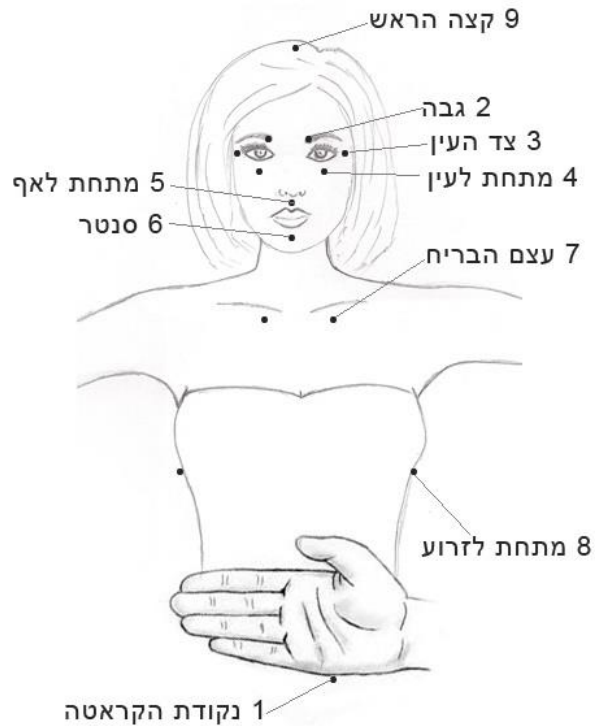


# איך לעבוד עם EFT (לתופף, לעשות טאפינג)

## נקודות התיפוף



1. בחרו נושא שעליו רוצים לעבוד. זה יכול להיות משהו פיזי בגוף (למשל, כאב ראש, דלקת, אלרגיה), זאת יכולה להיות אמונה (אני לא מספיק טובה, אין לי כסף), זה יכול להיות רגש מסוים (לחץ, פחד, כעס...). היו ספציפיים לגבי הנושא שלכם, בדקו איפה ואיך אתם מרגישים אותו בגוף שלכם. למשל: "החרדה שיש לי בכל פעם שמגיע חשבון לתשלום, זה מרגיש כמו התכווצות בבטן ודופק מואץ".

2. דרגו את הרגש או התופעה הפיזית בסולם מ-0 עד 10, כאשר 0 זה לא נוכח או לא משמעותי ו-10 הכי נוכח ומשמעותי שיש – ורשמו את המספר.

3. צרו משפטי הצהרה: "למרות ש/ה (הבעיה/התופעה), אני מקבלת את עצמי באופן שלם ועמוק".

דוגמאות:

"למרות שיש לי כאב מושך בשכם השמאלית שמקרין ליד שמאל, אני מקבלת את עצמי באופן שלם ועמוק"  
"למרות שאני ממש כועסת על הבת שלי שהתחצפה אלי הבוקר, אני מקבלת את עצמי באופן שלם ועמוק"

4. תופפו על נקודת הקראטה, בזמן שאתם אומרים את משפט הצהרה 3 פעמים

5. עברו לנקודות התיפוף לפי הסדר (ראו בתרשים), ובכל נקודה אמרו משפט תזכורת. המטרה היא להישאר ממוקדים באנרגיה שרוצים לשחרר. המילים עצמן, מה ואיך אומרים – זה לא מה שחשוב. חשוב להיות כנים ולהגיד את מה שמרגישים ומה שחושבים באמת בזמן שמתפפים. המילים אמורות לשקף את הרגשות והמחשבות שלכם.

דוגמאות:  
"הכאב המושך הזה בשכם"  
"אני כל כך כועסת על הבת שלי".

6. אחרי שעברתם דרך כל הנקודות (כמה סבבים שמרגיש לכם נכון), קחו נשימה עמוקה ובדקו פנימה לראות איך אתם מרגישים. בסקאלה מ-0 עד 10, איך הרגש או הנושא השתנה?

7. היו עקביים! המשיכו לתופף עד שהרמה יורדת. לעיתים יכול לצופף רגש או מחשבה שהסתתרו מתחת. הרגישו חופשי לעבור ולעשות טאפינג עליהם. זכרו: המפתח להשגת תוצאות זה **להיות מאוד ספציפיים** כשאתם מתארים את הנושא או הבעיה.

הנה כמה שאלות שתוכלו לשאול את עצמכם, כשאתם מנסים למצוא את המטרה שלכם:

מה כואב, מפריע, מציק, מטריד, מאיים, מפחיד, מרגיז כרגע בחיי?  
איך זה משרת אותי להישאר כמו שאני עכשיו (עם המצב/הדבר הזה)?  
מה החיסרון בכך שאשיג את מה שאני רוצה או שאשיג שינוי?  
את מי אני מאשים/ה בבעיה הזאת בחיי?  
עם מה אצטרך להתמודד אם הבעיה הזאת תסתדר?  
**התשובות לשאלות האלה הופכות להיות המילים שאתם אומרים בזמן הטיפול.**

## הנתיב הרגשי לריפוי ולשינוי מציאות

יש קשר ישיר בין גוף הרגש שלנו לבין הגוף הפיזי שלנו. הרגשות שלנו משפיעים עלינו בכל הרמות.

כשעובדים עם EFT על תופעות שמתרחשות בחיינו (למשל, אין מספיק כסף) או על תופעות פיזיות (למשל, כאבי גב) מתחילים מהתמקדות בתופעה (בסימפטום). עדיף להיות יותר ויותר ספציפיים וממוקדים. במקום להגיד "כאב הגב הזה" אפשר להגיד "הכאב החד הזה בגב התחתון שאני מרגיש כל בוקר" לתאר את הכאב, את מה שהוא עושה לכם, מה הוא מונע מכם, איך הוא נוכח בחייכם. ושחררו את הכאב עצמו.

אבל, אם זה לא פותר את הבעיה או שיש שיפור אבל עדין יש כאב, חפשו את הרגש שמתחבא מתחת לכאב.

שאלו את עצמכם את השאלות הבאות, כדי למצוא את הרגשות שאולי משפיעים וגורמים לכאב, או לתופעה שמתרחשת בחייכם. התשובות שתקבלו הופכות למשפטי הצהרה שלכם, והרגשות שעולים הופכים להיות משפטי התזכורת שתגידו בזמן שתתופפו על הנקודות כדי להשיג שחרור והקלה.

### **השאלות:**

מה התרחש בחיי כשהכאב / התופעה התחילה?  
אם הכאב או התופעה יכלו להגיד לי משהו – מה הם רוצים להגיד לי?

אם יש רגשות בתוך הכאב או התופעה – מהם הרגשות האלה? (כעס, פחד, לחץ, תיסכול וכו')

אילו אמונות מגבילות יש לי בקשר לכאב או לתופעה?  
מה אצטרך לעשות או מה יקרה אם אבריא או אפתור את התופעה?  
מה החיסרון אם אחלים והכאב יעלם או התופעה תיעלם?

### **דוגמאות:**

תופעה: אין לי מספיק כסף ואני כל הזמן בחובות. זה אומר לי שאני "חייבת", ואין לי בעצם בחירה חופשית לעשות מה שאני רוצה. יש לי הרבה פחד, כי אני לא סומכת על עצמי שאדע לבחור בשביל עצמי. אם אפתור את התופעה, אצטרך להיות אחראית על עצמי, החיסרון שאם אעשה טעות לא יהיה את מי להאשים!

### **משפט הצהרה, לדוגמא:**

למרות הפחד לקחת אחריות על עצמי, כי אולי אעשה טעויות, אני מקבלת ואוהבת את עצמי באופן שלם ועמוק.

משפטי תזכורת (מה שאומרים בזמן הטיפוח על הנקודות) יהיו התשובות שאתם נותנים לעצמכם על הנושא. וזה מתחלק לשני שלבים:

### **שלב ראשון: שחרור וניקוי**

תגידו את האמת שלכם: תפרקו את הנושא לגורמים, דברו על מה זה גורם לכם להרגיש, לחשוב, לעשות, להימנע – שחררו את כל מה שעולה לכם בלי לחשוש שאתם מתמקדים בשלילי, זה רק שחרור וביטוי של מה שרץ לכם בראש בכל מקרה. תמשיכו לעשות סבבים מהגבה ועד קצה הראש – וכל 2 או 3 סבבים עצרו ובדקו שני דברים חשובים:

1) עד כמה הנושא נוכח בתוכם מ-0 עד 10. תרשמו אם יש שינוי לעומת ההתחלה.

2) תבדקו אם עלו עוד מחשבות, זיכרונות או רגשות שקשורים לנושא שעובדים עליו. זה מאוד חשוב, כי כשמתחילים לעבוד עם טאפינג בעצם מגיעים ישירות לתת מודע ודברים מתחילים לזוז ולהשתחרר. ולכן עולים דברים. חשוב לרשום אותם ולעשות גם עליהם עבודה בהמשך, כדי שבאמת תוכלו לנטרל את החסימות הרגשיות בתוכם.

### **שלב שני: אמירות חיוביות:**

כשבודקים ורואים שיש ירידה לרמה של 3 ומטה אפשר להתחיל למלא במשפטים של תמיכה וחיזוק והצהרות חיוביות.

למשל, אם עובדים על אמונה שצריך לעבוד קשה בשביל כסף, משפטי מילוי יכולים להיות: כסף יכול לבוא בקלות, יש אנשים שמרוויחים בקלות, מגיע לי להרוויח הרבה כסף, אני ממגנטת אלי שפע וכו'.