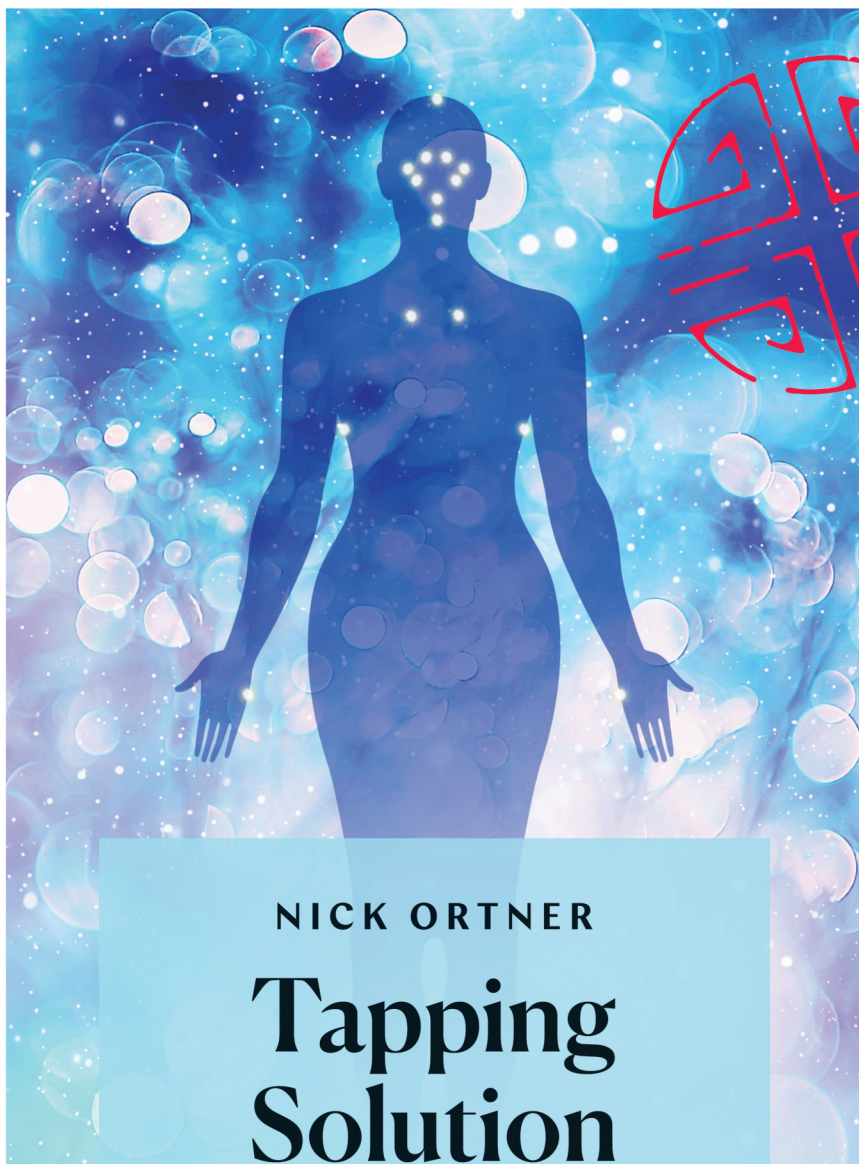


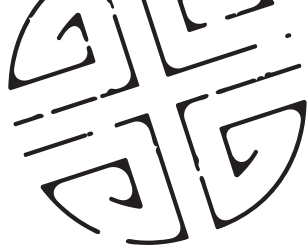


NICK ORTNER

Tapping Solution

Menetelmä tunteiden
vapauttamiseen ja
stressin purkamiseen

VIISAS  ELÄMÄ



NICK ORTNER

Tapping Solution

Menetelmä tunteiden vapauttamiseen
ja stressin purkamiseen

Suomentanut Leena Siitonen

VIISAS



ELÄMÄ

Englanninkielinen alkuteos

The Tapping Solution. A Revolutionary System For Stress-Free Living

by Nick Ortner

Copyright © 2013 Nicolas Ortner

Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

All rights reserved.

ISBN 978-952-260-846-8

© Viisas Elämä, 2013, 2019, 2025

Uudistettu painos

Kansi Taivo Org, Küpress OÜ

Taitto Keski-Suomen Sivu Oy

Paino Books on Demand

Viisas Elämä Oy

Mekaanikonkatu 19 A, 00880 Helsinki

www.viisaselama.fi

SISÄLTÖ

<i>Alkusanat Mark Hyman, LT</i>	7
<i>Johdanto</i>	11
Ensimmäinen luku	Mullistava keksintö..... 25
Toinen luku	Pikaopas naputteluun: Koe naputtelu itse 45
Kolmas luku	Ahdistuksen, riittämättömyyden tunteen ja stressin lievittäminen..... 77
Neljäs luku	Muutosvastarinnan nujertaminen 107
Viides luku	Menneisyyden naputtelemine n 127
Kuudes luku	Kehon parantaminen 155
Seitsemäs luku	Fyysisestä kivusta vapautuminen 183
Kahdeksas luku	Laihtuminen – eroon ruokaan liittyvästä pelosta, syyllisyydestä ja häpeästä..... 205
Yhdeksäs luku	Rakkaus ja terveiden ihmissuhteiden luominen 235
Kymmenes luku	Rikastuminen ja unelmien saavuttaminen 259
Yhdestoista luku	Pelkojen ja fobioiden poistaminen 289
Kahdestoista luku	Muiden haasteiden voittaminen 311

Kolmastoista luku	Ihmiskunnan uusi tulevaisuudenkuva.....	337
Neljästoista luku	<i>Sinun</i> uusi tulevaisuudenkuvasi.....	363
<i>Tueksi</i>		375
<i>Loppuviitteet</i>		379
<i>Kiitokset</i>		381

ALKUSANAT

Paula kärsi lähes päivittäin hirvittävästä, lamaannuttavasta päänsärystä ja migreenistä. Särky oli jatkunut jo vuosikymmenen; hän oli jatkuvasti tuskissaan. Hänelle määrättyistä migreeni- ja unilääkkeistä huolimatta hän saattoi joutua käymään terveyskeskuksen ensiavussa jopa neljä kertaa kuukaudessa, koska kivut ja niistä johtuva unettomuus vaivasivat itsepin-
taisesti. Lääkkeiden käytön ohella Paula oli tehnyt elämänta-
voissaan muutoksia, joiden on todettu auttavan vastaavassa
tilanteessa: hän oli jättänyt ruokavaliostaan gluteenin, lihan
ja maitotuotteet, huolehti säännöllisestä unirytmistä ja käytti
lisäravinteita – kaikki turhaan. Päänsärky ei tuntunut laantu-
van lainkaan, ja se pilasi Paulan elämän.

Lääkärille ei mikään ole masentavampaa kuin katsoa poti-
laansa kärsivän. Päätin ohjata Paulan ystäväni Nick Ortnerin
luo, jonka olin kuullut saaneen EFT-tekniikan eli niin sanotun
naputtelun avulla aikaan uskomattomia tuloksia. Olin tavannut
Nickin vuotta aiemmin yhteisen ystävän välityksellä. Keskus-

tellessamme hän oli valottanut naputtelun tieteellistä taustaa ja kertonut, miksi menetelmä tehoaa hyvin varsin erilaisiin terveys- ja hyvinvointiongelmiin alkaen fyysisen ja emotionaalisen kivun hallitsemisesta aina fobioiden poistamiseen ja parempien ihmissuhteiden luomiseen. Toivoin, että tekniikka parantaisi Paulan vaivat, mutta suhtauduin siihen edelleen epäilevästi. Mainitsin epäilyistäni myös Paulalle, mutta siinä vaiheessa hän oli halukas kokeilemaan kaikkea. Meille molemmille oli selvää, että hän tarvitsi uudenlaisen parannuskeinon; hänen oli myös päästävä eroon jatkuvasta lääkkeiden käytöstä, joka todennäköisesti pitkällä tähtäimellä horjuttaisi hänen terveyttään.

Kului useita kuukausia, ennen kuin sain täyden selonteon Paulan edistymisestä, vaikka kuulinkin matkan varrella hyviä uutisia, kuten että kivut olivat lievittyneet ja hän käytti vähemmän lääkkeitä. Kun Paula sitten lopulta kertoi koko tarinan, olin ällistynyt. Paulan kivut olivat hävinneet kokonaan eikä hän käyttänyt enää lainkaan lääkkeitä. Nickin ohjaaman naputtelutekniikan avulla hän oli ”matkaksi tunteisiinsa” kuvaamassaan prosessissa vapautunut kivustaan ja lääkityksestään. Hän oli vihdoinkin saanut tilaisuuden elää jälleen normaalia, aktiivista, tyydyttävää elämää. Ero aiempaan oli valtava!

Nähtyäni naputtelutekniikan vaikuttavat seuraukset näin läheltä halusin tietenkin oppia lisää. Aloin tutkia menetelmää, ja vakuutuin naputtelun tehosta yhdistettynä funktionaaliseen lääketieteeseen, jonka avulla olen parantanut tuhansia ihmisiä yli kahden vuosikymmenen aikana. Ohjaan yhä edelleen haastavat tapaukset Nickille, jonka naputtelutekniikalla saavuttamat tulokset ovat jatkuvasti vakuuttavia ja pysyviä.

Funktionaalista lääketiedettä harjoittavana lääkärinä ja terveydenhoidon syvemmän ymmärtämisen kiihkeänä puolesta-puhujana olen erittäin innostunut naputtelun tarjoamista mahdollisuuksista. Lääketieteessä, kuten muillakin tieteenaloilla, meidän on nyt laajennettava tietämyksemme rajoja ja arvioitava uudestaan, miten lähestyä ja harjoittaa parantamista. On tehtävämme ja velvollisuutemme paitsi etsiä jatkuvasti yhä tehokkaampia tapoja oireiden hoitamiseen myös omaksua menetelmiä, jotka kohdistuvat epätasapainoon tai tuokseen huonon terveydentilan taustalla. Sen sijaan, että niin sanotusti vain kastelisimme kuihtuvan puun lehtiä, meidän on hoidettava puun juuria, jotta se pystyy todella kukoistamaan.

Naputtelu kohdistuu terveyden ja hyvinvoinnin haasteiden juuriin keskeyttämällä kehon stressireaktion nopeasti ja tehokkaasti. Kuten kirjasta selviää, naputtelu on tehokas työkalu terveyden lisäämiseksi monilla tasoilla: se kattaa mielen, tunteet ja kehon. Sen avulla on saatu vakuuttavia tuloksia niin masennuksen, ahdistuksen, traumaperäisen stressihäiriön ja fibromyalgian kaltaisten stressiin liittyvien epätasapainotilojen kuin fyysisen kivun ja monen, monen muun vaivan hoidossa. Yhdistettynä terveeseen elämäntapaan – johon kuuluvat terveyttä systeemisellä tasolla tukeva terveellinen, kasvispainotteen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja luonnonmukaiset lisäravinteet – naputtelu on nopeavaikutteinen, ei-invasiivinen keino hallita aktiivisesti stressiä, joka usein tekee kehoistamme sairaudelle alttiin.

Tähyillessäni lääketieteen tulevaisuuteen ja pohdiskellessani, miten me kulttuurina ymmärrämme ja hallitsemme

elämäämme ja hyvinvointiamme tulevina vuosina ja vuosikymmeninä, minun on helppo kuvitella mielessäni maailma, jossa naputtelu auttaa meitä vapautumaan tarpeettomasta lääkityksestä, edistää hyvinvointia ja tekee elämästä suurempaa, parempaa, rakkaudellisempaa ja yltäkylläisempää. Minulle on kunnia ja ilo saada olla mukana luomassa tätä uutta maailmaa ja toivon, että sinäkin pystyt tämän kirjan avulla korjaamaan osasi siitä ehtymättömän runsaasta sadosta, joka naputtelulla on tarjottavanaan.

Mark Hyman, LT

JOHDANTO

Näytin aika typerältä. Ainakin omasta mielestäni.

Oli vuoden 2004 kevät. Istuin yksin tuijottaen tietokoneen näyttöä, mumisten itsekseni ja naputellen kehoani eri puolilta. Jos joku olisi katsellut ikkunan takana, hän olisi voinut luulla minun seonneen.

Totta puhuakseni minusta tuntuikin kuin olisin sekoamassa. Niskakipu, johon olin herännyt tuona aamuna, oli niin kova, etten tiennyt, miten selviäisin päivästä. Tilanne on varmasti monille tuttu. Sitä nukkuu väärässä asennossa ja herää niska krampissa. Sen jälkeen voi mennä kokonainen päivä, joskus kaksi tai kolmekin, niin, että päätä voi liikuttaa vain hitaasti ja jäykästi, kuin mikäkin robotti.

Olin halukas kokeilemaan melkein mitä tahansa saadakseni kivun häviämään.

Jopa jotain niin oudolta vaikuttavaa kuin naputtelu.

Olin kuullut paljon EFT-tekniikasta (Emotional Freedom Techniques, tunteiden vapauttamistekniikka). Sen sanottiin

olevan yhdistelmä muinaista kiinalaista akupainantaa ja modernia psykologiaa, ja se paransi kannattajiensa mukaan monenlaisia vaivoja.

Olin lukenut ihmeellisen paranemistarinan toisensa jälkeen, joten ajattelin: Miksipä ei? Voihan sitä aina kokeilla ja katsoa, mitä tapahtuu.

Hämmästykseni kipu, joka olisi tavallisesti vaivannut päiväkausia, hävisi kymmenessä minuutissa. Ah, mikä helpotus! Pystyin taas kääntämään päätäni normaalisti eikä minun tarvinnut kärsiä epämukavasta olostako koko päivää! Tämä naputteluhomma tosiaan *toimi*.

Olin valmis jatkamaan päivääni tyytyväisenä päästyäni kivusta eroon. Äkkiä minulla kuitenkin välähti: kyse oli paljosta muustakin kuin niskakivusta. Jos naputtelu auttoi niskakipuun, mihin muuhun siitä voisi olla apua? Kivun katoaminen silmänräpäyksessä ei ollut aiemmin kuulunut mahdollisina pitämiini asioihin. Pikku kokeeni oli äkkiä avannut silmäni lukemattomille mahdollisuuksille, joita en ollut koskaan aiemmin tullut edes ajatelleeksi.

Ollaanpa rehellisiä: monet meistä on opetettu uskomaan, että ongelmien ratkaiseminen tai muuttuminen vie aikaa – jos nyt ylipäättään uskomme, että muuttuminen on mahdollista. Mutta entä jos kipu, terveyshuolet, riippuvuudet, paino-ongelmat, ihmissuhteisiin liittyvät haasteet ja taloudelliset vaikeudet voitaisiinkin poistaa nopeasti ja helposti? Entäpä jos mahdoton olisikin mahdollista?

Tällaisia ajatuksia tulvi mieleeni ensimmäisen naputtelukokemukseni jälkeen. Hitto vieköön, ehkäpä niskakipu oli estänyt

verta virtaamasta aivoihini ja pystyin vasta nyt ajattelemaan selkeästi! Aloin nähdä – kuvitella – mitä muuta mahdollisesti pystyisin muuttamaan elämässäni ja miten voisin auttaa rakkaitani.

Aluksi naputtelu oli pelkkä harrastus. Käytin sitä ensin ahkerasti itseeni, ja aloin sitten työskennellä ystäväieni ja perheeni kanssa. Pian otin vastaan yksityisasiakkaita. Läheiseni oppivat nopeasti, että jos he kertoivat minulle ongelmastaan – oli kyseessä sitten fyysinen haaste tai musertava tunne – heidän oli parasta valmistautua naputtelemaan! Kukaan ei välttynyt vaatimuksiltani: heidän oli kokeiltava tätä uskomatonta menetelmää.

Ällistyin näkemästäni kerran toisensa jälkeen. Tuohon aikaan luokittelin kaikki tulokset ”en tiedä, miten tämä toimii, mutta se toimii eikä millään muulla ole väliä!” -kategoriaan. Nykyään tieteen uusimmat tutkimustulokset valaisevat kuitenkin naputtelutekniikan taustalla olevia periaatteita ja selittävät, miten näin perinpohjainen myönteinen muutos on sen avulla mahdollinen.

Siihen aikaan, kun itse löysin EFT-tekniikan, sitä käyttivät jo kymmenet, elleivät sadat tuhannet ihmiset kaikkialla maailmassa. Sen ympärille oli syntynyt vilkas yhteisö, jonka jäsenet tutkivat yhdessä menetelmän periaatteita ja kertoivat toisilleen sen avulla saamistaan tuloksista. Monilla tahoilla prosessiin suhtauduttiin silti erittäin skeptisesti. Koin pakottavaa tarvetta tehdä oman osuuteni tämän työkalun saattamiseksi yhä useampien käyttöön.

Ilman minkäänlaista kokemusta elokuvien tekemisestä ja varsin rajallisen, luottorajan saavuttaneista luottokorteista ja parista lyhytaikaisesta lainasta koostuvan budjetin turvin

päätin tehdä dokumenttielokuvan, joka osoittaisi, miten loistavia tuloksia EFT-tekniikan avulla oli mahdollista saada. Värvättyäni avukseni nuoremman sisareni Jessican ja parhaan ystäväni Nick Polizzin (kyllä vaan, meitä Nickejä on kaksi!) ryhdyin dokumenttielokuvan tekoon. Halusin elokuvan olevan mukaansatempaavaa katsottavaa samalla, kun se opettaisi ihmisiä käyttämään tekniikkaa ja esittelisi sen avulla saatuja mahtavia tuloksia.

Ensimmäiset puoli vuotta matkasimme maan halki haastellen joukkoa asiantuntijoita, lääkäreitä, psykologeja, psykiatreja, elämäntaitoalan luennoitsijoita ja menestyskirjailijoita, jotka käyttivät EFT-tekniikkaa. He kaikki kertoivat meille innoissaan myönteisistä kokemuksistaan. Niin kiehtovaa ja opettavaista kuin aineistomme olikin, se ei kuitenkaan kertonut koko tarinaa. Meidän oli saatava elokuvaan mukaan myös tavallisia ihmisiä, jotka käyttivät tekniikkaa. Emmekä halunneet heidän ainoastaan kuvailevan siihenastisia kokemuksiaan; halusimme näyttää EFT-tekniikan toiminnassa, reaaliajassa.

Niinpä minä ja Nick Polizzi päädyimme syksyllä 2007 Jodi McDonaldin kotiin. Jodi kärsi fibromyalgiasta, kivuliaasta ja usein väärinymmärretystä sairaudesta. Kävimme hänen luonaan Texasin Austinissa filmaamassa alustavaa aineistoa napputelutapahtumaa varten, joka oli suunniteltu pidettäväksi muutaman viikon kuluttua. Tapahtumassa oli tarkoitus koota yhteen kymmenen ihmistä, joilla oli erilaisia vakavia ongelmia – surua, unettomuutta, krooninen selkäkipu, fibromyalgia jne. – ja yrittää auttaa heitä heidän haasteissaan EFT-tekniikan avulla.

Halusimme dokumentoida Jodin tilanteen ja haasteet, joita hän kohtasi ennen naputtelun aloittamista. Olin innoissani saadessani tavata Jodin ja nähdä, miten hänen elämänsä tarkalleen ottaen sujui ja miten EFT voisi auttaa.

Jodin säteilevää hymyä ja energisiä silmiä katsoessaan hänen kipujensa voimakkuutta ei olisi arvannut. Hän joutui usein ryömimään lattialla päästäkseen eteenpäin, ja tyypillisenä yönä hän heräsi kipuunsa jopa 15 tai 20 kertaa. Ei olisi myöskään uskonut, että hänen krooninen polvikipunsa oli pakottanut hänet luopumaan pitkistä luontoon suuntautuvista kävelyretkistään, joista hän oli nauttinut vuosikausia.

Todellisuudessa Jodin kivut olivat kuitenkin niin pahat, että hän pystyi hädin tuskin kiipeämään lyhyet portaat ylös. Kahdeksan vuotta diagnoosin jälkeen fibromyalgia määritteli hänen elämänsä – ja oli hitaasti tuhoamassa sen kokonaan.

Kirjailijan urasta haaveilevana opettajana, parantajana, vaimona ja neljän lapsen äitinä Jodi halusi määrätietoisesti elää täyttä elämää. Hän ei voimakkaista kivuistaan huolimatta suostunut hyväksymään, että hänen sairautensa oli parantumaton, vaikka lääkärit olivat niin todenneet. Hän uskoi lujasti positiiviseen psykologiaan ja vetovoiman lakiin, joten hän oli päättänyt jatkaa hymyilemistä. Hän yksinkertaisesti kieltäytyi luovuttamasta oman elämänsä suhteen.

Juteltuani Jodin kanssa muutaman minuutin minulle oli selvinnyt kaksi asiaa. Ensinnäkin Jodilla oli ollut nuorena tyttönä useita traumaattisia kokemuksia – hän oli muun muassa nähnyt isänsä hakkaavan äitiään. Toiseksi Jodi oli kaikesta tästä huolimatta päättänyt tulla myönteiseksi, tuotteliaaksi ihmi-

seksi, joka käytti suurimman osan ajastaan toisten auttamiseen.

Hän teki parhaansa ollakseen onnellinen, kävi kaikilla oikeilla lääkäreillä ja kokeili vaihtoehtohoitoja. Hän oli tehnyt kaikkensa voittaakseen kivun ja parantuakseen, mutta mikään ei tehonnut. Mistä siis oikein oli kyse? Ja voisiko tämä oudolta näyttävä tekniikka auttaa?

Tunsin syvää myötätuntoa Jodia kohtaan ja halusin aloittaa naputtelun siinä paikassa. Minun oli kuitenkin odotettava; olimme sopineet, että hän ei tutustuisi menetelmään ennen muutaman viikon kuluttua pidettävää neljän päivän tapahtumaa.

Kun olimme kuulleet Jodin tarinan (ja syöneet hänen tarjoamaansa herkullisen aterian, ehdottomasti koko reissun parhaan!), Nick ja minä jatkoimme matkaa. Matkustimme tapaamaan muita upeita ihmisiä, joiden oli määrä osallistua tapahtumaan – ihmisiä jotka etsivät epätoivoisesti vastausta ja kaipasivat muutosta.

Donnalla oli todettu rintasyöpä, ja hän kärsi sairaudesta sekä fyysisesti että henkisesti; lisäksi häntä vaivasi vaikea unettomuus.

John oli Vietnamin sodan veteraani, jolla oli kolmenkymmenen vuoden ajan ollut ankaria selkäkipuja. Lääkäreistä, leikkauksista ja kipulääkkeistä ei ollut apua.

Rene oli puolestaan surun murtama menetettyään vaimonsa auto-onnettomuudessa kolme kuukautta aiemmin.

Jackieta kauhistutti esiintyä julkisesti, ja hän oli liian arka tekemään monia haluamiaan asioita.

Naputtele vointisi paremmaksi

NAPUTTELU, JOKA TUNNETAAN myös lyhenteellä EFT, on voimakas työkalu monien eri vaivojen parantamiseen. Menetelmän on todettu auttavan nopeasti ja tehokkaasti moniin ongelmiin ahdistuksesta, kroonisesta kivusta, riippuvuuksista ja peloista aina painonhallintaan, rahahuoliin, stressinhallintaan ja moneen muuhun.

Muinaisen akupainantatekniikan ja modernin psykologian periaatteita yhdistelevässä naputtelumenetelmässä vaikutetaan kehon energia-meridiaaneihin ja kiinnitetään samalla huomiota kielteisiin tunteisiin tai fyysisiin tuntemuksiin. Oikeat sanat naputtelun yhteydessä rauhoittavat hermostoa, jolloin kehon energiatasapaino palautuu ja aivot virittäytyvät tuottamaan terveyttä.

NICK ORTNER on menestynen The Tapping Solution -dokumenttielokuvan luoja ja vastaava tuottaja. *Tapping Solution* -kirja on ollut myyntimenestys maailmalla, ja sadat tuhannet lukijat ovat löytäneet sen avulla avaimen parempaan elämään.

www.thetappingsolution.com

ISBN 978-952-260-846-8

Kl. 17.3

www.viisaselama.fi

