

[Joe Vitale Interview \(Part 1\)](#) - ראיון שניתן לצפיה ב-YOUTUBE

ג'ו ויטלי- ראיון מתוך הסרט "TRY IT ON EVERYTHING", או בשמו החדש: "THE TAPPING SOLUTION".

ג'ו: בפעם הראשונה שהתוודעתי ל-TFT "Thought Field Therapy" דרך רוג'ר קאלאהן, ולמדתי שהוא מדבר על "תיפוף" (Tapping) על נקודות שונות על פני הגוף, אני חושב שהייתי סקפטי, אך גם מיואש...

מה שחיפשתי היה תרופה או מענה ל"פחד לדבר בפני קהל" או "חרדת נאום". היה לי פחד לדבר בפני קהל, והנה אני מוצא את עצמי מתבקש לדבר בפני קהל עצום. בכל פעם שזה קרה נתקפתי בהתקפת פאניקה. אז איפה אפשר למצוא ריפוי לזה???

ופעם הייתי בטיסה, וראיתי מודעת פרסום לקורס שאמרה: "אני מסוגל ללמד אותך להפסיק לדבר... אני יכול ללמד אותך להפסיק לפחד לדבר מול קהל תוך חמש דקות או פחות....". זו הייתה מודעה עבור קורס של רוג'ר קאלאהן. אז רוג'ר קאלאהן היה המפגש הראשון שלי למה שהפך בהמשך ל-EFT.

התוצאות היו פשוט מדהימות וחסרות תקדים !

נדהמתי מכך שתיפוף קל על פני נקודות שונות בגופי, גרם לגופי להירגע. ממש יכולתי להרגיש את השינוי. וחשבתי לעצמי, זה קצת מוזר... למה שזה יקרה? והאם כשאתפוף על פני מקומות אחרים בגופי האם זה עדיין יקרה?

התחלתי לחשוב שאולי מדובר כאן על אפקט "[פלצבו](#)". אולי זה עובד כי אני מאמין שזה עובד, או אולי בגלל שאני הייתי צריך שזה יעבוד. או שאולי הייתי זקוק נואשות לכך שזה יעבוד...

אני זוכר שממש רציתי "ללעוס את הוילונות" כי כל כך פחדתי... דמיינתי לעצמי את האפשרות שאתראיין אצל לארי קינג (מנחה ידוע בארה"ב ר.ט.) ופשוט איחנק. לא אוכל לחשוב על מה להגיד... או שהוא ישאל אותי שאלה ולא תהיה לי תשובה עבורו. מה אם אשתתף? מה אם אתנהג מוזר? מה אם אראה כמו אידיוט? מה יהיה? הרי זו תכנית שכל העולם צופה בה.

ואז חשבתי לעצמי: הרי מדובר כאן ב"פחד קהל", בפחד לעמוד ולדבר בפני קהל. אם אוכל לתמצת את כל הרגשות שלי לכדי משפט:

"למרות שאני אחוז פחד להופיע בתכנית של לארי קינג הלילה, כי אני עלול להיחנק (זה היה הדבר הכי מפחיד עבורי...), אני אוהב, מקבל וסולח לעצמי בשלמות."

ועברתי על פני כל הנקודות הללו בגופי (מראה כיצד הוא מתופף על פני הגוף בנקודות שונות). קמתי ו"ניערתי" את כל האנרגיה שעדיין התרוצצה הגופי. הייתי כל כך רגוע ונינוח שעד שהגיע הזמן שלי להופיע אצל לארי קינג באותו לילה, הם לא יכלו "לכבות אותי"!

אתם יודעים, אחרי כמה דקות של ראיון עם לארי קינג, הם רצו שאפנה את הכסא. ואני מרגיש "עדיין לא סיימתי... יש לי עוד מה להגיד... אני כאן, לארי כאן, זה מצולם בשידור חי, אני מוכן להמשיך ולדבר...". הנקודה הייתה שהייתי מוכן לפוגג, להמיס ולשחרר את הפחד מפני לדבר אל קהל. אני יודע איך זה מרגיש. אני התמודדתי עם זה. אני יודע שיש עדיין אנשים שחוששים לדבר מול קהל. הייתי מעודד אותם להגיע בצורה יזומה לקבוצות כמו ארגון "רוטרי" או "[Toast Masters](#)" ("עמותה לפיתוח כישורי העמידה בפני קהל", ר.ט.) כך שזה יוכל להציף אצלם את הפחד, וממש לפני שהם צריכים לעלות על הבמה והם מרגישים את הפחד, שיעשו סבב תיפוף תוך כדי שהם אומרים: "למרות שאני מפחד לדבר כאן בפני הקבוצה הקטנה הזו של ארגון "Toast Masters", אני אוהב את עצמי, מקבל את עצמי וסולח לעצמי בשלמות". בזכות זה שתנהגו כך, תשחררו את הפחד שלכם מפני עמידה ודיבור בפני קהל. זה יחזק ויעצים אתכם ויאפשר לכם להפיץ את הבשורה שלכם לעולם.

עם הזמן למדתי תוך כדי הלימוד על ה-EFT וגם מתוך השימוש שלי בתהליכים של "פסיכולוגיה מבוססת אנרגיה", שאני יכול ליצור את קיצורי הדרך שלי בתוך התהליך. אך בבסיס הייתי צריך לפעול על פי מה שלמדתי מרוג'ר קאלאהן. כשפעלתי על פי מה שלמדתי, וואו! נתתי נאומים מבריקים! הגדלתי את כמות המילים בנאומים שלי, הגעתי למצב שאנשים באו אלי ושאלו: "אלוהים! היכן למדת לנאום כך?". ואני עונה להם שאני "מתופף הצידה" את הבעיות... (צוחק...).

אנשים רבים ראו את הסרט "הסוד" ("The Secret") ושמעו על "חוק המשיכה (Law Of Attraction - LOA). רבים גם שמעו על EFT ועל האפשרות "לתפוף ולהרחיק את בעיותיך" וכד'. הם מפחדים לומר בקול ולהצהיר על המחסומים הפנימיים שבתוכם, מפחדים להצהיר בקול על האמונות המגבילות שלהם, מפחדים להצהיר על מה שזה לא יהיה שלמעשה חוסם אותם ומונע מהם למשוך אליהם את מה שהם רוצים. הם מפחדים להצהיר על כך בקול כי הם חושבים שאם הם יצהירו בקול על האמונה המגבילה שלהם או על המכשול שחוסם אותם, הם ימשכו את זה אליהם!
זו אמונה מגבילה לכשעצמה...

מה שמצאתי זה שאם אתה מצהיר בקול את האמונה המגבילה שלך כמו: "אני לא טוב מספיק", "אני מפחד מ...", "אני לא יודע מאיפה הכסף יגיע", "אני לא יודע האם העסק שלי יצליח" וכד' (יש הרי כל מיני אמונות מגבילות שהן ייחודיות עבור אותו אדם), ברגע שאתה מצהיר על האמונה, אתה **לא** "מקבע" או יוצר "עיגון" לאמונה!

אתה משחרר את האמונה!

זו נקודת מפתח להבנה של איך עובד חוק המשיכה. זה מה שעשיתי לפני שהמצלמות הגיעו והתחילו לצלם היום:

חשבתי לעצמי, אין לי מושג מה אני הולך להגיד... אני לא מומחה ל-"פסיכולוגיה מבוססת אנרגיה". אני בהחלט משתמש ב-EFT לחיים שלי. אז ישבתי לי כאן ואמרתי לעצמי: "למרות שאני לא יודע מה להגיד על "פסיכולוגיה מבוססת אנרגיה" אני אוהב, מקבל וסולח לעצמי בשלמות". "למרות ש..." ועשיתי את כל התהליך על כל מה שעלה מתוכי. אין זה אומר שקיבעתי בגופי את הרעיון שאין לי מושג מה אני הולך להגיד...

אני לא משכתי את זה. מה שעשיתי היה לשחרר את זה!

אז בזמן שאתם הגעתם הנה והדלקתם את המצלמה, אני יכולתי לדבר ומה שיש לי לומר פשוט מגיע, כי המחסומים שמנעו ממנו להגיע פשוט אינם. ה-EFT ממוסס את המחסומים בפני רצונותייך.

חשוב להבין שכסף בפני עצמו זה רק אנרגיה. אנו מייחסים לו כל מיני כוחות וכל מיני משמעויות אבל למעשה הוא רק נייר, רק מטבע ובמובנים רבים הוא חסר ערך... זה כמובן עלול להישמע מוזר והזוי אם אין לך שום כסף כי בהחלט תרצה להחזיק ברשותך את הדבר "חסר הערך" הזה בחייך..., את הנייר או המטבע הזה...

אך מה שלמדתי לגבי זה, הוא שמדובר כאן פשוט באנרגיה. ומה שמונע מאיתנו שהוא יגיע אלינו זה האמונות המגבילות שלנו לגבי זה. יש המון אמונות מגבילות לגבי כסף. אחדות מהנפוצות ביותר הן דברים כגון: "כסף הוא רשע", "אנשים עשירים הם רעים", "אם היה ברשותי הרבה כסף אנשים יבואו ויעשקו אותו ממני... המשפחה שלי, חברים, זרים מוחלטים יגיעו", "אם ארוויח הרבה כסף אנשי המיסים פשוט יגיעו וייקחו אותו ממני". אני מתכוון לכך שאלו רק אמונות, הן לא עובדות!

זה חשוב להבין שאלו רק מחשבות שאתה צרבת בתוכך עם האנרגיה שלך. ברגע שאתה משחרר אותן, אתה מאפשר לכסף להופיע בחייך. הכסף הוא נייטרלי. הוא אינו "רע" ומה שאתה עושה איתו תלוי לחלוטין בך. אתה יכול להשתמש בו למטרות חיוביות לחלוטין או שליליות לחלוטין, תלוי איך תשתמש בו. הכל זה אנרגיה. הגוף שלך הוא אנרגיה, הרגשות שיש לך לגבי כסף הם אנרגיה, הכסף עצמו הוא רק אנרגיה. אז כשהכל נמצא בהלימה,

הכסף פשוט מופיע. הדרכים כיצד יגיע הכסף נמצאות שם כבר. המידע נמצא שם כבר. הרי אנו נמצאים כאן במשרד ש"מוקף" במידע... אין מחסור בזה...

מה שכן יש מחסור לגביו הוא שהאדם עצמו יהיה בהיר לגבי עד כמה "הוא ראוי" ו"מגיע לו" ליהנות מהכסף. כשהם מנקים את מערכת האנרגיה האישית שלהם, וכאן אני מדבר על האמונות שלהם ברמת תת המודע וגם על האמונות שלהם ברמת המודע. כשהם בהלימה ומוכנים לקבלת כסף, אז הכסף פשוט מופיע לו בחייהם.

אני משתמש הרבה ב-EFT לדברים רבים ושונים. כמובן שהתחלתי עם "פחד לנאום בפני קהל" ו-"חרדת קהל". בהמשך השתמשתי בזה לגבי נושאים של כסף, עניינים שקשורים ל"האם אני ראוי? האם מגיע לי?", עניינים של דימוי עצמי נמוך וכל מה שהיה בתוכי. ואז השתמשתי בזה כמובן להוריד המון קילוגרמים ממשקלי.

הרבה אנשים לא מודעים לכך שאפשר להשתמש ב-EFT למעשה לכל דבר בכל תחום.

אני נלחמתי בתופעת ההשמנה והעלייה במשקל במשך 15 שנים. לפני כ-3 שנים החלטתי לעשות משהו בעניין הזה. הלכתי למספר קורסים. הלכתי לתחרויות כושר. סיימתי בכך שהורדתי ממשקל גופי 80 פאונד (כ-36 ק"ג!). הייתי ב-6 תחרויות כושר, עבדתי עם בוני גוף מפורסמים, בניתי את חדר הכושר האישי שלי מאחורי הבית וממש עבדתי כל יום על הכושר. מאמן הכושר האישי שלי מגיע פעם בשבוע, בד"כ בשבתות כדי לעבוד ביחד איתי על הכושר האישי שלי.

אבל בהתחלה זה לא היה כך... בהתחלה נאבקתי עם: "אני רוצה את עוגת הגבינה הזו" או "אני רוצה את עוגת הגזר" או "אני רוצה לעשות סיבוב שני" או "אני רוצה לפשוטעל המזנון היום" וכד'.

הבנתי שהיה בזה הרבה עניין של אכילה מסיבות רגשיות ("אכילה רגשית"). אז השתמשתי ב-EFT כדי לטפל בזה: "למרות שמתחשק לי עכשיו לקחת חתיכה שנייה של עוגת הגבינה" או "למרות שמתחשק לי לאכול עכשיו את כל עוגת הגזר הזו" אני לגמרי מקבל, אוהב וסולח לעצמי בשלמות" (צוחק). וכך עשיתי את כל הסבב של הטיפוף על הנקודות השונות כדי להביא את עצמי למצב של שלום. וזה ממש חשוב. הרבה מהאכילה של אנשים היא "אכילה רגשית". אכילת יתר היא אכילה שמונעת על ידי רגשות. ואם אתה יכול להבין שיש אמונה שמניעה אותך, ולרוב זה לחץ ומתח, ואתה פשוט יכול לשחרר את זה ע"י כך שתעשה EFT ו"תתופף את זה הרחק ממך" אז זה מביא אותך לנקודה שבה אתה פועל מתוך בחירה. אתה לא מונע כעת מתוך ההתמכרות או המתח, אתה מעבר לזה. וזה מה שאני עשיתי וכך הצלחתי להוריד כ-80 פאונד (36 ק"ג).

סוף החלק הראשון של הראיון עם ד"ר ג'ו ויטלי.

תרגום השקופית בסיום הסרטון עם רשימת נושאים שה- EFT יכול לסייע לגביהם:

פחדים ופוביות	בעיות במערכות יחסים
התמודדות עם כאבים	נושאים שקשורים לדימוי עצמי
ירידה במשקל	כעס וזעם
התמכרויות ואובססיות	חרדת קהל (פחד קהל)
הקלה באלרגיות	דכאון
טראומה	הפרעות קשב ריכוז (ADD-ADHD)
הפרעות שינה	שפע
PTSD – הפרעת דחק פוסט טראומטית	
הקלה על אסתמה	
כאבי ראש	

לאתר הסרט – [כאן](#)

תורגם ותומלל ע"י :

רן טוקר

דצמבר 2009

<http://eftblog.enjoytheway.com/>