

Lektion – Der persönliche Friedensprozess

Der Persönliche Friedensprozess, den ich Euch hier nahebringen möchte, ist nicht einfach nur ein Mittel, um sich "ein bisschen friedvoller" zu fühlen. Richtig verstanden sollte diese Technik für jeden Menschen auf dieser Welt das Kernstück des eigenen Heilungsprozesses sein. Jeder Arzt, Therapeut, spirituelle Berater und Persönlichkeits-Coach in der Welt sollte es als Hauptwerkzeug einsetzen, um anderen (und sich selbst) zu helfen.

Im Wesentlichen beinhaltet der Persönliche Friedensprozess, dass man eine Liste aller belastenden EINZELEREIGNISSE des eigenen Lebens aufstellt und deren Intensität systematisch mit EFT ausräumt. Wenn wir das fleißig tun, können wir jeden negativen Baum aus unserem emotionalen Wald herausziehen und auf diese Weise die Hauptursachen unserer emotionalen und körperlichen Beschwerden beseitigen. Dies bringt jeden Menschen voran im Frieden mit sich selbst, was wiederum mächtig zum Frieden in der Welt beiträgt.

Hier einige Verwendungsmöglichkeiten:

1. Als "Hausaufgabe" zwischen Sitzungen mit einem Arzt oder Therapeuten. Dies wir den Heilungsprozess mit Sicherheit beschleunigen und vertiefen.
2. Als tägliche Übung, um den emotionalen Müll aufzuräumen, der sich im Laufe des Lebens angesammelt hat. Dies wird das Selbstbild stärken, Selbstzweifel reduzieren und für ein tiefes Gefühl von Freiheit sorgen.
3. Als Mittel, um Hauptursachen (wenn nicht die einzige Ursache) einer schweren Erkrankung auszuräumen. Irgendwo unter den Einzelereignissen, die ein Menschen erlebt hat, liegen der Ärger, die Ängste und Traumata, die sich als Krankheit äußern. Indem man sie alle bearbeitet, wird man mit großer Wahrscheinlichkeit auch die erwischen, die für die Krankheit verantwortlich sind.
4. Als nützliche Alternative zum Suchen von Kernthemen. Wenn man all die einzelnen Themen neutralisiert, werden automatisch auch Kernthemen eingeschlossen sein.
5. Als Mittel zur dauerhaften Entspannung.
6. Um anderen ein Beispiel dafür zu geben, was möglich ist.

Diese einfache Methode dürfte das ganze Gebiet des Heilens verändern. Ich will es in einem Satz ausdrücken:

DIE URSACHE (BZW. MITVERURSACHER) DER MEISTEN UNSERER EMOTIONALEN UND KÖRPERLICHEN PROBLEME SIND UNSERE PERSÖNLICHEN UNGELÖSTEN EINZELERLEBNISSE, DEREN ÜBERWÄLTIGENDE MEHRZAHL MIT EFT LEICHT VERARBEITET WERDEN KANN.

Nicht schlecht für einen, der nur Ingenieur ist, oder? Dieser Satz, von jedem Ausübenden der Heilkunde und Patienten angenommen, würde wahrscheinlich erstens unsere Heilungsraten dramatisch steigern und zweitens unsere Kosten enorm reduzieren. Bitte beachten Sie, dass diese Idee chemische Ursachen (wie in der medizinischen Denkweise) komplett ignoriert. Und zwar deshalb, weil ich bei Klienten wiederholt Verbesserungen gesehen habe, wo Pillen und andere chemische Lösungen kläglich versagt haben. Dies soll natürlich nicht heißen, dass Medikamente, eine sinnvolle Ernährung und ähnliche Dinge nicht ihren Platz haben. Natürlich haben sie das. Sie können oft lebensnotwendig sein. Trotzdem sind nach meiner Erfahrung unsere ungelösten Einzelerlebnisse mehr als irgendetwas anderes die grundlegende Ursache für Krankheit. Deshalb bedürfen sie besonders und zuerst unserer Aufmerksamkeit.

Es ist so offensichtlich! Erfahrene EFT-Anwender wissen um die Fähigkeit von EFT, die negativen spezifischen Ereignisse sauber von unseren geistigen Wänden zu wischen. Dies ist das Gebiet, in dem unsere höchsten Erfolgsraten zu verzeichnen sind. Trotzdem haben wir unsere Anstrengungen bis heute auf diejenigen negativen Einzelereignisse gerichtet, die einem vorliegenden Leiden wie einer Phobie, Kopfschmerzen oder einem Trauma zugrunde liegen. Das ist gut, sehr gut, und wir sollten dies auch weiterhin tun. Andererseits, warum sollten wir EFT nicht auf ALLE anderen Einzelereignisse anwenden, die hinter unseren allgemeineren (aber SEHR bedeutenden) Themen stehen, wie (um ein paar zu nennen):

- Selbstverständnis
- Ängstlichkeit
- Depression
- andauernde Schlaflosigkeit
- Süchte
- Zwänge
- Sich-nicht-angenommen-fühlen

Wenn Sie den emotionalen Ballast aus den Einzelereignissen herausnehmen, werden Sie natürlich immer weniger innere Konflikte haben, mit denen Ihr System fertig werden muss. Weniger innere Konflikte führen zu einem höheren Maß an innerem Frieden und weniger emotionalen und körperlichen Leiden. Für viele wird diese Vorgehensweise mit hoher Wahrscheinlichkeit die vollständige Lösung lebenslanger Themen bringen, die mit anderen Methoden nicht erreicht wurden.

Dasselbe gilt für körperliche Beschwerden. Ich meine hier alles, angefangen von Kopfschmerzen, Atemproblemen und Verdauungsstörungen bis hin zu AIDS, MS und Krebs. Die Aussage, dass unser ungelöster Ärger, Traumata, Schuld, Trauer und Ähnliches körperliche Krankheiten verursachen oder zumindest dazu beitragen, findet immer mehr Anhänger. Ich habe in den letzten Jahren viele Diskussionen mit Medizinern geführt und es werden immer mehr, die emotionalen Unfrieden als eine Hauptursache für schwere Krankheiten ansehen. Aber es gab bisher kein effektives Verfahren, um diese Gesundheitsräuber auszuschalten. Wir können sie natürlich mit Medikamenten überdecken, aber echte Lösungen waren schwer zu finden. Glücklicherweise bieten EFT und seine vielen Verwandten nun einfache und elegante Werkzeuge, die dem ernsthaften Gesundheitsfachmann helfen, die ursächlichen Wurzeln von Leiden auszulöschen... statt den Patienten.

Was ich hier weitergebe ist WEDER Ersatz für eine qualifizierte EFT-Ausbildung NOCH Ersatz für qualifizierte Hilfe durch einen guten EFT-Anwender. Vielmehr ist es ein

Werkzeug, das, wenn es richtig angewendet wird, in der Lage ist, weitgreifende Erleichterung zu bringen (qualifizierte Ausbildung oder qualifizierte Hilfe tragen zu höherer Effektivität bei). Seine Einfachheit und weit reichende Wirksamkeit machen es zu einem Kandidat für eine unerlässliche Methode für jeden Menschen, der Hilfe braucht, sogar bei den schwierigsten Problemen. Ich weiß, das sind große Worte, aber ich beschäftige mich damit jetzt schon seit über 10 Jahren und habe so viele eindrucksvolle Ergebnisse gesehen bei einer so großen Vielfalt von Problemen, dass ich diese Aussage leicht treffen kann, wenn nicht sogar zwingend treffen muss.

Die Vorgehensweise hier ist einfach (Ich gehe davon aus, dass Sie bereits wissen, wie man EFT anwendet):

1. Fertigen Sie eine Liste von allen belastenden Einzelereignissen an, an die Sie sich erinnern können. Wenn Sie nicht mindestens 50 finden, haben Sie sich entweder halbherzig daran gemacht oder Sie haben auf einem anderen Planet gelebt. Viele Leute finden Hunderte.
2. Während Sie die Liste machen, werden Sie feststellen, dass einige Ereignisse in Ihnen im Moment kein Unwohlgefühl auslösen. Das ist o.k. Schreiben Sie sie trotzdem auf. Die bloße Tatsache, dass Sie sich daran erinnern, weist darauf hin, dass es hier etwas zu lösen gibt.
3. Geben Sie jedem Einzelereignis einen Titel, so als wäre es ein Mini-Film. Beispiele: Papa hat mich in der Küche geschlagen – Ich habe Susi das Wurstbrot weggenommen - Ich bin beinahe ausgerutscht und den Berg hinuntergefallen – In der 7. Klasse haben sie mich ausgelacht, als ich dieses Referat halten musste – Mama hat mich für zwei Tage im Schrank eingesperrt – Frau Adam hat zu mir gesagt, ich sei blöd.
4. Wenn die Liste vollständig ist, nehmen Sie sich die größten Mammutbäume in Ihrem negativen Wald vor und wenden Sie EFT auf jeden an, bis Sie entweder darüber lachen oder "nicht mehr darüber nachdenken". Achten Sie darauf, jeden hochkommenden Aspekt wahrzunehmen und betrachten Sie jeden als separaten Baum in Ihrem negativen Wald. Wenden Sie EFT entsprechend darauf an. Achten Sie darauf, bei jedem Ereignis dran zu bleiben, bis es gelöst ist.

Wenn Sie bei einem bestimmten Film keine Intensität zwischen 0 und 10 festlegen können, dann gehen Sie davon aus, dass Sie das Thema unterdrücken und machen Sie 10 volle Runden EFT von jedem denkbaren Blickwinkel aus. Dies macht es sehr wahrscheinlich, dass Sie es lösen.

Nachdem Sie die großen Mammutbäume entwurzelt haben, gehen Sie zu den nächstgrößten Bäumen.

5. Bearbeiten Sie mindestens einen Film (ein bestimmtes Ereignis) pro Tag, besser drei, drei Monate lang. Es dauert nur einige Minuten am Tag. Nach diesen drei Monaten werden Sie 90 bis 270 Einzel-Ereignisse aufgelöst haben. Beobachten Sie dann, wie sich Ihr Körper besser fühlt. Beobachten Sie auch, wie Ihre "Bereitschaft, sich aufzuregen" viel niedriger ist. Beobachten Sie, wie Ihre Beziehungen besser werden und wie viele Ihrer therapie-typischen Beschwerden einfach nicht mehr vorhanden sind. Gehen Sie später noch einmal zu einigen Ereignissen zurück und nehmen Sie wahr, wie diese vorher mit Intensität beladenen

Vorfälle sich in Nichts aufgelöst haben. Beachten Sie jede Verbesserung in Ihrem Blutdruck, Ihrem Puls und die Leichtigkeit, mit der Sie atmen können.

Ich bitte Sie, diese Dinge bewusst wahrzunehmen, denn wenn Sie das nicht tun, kann es gut sein, dass die erstklassige Heilung, der Sie sich unterzogen haben, so subtil vonstatten geht, dass Sie sie möglicherweise nicht bemerken. Sie werden die Heilung vielleicht sogar abtun mit den Worten: "Ach ja, es ist eigentlich nie ein wirkliches Problem für mich gewesen". Dies geschieht bei EFT häufig und deswegen möchte ich Sie darauf hinweisen.

6. Wenn Sie Medikamente nehmen, haben Sie vielleicht das Bedürfnis, diese abzusetzen. Bitte tun Sie dies NUR auf qualifizierten medizinischen Rat hin.

Meine Hoffnung ist, dass der Persönliche Friedensprozess weltweit zu einer regelmäßigen Übung wird. Einige Minuten am Tag werden gewaltige Veränderungen in der schulischen Leistung, in Beziehungen, in Bezug auf unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität bringen. Aber dies bleiben bedeutungslose Worte, solange nicht andere (Sie) diese Idee in die Tat umsetzen. Hier ein Zitat meines guten Freundes Howard Wight:

"Wenn du endlich etwas Wichtiges tun willst, das wirklich von Bedeutung ist, dann tue es jetzt."

Ich wünsche Euch allen inneren Frieden, Gary

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, www.eft-online.de

Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter www.emofree.com.

zur nächsten Lektion:
<http://www.eft-online.de/Lektion10-09.pdf>