

腰痛患者の撲滅を目指す

GreenLight Network

グリーンライトネットワーク

<患者さんのための EFT マニュアル>

EFT を本で読んでやってみただけ、どうもうまくいかない。そんな声をよくお聞きします。そんな患者さんのためにポイントを整理してみました。手順にそってやってみてください。必ずどこかに鍵が潜んでいます。

(1) セットアップのための圧痛点、タッピングの手順を確認しましょう。
身につきましたか？慣れると、意識だけでタッピングができるようになります。
また多少の順番は違っててもかまいません。

(2) 症状を数値で表しておきましょう。
1～10までで今の自分がどれほどの問題を抱えているか、具体的に把握しておきます。

(3) セットアップフレーズをつくりましょう。

A. 自分が解消したい問題を書き出してください。

例；腰が痛い、ずきずきする、重苦しい、びりびりする、
何かすると腰が痛むような気がして怖い、ゴルフをされていて腰が痛くなったので、もうゴルフはできない、など。

B. 自分がこうだったらいいな～と思うことをイメージして書いてください。

例：今日は調子がいいぞ、きっとよくなるぞ、軽くなるぞ、きっとまたゴルフができるぞ。
(思いつかない場合には、「今の状況を受け入れます。」「自分の力を信じます」など)

セットアップフレーズ=私はAだけれどもB

例：私はとても腰が痛いけれども呼吸と共にどんどんよくなる。

(4) リマインダーをつくりましょう。

リマインダーには**ネガティブリマインダー**と**ポジティブリマインダー**があります。ネガティブリマインダーは解消したい問題、ポジティブリマインダーはなりたい自分や状況です。

A ネガティブリマインダー

例：痛い、チクチクする、ずきずきする、重苦しい、怖い、どうせいつもと同じだ、治らない、頭にくる、悲しい

B：ポジティブリマインダー

例：調子がよい、回復力がある、リラックスしている、快調だ、すっきりしている、許してやろう、自分は強い、大丈夫、安心、平気など。

(5) セットアップ&タッピングしてみましよう。

圧痛点をグリグリしながら、セットアップフレーズを言います。

ネガティブリマインダーを言いながらタッピング、次にポジティブリマインダーを言いながらタッピングしてください。回数は気にしなくていいです。自分の好きなくらいやってみましよう。ネガティブを流してからポジティブを入れるのがポイントです。

(6) 症状の数値はどうになりましたか？確認してみましよう。

(7) セットアップフレーズを変えてもう一度やってみましよう。

注意点

(ア)水分を取りましょう。カフェインの含まれていないもの、水やスポーツドリンクがお勧めです。

(イ)感情があふれて処理できなくなっても途中でやめないこと。タッピングを続けて気持ちが治まるのを待ってください。

(ウ)自分で対応できないと感じたら専門家に相談しましょう。

EFT ジャパンの資料をどんどん活用しましょう。

<http://www.eft-japan.com/>

この資料はEFTジャパン監修のもと、許可を得たうえでグリーンライトネットワークが作成、公開しています。プリントアウトのうえ、どんどんご活用ください。

(2008年10月 Ver.1)