

۱۳	پیشگفتار
۱۶	مقدمه
۲۳	درباره‌ی این کتاب

فصل ۱

۲۷	دست‌آورد سرنوشت‌ساز
۲۹	ضربه زدن نمود پیدا می‌کند
۳۱	بادام توی مغزتان
۳۲	اثبات
۳۵	می‌توانید ذهن‌تان را تغییر دهید
۳۸	تقاطع غرب و شرق: طب فشاری و روان‌شناسی مدرن
۴۰	نه فقط برای متخصصان

فصل ۲

۴۲	شروع سریع: ضربه زدن را همین لحظه تجربه کنید
۴۲	رهایی از درد در چند دقیقه؟
۴۳	رها کردن گذشته
۴۴	ضربه زدن را همین حالا تجربه کنید
۴۵	چه چیزی بیش‌تر از همه آزارتان می‌دهد؟
۴۸	تنظیم گزاره وضعیت
۴۹	انتخاب عبارت یادآوری
۵۰	ضربه زدن روی نقاط
۵۲	معاینه
۵۳	اهداف ضربه زدن
۵۶	علائم و عوارض
۵۷	احساسات
۵۸	رویدادهای گذشته
۵۸	باورهای محدودکننده
۶۱	گزاره‌های منفی در مقابل مثبت

۱۵۹	استرس . ترس . خشم . گناه .
۱۶۷	چرا ضربه زدن به کاهش وزن کمک می‌کند؟ رابط اضطراب
۱۶۸	ای اف تی و تمایلات غذایی
۱۷۲	به خودتان تکانی بدهید
۱۷۶	تصویر کاهش وزن: درخت ضربه زدن
۱۷۷	شاخه‌ها (رویدادها)
۱۷۷	ریشه‌ها (باورهای محدودکننده)
۱۷۷	باور محدودکننده‌ی شماره‌ی یک- من نمی‌توانم وزن کم کنم
۱۷۸	باور محدودکننده‌ی شماره‌ی دو- وزن کم کردن سخت است
۱۷۹	باور محدودکننده‌ی شماره‌ی سه- برای کم کردن وزن باید به خودتان گرسنگی بدهید
۱۷۹	باور محدودکننده‌ی شماره‌ی چهار- اگر وزنم کم شود، آسیب پذیر می‌شوم

فصل ۹

۱۸۳	آفرینش عشق و روابط سالم
۱۸۹	بررسی کوله‌بار
۱۹۱	کوله‌بار والدین مان
۱۹۴	ضربه زدن روی طلاق امیلی
۱۹۶	ضربه زدن روی روابط فعلی‌تان

فصل ۱۰

۲۰۰	پول در آوردن و رسیدن به آرزوهایتان
۲۰۲	باورهای من پیش از ساخت ضربه‌های مشکل‌گشا
۲۰۴	درخت ضربه زدن نیک
۲۰۵	پاک کردن باورهای محدودکننده
۲۰۷	قدم بعدی و قدم بعدی و قدم بعدی
۲۰۹	درمان تعویق
۲۱۲	وقتی جادو اتفاق می‌افتد
۲۱۴	آخ داشت یادم می‌رفت... چطور پول در بیاوریم

فصل ۱۱

- ۲۲۴ حذف ترس‌ها و فوبیایها
- ۲۲۵ استفاده از ای اف تی برای پاک کردن ترس‌ها و فوبیایها
- ۲۲۷ شناسایی ترس‌ها و فوبیایها
- ۲۲۸ موضوع، شجاعت داشتن یا نداشتن نیست
- ۲۳۲ کنترل دو ترس به طور همزمان در یک ساعت

فصل ۱۲

- ۲۴۰ پاک کردن سایر چالش‌های زندگی
- ۲۴۰ بی‌خوابی و خلق خوابی عمیق و آرام
- ۲۴۷ عملکرد ورزشی؛ ابزار محرمانه‌ی حرفه‌ای‌ها
- ۲۴۸ بازگشت به زمین
- ۲۴۹ التیام مصدومیت‌های گذشته
- ۲۵۱ کار کردن با کودکان و نوجوانان
- ۲۵۲ ترک ترس‌ها
- ۲۵۳ آرام کردن غم و نگرانی در کودکان زیر ۱۳ سال
- ۲۵۴ راهی برای تخلیه‌ی احساسی نوجوانان
- ۲۵۵ ضربه زدن جانشین: خردسالان، حیوانات خانگی و بیش‌تر
- ۲۵۵ بینایی بهتر
- ۲۵۶ کنترل آلرژی‌ها
- ۲۵۶ افزایش خلاقیت و بهبود عملکرد

فصل ۱۳

- ۲۶۰ چشم‌اندازی جدید برای بشر
- ۲۶۰ اختلال استرسی پس از ضایعه‌ی روانی؛ بیماری همه‌گیر نامرئی؟
- ۲۶۱ درمان زخم‌های ناشی از نسل‌کشی در رواندا
- ۲۶۵ در هم شکستن موانع جهانی
- ۲۶۵ بهسازی بعد از بلایای طبیعی فاجعه‌بار
- ۲۶۸ درمان قلب‌ها، ذهن‌ها، جسم‌ها - و اقتصادها

- ۲۷۰ پروژه‌ی اوکساکا: سرعت بخشیدن به روند درمان و بهبود کیفیت زندگی
- ۲۷۲ پیشرفت طب مدرن
- ۲۷۲ کم‌سو کردن کابوس‌های جنگ
- ۲۷۵ کاهش بارروی سیستم مراقبت سلامت
- ۲۷۵ به خودتان جسارت دهید تا یک جهانی جدید را تصور کنید

فصل ۱۴

- ۲۷۷ چشم‌اندازی جدید برای شما
- ۲۷۸ چالش‌های ای اف تی
- ۲۷۹ به اشتراک گذاشتن ضربه زدن با دوستان و خانواده
- ۲۸۰ شروعی دوباره

پیشگفتار

پائولا تقریباً هر روز با سردردهای شدید و ناتوان کننده و میگرن دست و پنجه نرم می‌کرد. تقریباً یک دهه بود که آنها را تحمل می‌کرد؛ مدام درد داشت. حتی با وجود داروی و خوابی که برایش تجویز کرده بودم هم تقریباً چهار بار در ماه از اورژانس بیمارستان سردر می‌آورد چون درد و بیخوابی ناشی از آن بسیار شدید بود. علاوه بر داروهایش، او سبک زندگی‌اش را هم به روشی که نشان می‌داد برای برخی افراد موثر بوده، بهینه کرده بود- حذف گلوتن، گوشت و لبنیات؛ رعایت روتین خواب؛ استفاده از مکمل‌های غذایی- همگی بدون فایده. سردردهایش اصلاً کم نمی‌شد و داشت زندگی‌اش را خراب می‌کرد.

به عنوان یک دکتر، هیچ چیز ناراحت کننده تر از دیدن عذاب یک بیمار نیست. تصمیم گرفتم پائولا را به دوست خوبم نیک اورتر ارجاع بدهم که با ای‌اف‌تی یا "ضربه زدن" کار می‌کرد و شنیده بودم نتایج باورنکردنی به دست می‌آورد. سال قبل نیک را از طریق یک دوست مشترک ملاقات کرده بودم، او علم نهفته پشت ضربه زدن و دلیل اینکه چرا به خوبی بر روی طیف وسیعی از مسائل سلامتی اثرگذار است را برایم شرح داده بود- از کنترل دردهای فیزیکی و روحی گرفته تا از بین بردن فویبها و حفظ بهتر روابط. با اینکه امیدوار بودم این تکنیک مشکل پائولا را حل کند اما هنوز شک داشتم. این عدم اطمینان را با پائولا مطرح کردم اما در آن مقطع او حاضر بود هر کاری را امتحان کند. برای هر دویمان آشکار بود که استفاده از راهکارهای دارویی دیگر، می‌تواند در درازمدت به سلامت وی آسیب برساند.

چند ماه طول کشید تا گزارش کاملی از پیشرفت پائولا به دستم رسید، اما اخبار خوبی از گوشه و کنار می‌شنیدم، مثل این خبر که دردش کم شده است و داروهای کمتری مصرف می‌کند. وقتی با پائولا صحبت کردم، حقیقتاً شگفت زده شدم. پائولا نه تنها صددرصد از سردرد رها شده بود بلکه تمام داروهایش را هم کنار گذاشته بود. با کار کردن با نیک، با به کارگیری روش ضربه زدن برای یافتن چیزی که او "سفری احساسی" تفسیر می‌کند، او از تمام دردها و داروهایش رها شده بود. بالاخره، فرصت این را پیدا کرده بود تا یک زندگی عادی، فعال و سرشار از رضایت را از سر بگیرد. چه تفاوتی!

ای اف تی

(روشی انقلابی برای زندگی بدون اضطراب و رسیدن به ثروت، عشق، اندامی مناسب، رهایی از درد و...)