



Kitajci že več tisoč let uporabljajo znanje o energijskem sistemu telesa.

Potem sta skupaj stala na snegu in tapkala oba. Početje jo je tako pritegnilo, da je čez pet minut odšla v pisarno in na internetu poiskala članke o tej tehniki. Pomagala naj bi pri lajšanju bolečin, strahovih in fobijah, alergijah, depresijah, težavah v šoli in še pri mnogem. Tehnika čustvenega osvobodjanja, pogosto označena s kratico EFT (emotional freedom technique), naj bi zelo koristila zdravju. Pika pravi, da se ji je zdelo, kot bi brala o čudežu. Ti pa so jo vedno odbijali, razlaga profesorica matematike, ki trdno z obema nogama stoji na tleh.

Kalček je rasel, sama pa se je sesedala. Od nekdaj je bila zvedava. Zanimala so jo različne stvari. Že leta 1988 je z bivšim možem odprla zasebno trgovino z zdravo hrano Kalček. V tistih časih se je izjemno povečalo zanimanje za makrobiotiko, podpisala pa je tudi pogodbo z Mercatorjem za dobavo zdrave hrane. Njun Kalček je trajal sedem let, pravi.

Poslovanje trgovine se je širilo, vendar je čutila, da to ni pravo življenje. Potem ko sta se z možem ločila, se je redno zaposlila v nekem izvozno-uvoznem podjetju. Težki časi, ampak takrat še ni vedela, da bodo zanjo osvobajajoči.

Če se pojavi motnja, čutiš negativna čustva. Pika je začela raziskovati. Sledi so jo vodile do Američana Garyja Craiga, po poklicu strojnega inženirja, ki je v letih iskanja orodij za osebno rast razvil metodo EFT v taki obliki, kot jo uporabljajo zdaj.

Pred približno pet tisoč leti so na Kitajskem odkrili zapleten sistem električnih tokov po telesu. Ti tokokrogi ali meridiani



Tehniko je mogoče uporabljati pri vseh negativnih čustvih. Pika Rajnar demonstrira tapkanje na hčerki Jasni.

so temelj vzhodnjaškega načina zdravljenja ter moderne akupunkturo, akupresuro in široke palete drugih tehnik zdravljenja.

Craig v svojem priročniku piše, da je vzrok vseh negativnih čustev povezan z energijskim sistemom telesa. To odkritje je motor, ki poganja metodo EFT. Rajnarjeva ga primerja z odkritjem, da je zemlja okrogla. Craig je ugotovil, da ni neposredne zveze med čustvom in dogodkom, ampak je še nekaj vmes. Če denimo dve osebi vidita hudo prometno nesrečo, bo ena ostala hladna, drugo pa bo dogodek čustveno iztiril. Kako je to mogoče? Gary Craig pravi, da gre za motnjo v energijskem sistemu. Če je prisotna motnja, čutiš negativna čustva. To motnjo v našem energijskem sistemu naj bi odpravila tehnika EFT. S preprostim tapkanjem v območju, kjer se končujejo energijski meridiani, lahko človek doživi temeljite spremembe pri čustvenem in telesnem zdravju.

Metoda tehnik doseganja čustvene svobode deluje predvsem na področju podzavestnega odpora. Večkrat se sprašujemo, zakaj ne naredimo koraka, ki bi nas pripeljal do nujnih sprememb. Trik je v tem, da nam podzavest preprečuje

Če si potrta, izjemno pomaga EFT v kombinaciji s telesno dejavnostjo.

Tapkanje pošlje dražljaje po meridiano in odpravi motnjo. Ko je energija meridiana uravnovešena, čustvena napetost izgine.

spremembe, če se počutimo kolikor toliko varne in položaj obvladujemo, čeprav se počutimo slabo. Kot bi delovali z zategnjeno ročno zavoro. Ta podzavestni odpor lahko EFT odpravi. Medtem ko tapkamo po točkah, si govorimo: »Čeprav imam to težavo (jo glasno izrečemo), se popolnoma in globoko sprejemam.« S to izjavo naj bi izničili podzavestni odpor. Ko pa tega odpora ni več, lahko s tapkanjem odpravimo motnjo.

Hotela sem, da bi tapkali vsi! Pika, ki je po naravi izjemno radovedna oseba z zelo analitičnim umom, je dva meseca vsak dan tapkala in raziskovala. Nad učinki je bila tako navdušena, da bi jih najraje delila z vsemi. Z metodo je želela seznaniti čim več ljudi, ker je preprosta, poceni