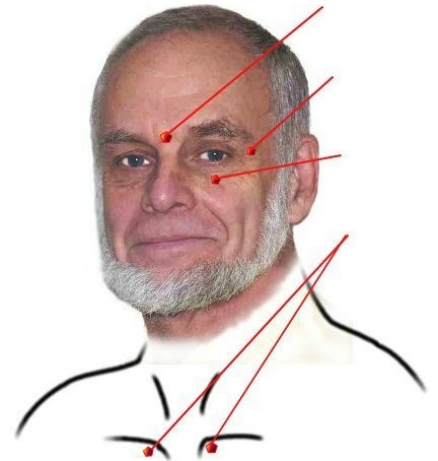


# Prova Själv!

Det kan verka konstigt i början, men jag är övertygad om att knackning, "tapping", kommer ge dig något bra att prova när du känner stress, smärta, sorg eller låg motståndskraft.

Ett viktigt komplement som vi använder i slutet är att gå till ett positivt minne. Så redan nu innan försök **hitta några minnen som gör att du känner dig bra**. Till exempel: en naturtyp du gillar, något som gör att du skrattar när du tänker på det, någon gång du kände dig trygg och älskad. Kom ihåg hur det kändes! Lägg märke till var du känner detta i kroppen. Låt oss nu gå vidare till instruktionerna för en enkel version av knackning!

- 1) Tänk på **något (eller någon) som stör dig**. Det kan vara något som en förälder sa. Sättet att någon tittade på dig. Välj något som irriterar, något som gör ont eller retar dig just nu och fokusera på det. *(När du gör det själv, välj inte något överväldigande, typ PTSD. Det bättre då att ha någon som leder dig i små steg. Du kan kanske knacka på tvekan att söka hjälp!)*
- 2) Lägg märke till **hur** du vet att du störs. Titta inuti dig själv, på din reaktion när du tänker på detta problem. Är det en känsla i kroppen? Hur känns det? Ser du en bild av den person eller situation? Lägg märke till vad du upplever. **Känn** det, **se** det, **hör** det, och lägg märke till **lukter** och **din inre reaktion** på det.
- 3) För att kunna **märka att det går framåt**, gradera, nu innan, hur stark obehag du känner mellan noll till tio. Noll är: det stör dig inte alls. Tio: det är riktigt outhärdligt.
- 4) Nu ta ditt pek- och långfinger och knacka lätt mellan ögonbrynen. (Egentligen lite vid sidan om mitten, men du behöver inte vara petig.) Säg gärna 'Jag släpper det'. Du kan även knacka tyst. Bara fokusera din uppmärksamhet på fingertopparna och hur de känns när de knackar på ditt ansikte. Knacka 3-10 gånger. Det spelar ingen roll vilken sida av ansiktet och vilken hand eller händer du använder för att knacka.
- 5) Sedan gå vidare till benkanten vid sidan av dina ögon, knacka några gånger. "Låt det gå".
- 6) Vid benkanten under ögonen, knacka några gånger "Släpp det".
- 7) Sedan knacka ditt nyckelben ev. med alla fingrar, där ett halsband skulle hänga. "Jag behöver inte bära detta längre. Det är tryggt att släppa det."
- 8) Nu, ta grepp om ett handled, ta ett djupt andetag och när du andas ut djupt, tänk på något (som vi tränade i början) som gör dig glad  eller avslappnad . Du kan säga ett positivt ord, t ex "frid".  Det viktiga är att du känner en "må bra" känsla och att ordet du väljer är ett lugnt eller glatt ord för dig.
- 9) Gå nu tillbaka och tank på problemet igen. Är det lika starkt som tidigare? Lägg märke till hur du vet att det ev. fortfarande stör dig och gör en andra runda: knacka med fingrarna. Ta ditt handled, ta ett djupt andetag och när du andas ut, säg ditt fina ord igen och komma ihåg en bra tid i ditt liv.
- 10) Upprepa tills **du känner dig helt bra, angående valda problemet**. Ett vanligt fel är att när första problemet lugnat sig något, glider man över i ett besläktat problem och man känner det (nya) obehaget och **märker inte att det hjälpte med det första**. Du kommer att märka en **förändring, av det du knackade på**, efter varje runda.



Lär dig mer: [www.FasterEFT.se](http://www.FasterEFT.se)  
Kontakta: Jeff Forssell 070-35 80 306