

# ***Turkish Translations of Brad Yates' Videos***

## Intro to EFT

Translated by Irem Cecen

EFT'ye Giriş – Brad Yates ile Tıklama (Tapping)

Merhaba, Ben Brad Yates

Internet üzerinde EFT ya da Tapping olarak da bilinen Duygusal Özgürleşme Teknikleri hakkında birçok tarihi ve bilimsel bilgi var. Bu sadece nasıl başlayacağınız konusunda size yardımcı olacak hızlı bir tanıtımdır. Belki EFT'yi daha önce hiç duymadınız, belki de sadece insanların yüzlerine küçük dokunuşlar yaptığı çok garip bir metot olarak duydunuz. Ve doğrusu biraz garip görünüyor ama sayısı giderek artan bilimsel araştırmalar gösteriyor ki bu yöntem uzun zamandır işe yarıyor. EFT korku ve diğer rahatsız edici duyguları temizleme üzerinde etkili çok güçlü bir araçtır. Ve bizler bu olumsuz duyguları boşaltıp temizlemek istiyoruz.

Korku, bizim sağlık, zenginlik ve mutluluk deneyimlerimizi kısıtlar ve aynı zamanda dünyaya katkıda bulunabileceğimiz, bir değişim yapabileceğimiz adımları atmamıza engel olur. Oysa sizlerin içinde yücelik bulunmaktadır, korkuyu temizlemek bu yüceliğinizi paylaşabilmenizi sağlar. Dolayısıyla bunu yaptığınız için teşekkürler.

EFT akupunktura dayanır. Çin tıbbı binlerce yıldır tüm vücudumuzda meridyen adı verilen yolaklar boyunca dolaşan bir enerji akışı bulunduğunu söyler. Bu enerji doğru olarak aktığı zaman bizler sağlığımızın ve iyiliğimizin doğal durumunu yaşarız. Tıkanıklığa uğradığında ya da bir şekilde rahatsız edildiğinde ise kendimizi iyi hissetmeyiz ve duygusal huzursuzluklar, fiziksel rahatsızlıklar, hastalıklar deneyimleriz. Ondan dolayı bunları temizlemek istiyoruz. Ve işte anahtar noktaları meridyenler boyunca uyarmak bu enerjinin tekrar dengelenmesini sağlıyor. Akupunktur bu noktaları iğnelerle uyarıyor, Tappingde ise parmak uçlarımızla küçük vuruşlar yapıyoruz. Aynı zamanda modern bilimsel araştırmalar gösteriyor ki bu meridyen noktalarının uyarılması vücuttaki kortizol seviyesinin önemli ölçüde düşmesini sağlıyor. Kortizol, bizler korku hali içinde olduğumuzda beyin tarafından salınan stres hormonudur. Dolayısı ile bunların temizlenmesi iyi bir şey. Zira beynimiz vücudumuza kortizol salgıladığında her çeşit rahatsız edici şey oluşacaktır ve giderilmemiştirlerdir. Tapping (tıklamak) bununla ilgilenir, kortizolu temizler ve biz yeniden iyi hissetmeye başlarız. İşte hepimizin istediği şey de bu. Bizler iyi hissetmek istiyoruz.

Şimdi size hızlı bir Tapping turu göstereceğim. Ben normalde Tapping yaparken farklı duyguları ortaya çıkarmak için pek çok farklı kelime kullanırım. Burada sizlere çok temel EFT tekniğini göstereceğim için aynı kelimeleri tekrar tekrar kullanacağız. Tüm diğer videolarımda da her zaman yaptığım gibi, kendi iyiliğiniz için tam sorumluluk almanız gerektiğini söyleyeceğim. Zira Tappingle birlikte soğan kabuğu soyarken olduğu gibi bazı şeyler ortaya çıkabilir ve bu duygular sizi şaşırtabilir. Eğer bir doktor tedavisi altındaysanız ya da bir terapistle gidiyorsanız ya da belki de gitmeniz gerektiği şüphesi varsa, o zaman belki de birine danışmak isteyebilirsiniz ya da en azından bunu yapmadan önce yanınıza size destek olacak birini alabilirsiniz. Çok çok nadir olmasına rağmen, biz ilerledikçe bazı rahatsız edici duygular ortaya çıkarsa bunlar Tappinge devam ettikçe temizlenecektir.

Ve şimdi sizler parmak uçlarınızla benim gösterdiğim aynı yerlere hafifçe vuracaksınız. İki parmağınızla da tıklayabilirsiniz, her iki elinizle de tıklayabilirsiniz, vücudun her iki tarafına bir elinizle de uygulasanız olur. (bu noktalara tıklayacağız). Yukarı ve aşağı vücudun her iki tarafına da uyguluyoruz.

Öncelikle sizlerden gözlerinizi kapatmanızı ve derin bir nefes almanızı istiyorum.

Ve şimdi şu anda ne kadar stres hissediyor olabileceğinizi derecelendirin. Bu derecelendirmeyi 10 üzerinden yapın. Sık sık yaşadığımız korku gibi stresler. Vücudunuzdaki değişik bir duyguyu da fark edebilirsiniz. Ya da sadece nefesinizde bir sıkışıklık olduğunun farkına varabilirsiniz.

Ve şimdi yaptığım şeyi yapın. Sizler de tıklarken benim tıklamalarım sırasında kullandığım kelimeleri tekrar edin.

Bu stresim olmasına rağmen, kendimi sevmeyi ve kabul etmeyi seçiyorum  
Bu stresim olmasına rağmen, kendimi sevmeyi ve kabul etmeyi seçiyorum  
Bu stresim olmasına rağmen, kendimi sevmeyi ve kabul etmeyi seçiyorum

Bu stres,  
Bu stres  
Bu stres  
Bu stres  
Bu stres  
Bu stres  
Bu stres  
Bu stress

Derin bir nefes daha alın.

Ŗimdi stres seviyenizi 10'a kadar tekrar derecelendirin. Umarım alçalmıŖtır. Belki birkaç tur daha gerekebilir. Belki de belirli bir Ŗekilde iŖlenmesi gerekebilir. Ama bu sizlerin çok temel bir EFT giriŖiydi. Ve buradan baŖlayıp sizlerin bu aracı korkusuz hale gelme arayıŖında kullanıŖınıza dek ilerleyeceğiz.