




INTRODUCTION TO EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT)

— HOW IT CAN ASSIST YOU IN YOUR “HEALING JOURNEY”



*(Learn how to bring yourself
and others health, happiness
and emotional wellbeing)*

DR. DEBI PRASAD ACHARJYA
WELLNESS TRAINER & HYDRATION SPECIALIST




EFT Tapping (also called Emotional Freedom Techniques) is a masterful way to gain internal clarity, insight, and harmony to assist you on your healing journey. EFT helps remove energetic and emotional blocks, fears, beliefs, and emotions (e.g. shame) from the body.

Struggle and/or emotional pain are a block or disruption in our body's energy system. Our body gives us clues through feelings and sensations about what is happening within us (e.g. a sore stomach or a tight chest). Similarly, it lets us know how we feel around other people and in certain environments. In other words, our body tells us when something is not in alignment. With that awareness, we have the power to shift it.

The majority of our internal struggles and difficulties stem from a very young age. Before the age of 7, we are basically in a hypnotic state, learning, absorbing, taking in, and believing what we see, hear, feel, and observe around us in our family systems and beyond. This becomes part of our unconscious programming and who we believe ourselves to be and can (and does) create profound internal difficulties for many of us.

The people from whom we take this early learning and absorbing from are often unconscious and wounded themselves. As a result, we develop and adopt strategies to adapt, navigate and survive in our complex early environments. Codependency is an example of one of those early strategies.

If left unchecked and unexplored, we can go through our lives playing out these unconscious beliefs, thoughts, wounds, traumas, and patterns, which were not true about us in the first place. At a certain point, they no longer serve us and our best interest. We then can choose to perpetuate the pain, wounding, and trauma cycle or deeply look at and deconstruct it.



Our fight or flight response can still be activated long after an event or situation.

Hurtful words, constant criticism, control, circumstances, and events that were not processed through the body still impact our body, mind and emotions. Our fight or flight response can still be activated long after an event or situation (and all the time, as with Post- Traumatic Stress Disorder (PTSD)).



An indication that the body has not yet fully processed could be feeling anger, hurt, unsafe, neglect, pain, shame, confusion, powerlessness, fear, a phobia, a grudge or unforgiveness. EFT helps heal and process the fight or flight stress response in the body and the lingering feelings and emotions.

The pace of life is becoming increasingly hectic and with demands made on us from numerous places; it can be difficult to allow yourself the time to focus on yourself and your wellbeing.

Given the choice, most people would rather live lives that are: free of stress; full of self-belief; free from past emotional upsets; free from cravings and unhealthy emotions and filled with positive energy with a positive outlook and the achievement of goals.

EFT teaches people how to find inner peace and be: happier; healthier; full of confidence; emotionally balanced and have a strong sense of wellbeing.

EFT has been clinically proven to reduce stress, depression, cravings, negativity and trauma's creating health, happiness and vitality literally getting stress relief in seconds.

Some Examples of what EFT tapping assists with:

- Re-regulating the brain, establishing full cognitive resources, healing energy disruptions and balancing the body's energy systems;
- Calming the brain/amygdale;
- Resolution of unresolved childhood issues and traumas;
- Helping address shame, pain, sadness, grief, anxiety, guilt, fear, concerns and worries;
- Transforming limiting, unwanted beliefs, dysfunctional and problematic emotions (such as fear, guilt, shame, anger, and jealousy) and emotional responses and behaviors and habits that shape our lives by altering the brain chemistry;
- Feeling safe in our bodies;
- Healing negative thoughts, feelings, and behaviors and instill more positive thoughts, beliefs and feelings;
- Cultivating self-acceptance and self-love. Increased understanding and connections with ourselves and others;
- Reducing or eliminating physical pain;
- The physiological response of a craving (chocolate, cigarettes, alcohol, and more) when the amygdala is calm, the craving diminishes.

As the Coronavirus spreads, so does uncertainty and anxiety. It is important to stay informed as to all the ways we can take preventative measures. The challenge is that we can become so stressed as we read the news, and studies have shown that increased anxiety can weaken the immune system.

The intention of this tapping meditation is to help you release that anxiety so that you can support your immune system, feel more at peace, and feel empowered to take any steps necessary to protect yourself.

Ask yourself the following questions:

- Do I wake up and feel excited about my day?
- Am I able to handle stress?
- Do I appreciate myself and have self-belief?
- Am I able to let go of past emotional upsets?
- Can I easily avoid cravings?
- Do I have positive energy and enthusiasm for life?
- Can I achieve the goals I set myself?
- Do I look forward to my future?
- Can I easily handle anger, sadness, fear, hurt and guilt?
- Am I able to stand in my power and say yes to life and living?

What would your life be like if you felt free from your emotional hooks and woke up in the morning excited and able to handle any situation with an attitude that easily lets go of upsets, unwanted cravings and pain creating a positive outlook, energy and vitality?

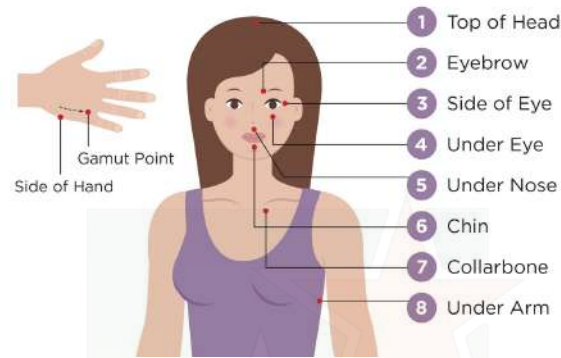
When the trauma and/or imbalance are processed, our nervous system is free to be in an optimal arousal zone. There is coherence between the brain, mind, and body in this place.

My goal is to provide a safe, compassionate, secure, and non-judgmental space for you to peel back the layers to release what no longer serves you. Please ask me how EFT can assist you on your healing journey!

You CAN live in a way that feels TRUE to you!

TAPPING THROUGH THE POINTS FOR OVERCOMING ANXIETY

EFT Tapping Chart



The following are general instructions for you to understand the flow of a Tapping meditation session. You can also refer these back later when you are ready to tap on your own.

Do not worry about that right now though. Just follow the instructions given in the sample tapping script for overcoming anxiety that you can use right away.

- 1.**Name and rate your issue on a 0-10 scale, with 10 being unbearably difficult.
- 2.**Starting with the karate chop, say your set-up statement three times. It starts with “Even though...”
- 3.**Then move through the points saying whatever words come to mind, or following a script, telling your truth.
- 4.**Eyebrow, side of eye, under eye, under nose, chin, collarbone, under arm, top of head.
- 5.**Once you have calmed and can rate your issue as a 1 or 2, move on to the positive Tapping (which we shall deal later).
- 6.**Positive Tapping is not about a specific objective, it is about opening up to new possibilities and creative thinking.

THE SET UP

EFT in Brief

1. **State your problem or issue.**
2. **Where in your body do you feel it most strongly?**
3. **Determine the level of distress or discomfort** in that place, or that the issue causes for you generally, on a scale of 0 to 10, where 0 is no intensity and 10 is maximum intensity.
4. **The Setup:** Repeat this statement three times while tapping the Karate Chop on the side of the hand with the fingertips of your other hand.
"Even though I have (name the problem) _____, I deeply and completely accept myself."
5. **Tapping Sequence:** Tap about 7 times on each of the energy points in these two diagrams, while repeating a brief phrase that reminds you of the problem.
6. **Determine your level of distress again** on a scale of 0 to 10. If it is still high, say:
"Even though I have some remaining (problem) _____, I deeply and completely accept myself."
7. **Repeat** from Step 1 until your distress level is as close to 0 as possible.

NOTES:

1. If you had any "tail-enders," contradictory or stray thoughts while you were tapping, these may be aspects related to the original setup, and you may want to do some tapping on a new setup phrase that incorporates these thoughts.
2. The most successful setup phrases are specific to an incident or a feeling in your body, rather than a generality.



What is your current anxiety level on a scale from 0-10? Whatever number pops into your head is fine; you are only measuring for yourself.

Karate Chop point:

- Even though I am feeling all this anxiety right now, I love honor and accept myself.
- Even though I am feeling so much tension in my body and anxiety in my mind and I just do not know how I could possibly overcome it, I choose to accept myself as I am in this moment.
- Even though I have all this anxiety right now and it seems like there is nothing that will help me, I am open to the idea that I might be able to let it go.

**

Eyebrow: I am filled with anxiety right now.

Side of eye: I have got so much to deal with it.

Under eye: There is so much to worry about.

Under nose: It just never ends.

Chin: And I am not bothered up just for nothing.

Collarbone: These are really real things for me to worry about.

Under arm: I do not know how I can figure this out, or feel any better.

Top of head: I feel anxious as this seems to be like my normal state.

Eyebrow: But sometimes I get really, really tired of it.

Side of eye: I feel like I just cannot think straight.

Under eye: And I have all this tightness in my chest (position of discomfort in your body).

Nose: I feel like I cannot even really take a deep breath.

Chin: I just do not see a way out of this situation.

Collarbone: I wake up anxious and I just feel like I spend my whole day worried.

Under arm: Is this just my personality? Is this just who I am?

Top of head: Maybe I can release a little bit of this anxiety.

Eyebrow: Maybe I can release a little bit of this tension from my jaw right now.

Side of eye: Maybe I can just take one deep breath.

Under eye: I am open to the idea that I do not always have to worry about every little thing.

Nose: I am willing to let a little bit of this worry, and this need to control things, go.

Chin: I am ready to move on.

Collarbone: I am ready for this moment which has arrived.

Under arm: I cannot control everything but I can control how I respond.

Top of head: And I am open to responding from a calm state of mind now.

Now take a deep breath – and exhale.

Now rate your anxiety level again on that scale of 1 to 10.

OVERCOMING COVID-19 CHALLENGES WITH EFT TAPPING



The panic caused by the Covid-19 gripped the world by its claws. Apart from the death of thousands, the ones who made it through were disturbed by the pandemic, isolation and uncertainty.

EFT Tapping is an effective technique to cope up with this challenge. Without adequately addressing this issue could lead to a serious impact on the mental health of not only those who were directly associated with the disease but also those who have not.

**

A theme for people who are living on fear of Covid-19 can be the following. You can tap on as under:

“Even though I feel so stressed and I am just so scared that I may get this disease.”

“Even though I am so scared that my family and friends could also get it and may fall sick or die, I completely love and accept myself anyway.”

“Even though I do not like wearing the mask because I feel like I cannot breathe, I completely love and accept myself anyway.”

“Even though I never thought would be a future where would have to wear a mask and walk around in public, I completely love and accept myself anyway.”

ईएफ़टी टैपिंग तकनीक (भावनात्मक स्वतंत्रता तकनीक)



Introduction:

आज मैं आपको बताना चाहता हूँ अधिक स्वस्थ जीवन पाने की एक अद्भुत और बेहतरीन तकनीक के बारे में। EFT – ईएफ़टी टैपिंग के नाम से पूरे दुनिया भर में जाना जाता है। धजसका उपयोग का शानदार नतीजे से डॉक्टर भी हैरान हैं। आज जानेंगे EFT तकनीक क्या होती है, कैसे काम करते हैं और यह हमारे जीवन में कस हद तक बेहतर ला सकती है, इस विषय में।

EFT क्या होता है

EFT (ईएफ़टी टैपिंग) अब तक की सबसे बड़ी खोजों में से एक है और इसे आमतौर पर टैपिंग के रूप में जाना जाता है। इस तकनीक में शारीरिक दस या नकारात्मक भावनाओं जैसे डर, अपरिबी और धचूता या एक सीधमत धवश्वास की पहचान करना और धिर दोहन करना शामिल है।

कोई भी मानसिक तनाव हो, मन परेशान हो, शरीर में ऊजास की खपत हो, धकसी भी तरह की दस या धिर परेशानी के धलए आप **EFT tapping तकनीक** का प्रयोग कर सकते हैं।

जब हमारे मानसिक अवस्था उथल पुथल होती है, तो शरीर में तनाव बढ़ता है धजसके कारण शरीर में **stress hormones** - कॉर्टिसोल की मात्रा अधिक हो जाती है, जो हमारे शरीर में बीमारियों का कारण बनता है।

EFT tapping से शरीर में ऊजास की प्रवाह सही रूप से होती है, धजसके कारण वो **stress hormones** का धनस्कषकम जाता है।

How it Works

मैंसच मेंचधकत हूं यह बतानेमेंधक यह EFT tapping धकतना शक्तिशाली है। मैंनेजब खुद पर इसका प्रीयोग धकया तो पाया धक यह सचमुच धकतना शानदार तरीके सेकाम करता हैं। मैंनेअपनेऊपर, अपनेस्त्री और अपनेमाता के पुरानेजोडो के ददस के ऊपर इस तकधनक का उपयोग कर हैरान कर देनेवाला नतीजा पाया हैं।

सिारण शर के ददससेलेकर पुरानेसेपुराना घुटनू का ददस, पीठ ददस, गदसन का ददस, धकसी भी तरह की शारीरक, मानधसक तनाव, पीडा या दुखद अनुभवोंको जड सेखत्म करनेके धलए यह एक रामबाण उपाय हैं।

EFT कै सेकाम करता हैं

Acupressure Points + Affirmations = EFT (Emotional Freedom Technique)

EFT tapping तकनीक मेंहम हमारे शरीर के meridian points में tapping करते है, जो की हमारेशरीर की ऊजासधबूंदुहोती है। उन ऊजासधबूंदुओंपर tapping करते ही, ऊजास की धकसी भी तरह की blockage दूर हो जाती हैं, और हमारे पूरे शरीर में energy का flow सही रूप सेहोना शुरू हो जाता हैं।

Tapping करनेके साथ साथ हम लोग कुछ affirmation का प्रयोग भी करतेहैंशरीर के ऊजासको सही धदशा देनेके धलए।

EFT Tapping Points

पहली चीज जो आपको जाननेकी जरूरत है, वेनौ (meridian points) धबूंदुहैंधजनका उपयोग हम पहले tapping करनेमेंकरते हैं,

- कराटेचॉप पॉइंट
- धसर के ऊपर
- आंखोंके ऊपर जहां सेभौशुरू होती हैं
- आंखोंके धकनारे
- आँखोंके नीचे
- नाक के नीचे
- ठोडी
- हूसली
- बूंह के नीचे

EFT TAPPING POINTS (DETAILS)

1. कराटेचॉ पॉइंट:

कहा जाता है, यह हाथ के धकनारेपर कस्थत होता है, यह हाथ का वह धहस्सा होता है जो आपको कराटेचॉप धवतररत करेगा। धकसी भी हाथ पर टैप कर सकते हैं इससे कोई किस नहीं पडता। दू सरे हाथ की सभी चार अंगुधलयों का उपयोग इस तरह से करें जब आप टैप कर रहे हों तो अन्य धबूंदुधसर पर छाती और हाथ के नीचे हो।

2. आंखों के ऊपर जहां से भ शुरु होती हैं:

इसके बाद आइब्रो पॉइंट है, दो अंगुधलयों के साथ टैप करें जहां आपकी भौहें हैं। आंखों के ऊपर जहां से भौ शुरु होती हैं।

3. आंखों के पकनारे: इसके बाद अब आप अपनी आंख के बगल में जहां वह हड्डी है वही दो अंगुधलयों से टैप करें।

4. आंखों के नीचे: धिर आंख के ठीक जो उभरी हुई हड्डी है उसपर सही से टैप करें, आप दोनों आंखों के नीचे टैप कर सकते हैं।

5. नाक के नीचे: आप नाक के नीचे यहाँ उस छोटे से 90-धडग्री के कोण में है जहाँ आपकी नाक आपके होंठ से टकराती है वही टैप करें।

6. ठोड़ी: और धिर ठु ड्डी पर इस टूँके पर दाधहनी ओर और थोडा नीचे की ओर दबाव के साथ tapping करें।

7. हिंसली: और धिर कॉलरबोन दोनो धबन्दुओं पर 3 से 7 बार tapping करें।

8. बिांह के नीचे: और धिर अंत में आमस पॉइंट के 4 उंगली नीचे वाली धहस्सों में टैप करें।

9. पसर के ऊपर: धिर अंत में मेररधडयन प्वाइंट आपके धसर के ऊपर होता है। बस अपने कानों के शीषसके बीच से एक रेखा खींचें और जहां वेधमलते हैं वही धबूंदु है जहां पर टैप करना है— आप सभी चार अंगुधलयों से टैप कर सकते हैं।

EFT कैसे करें

ध्यान रखें इस तकनीक को करने से पहले आपके शरीर में प्यासप्त मात्रा में पानी होना जरूर है। शरीर में पानी की मात्रा कम होने से इस तकनीक का असर कम होता है।

सबसे खूबसूरत बात EFT tapping का यह है— इसमें कोई बूनि नहीं है। आपको अगर इसमें 1% भी धबस्वास नहीं है, धिर भी यह काम करती हैं।

धजतना भी पुराना भय, पुराना दुःख ददस, धचूंता, नाराजगी है— 3 धमनट का एक छधब बनाए। क्यूधक हमारा अवचेतन मन (subconscious mind) अनुभव और छधब की भाषा समझता है।

धदन में 1-2-3-4 धजतना बार चाहे अलग अलग समस्या के धलए आप EFT कर सकते हैं, लेधकन एकबार में बस एक ही समस्या को लें। खास कर रात को सोने से पहले और सबरे उठकर जरूर करें।

EFT SCRIPT IN HINDI



अपने धकसी भी एक समस्या को लें, मान लीधजए आपको नकारात्मक धवचार बहुत आते हैं, या धिर आपके घुटनों में ददस है, कमर ददस है, मानधसक तनाव है, तो आप EFT tapping process कैसे करेंगे?

अपको इस तरह सेकहना हैं:

-हालांधक मुझेनकारात्मक धवचार बहुत आतेहै,धिर मैंखुद को गहराई सेऔर पूरी तरह से स्वीकार करता हूं।

-हालांधक मेरेघुटनूमेंददसहैं, धिर मैंखुद को गहराई सेऔर पूरी तरह सेस्वीकार करता हूं।

-हालांधक मेंमानधसक तनाव सेजूझ रहा हूं, धिर मैंखुद को गहराई सेऔर पूरी तरह से स्वीकार करता हूं।

-हालांधक मेरेकमर मेंबहुत पुरानी ददस हैं, धिर मैंखुद को गहराई सेऔर पूरी तरह से स्वीकार करता हूं।

-हालांधक मेरेपैसू की तूंगी हैं, धिर मैंखुद को गहराई सेऔर पूरी तरह सेस्वीकार करता हूं।

इस तरह सेआप अपनेधकसी भी समस्या को कह कर अपनेमौजूदा पररधिधत को स्वीकार करना हैं। क्योंधक जब तक धकसी चीज़ को हम स्वीकार नहींकरते, तब तक हम उस चीज से लडतेरहतेहैंमानधसक स्तर पर।

EFT tapping तकनीक में हम अपनेसमस्या को खुदसेकहतेहैं, यानी अपनेअवचेतन मन को यह सूदेश देतेहै,के मुझेक्या समस्या हैऔर धिर खुदको प्यार के भाव सेस्वीकार करतेहैंऔर शरीर के उन 9 धहस्सूमेंथप थापातेहैं। जैसेही हम ऐसा करतेहैं, हमारेशरीर के उन मेररधडयन प्वाइंट सेधनकलेऊजासहमारेशरीर को एक्कटव कर देता हैंऔर िरी तौर पर ररजल्ट देखनेधमलता हैं।

CONCLUSION



मैं चाहता हूं धक हर कोई इस **EFT Tapping technique** को सीखे और करे। स्वस्थ लोग हमेशा स्वस्थ रहनेके धलए और धजन्हेंकोई भी बीमारी हैवो दवाओं के साथ साथ इस तकनीक को कर सकतेहैं। EFT कभी भी और कहीं भी धकया जा सकता है। जो कु छ धमनटूमेंही चमत्कारी असर धदखाता हैं।

L I F E C R E A T I O N

FAQ:

What is EFT tapping technique?

EFT का मतलब भावनात्मक स्वतंत्रता तकनीक है, और उपयोगकर्ताओं का कहना है कि यह सरल तकनीक उन्हें जल्दी बेहतर महसूस करने में मदद करती है।

How does EFT tapping work?

EFT उन meridian points पर टैप करके काम करता है कि जिनके माध्यम से “जीवन ऊजास” शरीर में प्रवाहित होती है (मेरिडियन पॉइंट्स) रुकावटों को छोड़ने के लिए। ऊजास या मेरिडियन के ये धक्के शरीर में मास्यसंतुलन में मदद करते हैं।

What should I say during EFT tapping?

सामान्य वाक्यांश कहना होता है: “भले ही मेरे पास यह [डर या समस्या] है, फिर मैं खुद को गहराई से और पूरी तरह से स्वीकार करता हूँ।” आप इस वाक्यांश को बदल सकते हैं अपनी समस्या के अनुसार, लेकिन इसे किसी को संबोधित नहीं कर सकते।

How does EFT release negative energy?

मास्टर ब्रेन गैरी क्रैग ने खुलासा किया है कि EFT उपचार इस धक्के से उभरा है कि सभी नकारात्मक भावनाओं का कारण शरीर की ऊजास प्रणाली में मौजूद होती है। EFT उन कठोर मेरिडियन पॉइंट्स पर टैप करके काम करता है कि जिनके माध्यम से “जीवन ऊजास” शरीर में प्रवाहित होती है (मेरिडियन पॉइंट्स) रुकावटों को छोड़ने के लिए।

For Extensive Details, visit: <https://www.thetappingsolution.com/>

Medical Disclaimers

- This booklet is an impressive personal improvement tool. It is not a substitute for training in psychology or psychotherapy.
- Nothing contained herein is meant to replace qualified medical advice. It is recommended to use these techniques under the supervision of a qualified therapist or physician.
- No responsibility is assumed how the individuals choose to apply the techniques herein.

Success
L I F E C R E A T I O N

“YESTERDAY’S THOUGHTS HAVE CREATED YOUR PRESENT. TODAY’S THOUGHTS ARE CREATING YOUR FUTURE.”

Emotional Freedom Technique (EFT) is now used worldwide by millions and clears emotions and upsets.

The technique has been clinically shown to reduce depression, anxiety, traumatic stress, phobias, pain, cravings, negative emotions (for example anger, sadness, grief, fear, hurt, guilt) as well as negative memories. Once negativity is cleared it creates a feeling of well-being and calm.

So, while you cannot go to a health food store and purchase EFT or, God forbid, have your doctor write you a prescription for it, which does not mean it is not viable. The research and credentialed support of EFT alone tells us that there is something undeniable about the benefits of the Emotional Freedom Technique. And, best of all, EFT is virtually free. While you can get the help of EFT practitioners, you can also do EFT on yourself, so why not try it? The only thing at risk is your time.

Go ahead and be skeptical, but stay open to the possibility of a new healing modality.

Attend an “Introductory EFT Seminar” to learn more that you can use when utilizing the technique.



SUCCESS
LIFE CREATION

DR. DEBI PRASAD ACHARJYA
WELLNESS TRAINER & HYDRATION SPECIALIST

