

Simple Energy Techniques (SET)

di Steve Wells e Dr. David Lake - www.eftdownunder.com

Questo report può essere copiato e distribuito solo nel suo formato PDF originale e completo con incluse le informazioni sugli autori.

Cos'è SET

SET è una collezione di semplici tecniche energetiche facili da usare, che può portare un significativo sollievo in un'ampia gamma di problemi emozionali e fisici. Anche se queste tecniche sono semplici, i risultati che si ottengono sono significativi.

Molte delle tecniche e strategie usate in SET sono adattate e modificate da EFT, TFT ed altre tecniche della psicologia energetica, sebbene SET abbia diversi elementi che la rendono unica.

La parte principale di SET è un semplice processo di stimolazione dei punti energetici sui meridiani del corpo che generano sollievo fisico ed emozionale. Normalmente questo comprende il picchiettamento dei punti, benché si possa usare lo sfregamento/massaggio o il semplice tocco. Noi incoraggiamo ed insegniamo anche una forma di picchiettamento continuo per tonificare l'energia. Questo picchiettamento continuo è la punta di diamante di SET ed è l'elemento principale che fa la differenza con EFT e TFT. In più, SET normalmente non prevede la preparazione e il promemoria. Maggiori particolari verranno dati più avanti.

I punti energetici usati in SET includono gli stessi punti nella parte superiore del corpo e delle mani usati in EFT e TFT.

Sono anche inclusi i punti nella parte superiore del capo (ST – Sopra la Testa) ed i punti sui polsi (interno ed esterno dei polsi, NdT) che ci sono stati insegnati dal Dr. Michael Gandy esperto in agopuntura nel workshop Ultimate Therapist.

Sviluppo di SET:

SET è stato sviluppato partendo dal nostro lavoro con i clienti e dall'esperienza maturata con i partecipanti ai workshop. Proviene inoltre dal nostro tentativo di seguire le raccomandazioni ed il modello di processo usato da Gary Craig la cui continua ricerca di migliorare l'originale scoperta di Callahan ha condotto a vari sviluppi innovativi con enorme beneficio per il pubblico.

Gary ci ha incoraggiato ad estendere continuamente i confini ed a sfidare la conoscenza accettata – perfino nel mondo della guarigione energetica – e perseguire miglioramenti continui che rendano queste tecniche ancora più accessibili ed usabili da una persona comune. Mentre non possiamo sperare di essere allo stesso livello di Gary e continuiamo a essere in soggezione delle sue realizzazioni, siamo grati di poter stare sulle spalle di questo gigante mentre delineiamo questo metodo e vediamo che le nostre scoperte (e speriamo che lo vediate anche voi) sono complementari ad EFT.

Picchiattamento continuo:

Questo è uno dei fondamenti di SET ed ha origine dal lavoro del Dr. David Lake nel trattamento dei traumi. Il Dr. Lake narra come gli sia venuta l'idea: “nei primi periodi ero solito discutere molto dei problemi con i clienti e poi lavorare sui loro incidenti traumatici usando EFT. Normalmente in un'ora di seduta facevamo 10-12 giri di EFT intervallati da lunghi discorsi. Più tardi, diventando più efficiente, passammo a 15 giri di EFT per seduta. Mi accorsi che i risultati erano migliori per i clienti in quelle sedute dove si picchiattava di più così pensai: ”perché fermarsi? Perché non continuare a picchiattare durante tutta la seduta?” Cominciai a fare così, con il cliente che picchiattava non solo durante il racconto della storia, mentre spiegava il problema e anche mentre elaborava cosa stava succedendo, ma praticamente durante l'intero periodo della seduta. I miei risultati migliorarono in accordo con il maggior picchiattamento.”

Poi al Dr. Lake sorse l'idea di picchiattare sui punti delle dita usando il pollice della stessa mano. Ebbe questa idea osservando il Dr. Larry Nims nella sua versione originale di picchiattamento di BSFF (Be Set Free Fast), dove il Dr. Nims insegnava ai suoi clienti di usare il pollice della stessa mano per picchiattare l'anulare ed il mignolo. Il Dr. Lake portò questo più avanti e incoraggiò i suoi clienti a picchiattare su tutte le dita usando il pollice della stessa mano e verificando che questa versione di picchiattamento era di semplice uso. In questa versione l'anulare – che non è usato nella sequenza originale di EFT in quanto condivide lo stesso meridiano del punto Gamut – è pure incluso. Il Dr. Lake iniziò ad insegnare questa semplice tecnica a tutti i suoi clienti cosicché essi picchiattavano su quei punti durante la seduta e ogni volta che potevano anche tra le sedute. I risultati furono eccellenti e vennero comunicati tramite il seguente articolo spedito alla newsletter di Gary Craig:

http://www.eftdownunder.com/articles_EFT.html#Continual

Più tardi il Dr. Lake ebbe l'occasione di usare il metodo del picchiettamento continuo usando il dito anulare con una signora affetta da un grave disturbo ossessivo compulsivo. Il risultato fu notevole. Vedere l'articolo :

<http://www.emofree.com/Addictions/compulsive-disorders-bulimia.htm>

Da quella volta abbiamo entrambi sperimentato con questa semplice forma di stimolazione energetica trovando che non solo produce risultati attraverso lo stesso processo di stimolazione dei meridiani usato in EFT e TFT ma che è anche facilmente adattabile ed usabile dai clienti in quanto può essere utilizzato in pubblico e incorporato nella routine quotidiana.

Abbiamo anche sperimentato il picchiettamento continuo usando tutti i punti di EFT scoprendo che l'aumentata stimolazione sui meridiani produce eccellenti risultati durante le sedute e per chi lo usa a casa. A questo punto ipotizziamo che la quantità di stimolazione eseguita sui meridiani è il fattore chiave che produce i risultati. Entrambi adesso abbiamo clienti che picchiettano per la maggior parte della seduta e incoraggiamo i clienti a praticare una forma simile di picchiettamento continuo a casa.

I clienti inglobano facilmente questa pratica all'interno delle loro abitudini quotidiane in quanto normalmente non è necessario bloccare ciò che si sta facendo.

Picchiettare sulle punta delle dita in questa maniera (usando il pollice della stessa mano) può essere eseguito mentre si guarda la TV, si parla al telefono, si cammina, o intramezzato in altre attività ed inoltre è una pratica discreta che può essere eseguita in pubblico.

Sperimentando questo procedimento ci siamo emozionati nello scoprire che picchiettare continuamente i punti energetici può attenuare anche quei problemi che non erano stati picchiettati in specifico – cioè sui quali non c'è stato un focus di chi picchietta su quel particolare problema. Ci siamo accorti di ciò durante il nostro ritiro annuale a Broome nel 2004 quando uno dei partecipanti scoprì che la sua fobia per i serpenti se ne era andata nei 3 giorni del ritiro. Questo fu scoperto per caso al mercato al sabato mattina dove c'era un uomo con un serpente. Questa signora rimase sorpresa nel constatare che la sua fobia di lunga data se ne era andata via completamente benché non la avessimo trattata

specificatamente durante il ritiro. Al momento la includemmo nel fenomeno dei Benefici Condivisi (consultare il sito www.emofree.com per maggiori informazioni riguardo a questo argomento). Continuando a sperimentare con il picchiettamento continuo con altri clienti scoprimmo che questo metodo ha l'effetto di “tonificare” il sistema energetico in maniera tale che vari problemi possono rilasciare la loro presa, anche senza essere stati il bersaglio del picchiettamento.

Abbiamo anche iniziato a non usare la preparazione durante EFT non riscontrando cambiamenti nell'efficacia. In questo abbiamo seguito la direzione del Dr. Larry Nims il quale nel suo approccio

BSFF semplicemente indirizza i blocchi – i quali solitamente sono credenze limitanti, come “il prossimo problema da trattare”. Ogniqualvolta incontriamo un blocco con i clienti invece di fare una regolare preparazione semplicemente li facciamo picchiettare sui punti mentre sono focalizzati sul blocco e in molti casi ciò porta ad un progresso. In un futuro report forniremo maggiori dettagli riguardo a questo processo.

Per adesso è importante sottolineare che non abbiamo incontrato riduzioni nell'efficacia dopo aver sospeso l'uso della preparazione.

Sotto evidenziamo le pratiche ed i processi principali di SET all'interno del counseling ed inoltre descriviamo come incoraggiamo i clienti ad usare set per l'auto-aiuto. Ti incoraggiamo di “usarlo per te stesso” ed osservare i risultati.

SET all'interno del counseling e della terapia:

1. quando lavoriamo con i clienti in psicoterapia insegniamo una forma di picchiattamento continuo del cliente e del terapeuta su tutti i punti dei meridiani in maniera continua per tutta la seduta, anche quando non ci si sta focalizzando sul problema (cioè quando si sta solo “chiacchierando”). Riteniamo che l'aumentata quantità di stimolazione sui meridiani è il fattore chiave per migliori risultati e puntiamo ad avere il maggior picchiattamento possibile durante la seduta.

2. insegniamo ai clienti ad usare il pollice per picchiettare, cioè ad usare il pollice sui punti delle dita della stessa mano includendo l'anulare, “going up and down the points”.

È facile da fare e non faticoso, una volta abituati. Può facilmente essere integrato nelle abitudini quotidiane ed usato in pubblico (sotto il tavolo oppure dietro la schiena se preferite). Abbiamo incorporato il punto sull'anulare anche se non è un punto tradizionale di EFT o TFT.

3. non usiamo più di routine la preparazione su credenze o pensieri limitanti, oppure problemi che non vogliono andarsene, sono trattati come “Il prossimo problema”. Se non otteniamo risultati, cerchiamo di identificare il pensiero o credenza limitante e applichiamo il picchiattamento. Di solito a quel punto siamo in grado di proseguire.

4. in rare occasioni possiamo usare la preparazione come metodo per inquadrare un Problema. Tuttavia non ci sentiamo costretti a formularlo o non vediamo la necessità che i clienti picchiettino su punti specifici. Non c'è una regola che dice di ripetere la preparazione 3 volte affinché sia efficace e i risultati possono essere raggiunti anche senza. (Abbiamo chiesto a Gary Craig perché la preparazione deve essere ripetuta 3 volte. La sua risposta (scherzosa) è stata: “Perché Roger (Callahan) ha

detto così.” Non era convinto che 3 ripetizioni fossero essenziali. Da rilevare che Callahan non usa più di routine la preparazione in accordo con Fred Gallo nel suo libro ”Psicologia Energetica”, preferendo invece iniziare picchiando il punto karate o massaggiando il punto dolente).

5. non vediamo assolutamente la necessità di assegnare o ripetere un promemoria e normalmente incoraggiamo i nostri clienti a focalizzarsi su “qualunque cosa della quale tu sia consapevole” nella mente (pensieri, credenze, ricordi, preoccupazioni) o nel corpo (sensazioni, intensità, localizzazione corporea) mentre picchietti. Ci siamo accorti che per alcuni clienti ripetere il promemoria poteva distrarli dalle sensazioni o dalle immagini associate ai loro problemi invece che ad aiutarli a “sintonizzarsi”.

6. sebbene concordiamo sul valore di lavorare in modo specifico – focalizzandosi sugli aspetti e lavorando attraverso loro per ottenere sollievo – abbiamo osservato benefici anche lavorando in maniera non specifica – nella quale il sollievo avviene semplicemente stimolando il sistema dei meridiani anche mentre non si è focalizzati sul problema. Di conseguenza usiamo ed incoraggiamo ad usare molto una continua stimolazione dei meridiani come forma di “tonificazione energetica generale” avendo ottenuto eccellenti risultati positivi.

7. abbiamo visto che va altrettanto bene picchiare o sfregare i punti, entrambi i modi sono validi (vedere anche la tecnica Touch and Breathe del Dr. John Diepold – leggere questo articolo su: <http://www.emofree.com/articles/touchand.htm>).

Strofinare i punti è particolarmente utile in pubblico in quanto non è così evidente come il picchiamento.

8. incoraggiamo i nostri clienti ad “aggiungere semplicemente il picchiamento” ad ogni problema corrente senza pensarci troppo o essere chiaro o psicologico. Senza tenere in conto gli effetti benefici sul sistema energetico, il picchiamento può agire come modello per interrompere “cattive abitudini” oppure comportamenti e pensieri ossessivi.

9. se siamo focalizzati sulla mente (pensieri) e sembra che non si ottenga un progresso, allora passiamo al corpo (sensazioni) e vice-versa.

10. sotto abbiamo evidenziato i metodi generali per usare SET per l’auto aiuto e cosa insegniamo ai nostri clienti.

Metodi SET per l'auto aiuto:

1. focalizzare SET su ogni problema fisico o emozionale e picchiettare semplicemente su ogni punto in qualsiasi ordine fino a quando si sente sollievo. Se preferite potete strofinare o premere i punti, dovete solo far avvenire una stimolazione sui meridiani. La sequenza da usare non importa poi molto anche se sembra necessario includere almeno 3-4 punti di meridiani diversi nella sequenza.
2. anche quando non siete specificatamente focalizzati sul problema, picchiettate sui punti continuamente. Questo sembra avere l'effetto benefico di tonificare il vostro sistema energetico. Funziona anche se non siete concentrati in quel momento direttamente su qualcosa (benché sia meglio), o non sapete consciamente quale sia il problema. Una parte di voi lo sa.
3. stimolate parecchio i meridiani durante il giorno in tutti i luoghi possibili senza essere sempre preoccupati di dover dire o fare qualcosa di specifico. Molte persone che fanno questo nella loro pratica quotidiana riferiscono che il loro ottimismo ed il livello dell'energia positiva aumenta nel tempo ed il livello generale di tensione diminuisce. Crediamo che una continua stimolazione dei meridiani può causare un cambiamento nel vostro sistema nervoso tale che i vostri problemi non si aggrappino più allo stesso modo come nel passato.
4. vi raccomandiamo di collegare il picchiettamento continuo con altre abitudini come guardare la televisione, parlare al telefono o uscire per una passeggiata (vedere le note sottostanti per il picchiettamento sulle dita come metodo semplice per eseguire il picchiettamento in maniera regolare ed in pubblico). Fatene un'abitudine vantaggiosa.
5. non aspettate l'insorgere di un problema per iniziare a picchiettare. Usando una continua base di picchiettando (per dire un'ora al giorno) vedrete aumentare la vostra energia positiva e diminuire automaticamente il vostro livello di stress.
6. è buona cosa fare anche sessioni focalizzate dove puntate specificatamente ad identificare gli aspetti del vostro problema ed applicarvi la stimolazione energetica (picchiettare ,sfregare oppure premere i punti). Considerate di lavorare con qualcun altro se avete difficoltà ad identificare le parti del problema su cui lavorare. Nel frattempo il picchiettamento continuo senza focus specifico può ancora essere benefico.
7. lasciate che i pensieri e le sensazioni possano insorgere mentre picchiettate. Accettateli e lasciate che anche i pensieri negativi affiorino, aggiungendo del picchiettamento per la loro presenza.
8. fate un bel respiro dopo ogni sequenza oppure quando vi accorgete di un cambiamento.
9. siate voi stessi mentre picchiettate ed aumentate l'accettazione del sé.

10. picchiettate per consentire al vostro insieme mente-corpo di funzionare senza difficoltà, senza pensare.
11. picchiettate per lo sviluppo spirituale anche senza dover essere spirituali
12. siate disposti a consultare un terapeuta specializzato o medico per questioni più complesse che non cambiano, soprattutto per questioni fisiche non diagnosticate.

Gli Autori: Steve Wells e il Dr. David Lake sono riconosciuti a livello internazionale come leader innovativi a professionisti qualificati nel nuovo campo della psicologia energetica.

Il Dr. Lake è un medico e psicoterapeuta professionista che esercita privatamente a Sydney, Australia. Steve Wells è uno psicologo e consulente in peak performance che proviene da Perth, Australia occidentale.

Insieme hanno sviluppato SET ed il loro unico e avanzato approccio energetico: PET (Provocative Energy Techniques). Hanno aiutato migliaia di persone tramite i loro seminari e workshop e sono coautori di [Pocket Guide to Emotional Freedom](#) e [New Energy Therapies](#). Attualmente incorporano SET in tutti i loro insegnamenti. Maggiori informazioni sul loro sito:

<http://www.eftdownunder.com>