süren bir olayı, küçük film sahnelerine bölerek, tek tek sırayla nötr duruma getirmek gerekiyor.

Not: Eğer şiddetli ve yoğun duygular oluşursa: durmayın ve vuruşlara devam edin!