

The Promise of Energy Psychology, Revolutionary Tools for Dramatic Change Av David Feinstein, Donna Eden, Gary Craig

Denna bok är en utmärkt introduktion till energipsykologin. Den ger inblickar både i vetenskaplig bakgrund och forskning och i hur man använder EFT. Med kapitel som riktar uppmärksamheten både mot befrielse från problem och att utveckla sin potential ger den inblickar i utvecklingen av EFT under de senare åren.

Det är ju numera självklart för EFT brukare att man kan lösa sina värsta problem. Allt fler känner till detta men få har fått upp ögonen för den potential som EFT har för personlighetsutveckling. EFT för peak performance inom golf, scenkonst eller för andra mål innebär också att självförtroende inte längre blir en fråga om trist träning utan om att befria sig från det som hindrar denna utveckling så att den inneboende potential man har kan komma till sin rätt.

Ett kapitel om att utveckla sin emotionella intelligens med referenser till Daniel Golemans banbrytande bok "Emotional Intelligence" gör boken värd att rekommendera enbart för detta. Med kraften i EFT kan dessa visioner bli förverkligade. Författarna menar att det vore lämpligt att införa dessa tankar tillsammans med EFT i skolorna. Undersökningar av vilka som lyckas bäst i yrkeslivet visar ju att de som har en hög emotionell kompetens når längre än de som mestadels enbart räknas som duktiga i skolan.

De nio energisystem som kroppen har och som Donna Eden är världsledande auktoritet inom, har fått rikligt med utrymme i boken. De övningar Donna Eden har sammanställt skulle om de tillämpades inom dagens skola trots sin enkelhet och den korta tid de tar att genomföra ha genomgripande effekter på utbytet av undervisningen och det emotionella klimatet på skolor. Alla har nytta av att kunna dessa övningar. För att lugna ner sig, pigga upp sig, bli mer samlad och för att kunna koncentrera sig.

http://www.innersource.net/energy_psych/ep_promise_of_ep.htm