

Til inspirasjon:

Det finnes bevis fra klinisk forskning og studier. Her er noen få av dem:

1. Tapping hjelper deg å slappe av øyeblikkelig. Forskere ved Harvard Medisinske Skole fant ut at å stimulere energimeridianene med Tapping – reduserte blodtilstrømmingen til amygdala (frykt og stress sentralen i hjernen), som førte til en økning i endorfiner og redusert kortisol nivå. Resultatet er blant annet indre ro og reduksjon i angst symptomer.

2. Tapping reduserer dine smerter Flere studier har vist at akupunktur som også stimulerer energimeridianene kan redusere smerter. De brukes blant annet på fødende på sykehuset i Stavanger. EFT er akupunktur uten nåler – Tapping kan resultere i smertelindring som overgår alle andre teknikker og medisiner. Vi anbefaler aldri å slutte på smertelindrende medisiner, men heller å bruke EFT kombinert med disse. Når man finner ut at medisiner ikke er nødvendig lenger så må man alltid konsultere dette med sin lege.

3. Tapping er meget virkningsfullt på forskjellige typer angst En studie utført av Dr. Joaquin Andrade på 5000 deltakere som slet med angst symptomer. Studien viste at ca 50% mer av pasientene som brukte energipsykologiske behandlinger som EFT, rapporterte at de ble fullstendig fri fra angsten sammenlignet med de som fikk tradisjonell behandling.

4. Tapping reduserer stress I en nylig studie hvor de sammenlignet effekten av psykoterapi, ingen behandling, og EFT på stress. Av de 83 deltakerne som deltok i studien, så var det en meget merkbar reduksjon i kortisolnivåene (Kortisol er kjemikaliet som skaper stress) på de som brukte EFT – mens de to andre gruppene merket ingen endring.

5. Tapping hjelper deg i gå ned i vekt En studie gjort av forskere på The School of Medicine i Griffith University i Australia hvor 96 overvektige voksne mennesker ble opplært til å bruke EFT på sin overspising og søtsug. Disse fikk en intens nedgang i “sug” etter noe godt (mat/sukker/salt). Studien ble fulgt opp ett år etter og viste at deltakernes resultater var vedvarende.

6. Tapping hjelper å redusere dine fobier En studie publisert i The Journal of clinical Psychology i 2003 viste at en sesjon med EFT med 35 deltakere var nok til å demonstrere en merkant nedgang i angst forbundet med fobier, sammenlignet med konvensjonell behandling. Når disse etter 6 – 9 måneder ble fulgt opp så rapporterte de at de fobien hadde blitt enda svakere og de følte seg generelt bedre psykisk.

7. Tapping skaper positive endringer i ditt DNA En studie gjort av Heartmath Institute viste at når en person fremkalte sterke positive følelser som kjærlighet og takknemlighet imens de brukte Tapping, så ble deres DNA lengre og mer opplyst. Dvs vårt DNA er bokstavelig talt lys (energi). Jo bedre vi har det fysisk, mentalt og emosjonelt desto sterkere lyser vårt DNA. Negative følelser fikk noen DNA til å bli kortere i lengde og til og med forsvinne. Med andre ord – ved å jobbe med dine følelser så endrer du genetikken din. 7

8. Post Traumatisk Stressyndrom blir dramatisk forbedret med Tapping I ett klinisk forskningseksperiment på Marshall University Medical School, gikk 32 krigsveteraner med PTSD igjennom en rekke EFT sesjoner. Etter bare 6 sesjoner ble 87% av disse “fri” fra alle symptomer. For å sammenlignet med konvensjonell terapi så er suksessraten ca 40% for PTSD pasienter.

9. Tapping hjelper barn å komme over frykt I ett annet klinisk forskningseksperiment som ble gjort med 50 fosterbarn i Rwanda som hadde foreldre som var blitt myrdet – 20 – 60 minutt med EFT resulterte i en dramatisk reduksjon av post traumatisk stress syndrom for 47 av 50 barn.

10. Tapping reduserer kraftig din smerte og depresjon I en svensk studie fikk fibromyalgi pasienter EFT øvelser som de gjorde selv noen minutter daglig i 8 uker. De rapporterte 29% forbedring i depresjonsymptomene og en 22% nedgang i smertene – ett resultat de ikke fikk av tradisjonell behandling.