



EFT Quick Start

부정적 감정으로부터 자유로워지는 EFT 10분 만에 익히기

EFT Korea

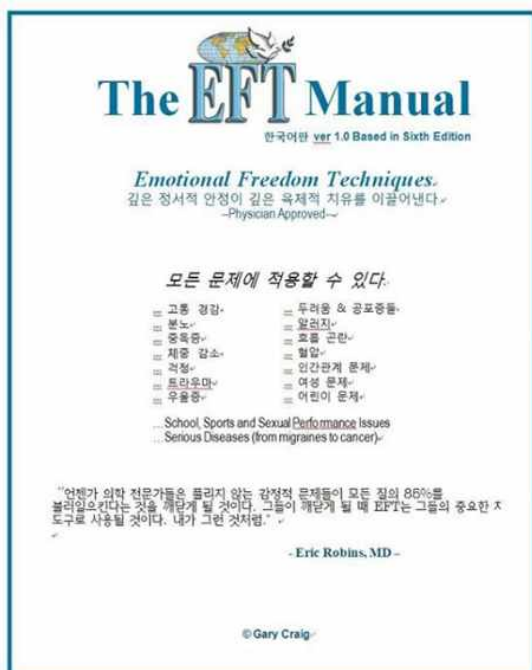
<http://eftkorea.net>

EFT Quick Start를 시작하면서

'EFT Quick Start'는 EFT를 처음 시작하는 사람들을 위해 만들어졌습니다. 이 매뉴얼을 공부하고 익히 시는데 10분이면 충분할 겁니다. 우리의 경험에 의하면 이것을 공부하는 것만으로도 자신의 문제를 50% 내외로 해결할 수 있었습니다. EFT Korea의 [온라인 EFT 연수](#)와 함께 공부하시면 더욱 효과가 좋습니다. EFT Korea 홈페이지에서 무료로 들을 수 있습니다.

우리는 대한민국 방방곡곡에 EFT가 퍼져나가기를, 그로 인해 대한민국이 더욱 행복해지기를 진심으로 바랍니다. 더 궁금한 내용은 EFT Korea 홈페이지를 확인하시기 바랍니다. 함께 해주셔서 감사합니다.

1. EFT란 무엇인가?



침을 사용하지 않는 침술
경락체계를 두드리서 생긴 에너지를
말과 생각으로 조절하여
부정적 감정을 해결하여
몸과 마음을 편안하게 하는
독특하고 간단하며 강력한 기법



EFT는 침을 사용하지 않는 침술이라 불립니다. 이유는 침술에서 사용하는 **경락체계를 그대로 활용**하기 때문입니다. 차이가 있다면 침을 쓰지 않고 손가락으로 경혈을 두드리면서 말을 하거나 생각을 한다는 것입니다. EFT는 경혈을 두드리서 생겨난 에너지가 말하는 방향으로 흘러가 문제를 해결하는 구조로 되어 있습니다.

EFT는 이름에서도 알 수 있듯이 부정적인 감정으로부터 자유로워지는 기법으로 시작하였습니다. 하지만 EFT는 지난 10여 년 동안 발전에 발전을 거듭하여 부정적 감정의 해결을 훨씬 넘어서 있습니다. 더욱 더 자세히 알고 싶다면 EFT Korea 홈페이지에서 'The EFT Manual'을 다운로드하시기 바랍니다.

두드리기 + 말하기
(에너지생성) (방향)

2. EFT를 왜 배워야 하는가?

예수님께서 원수를 사랑하라고 하셨습니다. 하지만 우리는 원수는커녕 가장 가까운 사람도 사랑하기 어렵습니다. 왜 그럴까요? 온전히 사랑하기에는 너무 많은 분노, 수치심, 서운함, 굴욕감, 좌절감, 두려움과 같은 부정적인 감정을 갖고 있기 때문입니다. **만약 우리가 그런 부정적 감정들을 해결할 수 있다면 그것도 쉽게 해결할 수 있다면 우리의 삶은 어떻게 변화할까요?**

'나'라는 자동차를 타고 인생이라는 여행을 떠나려고 합니다. 액셀레이터를 밟아도 차는 나가지 않습니다. 왜 그렇습니까? 바로 핸드브레이크가 걸려 있기 때문입니다. 핸드브레이크를 풀지 않고는 차가 앞으로 나가지 않습니다. 지금까지 많은 성공 기법들이 실패했던 이유이며 열심히 할수록 힘들었던 이유이기도 합니다. **EFT는 내 인생의 핸드브레이크를 풀어버림으로써 내가 원하는 삶을 살 수 있도록 도와줍니다.** 이것이 바로 EFT를 배워야 하는 가장 큰 이유입니다.



3. EFT의 궁극적인 목적!

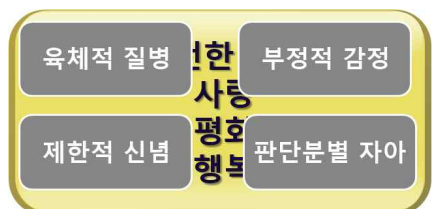
EFT는 감정적인 문제를 해결하기 위해 만들어졌습니다. 하지만 EFT를 활용하면서 육체적인 문제 또한 해결이 가능하다는 것을 알게 되었습니다. 여기에서 멈추지 않고 신념의 문제를 해결하고 영적인 자유에 이르게 되었습니다.

EFT에서는 이미 **우리는 완전한 존재**라고 이야기합니다. 하늘에 빛나는 태양처럼요. 하지만 우리가 삶을 살다보면 먹구름이 끼기 마련입니다. 부정적 감정, 육체적 질병, 제한적 신념, 판단 분별하는 자아라는 먹구름 말입니다. 이것들을 모두 걷어 내어 우리의 온전한 존재를 경험할 수 있도록 도와줍니다.

EFT는 궁극적인 목적은 나를 제한하는 모든 것들 해결하고 자유로운 존재가 되는 것입니다.

Emotional Freedom Techniques
Physical Freedom Techniques
Mental Freedom Techniques
Spiritual Freedom Techniques

Existence Freedom Techniques



4. 어떤 문제들에 효과가 있는가?

EFT로 해결할 수 있는 문제들은 어떤 것들이 있을까요? EFT Korea 홈페이지에 올라와 있는 치유사례를 정리하도록 해보았습니다.

EFT Korea를 통해 EFT를 배운 분들이 스스로 자신의 문제를 해결하거나 다른 사람들이 문제를 해결하도록 도와준 사례들로 홈페이지에서 보다 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

이러한 심리적 문제들과 육체적 문제들이 해결되었습니다. 그러면 이것들만 가능할까요? 천만의 말씀입니다.

두 개의 표로 제시한 사례들은 홈페이지에 **치유 사례로 등록된 것들만 정리**한 것입니다. 정리되지 않았지만 워크샵이나 포럼을 통해 보고된 사례들은 이보다 훨씬 더 많습니다.

해결된 심리적 문제들

과다한 스트레스, 공포증, 대인공포증, 무대공포증, 귀신공포증, 엘리베이터 공포증, 폐쇄 공포증, 벌레 공포증, 손가락 빠는 습관, 불안장애, 금연, 악몽, 죄책감, 손톱 물어뜯기, 불면증, 시험불안, 화장품 알러지, 우울증, 도벽, 출산 불안, 관계불화 등

해결된 육체적 문제들

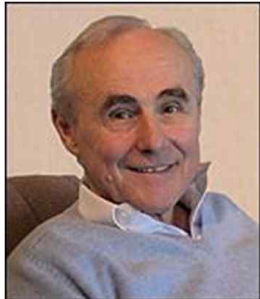
만성적 허리 통증, 복통, 어깨통증, 두통, 편두통, 50년 된 딸꾹질, 먼지 알러지, 새 안경에 적응하기 비염, 인후염, 코골이, 만성피로, 무릎통증, 당뇨병, 교통사고 후유증, 속이 메스꺼움, 손목 뻘, 발목 뻘, 만성 중이염, 치통, 생리통, 항강증, 흉통, 협통, 근경직, 식체 등

심지어 '소뇌 위축증', '크론병', '전립선암', '중풍', '구완와사', '황병'과 같은 난치병들이 해결된 사례들도 여러 건 보고되고 있습니다.

그러나 EFT가 100% 완벽한 것은 아닙니다. 우리들은 아직 EFT가 어디까지 가능하고 어떤 것이 불가능한지 확인하지 못했습니다. 도리어 **EFT의 경험이 쌓일수록 불가능하다고 여겼던 것들이 가능해지는 것을 경험하고 있습니다.** 하지만 크레이그 선생님의 이야기에 귀 기울일 필요가 있습니다.

나는 EFT가 완벽하다고 말하지 않습니다. 100% 성공하지는 못했습니다. 그러나 일반적으로 효과가 뛰어나며 놀라운 결과들도 많았습니다. 때로는 어떤 치료법도 없는 질병을 치유하기도 합니다. EFT는 당신을 치유를 높은 수준으로 끌어올릴 것입니다. 당신은 EFT가 매우 온화한 기법이며, 통증을 경감하고 고통을 없애는 것을 알게 될 것입니다. 그러나 모든 사람들이 그런 것은 아닙니다. 어떤 사람들의 문제는 너무 심해서 조금만 이야기해도 감정적, 육체적으로 심하게 고통스러워 합니다. 그러나 시간이 주어진다면 이것들조차도 EFT로 효과적으로 해결이 되곤 합니다. 극소수의 사람들만이 심각한 수준의 감정적인 문제를 갖고 있습니다. 따라서 EFT의 초보 수행자들은 숙고해서 수행해야 합니다. 전세계의 수 많은 사람들이 EFT를 활용해서 상당한 치유를 이끌어 내고 있지만, 자격상으로 허용되지 않는 부분은 손대지 않는 것이 좋습니다.

5. EFT 창시자 개리 크레이그를 소개합니다.



크레이그 선생님께서 환하게 웃고 계시는군요. 스탠포드 대학을 졸업한 공학도이자 목사, NLP Master Practitioner, 세일즈맨 등 다양한 인생을 사셨고 EFT를 만들어 나눠주고 계십니다. 크레이그 선생님께서 원하시는 것은 사람들이 EFT를 활용하여 자신을 괴롭히던 문제들로부터 자유로워지고 자신이 원하는 삶을 사는 것입니다.

EFT 공식홈페이지(<http://emofree.com>)을 통해 공식 매뉴얼을 무료로 배포하고 있으며, 각종 DVD와 동영상 클립, 이메일을 통해 다양한 정보들을 나눠주고 있습니다. 공식 매뉴얼에 쓰신 크레이그 선생님의 편지를 읽다보면 인간에 대한 깊은

사랑에 감동을 받게 됩니다. EFT를 할수록 EFT는 단순한 기법이 아니라 인간 존재에 대한 깊은 사랑이라는 것을 느끼게 됩니다. 감사와 사랑이 충만해짐을 느낍니다.

6. EFT의 핵심명제와 치유원리

우리들이 갖고 있는 문제의 원인을 무엇이라 생각하세요? 환경일 수도 있고 유전일 수도 있고 특정한 사건 때문일 수도 있습니다. 좋습니다. 그 모든 것들이 원인이 될 수 있습니다.

EFT는 문제의 근본적인 원인을 '**에너지 시스템의 혼란**'이라고 여깁니다. 그렇기 때문에 치유 방법도 에너지 시스템의 혼란을 해소하는 것입니다.

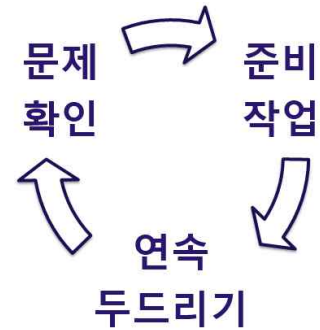
최신과학 양자역학에 의하면 인간을 비롯한 세상 만물은 에너지라고 합니다. 그렇기 때문에 문제의 원인도 해결의 시작도 에너지 차원에서 이루어지는 것입니다. 그렇기 때문에 기존의 방법들로 해결되지 않던 문제들이 EFT의 에너지적 접근으로 인해 해결되는 경우가 많은 것입니다.

**모든 부정적 감정의 원인은
신체에너지시스템의 혼란이다.**

The cause of all negative emotions is a disruption in the body's energy system.

7. EFT 단축과정 익히기

EFT의 기본과정을 비롯해서 다양한 단축과정이 있습니다만 그 기본은 같습니다. 문제를 떠올리며 두드린다는 것입니다. EFT Quick Start에서는 가장 쉽고 간단하면서 많이 활용되는 단축과정을 익혀보도록 하겠습니다.



1단계 : 문제 확인하고 고통지수 측정하기

2단계 : 준비작업

3단계 : 연속두드리기 (3~5회 반복)

단축과정은 위의 3단계로 되어 있으며 순서대로 따라 하시면 됩니다.

1단계 : 문제 확인하고 고통지수 측정하기

1. 해결하고 싶은 문제는 무엇입니까? 육체적인 문제, 심리적인 문제, 인간관계 등 어떠한 문제든 좋습니다. 아래 빈칸에 적어보십시오.

2. 위에 적으신 문제 옆에 그것으로 인해 얼마나 불편한지 주관적 고통지수(SUD)를 적으십시오. 예를 들면 문제가 전혀 없는 편안한 상태를 0, 너무 심해서 견딜 수 없으면 10입니다. 그 중간이라면 적당한 수치를 적으면 됩니다.
3. 지금 해결하고 싶은 것을 하나 고르시기 바랍니다. 그리고 그것이 무엇인지 좀 더 구체적으로 떠올려보십시오.

2단계 : 준비작업

1. 자신의 문제를 가지고 수용확언을 만듭니다. 최대한 **구체적**으로 만드셔야 합니다.

**"나는 비록 _____ 일지라도,
그런 나 자신을 온전히 받아들이고 깊이 사랑합니다."**

손날을 두드리면서 수용확언을 말합니다. 감정을 실어서 3번 반복합니다.



∴ 심리적인 문제 수용확언의 예 ∴

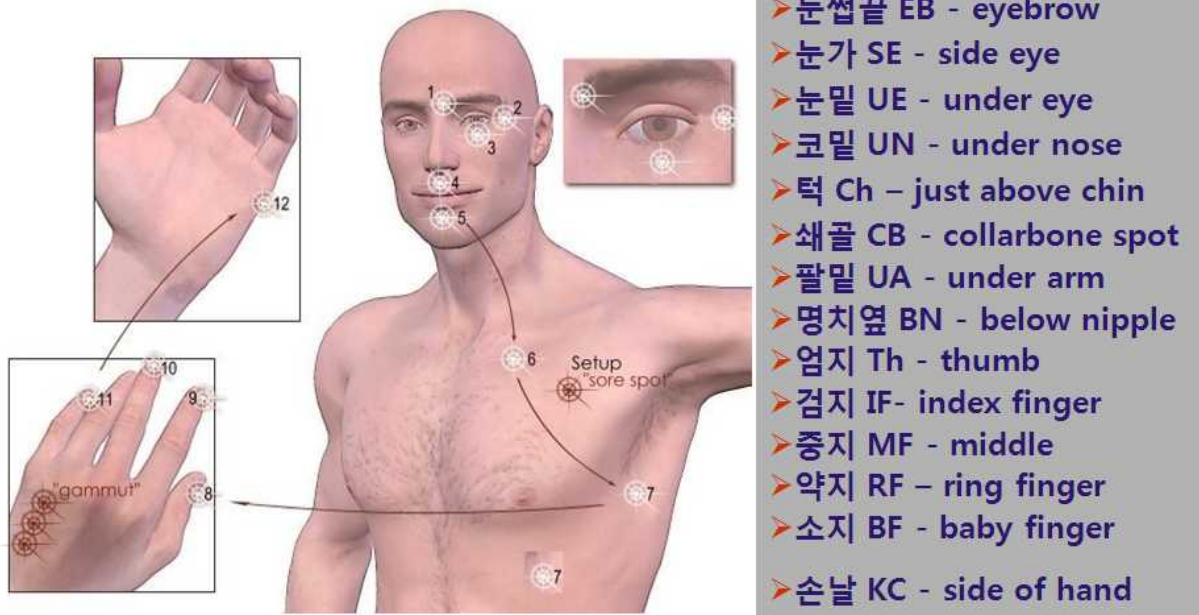
"나는 비록 지금 직장 상사 때문에 화가 많이 나지만, 그런 나 자신을 받아들이고 깊이 사랑합니다."
"나는 비록 지금 이 음식이 너무나 먹고 싶지만, 그런 나 자신을 인정하고 편안해짐을 선택합니다."
"나는 비록 사람들 앞에 서면 너무나 떨려서 말을 할 수 없지만, 그런 나를 온전히 받아들입니다."
"나는 비록 연인과 헤어져서 견딜 수 없을 정도로 우울하지만, 나 자신을 온전히 받아들입니다."

∴ 육체적인 문제 수용확언의 예 ∴

"나는 비록 지금 오른쪽 뒷머리가 많이 아프지만, 그런 나 자신을 온전히 받아들입니다."
"나는 비록 10년째 왼쪽 허리가 아파왔지만, 나 자신을 온전히 받아들이고 깊이 사랑합니다."
"나는 비록 지금 생리통으로 인해 너무나 힘들지만, 나 자신을 온전히 받아들이고 깊이 사랑합니다."
"나는 비록 오른 코가 심하게 막혀 숨 쉬는 게 힘들지만, 나 자신을 온전히 받아들이고 사랑합니다."

3단계 : 연속두드리기 (3~5회 반복)

1. 연상어구를 정합니다. 앞에서 한 수용확언을 짧게 줄이면 됩니다. 예를 들면 다음과 같습니다.
직장상사로 인한 분노, 먹고 싶은 갈망, 사람 앞에 서면 떨림, 연인과 헤어지고 우울함,
오른 뒷머리 아픔, 왼 허리 아픔, 생리로 인한 아랫배 아픔, 오른 코 막힘.....



2. 손가락 2개를 모아서 위의 그림에 있는 타점을 두드리면서 연상어구를 말합니다.
3. 연상어구를 반복해서 말하면서 다음 타점을 두드립니다.
4. 눈썹 끝에서부터 손날까지 각 타점을 연상어구를 한 번씩 말하면서 순서대로 두드립니다.
5. 이 과정을 3~5회 정도 반복합니다.
6. 문제와 고통지수를 확인합니다.
 - 1) 완전히 사라졌다면 문제가 해결된 것입니다. 하지만 다른 방식으로 숨어있을 수도 있습니다.
 - 2) 약간 줄었다면 수용확언을 바꾸어서 2~3단계를 다시 합니다.
"나는 비록 여전히 _____ 하지만, 나 자신을 온전히 받아들이고 깊이 사랑합니다."
연상어구 : 여전히h3>

8. 잘 안될 때

우리의 경험에 의하면 위의 과정만으로도 50% 내외의 성공률을 보였습니다. 하지만 잘 안될 수 있습니다. 그럴 경우 다음의 조언을 따라서 다시 해보시기 바랍니다.

1) 문제 진술을 더욱 구체적으로 하십시오!

'나는 비록 우울하지만~' 보다는 '나는 비록 연인과 헤어지고 너무나 우울하지만~'처럼 보다 구체적으로 수용확언과 연상어구를 만듭니다. 돋보기로 검은 종이를 태우는 것과 같아서 초점을 보다 명확하게 할수록 잘 해결됩니다.

2) 하나의 문제에 다양한 양상이 있을 수 있습니다. 그 양상을 보다 구체적으로 다루십시오!

만약 우울증을 갖고 있다면 무엇 때문에 우울을 경험하고 있는지 구체적으로 파악해보십시오. 연인과의 헤어짐, 초등학교 졸업식에 부모님이 오시지 않음, 직장이 마음에 들지 않음, 가정 형편이 어려움 등등 우울하게 만드는 수많은 원인들이 있습니다. 또한 이 원인들 자체가 우울함이 됩니다. 그것들은 각각 다른 우울함임으로 하나씩 해결해주어야 합니다.

3) 지속적으로 반복하십시오!

가장 중요한 것입니다. 최소한 10번 이상 반복해보십시오. 10분도 걸리지 않습니다. 이렇게 10일만 반복해서 EFT를 사용해보십시오. 그러면 문제가 해결되는 것을 경험할 수 있을 것입니다.

9. 더 나아가기

EFT를 익히고 활용하면서 우리 국민들도 이 기법을 자유자재로 쓸 수 있기를 원했습니다. 크레이그 선생님께 연락을 드렸고 매뉴얼을 번역하여 배포하는 것과 EFT Korea라는 명칭을 사용하는 것에 대해 허락을 받았습니다.

EFT Korea는 현재 8명의 이사들과 레벨 1 워크샵 이상을 참여한 300여명의 회원들, 1000여명의 온라인 회원들로 구성되어 있습니다. 한의사, 의사, 치과의사, 간호사와 같은 전문 치료인들과 상담사, 코치, 교사와 같은 인간의 성장을 돕는 사람들 그리고 자신의 영역에서 최고의 성취를 이루고 있는 전문직업인 그리고 행복한 삶을 누리고 있는 많은 사람들이 함께 합니다.

1) 퀵 스타트 매뉴얼과 함께 무료로 제공되는 온라인 스타트 코스에 참여하시길 바랍니다.

문자로 익히는 것은 한계가 있습니다. 온라인 EFT 스타트 코스에 참여하시길 바랍니다. 다양한 동영상 통해 EFT를 익히는데 더욱 도움이 될 것입니다. [이 과정은 EFT Korea 홈페이지에서 무료로 참여하실 수 있습니다.](#)

2) EFT 공식 매뉴얼을 읽고 실습해보시기 바랍니다.

기초과정만으로는 부족하다면 EFT 공식 매뉴얼을 읽고 실습해보시기 바랍니다. [이 또한 EFT Korea 홈페이지에서 무료로 다운로드 받을 수 있습니다.](#) EFT의 기본이 되는 책으로 EFT를 수행함에 있어 매우 중요한 책입니다.

3) 치유사례들을 읽어보십시오.

EFT Korea 홈페이지에는 다양한 치유사례들이 올라와 있으며 완전히 공개되어 있습니다. 자신의 경험을 나눠주시는 모든 분들께 깊이 감사드립니다. 이처럼 EFT의 경험을 나누며 함께 성장하고 있습니다. 그것들을 자세히 읽어보시기 바랍니다. 간접경험이지만 큰 도움이 될 것입니다.

4) '5분의 기적 EFT'를 읽고 활용하시기 바랍니다.

EFT Korea의 최인원, 김원영, 정유진 트레이너가 저술한 EFT에 관한 책으로 정신세계사에서 출판되었습니다. EFT 워크샵을 진행하면서 그리고 한의사로서, 코치로서, 교사로서 EFT를 활용하면서 얻게 된 많은 노하우들을 담았습니다. EFT를 공부하는데 큰 도움이 될 것입니다.