



Heal your Life *with* S.E.F.T

Spiritual Emotional Freedom Technique

Evariny Andriana

Certified SEFT Pracitioner

@aromaterapisehat | www.aromaterapisehat.com

Spiritual Emotional Freedom Technique



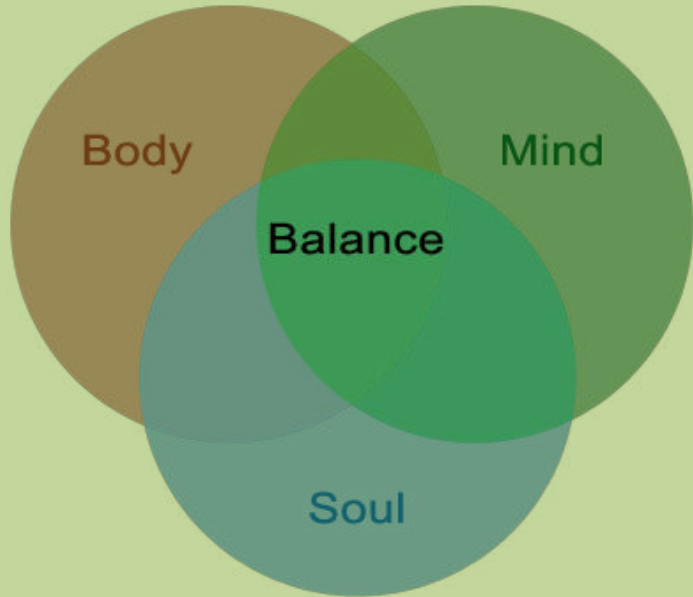
- Berawal dari EFT (Gary Craig)
- Dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin
- Menambah unsur doa & spiritual
- Mengatasi sumber emosi negatif
- Membantu kesehatan fisik, emosi
- Energi tarik menarik, berkah & rezeki

What is SEFT ?



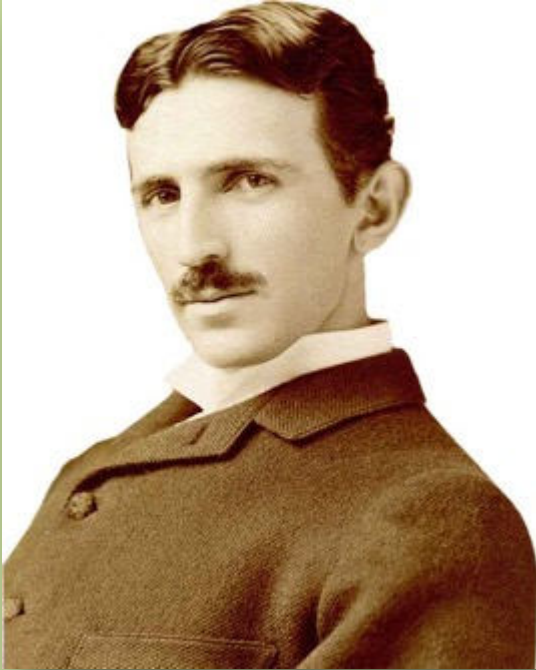
1. **How** : Tapping
2. **Where** : Jalur Energi (Meridian)
3. **What** : Sampah emosi
4. **Who** : Sendiri / dibantu

Faktor Kehidupan



- Body : physical, science | western
- Mind : Creativity, conscious | western & eastern
- Soul : Energy, spiritual | eastern

Energi & Vibrasi



*“If you want to know the secrets of the universe,
think in terms of energy, frequency and vibration.”*

– Nikola Tesla

What is energy ?



Science



Metaphysic

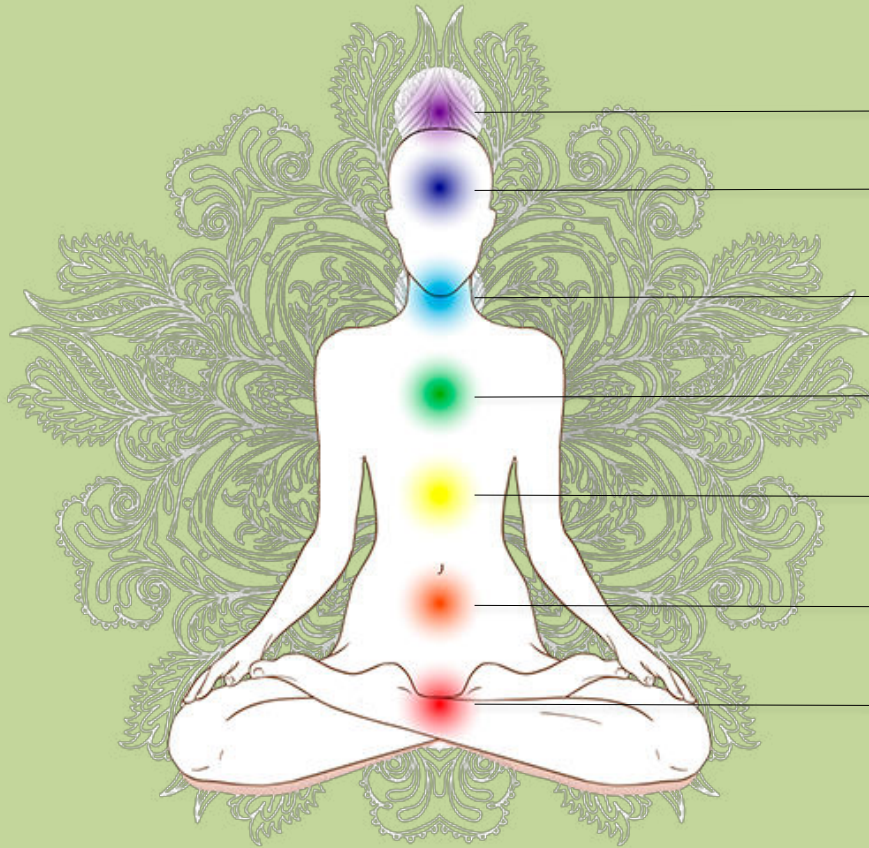
Energi Pikiran



Law of Attraction

- Energi selalu ada
- Dibuka untuk menerima
- Saling ber vibrasi
- Rentan gangguan (*exposed*)

Sumber Energi Manusia



Spiritual, kasih sayang, kedamaian, pasrah

Intuisi, imajinasi, rasa pengertian, kreatif

Komunikasi, ekspresi, keterbukaan

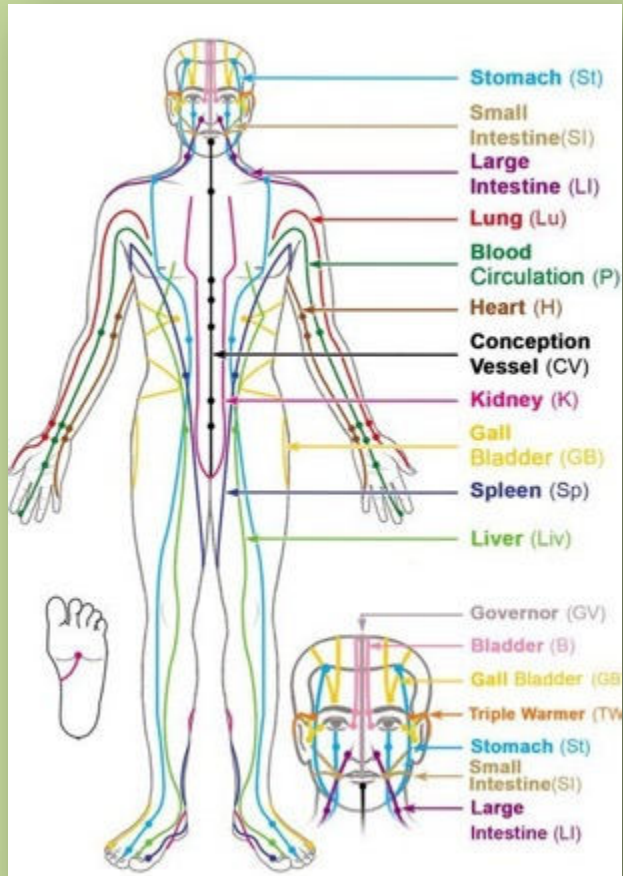
Love, kasih sayang, perasaan, empati

Kekuasaan, kemampuan, ego, kontrol

Seksual, kenikmatan hidup, kepuasan

Sekuriti, karir, uang, hak milik, survival

Gangguan Energi



- Sampah emosi
- Sakit fisik
- Mempengaruhi energi tarik menarik

Vibrasi Tubuh & Pikiran (MHz)



Sehat
62 – 78 MHz

Otak 72 – 90
Kelenjar thyroid 62 – 68
Kelenjar thymus 65 – 68
Jantung 67 – 70
Paru – paru 58 – 65
Liver 55 – 60
Pankreas 60 – 80

Flu menyerang 57 – 60
Infeksi menyerang 55
Kanker menyerang 42

- Pencerahan 700-1000
- Rasa damai 600
- Sukacita 540
- Cinta 500
- Pengertian 400
- Menerima 350
- Kemauan 310
- Netral 250
- Keberanian 200
- Bangga 175
- Amarah 150
- Ambisi 125
- Ketakutan 100
- Kesedihan mendalam 75
- Apatis 50
- Rasa bersalah 30
- Rasa malu 20

Vibrasi Tubuh & Pikiran (MHz)



Sehat
62 – 78 Hz



Tidak Sehat
< 59 Hz



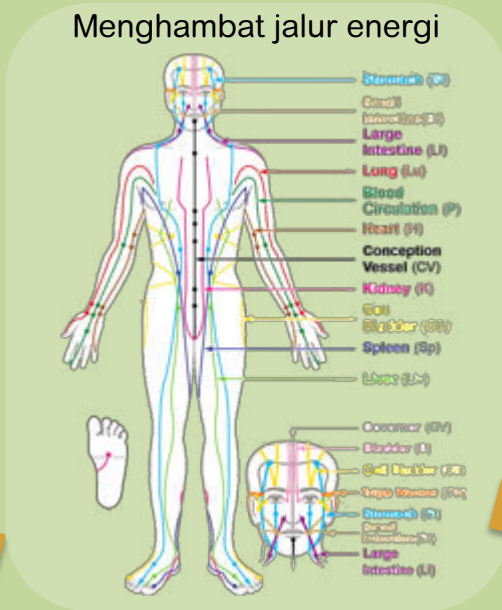
Mendekati Ajal
< 20 – 25 Hz

Vibrasi Essential Oil (MHz)

Lavender	118
Peppermint	78
Basil	52
Sandalwood	96
Melissa	102
Valor	47
Frankincense	147
Abundance	78
Release	102
Thieves	150
Rose	320

*Vibrational Frequency, study by Bruce Tainio of Tainio Technology, Eastern State University, Cheney, Washington, 1992

Proses masuknya sampah emosi



Penyimpanan Sampah Emosi



Jantung & Usus kecil

Diabaikan, dikhianati, kehilangan, insekurity, tidak dihargai, rentan jiwa, sakit hati, penolakan, putus asa



Lambung & Pankreas (organ pencernaan)

Kesedihan mendalam, kekhawatiran berlebih, ketakutan, benci, merasa gagal, tak berdaya, kehilangan arah



Paru – paru & Usus besar

Penolakan, direndahkan, kesedihan panjang, bingung, rasa kehilangan, benci pada diri sendiri, keras kepala



Hati (liver) & empedu

Kemarahan, kepahitan hidup, bersalah, kebencian, penolakan, depresi, frustrasi, panik, diabaikan, keraguan



Ginjal & kandung kemih

Ketakutan berlebih, menyalahkan orang lain, konflik diri, tidak ada dukungan, terancam, konflik, pertentangan



Kelenjar & organ seksual & reproduksi

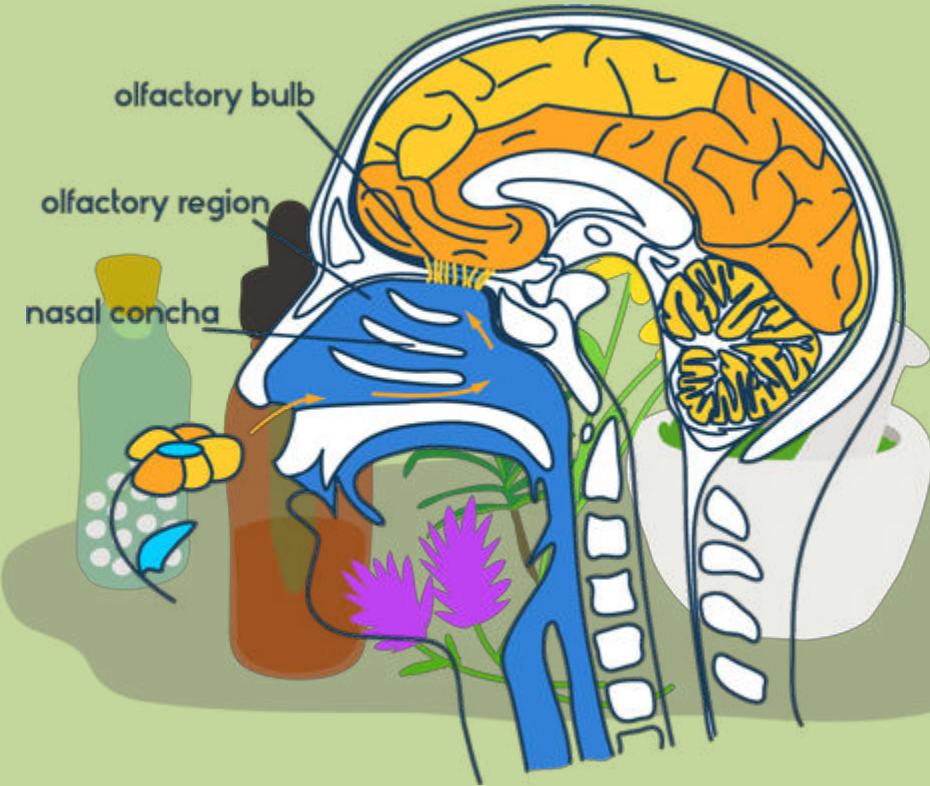
Dipermalukan, cemburu, pengharapan, kesombongan, rasa malu, tak berguna, tak berdaya, terkejut (shock)

Memulai proses Healing....



- Kenali emosinya
- Izinkan
- Rasakan
- Sadari penyebabnya
- Bersihkan

Combine *with* Essential Oil



- "Soul" dari tanaman
- Vibrasi alam yang murni
- Menyelaraskan vibrasi body-mind-spirit
- Akses tercepat Amygdala
- Satu – satunya akses Amygdala

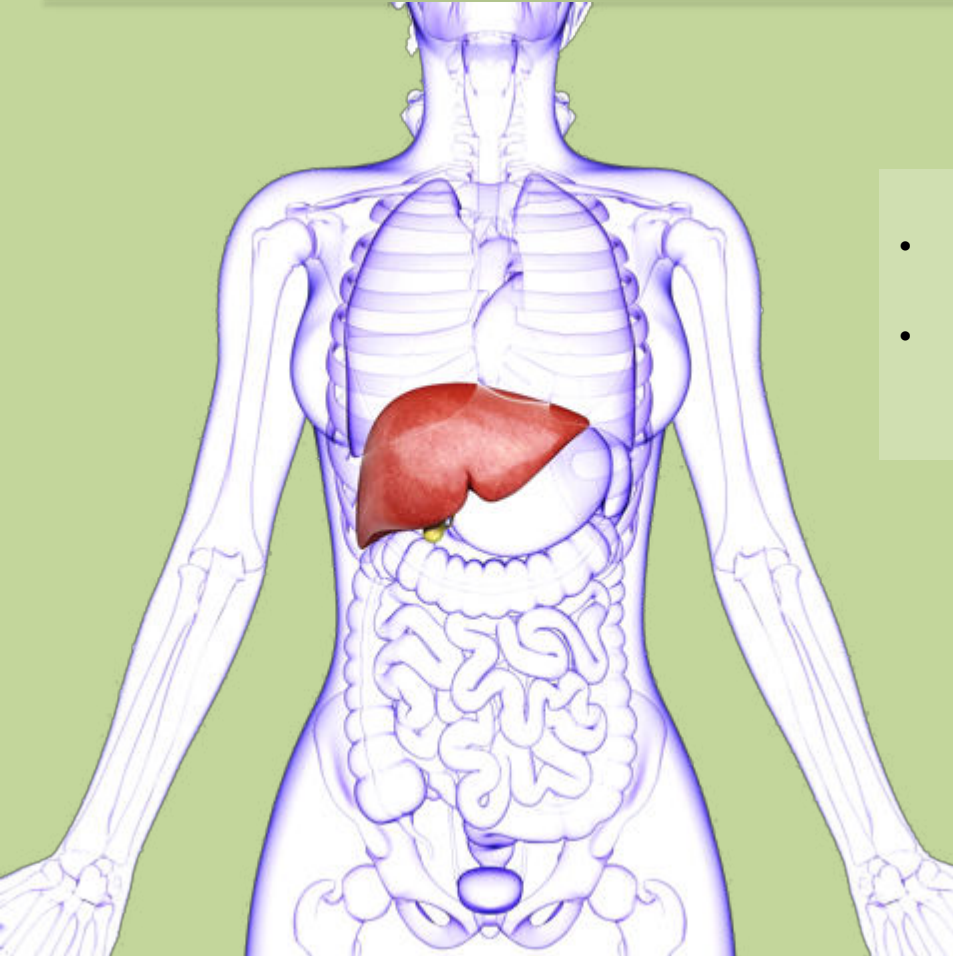
Combine *with* Essential Oil



Ylang ylang, Lavandin, Geranium, Royal Hawaiian Sandalwood, Grapefruit, Tangerine, Spearmint, Lemon, Blue Cypress, Davana Kaffir Lime, Ocotea, Jasmine, Matricaria, Blue Tansy, Rose

- Melepaskan sampah emosi
- Melepas rasa amarah, frustrasi, kesedihan, dan berbagai emosi negatif
- Membantu rasa ikhlas & pasrah
- Menyelaraskan energi

Combine *with* Essential Oil



- Liver
- Tempat disimpannya *amarah, penolakan, frustasi, kekesalan, kepahitan hidup, dsb*

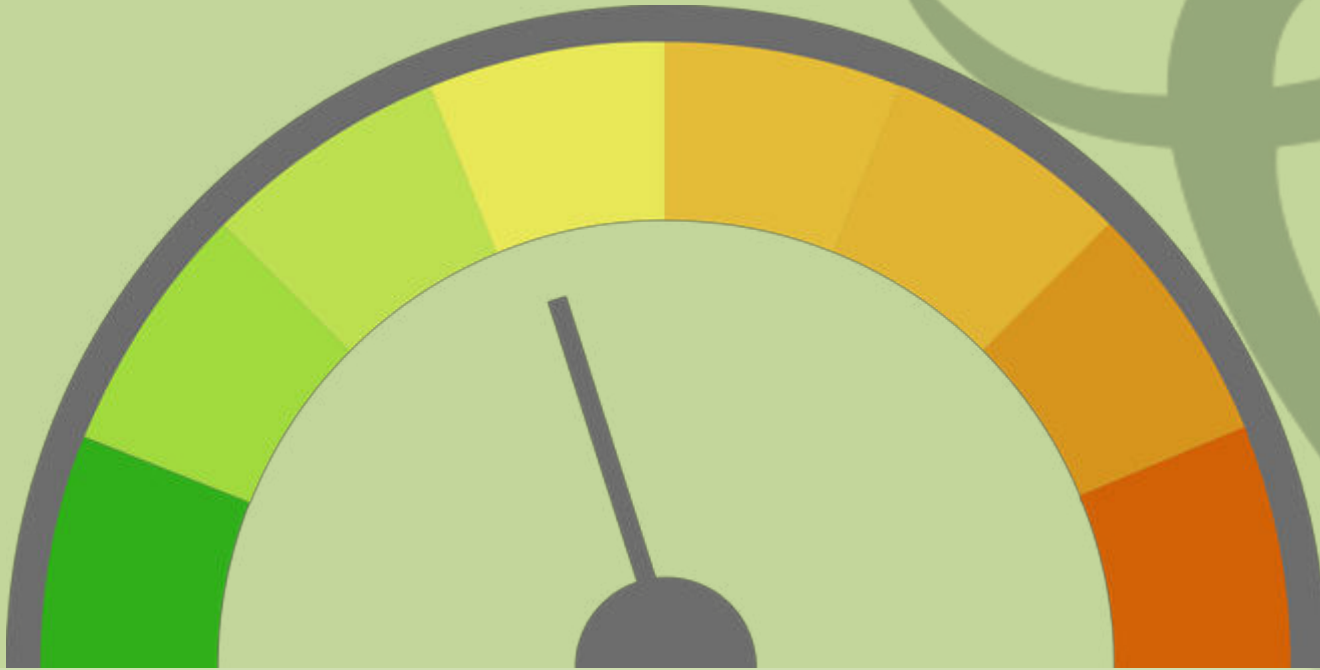
Step 1 : SEFT

Apa masalahnya?



1. Ikhlas
2. Pasrah
3. Yakin
4. Khusu
5. Bersyukur

Step 2 : Mengukur Skala (emosi/fisik)



1 – 10 : Skala masalah

Step 3 : Essential Oils

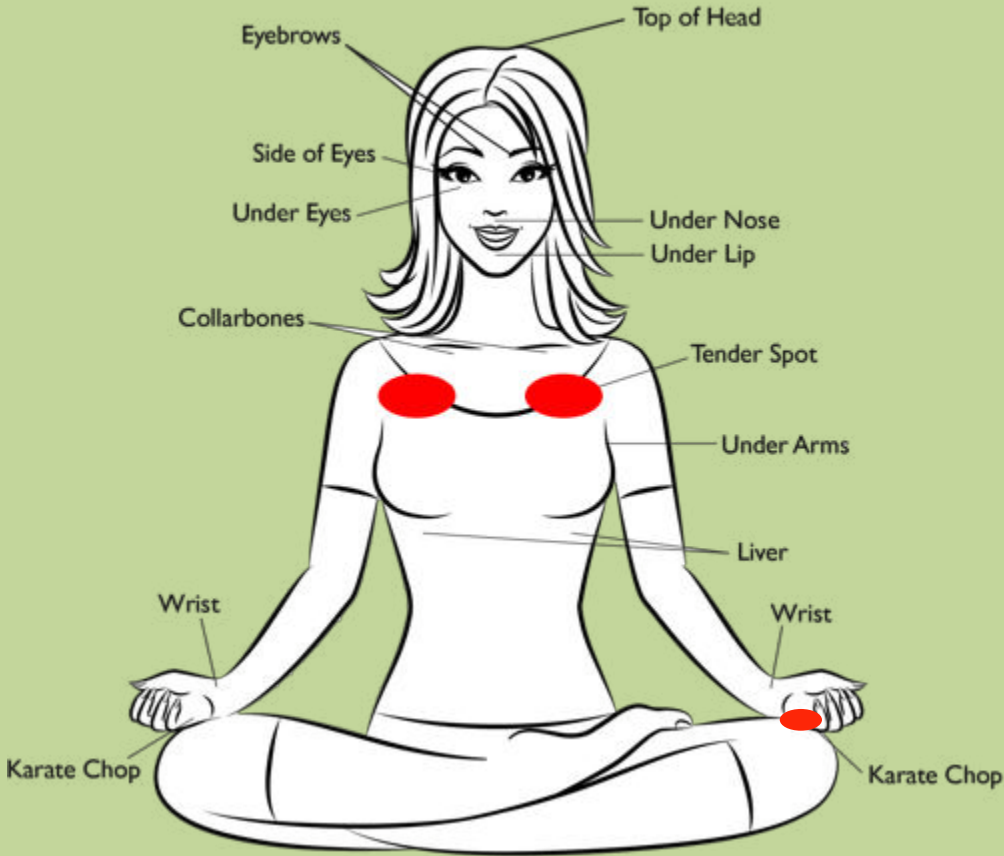


2 – 3 tetes di liver
Jari yang melakukan tapping



Telapak kaki
Diffuse

Step 4 : Set Up Niat



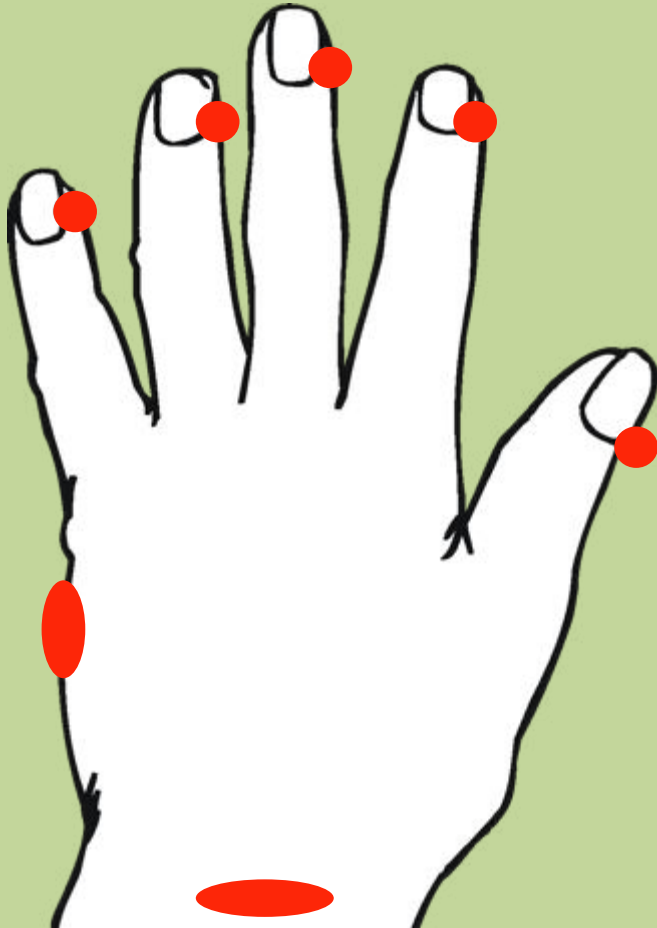
- *Mengusap tender spot/ Tap karate chop*
- *"Ya Allah, **walaupun** saya
..... **padahal** saya
.....
tetapi saya ikhlas, saya pasrah"*
- ***Ucapkan 3X***

Step 5 : Tapping



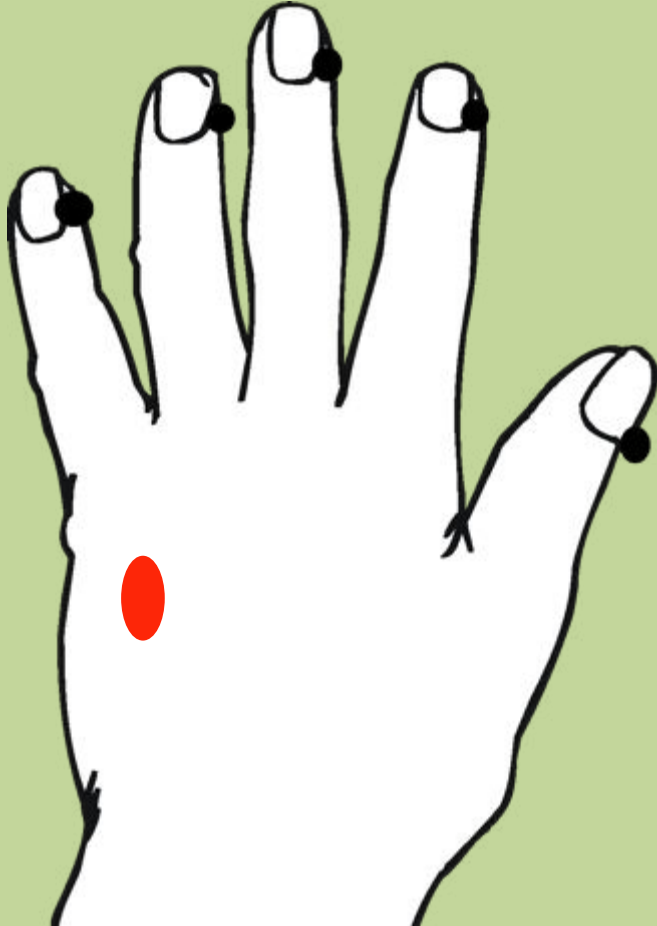
- Fokus pada masalah
- *"Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah"*
- *5 – 10 detik (atau sesukanya)*

Step 5 : Tapping



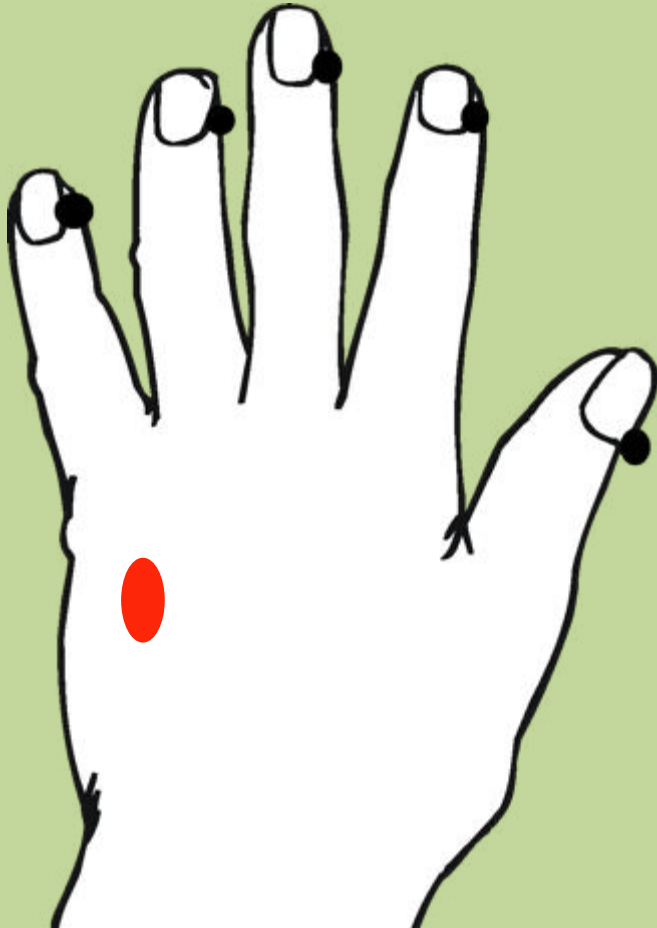
- Fokus pada masalah
- *"Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah"*
- *5 – 10 detik (atau sesukanya)*

Step 6 : Gamut & EMDR



- Gamut : *Triple Warming Meridian point*, yang mengatur respon *fight or flight*
- Tapping di titik Gamut sambil melakukan beberapa gerakan mata (EMDR* : *Eye Movement Desentization & Reprocessing*), ditutup dengan bersenandung
- Menstimulasi & menyelaraskan otak kiri dan kanan
- Memproses dan mengurangi trauma masa lalu

Step 6 : Gamut & EMDR



1. Menutup mata dengan kuat
2. Membuka mata dengan kuat
3. Melirik kuat ke kanan bawah
4. Melirik kuat ke kiri bawah
5. Memutar bola mata searah jarum jam
6. Memutar bola mata arah berlawanan
7. Bersenandung 5 detik
8. Menghitung 1 sampai 5 (bersuara)
9. Bersenandung 5 detik

Step 7 : Membuang sampah emosi



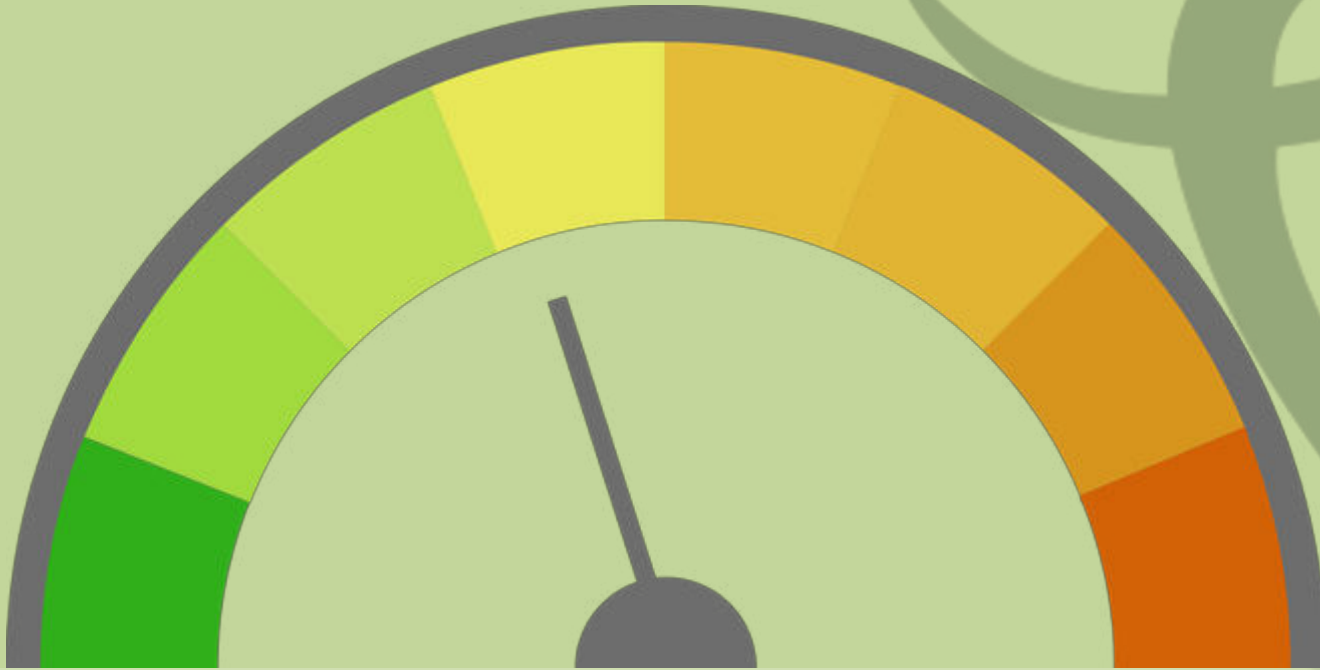
1. Menarik napas dalam lewat hidung
2. Hembuskan lewat mulut sambil visualisasi membuang sampah emosi
3. Lakukan 3x langkah 1-2
4. Minum air putih (berdoa terlebih dahulu)

Step 8 : Penutup



Mengusap *sore/tender spot* atau *karate chop* sambil mengucapkan rasa syukur

Step 9 : Mengukur Skala (emosi/fisik)



1 – 10 : Skala masalah

Sambil SEFT, lakukan sehari – hari



1. Bersyukur dengan segala hal
2. Visualisasikan hal – hal baik
3. Afirmasi positif tiap hari
4. Percayakan pada semesta
5. Tuhan memberi apa yang kita butuhkan
6. Signs are everywhere

Lakukan *untuk* anak



- Diajarkan untuk melakukan sendiri (anak di atas umur 12 tahun)
- Dibantu oleh orang tua
- Dilakukan tanpa niat, setiap malam saat tidur (hanya dengan doa)
- Surrogate SEFT

Niat untuk anak



"Ya Allah, *walaupun* (nama anak)..... *padahal*
..... *tetapi* (nama anak) adalah anak baik, dan
saya tetap sayang padanya"

Niat untuk anak



"Ya Allah, *walaupun* (nama anak)..... *padahal*
..... *tetapi* (nama anak) adalah anak baik, dan
saya tetap sayang padanya"

Niat untuk anak



- Meminta anak mengingat kejadian
- Membahas kejadian
- Memulai tapping dengan lembut
- Niatkan "*(nama anak) adalah anak baik, saya sayang padanya*"
- Meminumkan air putih sambil didoakan
- Tidak perlu melakukan 9 Gamut (jika sulit baginya)
- Diulang antara 5 – 30 menit tergantung kebutuhan

Give in *and* let go

Spiritual Emotional Freedom Technique

Evariny Andriana
@aromaterapisehat | www.aromaterapisehat.com



Surrogate SEFT

1. SET UP

"Ya Allah, saat ini saya mewakili <nama yang hendak dibantu> untuk melakukan terapi SEFT" (Ulang 3x)

2. EMPATI & NIAT SEFT (Set Up ke diri sendiri yang sudah menjadi X)

"Ya Allah, walaupun padahal..... tapi saya ikhlas, saya pasrah"

3. TUNE IN & Tapping

"Ya Allah saya ikhlas, ya Allah saya pasrah"

4. TUTUP

"Ya Allah, sekarang saya sudah tidak mewakili <nama> dan saya kembali menjadi diri sendiri. Semoga Kau karuniai <nama> dengan keikhlasan"

SEFT *untuk Bumi (jauhkan Covid)*

"Ya Allah, walaupun saat ini Covid masih ada di bumi dan seluruh dunia, padahal aku ingin supaya ia menghilang dan kehidupan kembali seperti sedia kala, tapi aku ikhlas, aku pasrah"