

Vad är EFT – tapping – knackning?

Längtar du efter att känna dig lugn och avslappnad? Vill du bli fri från inre stress och oro? Har du negativa tankar, känslor och beteenden som begränsar dig? Vill du minska smärta och värk i kropp och själ? Drömmer du om att få sova gott hela natten? Önskar du att du kunde stärka dig själv och öka ditt välmående? Befria dig från vad det än är som tynger ditt sinne, din kropp och din själ?

Då kan du ha stor hjälp av en **skön, enkel och väldigt effektiv** metod som du kan lära dig själv och använda i din vardag. Prova knackning med EFT – Emotional Freedom Techniques. Det är en form av psykologisk akupressur som utförs genom tapping/knackning på vissa punkter på överkroppen. EFT är **världens snabbast växande självhjälpsmetod** som hjälper dig att uppnå **känslomässig balans** och en bättre fysisk och psykisk hälsa.

Metoden förenar de österländska gamla lärorna om kroppens akupunkturpunkter med modern västerländsk psykoterapi. Det finurliga är enkelheten och att det går bra att **lära sig själv**. Det kan göras **när som helst** och **var som helst**. Att det dessutom kan ge **snabba resultat** på kort tid passar vår stressade tillvaro. Om meditation och mindfulness känns tidskrävande eller utmanande, så upplevs tapping/knackning ofta mer påtagligt praktisk och lätt att genomföra.

Enligt ett 40-tal vetenskapliga studier är EFT en **bevisat effektiv metod för bl.a. matsug, viktnedgång, oro, depression, posttraumatiskt stressyndrom, fobier, smärta och sportprestationer**. (Studierna är sammanställda av Dr Dawson Church, PhD Grundare av National Institute of Integrative Healthcare).

I grund och botten handlar många av våra problem om **stress** som skapats av negativa känslor och upplevelser under vår barndom och uppväxt. Det här ger en negativ programmering i vårt undermedvetna sinne, skapar stress i våra celler och **störningar i kroppens energisystem**.

Svåra trauman är inte det enda som ger symptom utan det kan räcka med att man som barn känt sig rädd eller otrygg i olika situationer. Det har vi alla gjort och det påverkar oss ofta på ett grundläggande sätt. Vi upplever det som **oro, ilska och sorg**. Vi får negativa tankar, **begränsande övertygelser** och känner **rädsla och ångest**.

Alla situationer som har utlöst en stressreaktion i amygdala i hjärnan, finns kvar i vårt energisystem och kroppen minns dessa händelser. Vi bär alltså med oss dessa trauman som **kapslats in rent fysiskt i kroppen**. Det här bidrar till senare livsproblem och inverkar negativt på vår hälsa, våra relationer och vår livskvalitet. **Sömnpblem, depression, högt blodtryck, magproblem, muskelspänningar, värk och beroenden** av olika slag är exempel på hur det kan yttra sig.

Hur kan knackning med EFT hjälpa?

När du fokuserar på en jobbig händelse, en tanke eller en känsla så **återskapar** du samma stressreaktion igen. Stresssystemet slås på i hjärnan och de kemiska reaktionerna aktiveras på ungefär samma sätt som under den ursprungliga händelsen. Om du knackar på särskilda **akupunkturpunkter** samtidigt som du en liten stund fokuserar på det jobbiga, så skickas istället **lugnande signaler** till hjärnan och **stressreaktionen avtar**.

Knackningen sänker stresshormonet kortisol i blodet med i genomsnitt 24 procent och ända upp till 50 procent! När stresshormonet sjunker i kroppen, samtidigt som du fokuserar på obehaget, så får hjärnan får dubbla budskap. Det sker då en form av **omprogrammering**. Knackningen bryter reaktionsmönstret mellan den jobbiga händelsen, tanken eller känslan, och den stress du känner.

Efter en stunds knackande kan man uppleva hur minnet finns kvar men den tidiga stressreaktionen uteblir. När den negativa laddningen och energin har frigjorts så bidrar det till att kroppen kan **släppa de spänningar och blockeringar** som lagrats under lång tid. Därmed kan också de fysiska och psykiska symptom man tidigare upplevt minska eller **upphöra helt**.