



EFT-UFFICIALE.COM

EFT SERALE PER BAMBINI

Gary Craig

Indice

1. Alti livelli di pace interiore per i nostri bambini
2. L'idea di base
3. Risultati attesi
4. I punti per il Tapping
5. Procedura EFT semplificata per bambini
6. Per neonati
7. Confronti negativi
8. Siamo tutti bambini
9. La tua libertà emotiva

Titolo originale : *Evening EFT for Children*

© Gary Craig –Tutti i diritti riservati

© Horizonlight SA, per l'adattamento et la traduzione in italiano


Libertà emotiva nella quotidianità

Questo metodo potrebbe lanciare i nostri bambini verso un'età adulta con alti livelli di pace interiore e fiducia in se stessi.

Se a ogni bambino venissero dati questi benefici le nostre opportunità di pace nel mondo sarebbero alla fine molto superiori di quelle promesse dal nostro esercito con le sue bombe e altre minacce.

I conflitti non sono necessari per chi veramente possiede la pace personale.





Questo e-book presuppone che tu abbia una conoscenza pratica dell'EFT. Non rappresenta il mio metodo completo ma ti farà conoscere alcune delle sue infinite possibilità.

Ti invito a studiare il mio [Tutorial di EFT ufficiale \(Gold Standard EFT Tutorial\)](#), e di seguire uno dei corsi di EFT offerti dal mio centro di formazione italiano:

EFT-Ufficiale.com

Gary Craig



L'idea di base

L'idea di base è semplice. Ogni sera, mentre i bambini sono infilati a letto, i genitori dovrebbero chiedere...

"Può dirmi i tuoi pensieri buoni e cattivi, e anche le cose buone e cattive che ti sono successe oggi?"

Quindi, mentre i bambini raccontano gli eventi (sia buoni che cattivi), i genitori dovrebbero picchiettare leggermente o strofinare delicatamente e con amore i punti EFT.



Risultati attesi

Coloro che già usano l'EFT potranno capire facilmente il beneficio del Tapping sulle cose "cattive" (parleremo di Tapping sulle cose "buone" più tardi).

Mentre il bambino/a racconta la storia è chiaramente "sintonizzato" sul problema. Quindi picchiare sui punti dell'EFT in questi momenti promette di risolvere i problemi o, perlomeno, alleggerire il loro impatto sul bambino.

Teoricamente potresti ottenere ancora di più se esegui ogni sera una seduta EFT in piena regola.

Tuttavia questo è poco pratico e i bambini perderebbero rapidamente l'interesse. Attienetevi a questo processo semplice, ma potente.

Questo è fondamentale per i bambini, perché loro raccolgono costantemente "roba" dai loro genitori, insegnanti, coetanei, dalla televisione, e così via.

Questi apporti vanno avanti quotidianamente e si accumulano nel corso degli anni andando a costituire quello che noi adulti spesso chiamiamo il nostro "sacchetto dell'immondizia emotivo".

Se questi apporti non vanno risolti, naturalmente, formano dei "limiti" non necessari e contrastano il raggiungimento delle nostre vere potenzialità.

Queste inutili paure, sensi di colpa, dolori e traumi spesso hanno un effetto rimbombante sulle nostre "realità adulte" e ci sono costati cari in materia tanto di pace personale quanto di portafogli.

Ecco alcuni esempi di cose "cattive" che i bambini potrebbero mettere in luce :

- *"Papà mi ha spaventato quando mi ha sgridato."*
- *"Ho visto un mostro in televisione che mangiava le persone."*
- *"La mia insegnante non pensa che io sia molto intelligente."*
- *"Non sono capace di correre veloce come Jimmy".*
- *"Adele è più bella di me."*
- *"Il sacerdote ha detto che devo essere perfetto o Dio non mi amerà".*

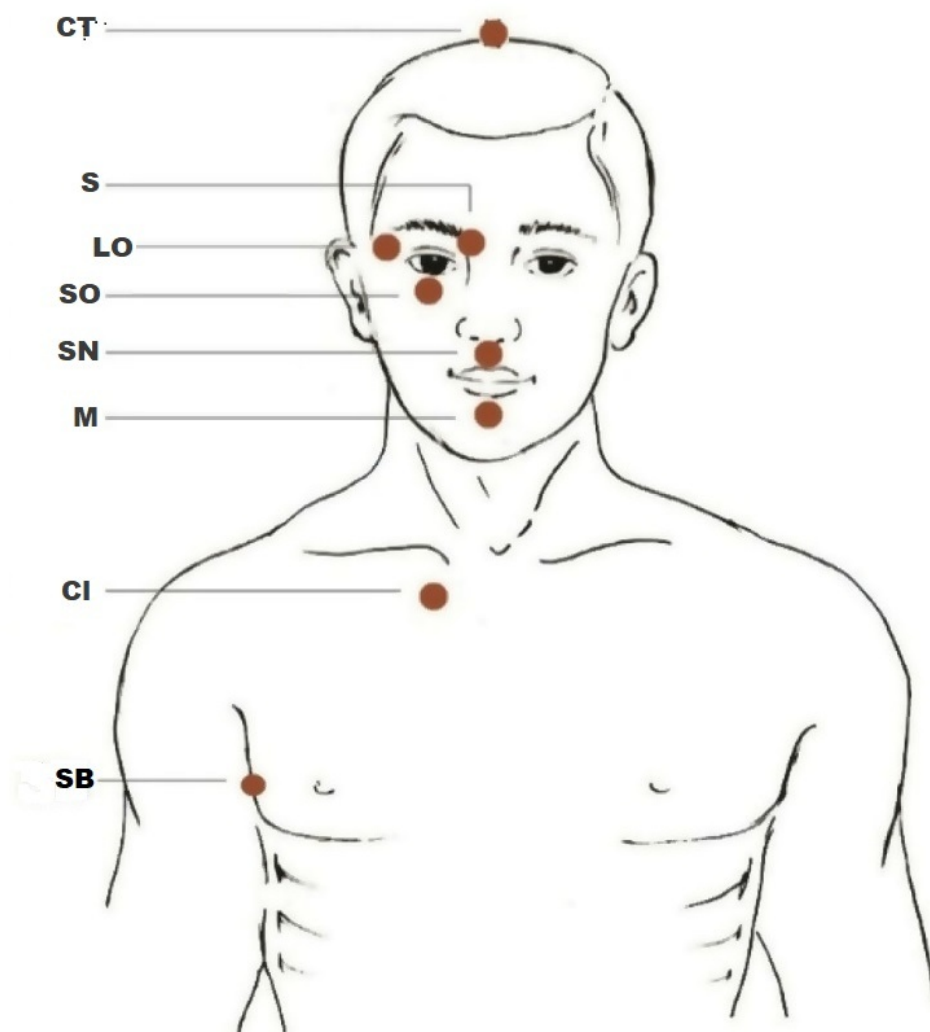
Naturalmente ci sono migliaia di altri esempi che si stabiliscono come ospiti indesiderati nella psiche dei bambini. La maggior parte di loro sono finzioni e, probabilmente, potrebbero avere un più forte impatto sullo svolgimento della vita di un bambino di quanto abbia la loro educazione.

I genitori attenti hanno un'evidente opportunità di scongiurare, su base quotidiana, questi "imbrogli della fiducia in se stessi".

Inoltre, il processo può essere molto educativo sia per i genitori che per i bambini perché questi ultimi amano essere toccati (picchiettati, massaggiati) con amore.

Mentre aiuti i tuoi (nostri) bambini in questo modo, puoi porre loro ulteriori domande su "cosa è successo oggi" e approfondire di più i problemi. Inoltre, mentre picchietti, puoi offrire loro delle alternative, e queste saranno probabilmente molto più efficaci rispetto a quando le proponi in una normale conversazione.

I punti per il Tapping



Per i video EFT di Gary Craig segui il nostro canale Youtube :

<https://www.youtube.com/channel/UC7vOb2MHmzeNGJeGfIOs701g>

Procedura EFT semplificata per bambini

Consigli per il Tapping

Questi consigli rispondono alle domande più frequenti.

- Alcuni punti da picchiettare sono doppi, in quanto si trovano su ogni lato del corpo. Per esempio, il punto Sopracciglio (S) sul lato destro ha il suo gemello dalla parte sinistra. Anni di esperienza ci hanno insegnato che è sufficiente picchiettare uno solo di questi due punti. Tuttavia, se abbiamo le mani libere possiamo picchiettarli entrambi.
- Possiamo altresì cambiare lato mentre picchiettiamo questi punti.
- I picchiettamenti si effettuano con due o più dita.
- Pur essendo possibile picchiettare con le dita dell'una o dell'altra mano, la maggior parte delle persone utilizza quella dominante: un destrimano opererà con le dita della mano destra, un mancino con quelle della sinistra.
- I punti vengono picchiettati per circa 5 volte. Non è necessario contare, da 3 a 7 picchiettamenti su ogni punto sono sufficienti.
- La procedura è facile da memorizzare. Dopo aver picchiettato il punto Karate, gli altri punti vanno dall'alto in basso (vedi la sequenza nel diagramma che segue).

Preparazione

Se già conosci l'EFT, avrai notato che non ho incluso la frase di Preparazione dell'EFT all'interno di questo processo. Sarebbe utile adattarle, naturalmente, anche se i bambini sembrano averne meno bisogno rispetto agli adulti. Se desideri aggiungerla, potresti voler usare il linguaggio riportato qui sotto (i bambini si illuminano quando lo dicono)..

"Anche se ho questo _ , sono pur sempre un ragazzino fantastico."

Per neonati

L'intero processo è utile anche per i neonati in età pre-verbale.

Anche se un neonato non è in grado di dirci cosa lo turba, il semplice fatto che stia piangendo o che presenti altri segni di afflizione dice ai genitori che c'è bisogno di risolvere qualcosa (ad es. una paura, dei traumi o un disagio fisico).

In questi momenti di disagio il neonato viene "sintonizzato" con il problema e quindi preparato all'EFT. L'aggiunta dell'EFT al consueto "su-su" e altri linguaggi calmanti, probabilmente garantirà risultati più a lungo termine.



Confronti negativi

Come detto prima, è utile picchiettare i punti di EFT anche mentre il bambino parla dei suoi pensieri e degli eventi "buoni" della giornata.

Se fatto correttamente dai genitori, l'EFT può aggiungere un elemento alleviante alla discussione. Inoltre, anche se il bambino sta discutendo qualcosa di positivo, c'è spesso un "confronto negativo" o un "Sì, ma..." dietro ad esso. Ad esempio, se il bambino dice...

"La mia maestra mi ha fatto un complimento oggi davanti a tutta la classe."

...il confronto negativo dietro ad esso potrebbe essere...

"Ma a volte rimprovera i bambini o li ignora, e ho paura che succederà a me." In questo caso, anche se l'EFT viene eseguito per il complimento della maestra (l'affermazione "buona"), ridurrà anche la paura implicata dal confronto "negativo".

Quindi fare EFT sia sugli elementi "buoni" che su quelli "cattivi" dei bambini fornirà vantaggi sostanziali in tutte le aree.



Siamo tutti bambini

Naturalmente, siamo tutti bambini (anche se alcuni di noi hanno qualche ruga), quindi questo ebook non deve essere limitato a una determinata età.

Non sarebbe bello, qualunque sia la tua età, che qualcuno ti chiedesse delle problematiche della tua infanzia ?

E non sarebbe ancora più bello risolvere quotidianamente quei problemi ?

Magari potresti scambiare questo favore con qualcuno, o semplicemente scorrere da solo il processo.

Non è mai troppo tardi per avere un'infanzia felice.





La tua liberta emotiva :

EFT-Ufficiale.com