

# Emotional Freedom Technique

## Instruktioner inför session eller för att arbeta på egen hand.

EFT är en unik metod med djupgående och varsam förmåga att bl.a hantera svåra känslotillstånd, obehagliga minnen, begränsande föreställningar, beroenden, negativ självbild, fysisk värk och smärta. EFT är oerhört mångsidigt, metodens skapare, Gary Craig, brukar säga: **Try it on everything!**

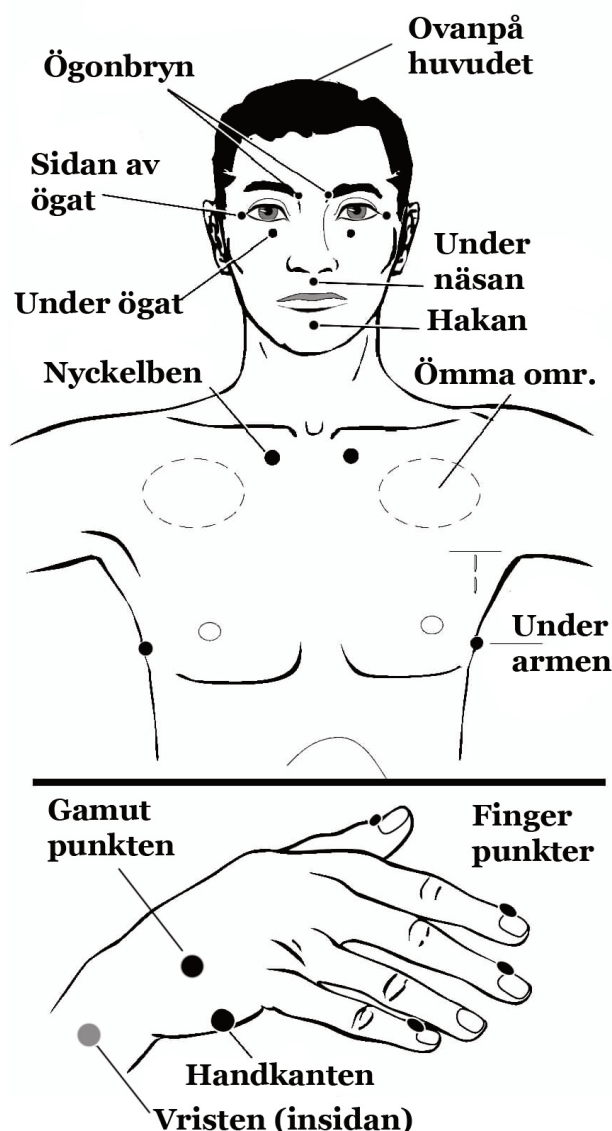
Jag visar här en kortversion av den ursprungliga knackrundan, det är kortversionen som används mest och fungerar för de flesta problem. Kortversionen innefattar inte fingerpunkterna eller gamut-proceduren. En beskrivning av den längre versionen finns på min hemsida. Har du fått den här beskrivningen inför en telefonsession är det bra om du har den till hands under sessionen. När vi jobbar tillsammans i en session går inte arbetet till riktigt på samma sätt som då man jobbar själv.

### Kortversionen

1. Börja med att identifiera och sätta ord på ditt problem, försök att vara så specifik kring din upplevelse som du kan.
2. Känn efter hur starkt du upplever problemet på en skala mellan 0-10 där 10 är det starkaste.
3. Gör en Set-up genom att knacka med ena handen på andra handens Handkant, eller massera det Ömma området och samtidigt tre gånger högt säga "Fastän jag har det här \_problemet\_ så accepterar jag mig själv helt och fullt"  
Ex. "Fastän det är stelt och värker lite i min nacke så accepterar jag mig själv helt och fullt."  
"Fastän jag är ledsen så accepterar jag mig själv helt och fullt."  
"Fastän jag är så &%\*## arg så...."  
"Fastän jag är helt galet sugen på den där chockladbiten så ..."  
"Fastän jag har ont i huvudet så....."
4. Tänk ut en påminnelsefras, t.ex "ont i huvudet", "jag är så ledsen", "chocklad" och upprepa den högt för dig själv medan du knackar lätt 6 till 10 gånger per punkt. Knacka på punkterna i följande ordning. Ögonbryn, Sidan av ögat, Under ögat, Under näsan, Hakan, Nyckelben, Under armen, Vristen och Ovanpå huvudet. Upprepa serien 2 gånger.
5. Ta ett djupt andetag och känn återigen efter hur starkt problemet är på skalan 0-10. Har det inte nått en behaglig nivå, gör om steg 3 och 4, kanske med nya ord om problemets karaktär ändrats.

Thats it!

Om du inte uppnår det resultat du önskar, tveka inte att kontakta mig, så bokar vi en session. EFT kan användas till svåra och komplexa problem men då är guidning från en erfaren terapeut A och O. Lycka till!



**Jonathan A. Olsson**  
Prestationscoach och  
EFT-terapeut

Email: [info@eftcoaching.se](mailto:info@eftcoaching.se)  
Web: <http://www.eftcoaching.se>  
Tel: 073-8063414