



**Pika Rajnar si želi**, da bi to preprosto tehniko za odpravljanje telesnih in duševnih bolečin obvladal vsak.

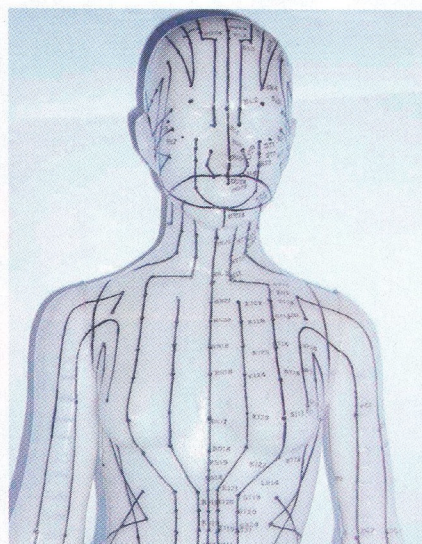
olajšati mnoge težave. In nič ne bi bilo narobe, če bi se je naučili otroci v šolah. Koristna naj bi bila tako kot znanje branja in pisanja.

**Ljubezen tudi boli.** Zoran, tridesetletni računalničar iz Ljubljane, pravi, da se je udeležil Pikine delavnice zaradi osebne težave. Prišel je, da bi poskusil, ali je s to tehniko mogoče odstraniti boleče spomine. Za seboj je imel veliko trpljenja zaradi razpadle zveze. Ko je izvedel za to možnost, je, nejeverni Tomaž, kakršen je, poiskal znanstvene raziskave o tej metodi. Zdelo se mu je nekakšna avtosugestivna tehnika. Zasledil je veliko raziskav, precej pozitivnih, tu in tam pa tudi kakšno odklonilno. Tehnike doseganja čustvene svobode so ga začele zanimati tudi zato, ker omogočajo ukvarjanje s seboj.

Po obisku predavanja Rajnarjeve se je začel intenzivno ukvarjati s to metodo. Pravi, da je po tapkanju sprva začutil veliko olajšanje, bolečina je izginila, vendar samo za petnajst minut. Na devvedejih, ki jih je dobil na predavanju, so poudarjali, da je učinek EFT pri hudih težavah na začetku samo začasen, kar je opazil že sam. Kmalu pa se stanje izboljša.

Zoran je še vedno nekoliko skeptičen, med smehom pa pove, da so se mu začele dogajati tudi lepe stvari. Oprijemljivega znanstvenega dokaza, da stvar deluje, nima. Razloži pa, da je zaradi EFT moral približe pogledati svojo bolečino. Ena od lepih stvari, ki se mu je zgodila, je, da se je na novo zaljubil.

**Spremeniti je treba prepričanja.** Pikin prijatelj, ki ji je tedaj pokazal EFT, je 58-



**V človeškem telesu je dvanajst glavnih parnih meridianov**, ki so simetrično razporejeni po levi in desni strani.

letni diplomirani inženir elektrotehnike iz Kamnika Matija Učakar. Eden glavnih motivov, ki so ga vodili k tej tehniki, je bilo njegovo globoko prepričanje, da ne zna zaslužiti denarja. Kljub dobrim zamislam, ki jih je imel, stvari ni znal izpeljati. Notranji glas ga je vedno prepričeval, da tega ni zmožen. Spraševal je, kaj v njem mu prepričuje izvedbo ideje. Kot da mu zategnjena notranja ročna zavora preprečuje, da bi se premaknil. To ga je večkrat pahnilo v hudo potrtost.

Tako je začel iskati tehniko, ki bi mu pomagala pri spreminjanju vzorcev in prepričanj, kar je težko delo. Ko je naletel na EFT, se mu je zdela elegantna in nezapletena metoda, kot elektroinženirju pa mu je bila tudi precej razumljiva.

Matija tapka že več kot eno leto. Velikokrat mu pomaga. Ko se je pred kratkim z nekom sprl in se ob tem ni počutil dobro, je čustveno stisko s to tehniko odpravil v dvajsetih minutah. Če je ne bi poznal, bi vse skupaj trajalo vsaj štirinajst dni, je prepričan. Če je potrj, mu izjemno pomaga EFT v kombinaciji s telesno dejavnostjo.

In kako je z zmožnostjo služenja denarja, ga vprašamo. »Veste, denar je vzorec z zelo globokimi koreninami, vendar napredujem,« se smeje, ko se poslavljamo.

Je EFT čudež? Nikakor ne. Je pa eno od mnogih orodij, ki lahko pomaga do sreče. Vendar tudi tu ne gre brez discipline. »Čudežni« stavek, ki te pripelje do notranjega miru, se glasi: disciplina, disciplina in še enkrat disciplina.

● ALENKA CEVC

alenka.cevc@mag.si