

Yuk Kenalan Sama Emotional Freedom Techniques! Teknik Self-Healing yang Lagi Hits!

Category: LifeStyle

4 Agustus 2024



Prolite – Pernah dengar tentang EFT alias Emotional Freedom Techniques? Kalau belum, siap-siap deh buat kenalan sama teknik self-healing yang satu ini.

Bayangin deh, kamu bisa mengurangi stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya hanya dengan mengetuk-ngetukkan ujung jari di titik-titik tertentu di tubuhmu.

Menarik, kan? Yuk, kita kupas tuntas gimana Emotional Freedom Techniques bisa jadi sahabat baru kamu dalam menghadapi segala drama hidup!

Apa Itu EFT?



Ilustrasi tapping – Freepik

EFT atau Emotional Freedom Techniques adalah metode self-healing yang menggabungkan konsep akupunktur tanpa jarum dengan prinsip-prinsip psikologi.

Kamu mungkin pernah mendengar istilah “tapping” yang sering dipakai buat menyebut teknik ini. Gimana caranya?

Kamu akan mengetuk-ngetuk titik-titik tertentu di tubuh sambil memfokuskan pikiran pada masalah emosional atau fisik yang sedang kamu hadapi.

Prinsip Dasar Emotional Freedom Techniques

Kunci dari EFT adalah prinsip bahwa gangguan emosional bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam sistem energi tubuh kita.

Nah, dengan mengetuk titik-titik meridian—jalur energi dalam tubuh yang sama seperti di akupunktur—kita bisa membantu memulihkan keseimbangan tersebut.

Sederhananya, EFT membantu meredakan ketegangan dengan cara mempengaruhi sistem energi tubuhmu, sehingga kamu bisa lebih merasa tenang dan terhubung kembali dengan diri sendiri.

Langkah-Langkah Melakukan EFT



Tekhnik EFT – cr. BEAM ACADEMY

Penasaran bagaimana cara mempraktikkan EFT? Berikut adalah langkah-langkah mudah yang bisa kamu ikuti untuk memulai perjalanan self-healing ini!

1. **Identifikasi Masalah** Pertama-tama, tentukan masalah spesifik yang ingin kamu atasi. Apakah itu kecemasan, rasa sakit, atau mungkin trauma masa lalu? Semakin jelas masalah yang ingin kamu hadapi, semakin efektif proses

EFT akan berjalan.

2. **Menilai Intensitas Emosi** Berikan nilai pada intensitas emosional dari masalah tersebut pada skala 0 hingga 10. Ini akan membantu kamu mengukur seberapa besar dampaknya dan melacak kemajuan seiring waktu.
3. **Setup Statement** Buat pernyataan setup yang mengakui masalah dan menerima diri sendiri. Ini adalah pernyataan yang menyatukan kamu dengan masalah yang ada, sambil mengingatkan diri bahwa kamu layak untuk mendapatkan solusi. Contoh: "Meskipun saya merasa cemas, saya menerima diri saya sepenuhnya."
4. **The Sequence (Urutan Ketukan)** Sekarang saatnya mengetuk! Gunakan ujung jari untuk mengetuk titik-titik meridian di tubuh sambil mengulang pernyataan setup. Berikut adalah beberapa titik meridian yang sering digunakan:
 - **Karate Chop Point:** Bagian luar tangan, di bawah jari kelingking.
 - **Eyebrow Point:** Di awal alis, dekat hidung.
 - **Side of the Eye:** Di samping mata.
 - **Under the Eye:** Di bawah mata, di tulang pipi.
 - **Under the Nose:** Di antara hidung dan bibir atas.
 - **Chin Point:** Di bawah bibir bawah, di tengah dagu.
 - **Collarbone Point:** Di bawah tulang selangka, sekitar satu inci dari ujung tulang.
 - **Under the Arm:** Di sisi tubuh, sekitar empat inci di bawah ketiak.
 - **Top of the Head:** Di atas kepala, di tengah-tengah.
5. **Menilai Ulang Intensitas** Setelah selesai dengan urutan ketukan, nilai kembali intensitas emosional dari masalah tersebut. Apakah ada perubahan? Jika masih ada intensitas yang tersisa, ulangi proses ini sampai kamu merasa lebih baik.

Manfaat

Emotional

Freedom

Techniques



Ilustrasi seseorang yang mengalami kecemasan – Freepik

Sekarang, kenapa kamu harus mencoba Emotional Freedom Techniques? Berikut adalah beberapa manfaat yang bisa kamu rasakan:

- **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Teknik ini dapat membantu menenangkan sistem saraf dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan. Rasakan ketenangan yang mendalam setelah setiap sesi!
- **Mengatasi Trauma dan Emosi Negatif:** Teknik ini efektif untuk mengatasi trauma, phobia, dan emosi negatif lainnya. Kamu bisa merasakan beban emosional yang lebih ringan seiring berjalannya waktu.
- **Meningkatkan Kesehatan Fisik:** Beberapa orang melaporkan peningkatan dalam kondisi fisik mereka, seperti pengurangan rasa sakit kronis, setelah menggunakan Emotional Freedom Techniques secara rutin. Jadi, tidak hanya emosional, tapi fisik pun bisa mendapat manfaat!

Nah, itu dia, guys! Emotional Freedom Techniques memang terdengar simpel, tapi jangan salah, teknik ini bisa jadi game-changer buat kesejahteraan emosional dan fisik kamu.



Ilustrasi melepaskan borgol yang merepresentasikan beban – Freepik

Dengan hanya mengetuk titik-titik meridian sambil fokus pada masalah yang bikin kamu stres, kita bisa bantu tubuh mengembalikan keseimbangan energi dan bikin perasaan jadi lebih ringan.

Gimana? Tertarik buat coba? Meskipun kelihatannya sederhana, banyak orang yang udah merasakan manfaat besar dari teknik

ini.

Jadi, kalau kamu lagi nyari cara baru buat feel more balanced dan relax, kenapa nggak kasih EFT kesempatan?

Siapa tahu, ini bisa jadi rahasia kecil yang bikin hari-harimu jadi lebih cerah. Selamat mencoba dan semoga kamu merasa lebih baik dengan Emotional Freedom Techniques! ☐☐