

## [Joe Vitale Interview \(Part 2\)](#) - ראיון שניתן לצפיה ב-YOUTUBE

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

ג'ו: הדבר הראשון שברצוני להזכיר ולומר, הוא שהרבה אנשים לא יודעים על כך שבעבר הייתי "חסר בית" לפני 30 ומשהו שנים, חייתי בעוני למעלה מ-10 שנים, הייתי במאבק הישרדות הן כמרצה והן כסופר. הייתי בדיכאון ובחוסר שמחה, וחייתי במצב של "יאוש". אז בשבילי לעבור מהמצב הזה של לפני 30 ומשהו שנים למציאות חיים של מעמד של כוכב אינטרנט מפורסם ("סלבריטי"), התפרסמתי בסרט הסוד "The Secret", הופעתי פעמיים בשידור חי של לארי קינג, יש לי יותר ספרים ממה שאני בכלל מסוגל לספור... למשל, הספר "[The Attractor Factor](#)" היה רב מכר מספר פעמים ותורגם לשפות שונות. אנשים פונים אלי ומציעים לי להפוך ספרים שלי לסרטים וכך זה ממשיך עוד ועוד...

איך קרה המעבר הזה מחיי עוני ודלות לסגנון חיים מפואר כזה של עושר ורווחה?

ואני אומר שהסיבה מס' 1 היא שהלכתי עם התשוקה שלי. אני תמיד הולך עם ההתרגשות שלי וההתלהבות שלי. זה ממש כמו שג'וזף קמבל אומר בספרו "[לך בעקבות הברכה](#)". אני ממש הרגשתי שזו "דרך המלך" להצלחה. כשאתה הולך עם התשוקה שלך, עם ההתרגשות שלך, עם ההתלהבות שלך ועם הלב, אז אתה הולך על מה שנראה כייעוד שלך, הגורל שלך. כשאתה הולך בדרך הזו, נראה שהדרך הופכת לקלה יותר. הזמן היחיד שבו יש מכשולים על הדרך הזו הוא כאשר יש בתוכך אמונות מגבילות פנימיות שמפריעות לך ליהנות מהדרך.

שוב, זה המקום שבו הייתי משתמש ב-EFT וטיפוף כדי להיפטר מכל האמונות המגבילות שקיימות בתוכך ומונעות ממך ליהנות מחיים של ייעוד, הנאה והתרגשות.

הדוגמה הפשטנית של זה, הוא לחיות את חיים האמיתיים שאתה רוצה לחיות הוא להיות מאושר עכשיו. זה די מפחיד ולא פשוט כי רובנו חשובים שנהיה מאושרים ממה שיש עתיד. שאמור להגיע בהמשך, כשנשיג את המכונית, כשנשיג את הבית, כשנשיג את הכסף, כשנשיג את העבודה כשנגיע למערכת היחסים וכד'. ... מלא את החסר....

והאירוניה כאן, האבסורד הוא שכשאתה מגיע לשם, אתה רוצה משהו אחר... ואז זה שוב חוזר על עצמו... כשאגיע לשם אז... אהיה מאושר ... בלה-בלה-בלה.

ומה שגיליתי הוא, שקיצור הדרך הוא להיות מאושר עכשיו!

ואתה לא צריך שום דבר כדי להיות מאושר עכשיו!

אנו משתמשים באושר כמעין שוט כדי להצליף בעצמנו. אנו אומרים לעצמנו שלא נהיה מאושרים עד שנשיג את מה שאנו רוצים ואז נהיה מאושרים... אנו משתמשים במצב של חוסר אושר כגורם ממריץ, מניע. אנו לא צריכים לנהוג כך.

מצאתי שאם אני משתמש ב-EFT ומתופף על הנקודות זה גורם לי להיווכח שאני יכול להיות מאושר עכשיו. אם אני חש מידה מסוימת של תסכול כרגע, מין מתח ולחץ כרגע, כעס ברגע הנוכחי או משהו שמונע ממני להיות מאושר ממש עכשיו, אני יכול לפתוח את ה-EFT בכך שאומר:

"למרות שאני כועס ממש עכשיו, אני אוהב, מקבל וסולח לעצמי בשלמות". "למרות שאני חש כרגע בכעס או זעם (או איזה מילה שתמצו להכניס כאן שמתארת את המהות של מה שחוסם אתכם כרגע במקום הזה מלהיות מאושרים)... אני מתופף ומרחיק את זה ממני. ותנחשו מה?"

יצרתי קיצור דרך להשיג את הדבר האולטימטיבי שאני רוצה בחיי: אושר! כאן ועכשיו!.

אני חושב שההצהרה שאומרת: "למרות שיש לי כרגע את ה \_\_\_\_\_ (שם הבעיה או הנושא של מה שחוסם אותנו), אני אוהב, מקבל וסולח לעצמי בשלמות" תוך כדי שאני מתופף על נקודת הקראטה, אני חושב שזה הדבר הכי חשוב ועוצמתי לדעתי, בכל התהליך הזה של ה-EFT. אני אפילו לא חייב לעבור על כל שאר הנקודות אם אני עובר על הנקודה הזו. כי מה שקורה הוא שקודם כל אני מתמקד בבעיה. אני חושב שלהיות מודע מה הבעיה, להודות בקיומה, להוציא את הסוד החוצה מתוכי הוא דבר מאד מרפא. למעשה היה זה פרויד שאמר בפרפרזה ש"הדרך לריפוי היא שלא יהיו לך שום סודות". אז בכך שאני מתופף על הבעיות ועל הרגשות שאני מרגיש, אני "מדבר את זה", מטפל בזה ומרחיק את זה החוצה התוכי. והחלק השני של ההצהרה שהוא קריטי הוא החלק של: "אני אוהב, מקבל וסולח לעצמי בשלמות". זה שם אותי מחדש במקום של שלום.

לעיתים תכופות אני אומר זאת לאנשים, במיוחד אם הם סובלים מ"פחד מפני כשלון", אני אומר לאנשים:

תראו, אני ניסיתי דברים שנכשלו, עשיתי דברים שרעדתי מפחד לפני הביצוע שלהם. אני תמיד אומר, אם זה לא יעבוד, האם כאשר אחזור לאחור מכן לחדר שלי בלילה, האם אוכל להגיד לעצמי שאני עדיין אוהב את עצמי? ואם אני יכול להגיד לעצמי "כן!" ותמיד אני יכול להגיד לעצמי "כן" אז אני יכול לאהוב את עצמי אני יכול לסלוח לעצמי, אני במקום של שלום ועוצמה. זה מאפשר לי לעשות כל מה שאני רק יכול לדמיין.

אז אני מוצא שההצהרה הזאת לבדה, היא אחד מהדברים הכי עוצמתיים שקיימים, כדי לנקות ולטהר. הרבה מזה קשור ליכולת שלך להיות מוכן לאהוב את עצמך למרות כל מה שקורה כרגע.

כאשר אנשים מתחילים להרגיש "פחד קהל" או בבסיס פחד כלשהוא, יש מספר כלים שהם יכולים להשתמש בהם ואחד מהם הוא "דיבור עצמי". מה שקורה הוא שהאנשים שמים לב שבתוך המוח שלהם מתקיימת שיחה פנימית שבה הם מדברים עם עצמם על מה שהם רוצים לעשות. הם הולכים לתת הופעה נהדרת בתור מרצים או נואמים. אבל במקביל, יש גם קול פנימי קטן ושטני שאומר דברים כגון: מה יקרה אם אשתנק?, ומה אם אשתעל?, מה אם לא אתפקד כמו שצריך? מה אם אזיע? מה אם אתעלף? מה אם אדלג על משהו? מה אם אקיא?

וכך הדיאלוג הפנימי הזה מתרחש בתוך המוח שלנו, זה לא ממש נעים, זה לא ממש יצרני. אם אני מודע לכך שיש בתוכי מלחמה פנימית של מחשבות בתוך ראשי, אוכל לתופף ולומר: "למרות שיש מלחמת מחשבות בתוך הראש שלי ממש עכשיו, אני אוהב, מקבל וסולח לעצמי בשלמות" ובכך אני מנטרל גם את זה. כי שוב, ברגע שאני מסיים בכך שאני נמצא במקום של בהירות ושל שלום, אז המחשבות היחידות שנותרות הן "אני חושב שאני הולך להצליח בגדול!, אני חושב שהולך להיות בסדר". ואם משהו מופיע על פני השטח, אתם יודעים, משהו פתאום מופיע ואתה שומע קול פנימי שאומר: "ומה אם אתה טועה?" ... ואז מתופפים ואומרים: "למרות שאני מרגיש שאולי אני טועה, אני אוהב, מקבל וסולח לעצמי בשלמות." ואז אתה משתיק את הדיבור השלילי הפנימי.

אני מצאתי שזו דרך נהדרת לקחת חרב ולחתוך דרך השליליות של המוח. אני אומר לאנשים שהתודעה שלכם (MIND) אינה רק במוח שלכם (המוח שלכם אכן נמצא בתוך הגולגולת), אלא בכל מקום ומקום בגוף. ואני אומר שאם אתה פותח בפועל את מרכזי האנרגיה שמוליכים את האנרגיה בתוך גופך, אז זה יכול לסייע לך להרגיש מאושר יותר. זה יכול לסייע לך להפיג את המתח. זה יכול לסייע לך להפיג זעם, תסכול וכל רגש אחר שאתה מרגיש כרגע.

אני מספר לאנשים שממש כמו שדיקור סיני נועץ מחטים במקומות שונים על פני גופך ועוזר לך להפיג כאב ראש, כאב גב וכד', אנשים הולכים לדיקור סיני במקום ללכת לניתוח כי כאשר המחטים האלו ממוקמות במקומות המתאימים..., "דיקור סיני פסיכולוגי" הוא כאשר אתה מתופף על פני מקומות מסוימים בגוף כדי להרגיש טוב יותר.

מה שאני אוהב הוא שאם מישהו מנסה EFT לראשונה בחייו, אני אומר לו, תשתמש בזה עבור כל דבר!

ואני מתכוון לכך במובן הכי ישיר שבעולם, תשתמשו בזה לכל דבר שהוא !

אז, אם אתה לא יודע מה לעשות, אתה מתעצבן תוך כדי הנהיגה, אתה לא מצליח להירדם בלילה, יש לך פחד קהל, יש לך אמונה מגבילה כלשהי, לא אכפת לי בכלל על מה מדובר... מה שזה לא יהיה, אתה יכול "לתופף אותו ממך"...  
אז אני אומר לאנשים, תשתמשו בזה לכל דבר.

להרבה אנשים יש מושג מוטעה לגבי פחד. הם חוששים שאם יעשו EFT ויסלקו מהדרך את כל הפחדים שלהם, אז הם עלולים ללכת בצורה "עיוורת" לתוך הכביש או להיות על גג בנין ולצעוד לקצה שלו ואז ליפול... הם פוחדים שיילקחו מהם כל מנגנוני ההגנה ששומרים עליהם. זו ממש לא האמת !

למעשה, זה משהו שאפשר לעשות עליו EFT... : "למרות שאני חושש שאם אהיה ללא פחד אני עלול לטייל על הגג וליפול, אני אוהב, מקבל וסולח לעצמי בשלמות". כי ברור לחלוטין שאלו הם פחדים, שאלו הם אמונות מגבילות בפני עצמן שניתן להרחיק בעזרת הטיפול.

מניסיוני, כאשר אתה מסלק את כל הפחדים, זה מביא אותך למצב ההוויה הטבעי שלך. זה לא נוטל ממך את כח המוח שלך. אתה עדיין חושב עבור עצמך. אתה לא תלך בצורה עיוורת לתוך כביש סואן... אתה לא תלך על הגג ותיפול... למעשה, אתה מגביר את התשוקה שלך לעשות את הדברים שהם טובים עבורך, כי אתה בא מהמקום הזה שבו טוב לך עם עצמך.

זה חשוב להבין שכשאנו חיים בעולם שלנו, תמיד יהיו לנו אתגרים. ד"ר הו-לין המרפא שכתבתי עליו בספר "[ZERO LIMITS](#)" אומר שתמיד יהיה עלינו להתמודד עם בעיות. זה הטבע של ההתנסות האנושית. בכל אופן, מה שאתם עושים לגביהן תלוי רק בכם. טכניקת ה-EFT היא כלי שזמין עבורנו כדי להשתמש בו, ולא משנה איזה בעיה צצה על פני השטח ואיזה אתגר מופיע. האתגר שתופפת עליו כבר נעלם אך אמונה אחרת יכולה לצוף פתאום. אז עכשיו אפשר לעשות EFT עליה.

הנקודה שאליה אני מכוון, היא שכאשר דברים מופיעים במהלך חייכם שמונעים מכם להיות מאושרים ברגע הזה ולהרגיש מצב של שלום, עליכם לעשות EFT. זה יפתור את זה. אך ייתכן שמחשבה "אחות" של אותה מחשבה מקורית, ענף אחר של המחשבה המקורית שהרגע ניקית יצוץ לו. מה לעשות? תופף את זה ! תרחיק את זה ממך !  
זה פשוט כמו שזה נשמע !

סוף החלק השני של הראיון עם ד"ר ג'ו ויטאלי.

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

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

לאתר הסרט – [כאן](#)

תורגם ותומלל ע"י :

רן טוקר

ינואר 2010

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