

# EFT-knacka själv

Supermetoden hjälper dig ändra tankar, känslor & beteenden ovanligt snabbt

talarängslan

besvikelse på partner

sötsug

posttraumatisk stress

flygrädsla

prestationsångest

ilska

panik vid bilkörning

## Microknackning

Lär dig på 10 minuter

av Joanna Armstrong

## **Välkommen till EFT-metoden**

Det glädjer mig att du har tagit dig tid att kika närmare på EFT-knackning. Det är mycket givande att få erbjuda dig ditt första, mycket förenklade och effektiva steg för att förändra oönskade tankar, känslor eller beteenden.

Den här introduktionen är ett första praktiskt steg du kan ta för att prova på hur det är att knacka. Trots enkelheten kan du uppnå förändringar med denna microversion av den kompletta EFT-metoden.

Om du vill ställa frågor är du alltid välkommen att kontakta mig via mejl på [kontakt@knackpunkten.se](mailto:kontakt@knackpunkten.se).

På vår hemsida [www.knackpunkten.se](http://www.knackpunkten.se) hittar du mycket mer information om EFT-knackning. Vi har lagt upp videor, forskningsstudier och många fall där personer vi hjälpt berättar om sina knackningsupplevelser.

Jag önskar dig en skön och ovanligt snabb förändring.

Allt gott!

Joanna Armstrong

## VIKTIGT

Knackning är en komplementärmetod värd att använda tillsammans med andra verksamma metoder. Jag rekommenderar inte att läsaren slutar träffa sin ordinarie läkare, eller slutar medicinera om så är fallet. Alla sådana beslut tas i samråd med läkare.

Läsaren tar själv ansvar för att klara av att pröva metoden på egen hand. Vid minsta tveksamhet, kontakta läkare eller en erfaren knacknings-terapeut.

## Bokens citat

I boken citeras ett antal privatklienter som har gett sitt tillstånd att deras förändring används i KnackPunktens syfte att främja knackningsmetoden.

## Andra knackningsböcker av Joanna Armstrong

Knacka fram friheten med den sköna EFT-metoden

ISBN: 978-9198 200 40-9



© 2015, ActiMedia Förlag

Foto: ActiMedia, Istockphoto, DAdesign

Korrektur: Med Enkla Ord

“En kollega med envis ormfobi kopplades upp på en psyko-fysiologisk utrustning. Han knackade på sitt problem... Mätningarna som hade visat svettning och hög puls vid tanken på ormarna, plötsligt var helt normala; torra varma fingrar, lugn puls, lugn andning.”

**Hans Peter Søndergaard, överläkare vid Kris- och Traumacentrum, Danderyd.  
Hämtat från förordet till EFT vid PTSD av Gunilla Brattberg.**

# 1. Grunden i knackning

Metoden är skön och enkel men det är viktigt att ta knackningen på allvar, ibland kan den avslöja oanade djup. Det är en teknik som har hjälpt många människor världen över så tillåt dig själv att ge den en riktig chans.

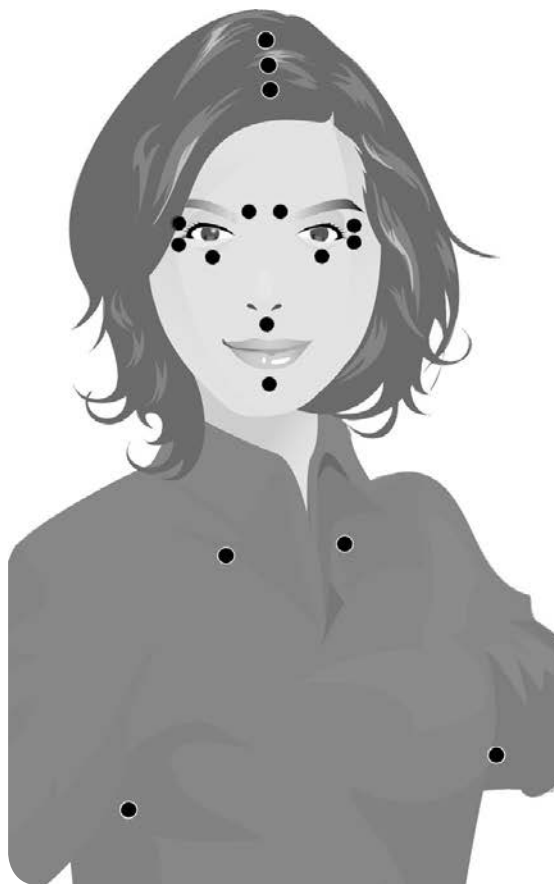
Att du ska ta knackningen på allvar innebär inte att du måste vara allvarlig och negativ när du knackar, tvärt om.

Eftersom EFT och andra knackningsmetoder är relativt smärtfria emotionellt sett, är de ovanligt bra att ta till i de flesta sammanhang. Enligt Gary Craig, grundaren av EFT-knackning, behöver man oftast bara knacka på det ytliga minnet av den situation man vill ändra, vilket inte brukar bli alltför obehagligt. Inom de flesta knackningsmetoder undviker man att förorsaka onödigt emotionellt obehag. Man gräver inte i det förflutna.

## Knackpunkterna

Börja med att lära dig knackpunkterna. I den här boken får du lära dig punkterna för klassisk EFT-knackning. På nästa sida hittar du en förteckning över var de sitter på kroppen. Knacka lätt på varje punkt 10-15 gånger.

# Översikt av klassiska EFT-punkter



1 På huvudet

2 Mellan ögonbrynen

3 Utanför ögonen

4 Under ögonen

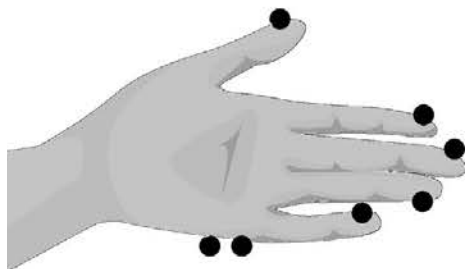
5 Under näsan

6 Under läpparna

7 På nyckelbenen

8 Nedanför armhålorna

**Knacka på varje punkt 10-15 gånger.**



1 Sidan av tumnageln

2 Sidan av pekfingernageln

3 Sidan av långfingernageln

4 Undersidan av ringfingernageln

5 Sidan av lillfingernageln

6 Karatepunkterna

---

# Hett Tips

för ännu bättre resultat

Se hur en knackning går till på  
[www.knackpunkten.se/demo](http://www.knackpunkten.se/demo)

---

“Det är obeskrivligt - men nu sover jag som en stock - och det har jag inte gjort på en så där 15 år. Jag känner mig som en människa igen - istället för en zombie.”

**Jeanette 49 år, formgivare, Stockholm.**



## **2. Knacka själv med Microknackning**

Trots enkelheten i Microknackningen kan du uppnå all sorts förändring. Det enda du behöver göra är att slappna av och tänka på vad du vill förändra. Känn efter hur det känns när du tänker på detta - var så ärlig du bara kan med hur du känner och börja knacka på någon av EFT-punkterna.

Gå mer och mer bort från tanken och mer och mer in på känslan medan du knackar kontinuerligt, 10-15 ggr, på de olika punkterna. Känn efter på djupet vad som händer i kroppen. I vilka delar av kroppen känner du en känsla? Hur känns känslan? Hur mycket känner du av den?

Typiska förnimmelser brukar vara pirrande, tyngd, tryck, kittlande, fladdrande, brännande, ilande m fl.

Medan du knackar på de olika punkterna kan känslan börja förändras. Den kan bli starkare eller svagare. Den kan ändra plats och flytta sig i kroppen. Eller så händer inget alls. Var inte rädd för känslan - den behöver bara få bli erkänd. Oavsett vad som pågår knackar du bara vidare tills du känner en lättnad och du känner dig bättre. Då är du klar. Processen brukar ta 10–15 min men du kan knacka längre om du vill.

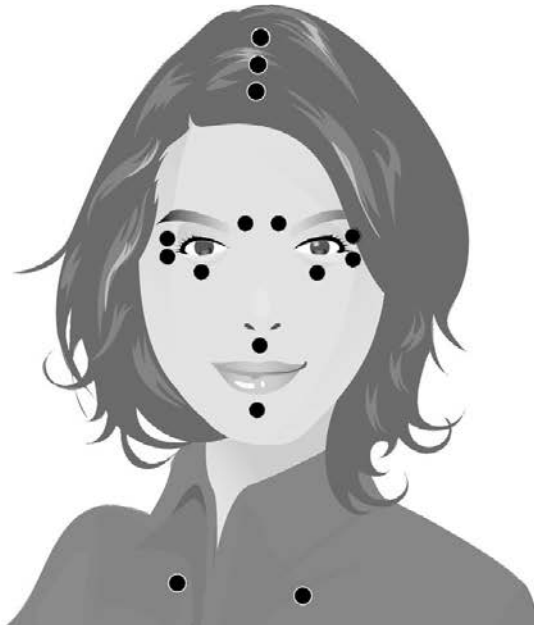
Om du inte känner dig bättre efter en knackning så upprepa knackningen

efter en stund, kanske några gånger. Om du stöter på svårigheter, eller har andra frågor, så är det bara att du hör av dig på [kontakt@knackpunkten.se](mailto:kontakt@knackpunkten.se).

Den här knackningsversionen passar bra vid exempelvis separation, sorg, utmattning, otrevliga nyheter, smärta vid olycksfall, med flera.

### **3 enkla steg att följa:**

1. Tänk på det du vill förändra och känn efter hur det får dig att känna i kroppen.
2. Knacka kontinuerligt på de olika EFT-punkterna och följ känslan. Tillåt alla känslouttringar.
3. Sluta inte knacka förrän du känner dig bättre. Tillåt 10-15 min.



### **3. Egna anteckningar**

Skriv gärna ner dina egna funderingar och observationer kring dina knackningsframsteg. Det kan vara bra att ha om du vill komplettera dina egna knackningar med hjälp av en knackningsterapeut framöver.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Om Joanna**

I en anda av övertygelse och passion lämnade Joanna Armstrong sin tidigare karriär och en lång yrkesbana för att kunna ägna sig helhjärtat åt knackningen.

Idag driver Joanna knackningscentret KnackPunkten i Stockholm där hon och andra knackningsterapeuter erbjuder tjänster i form av individuell behandling, workshops och utbildning i EFT-metoden.

Joanna är dessutom en dynamisk föreläsare och håller föredrag om knackning. Hon har föreläst för flera företagareföreningar, för en sportorganisation och vid upprepade tillfällen på Allt för Hälsan-mässan i Stockholm.

Hon är även initiativtagare till EFT-förbundet, ett yrkesförbund som driver knackningsfrågor, stödjer medlemmarna i deras yrke och jobbar aktivt för att göra metoden erkänd i Sverige.

Joanna Armstrong bor utanför Stockholm med man, två söner och kaninerna Popcorn och Brownie. Följ Joanna på Facebook: Knackning EFT för ovanligt snabb förändring. Knackningsfrågor besvaras via mejl på [kontakt@knackpunkten.se](mailto:kontakt@knackpunkten.se).