



**Joanna Chelwicka**

# **KSIEGA EFT**

**Techniki Emocjonalnej Wolności**

**Wydanie II, 2013**

**Treści prezentowane w książce niekoniecznie odzwierciedlają  
sposób myślenia Garego Craiga**

**Książka jest podsumowaniem 7 lat praktykowania EFT**

**Zawiera klasyczne podejście Garego Craiga**

**oraz przedstawia autorskie propozycje na stosowanie EFT**

**Instytut EFT**

**[www.eft.net.pl](http://www.eft.net.pl)**

**© Joanna Chelwicka, 2013**

# WAŻNE

EFT to proste narzędzie. Jeśli stykasz się z nim pierwszy raz, lub masz poczucie, że nie umiesz się nie posługiwać, zacznij od

## **MEGA EKSPRESOWY POCZĄTEK**

potem

## **EKSPRESOWY POCZĄTEK**

W dalszej części znajdziesz wyjaśnienia, jak działa EFT, jak budować zdania, całe rundki.

W ostatnich rozdziałach znajdziesz praktyczne propozycje na proste rozwiązania trudnych spraw.

## Spis treści

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| W A Ź N E .....                                                            | 2  |
| Spis treści .....                                                          | 3  |
| Wstęp do drugiego wydania .....                                            | 8  |
| Wstęp do pierwszego wydania .....                                          | 9  |
| MEGA EKSPRESOWY POCZĄTEK.....                                              | 12 |
| EKSPRESOWY POCZĄTEK: EFT PODSTAWOWE GAREGO CRAIGA.....                     | 16 |
| EKSPRESOWY POCZĄTEK: AKCEPTUJĄCE EFT JOANNY CHEŁMICKIEJ .....              | 18 |
| EKSPRESOWY POCZĄTEK: PROSTE EFT .....                                      | 19 |
| Emocje.....                                                                | 21 |
| Mapa emocji – czyli co mogę czuć w rozmaitych sytuacjach? .....            | 21 |
| Wprowadzenie do EFT.....                                                   | 29 |
| Czym jest EFT? .....                                                       | 29 |
| EFT – krótka współczesna historia.....                                     | 30 |
| Na jakie problemy można stosować EFT? .....                                | 31 |
| O czym dobrze jest wiedzieć zaczynając swoją przygodę z EFT .....          | 32 |
| Jak działa EFT? .....                                                      | 34 |
| Rodzaje EFT.....                                                           | 35 |
| PODSTAWOWE EFT – Gary Craig – zasady działania, podstawowa procedura ..... | 35 |
| Ustawienie .....                                                           | 35 |
| Sekwencja.....                                                             | 37 |
| Opukiwane punkty .....                                                     | 38 |
| Procedura 9-gamowa .....                                                   | 38 |
| AKCEPTUJĄCE EFT – Joanna Chełmicka.....                                    | 43 |
| PROSTE EFT .....                                                           | 48 |
| POZYTYWNE EFT .....                                                        | 49 |
| Podstawowe pojęcia i definicje w EFT .....                                 | 51 |
| Problem źródłowy.....                                                      | 51 |
| Jak znaleźć problem źródłowy?.....                                         | 52 |
| Po czym rozpoznasz, że znalazłeś problem źródłowy? .....                   | 52 |
| Jak pracować z problemem źródłowym? .....                                  | 52 |
| Jak z problemu źródłowego rozwijają się kolejne problemy? .....            | 54 |
| Aspekty .....                                                              | 55 |
| Mapa aspektów .....                                                        | 57 |
| Bycie konkretnym.....                                                      | 59 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Dostrojenie do problemu .....                         | 60 |
| Odwrócenie psychiczne/psychologiczne.....             | 62 |
| Przyczyny i skutki odwrócenia psychologicznego .....  | 63 |
| Po czym rozpoznać odwrócenie psychologiczne?.....     | 63 |
| Sposoby korygowania psychologicznego odwrócenia ..... | 64 |
| Reakcje podczas EFT .....                             | 65 |
| Reakcje emocjonalne:.....                             | 65 |
| Reakcje poznawcze: .....                              | 67 |
| Reakcje fizyczne.....                                 | 68 |
| Warianty opukiwania punktów .....                     | 69 |
| Skróty: .....                                         | 69 |
| Podstawowa procedura: .....                           | 70 |
| Rundka wg Podstawowej procedury Garego Craiga.....    | 70 |
| Warianty: .....                                       | 71 |
| Oddychanie obojętne .....                             | 73 |
| Podstawowe części procedury EFT.....                  | 74 |
| Okrążenie.....                                        | 74 |
| Sekwencja.....                                        | 74 |
| Zdanie testujące .....                                | 74 |
| Skalowanie.....                                       | 76 |
| Rodzaje skal: .....                                   | 76 |
| Rundka.....                                           | 77 |
| Ustawienie i rundka negatywna .....                   | 77 |
| Ustawienie .....                                      | 77 |
| Rundka negatywna .....                                | 77 |
| Ustawienie w podstawowym EFT Garego Craiga .....      | 77 |
| Końcówki ustawienia .....                             | 78 |
| Ustawienie i runda negatywna w Akceptującym EFT ..... | 79 |
| Rodzaje ustawień wg. Joanny Chelmskiej.....           | 80 |
| Ustawienia złożone przyczynowo – skutkowe .....       | 80 |
| Ustawienia łączone .....                              | 81 |
| Ustawienia abstrakcyjne .....                         | 81 |
| Rundka negatywna .....                                | 82 |
| Rundka przejściowa .....                              | 82 |
| Funkcja rundy przejściowej: .....                     | 82 |
| Sformułowania do rundy przejściowej .....             | 82 |
| Rundka pozytywna.....                                 | 88 |

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Funkcja rundy pozytywnej: .....                                           | 88  |
| Sformułowania do rundy pozytywnej.....                                    | 90  |
| Warianty rundek EFT:.....                                                 | 93  |
| Pierwszy wariant – ustawienie i rundka negatywna .....                    | 93  |
| Drugi wariant – ustawienie, rundka negatywna i rundka przejściowa .....   | 93  |
| Trzeci wariant – ustawienie, rundka przejściowa, rundka pozytywna .....   | 93  |
| Czwarty wariant – rundka negatywna, rundka pozytywna.....                 | 94  |
| Etapy procesu EFT .....                                                   | 95  |
| Zastępcze EFT .....                                                       | 99  |
| Mentalne EFT .....                                                        | 101 |
| Samo-sabotaż - czyli robię to czego nie chcę .....                        | 102 |
| Ambiwalencja .....                                                        | 102 |
| Wtórne korzyści.....                                                      | 102 |
| Konflikt przekonań .....                                                  | 103 |
| Nieautentyczność .....                                                    | 103 |
| Potrzeba dna .....                                                        | 103 |
| Lęk przed nieznanym.....                                                  | 103 |
| Złość na siebie .....                                                     | 104 |
| Przykłady złości na siebie: .....                                         | 104 |
| Poczucie winy.....                                                        | 104 |
| Konflikty wewnętrzne .....                                                | 105 |
| Jak rozpoznać konflikt? .....                                             | 105 |
| Konflikt rozwiązywalny: .....                                             | 105 |
| Konfliktu nie rozwiązywalny .....                                         | 105 |
| Technika pracy z konfliktem oparta na podstawowym EFT Garego Craiga. .... | 106 |
| Prosta technika pracy z konfliktem .....                                  | 107 |
| Syndrom Wtórnych Korzyści.....                                            | 109 |
| Jak dochodzi do rozwinięcia się Syndromu Wtórnych Korzyści? .....         | 110 |
| Na jakiej podstawie możemy podejrzewać, że występuje u nas SWK?.....      | 111 |
| Zmiany.....                                                               | 111 |
| Trochę definicji i wyjaśnień, jak to działa:.....                         | 111 |
| Podświadomość .....                                                       | 111 |
| Świadomość .....                                                          | 112 |
| Rozpoznanie podświadomych interesów .....                                 | 112 |
| Są trzy rodzaje podświadomych "interesów" .....                           | 112 |
| Terapia poważniejszych zaburzeń.....                                      | 116 |
| Kiedy iść do trenera?.....                                                | 117 |

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kiedy EFT nie działa? .....                                                               | 117 |
| Toksyny energetyczne .....                                                                | 118 |
| Najczęstsze pytania i wątpliwości .....                                                   | 119 |
| PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY PRACY Z EFT .....                                                  | 129 |
| Strategie pracy .....                                                                     | 129 |
| Boję się tego co dobre i pozytywne .....                                                  | 131 |
| Chaos – nie wiem co robić .....                                                           | 143 |
| Jak pracować z chaosem? .....                                                             | 143 |
| Techniki pracy z Syndromem Wtórnych Korzyści .....                                        | 145 |
| Technika „Daj się skusić” .....                                                           | 145 |
| Technika „A co jeśli” .....                                                               | 150 |
| Technika zdań przeciwstawnych .....                                                       | 152 |
| Emocje i zdarzenia .....                                                                  | 152 |
| Myśli i przekonania: .....                                                                | 152 |
| Zdarzenia: .....                                                                          | 153 |
| Jak zastosować zdania przeciwstawne w EFT? .....                                          | 154 |
| Negatywne przekonania .....                                                               | 156 |
| Jak dochodzi do umocnienia negatywnego przekonania? .....                                 | 157 |
| Jakie zachowania – strategie radzenia sobie z przekonaniami mogą zostać rozwinięte? ..... | 157 |
| Jak ochraniać się przed uwolnieniem od negatywnych przekonań? .....                       | 158 |
| Przekonania i emocje .....                                                                | 159 |
| Jak pracować z negatywnymi przekonaniami? .....                                           | 160 |
| Paradoksy w przekonaniach .....                                                           | 162 |
| Pozorne wykluczenia .....                                                                 | 165 |
| Jak zidentyfikować w sobie owe wykluczenia? .....                                         | 166 |
| Jak pracować z wykluczeniami? .....                                                       | 166 |
| Przewartościowanie .....                                                                  | 170 |
| Jak pracować z przewartościowaniem? .....                                                 | 170 |
| Muszę – nie muszę .....                                                                   | 173 |
| Wolno mi – nie wolno mi .....                                                             | 182 |
| Nie mogę – mogę .....                                                                     | 185 |
| Chcę ale ..., czyli polowanie na wszelkiego rodzaju blokady i ograniczenia .....          | 188 |
| Wybaczam – nie wybaczam .....                                                             | 191 |
| Przepraszam za to co zrobiłem/am .....                                                    | 195 |
| Zaspakajanie potrzeb .....                                                                | 197 |
| Obojczykowe EFT .....                                                                     | 205 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Duchowe EFT .....                      | 206 |
| Życzenia EFT .....                     | 209 |
| Jak korzystać z gotowych rundek? ..... | 219 |
| Bibliografia.....                      | 280 |

## **Wstęp do drugiego wydania**

Cieszę się, że po paru latach mogę oddać w wasze ręce znacznie poszerzoną wersję podręcznika EFT. Jej materiał jest na tyle bogaty, że zdecydowałam się go przemianować na Księgę EFT. Jest ona wzbogacona o wiedzę, wyjaśnienia psychologiczne niektórych mechanizmów, nowe i praktyczne rozwiązania, możliwości wykorzystania uproszczonych wersji EFT, wiele gotowych propozycji ustawień i gotowe rundki. Zawiera również kilka moich autorskich opracowań, do których inspiracje czerpałam z konwencjonalnej psychologii i pracy ze sobą i z klientami.

Mam nadzieję, że będzie dla was dobrym przewodnikiem po EFT.

Joanna Chelmiccka

## Wstęp do pierwszego wydania

Księga EFT stanowi szerokie wprowadzenie do metody EFT. Jest on efektem moich doświadczeń w stosowaniu metody EFT zarówno na sobie samej, jak również w codziennej praktyce psychologicznej i pracy z klientami.

EFT uwiodło mnie swoją prostotą i skutecznością. Z moich osobistych doświadczeń z EFT wynika, że zakres oddziaływań i zmian, jakie można osiągnąć wydaje mi się nadal nieograniczony. Za każdym razem, gdy zbliżam się do granic wykorzystania EFT, otwierają się nowe, nieznane mi do tej pory możliwości. Dlatego polecam metodę EFT wszystkim, którzy chcą poprawić jakość swojego życia zarówno emocjonalnego, fizycznego, materialnego jak i duchowego. Metoda ta opiera się na uniwersalnych prawach fizyki organizmu żywego i fizyki kwantowej, więc nie stoi w opozycji do żadnej nauki, czy systemu religijnego. Jest wręcz przeciwnie. EFT otwiera nowe możliwości niezbadane i niepoznane jeszcze przez człowieka a niewątpliwie prowadzące do jego rozwoju i poprawy jakości życia.

EFT jest całkowicie ponad religijne, gdyż jest narzędziem do pracy z emocjami. Emocje są niezależne od religii jaką wyznajemy. Są uniwersalną właściwością człowieka. Dlatego EFT można porównać do aspiryny lub innego leku, który bierzemy, gdy dostaniemy stanu podgorączkowego. Niezależnie od religii jaką wyznajemy, możemy dostać gorączki. Wzięcie lekarstwa, jest całkowicie poza religią. Tak samo EFT. Niezależnie od religii, jako ludzie czujemy nasze emocje i możemy użyć narzędzia do poradzenia sobie z nimi.

EFT jest przede wszystkim narzędziem do poprawy jakości życia emocjonalnego, fizycznego, duchowego, społecznego a nawet ekonomicznego. To, w jakim zakresie z niego skorzystacie zależy TYLKO i WYŁĄCZNIE od Was samych. Sami decydujecie o sobie i o tym jak wykorzystacie EFT w swoim życiu.

Celem Księgi EFT jest wsparcie młodych adeptów tej techniki w pierwszych krokach, jakie stawiają w tej metodzie. Przeznaczony jest również dla osób, które już dawno opanowały podstawy, gdyż zawiera wiele nowych propozycji, które mogą wzbogacić ich warsztat. Innymi słowy, jest dla wszystkich, którzy chcą uwolnić się od różnych emocji i dolegliwości, które odbierają im spokój i zadowolenie życia.

Ze względu na praktyczny charakter Księgi EFT i dużą ilość informacji, mam nadzieję, że będzie ona służyła, jako warsztat pracy i wraz praktyką, będzie odpowiadała na część pytań i wątpliwości, jakie zapewne będą się pojawiać.

Księga EFT zawiera w sobie zarówno bardzo proste i podstawowe techniki, jak również bardziej zaawansowane zarówno od strony technicznej, jak i praktycznej.

Osobom, które dopiero zaczynają swoją przygodę EFT, proponuję krok po kroku przechodzić od podstawowych technik do bardziej zaawansowanych technik.

EFT jest bardzo proste w swoim zastosowaniu, ale można je wykorzystać do pracy z bardzo trudnymi i skomplikowanymi problemami. Dlatego choć technika jest prosta, to czasem wydaje się skomplikowana, gdy patrzymy na nią przez pryzmat złożoności ludzkiej psychiki.

Celem prezentacji metody NIE JEST zastępowanie profesjonalnej diagnostyki medycznej i psychologicznej oraz leczenia medycznego, psychiatrycznego i psychologicznego. Metoda EFT od ponad 20 lat z powodzeniem jest testowana na różnych zaburzeniach i dolegliwościach natury emocjonalnej i fizycznej, ale jest ona nadal w fazie eksperymentalnej, więc korzystając z niej, ponosisz pełną odpowiedzialność za siebie.

Jeżeli jesteś specjalistą i zajmujesz się opieką i leczeniem ludzi, rozwojem osobistym lub innymi formami pracy z drugim człowiekiem - sięgając po EFT sięgasz po narzędzie, które jest nowym pomostem między dotychczasowym dorobkiem wiedzy i doświadczeń konwencjonalnych, a nowymi, niekonwencjonalnymi formami oddziaływania na psychikę i ciało człowieka. Połączenie dotychczasowej wiedzy i praktyki z EFT otwiera przed Tobą nowe możliwości. Nie tylko pracy i rozwoju zawodowego, ale przede wszystkim skuteczności Twoich oddziaływań w relacji z drugim człowiekiem.

Coraz częściej pojawia się pytanie, czy żeby skutecznie stosować EFT lub żeby zostać trenerem metody, trzeba być psychologiem. Poniekąd pytanie jest zrozumiałe, bo pracujemy z emocjami drugiego człowieka lub jego dolegliwościami fizycznymi. To, co jest potrzebne to przede wszystkim otwarty umysł, gotów do nauki. EFT samo w sobie jest jeszcze na tyle niekonwencjonalne, osoby przygotowane do konwencjonalnej pracy z drugim człowiekiem, stają przed większym wyzwaniem niż inni. Czasem najtrudniej pogodzić się z większym tempem i głębią zmian, w wyniku opukiwania się niż w wyniku klasycznych technik.

Specjaliści z całego świata wnoszą duży wkład w rozwój metody. Testują ją na coraz to nowych zaburzeniach, ale też dzielą się swoim dorobkiem z innymi, aby dosłownie każdy mógł skorzystać z ich wiedzy i doświadczenia dla siebie.

EFT jest cudownym wsparciem konwencjonalnych metod leczenia. Mam głęboką nadzieję, że któregoś dnia grona lekarzy i psychologów zaadoptują je jako jedno ze swoich narzędzi. Będzie to dla nich nieocenionym wsparciem w skuteczności swoich działań na rzecz pacjentów.

Metoda jest prosta i z powodzeniem stosują ją na świecie rzesze nie-psychologów i nie-psychiatrów i ogólnie nie-lekarzy. Warto pamiętać, że w przypadku poważniejszych zaburzeń warto korzystać z pomocy wyszkolonych trenerów i pozostać pod dotychczasową opieką medyczną lub psychologiczną.

Zachęcam wszystkich do dzielenia się swoimi doświadczeniami, szukania odpowiedzi na pytania i wątpliwości oraz szukania porad. EFT jest dla każdego i przez każdego może być skutecznie stosowane, niezależnie od wykształcenia, płci, narodowości i wiary. Szczególnym miejscem, które obecnie zaczyna skupiać wokół siebie ludzi korzystających z EFT jest forum EFT na Golden Line, na którym po zalogowaniu można znaleźć gotowe ustawienia, doświadczenia innych, odpowiedzi na pytania, linki do ciekawych stron, książki. Polecam śledzić również stronę Instytutu EFT, gdzie można więcej dowiedzieć się o naukowych podstawach, aktualnościach, gotowych ustawieniach, warsztatach i szkoleniach, ale przede wszystkim, gdzie znajdziecie stale rosnącą listę wykwalifikowanych trenerów EFT w Polsce.

Osoby, które chcą zamieścić ten podręcznik na swojej stronie internetowej lub wykorzystać cytaty w swoich pracach lub stronach internetowych, mają na to moją zgodę, pod warunkiem umieszczenia nad tekstem informacji o autorze oraz źródle jego pochodzenia, czyli adresu strony internetowej Instytutu EFT „Księga EFT, Joanna Chelmiecka, Instytut EFT,

[www.eft.net.pl](http://www.eft.net.pl) lub [www.instituteft.pl](http://www.instituteft.pl)". W przypadku cytowania fragmentów podręcznika, zgodnie z zasadami literatury cytowanej, po zacytowanym tekście w nawiasie proszę umieścić „Chelmska Joanna, (2011), *Księga EFT*, Instytut EFT, [www.eft.net.pl](http://www.eft.net.pl) lub [www.instituteft.pl](http://www.instituteft.pl)”

Chcę podziękować wszystkim, którzy swoim zaangażowaniem i otwartością stale przyczyniają się do propagowania EFT w Polsce. Dziękuję moim klientom, gdyż stanowią dla mnie stałe i niezmiennie źródło inspiracji i doświadczeń. Dziękuję trenerom za ich otwartość i gotowość do propagowania metody i chęci dzielenia się nią z coraz większymi rzeszami ludzi. Dziękuję im również za łączenie EFT z innymi technikami. Pokazują w ten sposób kolejnym specjalistom, że EFT jest nie tylko skutecznym narzędziem samo w sobie, ale również dobrym pomostem między innymi technikami a oddziaływaniem na psychikę i energetykę człowieka.

Dziękuję wszystkim, którzy pomagali mi w tworzeniu Księgi EFT, za ich cenne uwagi merytoryczne i poprawki.

Dziękuję Kasi Dodd, od której zaczęła się moja przygoda z EFT, za wkład, jaki wniosła w moje doświadczenia, rozwój i postrzeganie drugiego człowieka. Ale przede wszystkim dziękuję Kasi za ciekawe towarzystwo w przygodzie zwanej życiem.

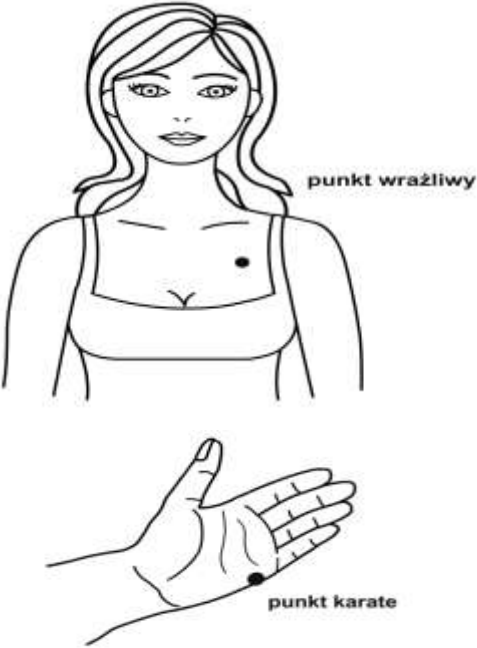
Na końcu dziękuję mojemu Tacie, który cierpliwie pokazywał mi fascynującą złożoność i tajemniczość naszego świata. Tak długo zarażał mnie swoją ogromną ciekawością, że w końcu się nią zaraziłam☺

Joanna Chelmska

# MEGA EKSPRESOWY POCZĄTEK

Jeśli jesteś na początku poznawania EFT, to polecam Ci zacząć od poniższej formuły. Pasuje do każdej sytuacji czy okoliczności, nie wymaga formułowania żadnych zdań.

Jest to najprostsza i najbardziej uniwersalna wersja EFT, jaką udało mi się opracować po wielu latach praktykowania EFT. Okazało się, że przynosi efekty wyciszenia i uspokojenia w najróżniejszych sytuacjach, ale przede wszystkim tworzy subtelną przestrzeń akceptacji siebie i swoich uczuć.

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>punkt wrażliwy</p> <p>punkt karate</p> | <p><u>Masuj</u> punkt wrażliwy lub <u>opukuj</u> punkt karate 10 razy wypowiadając zdanie:</p> <p><b>Mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b><br/>lub<br/><b>To w porządku, że czuję to, co czuję</b></p> <p>Jeśli pracujesz nad sytuacją z przeszłości, to myśląc o tej sytuacji, wyobrażając ją sobie powtarzaj to samo zdanie, ale w czasie przeszłym, czyli</p> <p><b>Miałam prawo czuć się tak, jak się czułam</b><br/><b>Miałem prawo czuć się tak, jak się czulem</b><br/>lub<br/><b>To w porządku, że czułam to, co czułam</b><br/><b>To w porządku, że czulem to, co czulem</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                           | <p>Opukując kolejne punkty (ilość uderzeń w każdym punkcie 6 - 8 razy na długość zdania), powtarzaj przy każdym punkcie te same zdania, np.:</p> <p><b>Czubek głowy-mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b><br/><b>Brew- mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b><br/><b>Bok oka - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b><br/><b>Pod okiem - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b><br/><b>Pod nosem - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b><br/><b>Broda - mam prawo czuć się tak jak, się czuję</b><br/><b>Obojczyki - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b><br/><b>Pod pachą - mam prawo czuć się tak, jak się czuję</b></p> <p>I jeszcze raz przejdź do punktu na czubku głowy i powtórz całe okrażenie. Zalecam wykonanie od 2 do 5 okrażeń, po których powinieneś osiągnąć stan spokoju. Jeśli pojawiły się inne emocje, zrób całą procedurę jeszcze raz, zaczynając od punktu karate lub punktu wrażliwego.</p> |

## ZASADY EFT W PIGUŁCE

1. EFT opiera się na koncepcji, że przyczyną wszystkich negatywnych emocji, jest zaburzenie w systemie energetycznym ciała.
2. Nie ma znaczenia czy wierzysz w działanie EFT czy nie. Zrób wszystko zgodnie z instrukcją i przekonaj się. W EFT niczego nie robimy na wiarę. Wszystko mierzymy, sprawdzamy i testujemy.
3. Nie opukuj z postawą „oczekuję dowodu, że EFT działa” – taka presja odcina nas od prawdziwych odczuć. Zdecydowanie lepiej sprawdza się postawa „zobaczę czy działa”, „może zadziała a może nie zadziała – zobaczę”
4. Opukiwanie w ramach testu mającego udowodnić, że „EFT nie działa” - jeśli szczerze wybierzesz i opiszesz problem, EFT może zadziałać. Jeśli nie zrobisz tego zgodnie z zasadami EFT, to najpewniej naprawdę nie zadziała.
5. W koncepcji tej nasz emocje, myśli i odczucia z ciała traktujemy, jako przejaw stanu naszej energii.
6. EFT rozładowuje - neutralizuje negatywne emocje, czyli harmonizuje już zaburzoną energię.
7. Opisujemy to co czujemy i myślimy w związku z danym wydarzeniem. Nie jest to negatywne afirmowanie tylko opis zdarzenia zgodnie z faktami. Faktem jest zarówno zdarzenie, jak i emocje czy myśli, które nam się pojawiły. Powrót do tego w połączeniu ze stymulacją energii poprzez opukiwanie, pozwala wyrównać zaburzoną energię.
8. Wypowiadanie słów ma na celu skupienie uwagi na temacie, pobudzenie sieci neuronalnej i zaburzonej energii związanej z danym zdarzeniem.
9. Słowa są nośnikiem tego co czujemy, myślimy czy wspominamy, a to z kolei jest manifestacją tego co się dzieje w naszej energii. Dlatego używamy słów w EFT, jako sposobu oddziaływania na naszą energię. Nie jest to jednak niezbędne.
10. Można nie używać słów do opisu tego co się z nami dzieje. Opukuj się skupiając się na swoich uczuciach i/lub odczuciach z ciała i/lub na obrazach, wspomnieniach. Słowa i opisy są tylko nośnikiem tych stanów. A stany te są nośnikiem stanu naszej energii.

11. Opukiwanie punktów podczas opisu naszych negatywnych emocji i myśli, pobudza naszą energię stymulując ją do powrotu do poziomu, w którym czujemy się spokojnie i komfortowo.
12. Opisujesz negatywne emocje i zdarzenia, aby jednocześnie aktywować je w układzie energetycznym i od razu, poprzez opukiwanie punktów akupunkturalnych, zharmonizować zaburzoną energię, czyli przywrócić stan spokoju.
13. Powiedz to co czujesz, co myślisz, co się stało swoimi słowami. Nie buduj zdań i afirmacji, itp. do swojego opisu dodaj tylko to co proponuje Gary Craig, ja lub inni trenerzy EFT. Ale pamiętaj to co mówisz ma być prawdziwe dla ciebie, ma być twoje. Kiedy pomyślisz „nie wiem, co i jak mówić, zbudować ustawienie”, pomyśl również, że nie o to chodzi, aby budować zdania. Powiedz swoimi słowami, co się z tobą dzieje. To jest najważniejsze w EFT.
14. Nie ma reguł określających czas potrzebny do skutecznego rozwiązania problemu. Całkowite rozładowanie negatywnych emocji zależy od siły tych emocji i powiązań z ilością doświadczeń, w których pojawiły się te emocje. Czasem jest to chwila, a czasem potrzeba wytrwałej pracy.
15. W przypadku stanów lękowych i depresji, które pojawiły się w wyniku życia w permanentnym stresie, powtarzających się traum, mogą wystąpić huśtawki poprawy i pogorszenia samopoczucia. Poprawa następuje w wyniku uwolnienia fragmentu doświadczenia, pogorszenie z powodu pozostałych bolesnych sytuacji i emocji z nimi związanych. W miarę systematycznej pracy z EFT i uwalniania coraz większej ilości trudnych sytuacji i emocji, maleje gorsze samopoczucie i zaczyna być odczuwana poprawa. Stany pogorszenia są naturalnym odreagowaniem tego co było i pokazują kierunek dalszej pracy. Towarzyszy im przykre uczucie, że to się nigdy nie skończy i że nie ma nadziei, ale najczęściej jest to odbicie samopoczucia z przeszłości, kiedy bolesne sytuacje ciągle się powtarzały i nigdy nie było wiadomo kiedy i czy się skończą.
16. Ważne jest to co czujesz w trakcie – zarówno silne odczucia jak również te subtelne, delikatne. Tych ostatnich jest zdecydowanie więcej i są niezwykle ważne. Subtelne poczucie rozluźnienia lub spokoju lub przestrzeni lub delikatny wewnętrzny uśmiech mówią o tym, że trzeba powtarzać rundkę jeszcze raz, aby je pogłębić, aż poczujesz, że wypełniają cię całego/całą.
17. Nie zawsze muszą się pojawiać intensywne emocje. Najczęściej pojawiają się słabe i średnio nasilone. Nie oczekuj „fajerwerków”. Nawet najtrudniejsze sytuacje można przejść bardzo łagodnie i to jest w porządku.
18. Pracując nad emocjami ze zdarzenia z przeszłości możesz użyć czasu teraźniejszego – jeśli teraz czujesz to co wtedy (smutno mi), lub czasu przeszłego jeśli pamiętasz co czuleś, ale teraz tego nie czujesz (było mi smutno).

19. Jeśli pracując nad bieżącym zdarzeniem nie czujesz pojawiającej się ulgi, to należy zmienić emocje, inaczej dobrać słowa. Jeśli pojawi się tylko częściowa ulga i nie pojawią się objawy uwolnienia, oznacza to, że albo pozostały jakieś aspekty, albo jakaś sytuacja z przeszłości jest nieprzepracowana i wpływa na twoje obecne emocje.
20. Opukuj się, aż uzyskasz pożądaną efekt – głęboki spokój, śmiech, dystans, ochotę na sex. Przy złożonych problemach czasem trzeba się uzbroić w cierpliwość.
21. Jeśli nadal czujesz napięcie lub w trakcie ćwiczenia pojawiły się negatywne emocje, wspomnienia obrazy, odczucia w ciele – zrób na nie oddzielną rundę EFT. Oznacza to, że twój umysł pokazuje Ci, gdzie szukać źródeł problemu, w jakich częściach ciała została zaburzona energia, jakie negatywne emocje jeszcze w sobie nosisz.
22. Czas trwania opukiwania ma być dostosowany do stanu twojej energii i tego ile potrzeba oddziaływania, aby przywrócić ją do równowagi. Nie odwrotnie. Twoja energia może nie zareagować tak szybko jak tego chcesz, dlatego ty dostosuj się do niej.
23. Jeśli opukujesz się na bieżącą emocję, ale napięcie emocjonalne lub fizyczne nie opada do zera, spróbuj przypomnieć sobie podobną sytuację z przeszłości, w której poczułeś się podobnie, zdarzyło się coś podobnego.
24. Jeśli nie pojawił się spokój, dystans śmiech lub ochota na sex, zrób jeszcze jedną rundkę na to samo, lub na odczucia, myśli, wspomnienia lub na odczucia z ciała, które jeszcze pozostały.
25. Przedłużanie opukiwania na zdanie negatywne paradoksalnie stymuluje pozytywną energię, budzi coraz głębszą świadomość, że jest dokładnie odwrotnie, prowadzi do głębokiego poczucia uwolnienia
26. Opukiwanie możesz zakończyć po 2 okrążeniach albo po 5 albo po 10 albo po 50. Kieruj się tym co czujesz, ale też pamiętaj, że im dłużej się opukujesz tym dłużej stymulujesz swoją energię. Czasem prowadzi to do odkrycia jakiegoś problemu a czasem do bardzo pozytywnego stanu lekkości i przyjemności. Nie spiesz się więc z zakończeniem ćwiczenia. Daj sobie czas i obserwuj co się dzieje.
27. Efektem końcowym jest poczucie uwolnienia - nie da się go opisać słowami, ale kiedy go doświadczysz, będziesz wiedział/a, że to właśnie to ☺

## SCHEMAT EFT W PIGULCE

| Budowa rundki EFT  | Funkcja                                                                         | Przykład                                                                                                    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ustawienia         | Korekta odwrócenia                                                              | Mimo że bałam się krzyku taty, to szczerze i głęboko akceptuję siebie lub otwieram się na akceptację siebie |
| Rundka negatywna   | Regulacja negatywnych emocji<br>Dostrojenie do emocji, zdarzeń, myśli           | Bałam się krzyku taty<br>Lub<br>Boję się krzyku taty                                                        |
| Rundka przejściowa | Uwalnianie negatywnych emocji, zmiana nastawienia, budowanie świadomości zmiany | Uwalniam się od tego strachu przed krzykiem taty                                                            |
| Rundka pozytywna   | Wzbudzenie pozytywnej energii                                                   | Dziś jestem już bezpieczna z tatą                                                                           |

**Wykonując ćwiczenie EFT możesz wykonać je w 3 wersjach**

### **Wersja 1**

Ustawienia i rundka negatywna (koniec ćwiczenia, skalowanie)

### **Wersja 2**

Ustawienie, rundka negatywna, rundka przejściowa (koniec ćwiczenia, skalowanie)

### **Wersja 3**

Ustawienie, rundka negatywna, rundka przejściowa, rundka pozytywna  
(koniec ćwiczenia, skalowanie)

## **EKSPRESOWY POCZĄTEK: EFT PODSTAWOWE GAREGO CRAIGA**

### **Krok 1.**

Co się stało?

Przykładowa odpowiedź : „mąż mnie wkurzył” (więcej o opisywaniu zdarzeń str. )

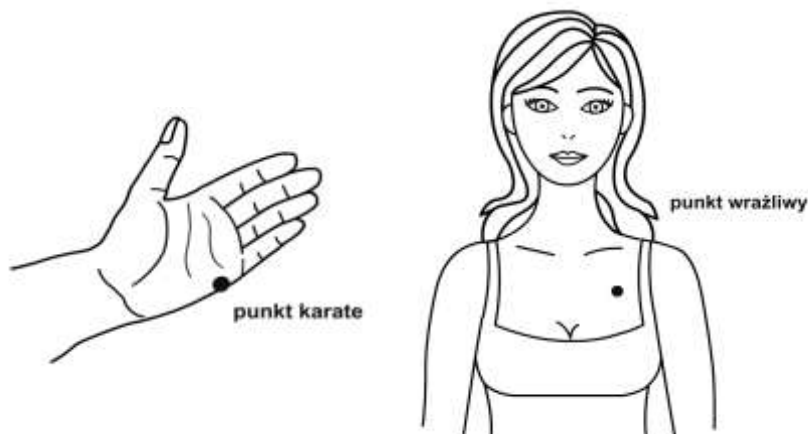
### **Krok 2**

Wybierz zdanie z którym lepiej się czujesz:

*Szczerze i głęboko akceptuję siebie*

*Otwieram się na akceptację siebie* (więcej o dobieraniu końcówek str. )

Uderzaj w punkt karate na boku dłoni lub masuj punkt wrażliwy powtarzając zdanie opisujące to co się stało i dodając na końcu zdanie, z którym lepiej się czujesz.



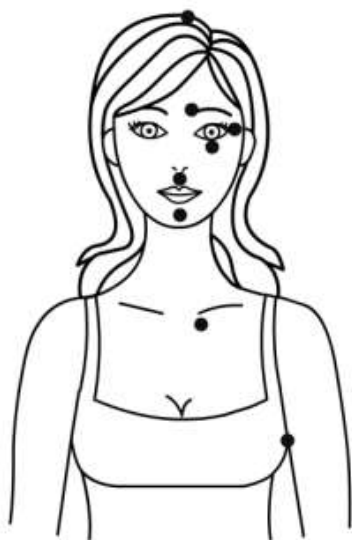
*Mimo że mąż mnie wkurzył, to szczerze i głęboko akceptuję siebie*  
lub

*Mimo że mąż mnie wkurzył, to otwieram się na akceptację siebie*

Wybrane zdanie powtórz od 3 do 10 razy cały czas opukując punkt karate.

### Krok 3

Następnie opukuj wszystkie punkty powtarzając przy każdym punkcie swoje zdanie czyli „mąż mnie wkurzył”. Zdanie to w EFT nazywamy Przypominaczem.



**Czubek głowy** – najwyższy punkt na głowie

**Brew** – na początku brwi przy nasadzie nosa

**Bok oka** – z boku oka na kości oczodołu, na wysokości kącika oka

**Pod okiem** – na kości oczodołu, zaraz pod dolną powieką

**Pod nosem** – w środkowym zagłębieniu

**Broda** - na brodzie w poziomej bruzdzie

**Obojczyki** – pod kością obojczykową. Punkt jest w miejscu połączenia kości obojczykowej i pierwszego żebra

(umieść palec w zagłębieniu przypominającym literę U, które jest nad mostkiem, a następnie od podstawy U odmierz 2,5 cm w dół i 2,5 cm w prawo i w lewo)

**Pod pachą** – z boku ciała na wysokości sutka, ok. 10 cm od pachy

Zrób 3 okrążenie i jeśli nadal będziesz czuć, że masz w sobie emocje związane ze zdarzeniem, to zacznij jeszcze raz od początku, czyli punktu karate.

## EKSPRESOWY POCZĄTEK: AKCEPTUJĄCE EFT JOANNY CHEŁMICKIEJ

W tej wersji wykorzystujemy dwa podstawowe zdania:

|                  |                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Akceptuję</b> | <b>Nie akceptuję</b><br>Lub w porządku, że nie akceptuję |
|------------------|----------------------------------------------------------|

Wybierz zdarzenie lub emocje, z którymi chcesz pracować. Opisz je prostym zdaniem. Sprawdź, z którą wersji czujesz się bardziej komfortowo i zdanie wydaje Ci się prawdziwsze. Np.

A) Zdarzenie : *mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

W tej wersji pracujemy nad samym zdarzeniem.

Wersje do wyboru:

*Akceptuję to, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

*Nie akceptuję tego, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

B) zdarzenie + emocja : *ten smutek, kiedy mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

w tej wersji pracujemy nad uczuciami, jakie wzbudziło w nas dane zdarzenie.

Wersje do wyboru:

*Akceptuję ten smutek, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

*Nie akceptuję tego smutku, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje*

W trakcie opukiwania może się okazać, że następuje w Tobie zmiana postawy z akceptuję na nie akceptuję lub odwrotnie. To naturalne i warto za tym podążać, zmieniając zdanie na takie które czujesz jako prawdziwe w danej chwili.

Przykład rundki

Ustawienie: punkt karate: *nie akceptuję samotności w moim życiu*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: dwie wersje do wyboru

*nie akceptuję samotności w moim życiu, lub*

*ta samotność w moim życiu*

Ustawienie: *akceptuję to, że trudno mi się uwolnić od tego wszystkiego trudnego co mnie spotkało*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: dwie wersje do wyboru

*akceptuję to, że trudno mi się uwolnić od tego wszystkiego trudnego co mnie spotkało*  
*trudno mi się uwolnić od tego wszystkiego trudnego co mnie spotkało*

#### Ustawienie

Podczas opukiwania punktów na ciele możesz użyć tego samego sformułowania co w ustawieniu. Możesz też użyć tylko zdania opisującego sam problem. Możesz też używać obu zdań na przemian.

### **EKSPRESOWY POCZĄTEK: PROSTE EFT**

W tej wersji pomijasz całkowicie „mimo że”, „akceptuję” lub „nie akceptuję”

Wypowiedz zdanie opisujące ten problem podczas opukiwania wszystkich punktów.

Zacznij od ustawienia

Zamiast „*mimo że mam ten problem, to szczerze i głęboko akceptuję siebie*”

Powiedz „*mam ten problem*” powtarzając to zdanie podczas opukiwania punktu karate ok. 5-7 razy

Następnie to samo zdanie powtarzaj na pozostałych punktach na ciele.

Ustawienie: punkt karate: *muszę robić to czego nie chcę*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *muszę robić to czego nie chcę*

Ustawienie: punkt karate: *boję się, że znowu coś źle zrobiłam/em*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *boję się, że znowu coś źle zrobiłam/em*

Ustawienie: punkt karate: *jestem wściekła/y, że znowu mnie nie posłuchał/a*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *jestem wściekła/y, że znowu mnie nie posłuchał/a*

Ustawienie: punkt karate: *przykro mi, że tak się skończyło*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *przykro mi, że tak się skończyło*

Ustawienie: punkt karate: *wstyd mi, że nie umiem tego co inni*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *wstyd mi, że nie umiem tego co inni*

Ustawienie: punkt karate: *boję się otworzyć się na to, czego pragnę, bo boję się, że tego nie dostanę*

Punkty od czubka głowy do punktu pod pachą, 2-3 okrążenia: *boję się otworzyć się na to, czego pragnę, bo boję się, że tego nie dostanę*

|                                                            | Podstawowe EFT<br>Garego Craiga                                                                                                                                    | Akceptujące EFT                                                                                                                                      | Wersja super<br>prosta |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Punkt karate<br>(ustawienie)                               | <i>Mimo że mam ten problem, to szczerze i głęboko akceptuję siebie<br/>lub<br/>Mimo że mam ten problem, to otwieram się na szczerą i głęboką akceptację siebie</i> | Do wyboru:<br><i>Akceptuję ten problem</i><br>lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i>                                                              | <i>Mam ten problem</i> |
| Przypominacz<br>(zdanie powtarzane na wszystkich punktach) | <i>Ten problem</i>                                                                                                                                                 | Trzy wersje do wyboru<br><i>Ten problem</i> lub<br>powtórzenie ustawienia:<br><i>Akceptuję ten problem</i> lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i> | <i>Ten problem</i>     |
| Czubek głowy                                               | <i>Ten problem</i>                                                                                                                                                 | <i>Ten problem</i> lub<br><i>Akceptuję ten problem</i> lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i>                                                     | <i>Ten problem</i>     |
| Brew                                                       | <i>Ten problem</i>                                                                                                                                                 | <i>Ten problem</i> lub<br><i>Akceptuję ten problem</i> lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i>                                                     | <i>Ten problem</i>     |
| Bok oka                                                    | <i>Ten problem</i>                                                                                                                                                 | <i>Ten problem</i> lub<br><i>Akceptuję ten problem</i> lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i>                                                     | <i>Ten problem</i>     |
| Pod okiem                                                  | <i>Ten problem</i>                                                                                                                                                 | <i>Ten problem</i> lub<br><i>Akceptuję ten problem</i> lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i>                                                     | <i>Ten problem</i>     |
| Pod nosem                                                  | <i>Ten problem</i>                                                                                                                                                 | <i>Ten problem</i> lub<br><i>Akceptuję ten problem</i> lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i>                                                     | <i>Ten problem</i>     |
| Broda                                                      | <i>Ten problem</i>                                                                                                                                                 | <i>Ten problem</i> lub<br><i>Akceptuję ten problem</i> lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i>                                                     | <i>Ten problem</i>     |
| Obojczyki                                                  | <i>Ten problem</i>                                                                                                                                                 | <i>Ten problem</i> lub<br><i>Akceptuję ten problem</i> lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i>                                                     | <i>Ten problem</i>     |
| Pod pachą                                                  | <i>Ten problem</i>                                                                                                                                                 | <i>Ten problem</i> lub<br><i>Akceptuję ten problem</i> lub<br><i>Nie akceptuję tego problemu</i>                                                     | <i>Ten problem</i>     |

## Emocje

### Mapa emocji – czyli co mogę czuć w rozmaitych sytuacjach?

Kiedy jakaś sytuacja budzi w nas nawet słabą, negatywną emocję oznacza to, że świadomie odczuwamy tylko tą emocję, która jest najsilniejsza.

Rzadko kiedy czujemy tylko jedną emocję. Z reguły pojawiają się dwie, trzy, czasem więcej. Jednak odczuwana jest tylko jedna, najsilniejsza. Pozostałe emocje są w pewnym sensie ukryte pod tą najsilniejszą. Kiedy opada najsilniejsza emocja, wówczas pojawia się miejsce na kolejną, która do tej pory była ukryta. Nasz umysł nie jest w stanie odczuwać kilku emocji jednocześnie. Kiedy dochodzi do takiej sytuacji czujemy emocjonalny chaos, szok i nie wiemy co się z nami dzieje. Z reguły dochodzi do takiego stanu pod wpływem jakiegoś dużego szoku.

Jednak każdą emocjonalną sytuację można opisać za pomocą mapy emocji. Ułatwia ona znalezienie wszystkich aspektów sytuacji i pomaga w dojściu do poczucia uwolnienia emocjonalnego.

Emocje są informacją o tym, co ważnego się dla nas dzieje w naszym życiu.

W pierwszej kolejności, dla ułatwienia krótko opiszę o czym mówi poszczególna emocja i jak wykorzystywać to w EFT. W dalszej części znajdziesz szerszy opis każdej emocji, funkcji jakie pełni.

| Emocja podstawowa  | Kiedy ją odczuwamy                                                                                        | Pochodne emocje                                        | Pytanie pomocnicze do emocji                                                                                                                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Smutek             | Mówi o poczuciu straty zarówno realnej jak i subiektywnej                                                 | Żal<br>Rozczarowanie<br>Przykrość<br>Rozpacz<br>Apatia | Czy coś straciłem/am?<br>Czy coś się skończyło?<br>Czy zobaczyłem coś w innym negatywnym świetle?<br>Nie jest tak/taki/taka/ jak myślałem/am |
| Gniew i wściekłość | - ktoś, coś narusza nasze granice<br>- coś jest nie po naszej myśli<br>- mamy poczucie niesprawiedliwości | Furia<br>Irytacja<br>Niezadowolenie<br>Bezsilność      | Czy zostały naruszone moje granice?<br>Czy to było niesprawiedliwe dla mnie                                                                  |
| Złość              | Nie możesz zrobić tego co chcesz, twoje działanie zostało czymś/przez kogoś zatrzymane                    |                                                        | Czy chciałem/am coś zrobić, ale musiałem/am                                                                                                  |

|                    |                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                      |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                                                                                     |                                                                 | zrezygnować/ktoś mnie powstrzymał?                                                                   |
| Strach             | Mówi o poczuciu zagrożenia zarówno fizycznym jak i psychicznym – boję się, że ktoś sprawi mi przykrość, źle o mnie pomyśli                                          | Lęk<br>Panika<br>Przerażenie<br>Obawa<br>Niepokój<br>Niepewność | Czy coś mi zagrażało?<br>Czy mogło się stać coś niedobrego dla mnie                                  |
| Lęk                | Czuję zagrożenie ale nie wiem co mi zagraża                                                                                                                         |                                                                 |                                                                                                      |
| Wstyd              | Zrobiłem/am coś złego, niewłaściwego w sensie moralnym, systemu wartości w ocenie swojej lub otoczenia                                                              |                                                                 | O czym z tej sytuacji nie chcę, aby ktoś się dowiedział                                              |
| Wstręt             | Coś jest dla nas nie do przyjęcia. Niechęć, odraza do jakiegoś elementu sytuacji                                                                                    | Pogarda<br>Obrzydzenie                                          | Nie mieści mi się w głowie<br>Nie mogę zaakceptować<br>To nie do przyjęcia<br>Nie mogę w to uwierzyć |
| Poczucie winy      | Zrobiłem/am coś złego, ktoś doświadcza czegoś negatywnego w wyniku moich działań lub ich zaniechania.<br>Mówi o odpowiedzialności za innych (nie zawsze adekwatnej) |                                                                 | Co ja zrobiłem/am?<br>Czego żałuję?                                                                  |
| Bezsilność, niemoc | Nic nie mogę zrobić                                                                                                                                                 |                                                                 | Czy mogę coś zrobić?<br>Czy mam jakieś szanse?<br>Czy cokolwiek zależy ode mnie?                     |

Kiedy wybierasz sobie jakąś sytuację przetestuj się pod kontem różnych emocji, bo czujesz na pewno więcej niż jedną emocję. Mapa emocji jest doskonałym ułatwieniem.

Zawsze możesz sobie zadać pytanie do każdej emocji: czy mogę/mogłem/am czuć wtedy tą emocję, wykorzystaj pytania testujące jako pomoc.

### Przykład kobiecy

Rozchorowałeś/aś się i czujesz się słabo. Najchętniej nie wstawałbyś/aś z łóżka, bo na nic nie masz siły. Twój parter wstaje sprzed telewizora i pyta się ciebie, co zrobisz na kolację?

Przykładowe emocje, jakie mogą (ale nie wszystkie muszą) pojawić się w kobiecie w tej sytuacji:

Smutek - mój partner nie jest taki opiekuńczy, jakbym chciała (utrata oczekiwania)

Gniew – nic mi nie zrobił do jedzenia; może sam sobie zrobić jeść, to niesprawiedliwe, że

kiedy jestem chora to mam mu robić jeść,  
Złość – chcę zostać w łóżku a muszę wstać  
Strach - jak będę w dużo gorszym stanie, to nie będę mogła na niego liczyć  
Wstyd – nie przyznam się nikomu, że wstałam i zrobiłam kolację  
Wstręt – jego zachowanie jest nie do przyjęcia  
Poczucie winy – siedział głodny, bo nie zrobiłam mu jeść

### **Przykład męski**

Twoja partnerka lekko flirtuje na twoich oczach z innym mężczyzną.

Przykładowe emocje, jakie mogą (ale nie wszystkie muszą) pojawić się w mężczyźnie w tej sytuacji:

Smutek – moja partnerka woli innego zamiast mnie  
Gniew – nie chcę żeby flirtowała z innym, tylko żeby była zajęta mną, była w porządku wobec mnie  
Złość – chciałem wyjść, a ona powiedziała, że zostajemy  
Strach – boję się, że ją stracę, że mnie zostawi  
Wstyd – co inni sobie pomyślą o jej zachowaniu i o mnie  
Wstręt – jest łatwa dla innych  
Poczucie winy – nie jestem jej wart, to ze mną jest coś nie tak, że woli innego

### **Smutek**

Mówi o stracie zarówno realnej jak i subiektywnej.

Możemy być smutni po rozstaniu z partnerem, ale możemy też smucić się z powodu utraconej nadziei na szczęśliwy związek, dobrą pracę, itp

- Smutek jest reakcją na stratę obiektywną lub subiektywną.
- Poczucie straty, charakteryzuje się poczuciem krzywdy, cierpienia a nawet furii.

#### **Reakcje smutku**

- Przygnębienie
- Mniejszą energię
- Spadek nastroju
- Płacz

## **Funkcje smutku**

- Smutek powoduje obniżenie energii i zapału do podejmowania różnych czynności życiowych, a w miarę jego pogłębiania ulega spowolnieniu metabolizm ciała.
- To wycofanie się, zamknięcie w sobie i introspekcja stwarzają okazję do opłakania straty albo zawiedzionej nadziei, zrozumienia konsekwencji, jakie ma to dla naszego życia i, kiedy powróci energia, zaplanowania wszystkiego od nowa. (Goleman)

Smutek pojawia się, gdy działalność jednostki prowadzi do znacznego wydatkowania energii, a jednak nie przynosi zamierzonych rezultatów.

## **Gniew i wściekłość**

Mówi o:

- Niepowodzeniu lub wzburzeniu emocjonalnym,
- Interpretacji czyjegoś działania jako skierowanego negatywnie w naszą stronę, przeciwko nam
- Przygotowuje do działania w sposób korzystny dla osoby doznającej tego odczucia.
- Wściekłość - skrajne wzburzenie powodowane ogromnym gniewem.

Umiejętność kontroli gniewu zależy od możliwości intelektualnych oraz socjalizacji danego człowieka.

## **Złość**

- Powodowana strachem reakcja emocjonalna, która pojawia się, gdy zablokowane jest jakieś dążenie, obniżenie poczucia kontroli.
- Złość jest często związana z powtarzającym się oddziaływaniem czynników stresogennych.
- Osoba narażona na działanie bodźców stresogennych i pozbawiona możliwości reakcji na nie, zaczyna reagować złością.
- Reagowanie złością jest często ucieczką od odpowiedzialności, wówczas gdy człowiek jest niezdolny do rozwiązywania trudności.
- Ludzie wpadają w złość również, gdy nie mają pewności o słuszności własnych poglądów, ale dopuszczają, że nie mają racji.

Reakcje gniewu, wściekłości, złości:

- Krzyk
- Gesty
- Wulgaryzmy
- Agresja fizyczna
- Agresja psychiczna

Pochodne gniewu, wściekłości, złości

- Furia
- Irytacja
- Wkurzenie
- Niezadowolenie

Bezsilność jest formą związanego gniewu, kiedy nie udało się nam:

- Zmienić tego, co było nie po naszej myśli
- Obronić
- Postawić na swoim
- Dostać tego co chcieliśmy

Źródłem gniewu, wściekłości i złości mogą być inni ludzie, okoliczności zewnętrzne ale również my sami.

Np.:

Jestem zły/a na siebie, że:

- czegoś nie zrobiłam
- coś zrobiłem
- nie udało mi się
- zapomniałem/am
- nie chciało mi się
- pozwoliłem/am na coś
- zgodziłem się na ...
- nie zgodziłem się na ...

## **Strach**

- Strach jest reakcją na zagrożenie obiektywne lub subiektywne.
- Obiektywne: boję się, że mam raka w sytuacji stwierdzenia guzów lub innych wyników wstępnych
- Subiektywne: boję się, że mam raka (bez żadnych podstaw, że mam lub mogę mieć)
- Strach jako emocja wykształcił się na bazie instynktu samozachowawczego – instynktu przetrwania.

Trzy podstawowe reakcje

- Paraliż – np. *nic nie robię i czekam*
- Ucieczka – np. *dosłownie uciekam, lub unikam źródła strachu, udaję, że nic się nie dzieje*
- Walka – aktywna próba zmiany sytuacji np. *agresja lub asertywność*

Mimo milionów lat ewolucji reagujemy tak samo.

Pochodne strachu

- **Lęk** – boję się, ale nie wiem czego się boję
- **Panika** – bardzo silnie doświadczany emocjonalnie i fizjologicznie strach, z myślą przewodnią: umrę, zwariuję, stracę kontrolę
- **Przerażenie** – bardzo silny strach odczuwany również fizjologicznie, słabszy od paniki
- **Obawa** – słaby strach, mający obiektywne podstawy, nie jest kluczowy życiowo np. obawiam się, że nie zaliczę (słabo napisałam)
- **Niepokój** – słaby strach, mający subiektywne podstawy, związany z poczuciem własnej wartości, celami np. niepokoję się, że dostanę słabą ocenę, choć dużo napisałam
- **Niepewność** – strach związany z brakiem informacji o rozwiązaniu ważnej sprawy. Nie wiem na czym stoję

Strach może mieć skutek pozytywny gdy efektem jest ochrona nas lub naszego interesu albo negatywny gdy powstrzymuje nas przed konsekwentnym dążeniem do celu

Istotny jest wpływ przekonań na rodzaj reakcji na strach:

*Dam sobie radę* – walka, asertywność

*Nie dam rady* – ucieczka, udawanie, paraliż

Ale również

*Mam szczęście w życiu*

*Mam pecha w życiu*

Strach jest subiektywny, gdyż ten sam spodziewany skutek nie zawsze i nie u wszystkich spowoduje poczucie zagrożenia.

Opiera się na wcześniejszych, indywidualnych doświadczeniach i na przekazach.

Np.

- Reakcja dwuletniego dziecka na fajnego krokodyla na Florydzie, z którym chce się pobawić,
- Reakcja rodziców tegoż dziecka na widok biegnącej pociechy w stronę krokodyla.

**Wstyd**

- Poczucie że zrobiliśmy coś złego, nie tak jak trzeba, niezgodnie z oczekiwaniami ale nikt nie ponosi konsekwencji, spodziewamy się negatywnej oceny nas i naszego zachowania.
- Wstydomi towarzyszą przekonania, jak powinno być

Np. *Wstyd mi, że się rozplakałam - Przekonanie „powinnam być silna”*

Wstyd możemy podzielić na wstyd zdrowy i toksyczny:

- Toksyczny wstyd - zniewala, subiektywnie odczuwany jest jako wszechogarniające poczucie własnej niedoskonałości, ułomności. Jeżeli ktoś odczuwa toksyczny wstyd, to czuje się bezwartościowy, przegrany, czuje, że nie stanął na wysokości zadania, jako człowiek.
- Zdrowy wstyd – „zrobiłem coś nie tak, ale ogólnie jestem w porządku”

Funkcje wstydu

- Ochrona godności i szacunku do siebie
- Adaptacja do środowiska społecznego – przestrzeganie zasad i wartości

**Wstręt**

- Wyraża niechęć, odrazę do czegoś, kogoś, jakiejś sytuacji.
- Czynniki wywołujące wstręt może mieć charakter materialny (np. szczur, ścieki, kał, padlina) lub abstrakcyjny (*brzydzę się kradzieżą*).

Funkcja wstrętu:

- Izolowanie się od źródła wstrętu zarówno materialnego, jak i abstrakcyjnego

**Poczucie winy**

- powstaje w sytuacji uświadomienia sobie popełnienia czynu prawnie albo moralnie niedozwolonego, w wyniku którego ktoś ponosi konsekwencje.
- To co dozwolone i zakazane określa zespół norm społecznych, które kształtują przekonania właściwe dla danej społeczności
- Związane jest zwykle z chęcią zadośćuczynienia i/lub poddania się karze.
- Nie zawsze poczucie winy wiąże się z faktyczną winą.
- Np. nieuzasadnione poczucie winy może występować pod wpływem szoku u osób, które np. utraciły kogoś bliskiego w wypadku, choć nie miały na to wpływu.
- Zdarza się, że przypisujemy sobie winę (odpowiedzialność) za to na co nie mieliśmy wpływu, albo nie do nas należała decyzja).

Funkcja poczucia winy

„nigdy więcej tego nie zrobię”

„muszę się ukarać”

„muszę to jakoś wynagrodzić”

Poczucie winy mówi również o odpowiedzialności, jaką czujemy za konsekwencje naszych czynów.

### **Podstawowe cechy procesów emocjonalnych**

- **znak** emocji - pozytywny (przyjemność) lub negatywny (przykrość) charakter;
- **natężenie** emocji - które wiąże się z wielkością wpływu tego procesu na zachowanie, tok myśli itp.;
- **treść** emocji - usposabia do konkretnego zachowania (np. lęk do ucieczki, a gniew do zachowań agresywnych).

## Wprowadzenie do EFT

### Czym jest EFT?

EFT jest jedną z najszybszych i najskuteczniejszych technik uwalniania – neutralizowania negatywnych emocji. Dotyczy to emocji zarówno z bieżących doświadczeń jak również związanych ze wspomnieniami i przekonaniami. Każda negatywna emocja w mniejszym lub większym stopniu, negatywnie wpływa na stan naszego systemu energetycznego.

W EFT za pomocą energii kinetycznej oddziałujemy na system energetyczny naszego ciała, stymulując go do powrotu do równowagi, czyli zneutralizowania negatywnego ładunku emocjonalnego.

EFT działa na pograniczu trzech wielkich dziedzin: psychologii, medycyny konwencjonalnej i medycyny chińskiej. W swojej prostocie wykorzystuje dorobek wschodu i zachodu, wykorzystując optymalnie możliwości naszego umysłu, ciała i energii. Dlatego EFT uznawane jest jako główna technika dynamicznie rozwijającego się nurtu energo-psychologii i energo-medycyny. Podejścia te traktują człowieka jako całość, w którym umysł, ciało fizyczne, emocje i dusza tworzą tak ścisły związek ze sobą, że oddziaływanie na każdym z tych poziomów ma wpływ na pozostałe.

EFT wpływa na nasz system energetyczny, zwany również w EFT, jako układ energetyczny. System/układ energetyczny możemy rozumieć dwojako: jako układ nerwowy, opierający się min. na przepływie impulsów elektrycznych, oraz jako układ meridianów, czyli sieć subtelnych i niewidzialnych kanałów energetycznych w ciele, którymi płynie energia życiowa człowieka. Kanały te zostały opisane przez Chińczyków ok. 5000 lat temu a oddziaływanie na nie, powszechnie jest nazywane akupunkturą lub akupresurą.

EFT przywraca równowagę energetyczną, a w konsekwencji równowagę emocjonalną i fizyczną. Ze względu na używanie grupy punktów tradycyjnie wykorzystywanych przez akupunkturę, EFT często jest nazywane psychologiczną akupunkturą bez użycia igieł lub tappingiem. Jest zaliczane do kategorii terapii meridianowych.

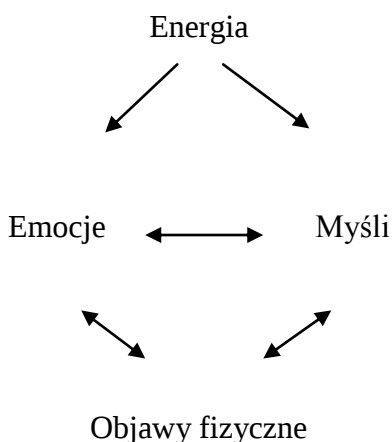
EFT opiera się na nowatorskiej koncepcji Garego Craig'a:

**PRZYCYNĄ WSZYSTKICH NEGATYWNYCH EMOCJI JEST  
ZABURZENIE W SYSTEMIE ENERGETYCZNYM CIAŁA**

W EFT emocje rozumiemy jako przejaw nieprawidłowości w naszej energii.

Podejście to przenosi źródło naszego złego samopoczucia na poziom energetyki naszego ciała. Jeśli czujemy negatywną emocję, mamy negatywne myśli lub odczuwamy

różnego rodzaju zaburzenia fizyczne, oznacza to że nasza energia w jakimś stopniu jest zaburzona. Stopień tego zaburzenia możemy ocenić na podstawie siły emocji, którą odczuwamy, wpływu negatywnej myśli na nasze emocje i zachowanie oraz siły dolegliwości fizycznej dolegliwości i czasu jej trwania.



Źródłem bieżących reakcji emocjonalnych jest zaburzenie w energii, które powstało w określonej sytuacji i odtwarzanie tego zaburzenia objawia się emocjami.

Jest to model, który obrazuje zakres teorii, na której opiera się EFT. Nie zaprzecza ona teoriom mówiącym o przyczynowości emocji lub myśli na nasze samopoczucie i energię. Opisuje ona inny poziom wzajemnych oddziaływań.

Powyższy model nie odpowiada na pytanie skąd bierze się zaburzenie samej energii. Upatrując źródła zaburzenia w sytuacjach czy zdarzeniach możemy zadać sobie pytanie, co takiego jest w nas, że przytrafiło nam się akurat takie, a nie inne zdarzenie. Czy energia danej osoby z jakiegoś powodu była podatna na zaburzenia o danym zabarwieniu emocjonalnym? Jeśli tak, to dlaczego i co jest tego przyczyną? Już nie to konkretne zdarzenie, ale coś co wywołało tą podatność.

Na świecie powoli otwiera się dyskusja o dziedziczeniu po naszych przodkach zaburzeń emocjonalnych czyli w naszym rozumieniu energetycznych. Wówczas poziom przyczynowości musielibyśmy przenieść jeszcze głębiej, a nie jest to naszym celem. *Traktujemy bieżącą emocję, jak przejaw zaburzenia energii. Nie zadajemy pytań, na które możemy nie znaleźć adekwatnej odpowiedzi a jedynie postawić masę hipotez, które trudno nam będzie udowodnić, np.:dlaczego dane zdarzenie u jednej osoby wywołało jakieś zaburzenie a u drugiej nie?*

## EFT – krótka współczesna historia

Do rozwoju EFT w obecnej postaci przyczynili się dr George Goodheart, twórca kinezylogii stosowanej oraz dr Roger Callahan, który stworzył Terapię Pola Myśli (TFT – Thought Field Therapy). W terapii tej opukiwano określone zestawy punktów akupunkturalnych (algorytmy) do konkretnych problemów. TFT mógł stosować tylko dobrze wyszkolony trener, który opanował określone algorytmy dopasowane do specyficznych problemów. Dlatego metoda nie była jeszcze tak rozpowszechniona i dostępna dla każdego.

Gary Craig, który był uczniem dr Callahana. Z początkiem lat 90 uprościł on skomplikowane algorytmy TFT do prostej, podstawowej procedury, która dziś nosi nazwę EFT - Techniki Emocjonalnej Wolności (Emotional Freedom Techniques). Metoda EFT

opiera się na wykorzystaniu wszystkich podstawowych punktów ułożonych w jedną sekwencję, którą stosuje się niezależnie od problemu. Dzięki czemu każdy może się jej nauczyć i korzystać z niej na dowolnie wybrany problem.

W chwili obecnej na świecie są już tysiące terapeutów, którzy stosują EFT. Każdego roku pojawiają się kolejni specjaliści ale również pomysłodawcy różnych modyfikacji EFT, które jeszcze bardziej upraszczają EFT, dodają nowe elementy rozwijając wersję Garego Craiga.

W 2009 roku, Gary Craig oficjalnie zastrzegł nazwę EFT wymagając, aby każdy kto dodaje nowe elementy zaznaczał, że jest to jego wersja EFT. Wynikało to z faktu, że wśród wielu fantastycznych i skutecznych modyfikacji pojawiło się również wiele takich, które znacznie odbiegało od opracowania Craiga, ale również nie przynosiło pożądanych efektów, a czasem wręcz przynosiły szkodę. Aby więc rozróżnić EFT, które opracował Gary Craig, od modyfikacji, które znacznie odbiegają od jego wersji, modyfikacje noszą nowe nazwy często zawierając w sobie nazwę EFT, ale również pojęcia takie, jak tapping, terapia meridianowa. Wszystkie one jednak bazują na pracy z emocjami, myślami poprzez opukiwanie punktów akupunkturalnych i należą do kategorii terapii meridianowych, które przypisane są do nurtu energo-psychologii i energo-medycyny.

## **Na jakie problemy można stosować EFT?**

Odpowiedź Garego Craiga brzmi – na wszystko. I choć powszechnie mówi się, że jak coś jest do wszystkiego, to jest do niczego, to EFT wyłamuje się od tej zasady, stanowiąc swoisty wyjątek od reguły. W miarę rozpowszechniania się EFT w USA i innych krajach, amatorzy i specjaliści z różnych dziedzin zaczęli testować skuteczność EFT w najróżniejszych problemach i obszarach życia. Skutek okazał się pozytywny, dlatego metoda rozwija się w kolejnych krajach i zaczyna być testowana na coraz cięższych chorobach.

Do tej pory stwierdzono skuteczność EFT w leczeniu:

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| Lęków i fobii         | PTSD                    |
| Niskiej samooceny     | Uzależnień              |
| Alergii               | Zaburzeniach jedzenia   |
| Obsesji i kompulsji   | Dysleksji               |
| Żalu i straty         | Poczucia winy           |
| Bezsensowności        | Negatywnych wspomnień   |
| Bólu                  | Nadużyć seksualnych     |
| Negatywnych przekonań | Chorób natury fizycznej |
| Depresji              | Zaburzeń ciśnienia      |
| Gniewie i złości      |                         |

Oraz w kreowaniu:

|         |           |
|---------|-----------|
| Sukcesu | Dobrobytu |
|---------|-----------|

|                                                     |                          |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|
| Optymizmu                                           | Dobrych relacji z ludźmi |
| Poczucia własnej wartości                           | Poczucia bezpieczeństwa  |
| Osiągnięć szczytowych (w sporcie, muzyce, biznesie) |                          |

Często pojawiają się pytania ile czasu zajmuje usunięcie poszczególnych zaburzeń. Nie ma w tej kwestii żadnych reguł. Zależy to często od indywidualnej podatności i zdarza się, że osoby w ciężkim, długoterminowym stanie reagują tak szybko, że mówimy wówczas o pięciominutowym cudzie. Najczęściej jest potrzebna systematyczna praca nad sobą, obejmująca skupienie się na różnych zdarzeniach, które przyczyniły się do powstania problemu.

Często problemy, z którymi zmagamy się wiele lat, same w sobie stały się źródłem problemów. Są to tzw. wtórne konsekwencje, które z czasem zaczynają „żyć swoim życiem”.

Kolejną kwestią, na którą warto zwrócić uwagę, jest obawa przed wolnością od problemu. Często problem dokucza nam tak bardzo, że chcemy być od niego po prostu wolni. Nie zastanawiamy się nad tym, że wolność od problemu może oznaczać dla nas konkretne życiowe zmiany i nowe wyzwania. Zdarza się też, że autentycznie boimy się, że możemy się dobrze czuć, być szczęśliwi, bogaci, zdrowi. Ten strach również ma swoją historię, z którą można pracować. Niemniej jednak potrafi skutecznie zablokować nasze postępy w uwalnianiu się od problemów i uzyskaniu wewnętrznej i życiowej harmonii i poczucia życiowego spełnienia.

## **O czym dobrze jest wiedzieć zaczynając swoją przygodę z EFT**

Zaczynając ćwiczenia EFT w celu poradzenia sobie z jakimiś emocjami, problemami, możesz zafascynować się prostotą i skutecznością tej techniki. Na początku możesz jeszcze mieć wątpliwości, jak to działa i co ma wspólnego to, że się postukałeś z tym, że się lepiej czujesz? Potem może powiesz sobie ok, działa i lepiej się czuję, ale przecież nie będę się opukiwał na wszystko, bo to bez sensu. A potem może usłyszysz relacje innych osób lub gotowe ćwiczenia, na sprawy, na które sam z własnej inicjatywy byś nie zrobił EFT. „A co mi szkodzi?” pomyślisz i zrobisz ćwiczenia. Co z tego wyniknie nie wiem, ale rzadko, ktoś kto poczuł działanie EFT, rozstaje się z nim na zawsze.

Ludzie z całego świata ślą do Garego Craiga listy, w których relacjonują na co robili EFT i z jakimi efektami. Przypadłości, problemy, a nawet przypadki ludzi „skazanych” przez klasyczną medycynę na śmierć lub kalectwo, przegrywają w obliczu determinacji ludzi stosujących EFT i otwartości ich umysłów na to, że to pomoże. I pomaga.

EFT to zmiany na lepsze, więc jeśli ich nie chcesz lub nie jesteś na nie gotowy, to zastanów się, czy chcesz dalej czytać ten podręcznik. Robisz to na własną odpowiedzialność.

Każda zmiana budzi opór i strach. Nawet pozytywne zmiany, to zmiany na coś nowego, co jeszcze nie w pełni jest przez nas poznane, więc ma prawo budzić opór i strach. Pamiętaj o tym jeśli zdecydujesz się na kontynuowanie swojej przygody z EFT.

Na końcu podręcznika znajdziesz gotowe ustawienia na „zmiany”, do których warto wracać raz na miesiąc, żeby obniżyć nieświadome napięcia związane ze zmianami, jakie zachodzą w nas i w naszym życiu. Celowo napisałam „nieświadome napięcia”, gdyż opór przed zmianami przybiera często tak subtelną postać, że trudno go samemu zidentyfikować i rozpoznać po sygnałach emocjonalnych i behawioralnych. To wymaga dużego doświadczenia

i znajomości siebie, więc zanim je zdobędziesz, polecam robienie ćwiczeń na zmiany, raz w miesiącu. Zajmie to 20 minut i może być to jedna z lepszych inwestycji Twojego czasu w siebie samego i swoje życie.

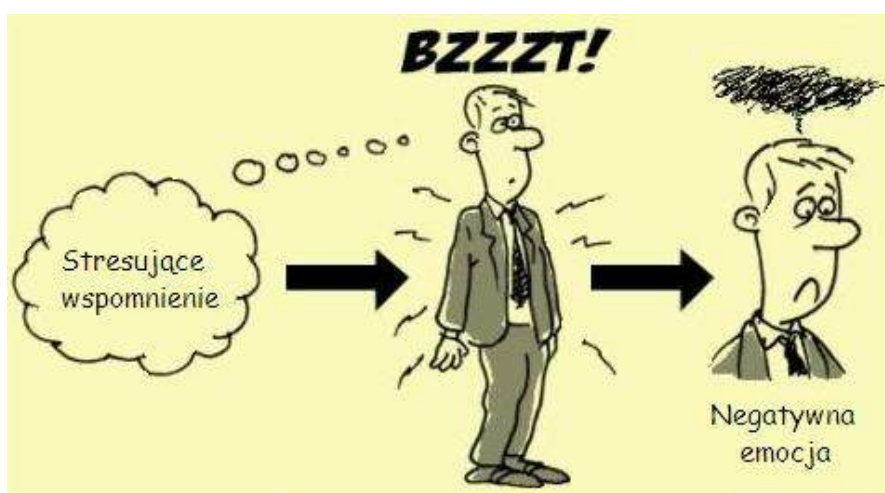
*Ania pracowała nad uwolnieniem się od lęku, który pojawiał się, gdy przebywała w centrach handlowych, w środkach komunikacji miejskiej, a nawet na spotkaniach, gdzie było więcej niż kilka osób. Pracowałyśmy nad uwolnieniem objawów fizycznych lęku, emocji i myśli z nim związanych oraz nad kilkoma problemami źródłowymi. Ania bardzo aktywnie opukiwała się samodzielnie między sesjami, co znacznie przyspieszało cały proces dochodzenia do równowagi.*

*Kiedy wydawało się, że odniosłyśmy sukces, bo nie pojawiały się już żadne objawy i myśli lękowe Ania ciągle czuła się jak osoba, której lęki dotyczą i nic właściwie nie zmieniała w swoim życiu, a nawet przestała się opukiwać i odwołała jedno spotkanie. Kiedy udało mi się namówić ją na odwiedzenie centrum handlowego, żeby sprawdzić, czy jeszcze pozostały jakieś objawy do przepracowania, Ania przyszła na sesję z informacją, że złapała się w centrum handlowym na myślach „żebym dostała lęków” i wręcz próbie wywołania go w sobie. Mogłoby się to wydawać dziwne, ale zaczęłyśmy robić EFT i okazało się, że Ania, która od 5 lat ma lęki, nie umie bez nich żyć. Tak przyzwyczaiła się do ograniczeń wynikających z lęku, że kiedy go zabrakło, czuła się dziwnie i nieswojo. Dodatkowo pojawiła się obawa, czy poradzi sobie z normalnym życiem, obowiązkami, pracą i czy uda się jej odbudować relacje ze znajomymi, gdyż nie mając już lęku, nie może się nim wytłumaczyć i wycofać pod pretekstem „mam lęki”, gdyż ich nie było. Zrobiłyśmy kilka rundek na zmiany i obawy związane z życiem bez lęku. Spotkałyśmy się jeszcze raz i okazało się, że Ania miała już poczucie, że da sobie radę i wróciła do opukiwania się na różne „sprawy z życia codziennego”. Umówiłyśmy się, że jak będzie się działo coś niepokojącego z czym sama sobie nie poradzi to zadzwoni. Nie zadzwoniła do dziś.*

## Jak działa EFT?

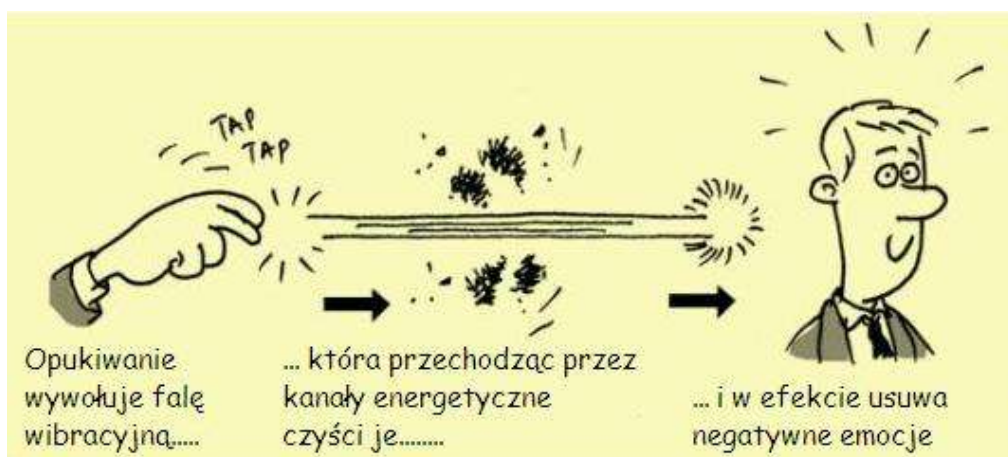
Kiedy przytrafia się nam sytuacja, która powoduje w nas negatywne odczucia, energia naszego ciała i umysłu zostaje zaburzona, co przejawia się w odczuwanych przez nas negatywnych emocjach lub nieprzyjemnych objawach w ciele. Siła negatywnych odczuć związanych z przeżywaną przez nas sytuacją mówi nam o tym, jak silnie nasz układ energetyczny jest zaburzony w tej sytuacji. Zaburzenie to, jeśli nie zostanie przepracowane lub rozładowane w naturalny sposób, zostaje zakodowane i „odtworzone” za każdym razem, gdy wspominamy tę nieprzyjemną sytuację lub dzieje się coś, co w jakiś sposób ją przypomina.

Według Garego Craiga, kiedy pojawiają się w nas wspomnienia nieprzyjemnych dla nas zdarzeń, najpierw nasz układ energetyczny robi „bzzzzzzzt”, czyli jest negatywnie pobudzony, a w konsekwencji tego negatywnego pobudzenia pojawia się negatywna emocja.



A co się dzieje kiedy wykonujemy opukiwanie punktów akupunkturalnych i jesteśmy jednocześnie skoncentrowani na problemie? Pod wpływem uderzenia, wibrująca energia kinetyczna rozchodzi się po określonym kanale energetycznym i usuwa zastoje w nim blokady energetyczne, pozwalając swobodnie płynąć energii.

Kiedy jednocześnie koncentrujemy nasz umysł na problemie i opukujemy wybrane punkty, usuwamy zaburzenie energetyczne i energia znów zaczyna swobodnie płynąć. Ty nabierasz coraz większego dystansu emocjonalnego do sytuacji i wspomnień z nią związanych. Przejawia się to na różne sposoby, np. pojawia się obojętność w mówieniu o problemie, dystans, poczucie jakby to się nigdy nie stało, coraz trudniej przypomnieć sobie szczegóły sytuacji. Optymalną reakcją jest śmiech lub ochota na seks. Dystans, którego nabieramy, skłania nas też do innego rodzaju refleksji związanych z tą sytuacją.



## Rodzaje EFT

Na wstępie pragnę zaznaczyć, że większość późniejszych form i odmian EFT opiera się na modyfikacji i uproszczeniu całej formuły Garego Craiga. W większości zachowane są takie pojęcia jak odwrócenie psychologiczne, problemy źródłowe, aspekty, konkretność, skalowanie. Część z nich będzie omawiana w dalszej części niniejszego opracowania, ale pragnę zaznaczyć, że przynależą one do EFT stworzonego przez Garego Craiga.

Różnice jakie pojawiają się w modyfikacjach mogą dotyczyć ilości opukiwanych punktów.

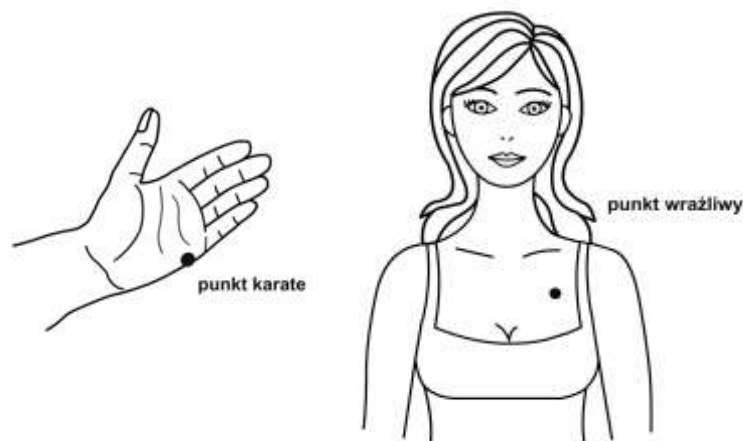
Moim wkładem są głównie opracowania związane z psychologicznymi obszarami funkcjonowania człowieka (rozdział: psychologiczne aspekty pracy z EFT). Jednak osadzone są one na szablonie podstawowego EFT opracowanego przez Garego Craiga.

## PODSTAWOWE EFT – Gary Craig – zasady działania, podstawowa procedura

### Ustawienie

Przygotowuje pole do działania EFT i służy do skorygowania *Psychologicznego Odwrócenia*. Na tym etapie masujemy tzw. wrażliwy punkt węzłów limfatycznych, albo opukujemy punkt karate, wypowiadając na głos zdania dotyczące problemu. Zdanie powtarzamy min. 3 - 5 razy. W trudniejszych przypadkach można powtórzyć nawet do 10 razy, lub więcej. Punkt karate można opukiwać uderzając dwoma, trzema palcami jednej ręki w obszar na przedłużeniu podstawy małego palca leżący na boku dłoni lub uderzając bokami obu dłoni o siebie (uzyskujemy większą intensywność stymulacji, ale warto uważać, aby nie uderzać bardzo mocno, gdyż uderzamy kością o kość).

Punkt wrażliwy to węzeł limfatyczny. Aby go znaleźć umieść palec w zagłębieniu przypominającym literę U, które jest na początku obojczyka. Następnie u podstawy U odmierz 7,5 cm w dół, a następnie 7,5 cm w prawo lub lewo. Masuj ten punkt w promieniu 5 cm zgodnie z ruchem wskazówek zegara (nie opukuj! zwłaszcza po lewej stronie, gdyż takie mikro-wstrząsy jakie wywołuje opukiwanie, mogą zakłócić naturalną pracę serca, co może stanowić zagrożenie dla życia lub zdrowia).



Podczas masowania Punktu wrażliwego lub opukiwania Punktu karate wypowiadaj na głos zdanie opisujące problem, emocję w formie:

**Mimo, że . . . . . (mam ten problem, emocja), to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.**

Przykłady:

*Mimo, że mam ten ostry ból głowy, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo, że zezłościłam się dzisiaj w pracy na szefa, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

Zdania powinny opisywać dany problem tak dokładnie, jak jest to możliwe. Bardzo ważnym jest, aby być precyzyjnym w formułowaniu Ustawienia. Na przykład:

*„Mimo, że mam ten **przeszywający ból w górnej części lewego ramienia...**”*

a nie: *„Mimo, że mam ten ból...”*

Jeśli wydarzyło się coś konkretnego i czujesz się poruszony, zdenerwowany, ale trudno Ci dokładnie określić co czujesz, możesz poradzić sobie z tym na kilka sposobów:

powiedz najtrudniejszy moment zdarzenia, nie dodając emocji, np.: *szef na mnie krzyczał że nie zdążyłam zrobić raportu, tata powiedział, że jestem głupi, zgubiłam się w sklepie i nie wiedziałam, gdzie są rodzice*

jeśli nie jesteś w stanie określić najtrudniejszego momentu zdarzenia, określ je ogólnie np.: *ta awantura w domu, tata krzyczał, ten śmiech klasy,*

dodaj ogólne określenie tego co czujesz do zdarzenia np. to zdenerwowanie, to poruszenie, te uczucia, np. *byłam zdenerwowana kiedy szef na mnie krzyczał, że nie zdążyłam zrobić raportu, to poruszenie, kiedy zgubiłam się w sklepie i nie wiedziałam, gdzie są rodzice, te uczucia, kiedy klasa się ze mnie śmiała.*

Wykonaj na początek jedną rundkę. Jeśli wyklaruje Ci się to co czujesz, kolejną rundkę zrób już na konkretną emocję i zdarzenie. Jeśli nadal trudno ci sprecyzować co czujesz, zrób jeszcze jedną ogólną rundkę. Jeśli poczujesz spadek napięcia i emocji i poczucie uwolnienia, jest to sygnał, że tym razem to wystarczyło. Jeśli nadal jest napięcie i emocje, rób EFT tak długo, aż osiągniesz efekt. Możesz również skorzystać z mapy emocji, która może pomóc Ci doprecyzować, co czujesz.

## Sekwencja

Opukuj ok. 7-8 razy każdy z punktów meridianowych. Jednocześnie skup umysł na problemie, emocjach. Przy każdym punkcie powtarzamy skróconą wersję zdania z Ustawienia, tzw. **Przypominacz**.

Przypominaczem z powyższych zdań będą:

*Ten ostry ból głowy*

*Ta złość na szefa w pracy*

*Ta złość w pracy*

*Ten przeszywający ból w górnej części lewego ramienia*

*To zdenerwowanie, kiedy szef na mnie krzyczał*

*Tata powiedział, że jestem głupi*

*Klasa się ze mnie śmiała*

Można opukiwać jedną, lub obydwie strony ciała. Można też opukiwać strony naprzemiennie i używać różnych rąk. Nie ma to znaczenia, z perspektywy działania energii. Za to ma znaczenie dla skóry, szczególnie wokół oczu. Opukiwanie jest jednocześnie masażem skóry, która pobudza produkcję kolagenu. Opukiwanie punktów wokół obu oczu, równomiernie stymuluje skórę i zmniejsza powstawanie zmarszczek symetrycznie.

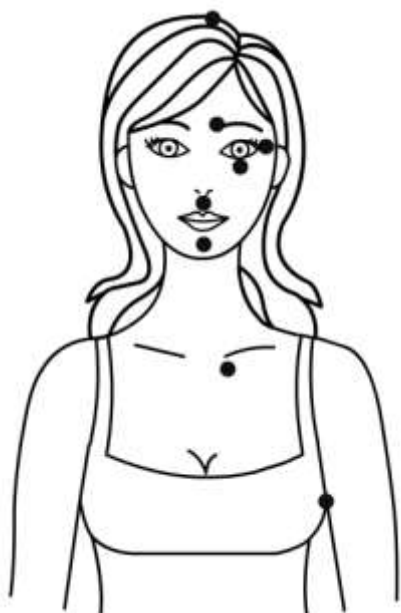
Zamiast wypowiadania słów na głos można wypowiadać je w myślach a nawet wyobrażać sobie procedurę opukiwania. Więcej znajdziesz w rozdziale Mentalne EFT.

Wiele osób zamiast użyć słów na głos lub w myślach skupia się podczas opukiwania na uczuciach, doznaniach z ciała, myślach i wspomnieniach i obrazach. Jest to tak samo skuteczna wersja EFT. Jest ona szczególnie praktyczna kiedy pracujemy ze sobą i wypowiadanie słów zaczyna nas rozpraszać.

Wypowiadanie słów ma na celu skupienie uwagi na temacie, pobudzenie sieci neuronalnej i zaburzonej energii związanej z danym zdarzeniem. Jeśli jesteś w stanie się skupić bez wypowiadania słów, skup się na odczuciach, obrazach.

Punkty EFT (stosowane również w tzw. terapiach meridianowych)

## Opukiwane punkty



**Czubek głowy** – najwyższy punkt na głowie

**Brew** – na początku brwi przy nasadzie nosa

**Bok oka** – z boku oka na kości oczodołu, na wysokości kącika oka

**Pod okiem** – na kości oczodołu, zaraz pod dolną powieką

**Pod nosem** – w środkowym zagłębieniu

**Broda** - na brodzie w poziomej bruzdzie

**Obojczyki** – Punkt jest w miejscu połączenia kości obojczykowej i pierwszego żebra

(umieść palec w zagłębieniu przypominającym literę U, które jest nad mostkiem, a następnie od podstawy U odmierzyć 2,5 cm w dół i 2,5 cm w prawo i w lewo)

**Pod pachą** – z boku ciała na wysokości sutka, ok. 10 cm od pachy



**Kciuk** – z boku kciuka przy nasadzie paznokcia

**Palec wskazujący** – z boku palca wskazującego przy nasadzie paznokcia

**Palec środkowy** – z boku palca środkowego przy nasadzie paznokcia

**Mały palec** – z boku małego palca przy nasadzie paznokcia

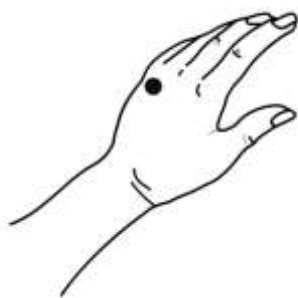
**Punkt karate** – obszar na przedłużeniu podstawy małego palca leżący na boku dłoni

**W podstawowej wersji EFT nie opukiuje się punktu na palcu serdecznym. Wynika to z faktu, że ten sam meridian przebiega przez punkt gamy, wykorzystywanego przy procedurze (gamowej). Nie chcąc przedłużać procesu, Gary Craig, wykluczył ten punkt i jest to jedyny powód.**

Aby nie musieć pamiętać, który z punktów masz ominąć, możesz opukiwać również palec serdeczny.

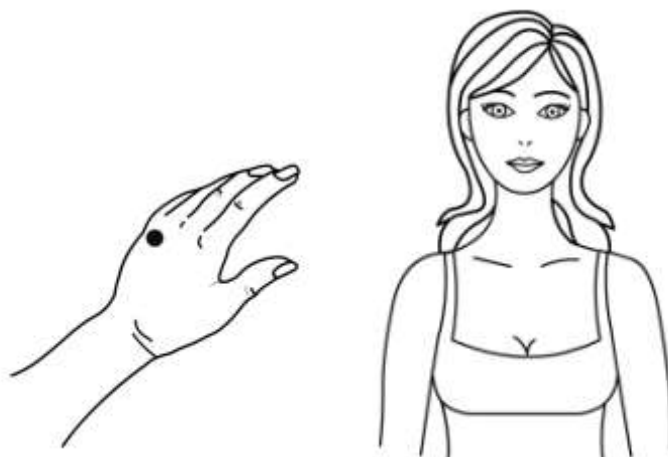
## Procedura 9-gamowa

Punkt Gamy zlokalizowany jest na grzbiecie dłoni pomiędzy i za kostkami 4 i 5 palca. Podczas nieprzerwanego opukiwania tego punktu wykonujemy serię działań mających na celu zaangażowanie w proces obydwóch półkul mózgowych.



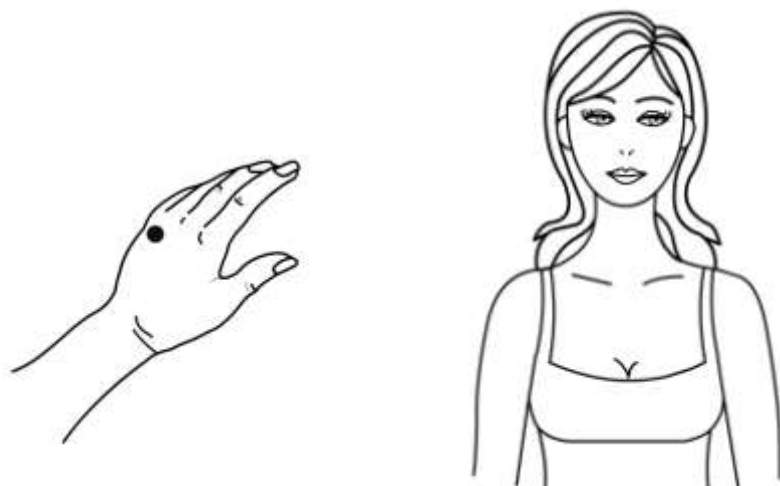
Opukuj Punkt Gamy i podczas opukiwania wykonuj następujące rzeczy:

Oczy otwarte – powtórz raz **Przypominacz**.

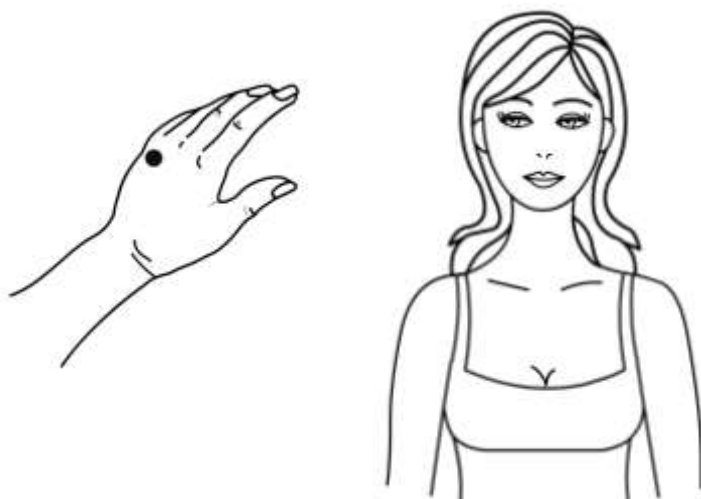


Zamknij oczy – powtórz raz **Przypominacz**. Otwórz oczy.

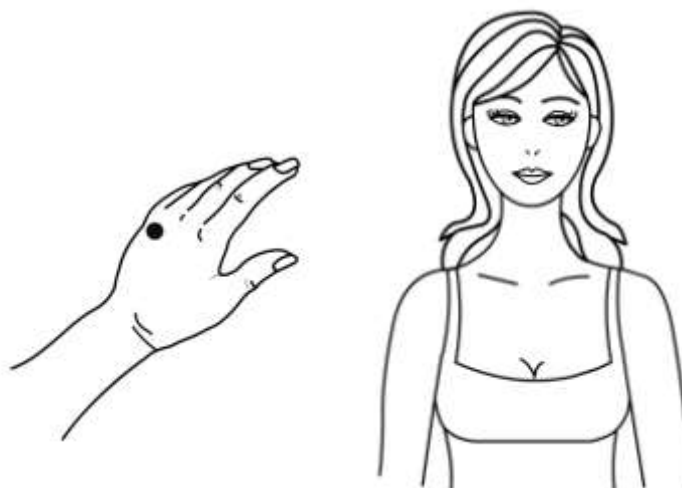
Spójrz ostro w dół-lewo – powtórz raz **Przypominacz**



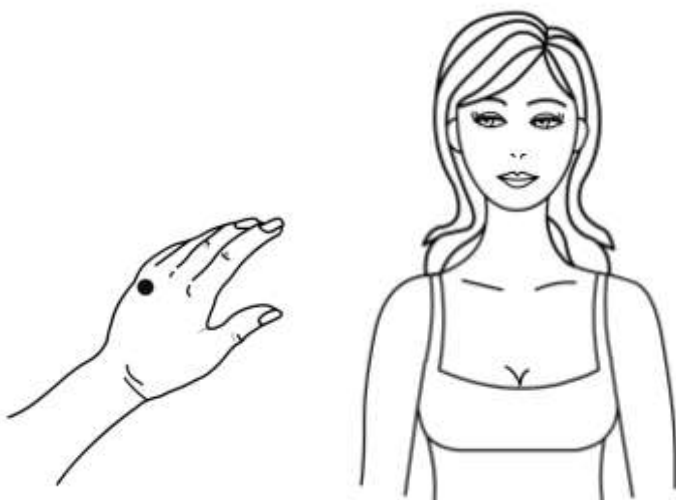
Spójrz ostro w dół-prawo – powtórz raz **Przypominacz**



Zatocz oczami koło w lewą stronę – powtórz raz **Przypominacz**



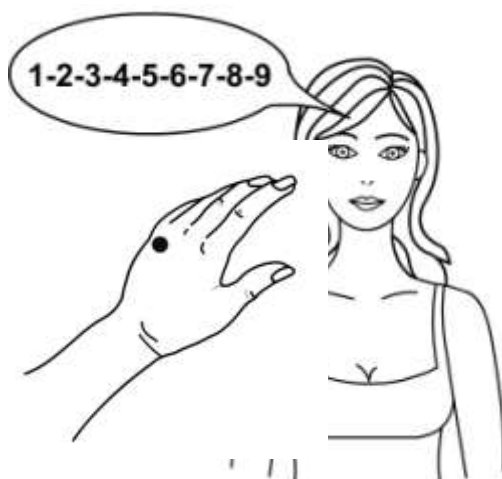
Zatocz oczami koło w prawą stronę – powtórz raz **Przypominacz**



Zanuć kilka nut jakiejś melodii, np. *"wlaź kotek na płotek"* lub *"sto lat"* ale pamiętaj, aby nie wypowiadać słów piosenki (nucenie angażuje prawą - twórczą półkulę mózgową)



Policz od 1 do 9 (liczenie angażuje lewą - logiczną półkulę mózgową)



Zanuć piosenkę jeszcze raz



Powtórz **Sekwencję**. Opukuj 7-8x każdy punkt równocześnie powtarzając **Przypominacz**.



**Czubek głowy** – najwyższy punkt na głowie

**Brew** – na początku brwi przy nasadzie nosa

**Bok oka** – z boku oka na kości oczodołu, na wysokości kącika oka

**Pod okiem** – na kości oczodołu, zaraz pod dolną powieką

**Pod nosem** – w środkowym zagłębieniu

**Broda** - na brodzie w poziomej bruzdzie

**Obojczyki** – Punkt jest w miejscu połączenia kości obojczykowej i pierwszego żebra

(umieść palec w zagłębieniu przypominającym literę U, które jest nad mostkiem, a następnie od podstawy U odmierz 2,5 cm w dół i 2,5 cm w prawo i w lewo)

**Pod pachą** – z boku ciała na wysokości sutka, ok. 10 cm od pachy

To zamyka Podstawową procedurę.

Podczas opukiwania możesz korzystać z obu rąk na raz, lub opukiwać się tylko jedną ręką (nie ma znaczenia którą) oraz zmieniać ją w trakcie rundki. Nie ma też znaczenia którą część ciała opukujesz. Do opukiwania możesz wykorzystać dwa palce – wskazujący i środkowy, a na punktach obojczyka i pod pachą użyć czterech palców w celu pokrycia większej powierzchni ciała i zwiększenia prawdopodobieństwa trafienia w punkt.

W rozdziale „podstawowe pojęcia” znajdziesz dokładne opisy takich zagadnień jak problemy źródłowe, aspekty, bycie konkretnym, poszerzone o psychologiczne wyjaśnienia znaczenia i rozwoju poszczególnych procesów.

### **Dodatkowe punkty i punkty omijane**

Specjaliści zajmujący się akupunkturą dodali cztery ważne punkty:

punkty na nadgarstkach - 5cm od nadgarstka – na obu rękach

po wewnętrznej stronie nadgarstka – odpowiadają za lęk i niepokój – ich opukiwanie działa mocno uspokajająco

po zewnętrznej stronie nadgarstków - odpowiadają za smutek, poczucie winy i gniew i złość

punkty nad kostkami po wewnętrznej i zewnętrznej stronie kostek – 5 cm nad kostką

po wewnętrznej stronie ma działanie pobudzające, szczególnie w stanach zmęczenia i senności

po zewnętrznej stronie ma działanie uspokajające zarówno w stanach niepokoju jak i zdenerwowania.

## AKCEPTUJĄCE EFT – Joanna Chełmicka

W tej wersji wykorzystujemy dwa podstawowe zdania:

|                  |                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Akceptuję</b> | <b>Nie akceptuję</b><br><b>Lub w porządku, że nie akceptuję</b> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|

W odróżnieniu od wersji podstawowej EFT, w której w końcu skupiamy się na zaakceptowaniu siebie niezależnie od zdarzeń, które nam się przytrafiły, w tym przypadku skupiamy się na akceptacji lub jej braku dotyczącej emocji i zdarzeń.

|                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowe EFT Garego Craiga      | Akcept-EFT Joanny Chełmickiej        |
| Akceptacja siebie                 | Akceptacja emocji i zdarzenia        |
| Otwarcie się na akceptację siebie | Brak akceptacji siebie lub zdarzenia |

Rozwinięcie o akceptację lub jej brak, wynika głównie z faktu, że możemy akceptować siebie ale nie to co nam się przytrafiło, albo nie to co czujemy.

Dużo pisze się o potrzebie akceptacji oraz o akceptacji siebie jako sposobie przezwyciężenia wielu problemów natury emocjonalnej, niskiej samooceny. Jest to fantastyczny sposób, który jednocześnie sam w sobie jest ogromną pułapką. Jak mamy zaakceptować to czego tak naprawdę nie akceptujemy? Nie jest to łatwy proces i często presja na akceptację jest tak ogromna, że zaczynamy udawać akceptację.

Udawana akceptacja to próba przekonania siebie i innych, że pogodziliśmy się z tym co się stało. Jednak pod tą maską akceptacji nadal skrywają się emocje smutku, gniewu, strachu, które w różnych sytuacjach mają na nas negatywny wpływ. Wówczas udawana akceptacja nie daje nam możliwości zmiany tych uczuć, gdyż niedopuszczamy do siebie ich istnienia w nas.

### **Akceptuję to, że nie akceptuję**

Kiedy przytrafia nam się coś, co staje się dla nas źródłem negatywnych emocji, problemów to w naturalny sposób mamy trudność w zaakceptowaniu tego zdarzenia. Często wywieramy na siebie presję, aby to zaakceptować. Ja proponuję najpierw zaakceptować, że nie akceptuję tego co się stało. Zaakceptowanie swojego braku akceptacji sprowadza się ostatecznie do akceptacji, ale nie tego co się stało, ale swojej własnej reakcji.

Często oczekujemy od siebie określonej reakcji na jakieś zdarzenie. Wyobrażamy sobie, jak my byśmy zareagowali, gdyby nas dotknęła sytuacja znajomych, oceniamy reakcje poprzez pryzmat schematów i przekonań, norm moralnych i społecznych. Ale nasze emocje rządzą się swoimi prawami, które kształtowały się miliony lat ewolucji i nie ulegają chwilowym modom epoki. Jeśli wydarzyło się coś niekorzystnego dla Ciebie, to jakim cudem masz to zaakceptować? Pozornym. Naturalną reakcją będą negatywne emocje: strachu, gniewu, smutku, wstrętu, itp. Nasze negatywne emocje są częściowym sygnałem na brak akceptacji

tego co się stało. Jeśli czujesz akceptację na odczuwane emocje negatywne, to jest to dodatkowy sygnał braku akceptacji tego co się stało.

## **ZAAKCEPTUJ TO, ŻE CZEGOŚ NIE AKCEPTUJESZ**

Wybierz zdarzenie lub emocje, z którymi chcesz pracować. Opisz je prostym zdaniem.

Wybrane zdanie opukujesz zarówno na punkcie karate(jako Ustawienie), jak również na wszystkich pozostałych punktach (jako Przypominacz).

Sprawdź , z którą wersji czujesz się bardziej komfortowo i zdanie wydaje Ci się prawdziwsze. Np.

Zdarzenie : Mama mówiła, że zawsze wszystko psuje

Wersje do wyboru:

Akceptuję to, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje

Nie akceptuję tego, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje

Zdarzenie + emocja : Ten smutek, kiedy mama mówiła, że zawsze wszystko psuje

Wersje do wyboru:

Akceptuję ten smutek, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje

Nie akceptuję tego smutku, że mama mówiła, że zawsze wszystko psuje

Przekonanie: Zawsze wszystko psuje

Wersje do wyboru:

Akceptuję to, że zawsze wszystko psuję

Nie akceptuję tego że zawsze wszystko psuję

Przekonanie + emocja: Ta złość na siebie, że zawsze wszystko psuję

Wersje do wyboru:

Akceptuję tą złość na siebie, że zawsze wszystko psuję

Nie akceptuję tej złości na siebie, że zawsze wszystko psuję

Emocja: ten strach, że coś się stanie, ale nie wiem co

W trakcie opukiwania może się okazać, że następuje w Tobie zmiana postawy z akceptuję na nie akceptuję lub odwrotnie. To naturalne i warto za tym podążać, zmieniając zdanie na takie które czujesz jako prawdziwe w danej chwili.

| EMOCJE<br>Wybierz, która wersja pasuje do tego co czujesz            |                                                                      | ZDARZENIE<br>Wybierz, która wersja pasuje do tego co czujesz |                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Akceptuję<br/><u>to co czuję</u></b>                              | <b>Nie akceptuję<br/><u>tego co czuję</u></b>                        | <b>Akceptuję<br/><u>to co się stało</u></b>                  | <b>Nie akceptuję<br/><u>tego co się stało</u></b>          |
| Akceptuję mój <b>smutek</b> , że mama mnie nie doceniła, kiedy ...   | Nie akceptuję mojego <b>smutku</b> , że mama mnie nie doceniła       | Akceptuję to, że mama mnie nie <b>doceniła</b>               | Nie akceptuję że mama mnie nie <b>doceniła</b> , kiedy...  |
| Akceptuję moją <b>złość</b> na tatę, że nie liczy się z tym co mówię | Nie akceptuję <b>złości</b> na tatę, że nie liczy się z tym co mówię | Akceptuję to, że tata <b>nie liczy się</b> z tym co mówię    | Nie akceptuję, że tata <b>nie liczy się</b> z tym co mówię |

W akceptującym EFT z reguły nie robimy już rundy przejściowej i pozytywnej. Wynika to z faktu, że celem jest pojawienie się akceptacji naszych uczuć lub tego, że czegoś nie akceptujemy. Stan ten mamy poczuć samoistnie, z siebie, bez narzucania sobie tego czy próby przyspieszenia tego procesu.

#### Przykład 1

Ustawienie: Akceptuję moją złość na męża, że jest nieczuły

| Runda negatywna (przypominacze na wszystkie punkty) |                                    |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------|
| Akceptuję moją złość na męża, że jest nieczuły      | Ta złość na męża, że jest nieczuły |

W rundzie negatywnej można wybrać jedną z wersji lub przeplatać je ze sobą.

## Przykład 2

Ustawienie: Nie akceptuję tego, że mąż jest nieczuły

| Runda negatywna (przypominacze na wszystkie punkty) |                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------|
| Nie akceptuję tego, że mąż jest nieczuły            | Mąż jest nieczuły |

W rundzie negatywnej można wybrać jedną z wersji lub przeplatać je ze sobą.

## Przykład 3

Ustawienie: akceptuję mój smutek, że zostałam źle oceniona ale nie akceptuję sposobu, w jaki mi to okazano

| Runda negatywna (przypominacze na wszystkie punkty)                                            |                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Akceptuję mój smutek, że zostałam źle oceniona ale nie akceptuję sposobu, w jaki mi to okazano | Ten smutek, że zostałam źle oceniona i sposób w jaki mi to przekazano |

W rundzie negatywnej można wybrać jedną z wersji lub przeplatać je ze sobą.

## Przykład 4

Ustawienie: nie akceptuję siebie ale akceptuję to, że się nie akceptuję

Runda negatywna (przypominacze na wszystkie punkty): nie akceptuję siebie ale akceptuję to, że się nie akceptuję

W tak sformułowanym problemie powtarzamy dokładnie zdanie z ustawienia jako Przypominacz w rundzie negatywnej.

## Przykład 5

Ustawienie: nie akceptuję tego jak postąpiłam

Runda negatywna (przypominacze na wszystkie punkty): nie akceptuję tego jak postąpiłam

W tak sformułowanym problemie powtarzamy dokładnie zdanie z ustawienia jako Przypominacz w rundzie negatywnej.

#### Przykład 6

Ustawienie: nie akceptuję, że ktoś cieszył się z mojej porażki

| Runda negatywna (przypominacze na wszystkie punkty) |                               |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------|
| Nie akceptuję, że ktoś cieszył się z mojej porażki  | Czyjaś radość z mojej porażki |

W rundzie negatywnej można wybrać jedną z wersji lub przeplatać je ze sobą.

#### Akceptujące EFT dla zdań pozytywnych

Tą samą formułę możemy wykorzystać do pracy z pozytywnymi emocjami i przekonaniami. Pracujemy z nimi zgodnie z zasadami pozytywnego EFT.

Formułując pozytywne zdanie, używamy go opukując wszystkich punktów poczynawszy od karate i wszystkie punktu na twarzy i ciele.

Przykładowe zdania:

Akceptuję swoją radość

Akceptuję moje sukcesy

Akceptuję moje wartości

Akceptuję moje życie

Akceptuję mój pomysł na życie

Akceptuję moją rodzinę

Akceptuję moje ambicje

Akceptuję zmiany jakie wprowadzam w życie

Akceptuję moje potrzeby

Akceptuję moje słabości

Akceptuję to, że się cieszę

Akceptuję moje wybory

Akceptuję to, że jestem dobry/a w tym co robię

Akceptuję to, że udaje mi się w życiu

Akceptuję to, że mam szczęście w życiu

Akceptuję to, że mam talent  
 Akceptuję to, że jestem lubiany/a  
 Akceptuję to, że jestem akceptowana  
 Akceptuję to, że ważne są dla mnie moje potrzeby  
 Akceptuję to, że stawiam innym granice  
 Akceptuję to, że chcę dla siebie dobrze  
 Akceptuję to, że realizuje moje pasje  
 Akceptuję to, że sam/a decyduję o sobie  
 Akceptuję to, że wiem czego chcę dla siebie  
 Akceptuję to, że idą swoją drogą w życiu  
 Akceptuję to, że jestem inny/a od innych

## PROSTE EFT

Wykorzystywane przez wielu trenerów na świecie, ale trudno określić, który był pierwszym autorem takiej modyfikacji.

Proste EFT polega przede wszystkim na użyciu tylko zdania, które opisuje problem. Używamy go zarówno jako Ustawienie na punkcie karate jak i Przypominacz na pozostałych punktach.

Najłatwiej zobaczyć to na porównaniu Podstawowego EFT Garego Craiga z Prostym EFT.

|                                                         | Podstawowe EFT Garego Craiga                                            | Prostym EFT            |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Ustawienie (punkt karate lub masaż węzła limfatycznego) | Mimo że <i>mam ten problem</i> , to szczerze i głęboko akceptuję siebie | <i>Mam ten problem</i> |
| Punkty na głowie, tułowi i palcach.                     | <i>Mam ten problem</i>                                                  | <i>Mam ten problem</i> |

W ramach upraszczania metody, niektórzy trenerzy rezygnują z różnych punktów.

punktów pod nosem i na brodzie – głównie ze względów higieniczno - estetycznych, gdyż na sesjach osobiście opukują klientów i bywa to problematyczne

punktów na palcach – sam Gary Craig zaczął z nich rezygnować, gdyż ich nie użycie nie wpływało na efekty

punktu karate – punkt karate wykorzystujemy do pracy z odwróceniem psychologicznym. Jest również powiązany z emocją smutku. Niektórzy uważają, że kiedy znamy problem źródłowy, to punkt karate można ominąć. Niektórzy zaś bardzo cenią sobie siłę jego działania i jest uważany za jeden z mocniejszych punktów (ja również należę do jego zwolenników)

## POZYTYWNE EFT

W podstawowym EFT zaczynasz zawsze od opukiwania zdań opisujących problem. W pozytywnym EFT od razu zaczynasz opukiwanie od wypowiadania zdań pozytywnych. Pojawia się pytanie kiedy użyć klasycznej formuły zdań negatywnych a kiedy pozytywnych.

Bardzo łatwo to rozróżnić.

Jeśli zaczniesz opukiwać pozytywne zdanie i poczujesz

spadek napięcia

rozluźnienie

ulgę

uwolnienie

obniżanie się negatywnych emocji

pozytywne emocje

wzrost ogólnej siły

że rośniesz

że z twoim ciałem dzieje się coś dziwnego, neutralno – pozytywnego, ale nic innego nie czujesz

prawdziwość tego co mówisz i wzrośnie dla ciebie pozytywne znaczenie tego co mówisz

pojawiają się pozytywne myśli, wspomnienia,

dobrze ciepło energetyczne

inne pozytywne reakcje

Oznacza to, że możesz opukiwać zdania pozytywne. Powyższe reakcje wskazują, że masz wewnętrzną zgodę na to co mówisz a nawet pragnienie, aby nareszcie urzeczywistniło się wybrane przez ciebie zdanie.

Zdania pozytywne opukujesz wykorzystując wszystkie punkty EFT, łącznie z punktem karate. Możesz zrobić ustawienie dodając formuły mimo że lub akceptuję. Możesz również wypowiedzieć tylko pozytywne zdania podczas opukiwania punktu karate i kilkakrotnie je powtórzyć.

Jeśli zaczniesz opukiwać pozytywne zdanie i poczujesz

napięcie

negatywne emocje

nieprzyjemne odczucia z ciała

że mówisz nie prawdę

pojawiają się negatywne myśli, wspomnienia

że wręcz uciekasz, chowasz się w sobie

inne negatywne reakcje

Oznacza to, że jeszcze nie masz wewnętrznej zgody na pozytywne zdanie. Najpierw należy zneutralizować negatywną energię i jej przyczyny, aby ta zgoda się pojawiła. Aby to osiągnąć trzeba wrócić do podstawowego EFT (lub innej wersji EFT), która zaczyna pracę od negatywnej energii. Na początek możesz wykorzystać swoje negatywne reakcje.

#### Przykład 1

Opukiwałeś/aś się na zdanie „jestem szczęśliwa”. W odpowiedzi pojawił się smutek i napięcie w splocie słonecznym. Robisz więc ustawienie na zdanie „mimo że jest mi smutno, że nie jestem szczęśliwa i czuję napięcie w splocie, to szczerze i głęboko akceptuję siebie / otwieram się na szczerą i głęboką akceptację siebie (w tym przykładzie jest to ustawienie łączone). Następnie wykonujesz całą procedurę EFT i zgodnie z instrukcją obserwujesz swoje reakcje. Jeśli pojawiają się myśli, wspomnienia, emocje, zaczynasz z nimi pracować robiąc ustawienie, rundę negatywną i dalej opcjonalnie: rundę przejściową, rundę pozytywną.

Skup się na aspektach, na byciu konkretnym, na problemie źródłowym (wspomnieniu).

#### Przykład 2

Opukiwałeś/aś zdanie „już wolno mi dobrze zarabiać”. W odpowiedzi pojawiło się poczucie nie prawdy, nie zgody. Tak naprawdę nie wolno Ci dobrze zarabiać. Zaczynasz więc pracę ze zdaniem „nie wolno mi dobrze zarabiać” i jesteś uważny na to co się pojawi: jakie emocje, myśli, wspomnienia, reakcje ciała. Pracuj nad nim tak długo, aż pojawi się coś, co zacznie naprowadzać cię na trop odpowiedzi: dlaczego nie wolno ci dobrze zarabiać, albo dlaczego musisz zarabiać mało. Następnie wykonujesz podstawowe EFT skupione na pracy z negatywną energią, w celu jej zneutralizowania.

W ramach pozytywnego EFT można opukiwać wszystkie zdania, które mają wydźwięk pozytywny. Mogą to być zdania z kategorii: „już nie muszę”, „wolno mi”, „akceptuję”, „mogę” i wszelkie zdania rozpoczynające się od pozytywnej emocji lub stanu.

Warto jednak zwrócić uwagę, czy nie jest to zdanie pseudo-pozytywne np. „cieszę się, że już więcej nie zachoruję”. Zdaniem pozytywnym będzie „cieszę się, że jestem zdrowy/a” lub „mogę już być zdrowy/a” lub „jestem wdzięczny/a za zdrowie”

## Podstawowe pojęcia i definicje w EFT

### Problem źródłowy

To sytuacja, zdarzenie, myśl od której jako pierwszej zaczął się nasz problem. Innymi słowy pierwszy raz doszło do specyficznego zaburzenia energetycznego, które odtwarzamy w kolejnych sytuacjach.

Bardzo często po pierwsze takiej sytuacji następuje powtórzenie negatywnej reakcji emocjonalnej. Najczęściej owocuje to pojawieniem się tzw. wtórnych konsekwencji, czyli dodatkowych negatywnych emocji, negatywnych myśli, przekonań a nawet schematów.

Przykład:

Łukasz miał 10 lat, kiedy musiał przeprowadzić się do innego miasta i zmienić szkołę. Nowa klasa, do której dołączył, była już zgrana i z niechętnie przyjęła nowego kolegę. Łukasz uczył się bardzo dobrze w swojej starej szkole. Poziom nauczania w nowej szkole był wyższy i okazało się, że Łukasz jest przeciętnym a nawet słabym uczniem. Pierwsza trójka z klasówki była szokiem, że jednak nie jest aż tak dobry, co wywołało w nim smutek wymieszany ze złością na siebie. Po krótkim okresie „karencji” dostał również trójkę z odpowiedzi przy tablicy, co utwierdziło go w podejrzaniach, że jednak nie jest tak dobry, jak myślał do tej pory. Jednocześnie relacje z nowymi kolegami i koleżankami zaczęły się powoli układać, ale Łukaszowi brakowało starych znajomych, z którymi był zżyty i zaczęła mu coraz wyraźniej dokuczać samotność i smutek z niej wynikający.

Dziś Łukasz jest dr habilitowanym i jest specjalistą w swojej dziedzinie. Problem, z jakim się zgłosił to poczucie że nie jest wystarczająco dobry i ciągle ma obawy, że zaraz wyjdzie na jaw, że jest nie dość dobry a wręcz kiepski. Był bardzo obowiązkowy co w dużym stopniu pomogło mu zapracować na jego sukces, ale jednocześnie ciągle robił sobie wyrzuty, że za mało pracuje, mógłby wiedzieć więcej i mieć jeszcze większe osiągnięcia. Był zamknięty w relacjach z pracownikami i miał poczucie, że w ogóle relacje interpersonalne stanowią dla niego pewien problem. Choć znał bardzo wielu ludzi praktycznie na całym świecie, wewnątrz czuł się samotny. Na sesję zgłosił się, gdyż od paru miesięcy przeżywał smutek i zniechęcenie, które co prawda nie rzutowało na jego pracę zawodową, ale czuł że robi mu się coraz ciężiej.

Łukaszowi udało się udowodnić, że jest dość dobry, ale jednocześnie emocjonalnie „nie zauważył tego” tak jakby jego emocje utkwiły w szoku kiedy otrzymał trójkę i pomyślał, że jednak nie jest dość dobry. Nie mógł obiektywnie ocenić swoich umiejętności i wiedzy, i nie mógł się czuć adekwatnie do dzisiejszej sytuacji.

| Dziś                                                                               | Sytuacja źródłowa                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nie jestem dość dobry (ocena umiejętności zawodowych)                              | Nie jestem dość dobry (dostał trójkę, a był przyzwyczajony do piątek)                                                            |
| Obawy, że studenci i współpracownicy odkrywają, że jednak wcale nie jest tak dobry | Obawy, że inni się zorientują jakie ma braki w stosunku do nowej klasy, czyli na klasówkach i z odpowiedzi dostanie słabe oceny. |
| Smutek i złość na siebie, że nie                                                   | Smutek i złość na siebie, że za                                                                                                  |

|                                                                                |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| udało mi się dostać lepszej oceny, nie douczyłem się                           | mało pracuje i przez to ma mniejsze osiągnięcia i wiedzę niż mógłby mieć |
| Samotność i tęsknota za starymi znajomymi, trudność w budowaniu nowych relacji | Świadomość trudności w relacjach, wewnętrzne poczucie samotności         |

## Jak znaleźć problem źródłowy?

Kiedy pracujemy nad sprawami bieżącymi, może się zdarzyć, że pojawiają się różne wspomnienia. Są one czasem są logicznie powiązane z tym nad czym pracujemy, a czasem pozornie nie mają związku. Ten brak związku jest tylko pozorny, bo skoro umysł prowadzi nas do takiej, a nie innej sytuacji to znaczy, że w naszym mózgu jest zapisany związek między tymi sytuacjami. Wspomnienia, które się pojawiają mogą nas zaprowadzić do tzw. problemu źródłowego, czyli sytuacji, zdarzenia, od którego się wszystko zaczęło, a które z biegiem lat doprowadziło Cię do bieżącego problemu.

## Po czym rozpoznasz, że znalazłeś problem źródłowy?

Możesz przypomnieć sobie wiele sytuacji. Najłatwiej zadać sobie pytanie która z nich była pierwsza lub która z nich była dla Ciebie szczególnie emocjonalnie bolesna. Pierwsza sytuacja nie musi być bolesna, ale z jakiegoś powodu jest ważna.

Najczęściej dotarciu do sytuacji źródłowej towarzyszy szczególne odczucie odkrycia „że to właśnie to”. Trudno je opisać słowami, gdyż jest to specyficzny rodzaj świadomości.

## Jak pracować z problemem źródłowym?

Kiedy przypomni Ci się sytuacja, którą możemy wstępnie uznać za źródłową, masz kilka możliwości

Nadaj jej tytuł, tak jak nadaje się tytuł filmu – to technika, która pozwala pracować ze szczególnie bolesnymi wspomnieniami. Jeśli wiesz lub czujesz, że powrót do emocji z czasu zdarzenia jest dla Ciebie zbyt trudny, nie musisz tego robić od razu. Zaczynając od pracy ze wspomnieniem poprzez nadanie mu tytułu, stopniowo rozładowujesz napięcie emocjonalne. Kiedy poczujesz, że możesz skupić się na szczegółach sytuacji, przejdź do kolejnych kroków

Wybierz taki fragment zdarzenia, który był esencją trudnego zdarzenia. Mogą to być wypowiedziane przez kogoś słowa, obraz, to co sam zrobiłeś, poczułeś. Ważne aby był to fakt, a nie twoja interpretacja tego faktu lub tego co czułeś. Zobaczmy to na przykładzie sytuacji ze szkoły: *Janek został wezwany do odpowiedzi przy tablicy. Wiedział, że się za dużo nie uczył. Kiedy nauczycielka zadała mu pytanie, na które nie znał odpowiedzi, próbował się ratować i wymyślił sobie odpowiedź. Niefortunnie powiedział coś co wywołało śmiech klasy. Janek stał przed tablicą, słyszał i widział, jak klasa się z niego śmieje.* Pracując z taką sytuacją za pomocą EFT skupiamy się najpierw na fakcie:

### *klasa się ze mnie śmiała*

Często zdarza się, że osoby zaczynają pracę od interpretacji np. „czułem się odrzucony, oceniony, osądzony” jest to błąd ponieważ, kiedy jesteśmy „w środku sytuacji” rejestrujemy fakt i na reagujemy na niego emocjonalnie, refleksje typu „odrzucili mnie” przychodzą po zakończeniu sytuacji. Niekiedy ma to miejsce wiele lat później. Kiedy pracujemy z interpretacją, często nie przynosi to pożądanych efektów i wówczas często słyszę, że EFT na mnie nie zadziałało. Wynika to właśnie z tego, że kiedy sytuacja miała miejsce, to reagowaliśmy emocjonalnie na fakty i na tym należy się skupić w pierwszej kolejności.

Następnym krokiem będzie pytanie, jak czułem się z tym, co się stało? Wybierz najsilniejsze uczucie, jakie wtedy odczuwałeś i zrób EFT na tą właśnie emocję.

Uczucia możemy tutaj opisać w dwóch czasach: przeszłym i teraźniejszym. Jeśli podczas rundki nad zdarzeniem pojawiło się w tobie uczucie, które czułeś w trakcie zdarzenia, to możesz użyć czasu teraźniejszego np. *wstyd mi kiedy klasa się śmieje z tego co powiedziałem*. Jeśli nie pojawiło się żadne uczucie, ale pamiętasz, że wtedy się wstydzileś, to użyj czasu przeszłego np. *wstydzilem się kiedy klasa śmiała się z tego co powiedziałem*. W obu przypadkach wypowiadane zdanie jest prawdziwe.

Może się zdarzać, że emocja odczuwana w trakcie zdarzenia będzie inna niż ta, którą czujesz, na wspomnienie tego co się stało, np. *było mi wstyd kiedy się ze mnie śmiali, jesteś wściekły na siebie, że się nie obroniłem*. Na początek wybierz to uczucie, które jest najsilniejsze. Następnie po kolei zrób EFT na pozostałe uczucia, które odczuwałeś w przeszłości (nawet jeśli ich dziś nie czujesz, gdyż i tak są zapisane w twojej sieci neuronalnej) i te które odczuwasz dziś na wspomnienie tamtej sytuacji. Szczególną uwagę zwróć na aspekty (str ...)

Emocje, nad którymi pracujesz mogą być zarówno silne, średnie jak również bardzo słabe, wręcz znikome. Nie ma reguł, które mówią, że aby praca była skuteczna powinniśmy odczuwać silne emocje. Natomiast słabe emocje często są niedoceniane przez praktyków EFT. Jeśli odczuwasz negatywną emocję na skali od 0 do 10 na 1 lub 2 to oznacza to, że to zdarzenie nadal ma na Ciebie negatywny wpływ. Zwróć szczególną uwagę na słabo nasilone emocje negatywne, gdyż niedoczyszczenie tych najsłabiej wyczuwalnych emocji, najczęściej podtrzymuje problem.

Jeśli po pierwszej rundce emocje lub napięcie fizyczne nie opadło do zera, zrób dodatkową rundkę na dokładnie ten sam fragment. Jeśli po drugiej rundce czujesz, że nadal jest chociaż minimalna emocja lub napięcie, zrób jeszcze jedną rundkę. Zajmie Ci ona chwilę, ale ta chwila jest twoją inwestycją w emocjonalną wolność od tego co się stało.

Poczucia uwolnienia nie da się pomylić z żadnym innym uczuciem ani stanem. Kiedy je osiągniesz, po prostu będziesz wiedział, że to właśnie to. Trudno je opisać słowami, ale można je rozpoznać po spontanicznym śmiechu i wesołości, głębokim spokojem, obojętności na to co się stało

## Jak z problemu źródłowego rozwijają się kolejne problemy?

*Wyobraź sobie Monikę. Monika ma 5 lat. Jest żywą dziewczynką ciekawą świata, która lubi czasem zrobić coś nielegalnego. To coś na co nie pozwalają jej rodzice lub podejrzewa, że nie będą zachwyceni, jeśli okaże się, że to zrobiła. Jednak jak każde dziecko bada granice poznawania świata i przekracza je kiedy tylko pojawi się okazja. Mama Moniki jest kochaną mamą, kiedy Monika spełnia jej oczekiwania i jest grzeczną dziewczynką. Wówczas jest wymarzoną i ukochaną córeczką mamusi. Kiedy jednak Monika robi coś co szczególnie się mamie nie podoba, mama jest dla niej bardzo surowa w słowach i zachowaniu. Staje się wówczas zimna i niedostępna. Niedostępność mamy najczęściej objawia się milczeniem a na próby zbliżenia się do niej, reaguje słowami „odejdz ode mnie”. Dla Moniki takie zachowanie mamy, to niemal koniec świata. Niedostępna mama budzi w niej strach, że już jej nie chce, nie kocha, że ją straci bo coś źle zrobiła. Najgorsze jeśli zrobiła to podejrzewając, że źle robi. Monika szybko stara się przeprosić mamę, ale wówczas słyszy „odejdz ode mnie”. Dla pięcioletniej dziewczynki to dość dosłowny komunikat. Nie rozumie, że mama złości się na nią, ale nadal ją kocha. Dla Moniki odejdz oznacza dosłownie odejść, więc odchodzi, bo wierzy, że tego właśnie oczekuje mama. Z czasem Monika nauczyła się nie podchodzić do mamy z przeprosinami, bo skoro mama i tak każe jej odejść, to po co ma przeproszać? Nauczyła się też, że kiedy nie przeprosza mamy, jej niedostępność mniej ją boli, bo przynajmniej nie słyszy, że ma odejść. Nie wielka to pociecha, ale dla pięcioletki to ogromna różnica.*

Z tej sytuacji 5 letnia Monika wykształciła następujące mechanizmy i emocje:

Jak coś źle zrobię, to jestem niechciana – smutek, poczucie winy, strach

Jak coś źle zrobię, to jestem niekochana – złość na siebie, smutek, strach

Mama chce, abym odeszła, kiedy nie jestem taka jak ona chce – konflikt „albo będę sobą albo stracę mamę”

Mama mnie kocha tylko kiedy spełniam jej oczekiwania – smutek

Aby być kochana, muszę zrezygnować z siebie – smutek, strach,

Każdy dzień przynosił Monice nowe sytuacje a wśród nich trudne sytuacje z mamą, które powtarzały się co jakiś czas. Sytuacja robiła się trudniejsza, gdyż Monika rozwijała się i robiła się ciekawsza świata. Zaczynała już również wymykać się coraz bardziej z pod kontroli mamy. Zaczynała mieć swoje potrzeby, których mama nie zawsze rozumiała i akceptowała.

*Pracując nad swoją fobią pajków, podczas jednej z rundek pojawiła mi się myśl: „pajak mnie zje”. Zdanie wydaje się absurdalne, ale było dla mnie bardzo prawdziwe. Robiąc sobie na nie EFT przypomniała mi się scena z filmu Kopalnie Króla Salomona. Jeden z członków wyprawy, zagubił się w tunelach i zaplątał w dużą pajęczynę. Scena pokazywała jak mężczyzna próbował się wyplątać, a za jego plecami zbliżał się dwa razy większy od niego, czarny, włochaty pajak. W chwili, w której mężczyzna odwrócił się, pajak był już przy nim, a kadr filmowy pokazał tylko ogromne przerażenie na jego twarzy. Miałam wtedy może 6-7 lat i w mojej dziecięcej głowce zakodowało się, że ten pajak zjadł tego mężczyznę i stąd w moim lęku nawet przed naprawdę małymi pajęczkami, zawsze pojawiała się myśl, że ten pajak mnie*

*zje. Teraz nie palam miłością do pajków, ale już nie panikuję na ich widok i nie krzyczę. Jak jakiś zawędruje do mojego domu to jestem w stanie wyrzucić go za okno.*

## Aspekty

Najmniejszy element, jaki można wyodrębnić z sytuacji, to właśnie aspekt. „Niedoczyszczenie” aspektów może podtrzymywać problem, dlatego praca z nimi jest niezwykle ważna.

Każda sytuacja, w jakiej kiedykolwiek się znalazłeś, składała się minimum z kilku elementów.

Czasem aspektów jest bardzo dużo i trudno się zdecydować od czego zacząć. Zawsze najłatwiej jest zacząć od konkretnego opisu sytuacji w ustawieniu np.

*Mimo, że szef nakrzyczał na mnie, że się spóźniłam a moje dziecko nie chciało zjeść rano śniadania i spóźniłam się z nim do przedszkola a potem jeszcze były korki na drodze i ledwo weszłam do biura a jeszcze szef na mnie naskoczył, to szczerze i głęboko akceptuję siebie.*

A następnie opukać wszystkie punkty opowiadając całą historię jeszcze raz i zmieniając punkt przy kolejnym zdaniu. W rundzie pozytywnej można po prostu powiedzieć uwalniam całą tą sytuację, wybieram wolność od zdenerwowania i napięcia, itp.

Można powiedzieć, że powyższe ustawienie jest opisem sytuacji, który bardziej przypomina opowiadanie komuś co się stało. Z takiego sposobu możemy korzystać, aby obniżyć ogólne napięcie związane z sytuacją i wyodrębnić poszczególne aspekty i uczucia im towarzyszące. Następnie popracować nad nimi, aby uwolnić wszystkie napięcia i uczucia jakie są związane z sytuacją.

Nawet kiedy opadnie ogólne napięcie i zdenerwowanie po takim ogólnym i opisowym ustawieniu na początku, warto poświęcić jeszcze kilka chwil na dokładne doczyszczenie aspektów, gdyż nie doczyszczone zostają w naszej pamięci, emocjach i ciele. Ważne jest wówczas przestrzeganie zasady konkretności, o której dowiesz się więcej w kolejnym punkcie.

Za chwilę przeczytasz przykład pracy z aspektami. Jest on dość złożony i może Ci się wydawać, że zanim usiądziesz do robienia sobie EFT na jakiś problem, to najpierw powinieneś iść na hipnozę, żeby wszystko sobie dokładnie przypomnieć. Oczywiście tak nie jest. Przykład jest długi po to, aby zilustrować Ci na co trzeba zwracać uwagę. Niekiedy nie osiągamy całkowitych efektów, gdyż są jeszcze aspekty sytuacji, które budzą w nas emocje. Kiedy zaczynasz pracę z jakimś problemem, nie musisz mieć przygotowanych wszystkich aspektów. Zazwyczaj pojawiają się one same w trakcie rundki lub zaraz po, pod postacią skojarzeń, wspomnień, myśli, uczuć, obrazów, objawów w ciele. Wówczas trzeba je wykorzystać w pracy nad problemem.

A oto zapowiadany przykład:

*Wyobraź sobie Krzysia, małego przedszkolaka, który z jakiś powodów nie chciał zjeść obiadu w przedszkolu. Pani nakrzyczała na niego, powiedziała, że jest niejadkiem, wybrzydza, że nie wstanie póki nie zje i poskarży się na niego mamie. Wszystkie dzieci wstały już od stołów i poszły się bawić lub szykować do leżakowania, a Krzysiek siedział nad swoim obiadem, którego nie chciał zjeść. Czuł się samotny, opuszczony, bezradny i było mu ogromnie smutno, bo przecież co złego jest w tym, że nie chce zjeść obiadu?. Może mu nie smakuje, może źle się czuje, może jest najedzony, a może po prostu z jemu samemu niewiadomych przyczyn nie ma*

*ochoty tego jeść. Każdy element tej sytuacji to aspekt, który składa się na dany problem, czyli:*

*pani na mnie nakrzyczała, gdy nie chciałem zjeść obiadu w przedszkolu*

*powiedziała, że jestem niejadkiem*

*czuję się samotny, gdy sam siedzę przy stole nad obiadem a inne dzieci już poszły*

*pani poskarży się mamie, że nie chciałem jeść obiadu*

*zrobiłem coś złego, że nie chciałem jeść obiadu, bo inaczej pani by nie krzyczała*

*ta bezradność, że muszę zjeść ten obiad a wcale nie chcę*

*ta bezradność, że pani na mnie krzyczy, że nie zjadłem obiadu*

I tak dalej...

Każde z tych zdań opisuje inny aspekt sytuacji. Wszystkie te aspekty składają się na opis całej sytuacji.

Wyobraź sobie, że nasz już dorosły przedszkolak Krzyś ma problem z jedzeniem, albo je za dużo i czuje że musi, albo za mało i twierdzi, że w ogóle nie lubi jeść. Pracujemy nad tym problemem stosując EFT i podczas pracy przypomniał sobie tą sytuację. Zakładamy, że ta sytuacja jest jego problemem źródłowym, od którego zaczęły się jego problemy z jedzeniem. I co teraz może się zdarzyć? Przepracujemy z pierwszym zdaniem *pani na mnie nakrzyczała, że nie chciałem zjeść obiadu* i kolejne *czuję się samotny gdy sam siedzę przy stole, a inne dzieci już poszły* i *zrobiłem coś złego, bo nie chciałem zjeść obiadu, bo inaczej pani by nie krzyczała*. I co teraz może się zdarzyć? Teraz po sesji, na której pracowaliśmy nad tymi aspektami wspomnień z dzieciństwa w przedszkolu, dorosły już Krzyś wraca do domu i przychodzi pora obiadu. Mogą się zdarzyć dwie rzeczy:

Zje go bez żadnego problemu, tak jakby to była najnaturalniejsza rzecz na świecie i jeszcze będzie miał z tego przyjemność.

Nie zje, lub zje ale z oporami, może mniejszymi niż wcześniej, ale z poczuciem, że niewiele się zmieniło.

W pierwszym przypadku możemy mówić o efekcie generalizacji, czyli: uwolnienie zaburzenia energetycznego, wywołanego pojedynczymi aspektami, doprowadziło do odblokowania zaburzeń energetycznych w innych aspektach. Innymi słowy praca nad kilkoma aspektami spowodowała, że efekt uogólnił się na pozostałe aspekty.

W drugim przypadku efekt generalizacji nie nastąpił i pozostałe aspekty podtrzymują problem.

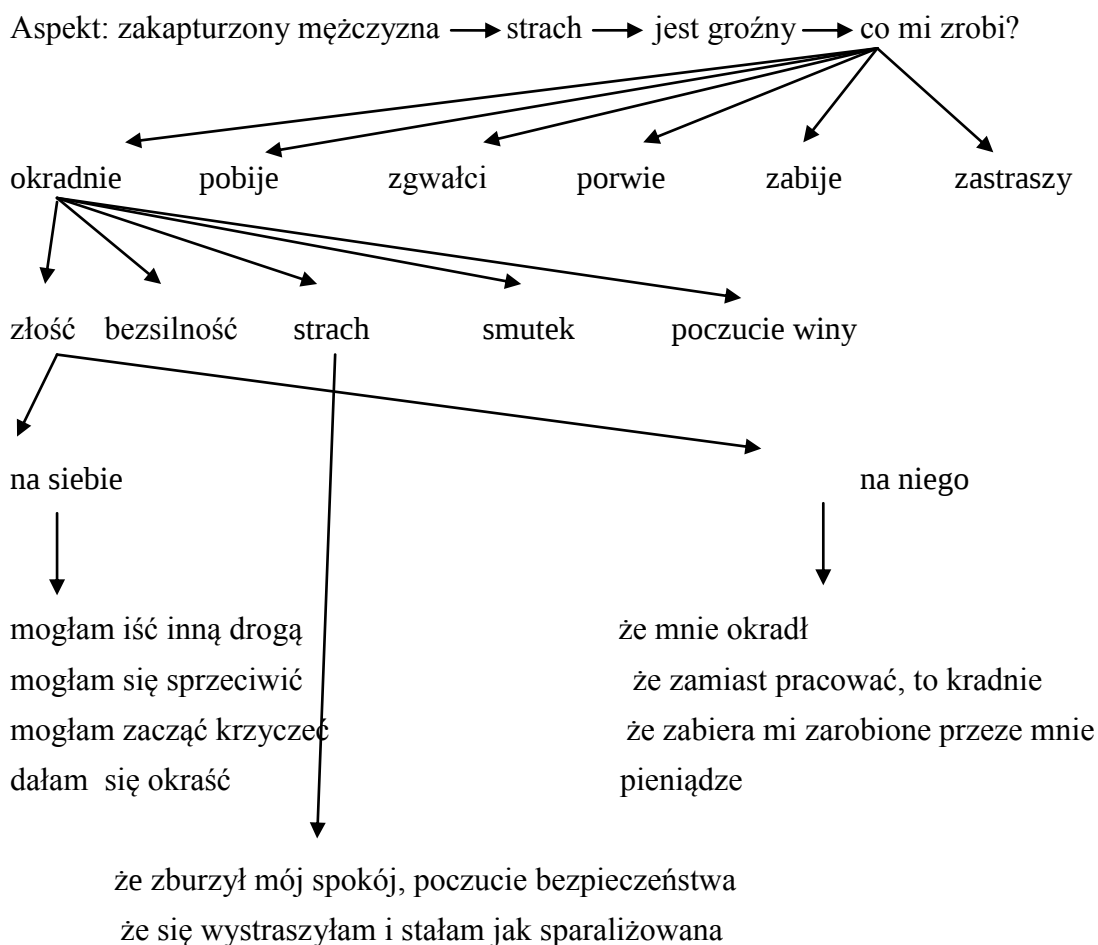
Nie wiem, czy zwróciłeś uwagę, że nasz dorosły przedszkolak Krzyś nie pracował nad przekonaniem że jest niejadkiem. Sytuacja w jakiej znalazł się w dzieciństwie była dla niego na tyle emocjonalna, że mógł zapamiętać, że jest niejadkiem. W efekcie do dziś żyje z tym przekonaniem i może być to jeden z aspektów podtrzymujący problem, nad którym trzeba popracować.

Aspekty mogą być również bardzo specyficzne, zwłaszcza gdy sytuacja była dla nas szczególnie emocjonująca. W przypadku Krzysia mógł to być specyficzny ton i dźwięk głosu nauczycielki, mógł to być kolor na stole, reakcja innych dzieci – ich spojrzenia, śmiech, brak zainteresowania, a nawet pogoda za oknem. Zawsze trzeba pamiętać, że kiedy jesteśmy pod wpływem emocji, nasz mózg zapamiętuje wiele różnych rzeczy, których by nie zapamiętał, gdyby nie nasz stan emocjonalny.

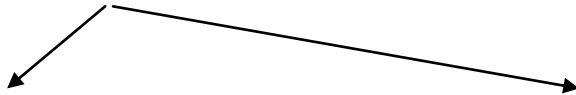
## Mapa aspektów

Wyobraźmy sobie, że nasza znajoma została napadnięta wieczorem na ulicy i została kulturalnie poproszona o portfel przez nieznajomego mężczyznę w kapturze. Mężczyzna był od niej wyższy i sprawiał wrażenie dobrze zbudowanego. Miał wysoki głos.

Zobaczmy teraz jak wygląda rozkład części aspektów i emocji z tej sytuacji.



znaczenie życiowe



duże

- zabiera mi dużą kwotę
- mam mało pieniędzy
- i każda kwota się dla mnie liczy
- mam pieniądze na określony cel (opłata za szkołę, mieszkanie, rachunki)
- zabiera mi dużą kwotę

Mniejsze prawdopodobieństwo

Jeśli duże znaczenie życiowe,  
to wystąpią silne emocje, napięcia w ciele  
Dojście do całkowitego spadku napięcia  
emocjonalnego może zająć więcej czasu.  
Mogą pojawić się dodatkowe aspekty,  
Skojarzenia z innymi sytuacjami w życiu  
Bieżącym oraz sytuacje źródłowe

małe

- mała kwota
- nawet jak mi zabierze, to mam na wszystko czego potrzebuję

Jeśli małe, to emocje szybciej opadną do 0.

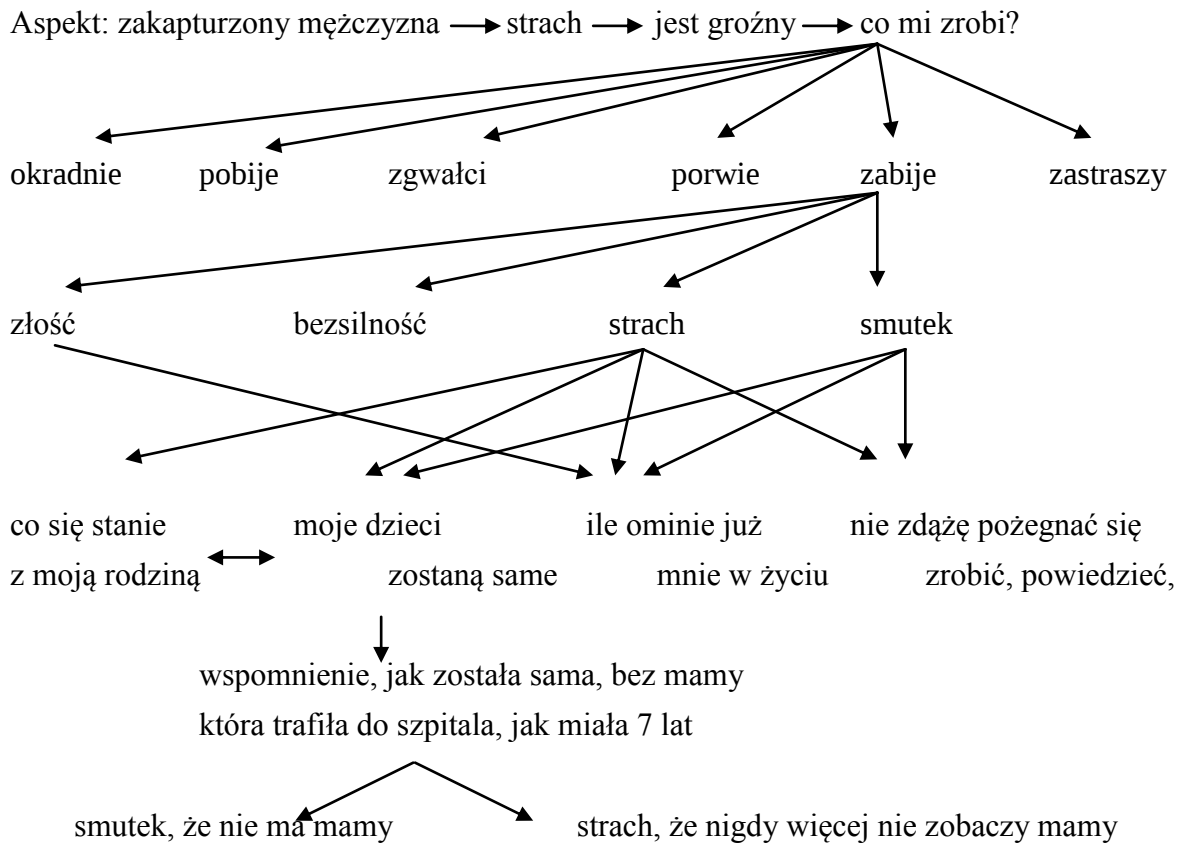
pojawienia się aspektów, skojarzeń z  
z sytuacjami bieżącymi lub  
źródłowymi (ale mogą się pojawić).



**Np. Obraz z sytuacji z dzieciństwa, w której rodzice w latach 90 mieli dolary i liczyli na wzrost kursu, a nastąpił gwałtowny spadek i z dnia nadzień stracili dużo pieniędzy, byli bardzo zdenerwowani i martwili się skąd teraz wezmą pieniądze na ... (określony cel)**

Powyższy przykład pokazuje tylko część możliwych aspektów związanych z samym strachem, że osoba zostanie okradziona.

Zobaczmy teraz, jak mogłaby się ułożyć mapa aspektów, gdyby osoba pomyślała, że napastnik ją zabije.



## Bycie konkretnym

Bycie konkretnym w EFT jest niezwykle ważne, im lepiej sprecyzujemy nasz problem lub aspekt, z którym pracujemy tym lepiej.

Jeżeli powiesz: *nie podoba mi się moje ciało* będzie to bardzo ogólne ale jeśli powiesz: *nie podoba mi się mój brzuch/nogi/pieprzyk na brodzie* będzie to konkretne.

Inne przykłady:

*Jestem zła na mojego szefa – jestem zła na szefa, bo nie dał mi dojść do słowa/bo dołożył mi pracy/ nie dał mi urlopu na wyjazd*

*Jestem głupia – jestem głupia bo nie znam języków/nie orientuje się w polityce/nie skończyłam studiów*

*Nigdy do niczego nie dojdę – nie dostałem tej pracy na której mi zależało/nie mam odpowiedniego wykształcenia, żeby dostać tą pracę/nie mam takich ambicji jak inni/*

*Nie mam szczęścia w życiu – koleżanka ma pracę jaką ja chciałbym mieć/*

*Nie lubię zwierząt – boję się pająków/nie lubię mieć sierści na ubraniu i meblach/jak byłem mały musiałem sprzątać po psie/kot mnie podrapał jak byłem dzieckiem*

Bycie konkretnym odnosi się również do odczuć w ciele. Zazwyczaj kiedy odczuwamy, jakąś emocję, towarzyszy jej również odczucie w naszym ciele. Warto skupić naszą uwagę na

odczuciach z ciała i poczuć, która część naszego ciała reaguje na naszą emocję lub samo wspomnienie zdarzenia lub sytuacji.

Wracając do wcześniejszych przykładów, możemy w naszych sformułowaniach dodać odczucie z naszego ciała:

*jestem zła na szefa, bo nie dał mi dojść do słowa/bo dołożył mi pracy/ nie dał mi urlopu na wyjazd i czuję ucisk w klatce piersiowej*

*jestem głupia bo nie znam języków/nie orientuje się w polityce/nie skończyłam studiów i czuję ten ucisk w splocie*

*koleżanka ma pracę jaką ja chciałbym mieć i czuję to napięcie w barkach*

Każde zdarzenie w naszym życiu zostaje zapisane w naszym mózgu w określonej ilości komórek, które tworzą ze sobą połączenia neuronalne. Różne aspekty są zapisane w różnych komórkach, ale jednocześnie są one połączone z pozostałymi odpowiadającymi za to doświadczenie.

Podobnie dzieje się w układzie energetycznym. Kiedy mówisz zbyt ogólnie, całe pobudzenie rozchodzi się ogólnie po organizmie i po układzie energetycznym. Oczywiście możesz odczuć przy tym rozluźnienie, ale to nie znaczy, że uwolniłeś się od tego doświadczenia.

Kiedy wypowiadasz konkretne zdania, wówczas twój mózg aktywizuje odpowiednie komórki i sieci neuronalne, a pobudzenie energetyczne wywołane opukiwaniem dociera właśnie do zaktywizowanych przez Ciebie wspomnień i do blokad energetycznych jakie są z nimi związane. Dlatego tak ważna w EFT jest praca nad aspektami oraz bycie konkretnym i precyzyjnym w pracy z problemem.

## **Dostrojenie do problemu**

Kiedy robisz EFT, skup się maksymalnie na problemie i na swoich uczuciach i myślach. Możesz wyobrazić sobie, że to nad czym pracujesz, właśnie się dzieje. Przypomnij sobie co mogłeś wtedy czuć, myśleć, robić. Staraj się poczuć tak, jakby to właśnie się działo. Skup swój umysł na tym, nad czym pracujesz.

Podczas dostrojenia się do problemu mogą pojawić się następujące reakcje:

Poczujesz to co wtedy czuleś

W tym przypadku ustawienie budujesz w czasie teraźniejszym, np.:

*Mimo że złości mnie, że mama nie pozwoliła mi iść na imprezę z koleżankami, to szczerzę i głęboko akceptuję siebie*

Przypomnisz sobie co czuleś, ale nie czujesz tego teraz

W tym przypadku ustawienie budujesz w czasie przeszłym, np.:

*Mimo że byłem zła na mamę, że nie pozwoliła mi iść na imprezę z koleżankami, to szczerzę i głęboko akceptuję siebie*

Poczujesz emocje związane z przyszłością, z tym co spodziewasz się, że się zdarzy, lub swoją reakcją emocjonalną, fizyczną lub zachowaniem

W tym przypadku ustawienie budujesz w czasie teraźniejszym i przyszłym, np.:

*Mimo że boję się, że jeśli mama nie puści mnie na imprezę z koleżankami, to się zezłoszę i będę na nią krzyczeć, a potem będę tego żałować, to szczerzę i głęboko akceptuję siebie*

Nie zawsze podczas pracy nad przeszłym zdarzeniem muszą pojawić się emocje lub odczucia w ciele. Bardzo często nie pojawiają się wcale, albo pojawiają się bardzo słabe. Nie należy ich lekceważyć, a wręcz przeciwnie. Warto zrobić EFT nawet na najsubtelniejsze odczucia. Może się okazać, że był to tylko wierzchołek góry lodowej albo zamiast napięcia zaczniemy odczuwać coraz większy spokój i rozluźnienie.

Jeśli okaże się, że zaczynają wychodzić z nas emocje i/lub napięcia fizyczne, kontynuujemy EFT z instrukcją.

Jeśli poczujesz tylko większe rozluźnienie, oznacza to, że mimo iż nie czuleś negatywnych emocji i napięć, to jednak było one obecne w twoim ciele. Powstaje więc pytanie, ile jeszcze nieodczuwalnych napięć z tamtej sytuacji w sobie nosisz? Warto to sprawdzić, robiąc kolejną krótką rundkę. Jeśli poziom rozluźnienia i spokoju się zwiększy, to znaczy, że było jeszcze napięcie. W takich sytuacjach o poziomie napięcia czy emocjach możemy wyciągnąć wnioski dopiero na podstawie tego, jak bardzo się rozluźniliśmy, uspokoili, roześmiali.

Warto zastanowić się nad tym, jakie jeszcze emocje mogliśmy wtedy czuć. I choć ich nie czujemy teraz, zrób eksperyment i wykonaj rundkę EFT. Jeśli pojawi się napięcie, emocje, lub rozluźnienie i spokój, to znaczy, że nosiłeś jeszcze w sobie tą emocję, choć jej nie czuleś.

## Odwrócenie psychiczne/psychologiczne

### **ODWRÓCENIE JEST JEDYNIĄ BLOKADĄ, KTÓRA UNIEMOŻLIWIA NAM ROZWIĄZANIE PROBLEMÓW.**

Odwrócenie psychologiczne w EFT to termin opisujący biegunowość, a właściwie jej odwrócenie. Biegunowość jest obecna we wszystkich formach energii i równoważą dodatnie i ujemne siły. Aby układ energetyczny mógł prawidłowo funkcjonować, energia musi płynąć we właściwym dla siebie kierunku oraz z właściwą dla siebie dynamiką.

Nawet kiedy sam przepływ energii ulega zaburzeniu, ale dąży w prawidłowym dla siebie kierunku, wówczas energia wyrównuje się naturalnie z czasem lub pod wpływem odpowiedniej interpretacji i refleksji lub wystarczy opukać poszczególne punkty i wszystko szybko wraca do normy.

Kiedy dochodzi do odwrócenia biegunów, czyli kierunek przepływu energii zmienia się. Wówczas odczuwamy to jako pogorszenie samopoczucia i zmianę zachowań, lub stanu zdrowia.

Odwrócenie może dotyczyć naszego ogólnego samopoczucia lub może być związane z pojedynczym problemem.

W EFT do przywrócenia prawidłowej biegunowości wykorzystujemy Punkt karate lub węzeł limfatyczny. Dodatkową, a jednocześnie dość intensywną i skuteczną techniką przywracania prawidłowej biegunowości jest oddychanie obojętne.

W literaturze znajdujemy informację, że punkt karate to punkt meridianu jelita cienkiego wiązany z emocją smutku i szczęściem. Moim osobistym wyjaśnieniem procesu jaki zachodzi jest: „jeśli dzieje się w naszym życiu coś co utrudnia nam życie, staje się problemem zewnętrznym lub emocjonalno-poznawczym, odbiera nam to szczęście, a więc budzi smutek. Smutek wiąże się z pewnym poziomem zniechęcenia do działania i poczuciem utraty. Jeśli więc minimalizujemy poziom smutku, powraca naturalna motywacja do działania i inne postrzeganie siebie i sytuacji.”

Jego obecność w jakimś stopniu blokuje naszą naturalną zdolność do realizacji tego, czego chcemy, powrotu do zdrowia fizycznego i emocjonalnego. Siła odwrócenia może być różna, od słabego po bardzo silne. Przyjmujemy założenie, że im gorzej się czujemy i im trudniej nam w naturalny sposób wrócić do dobrego samopoczucia, tym może to być min. wskaźnikiem siły odwrócenia.

To taki stan, w którym nasza motywacja obraca się przeciwko nam, czyli zamiast dążyć do, np. dobrego samopoczucia, dążymy do pogorszenia naszego stanu, lub nie dążymy do jego poprawy, zamiast dążyć do wykreowania sobie dobrobytu, robimy wszystko, aby nie zarobić lub stracić to co mamy. Zaczynamy przejawiać myśli i zachowania autodestrukcyjne. W życiu przejawia się to w tym, że robimy co innego niż zamierzamy, coś wbrew sobie, a w chronicznych przypadkach działamy wręcz na swoją niekorzyść mając poczucie, że jest to dla nas dobre. Dzieje się tak w przypadku chronicznego odwrócenia, które występuje w uzależnieniach, depresji, chronicznych chorobach.

Niektórzy specjaliści zakładają, że człowiek ma dwa bieguny: dodatni i ujemny. Spolaryzowana energia dąży do jednego, prawidłowego dla niej bieguna. Kiedy nie występują żadne zakłócenia i wszystko działa prawidłowo, czujemy się tak dobrze, że nie da się tego opisać słowami.

Niektórzy specjaliści są zdania, że u człowieka nie występują żadne bieguny, więc nie można mówić o polaryzacji i jej odwróceniu. Nie wiemy jeszcze jak jest naprawdę i kto ma rację.

Faktem jest, że w przypadku wielu problemów niewykonanie korekty odwrócenia psychologicznego powoduje, że opukiwanie działa tylko częściowo lub wcale. A po wykonaniu korekty, pojawiają się efekty.

W ramach modyfikacji EFT z oryginalnej wersji Garego Craiga, niektórzy trenerze omijają punkt karate. Często skupiają się oni od razu na konkretnych zdarzeniach. Warto jednak dodać, że omijając punkt karate dodają inne punkty, którymi intensywnie oddziałują na układ energetyczny. Moja osobista sugestia jest taka, opukanie go wraz z pozostałymi punktami nie zaszkodzi, a może pomóc, więc warto z niego korzystać.

## **Przyczyny i skutki odwrócenia psychologicznego**

negatywne myślenie, zamartwianie się, krytykanctwo

negatywne przekonania na temat swój, otoczenia, przyszłości, przeszłości i świata

przekonania, że cierpienie, ból prowadzą do “zbawienia”, co wiąże się ze zgodą i dążeniem do złego samopoczucia, choroby

uzależnienie od substancji chemicznych

depresja (wg ICD 10, klasyfikacji zaburzeń psychicznych). Krótkotrwałe obniżenie nastroju pod wpływem zdarzeń życiowych, wskazuje na odwrócenie psychologiczne, ale nie jest jego przyczyną

chroniczny ból – mówi o rozerwaniu w systemie energetycznym. Ciało będące w stałym stanie bólu lub dyskomfortu reaguje stanem ciągłego napięcia, które wtórnie blokuje pracę układu energetycznego

smog energetyczny – wszelkie urządzenia elektryczne (telefony komórkowe!!!, telewizory, komputery, Mp3, radio, wszystkie sprzęty działające na prąd, lub poprzez fale radiowe)

toksyny energetyczne – dobrze tolerowane biologicznie, ale upośledzające pracę układu energetycznego

wtórne korzyści z problemu

przyzwyczajenie i schematy życiowe

## **Po czym rozpoznać odwrócenie psychologiczne?**

chcemy robić jedną rzecz, a robimy coś innego lub przeciwnego

zły nastrój

samo-sabotaż

destrukcyjne zachowania

pomyłki

mylenie liczb

wpadanie na przedmioty, meble, które normalnie nam nie przeszkadzają

mniejsza skuteczność podejmowanych działań

problem ze zrozumieniem prostych wskazówek

syndrom przegranego, syndrom ofiary

dezorientacja

problem z kontrolowaniem własnych ruchów  
uzależnienie  
depresja, brak sił do działania, wstania, robienia czegokolwiek  
nerwica natręctw  
lęki  
choroby fizyczne  
zniechęcenie

## Sposoby korygowania psychologicznego odwrócenia

**opukiwanie Punktu karate** - 5-10 razy, w trudniejszych przypadkach można nawet dojść do 20

W trakcie opukiwania punktu karate wypowiadamy charakterystyczną formułę, zwaną ustawieniem, która brzmi *Mimo że mam ten problem, to akceptuję siebie*.

W wersji Akceptuję – Nie akceptuję powiemy: *Akceptuję ten problem* lub *Nie akceptuję tego problemu*.

W wersji najprostszej powiemy tylko: *Ten problem*

**masaż Punktu wrażliwego** na klatce piersiowej, który jest węzłem limfatycznym

(Nie opukujemy węzła limfatycznego, zwłaszcza po lewej stronie, gdzie znajduje się serce.

Mikro-wstrząsy jakie wywołuje opukiwanie mogą zakłócić naturalną pracę serca, może stanowić zagrożenie dla życia lub zdrowia)

**oddychanie obojczykowe** (do bardzo silnego, uporczywego odwrócenia psychologicznego).

**opukiwanie punktu pod nosem** - 5 -10 razy (według Susan Wright)

Czas, jaki jest potrzeby do skorygowanie psychicznego odwrócenia, jest kwestią bardzo indywidualną. Zależy nie tylko od osoby, ale również od problemu nad jakim pracuje. W przypadku niektórych problemów odwrócenie może w ogóle nie występować, w innych problemach jest słabe lub średnio nasilone i wystarczy kilka rundek na korektę odwrócenia.

Możemy również odkryć w sobie taki problem, na który będziemy musieli poświęcić nawet kilka dni i kilkanaście rundek, zanim uda nam się całkowicie skorygować odwrócenie.

## System energetyczny:

Mogą wystąpić następujące możliwe układy zaburzeń systemu energetycznego:

| <b>Odwrócenie psychiczne</b> | <b>Zaburzenie energii meridianów</b> |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Brak odwrócenia              | Brak zaburzenia energii              |
| Brak odwrócenia              | Zaburzenie energii                   |
| Odwrócenie                   | Brak zaburzenia energii              |
| Odwrócenie                   | Zaburzenie energii                   |

**Po czym rozpoznać czy mamy do czynienia z odwróceniem psychicznym, zaburzeniem energii meridianów czy z obydwojma rodzajami zaburzeń?**

Najłatwiej rozpoznać to po naszych reakcjach emocjonalnych i fizycznych. Jeśli odczucia wzrostu, spadku lub zmiany emocji lub odczucia w ciele pojawiają się w trakcie opukiwania punktu karate, masowania punktu wrażliwego, wówczas możemy przyjąć, że mamy do czynienia z odwróceniem.

Jeśli te same lub podobne reakcje będą miały miejsce w trakcie opukiwania punktów na twarzy i ciele, wówczas możemy przyjąć, że mamy do czynienia z zaburzeniem energii meridianów.

Jeśli reakcje wystąpią w przypadku opukiwania zarówno punktu karate, masowania punktu wrażliwego, punktów na twarzy i ciele, wówczas możemy przyjąć że mamy do czynienia zarówno z odwróceniem, jak i zaburzeniem energii meridianów.

## **Reakcje podczas EFT**

Jakich reakcji możesz spodziewać się w trakcie opukiwania i wskazówki co dalej robić?

### **Emocjonalne**

### **Poznawcze**

### **Fizyczne**

Podczas rundki EFT mogą zadziać się różne rzeczy, zarówno na poziomie poznawczym, emocjonalnym, jak i fizycznym. Każda reakcja jest cenną informacją o tym, co się w nas dzieje.

Oto wstępna lista reakcji wraz ze wskazówkami, co dalej robić.

## **Reakcje emocjonalne:**

W trakcie opukiwania mogą pojawić się emocje zarówno negatywne i pozytywne.

Reakcje emocjonalne są naturalną reakcją na pobudzenie pamięci związanej z problemem. Mogą być silne lub słabe. Ale może się też tak zdarzyć, że nie pocujemy na początku żadnych emocji. Należy to potraktować, jako jedną z możliwych reakcji. W EFT nie ma reakcji ani dobrych ani złych. W trakcie opukiwania emocje mogą się nasilać, słabnąć, zmieniać na inne emocje. Mogą im towarzyszyć odczucia z ciała, różne myśli.

brak emocji – kiedy wracamy do tego co kiedyś się wydarzyło, czasem trudno nam odczuć teraz emocje, które czuliśmy kiedyś. Wówczas w ustawieniu i w Przypominacz wystarczy powiedzieć o emocjach w czasie przeszłym np. „czułem złość”, „było mi przykro”, „byłem rozczarowany”, „wstydzilem się”. Używając czasu przeszłego nie czujemy dyskomfortu mówiąc że czujemy coś czego aktualnie nie czujemy, ale wiemy że czuliśmy kiedyś. Jeśli zaś zacznie myje odczuwać w chwili obecnej, czyli teraz robi się nam smutno, pocujemy złość, to choć są to emocje związane z przeszłym zdarzeniem, możemy o emocjach mówić w czasie teraźniejszym, czyli np. „czuję złość”, „jest mi przykro”, „jestem rozczarowany”.

podczas Ustawienia emocje zamiast opadać, nasilają się – im bardziej zmniejsza się nasze odwrócenie, tym większy mamy wgląd w nasze emocje i ich prawdziwą intensywność. Takie

nasilenie trwa bardzo krótko i trzeba dokończyć Ustawienie i przejść do opukiwania pozostałych punktów. Najczęściej emocje opadają już po pierwszej rundzie, ale jeśli tak się nie stanie, zrób rundy dodatkowe (jedną lub więcej) aż poczujesz, że emocje opadły do zera. Najgorsze co możesz dla siebie zrobić, to przerwać rozpoczęty proces.

zmiana emocji – zaczynasz pracę z jedną emocją, a w trakcie pojawia się inna emocja, która staje się dominująca. Wówczas skończ rundkę, którą robisz na pierwszą emocję a następnie zrób nowe Ustawienie na tę nową emocję. Kiedy skończysz pracę z drugą emocją, warto wrócić do pierwszej i zrobić skalowanie, żeby upewnić się, że przepracowałeś ją do końca w danych aspektach.

pojawia się śmiech – choć mówimy i myślimy o zdarzeniu, które jeszcze przed chwilą budziło w nas trudne emocje, teraz śmiejemy się. Czasem reakcja śmiechu nie można opanować i im dłużej mówimy o tym co przed chwilą było źródłem negatywnej emocji, śmiejemy się coraz bardziej

poczucie uwolnienia – to specyficzne odczucie, które trudno jest opisać słowami. Czujemy się dosłownie emocjonalnie wolni od tego co się stało, a wręcz czujemy się tak, jakby coś nigdy się nie wydarzyło. Jeśli poczujesz się wolny drogi czytelniku, możesz być pewny, że będziesz wiedział, że to właśnie to.

ojawia się spokój, obojętność, dystans, a czasem poczucie pustki. Oznacza to taki stopień zneutralizowania reakcji emocjonalnych, że chociaż wiemy i myślimy o faktach, które jeszcze przed chwilą budziły nasze emocje, to emocjonalnie stały się dla nas obojętne. Kiedy pojawiają się takie reakcje można zrobić dodatkowe rundy pozytywne ze sformułowaniami typu: *Wybieram spokój; otwieram się na radość życia; wypełniam tę pustkę tym co sprawia mi przyjemność; z ciekawością otwieram się na pozytywne zmiany w moim życiu; cieszę się, że jestem wolna od przeszłości; wypełniam teraźniejszość i przyszłość tym co sprawia mi radość i jest dla mnie dobre; doceniam spokój, który czuję; teraz zapelniam tę pustkę wszystkimi kolorami tęczy, aby stała się dla mnie źródłem radości i uśmiechu; jestem wolna od przeszłości i z radością wypełniam moją przyszłość tym co dla mnie najlepsze.*

### Opór

Kiedy nie możesz powiedzieć jakiegoś zdania, bo czujesz opór, może on oznaczać dwie reakcje:

Problem, który opisuje to zdanie jest albo nie prawdziwy albo już nieaktualny – wówczas reakcja oporu jest jak najbardziej pozytywna.

Emocje, które odczuwasz są na tyle trudne lub silne, że podświadomie ochraniaś się przed ich świadomym odczuciem, bagatelizując lub zaprzeczając zdaniu, które je opisuje – w tym przypadku reakcja oporu jest negatywna. Może ona być przejawem zaburzenia energetycznego lub odwrócenia psychologicznego. Można go rozpoznać po braku gotowości do rozpoczęcia pracy z problemem i chęci uniknięcia rozmowy na temat problemu.

Aby sprawdzić, czy mamy do czynienia z oporem w pozytywnym czy negatywnym jego znaczeniu, można zastosować dwa zdania testujące związane z problemem, ale sprzeczne w stosunku do siebie: jedno pozytywne, a drugie negatywne np.:

Zdanie negatywne: *jestem nie dość dobra*

Zdanie pozytywne: *jestem dość dobra*

Wypowiedz oba zdania na głos. Zrób to spokojnie i ze skupieniem, nie śpiesz się. Postaraj się poczuć, które ze zdań czujesz, jako prawdziwe. Ważne jest, abyś nie starał się tego ocenić lub powiedzieć co myślisz, tylko poczuć, które ze zdań oddaje twoją wewnętrzną prawdę.

Jeśli reakcją na zdanie negatywne będzie opór, a na zdanie pozytywne zgoda lub brak oporu, to sugeruje pozytywne znaczenie oporu. Oznacza to, że wewnętrznie czujemy się dość dobrzy. Jeśli na zdanie pozytywne zareagujemy oporem i poczuciem, że to nieprawda, a na zdanie negatywne poczućmy zgodę, oznacza to, że możemy mówić o zaburzeniu energetycznym i odwróceniu psychologicznym.

Jeśli na oba zdania pojawi się opór i/lub niezgoda oznacza to, że nadal jeszcze musimy nad tym popracować. Oczywiście trzeba pamiętać o aspektach. To samo przekonanie może budzić w nas pozytywne lub negatywne odczucia w zależności od obszaru naszego życia np. jestem dość dobra w matematyce ale jestem nie dość dobra w historii. Istnieje też masa obszarów, w których dane przekonanie będzie nam całkowicie obojętne np. nie zależy mi na byciu fizykiem jądrowym, więc fakt bycia dość dobrym lub kiepskim w fizyce jądrowej w ogóle nie ma dla żadnego znaczenia. Często wiąże się to z naszymi predyspozycjami, z którymi się rodzimy. Czujemy się dobrze i pewnie kiedy realizujemy swoje talenty. Kiedy jednak robimy coś do czego nie mamy predyspozycji, może to budzić negatywne odczucia i jest to naturalna reakcja.

## **Reakcje poznawcze:**

### **Myśli negatywne**

Jeśli pojawi się negatywna myśl, warto ją zapamiętać wraz z emocją, przy której się pojawiła. Często pojawiają się rozmaite przekonania typu: *jestem głupia, nie dam sobie rady, nigdy mi się nie uda, jest beznadziejnie, nie wiem co mam zrobić*. Każde z tych negatywnych przekonań warto przepracować z pomocą EFT. Jest to szczególnie ważne, gdyż zupełnie nieświadomie dążymy do ich realizacji w życiu

Przykład: Jeśli masz przekonanie, że nikt Cię nie lubi i będzie ci smutno z tego powodu to będziesz wycofany, zamknięty i małomówny i wówczas ludzie zaczną Cię omijać, przestaną zagadywać do Ciebie, zapraszać Cię na spotkania, a niektórzy w ogóle Cię zignorują i w efekcie potwierdzisz swoje przekonanie, że nikt Cię nie lubi. W psychologii mechanizm ten został nazwany samospełniającym się proroctwem.

Dlatego tak ważne jest wylapywanie różnych negatywnych myśli i przepracowywanie ich zupełnie oddzielnie. Jeśli uda Ci się zidentyfikować jakie emocje towarzyszą danemu przekonaniu, to dodaj je do sformułowania, a jeśli nie, możesz zrobić ustawienia ze zdania testującego: *jestem do niczego lub czuję się do niczego*.

### **Myśli pozytywne**

Pojawienie się myśli pozytywnej lub neutralnej jest to sygnałem, że praca nad problemem zbliża się do końca lub jest już zakończona. Jeśli myśli pozytywnej towarzyszy dobre samopoczucie i dystans a nawet śmiech na myśl negatywną, to jest to sygnał, że praca została zakończona.

### **Wspomnienia różnych sytuacji**

Najczęściej zaczynając pracę nad problemem nasz mózg zaczyna prowadzić nas po różnych ścieżkach zapisu tego problemu w naszym mózgu. Innymi słowy uaktywnia te wspomnienia, które są powiązane z aktualnym problemem. Powiązania te mają charakter głównie emocjonalny. Często wydaje się nam, że pojawiające się wspomnienie nie ma logicznego

związku z problemem nad jakim pracujemy. EFT to praca przede wszystkim z emocjami, więc skoro nasz umysł prowadzi nas do takich wspomnień, to znaczy że jest jakiś związek.

Wspomnienia, w trakcie rundki, mogą pojawić się na min. dwa sposoby:

obraz zdarzenia, scenę

myśli o jakimś zdarzeniu

Najlepiej jest przepracować takie wspomnienia, robiąc na nie oddzielne rundki lub można spróbować złączyć aktualny problem ze wspomnieniem robiąc rundki na: *Mimo, że mam ten problem, który kojarzy mi się z tymi wspomnieniami, ale nie wiem jaki jest między nimi związek to szczerze i głęboko akceptuję siebie.*

## **Reakcje fizyczne**

Mogą się pojawić różne odczucia z ciała, które można podzielić na negatywne, neutralne, pozytywne.

**Negatywne** odczucia są formą somatyzacji emocji, tzn. zamiast bezpośrednio czuć smutek to czujemy napięcie w mostku, lub zamiast poczuć, że się złościśmy to czujemy napięcia w splocie lub duszność w klatce piersiowej lub inne różne odczucia typu ściskanie, ciężar, itp. Wówczas dobrze jest w następnym Ustawieniu włączyć te odczucia z ciała do treści na jaką ono się pojawiło np.:

Ucisk w mostku pojawił się podczas pracy nad zdaniem: *mama wyrzuciła moją ulubioną zabawkę*. Po dokończeniu całej rundy, jeśli ucisk w mostu nadal się utrzymuje, można zrobić ustawienie na: *mama wyrzuciła mi moją ulubioną zabawkę i czuję ten ucisk w mostku*. Nie musisz doszukiwać się co konkretnie oznacza ten ucisk w mostku, wystarczy, że włączysz go do pracy jako objaw z ciała.

**Pozytywne** odczucia takie jak ulga, rozluźnienie pojawiają się, kiedy poszczególne partie naszego ciała, które były spięte w związku z problem, rozluźniły się.

**Neutralne** odczucia: zdarzają się najrozmaitsze i czasem trudno je dokładnie opisać, tzn. czujemy, że coś się zadziało, ale trudno nam opisać co to jest, a jednocześnie jest to dla nas obojętne. Zazwyczaj są to reakcje związane ze zwiększonym ukrwieniem ciała po rozluźnieniu lub przepływami prądów i energii w ciele. Są krótkotrwałe i nie budzą żadnych szczególnych odczuć stąd nazwane zostały przeze mnie neutralnymi.

## Warianty opukiwania punktów

Opukując się na dany problem możesz korzystać z różnych wariantów i modyfikacji Podstawowej procedury wykorzystywania punktów. Oto różne wersje z jakich możesz korzystać. Szczególnie polecam dodawanie rund pozytywnych.

Pewnie zastanawiasz się, czym kierować się wybierając taki, a nie inny wariant.

Na początek proponuję Ci poeksperymentować ze wszystkimi, zwłaszcza do czasu, aż nie poczujesz się pewniej i swobodniej w dobieraniu afirmacji.

### Skróty:

Najczęściej stosowanym skrótem jest wykorzystanie podczas ćwiczenia tylko punku karate i punktów na głowie i korpusie.



**Czubek głowy** – najwyższy punkt na głowie

**Brew** – na początku brwi przy nasadzie nosa

**Bok oka** – z boku oka na kości oczodołu, na wysokości kącika oka

**Pod okiem** – na kości oczodołu, zaraz pod dolną powieką

**Pod nosem** – w środkowym zagłębieniu

**Broda** - na brodzie w poziomej bruzdzie

**Obojczyki** – Punkt jest w miejscu połączenia kości obojczykowej i pierwszego żebra

(umieść palec w zagłębieniu przypominającym literę U, które jest nad mostkiem, a następnie od podstawy U odmierzyć 2,5 cm w dół i 2,5 cm w prawo i w lewo)

**Pod pachą** – z boku ciała na wysokości sutka, ok. 10 cm od pachy

### Podstawowa procedura:

|                                       |                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Ustawienie                            | punkt karate lub punkt wrażliwy                                                   |
| Runda negatywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki,<br>pod pachą, czubek głowy |
| punkty na palcach, procedura 9-gamowa |                                                                                   |
| Runda negatywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki,<br>pod pachą, czubek głowy |

### Rundka wg Podstawowej procedury Garego Craiga

Nie chce mi się zrobić tego co muszę

|                                                                                                                                                                                                           |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że nie chce mi się zrobić tego co muszę , to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to,<br/>że przyczyniłam się do takiego stanu. (10 razy)</i> |                                      |
| Brew                                                                                                                                                                                                      | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                   | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                 | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                 | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Broda                                                                                                                                                                                                     | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                 | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                 | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                              | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Palce:                                                                                                                                                                                                    |                                      |
| Kciuk                                                                                                                                                                                                     | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Palce wskazujący                                                                                                                                                                                          | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Palec środkowy                                                                                                                                                                                            | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Mały palec                                                                                                                                                                                                | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Procedura 9-gamowa: zamykamy oczy, otwieramy oczy, spójrz w dół – lewo, spójrz w dół - prawo, zatocz oczami koło, zatocz oczami koło w drugą stronę, zanuć melodię, policz od 1 do 9, zanuć melodię.      |                                      |

|              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| Brew         | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Bok oka      | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Pod okiem    | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Pod nosem    | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Broda        | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Obojczyki    | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Pod pachą    | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |
| Czubek głowy | Nie chce mi się zrobić tego co muszę |

### Warianty:

(palce opcjonalnie - można opukać lub zrezygnować z opukiwania palców)

|                                       |                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ustawienie                            | punkt karate lub punkt wrażliwy                                                                    |
| Runda negatywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy                     |
| palce opcjonalnie, procedura 9-gamowa |                                                                                                    |
| Runda negatywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy                     |
| Runda przejściowa                     | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy (palce opcjonalnie) |

|                                       |                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ustawienie                            | punkt karate lub punkt wrażliwy                                                                    |
| Runda negatywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy                     |
| palce opcjonalnie, procedura 9-gamowa |                                                                                                    |
| Runda przejściowa                     | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy (palce opcjonalnie) |

|                                       |                                                                                                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ustawienie                            | punkt karate lub punkt wrażliwy                                                                     |
| Runda negatywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy                      |
| palce opcjonalnie, procedura 9-gamowa |                                                                                                     |
| Runda przejściowa                     | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy, (palce opcjonalnie) |
| Runda pozytywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy (palce opcjonalnie)  |

|                                       |                                                                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ustawienie                            | punkt karate lub punkt wrażliwy                                                                      |
| Runda negatywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy                       |
| palce opcjonalnie, procedura 9-gamowa |                                                                                                      |
| Runda negatywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy                       |
| Runda przejściowa                     | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy (palce – opcjonalnie) |
| Runda pozytywna                       | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy (palce – opcjonalnie) |

|                   |                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ustawienie        | punkt karate lub punkt wrażliwy                                                                      |
| Runda negatywna   | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy (palce opcjonalnie)   |
| Runda przejściowa | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy (palce – opcjonalnie) |
| Runda pozytywna   | brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą, czubek głowy (palce – opcjonalnie) |

## Oddychanie obojczykowe

To jedno z mocniejszych narzędzi w EFT. Służy zarówno korekcie odwrócenia psychologicznego ale również specyficznego pobudzeniu energii w całym systemie energetycznym. Oddychanie obojczykowe wykonane raz potrafi pobudzić organizm albo odwrotnie, możemy poczuć się gorzej. Wówczas wykonanie go po raz drugi przynosi z reguły pożądaný efekt pozytywnego pobudzenia.

Oddychanie obojczykowe polega na naprzemiennym opukiwaniu punktów obojczyka i gamy wraz z określoną procedurą oddychania.

### Procedura oddychania obojczykowego

Weź kilka głębszych oddechów.

Położ dwa palce prawej ręki na punkcie obojczyka z prawej strony. Lewą ręką opukuj mocno punkt gamy prawej ręki.

Cały czas opukując:

Weź głęboki oddech i zatrzymaj go.

Wypuść połowę powietrza i zatrzymaj wydech i pozostałe powietrze.

Wypuść całe pozostałe powietrze.

Weź wdech do połowy i zatrzymaj.

Wypuść całe powietrze.

Następnie przesun prawą rękę na punkt obojczyka po lewej stronie i powtórz całą procedurę, cały czas opukując punkt gamy.

Weź głęboki oddech i zatrzymaj go.

Wypuść połowę powietrza i zatrzymaj wydech i pozostałe powietrze.

Wypuść całe pozostałe powietrze.

Weź wdech do połowy i zatrzymaj.

Wypuść całe powietrze.

Teraz zmień rękę – położ dwa palce lewej ręki na punkcie obojczyka po lewej stronie. Prawą ręką opukuj mocno punkt gamy i powtórz całą procedurę z oddychaniem i przesunięciem ręki.

Teraz zwiń prawą rękę w pięść. Włóż kciuk do środka.

Odwróć pięść tak, aby wewnętrzna część dłoni była skierowana do Ciebie.

Kostki prawej dłoni przyłóż do prawego punktu obojczyka.

Opukuj punkt gamy i powtórz całą procedurę wraz z oddychaniem, przesunięciem tj. punkty od 3 do 14.

Teraz zwiń lewą rękę w pięść. Włóż kciuk do środka.

Odwróć pięść tak, aby wewnętrzna część dłoni była skierowana do Ciebie.

Kostki lewej dłoni przyłóż do lewego punktu obojczyka.

Opukuj punkt gamy i powtórz całą procedurę wraz z oddychaniem, przesunięciem tj. punkty od 3 do 14.

## **Podstawowe części procedury EFT**

### **Okrażenie**

W zależności od wybranego wariantu opukiwania punktów okrażenie to jednorazowe opukanie punktów:

od czubka głowy do punktu pod pachą

czubek głowy, brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą

od czubka głowy włącznie z punktami na palcach, oraz procedurą 9 gamową.

czubek głowy, brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą,

kciuk, palec wskazujący, palec środkowy, palec serdeczny, mały palec,                      Procedura gamowa: zamykamy oczy, otwieramy oczy, spójrz w dół – lewo, spójrz w dół - prawo, zatocz oczami koło, zatocz oczami koło w drugą stronę, zanuć melodię, policz od 1 do 9, zanuć melodię

Okrażenie dotyczy zarówno rundy negatywnej, przejściowej i pozytywnej.

### **Sekwencja**

Opukanie punktów od brwi do czubka głowy, następnie punktów na palcach, wykonanie procedury 9-gamowej i kolejne opukanie punktów od brwi do czubka głowy.

czubek głowy, brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą,

kciuk, palec wskazujący, palec środkowy, palec serdeczny, mały palec,                      Procedura gamowa: zamykamy oczy, otwieramy oczy, spójrz w dół – lewo, spójrz w dół - prawo, zatocz oczami koło, zatocz oczami koło w drugą stronę, zanuć melodię, policz od 1 do 9, zanuć melodię

czubek głowy, brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, broda, obojczyki, pod pachą

### **Zdanie testujące**

To zdanie, w którym opisujemy problem z jakim pracujemy. Za pomocą tego zdania „mierzymy” intensywność danego problemu. Przed rozpoczęciem rundki powiedz zdanie testujące i oceń na skali od 0 do 10 na ile to zdanie jest dla Ciebie prawdziwe. Następnie zdanie testujące staje się częścią naszego ustawienia, a potem przypominaczem. W dalszej części podręcznika będzie również nazywany zdaniem negatywnym lub negatywną afirmacją. Określenia te związane są głównie z ich potocznym używaniem.

Np.

zdanie testujące – ***Boję się pajaków.***

ustawienie – *Mimo, że **boję się pajaków**, to akceptuję siebie.*

Przypominacz – ***Boję się pajaków***

zdanie testujące – *Jest mi smutno, bo zgubiłam medalion, który jest pamiątką po babci, do której byłam bardzo przywiązana.*

ustawienie – *Mimo, że jest mi smutno, bo zgubiłam medalion, który jest pamiątką po babci, do której byłam bardzo przywiązana, to w pełni i dogłębnie akceptuję i kocham siebie.*

Przypominacz - *Jest mi smutno, bo zgubiłam medalion, który jest pamiątką po babci, do której byłam bardzo przywiązana.*

**Innymi słowy: zdanie testujące, ustawienie i przypominacz, to jedno i to samo zdanie. W dalszej części książki będziemy je również nazywać zdaniem negatywnym.**

**W przypadku wersji Akceptuję – Nie akceptuję zadanie testujące będzie brzmiało**

*Akceptuję to, że nie umiem zarabiać dużych pieniędzy w życiu*

*Nie akceptuję tego, że nie umiem zarabiać dużych pieniędzy w życiu*

Wybierz jedno zdanie, kierując się odczuciem, które z nich jest prawdziwe. Nie oceniaj zdań, pod kątem czy akceptacja lub jej brak jest dobry lub zły. Nie o to chodzi. Ważne, aby było prawdziwe, więc staraj się je przede wszystkim poczuć i szczerze przyznać się przed sobą co czujesz.

Ustawienie jest powtórzeniem zdania testującego czyli w zależności od tego, które zdanie wybierzesz, będzie brzmiało następująco

*Akceptuję to, że nie umiem zarabiać dużych pieniędzy w życiu*

lub

*Nie akceptuję tego, że nie umiem zarabiać dużych pieniędzy w życiu*

Przypominacz to również zdanie testujące i z ustawienia, czyli:

*Akceptuję to, że nie umiem zarabiać dużych pieniędzy w życiu*

lub

*Nie akceptuję tego, że nie umiem zarabiać dużych pieniędzy w życiu*

W tej wersji, w Przypominacz można ominąć początek zdań „akceptuję lub nie akceptuję” i powiedzieć tylko „nie umiem zarabiać dużych pieniędzy w życiu”.

W wersji Prostej EFT używamy tego samego zdania, jako zdania testującego, ustawienia, przypominacza np.

zdanie testujące – *ta rozpacz, że partner już mnie nie kocha.*

ustawienie – *Mimo, że czuję tą rozpacz, że partner mnie już nie kocha, to akceptuję siebie.*

Przypominacz – *ta rozpacz, że partner mnie już nie kocha*

## Skalowanie

Skalowanie to ocena na skali od 0 do 10 (lub 100). Zanim zaczniesz pracę nad swoim problemem, spróbuj ocenić jak intensywne emocje budzi w Tobie dany problem. 10 oznacza maksymalną intensywność, a zero obojętność, dystans, czyli brak negatywnych uczuć związanych z problemem. Dobrze jest, kiedy do skalowania używamy zdania testującego, z którego później będziemy korzystać w ustawieniu i w rundach. Kiedy już wiesz nad jakim problemem chcesz pracować i masz już zbudowane zdanie, najpierw powiedz je na głos i oceń na ile jest ono dla Ciebie prawdziwe, czyli na ile intensywnie odczuwasz emocje lub napięcie z nim związane. Nie oceniaj poprzez swoją wiedzę, staraj się raczej odpowiedzieć na pytanie „jak to czuję”, to zdecydowanie lepsza wskazówka.

Kiedy zrobisz już rundkę (ustawienie, runda negatywna, runda pozytywna), sprawdź jeszcze raz na ten samej skali intensywność emocji jaka w Tobie została.

Celem EFT jest zredukowanie intensywności negatywnych uczuć do zera. Jeśli poczujesz, że problem jest dla Ciebie jeszcze prawdziwy, choć w minimalnym stopniu, to poświęć mu jeszcze dodatkową rundkę. Jest to potrzebne, aby dojść do pocucia prawdziwego uwolnienia.

Kiedy swoje odczucia związane z problemem oceniasz na 0, wówczas można mówić o sukcesie. Najczęściej towarzyszy temu poznawcza zmiana. Inaczej zaczynamy myśleć i mówić o naszym problemie, często przestajemy go traktować jako problem. Najczęstsze reakcje to:

poczucie lekkości

fizyczne rozluźnienie

brak odczuć/obojętność/dystans/

refleksja „czym ja się przejmowałam”

śmiech

pustka w głowie

ulga i spokój

poczucie, że mamy w sobie pozytywną energię

dezorientacja

## Rodzaje skal:

Wiele osób zgłasza, że ma problem z oceną na skali od 0 do 10. Na szczęście mamy cały arsenał porównywania zmian przed i po rundce, a o to kilka z nich.

Opisowa: większe, takie samo, mniejsze nasilenie emocji niż przed rundką. Brak emocji, to 0 ze skali liczbowej.

liczbowe: od 0 do 10, od 0 do 100

wielkościowe opisowe: mało, średnio, dużo

odległościowe: blisko, przy mnie, kawałek ode mnie, daleko, oddala się

kolorystyczne: białe, szare, czarne, ciemne, jasne, mroczne, ciemno niebieski, jasnoniebieski, itp.

wysokościowe: niskie, wysokie, itp.

## **Rundka**

**Rundka składa się optymalnie z czterech części, które pełnią określone funkcje.**

**Ustawienie, rundka negatywna, rundka przejściowa, rundka pozytywna**

### **Ustawienie i rundka negatywna**

To początek całej procedury. Ustawienie służy korekcie odwrócenia psychicznego poprzez stymulację punktu karate i/lub węzła limfatycznego.

## **Ustawienie i rundka negatywna**

### **Ustawienie**

Funkcja ustawienia:

- korekta odwrócenia psychicznego
- podniesienie energii

### **Rundka negatywna**

Funkcja rundki negatywnej:

rozładowanie blokady energetycznej, poprzez powtarzanie słów z nią związanych i  
jednoczesne opukiwanie punktów  
podniesienie energii

## **Ustawienie w podstawowym EFT Garego Craiga**

W podstawowym EFT Garego Craiga charakterystyczną dla ustawienia jest formuła, jaką wypowiadamy, czyli:

*Mimo że mam ten problem, to szczerze i głęboko akceptuję siebie*

Do najpopularniejszych wersji należą jeszcze:

*Mimo że mam ten problem, to otwieram się na szczerą i głęboką akceptację siebie*

*Mimo że mam ten problem, to wybaczam sobie i wszystkim którzy się do tego przyczynili*

*Mimo że mam ten problem, to otwieram się na wybaczenie sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili*

Wybierając dla siebie jedną z powyższych wersji kieruj się przede wszystkim tym, czy czujesz się z nią dobrze, czy jest dla ciebie prawdziwa i czy przynosi ci ulgę. Nie ma lepszych czy gorszych końcówek ustawienia. Są tylko prawdziwe i nieprawdziwe. Wybierz te, które CZUJESZ jako prawdziwe.

## **Końcówki ustawienia**

„Szczерze i głęboko akceptuję siebie” było pierwszym standardowym zakończeniem. Obecnie stosuje się różne końcówki. Mogą być to ogólne stwierdzenia lub sformułowania indywidualnie sformułowane do problemu, z jakim pracujemy. Na zakończenie ustawienia można wykorzystać również zdania podane w części „sformułowania do rundy przejściowej”.

Kilka przykładów ogólnych końcówek:

*... szczerze i głęboko akceptuję i kocham siebie*

*...szczerze i głęboko akceptuję siebie*

*...kocham siebie taką jaką jestem*

*...wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili*

*...otwieram się na wybaczenie sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili*

*... wybieram spokój (jeśli ktoś ma trudność z wypowiedzeniem akceptuję siebie).*

*... jestem w porządku.*

*... w pełni akceptuję siebie i swój problem.*

*... wybieram spokój i akceptację siebie.*

*... akceptuję siebie i to, że się nie akceptuję.*

*... w pełni i dogłębnie akceptuję siebie i otwieram się na nowe możliwości i rozwiązania.*

*... szczerze i głęboko akceptuję siebie i to, że tak mam.*

*...otwieram się na*

*...akceptuję to, że tego nie akceptuję i otwieram się na akceptację*

*...otwieram się na akceptację siebie*

*...otwieram się na pokochanie siebie*

*...otwieram się na wybaczenie sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili*

*...wybieram wolność od tego problemu*

Ustawienie: *Mimo że mam ten problem, to szczerze i głęboko akceptuję siebie*

Rundka negatywna, Przypominacze:

*Mam ten problem*

Rundka przejściowa:

*Uwalniam ten problem*

*Wybaczam sobie i wszystkim, którzy przyczynili się do tego problemu*

Rundka pozytywna

*Cieszę się, że wszystko się dobrze skończyło*

## **Ustawienie i runda negatywna w Akceptującym EFT**

W tej wersji wykorzystujemy w ustawieniu dwa podstawowe zdania:

Akceptuję ten problem

Lub

Nie akceptuję tego problemu / to w porządku, że nie akceptuję tego problemu

Wybierając sformułowanie kieruj się tym, na ile jest ono dla Ciebie prawdziwe a nie na ile wypada lub nie wypada tak się czuć.

Tak jak w przypadku podstawowego EFT Garego Craiga wypowiadamy je podczas opukiwania punktu karate lub masażu punktu wrażliwego.

W rundzie negatywnej jako Przypominacz powtarzamy całe zdanie z ustawienia lub tylko część:

Ustawienie: *Akceptuję ten problem*

Rundka negatywna: przypominacz: *akceptuję ten problem*

Ustawienie: *Nie akceptuję tego problemu*

Rundka negatywna: przypominacz: *nie akceptuję tego problemu*

W drugiej wersji możesz w Przypominacz zrezygnować ze sformułowań akceptuję lub nie akceptuję

Ustawienie: *Akceptuję ten problem*

Rundka negatywna: przypominacz: *ten problem*

Ustawienie: *Nie akceptuję tego problemu*

Rundka negatywna: przypominacz: *ten problem*

Każda wersja, którą wybierzesz będzie dobra, pod warunkiem, że będziesz czuł się że jest prawdziwa dla Ciebie.

Ponieważ istotą tej wersji EFT jest sama akceptacja lub akceptacja braku akceptacji, nie jest konieczne rozwijanie jej o rundę przejściową lub pozytywną. Niemniej jednak jeśli czujesz taką potrzebę, rób to śmiało.

## Rodzaje ustawień wg. Joanny Chełmickiej

Kiedy przeżywamy różne sytuacje w naszym życiu najczęściej składają się one z wielu aspektów, ale również pojawia się w nas więcej niż jedna emocja. Aby

Aby więc ułatwić posługiwanie się EFT w pracy nad bardziej złożonymi sytuacjami, można ułożyć zdania negatywne tak, aby z jednej strony spełniały kryteria aspektów i konkretności a z drugiej skrócić czas pracy nad sytuacją.

### Ustawienia złożone przyczynowo – skutkowe

(podwójnie, potrójnie, poczwórnie złożone z jednej emocji)

Charakteryzują się tym, że łączymy ze sobą zdania negatywne odnoszące się do aspektów jednej sytuacji i jednej emocji. Pozwalają obniżyć dominującą emocję wokół jednego problemu i wyodrębnić aspekt, które budzi najwięcej emocji.

Ważne, aby wszystkie zdania były powiązane ze sobą i opisywały ciąg przyczynowo-skutkowy, czyli jedno ma wynikać z drugiego, itd.

*Mimo że było mi **smutno** kiedy dziewczyna, która mi się podoba nie zwracała na mnie uwagi i pomyślałem, że pewnie jej się nie podobam i zrobiło mi się **smutno**, że mnie nie chce i poczułem się samotny i niechciany, co tylko pogłębiło mój **smutek**, ale i tak otwieram się na pełną i głęboką akceptację siebie.*

Można również pominąć początek i koniec charakterystyczny dla podstawowego EFT

*Było mi **smutno** kiedy dziewczyna, która mi się podoba nie zwracała na mnie uwagi i pomyślałem, że pewnie jej się nie podobam i zrobiło mi się **smutno**, że mnie nie chce i poczułem się samotny i niechciany, co tylko pogłębiło mój **smutek**.*

Runda negatywna, Przypominacz:

*było mi **smutno** kiedy dziewczyna  
która mi się podoba  
nie zwracała na mnie uwagi  
i pomyślałem, że pewnie jej się nie podobam  
i zrobiło mi się **smutno**,  
że mnie nie chce  
i poczułem się samotny  
i niechciany  
co tylko pogłębiło mój **smutek***

Jest to opis sytuacji z przeszłości, dlatego posłużyłam się czasem przeszłym. W tej sytuacji źródłem smutku tego mężczyzny są przede wszystkim własne, negatywne myśli powstające pod wpływem interpretacji zachowania dziewczyny, która mu się podoba. Każda kolejna część zdania wynika z poprzedniej zachowując sens odzwierciedlając kolejne etapy myślenia tego mężczyzny o sobie.

## Ustawienia łączone

W ustawieniach łączonych wprowadzamy połączenia:

dwóch emocji

emocji i objawu w ciele

*Mimo że było mi **smutno** kiedy dziewczyna, która mi się podobała nie zwracała na mnie uwagi i **bałem** się ją zaczepić, bo **bałem** się przekonać, że jednak się jej nie podobam, ale i tak otwieram się na pełną i głęboką akceptację siebie.*

W opisie tej sytuacji połączyłam smutek i strach, przed przekonaniem się, czy rzeczywiście dziewczyna, która podoba się temu chłopakowi, nie jest nim zainteresowana.

Runda negatywna, Przypominacz:

*było mi **smutno** kiedy dziewczyna,*

*która mi się podobała*

*nie zwracała na mnie uwagi*

*i **bałem** się ją zaczepić,*

*bo **bałem** się przekonać,*

*że jednak się jej nie podobam*

## Ustawienia abstrakcyjne

Ustawienia abstrakcyjne pozwalają pracować z przyczynami i emocjami, których nie znamy i których nie potrafimy określić, albo wiemy, że mamy jakieś wspomnienie związane z jakimś obecnym problemem, ale nie możemy sobie dokładnie przypomnieć, o co chodzi.

*Mimo że mam w sobie przyczynę tego smutku na myśl o tej dziewczynie, która mi się podoba i kompletnie nie wiem, co to za przyczyna, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i tą przyczynę jakakolwiek ona jest.*

Runda negatywna, Przypominacz:

*ta przyczyna tego smutku*

*na myśl o tej dziewczynie,*

*która mi się podoba*

*i kompletnie nie wiem,*

*co to za przyczyna*

Rundka przejściowa:

*uwalniam tą przyczynę*

*nie muszę wiedzieć i rozumieć co to za przyczyna, aby się od niej uwolnić*

*wybaczam sobie i wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej przyczyny*

## Rundka negatywna

Wypowiadane formuły: *Ten problem* Opukujemy punkty na głowie, ciele, palcach.

W przypadku rundy negatywnej często pada pytanie, czy powtarzając te negatywne zwroty nie sprawiamy, że czujemy się jeszcze gorzej, bo jest to sprzeczne z zasadami pozytywnego myślenia. Odpowiedź oczywiście brzmi NIE, gdyż w przypadku samego pozytywnego myślenia nie mamy do czynienia z oddziaływaniem na układ energetyczny. W EFT powtarzanie negatywnych sformułowań z jednoczesnym opukiwaniem ma na celu aktywizację w mózgu sieci neuronalnych, w których jest zapisany dany problem, oraz aktywizację zaburzenia energetycznego w celu jego „rozładowania” poprzez pobudzenie jakie wywołuje opukiwanie.

Działanie EFT można porównać do gaszenia płonących szybów naftowych. Kiedy szyb płonie, najskuteczniejszym sposobem ugaszenia go, jest podłożenie i zdetonowanie w centrum pożaru ładunku wybuchowego. Ten wybuch wewnątrz pożaru tworzy próżnię, która gasi pożar. Nie wiem, czy w mózgu lub układzie energetycznym tworzy się próżnia, bo jest to tylko metafora, ale efekt rozładowania emocji jest taki sam.

Powtarzanie tych negatywnych przypominaczy, to jak detonowanie tych ładunków w centrum płonącego szybu.

## Rundka przejściowa

Runda przejściowa, to ta część procesu, w której nadal pracujemy nad problemem, ale w kontekście uwalniania go, rozwiązywania, wybaczenia, itp. Zdania tego typu, są też formą wyrażenia naszej woli / intencji, w której koncentrujemy się na chęci bycia już wolnym od problemu (emocji). Podejmujemy decyzję o uwolnieniu. Nie jest to już tylko zaktywizowanie energii i dostrojenie się poznawcze i emocjonalne do problemu, ale również akt świadomej decyzji i woli. Często zdania użyte w tej części pozwalają również uzyskać głębszy wgląd, zrozumienie i dystans do tego, co się stało. Wówczas refleksje te pogłębiają cały proces, jaki uruchomiliśmy w części ustawienia i rundy negatywnej.

## Funkcja rundy przejściowej:

stanowi dopełnienie rundy negatywnej i pomaga rozładować dane zaburzenie energetyczne

Wypowiadane formuły:

*Uwalniam ten problem, wybieram wolność od tego problemu.*

Opukujemy punkty na głowie, ciele, palcach

## Sformułowania do rundy przejściowej

Poniżej znajdziesz szereg propozycji rozmaitych sformułowań, które wykorzystywałam w praktykowaniu EFT.

Uwalniam

Uwalniam

Uwalniam ten problem i cieszę się, że nie muszę wiedzieć i rozumieć, jak to się dzieje

Uwalniam (...) i wybieram spokój, że jest to dobre dla mnie i dla wszystkich z tym związanych

Wybieram

Wybieram wolność od (...)

Wybieram pokojowe rozwiązanie tego problemu/konfliktu, które będzie źródłem zadowolenia dla wszystkich z tym związanych

Wybieram spokój o mój spokój

Pozwalam sobie

Pozwalam sobie na uwolnienie (...)

Pozwalam sobie na wolność (...)

Pozwalam sobie poczuć się wolną i szczęśliwą

Pozwalam sobie na bycie lojalną przede wszystkim wobec samej siebie

Pozwalam sobie na bycie wolną w moich wyborach

Bezpiecznie

Bezpiecznie uwalniam (...)

Bezpiecznie wybieram (...)

Bezpiecznie pozwalam sobie na (...)

Bezpiecznie otwieram się na (...)

Wolno mi

Wolno mi uwolnić (...)

Wolno mi wybrać wolność od (...)

Wolno mi bezpiecznie uwolnić (...)

Wolno mi być przede wszystkim lojalną wobec samej siebie

Wolno mi być w tej jednej chwili stać się wolną od (...) i wybrać dla siebie radość, szczęście, spokój, bezpieczeństwo, zdrowie, bogactwo

Wolno mi wybrać to jak się z tym (...) czuję i wolno mi wybrać dobre samopoczucie

Wolno mi zmienić zdanie

Wolno mi kochać siebie, taką, jaka jestem

Wolno mi dobrze się czuć, niezależnie od tego, co się stało

Wolno mi być szczęśliwą, nawet, jeśli przeżyłam to, co przeżyłam

Mam prawo

Mam prawo uwolnić (...)

Mam prawo do wolności od (...)

Mam prawo otworzyć się na wolność od (...) i na nowe, dobre doświadczenia związane z tą wolnością

Mam prawo wybrać to jak się czuję i wybieram dobre samopoczucie

Mam prawo być wolną od wszelkich narzuconych mi ograniczeń

Mam prawo czuć się wolna emocjonalnie

Mam prawo wybrać to, co daje mi radość i szczęście  
Mam prawo uwolnić wszystko, co utrudnia lub uniemożliwia mi bycie sobą  
Mam prawo otworzyć się na zmiany  
Mam prawo zmienić się tak jak chce i czuć się z tym dobrze  
Mam prawo być szczęśliwa w życiu  
Otwieram się  
Otwieram się na wolność od (...)  
Otwieram się na możliwość uwolnienia od (...)  
Otwieram się na to, że wolność od (...) jest dla mnie możliwa, tylko nie wiedziałam o tym do tej pory  
Otwieram się na to, że wolność od (...) będzie dobra dla mnie i dla wszystkich z tym związanych  
Otwieram się na swoją siłę, która jest we mnie, chociaż już zapomniałam, jak to jest czuć ją w sobie  
Otwieram się na nowe możliwości, które staną się dla mnie źródłem radości, szczęścia, miłości, wolności, świadomości, rozwoju, mądrości, zdrowia, dobrych relacji, bogactwa, itp.  
Otwieram się na radości każdego dnia  
Otwieram się na dobrych ludzi w moim życiu  
Otwieram się na to, że wszystko mi sprzyja  
Otwieram się na to, że wolno mi być szczęśliwą, tylko nikt mi tego nie powiedział  
Otwieram się na nowe doświadczenia, które staną się dla mnie źródłem radości, szczęścia, miłości, wolności, świadomości, rozwoju, mądrości, zdrowia, dobrych relacji, bogactwa, itp.  
Otwieram się na nowe wyzwanie/a  
Otwieram się na szczęście  
Otwieram się na swoje możliwości  
Otwieram się na świat  
Otwieram się na pozytywnych ludzi wokół mnie  
Otwieram się na to, że jestem wartościową osobą  
Otwieram się na życzliwe mi osoby  
Rezygnuję  
Rezygnuję z (...)  
Rezygnuję z ograniczania siebie tym problemem  
Rezygnuję z przekonania (...)  
Rezygnuję z walki z tym problemem i wybieram pokojowe rozwiązania, dobre dla mnie i dla wszystkich z tym związanych  
Rezygnuję z inwestowania mojej siły i energii w ten problem  
Rezygnuję z poddania się temu problemowi i uwalniam swoją związaną energię w tym problemie  
Rezygnuję z rezygnacji bycia sobą i bycia tym kim chce

Rezygnuję z tego, że z siebie zrezygnowałam

Świadomie rezygnuję z tego problemu i wybieram rozwiązanie dobre dla mnie i dla wszystkich powiązanych z tym problemem

Rozwiązuję

Rozwiązuję ten problem

Rozwiązuję w pokoju wszelkie zależności między mną a (...)

Rozwiązuję w pokoju wszelkie konflikty, jakie mogę mieć w związku z (...)

Rozwiązuję energię, która jest związana w tym problemie i pozwalam jej znów swobodnie płynąć

Rozwiązuję swoją bezsilność wobec tego problemu

Decyduję się

Świadomie decyduję się na wolność od (...)

Świadomie decyduję się na uwolnienie od (...)

Decyduję się rozwiązać ten problem w pokoju i z zadowoleniem dla wszystkich włącznie ze mną

Decyduję się na bycie przede wszystkim lojalną wobec samej siebie

Świadomie wybieram dla siebie szczęśliwe życie, które będzie dla mnie źródłem radości, świadomości siebie i świata, mądrości, pokoju w sobie i ze światem, miłości, która płynie ode mnie i do mnie

Przykro mi, że

Przykro mi, że mnie to spotkało

Przykro mi, że to się stało

Przykro mi, że czuję to, co czuję

Przykro mi, że miałam ten problem i że tyle czasu z nim żyłam

Przykro mi, że już nic nie mogę zrobić

Przykro mi, że do tej pory nie miałam odwagi do uwolnienia się od (...)

Przykro mi, że wybrałam dla siebie ten problem (...) ale teraz wolno mi zmienić zdanie i wybrać dla siebie (...)

Przykro mi, że tyle czasu zmarnowałam na ten problem

Przykro mi, że musiałam zrezygnować z siebie

Przykro mi, że odebrano mi radość i szczęście

Przykro mi, że straciłam swoją radość życia/pogodę ducha

Przykro mi, że nie wierze w siebie

Przykro mi, że miałam takie dzieciństwo

Przykro mi, jak myślę o tym wszystkim, co mnie spotkało

Przykro mi, że moje życie tak się potoczyło

Przykro mi, że jest we mnie tyle smutku/bezradności/lęku/braku wiary w siebie

Przykro mi, że jestem chora

Przykro mi, że doświadczyłam takiego cierpienia

Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się/

Uzdrowiam /z miłością uzdrawiam się/ w sobie wszystkie źródła (...) te, które znam i których nie znam

Uzdrowiam /z miłością uzdrawiam się/ w sobie wszystko, co doprowadziło mnie do (...)

Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się/ z siły, która podtrzymuje we mnie ten problem

Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się/ z przekonania (...)

Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się/ całkowicie i głęboko z (...)

Uzdrowiam /z miłością uzdrawiam/ relację między mną a (...)

Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się/ ze wszystkiego, co ogranicza mnie w realizacji siebie

Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się/ z wszelkich obciążeń, jakie przejęłam od moich przodków

Uzdrowiam się /z miłością uzdrawiam się/ ze szkodenia sobie samej i działania wbrew sobie

Wybaczam /z miłością wybaczam/ Nie jestem gotowa wybaczyć

Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie wszystko to, czym przyczyniłam się do powstania tego problemu

Wybaczam /z miłością wybaczam/ wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że mam ten problem

Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że poddałam się temu problemowi

Wybaczam /z miłością wybaczam/ tym, którzy cieszyli się lub mieli jakieś korzyści z tego, że miałam ten problem

Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że do tej pory nic nie zrobiłam, aby uwolnić się od (...)

Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że brakuje mi odwagi do uwolnienia się od (...)

Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, to, że nie jestem jeszcze gotowa wybaczać (...)

i akceptuję to, że nie jestem jeszcze na to gotowa

Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że oddaliłam się od siebie samej

Wybaczam /z miłością wybaczam/ sobie, że uległam presji innych i okolicznościom i zatraciłam samą siebie

Wybaczam /z miłością wybaczam/ wszystkim, którzy mi nie wybaczyli i akceptuję ich wybór

Wybaczam /z miłością wybaczam/ wszystkim, którzy obciążali mnie sobą

Wybaczam /z miłością wybaczam/ wszystkim, którzy przekazali mi negatywną energię i zwracam im ją, gdyż należy do nich a nie do mnie

Akceptuję to, że nie czuję się jeszcze gotowa wybaczyć tego co mi zrobiono

Jeśli

Jeśli coś może się zmienić, to otwieram się na to, bo nie chcę zatrzymywać tych zmian, tylko, dlatego, że o tym nie wiem

Jeśli wolno mi być wolną od (...) to wybieram dla siebie tą wolność

Jeśli mogę otworzyć się na realizację tego, czego pragnę, to otwieram się całą sobą

Jeśli kiedyś zdecydowałam się stworzyć sobie (...) to teraz zmieniam zdanie i rezygnuję z tego

Jeśli jest ktoś, komu zależy, abym miała ten problem, to wybaczam mu ze współczuciem i życzę mu odnalezienia swojej drogi do siebie samego

Nawet, jeśli

Nawet, jeśli do tej pory miałam ten problem to wolno mi się od niego uwolnić w tej chwili i wybrać dla siebie (...)

Nawet, jeśli stało się to, co się stało, to wolno mi wybrać to jak się z tym czuję i wybieram dla siebie dobre samopoczucie

Nawet, jeśli przez te wszystkie lata miałam ten problem to teraz wybieram od niego całkowitą i głęboką wolność

Nawet, jeśli nie wiem jak uwolnić się od tego problemu, a wręcz straciłam już na to nadzieję, to nie muszę wiedzieć i rozumieć jak to się dzieje, ale uwalniam się od tego problemu w tej chwili całkowicie i głęboko

Nawet, jeśli kiedyś sama zdecydowałam się mieć ten problem, to teraz wolno mi zmienić zdanie i wybrać wolność od (...) i wybrać dla siebie radość, spokój, szczęście, pokój, bezpieczeństwo, bogactwo, zdrowie

Nawet, jeśli do tej podtrzymywałam w sobie ten problem, to wolno mi się teraz od tego uwolnić i zacząć uczyć się życia i siebie bez (...)

Nawet, jeśli nie umiem, żyć, bez (...) bo nikt mnie tego nie nauczył i tak naprawdę nie wiem jak to jest nie mieć (...) to wybieram spokój, że nie muszę tego wiedzieć, aby się uwolnić i mogę krok po kroku nauczyć się życia, siebie, bez (...) i będzie to dla mnie źródłem radości, szczęścia, dumy, spokoju, świadomości, bezpieczeństwa, bogactwa, zdrowia

Nawet, jeśli uwolnienie od (...) będzie nie w porządku/niełojalne wobec mojej rodziny, bliskich, znajomych, to wolno mi być lojalną przede wszystkim wobec samej siebie a oni i tak zawsze będą mieli dobre miejsce w moim sercu

Nawet, jeśli nie wierzę, że mogę się uwolnić od (...) to i tak się od niego uwalniam

Nawet, jeśli nie wierze, że mogę w jednej chwili stać się zdrowa, szczęśliwa, wolna od problemów, to i tak wybieram dla siebie zdrowie, szczęście, wolność, miłość, mądrość, świadomość, akceptację, pokój, bogactwo

Nawet, jeśli nikt we mnie nie wierzył, to od dziś ja wierzę w siebie i jestem dumna z siebie, że dotarłam aż tutaj

Nawet, jeśli nikt nigdy we mnie nie wierzył i przykro mi z tego powodu, to wolno mi to zmienić w tej jednej chwili i wybrać dla siebie dobre samopoczucie, akceptację siebie i wiarę w siebie i moje możliwości

Nawet, jeśli zrobiłam to, co zrobiłam i już nic nie może tego zmienić, to wolno mi wybrać to jak się czuję i wybieram dla siebie dobre samopoczucie, bo kiedy dobrze się czuję, mogę zrobić coś dobrego dla innych i siebie a kiedy cierpię mogę dać tylko cierpienie

Nawet, jeśli jest tyle bólu i cierpienia na świecie to ja wybieram dla siebie dobre samopoczucie i szczęście, bo im więcej jest bólu cierpienia tym potrzeba więcej szczęścia i radości i ja wybieram je dla siebie

To prawda

To prawda, że mam ten problem i tak naprawdę wcale nie chcę się od niego uwolnić

To prawda, że nic nie sprawi mi takiej przyjemności jak (np. alkohol, papierosy, szybka jazda), ale świadomie z tego rezygnuje

To prawda, że bardzo chce uwolnić się od (...) ale przecież nie umiem żyć bez (...) bo już nie pamiętam jak to jest być wolną (...)

To prawda, że bardzo chce uwolnić się od (...) ale jednocześnie jakaś część mnie bardzo się tego boi i robi wszystko, aby (...) nadal pozostał

To prawda, że sama doprowadziłam do tego, że (...) ale teraz wolno mi to zmienić i zrezygnować z (...)

To prawda, że jakaś część mnie nie chce uwolnić się od (...) ale jeśli ta wolność może stać się dla niej źródłem radości, to wybieram dla siebie wolność od (...)

## **Rundka pozytywna**

jednoznacznie pozytywne, które opisują pożądany przez nas stan lub zdarzenia, ale tylko w połączeniu z emocjami i stanami pozytywnymi (spokój zaliczam w EFT do stanów pozytywnych).

Pozytywne emocje i stany, które mają za zadanie:

zaktywizować pozytywne skojarzenia w naszej pamięci,

zainicjować powstawanie nowych połączeń w sieci neuronalnej naszego mózgu,

rozluźnić ciało,

podwyższyć vibrację energii na poziom, który subiektywnie odczuwamy jako dobre samopoczucie, dobry nastrój, spokój, pozytywne emocje.

*Np.*

*Cieszę się, że mam dobre relacje z ludźmi*

*To cudowne, że od dziś udaje mi się, to, co chce*

## **Funkcja rundy pozytywnej:**

- stanowi rozwinięcie pożądanego stanu emocjonalnego, czyli wprowadzenie wibracji układu energetycznego na wyższy, pozytywny poziom

Wypowiadane formuły:

*Cieszę się z rozwiązania*

Opukujemy punkty na głowie, ciele, palcach

Runda pozytywna to końcowa część całej procedury. Wypowiadamy w niej zdania

Runda pozytywna daje również możliwość, takiego operowania zwrotami, które stopniowo nasilają pozytywne emocje. Daje to nam możliwość wykorzystania tej rundy do zainicjowania prawa przyciągania. Wówczas krok po kroku tworzymy w naszej wyobraźni pożądane przez nas zdarzenie, jednocześnie stopniowo nasilając odczuwanie pozytywnych emocji i stanu, tak długo, aż poczuwamy się tak, jakby to co chcemy, naprawdę już się stało. Dodatkowo warto zawsze dodać zdania typu:

*„jest to dobre i bezpieczne, dla mnie i dla wszystkich z tym związanych”*

*Jest to dla źródłem radości (inne emocje lub stany pozytywne) dla mnie i dla wszystkich z tym związanych.*

Z doświadczeń różnych podejść wykorzystujących pracę z energią, wizualizacją można znaleźć wiele doniesień, że to co było pożądane spełniło się, ale albo ktoś na tym ucierpiał, albo było to nie dokładnie to, co o co chodziło. Słyszałam historię, jak ktoś wizualizował sobie czas i odpoczynek przez dwa tygodnie i doznał kontuzji, po której dwa tygodnie leżał w łóżku.

Budując pozytywną afirmację, należy zwrócić uwagę na konstrukcję zdań. Zdarza się, że w rundzie pozytywnej pojawiają się zdania pseudo-pozytywne, które tak naprawdę mają w sobie negatywny ładunek emocjonalny lub mają w sobie element negatywnego warunkowania.

Zdania pozytywne i pseudo-pozytywne

*Zdanie pozytywne: cieszę się, że jestem akceptowana*

*Zdanie pseudo-pozytywne: jestem odporna na opinie innych*

Drugie zdania w domyśle zakłada, że inni wydają opinie o nas, czyli nas oceniają. Skoro mówimy o odporności, można założyć, że owe oceny-opinie mają charakter negatywny. Założenie to opieram na tym, że ludzie raczej nie chcą być odporni na to, co dla nich dobre, miłe, pozytywne.

Podsumowując: zdanie „jestem odporna na opinie innych” mówi o tym, że będziemy negatywnie oceniani, ale nie będziemy się tym przejmować. Powstaje pytanie, co jest celem, czy owa odporność-obojętność na negatywne opinie, czy w ogóle pozbycie się negatywnych opinii lub ich znaczne zmniejszenie?

*Zdanie pozytywne: czuję się bezpiecznie w relacjach z ludźmi/bliskimi*

*Zdanie pseudo-pozytywne: nie pozwalam się więcej ranić*

Drugie zdanie w domyśle zakłada, że ktoś nadal będzie próbował nas zranić a jedynie my na to nie pozwalamy. Ktoś może się nas posłuchać, ale nie musi. Pozytywnym celem byłoby założenie, że nikt nie będzie nas nie tylko ranił, ale również nie będzie próbował. W efekcie my możemy poczuć się bezpiecznie w relacji z ludźmi. Dlatego jako zdanie jednoznacznie pozytywne możemy uznać zdanie, które mówi o naszym bezpieczeństwie, komforcie w relacjach z ludźmi lub konkretną osobą.

*Zdanie pozytywne: cieszę się, że uwolniłam ten problem*

*Zdanie pseudo-pozytywne: cieszę się, że ten problem już nigdy nie wróci*

Drugie zdania z jednej strony zakłada wolność od problemu, ale jednocześnie stwierdzenie, że „już nigdy nie wróci” może sugerować obawę czy przecucie, że ten problem może wrócić i próbujemy uciec od tego. Inny efekt, jaki to zdanie może wywoływać, to kodowanie słów „problem i wróci”. Nasz umysł, kodując takie zestawienie, automatycznie jest nastawiony na powrót problemu.

Negatywne warunkowanie

Z negatywnym warunkowaniem mamy do czynienia, kiedy zakładamy, że nawet jak problem, negatywny stan lub zachowanie będzie nadal występowało to w konsekwencji będziemy doświadczać czegoś pozytywnego. Nasz umysł bardzo dosłownie traktuje treści, jakie do niego wprowadzamy, dlatego warto uważnie dobierać zdania. Jak pokazuje praktyka, nasze życzenia spełniają się dość dosłownie, dlatego warto użyć sformułowań, w których od razu stworzymy przestrzeń na pozytywne doświadczenia.

*„Im bardziej narzekam na brak pieniędzy, tym mam więcej pieniędzy”*

Innymi słowy, kiedy nie narzekam nie mam pieniędzy. Tak tworzymy zależność między narzekaniem a ilością pieniędzy. Jest to warunkowanie negatywne, gdyż narzekanie wiąże się z niezadowoleniem, z tym, że coś jest nie tak, jak chcemy, coś nas rozczarowało, zawiodło, nie spełniło naszych oczekiwań. Pozytywnym warunkowaniem byłoby zdanie np.:

*„Zawsze i wszędzie mam pieniądze na wszystko, czego chcę i potrzebuję”*

*„Cieszę się, że zawsze mam pieniądze na wszystko, co tylko chce”*

Warunkowanie negatywne: *„Kiedy jestem chora dostaje opiekę i uwagę”*

Innymi słowy, aby dostać opiekę i uwagę muszę być chora.

Warunkowanie pozytywne:

*„Zawsze i wszędzie czuję się zaopiekowana”*

*„Cieszę się, kiedy inni poświęcają mi swoją pozytywną uwagę”*

Inną konsekwencją warunkowania negatywnego jest ryzyko, wykształcenia w sobie Syndromu Wtórnych Korzyści, który później automatycznie zaczynamy realizować.

Często nie pamiętamy zdań, których użyliśmy w rundzie pozytywnej. Bardzo często treść, na jaką opukiwałam się z klientami, zaczynała się realizować dosłownie w ich życiu. Doświadczenie to jest również bliskie mojej osobistej pracy ze sobą. Dlatego bardzo podkreślam, że bardzo ważny jest dobór słów i zwrotów, jakie stosujemy w rundzie pozytywnej.

## **Sformułowania do rundy pozytywnej**

Cieszę się / cieszę się, że /

Jestem szczęśliwa / Czuję jak ogarnia mnie szczęście / jestem szczęśliwa/y, że ... /

Jestem zadowolona / z zadowoleniem /

Z radością / Czuję jak ogarnia mnie radość, że...

To cudowne, że czuję ... / to cudowne, że ... / cudownie, że cudownie się czuję /

Z przyjemnością / to przyjemnie, gdy /

Doceniam /

Łatwo / z łatwością

Lekko / z lekkością

Ufam /Z ufnością /

Spokojnie / Jestem spokojna / Jestem spokojna o ... / ze spokojem / z głębokim spokojem /

Czuję, jak wypełnia mnie spokój / Czuję, że się uspokajam / Czuję jak ogarnia mnie spokój

Bezpiecznie / Jestem bezpieczna / zawsze i wszędzie jestem bezpieczna / teraz i zawsze jestem bezpieczna /

Czuję jak ogarnia mnie wolność od... / czuję się wolna/y / czuję, jak staję się wolna/y

## **Przykładowe sformułowania, które można wykorzystać w pracy z różnymi tematami**

(pozytywna emocja) zdanie

Np. Cieszę się, że jestem w porządku wobec siebie i świata  
(pozytywna emocja) jestem w porządku wobec siebie i świata  
(pozytywna emocja) cieszę się, że ktoś mnie kocha  
(pozytywna emocja) z łatwością zaczynam nowe życie  
(pozytywna emocja) to ja podejmuję decyzję  
(pozytywna emocja) wszystko jest dla mnie możliwe  
(pozytywna emocja) uwolniłam/em ten konflikt  
(pozytywna emocja) rozwiązanie tego konfliktu jest dla mnie całkowicie bezpieczne  
(pozytywna emocja) jestem bezpieczna/y bez tego konfliktu  
(pozytywna emocja) doceniam to, że mogę sam/a o sobie decydować  
(pozytywna emocja) doceniam wszystkie dobre rzeczy, jakie mnie w życiu spotkały  
(pozytywna emocja) doceniam się za to, co we mnie dobre  
(pozytywna emocja) doceniam dobrych ludzi wokół mnie  
(pozytywna emocja) doceniam się za wszystkie miłe i dobre rzeczy, jakie dla siebie robię  
(pozytywna emocja) zapraszam fajnych ludzi do mojego życia  
(pozytywna emocja) zapraszam do mojego życia ludzi, którzy akceptują nie takim, jaki jestem  
(pozytywna emocja) w moim życiu są życzliwe mi osoby  
(pozytywna emocja) wolno mi być przede wszystkim lojalną wobec samej siebie  
(pozytywna emocja) wolno mi iść moją drogą  
(pozytywna emocja) jestem wolna w moich wyborach  
(pozytywna emocja) idę swoją drogą  
(pozytywna emocja) dziękuję wszystkim, którzy dobrze mi życzyli  
(pozytywna emocja) dziękuję wszystkim, którzy czuwali nade mną w trudnych dla mnie chwilach  
(pozytywna emocja) czuję, jak rośnie we mnie moja siła  
(pozytywna emocja), że mam wolną wolę i wolno mi decydować o sobie i w zgodzie ze sobą  
(pozytywna emocja), że wszystko mi sprzyja  
(pozytywna emocja), że w moim życiu jest wielu dobrych ludzi  
(pozytywna emocja), że mam szczęśliwe życie  
(pozytywna emocja), że jestem szczęśliwa  
(pozytywna emocja) każdy dzień przynosi mi radość życia  
(pozytywna emocja) moje życie wzbogaca mnie każdego dnia  
(pozytywna emocja) wszystko układa się szczęśliwie dla mnie i dla wszystkich  
(pozytywna emocja), że odkrywam swój potencjał i moje możliwości, o jakich nie wiedziałam/em do tej pory  
(pozytywna emocja) załatwiam wszystkie swoje sprawy  
(pozytywna emocja), że otworzyłam/em się na to, że przyjemne i szczęśliwe życie, może być również pełne głębi, świadomości, mądrości, miłości i dobra

(pozytywna emocja), że mam w sobie tyle siły, że udało mi się dotrzeć do tego punktu, w jakim jestem

(pozytywna emocja), że mam w sobie odwagę, do odkrywania siebie

(pozytywna emocja), że mam w sobie odwagę do zmian w sobie i w moim życiu

## Warianty rundek EFT:

Ćwiczenie EFT może być wykonane w kilku wariantach, które można podzielić na trzy oddzielne etapy.

Zarówno warianty i etapy są od siebie niezależne.

### Pierwszy wariant – ustawienie i rundka negatywna

Każde ćwiczenie możesz zakończyć po rundzie negatywnej (pierwszy wariant). Jest to podstawowa wersja EFT, od której w ogóle zaczął się cały rozwój EFT. Jest to wersja, która była, jest i będzie skuteczna. Dlatego pomimo licznych modyfikacji i rozwoju nowych technik tappingu, wielu specjalistów EFT i praktyków nadal korzysta właśnie z tej wersji.

Np.

ustawienie: *Mimo że czuję niepokój przed spotkaniem, to akceptuję siebie*

runda negatywna: *czuję niepokój przed spotkaniem*

Na tym etapie kończysz ćwiczenie i robisz skalowanie zdania. Jeśli nadal odczuwasz choćby najmniejsze emocje lub napięcie, powtarzasz ćwiczenie aż do reakcji uwolnienia.

### Drugi wariant – ustawienie, rundka negatywna i rundka przejściowa

W tej wersji po zakończeniu rundy negatywnej dodajesz różne sformułowania za pomocą których wyrażasz otwartość i gotowość do zmiany, uwolnienia problemu, zakończenia pewnego etapu. W rundzie przejściowej nadal pracujesz z problemem, ale już w kontekście uwalniania się od niego i otwierania się na zmianę.

Np.

ustawienie: *Mimo że czuję niepokój przed spotkaniem, to akceptuję siebie*

runda negatywna: *czuję niepokój przed spotkaniem*

runda przejściowa: *uwalniam ten niepokój przed spotkaniem, wybieram spokój na spotkaniu, wybieram spokój o mój spokój*

### Trzeci wariant – ustawienie, rundka przejściowa, rundka pozytywna

W tej wersji po zakończeniu rundy przejściowej dodajesz jeszcze same pozytywne sformułowania. Ważne aby były one odwrotnością problemu. Opisz sytuację w sposób pozytywny oraz w czasie dokonany, czyli tak jakby to co chcesz już się stało, ale definiuj to poprzez emocje a nie fakty. Faktów nie możemy przewidzieć, ale możemy wpłynąć na nasze emocje i poprzez nie, na nasze zachowanie oraz to jak będziemy postrzegać całą sytuację.

ustawienie: *Mimo że czuję niepokój przed spotkaniem, to akceptuję siebie*

runda negatywna: *czuję niepokój przed spotkaniem*

runda przejściowa: *uwalniam ten niepokój przed spotkaniem, wybieram spokój na spotkaniu, wybieram spokój o mój spokój*

runda pozytywna: *jestem spokojna na spotkaniu, cieszę się, że jestem zadowolona ze spotkania*

## Czwarty wariant – rundka negatywna, rundka pozytywna

To jeden z nowszych trendów w EFT. Omija się w nim punkt karate i od razu opukuje punkty na głowie wypowiadając Przypomniacz, czyli zdanie opisujące problem. Po kilku powtórzeniach przechodzi się od razu do pozytywnych afirmacji. Osobiście nie popieram rezygnacji z punktu karate, gdyż jest to jeden punktów o mocniejszym działaniu.

Zdarzają się również przypadki, że EFT nie zadziałało dopóki nie wykorzystano się właśnie punktu karate. Wiąże się to z założeniem, że jego pobudzenie pomaga nam przywrócić prawidłową polaryzację.

Np.

rundka negatywna: *czuję niepokój przed spotkaniem*

runda pozytywna: *jestem spokojna na spotkaniu, cieszę się, że jestem zadowolona ze spotkania*

### Podsumowanie:

Ustawienie koryguje odwrócenie, rundki regulują zaburzoną energię

Schemat budowy można zobrazować w następujący sposób:

| Ustawienia         | Korekta odwrócenia                                                              | Bałam się krzyku taty                            |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Rundka negatywna   | Regulacja negatywnych emocji<br>Dostrojenie do emocji, zdarzeń, myśli           | Bałam się krzyku taty                            |
| Rundka przejściowa | Uwalnianie negatywnych emocji, zmiana nastawienia, budowanie świadomości zmiany | Uwalniam się od tego strachu przed krzykiem taty |
| Rundka pozytywna   | Wzbudzenie pozytywnej energii                                                   | Dziś jestem już bezpieczna z tatą                |

## Etapy procesu EFT

Pracę nad danym problem można wykonać tylko za pomocą wymienionych wariantów, ale również możemy je podzielić na etapy wykorzystując różne techniki EFT. Dodatkowe techniki znajdziesz w dalszej części.

### WAŻNE!!!

Jeśli na którymś z etapów pojawią się jakieś aspekty (wspomnienia, skojarzenia, obrazy, myśli, emocje, to zajmij się nimi po skończonej rundce. Zachowujesz w ten sposób podstawowe zasady EFT, które mówią o konieczności doczyszczania aspektów. Jest to szczególnie ważne, gdyż niedoczyszczenia aspektów podtrzymuje problem.

Rozbicie na etapy jest tylko dodatkową pomocą – strukturą pracy, którą można wykorzystać pracując nad danym aspektem, przekonaniem, schematem czy emocją.

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etap I</b> | <p>Zachowujemy schemat pracy: ustawienie, rundka negatywna, i opcjonalnie: przejściowa, pozytywna.</p> <p>Rodzaje ustawień:<br/>Podstawowe EFT<br/>Akceptujące EFT<br/>Proste</p> <p>Zaczynamy od koncentracji na problemie dopiero w rundce przejściowej przechodzimy do uwalniania problemu a w pozytywnej opisujemy pożądany przez nas stan.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |
|               | <b>Ustawienie i rundka negatywna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Rundka przejściowa (opcjonalnie)</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Rundka pozytywna (opcjonalnie)</b>                                                                                                                                                                                                    |
|               | <p>Ustawienie: <i>Mimo że jestem zły/a na siebie, że czas ucieka mi przez palce, to szczerze i głęboko akceptuję siebie</i></p> <p>Rundka negatywna: <i>Jestem zły/a na siebie, że czas ucieka mi przez palce</i></p>                                                                                                                               | <p><i>Uwalniam się od złości na siebie, że marnuję mój czas</i><br/><i>Otwieram się na zapanowanie nad moim czasem</i></p> <p>Lub zdania przeciwstawne np.<br/><i>Czasem dobrze wykorzystuję mój czas</i><br/><i>Mam czas na pracę i mam</i></p> | <p><i>Cieszę się, że potrafię zapanować nad moim czasem</i><br/><i>Z radością dobrze sobie organizuję tydzień</i><br/><i>Cieszę się, że mam czas na wszystko co chcę i potrafię go dobrze podzielić</i><br/><i>Ze spokojem robię</i></p> |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><i>czas na rodzinę i mam czas dla siebie</i></p> <p><i>Od dziś na wszystko mam czas</i></p> <p><i>Już nie muszę z niczego rezygnować na rzecz czegoś innego, bo wszystko ma swój czas w moim życiu</i></p> | <p><i>to co mam zrobić w swoim czasie a reszta czeka na swój czas</i></p>                                                                                                                                                                                                                                     |
|                | <p>Jeśli w części przejściowej czułeś/aś niezgodę i napięcie to wykonaj ponownie tylko ustawienie i rundkę negatywną. Zostań na tym etapie tyle ile potrzebujesz, aby zneutralizować zaburzenie energii. Nie śpiesz się. Jeśli będziesz powtarzał/a ten etap nawet 50 razy, to w porządku, czasem po prostu tyle potrzebujemy.</p> <p>Zrób test i wprowadź zdania przejściowe i pozytywne. Jeśli poczułeś niezgodę i napięcie na zdania z rundy przejściowej, to pozostań nadal na etapie I. Jeśli tylko w części pozytywnej czułeś/aś niezgodę to przejdź do etapu II.</p> |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Etap II</b> | <p>Na tym etapie już w ustawieniu łączymy zdanie opisujące problem ze zdaniem z rundy przejściowej lub pozytywnej.</p> <p>W rundzie negatywnej, na przemian wypowiadamy zdania negatywne ze zdaniem przejściowym lub pozytywnym.</p> <p>W rundzie przejściowej i pozytywnej wypowiadamy zdania właściwe dla tych rundek</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                | <b>Ustawienie i runda negatywna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Rundka przejściowa</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Rundka pozytywna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                | <p>Ustawienie:</p> <p>Przeplatamy zdania:</p> <p><i>Mimo że jestem zły/a na siebie, że czas ucieka mi przez palce to już nie muszę z niczego rezygnować na rzecz czegoś innego, bo wszystko ma swój czas w moim życiu</i></p> <p>Rundka negatywna:</p> <p>Przeplatamy zdania</p> <p><i>jestem zły/a na siebie, że czas ucieka mi przez palce to już nie muszę z</i></p>                                                                                                                                                                                                     | <p><i>Już nie muszę z niczego rezygnować na rzecz czegoś innego, bo wszystko ma swój czas w moim życiu</i></p>                                                                                                | <p><i>Cieszę się, że potrafię zapanować nad moim czasem</i></p> <p><i>Z radością dobrze sobie organizuję tydzień</i></p> <p><i>Cieszę się, że mam czas na wszystko co chcę i potrafię go dobrze podzielić</i></p> <p><i>Ze spokojem robię to co mam zrobić w swoim czasie a reszta czeka na swój czas</i></p> |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <i>niczego rezygnować na rzecz czegoś innego, bo wszystko ma swój czas w moim życiu</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |
|                                       | <p>Jeśli w części pozytywnej czułeś/aś niezgodę to powtórz jeszcze raz ustawienie rundkę negatywną i przejściową.</p> <p>Zostań na tym etapie tyle ile potrzebujesz. Tym razem neutralizujesz zaburzenie energii zarówno za pomocą zdań negatywnych jak i przejściowych i pozytywnych. Nie śpiesz się. Jeśli będziesz powtarzał/a ten etap nawet kolejne 50 razy, to w porządku.</p> <p>Zrób test i wprowadź zdania pozytywne. Dopiero jak w rundce pozytywnej poczujesz pozytywne doznania, to przejdź do etapu III. Jeśli nie, to pozostań nadal na etapie II.</p> |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |
| <b>Etap III<br/>EFT<br/>pozytywne</b> | <p>Na tym etapie już w ustawieniu wypowiadamy zdanie z rundy przejściowej lub pozytywnej – wybieramy zdanie, na które czujemy dobrą pozytywną reakcję, rozluźnienie, ulgę. Powtarzamy to zdanie przez wszystkie rundy. W pozytywnej można wzbogacić o inne zdania pozytywne.</p> <p>Zapoznaj się z zasadami pozytywnego EFT.</p>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |
|                                       | <b>Ustawienie i wszystkie punkty (dowolną ilość okrążeń)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |
|                                       | <i>Na wszystko mam odpowiedni czas w moim życiu</i><br><br>Lub<br><br><i>Ze spokojem robię to co mam zrobić w swoim czasie a reszta czeka na swój czas</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Na wszystko mam odpowiedni czas w moim życiu</i><br><br>Lub<br><br><i>Ze spokojem robię to co mam zrobić w swoim czasie a reszta czeka na swój czas</i> | <i>Na wszystko mam odpowiedni czas w moim życiu</i><br><br><i>Ze spokojem robię to co mam zrobić w swoim czasie a reszta czeka na swój czas</i> |
|                                       | <p>Jeśli przy którymś ze zdań pozytywnych poczułeś choć minimalne napięcie, to jest to sygnał, że jest nieprzepracowany albo jakiś aspekt, albo z jakiegoś powodu nie masz na to zgody. Wykonaj ponownie etap II</p> <p>Jeśli czułeś się dobrze z pozytywnymi zdaniami a wręcz miałeś/aś dużo pozytywnych odczuć, to powtarzaj III etap ile masz tylko ochotę 😊</p>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etap I</b>       | <b>Ustawienie i runda negatywna</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Rundka przejściowa (opcjonalnie)</b>                                                                                    | <b>Rundka pozytywna (opcjonalnie)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | <p>Ustawienie: <i>jestem do pracy a nie do przyjemności</i></p> <p>Rundka negatywna: <i>jestem do pracy a nie do przyjemności</i></p>                                                                                                                                                    | <p><i>Już nie muszę rezygnować z przyjemności na rzecz pracy</i></p> <p><i>Już mogę i pracować i mieć przyjemności</i></p> | <p><i>Nareszcie mogę mieć przyjemności</i></p> <p><i>Już mogę mieć przyjemności</i></p> <p><i>Już wolno mi mieć przyjemności</i></p> <p><i>Przyjemności z życia też są dla mnie</i></p> <p><i>(nareszcie) mogę mieć przyjemność z pracy</i></p> <p><i>Nareszcie mogę mieć i przyjemności i pracować</i></p> |
|                     | <p>Jeśli w części przejściowej czułeś/aś niezgodę i napięcie to wykonaj ponownie tylko ustawienie i rundkę negatywną.</p> <p>Jeśli tylko w części pozytywnej czułeś/aś niezgodę to przejdź do etapu II.</p>                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Etap II</b>      | <b>Ustawienie i runda negatywna</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Rundka przejściowa</b>                                                                                                  | <b>Rundka pozytywna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | <p>Ustawienie: <i>jestem do pracy a nie do przyjemności, ale już nie muszę rezygnować z przyjemności na rzecz pracy</i></p> <p>Rundka negatywna:</p> <p>Przeplatamy zdania: <i>jestem do pracy a nie do przyjemności, ale już nie muszę rezygnować z przyjemności na rzecz pracy</i></p> | <p><i>jestem do pracy a nie do przyjemności, ale już nie muszę rezygnować z przyjemności na rzecz pracy</i></p>            | <p><i>Nareszcie mogę mieć przyjemności</i></p> <p><i>Już mogę mieć przyjemności</i></p> <p><i>Już wolno mi mieć przyjemności</i></p> <p><i>Przyjemności z życia też są dla mnie</i></p> <p><i>(nareszcie) mogę mieć przyjemność z pracy</i></p> <p><i>Nareszcie mogę mieć i przyjemności i pracować</i></p> |
|                     | <p>Jeśli w części pozytywnej czułeś/aś niezgodę to powtórz jeszcze raz ustawienie rundkę negatywną i przejściową. Jak w rundce pozytywnej poczujesz pozytywne doznania, to przejdź do etapu III. Jeśli nie, to pozostań nadal na etapie II.</p>                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Etap III EFT</b> | <b>Ustawienie i wszystkie punkty (dowolną ilość okrążeń)</b>                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | <i>Nareszcie mogę mieć przyjemności / Już mogę mieć przyjemności</i>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>pozytywne</b> | <i>Już wolno mi mieć przyjemności / Przyjemności z życia też są dla mnie<br/>(nareszcie) mogę mieć przyjemność z pracy<br/>Nareszcie mogę mieć i przyjemności i pracować</i>                                                                                                                                                                             |
|                  | Jeśli przy którymś ze zdań pozytywnych poczułeś choć minimalne napięcie, to jest to sygnał, że jest nieprzepracowany albo jakiś aspekt, albo z jakiegoś powodu nie masz na to zgody. Wykonaj ponownie etap II<br>Jeśli czułeś się dobrze z pozytywnymi zdaniami a wręcz miałeś/aś dużo pozytywnych odczuć, to powtarzaj III etap ile masz tylko ochotę ☺ |

## Zastępcze EFT

Istnieje możliwość wykonania EFT na sobie na czyjś problem. Wiem, że to brzmi to magicznie, a jeszcze większy szok budzi pozytywny efekt takich ćwiczeń. Zanim jednak przejdziemy do opisu, jak wykonać takie EFT, chcę poruszyć kwestię etyczne.

U osób, które stykają się z zastępczym EFT często pojawia się pytanie, czy to w porządku wobec tej osoby, że ingerujemy w nią bez jej wiedzy i zgody. Ponieważ nie ma to jednoznacznej odpowiedzi, podam kilka kryteriów, którymi możemy się kierować, aby czuć się w porządku

Intencja – dobra czy zła?

Intencja z jaką robimy EFT zastępcze jest pierwszym kluczowym kryterium. Jeśli robimy je dla dobra tej osoby i jest to nasza próba pomocy jej, to jest to dobra intencja. Jeśli jednak chcemy załatwić w ten sposób coś dla siebie, to nie jesteśmy w porządku wobec tej osoby. Wówczas próbujemy wpłynąć na nią, aby zrealizować swój cel czy potrzebę.

Jak jednak ustalić to czy nasza intencja jest naprawdę dobra?

Wyobraź sobie dziecko, które bawi się w najlepsze i przychodzi mama, która mówi, że czas kończyć zabawę. Dziecko bawi się dalej, bo zabawa sprawia mu radość i wcale nie chce jej kończyć. Mama chce, aby ją skończyło i szykowało się do spania, bo sama musi rano wstać.

W interesie dziecka leży dalsza zabawa, która sprawia mu radość. W interesie mamy leży, aby dziecko poszło spać, żeby ona mogła się wyspać.

Ten przykład ma zilustrować różnicę interesów.

Kiedy mamy do czynienia ze swoim interesem, to lepiej zaniechać zastępczego EFT i zrobić sobie EFT na to, co robi nam to, że ktoś ma określony problem.

W przypadku mamy byłaby to złość na dziecko, że nie chce iść spać, że się buntuje, że się jej nie słucha, ale również na swoje zmęczenie czy niepokój, że się nie wyśpi a czeka ją kolejny bogaty dzień bez chwili spokoju. Może również chodzić o potrzebę kontroli nad dzieckiem, potrzebę władzy, że ma być zrobione to co mówi i obawy przed utratą tej kontroli, bo jednak

dziecko bawi się dalej, czyli pokazuje mamie, że nie ma na niego takiego wpływu, jaki być może by chciała.

Co się dzieje kiedy mamy do czynienia z chorobą lub trudną sytuacją kogoś dla nas bliskiego, kogoś kogo Kochamy?

Jeśli Kochamy kogoś to w naturalny sposób chcemy dla tej osoby jak najlepiej. Kiedy dzieje się jej coś trudnego, bolesnego to staje się to źródłem również naszych negatywnych emocji wynikających z niepokoju o nią, empatii, potrzeby pomocy i ulżenia jej w cierpieniu. W takiej sytuacji zanim przejdziemy do zastępczego EFT lepiej zrobić EFT najpierw na swoje emocje.

Kiedy sami jesteśmy pełni trudnych emocji, czyli nasza energia jest zaburzona, to jak mamy komuś pomóc działając na zaburzonej energii? Wówczas jest to bardziej próba uciszenia swoich lęków i wywieranie presji, aby zdarzył się cud. Poniżej jest lista przykładowych emocji i stanów na jakie warto zrobić EFT na siebie, zanim zajmujemy się kimś bliskim.

np.

*Boję się o ...*

*Nie mogę patrzeć jak cierpi*

*Boję się, że nie wytrzymam jej choroby, cierpienia*

*Jestem bezsilny/a, bo nic nie mogę dla niej zrobić*

*Boli mnie cierpienie ...*

*Nie wiem jak jemu/jej pomóc*

*Jestem wściekły/a na siebie, że na to pozwoliłam/em, nie zauważyłam/am*

*Męczy mnie to co się dzieje i wstydę się tego*

*Jestem wściekły/a na nią, że dopuściła do tego*

*Przykro mi, że ją to spotyka*

*Przykro mi, że musi przez to przechodzić*

*Wstyd mi przed innymi, że w mojej rodzinie jest taki problem*

*Nie akceptuję tego co się dzieje*

*I wiele innych emocji, myśli, które pojawią się w tobie w trakcie opukiwania lub jeszcze przed już jesteś ich świadomy.*

Jak poczujesz spokój związany z Tobą, wówczas przygotowałeś grunt na zastępcze EFT.

Szacunek do wyboru negatywnych emocji, choroby.

Uszanowanie, że ktoś wybiera dla siebie chorobę z jakiegoś powodu lub przeżycie negatywnych emocji jest chyba najtrudniejsze do pogodzenia się. Szczególnie kiedy takiego wyboru dokonuje bliska osoba, a fakt, że cierpi staje się źródłem naszego cierpienia.

Warto zrobić EFT na swoje emocje i myśli z tym związane, np.:

*Trudno mi się pogodzić z bólem / cierpieniem / chorobą / wyborem X*

*Nie akceptuję, że X wybrał/a dla siebie ból / cierpienie / chorobę*

Jak zrobić zastępcze EFT?

Zasady są dokładnie te same, czyli robisz ustawienie, rundę negatywną, opcjonalnie przejściową i pozytywną.

Jedyną zmianą jaką wykonujesz to zmiana podmiotu z siebie na tą osobę. Zamiast formułować problem „ja mam problem mówisz:

Mimo że Ty, Krysiu jesteś chora na ... ale i tak akceptujesz siebie szczerze i głęboko/otwierasz się na akceptację siebie

Runda negatywna, Przypominacz: Ty, Krysiu jesteś chora na ...

Mimo że Ja Krysia jestem chora na ... to i tak szczerze i głęboko akceptuję siebie

Runda negatywna, Przypominacz: Ja Krysia jestem chora na ...

Zauważ, że raz utożsamiasz się z tą osobą a raz adresujesz do niej EFT. To zasadnicza różnica. Osobiście preferuje pierwszy sposób. Wydaje mi się bardziej ekologiczny z perspektywy naszej psychiki, gdyż nie utożsamiamy się całkowicie z tym co nie nasze, a jedynie użyczamy siebie i swojej energii dla dobra kogoś.

## **Mentalne EFT**

Mentalne EFT to wykonanie całej procedury opukiwania i wypowiadania zdań w myślach, w wyobraźni. Bez mówienia na głos, bez opukiwania rękoma. Wyobrażasz sobie, że opukujesz poszczególne punkty a zdania powtarzasz w myślach.

Na początku wymaga to koncentracji i pewną trudność może stanowić zgranie procesu opukiwania mentalnego z jednoczesnym powtarzaniem w myślach afirmacji. Po kilku próbach powinno to przychodzić coraz łatwiej.

Jest to znakomity sposób na opukiwanie w miejscach publicznych, gdyż nikt nie widzi i nie słyszy, co tak naprawdę robimy.

Mentalne EFT jest również bardzo dobrym rozwiązaniem na opukiwanie się przed snem, gdyż nie wymaga od nas żadnego ruchu. Przed snem znakomicie sprawdza się mentalne EFT na „nie mogę zasnąć”.

## **Samo-sabotaż - czyli robię to czego nie chcę**

Odwrocenie psychiczne można zaobserwować poprzez zachowania i myślenie, którym samo-sabotujemy nasze zamierzenia i działania. Możemy to zaobserwować zarówno na poziomie pojedynczego problemu, jak również może przejawiać się w wielu obszarach życia osobistego, zawodowego i duchowego.

Z samo-sabotażem najczęściej wiążą się negatywne lub blokujące przekonania oraz takie emocje jak: lęk, złość na siebie oraz poczucie winy.

## **Ambiwalencja**

Mówimy o niej, gdy pojawia się konflikt interesów, w którym każde rozwiązanie ma swoje plusy i minusy a my nie potrafimy wybrać co jest dla nas ważniejsze. Nie wiemy co wybrać i nie wiemy z czego zrezygnować, bo obie opcje są dla nas równie atrakcyjne, tylko każda z innego powodu. Często w przypadku ambiwalencji osoby, które jej doświadczają nie dostrzegają, że nie muszą z niczego rezygnować. W wielu przypadkach jest możliwe pogodzenie pozornie sprzecznych dążeń.

Przykłady ambiwalencji

*Chcę zmienić pracę ale wygodnie mi w tej pracy, bo mam blisko do domu.*

Z jednej strony chcę zmienić pracę, z różnych powodów np. aby się rozwijać, więcej zarabiać, zmienić środowisko, itp. czyli są to elementy w obecnej pracy, z których jestem niezadowolona lub dają mi poczucie, że stoję w miejscu. Z drugiej strony bliskość pracy od domu, z jakiegoś powodu jest dla mnie ważna. Powody mogą być różne: począwszy od bycia śpiochem, przez szybki powrót do rodziny, a skończywszy na ukrytym lęku przed zmianą pracy a bliskość do domu jest tylko przykrywką.

*Chcę rozstać się z moim partnerem, ale nie chcę być rozwódką po 40.*

Z jednej strony osoba jest niezadowolona z mojego związku, być może nie spełnia jej oczekiwań, może uczucia wygasły ale nie rozstaje się z partnerem, gdyż z różnych powodów nie chcę być rozwódką po 40 np. ze względu na opinię znajomych, obawę, że z nikim już nie stworzy związku, itp

*Chcę związać się z osobą, która staje się mi bliska, ale chcę zachować wolność w moim życiu*

## **Wtórne korzyści**

Z obecnego stanu mamy jakieś korzyści, które często są nieuświadomiane. Wtórne korzyści mamy praktycznie ze wszystkiego co robimy. Mogą to być korzyści emocjonalne, materialne, związane z relacjami z innymi ludźmi. Problem pojawia się wtedy, kiedy wybieramy zachowanie, emocje lub sposób myślenia dla nas niekorzystne lub wręcz szkodliwe, aby zapewnić sobie jakąś inną korzyść.

Przykłady wtórnych korzyści:

chce rzucić palenie i zadbać o zdrowie, ale palenie mnie rozluźnia, mam dodatkowe przerwy w pracy na papierosa i nikt mi wtedy nie zarzuca, że nic nie robię, kiedy wychodzę na papierosa i plotkujemy o innych, to mam gwarancję, że nikt o mnie nie plotkuje, bo stoję ze wszystkimi.

## **Konflikt przekonań**

Mam różne, sprzeczne przekonania związane z jednym problemem

Przykład konfliktu przekonań:

pieniądze są pożyteczne i dobrze i wygodnie się z nimi żyje, można pojeździć po świecie i kupić sobie wiele rzeczy, ale z drugiej strony: bogaci to snoby, tylko nieuczciwi się dorabiają, nie da się uczciwie zarobić dużych pieniędzy, bogaci są płytki i myślą tylko o kasie, jak będę miał dużo pieniędzy to mnie okradną, ludzie będą się ze mną przyjaźnić ze względu na pieniądze, tylko biedni zostaną zbawieni i pójdą do raju.

Mężczyźni są potrzebni – mężczyźni są do niczego

Kobiety są wrażliwe – kobiety są wyrachowane

## **Nieautentyczność**

To do czego dążymy lub to co robimy jest niezgodne z tym, co naprawdę chcemy robić lub z tym jacy jesteśmy. Często kryją się za tym przekonania związane z „powinnam/powinieniem”, „muszę”, „trzeba” „tak się robi”, np. muszę ciężko pracować (a lubię mieć dużo wolnego czasu), muszę wyjść za mąż, bo tylko tak mogę ułożyć sobie życie (a chcę jeździć po świecie i zająć się swoim rozwojem i działaniem na rzecz innych).

Przykłady nieautentyczności:

Przyjmujemy propozycję pracy lub biznesu, który sam w sobie jest atrakcyjny, ale tak naprawdę nie chcemy tego robić. Jednocześnie poświęcając się temu zajęciu tracimy czas na to, aby zająć się tym co chcemy.

Wybieramy kierunek studiów zgodnie z oczekiwaniami rodziców, np. prawnicza rodzina wywiera presję, aby ich syn również był prawnikiem, a on pragnie zostać projektantem mody. Aby spełnić oczekiwania rodziców zaczyna studiować prawo, a nawet kończy studia. Nie ma jednak serca do prawa i nie jest w stanie osiągnąć w nim sukcesu.

## **Potrzeba dna**

Czasem musi już być naprawdę źle, żeby zmobilizować się do działania i zmian. Niektórzy ludzie muszą osiągnąć dno, bo chociaż wcześniej czują, że jest coś nie tak, źle, to brakuje im gotowości do podjęcia takich działań, które mogłyby zmienić dany stan na lepszy. Dopiero kiedy jest już tak źle, że mają dosyć, wówczas podejmują działania w celu zmiany.

## **Lęk przed nieznanym**

Kiedy dokonujemy jakiegokolwiek zmiany, często nie wiemy czego się dokładnie spodziewać. Zazwyczaj jesteśmy w stanie wiele przewidzieć, mamy przecież różne doświadczenia, wiedzę. Wówczas tylko jakaś część zmian pozostaje dla nas nieprzewidywana, co sprawia, że nieco łatwiej nam owej zmiany dokonać. Są również takie zmiany w naszym życiu, które całkowicie je odmieniają. Czasem możemy zdobyć wiedzę od osób, które mają już podobne doświadczenia, ale my nie mamy. Zmiana jest więc dla nas pójściem w nieznane. Niezależnie do tego czy zmiana jest negatywna czy pozytywna budzi obawy. Szczególnie dziwne wydają się obawy przed pozytywnymi zmianami. Osoby często mówią „przecież to dla mnie dobre” a

jednak odczuwają subtelny niepokój. To naturalne, bo nawet jeśli coś jest dla nas dobre, to towarzyszy temu pobudzenie, gdyż mimo wszystko nie wiemy, jak będzie i czy nasze oczekiwania się potwierdzą.

Przykłady lęku przed nieznanym:

boję się zmienić pracę, bo nie wiem jak zostanę przyjęta w nowej pracy, czy dam sobie radę, w jakie układy wejdę, jaki będzie nowy szef (może bardziej nerwowy od obecnego).

boję się wyjechać do innego kraju do pracy, do partnera, itp.

boję się zająć w ciążę, zostać ojcem, itp.

boję się założyć własną działalność i odejść od etatu

boję się zająć tylko swoją pasją i zostawić to co robiłem do tej pory

## **Złość na siebie**

Kiedy złościmy się na siebie z jakiegoś powodu, wówczas sami potrafimy zniszczyć coś na czym nam zależy. To tak, jakbyśmy sami na sobie dokonywali zemsty lub kary za to co sami zrobiliśmy.

Przykłady złości na siebie:

Ktoś nam dociął, a my nie daliśmy ciętej riposty. Kiedy sytuacja się skończyła przyszła nam do głowy świetna odpowiedź, ale było już za późno. Potem podczas robienia obiadu i krojenia warzyw lub mięsa, myślimy o tym, że nie odpowiedzieliśmy tylko pozwoliliśmy tak sobie dogadać. Nagle niechcący się skaleczymy.

Z jakiegoś powodu chcemy być jak najlepsi, ale jednocześnie często nam się to nie udaje. Kiedy z powodu własnego zaniedbania, odwlekania, itp. nie uda nam się przygotować np. do egzaminu, do odpowiedzi i dostaniemy gorszą ocenę niż chcemy, jesteśmy na siebie źli. Możemy potem sprowokować kłótnie z kimś z kim nie chcemy się kłócić, odmówić sobie przyjemności, lub nie nauczyć się na kolejny sprawdzian.

## **Poczucie winy**

Jeśli czujemy się winni wobec innych lub siebie, jeśli mamy poczucie, że skrzywdziliśmy kogoś dla nas ważnego lub jesteśmy głęboko przekonani, że zrobiliśmy coś złego lub jesteśmy źli jako ludzie, wówczas karzemy siebie za to w czym zawiniliśmy.

## Konflikty wewnętrzne

Konflikt to stan wewnętrzny, w którym mamy z pozoru sprzeczne dążenia.

Możemy wyróżnić dwa rodzaje konfliktów ze względu na dążenia

**chce i chce**

**chce i nie chce**

Z jednej strony chcemy czegoś, zgadzamy się na coś, a z drugiej strony nie chcemy, obawiamy się, czujemy że nie powinniśmy.

Pracując nad sobą za pomocą EFT warto pamiętać, że konflikty są dość powszechne i mogą wystąpić w pracy z każdym problemem.

### Jak rozpoznać konflikt?

paraliż w działaniu,

nie można podjąć decyzji.

Jeśli zdarza ci się mówić „*nie wiem co mam wybrać*”, z jednej strony ... a drugiej strony ...”, to prawdopodobnie mamy do czynienia z konfliktem.

**Konflikty możemy podzielić na rozwiązywalne i nierozwiązywalne.**

### Konflikt rozwiązywalny:

Występuje kiedy chcemy czegoś, ale ograniczają nas nasze emocje (obawy, lęki) lub ograniczające przekonania odbierające nam wolność i swobodę wyboru.

Przykłady konfliktów rozwiązywalnych:

*chcę podróżować, ale szkoda mi na to pieniędzy,*

*chcę iść na studia, ale w moim wieku jest już za późno/boję się, że sobie nie poradzę/ nie mam już takiej pamięci jak kiedyś,*

*chcę cieszyć się szczęśliwym związkiem, ale boję się zranienia*

Dochodzi do spokojnego wyboru jednej rzeczy i rezygnacji z drugiej. Osoba czuje się komfortowo ze swoim wyborem i ma poczucie, że konflikt się skończył, został rozwiązany.

### Konfliktu nie rozwiązywalny

Występuje kiedy chcemy obu rozwiązań/rzeczy/ ale nasza sytuacja życiowa wymaga od nas zrezygnowania z jednej z nich. Najczęściej konflikt dotyczy różnych sfer życia, które są równie ważne, ale trudno ustalić między nimi kolejność ważności, gdyż dotyczą innych

obszarów życiowych. Z tego względu konflikt ten często jest „paraliżujący”. Oba pragnienia są równie silne i nie jesteśmy w stanie z żadnego z nich zrezygnować, ale jesteśmy do tego zmuszeni sytuacją życiową.

Przykłady konfliktów nierozwiązywalnych:

*Mama ciężko chorego dziecka musi wybierać między pracą zawodową i karierą, której pragnie a rezygnacją z pracy i opieką nad dzieckiem,*

*Mężczyzna dostaje propozycję pracy zagranicą i chce się zgodzić, ale żona nie chce jechać i zostawiać swojej rodziny, pracy, zmieniać otoczenia dziecka*

*Jedno z rodziców zakochało się w kimś innym i ma poczucie, że poznało miłość swojego życia, ale jednocześnie nadal kocha swojego obecnego partnera i chce z nim tworzyć rodzinę. Nie chce również opuścić dziecka.*

**Przykładowe pytania pomocne w odkryciu konfliktu:**

- a) dokończ zdanie np. *chcę zmienić pracę, ale ..... ; chcę być szczupłą, ale .....*
- b) czy jest coś, czego się obawiasz po uwolnieniu od tego problemu?
- c) co niedobrego/niekorzystnego stałoby się dla Ciebie po uwolnieniu od tego problemu?
- d) czy ktoś byłby niezadowolony, gdybyś uwolnił się od tego problemu?
- e) z jakich powodów mógłbyś nie chcieć tego zmienić?

**Technika pracy z konfliktem oparta na podstawowym EFT Garego Craiga.**

Kiedy budujesz ustawienie, zawrzyj w nim obie strony konfliktu np.:

*Mimo, że mam ten konflikt między chcę przestać pić, bo alkohol za dużo mnie kosztuje, a boję się przestać pić, bo źle się czuję jak długo nie piję, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i ten konflikt.*

*Mimo, że jest we mnie ten konflikt, bo z jednej strony chcę zmienić pracę, bo czuję się wypalony, a z drugiej strony, boję się zmieniać pracę, bo nie wiem czy znajdę coś ciekawego, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i ten konflikt.*

*Mimo, że chcę być szczupłą i boję się być szczupłą, to szczerze i głęboko akceptuję siebie.*

W rundzie negatywnej, jako przypominacz wymieniamy zamiennie treść konfliktu np.

*ten konflikt*

*chcę być szczupłą i boję się być szczupłą*

*chcę przestać pić, bo alkohol dużo mnie kosztuje*

*boję się przestać pić, bo kiedy nie piję, źle się czuję*

W rundzie przejściowej możemy wymienić takie sformułowania jak:

*uwalniam ten konflikt  
wybieram wolność od tego konfliktu  
rozwiązuję w sobie ten konflikt  
nie muszę wiedzieć jak to się dzieje, po prostu rozwiązuje ten konflikt  
jestem wolna od tego konfliktu  
cieszę się, że nareszcie jestem wolna od tego konfliktu*

Kiedy pojawi się poczucie ulgi i wolności od konfliktu, możesz wprowadzić wybór pożądanego dla Ciebie rozwiązania konfliktu, np.

*wybieram wolność od alkoholu i dobre samopoczucie  
dobrze się czuję z wolnością od alkoholu  
wybieram bycie szczupłą i bezpieczną  
jestem bezpieczna kiedy jestem szczupła  
wybieram pracę, w której czuję się dobrze i mogę się realizować*

## **Prosta technika pracy z konfliktem**

Opukując punkt karate opiszę krótkim zdaniem dwie strony konfliktu:

*Chcę przestać pić – nie chcę przestać pić*

Ustawienie: *chcę przestać pić – nie chcę przestać pić*

Runda negatywna: przypominacz: *chcę przestać pić – nie chcę przestać pić*

*Alkohol mi szkodzi – źle się czuję jak nie piję*

Ustawienie: *alkohol mi szkodzi – źle się czuję jak nie piję*

Runda negatywna: przypominacz: *alkohol mi szkodzi – źle się czuję jak nie piję*

*Chcę zmienić pracę – chcę zostać w tej pracy*

Ustawienie: *alkohol mi szkodzi – źle się czuję jak nie piję*

Runda negatywna: przypominacz: *alkohol mi szkodzi – źle się czuję jak nie piję*

*Chcę być szczupłą – nie chcę być szczupłą*

Ustawienie: *chcę być szczupłą – nie chcę być szczupłą*

Runda negatywna: przypominacz: *chcę być szczupłą – nie chcę być szczupłą*

*Chcę być szczupłą – boję się być szczupłą*

Ustawienie: *chcę być szczupłą – boję się być szczupłą*

Runda negatywna: przypominacz: *chcę być szczupła – boję się być szczupła*

*Chcę być otwarta/y na ludzi – boję się ludzi*

Ustawienie: *chcę być otwarta/y na ludzi – boję się ludzi*

Runda negatywna: przypominacz: *chcę być otwarta/y na ludzi – boję się ludzi*

*Chcę być szczęśliwa/y – boję się otworzyć na miłość*

Ustawienie: *chcę być otwarta/y na ludzi – boję się ludzi*

Runda negatywna: przypominacz: *chcę być otwarta/y na ludzi – boję się ludzi*

W rundzie przejściowej i pozytywnej możesz użyć zwrotów jak w wersji z podstawowym EFT.

## Syndrom Wtórnych Korzyści

### Syndrom Wtórnych Korzyści SWK (ang. SBS Secondary Benefit Syndrom)

Istotą SWK można opisać zdaniem:

**REZYGNUJĘ Z CZEGOŚ CENNEGO, NA RZECZ CZEGOŚ JESZCZE CENNIEJSZEGO.**

Zanim przejdziemy do szczegółowego omówienia SWK pragnę podkreślić, że z każdego działania mamy jakieś korzyści. Jest to absolutnie naturalne i dotyczy każdego z nas.

Problem, który opisujemy jako Syndrom Wtórnych Korzyści dotyczy sytuacji, w których jesteśmy wręcz sparaliżowani w naszym życiu, nie możemy ruszyć z miejsca. Jednocześnie od długiego czasu próbujemy coś bezskutecznie zmienić. Staje się to źródłem dodatkowych negatywnych emocji.

Rozwój Syndromu Wtórnych Korzyści zawsze wypływa z konkretnych doświadczeń życiowych na bazie których wyciągamy określone wnioski. Owe wnioski stają się taką prawdą życiową, do której podporządkowujemy nasze działania i sposób myślenia.

Syndrom Wtórnych Korzyści jest specyficzną odmianą konfliktu. W odróżnieniu od zwykłego konfliktu, w SWK aby osiągnąć zaspokoić ważną dla nas potrzebę rezygnujemy z innej lub innych potrzeb na rzecz tej jednej. W wyniku różnych doświadczeń dochodzimy do wniosku, że tylko poprzez zrezygnowanie z jakiejś potrzeby możemy zaspokoić inną.

Rozpoznanie SWK nie jest kwestią chwili. Wymaga obserwacji w czasie. Często mi się zdarza, że osoba przychodzi na sesję z gotową informacją, że ona na pewno ma SWK. Najczęściej okazuje się, że było to zwykłe odwrócenie połączone z zaburzoną energią. SWK ma to do siebie, że trudno je u siebie rozpoznać.

W SWK mówimy o konflikcie „interesów” między świadomym, a podświadomym dążeniem. Tak jakby na raz chciały dwóch sprzecznych rzeczy, a świadomy „interes” jest podporządkowany podświadomemu. Z różnych powodów wydaje się, że owe interesy są sprzeczne wobec siebie. Najczęściej wynika to z braku doświadczeń, które pokazałyby, że tak nie jest, silnego strachu oraz głębokiego poczucia słuszności, że tak właśnie należy „postępować”. Osoby nie są świadome sprzeczności, jakie nimi targają i często doświadczają negatywnych konsekwencji SWK w swoim życiu, nie rozumiejąc czemu tak się dzieje.

W przypadku SWK działają podobne mechanizmy obronne co w przypadku uzależnień. Mają one za zadanie chronienie naszej świadomości przed wiedzą o istocie problemu. Z perspektywy racjonalnej i świadomej interes podświadomy wydaje się absurdalny, głupi, śmieszny lub wywołuje w nas poczucie winy i bycia nie w porządku wobec innych. Dodatkowo po uświadomieniu sobie istoty problemu otwiera się kwestia jego rozwiązania. Podświadomie wcale nie chcemy zmieniać dotychczasowego stanu, gdyż załatwiamy dla siebie niezwykle cenny „interes”. Trudno więc samemu u siebie zdiagnozować SWK, gdyż interes podświadomy jest głęboko ukryty.

„Interesy” to potrzeby tj. miłość, bezpieczeństwo, szczęście, spokój, zdrowie, przyjaźń, akceptacja, przynależność.

Kiedy jedna z potrzeb jest niezaspokojona wówczas szukamy sposobu, aby ją spełnić.

## **Jak dochodzi do rozwinięcia się Syndromu Wtórnych Korzyści?**

Na początku zawsze jakaś ważna potrzeba jest niezaspokojona. Najczęściej ma to miejsce w okresie dzieciństwa lub w okresie dojrzewania. Oto przykłady jak może dojść do niezaspokojenia poszczególnych potrzeb:

### **Przykład 1 rezygnacja ze zdrowia na rzecz spokoju i bezpieczeństwa.**

W domu, w którym rodzice często się kłócą, dziecku brakuje spokoju i bezpieczeństwa. Kłótnie rodziców budzą w nim niepokój. Kiedy dopada go choroba: grypa, angina, zapalenie płuc, czy inna choroba, która co jakiś czas przytrafia się każdemu dziecku, dostrzega, że kiedy leży w gorączce i osłabieniu, rodzice się nie kłócą. Nie tylko się nie kłócą, ale również jemu poświęcają więcej uwagi. Jeśli taka sytuacja powtórzy się kilka razy, dziecko zaczyna podejrzewać, że znalazło sposób na spokój. Podejrzenia te zazwyczaj kończą się eksperymentem, czyli dziecko symuluje chorobę, aby powstrzymać awantury między rodzicami. Jeśli eksperyment się powiedzie i rodzice zajmą się dzieckiem ograniczając spory między sobą, rośnie prawdopodobieństwo, że dziecko je powtórzy. Jeśli potrzeba spokoju i bezpieczeństwa jest głęboko niezaspokojona zacznie poświęcać swoje zdrowie, aby w ten sposób zaspokoić te potrzeby. Innymi słowy zrezygnuje ze zdrowia na rzecz spokoju i bezpieczeństwa. Jako dorosła już osoba, nie będzie już pamiętać swoich eksperymentów. Za to są duże szanse, że w sytuacjach niepewności i niepokoju zareaguje chorobą. Choroba ta może być prawdziwa. Nawracające problemy ze zdrowiem, zaczną na tyle realnie dokuczać już dorosłemu dziecku, że tym razem to potrzeba zdrowia znajdzie się w ogromnym deficycie. Ukryty mechanizm poświęcania zdrowia na rzecz spokoju i bezpieczeństwa, będzie nadal działał. Większość prób trwałego odzyskania zdrowia będzie kończyła się niepowodzeniem i ciągłymi nawrotami chorób lub pojawianiem się nowych. Aby być spokojnym i bezpiecznym, dorosłe już dziecko musi zapłacić za nie zdrowiem. Smutnym paradoksem jest to, że problemy ze zdrowiem stają się źródłem niepokoju, który odbiera im spokój i bezpieczeństwo, nakręcając tym samym kolejną chorobą.

### **Przykład 2 rezygnuję z miłości na rzecz akceptacji rodziny**

Kiedy dziecko nie spełnia oczekiwań rodziców jedną z kar, jakie może otrzymać od rodziców, jest ich rozczarowanie. Kiedy rodzic daje odczuć dziecku swoje rozczarowanie, w dziecku pojawia się poczucie winy i złość na siebie. Jeśli taka sytuacja zdarza się rzadko, to za mało aby rozwinął się Syndrom Wtórnych Korzyści. Jednak kiedy sytuacja ta nagminnie się powtarza, w dziecku kształtuje się mechanizm „aby czuć się akceptowanym, muszę spełniać oczekiwania rodziców”. Dziecko jest gotowe zrezygnować z dużej części siebie, aby tylko czuć akceptację i miłość rodziców. Na tym etapie akceptacja i miłość rodziców są ważniejsze niż realizacja własnych pragnień. Kiedy dziecko jednak dorasta w naturalny sposób próbuje iść za sobą, za tym co sprawia mu przyjemność, jest jego pasją. Jeśli jego wybory spotykają się z akceptacją rodziców zaczyna się bezpiecznie realizować i ma poczucie wsparcia i akceptacji. Na tym etapie dają mu poczucie wsparcia i wiary w jego możliwości. Jeśli to co wybiera, nie jest akceptowane przez rodziców, pojawia się konflikt. Przymus wyboru między tym co sprawia mu radość a akceptacją i miłością rodziców jest ogromnym dyskomfortem. Jest to ten rodzaj konfliktu, którego nie można rozwiązać. Cokolwiek osoba wybierze, będzie jej czegoś brakowało i co jakiś czas będzie żałowała, że nie wybrała tego drugiego. W przypadku mechanizmu Syndromu Wtórnych Korzyści osoba

będzie podejmowała różne próby samorealizacji siebie. Podświadomy niepokój, że rodzice mogą ją odrzucić za to, że robi coś czego oni nie akceptują sprawi, że osoba będzie rezygnować lub sabotować swoje działania, aby uciszyć podświadomy niepokój. Mechanizm ten może dotyczyć różnych sfer życia, począwszy od zainteresowań, pasji, wyboru zawodu i pracy a skończywszy na wyborze życiowych partnerów i wychowywaniu dzieci.

## **Na jakiej podstawie możemy podejrzewać, że występuje u nas SWK?**

Najłatwiej jest zadać sobie pytanie: *czy jest coś ważnego i cennego dla Ciebie bez czego trudno ci żyć, ale wszelkie próby osiągnięcia tego, nie wychodzą i wracasz do punktu wyjścia, albo nawet gorzej na tym wychodzisz?* Jeśli jest taka rzecz w Twoim życiu, której brak bardzo ci dokucza, ale ciągle nie możesz jej osiągnąć to można dopiero zacząć podejrzewać SWK. Zawsze w pierwszej kolejności zakładamy, że mamy do czynienia z zaburzeniem systemu energetycznego. Jeśli w trakcie robienia EFT przyjdzie Ci do głowy co byś mógł stracić, gdybyś to osiągnął, opukaj się na tą stratę tak długo, aż poczujesz głęboko w sobie, że niczego już nie musisz tracić. To tylko figiel twojego umysłu, nie rzeczywistość.

## **Zmiany**

Świadomość problemu lub mechanizmu, nie jest tożsame ze zmianą, a nawet możliwością zmiany. Jest to związane ze strukturą energetyczną i biologiczną siecią neuronalną mózgu. Stąd o podświadomości mówi się, jak o jakimś oddzielnym tworze wewnątrz nas, który nami steruje i ma na nas ogromny wpływ, ale najczęściej nie mówi się, że to **“JA podświadomie nie chce** nic zmieniać”. To otwiera nowy temat o odpowiedzialności za siebie i swoje życie, a to znacznie przekracza ramy tego tematu.

Kiedy jakaś zmiana "nie leży w interesie" naszej podświadomej części umysłu i wszelkie podejmowane próby zmiany, począwszy od technik behawioralnych przez klasyczną terapię po EFT nie przynoszą efektu, jest to wskazówka, że w danym problemie występuje Syndrom Wtórnych Korzyści, czyli silne odwrócenie psychologiczne, ochraniające nasze podświadome "interesy".

## **Trochę definicji i wyjaśnień, jak to działa:**

### **Podświadomość**

To wszystko to co znajduje się poza naszą świadomą uwagą i wiedzą, co wpływa na nasze uczucia, zachowania, zdrowie. Podświadomość nie lubi zmian. Jest to związane ze strukturą neuronalną mózgu. Łatwiej w niej coś “zapisać” niż skasować. Połączenia neuronalne tworzą się szczególnie pod wpływem intensywnych emocji, ale też w wyniku powtarzalności danego doświadczenia lub zachowania w czasie. Dlatego silne stany emocjonalne, jak również nasze zachowania, opierające się na ukształtowanych schematach są tak trudne do zmiany. Zmiana oznacza reorganizację sieci neuronalnej, która genetycznie zorientowana jest na utrzymanie powstałych połączeń, jako doświadczenia zapewniającego przetrwanie.

Powstanie sieci neuronalnej nie opiera się na jakiejś wyszukanej logice, po prostu łączy ze sobą to co pojawia się w polu wzrokowym, emocje, myśli, nasze zachowania, nie analizuje czy to ma sens, czy nie. Działa automatycznie jak komputer zaprogramowany na gromadzenie i łączenie danych emocjonalnych, reakcji organizmu, zachowań, myśli i aktywizuje je, gdy pojawi się coś co przypomina doświadczenie na bazie, którego te dane powstały.

## **Świadomość**

Jest definiowana na różne sposoby. Najprościej mówiąc, jeśli jesteśmy czegoś świadomi tzn. że zdajemy sobie z czegoś sprawę. Świadomość można opisać na kontinuum poczynając od wykrywania najprostszych, słabych bodźców po głębokie rozumienie złożonych, poznawczych i emocjonalnych zdarzeń, stanów, zachowań, myśli i motywów. Jest również związana z pamięcią doznań, spostrzeżeń i wspomnień, na których w danym momencie skupiamy naszą uwagę, więc jesteśmy ich świadomi. Oznacza to, że kiedy mówimy, że boimy się zmian lub się na nie blokujemy, jesteśmy świadomi tego, że to robimy.

W praktyce oznacza to, że kiedy zaczynamy mówić, że podświadomie się blokujemy np. zmiany w życiu, te blokady przestają należeć do podświadomości, ale zaczynamy robić to świadomie, bo zdajemy sobie z tego sprawę. To co może pozostawać poza naszą świadomością to motywy jakimi się kierujemy. Im jesteśmy starsi, tym bardziej przyzwyczajamy się do tego jacy i kim jesteśmy, kształtuje się nasza osobowość i tożsamość. Dlatego im jesteśmy starsi, tym te zmiany mogą być trudniejsze, bo utrwala się wraz z upływającym czasem na poziomie biologicznym i energetycznym, a subiektywnie po prostu się do tego przyzwyczajamy. Często ludzie mówią, że podświadomie blokują się na zmiany, lub wpadają w jakieś problemy, a ponieważ jest to podświadome to ciężko to zmienić lub wręcz jest to niemożliwe. Można już wówczas mówić o świadomości tych blokad.

## **Rozpoznanie podświadomych interesów**

Aby wstępnie rozpoznać "interesy" podświadomości, warto dokończyć kilka razy zdania:

"Jeśli pozbędę się tego problemu, to ....."

"Nie chcę uwolnić się od tego problemu, bo ....."

"Chcę mieć ten problem, bo ....."

i wypisać wszystko co przychodzi nam do głowy bez cenzurowania czy to ma sens, czy nie.

Jest to bardzo ważne, bo z dzisiejszej perspektywy odpowiedź może być bez sensu, ale w czasie, w którym w Was powstawała miała duży sens i dlatego została "zapisana".

## **Są trzy rodzaje podświadomych "interesów"**

1. Abstrakcyjne - nie wiemy o co chodzi

z jakiegoś powodu, przyczyny nie chcę uwolnić się, pokonać tego problemu

z jakiegoś powodu trudno mi się uwolnić się od tego problemu

2. Negatywne - związane z lękiem, smutkiem, poczuciem winy, stratą, złością – zorientowane na unikanie tego co w subiektywnym odczuciu wydaje się negatywne.

Przykładowe odpowiedzi:

mój świat się zawali / nie wiem jak dalej żyć

rodzina, bliscy mnie opuszczą, odrzuca

nie wiem co mam dalej robić

nie wiem kim się stanę, kim jestem

stracę moje poczucie bezpieczeństwa, uwagę i troskę

będę musiała wziąć odpowiedzialność za siebie i swoje życie

będę musiała zacząć pracować, ciężko pracować,  
postawię się i to może się dla mnie źle skończyć  
stracę wszystko to co do tej pory osiągnęłam  
stracę wymówki na moje porażki, lenistwo, brak zaangażowania, nieodpowiedzialność i  
okaże się, że to moja wina, że jestem ....  
nie chcę uwolnić się od choroby, złości, cierpienia, poczucia winy, tego problemu  
nie zasługuję na wolność od ....  
muszę ponieść karę za to kim jest, co zrobiłam i .....  
nie potrafię wybaczyć im, że ....., bo jak im wybaczę to: nie spotka ich już żadna kara,  
przestaną być pokrzywdzony i mieć wytłumaczenie na ....  
jeśli uwolnię się od cierpienia i będę szczęśliwa, to nie zostanę zbawiona/ inni będą mi  
zazdrościć/ będę się czuła nie w porządku wobec cierpiących, rodziców

3. Pozytywne - związane z wygodą, wymówkami, dobrym samopoczuciem, pseudo dobrymi celami – zorientowane na dążenie do tego co subiektywnie dobre.

Przykładowe odpowiedzi głównie na zakończenie zdania "chcę mieć ten problem, bo ..."  
rodzina się mną opiekuje  
mogę nic nie robić całymi dniami  
jest mi z nim wygodnie  
nikt nic ode mnie nie wymaga  
lubię jak inni pracują za mnie  
jeśli teraz będę cierpieć to potem zostanę zbawiony/a i pójdę do raju  
dostaję zasiłek i nie muszę pracować  
jest spokój w domu / nie ma awantur / rodzice się nie kłócą  
nie muszę spełniać niczyich oczekiwań  
mam święty spokój od ludzi  
cierpię jak Jezus na krzyżu i przez to jestem święta

Często unikanie tego co wydaje się nam negatywne automatycznie wiąże się z dążeniem do tego co pozytywne. Np.

*Jak jestem chory, to rodzina się mną opiekuje* (unikam samotności rezygnując ze zdrowia, dążę do poczucia zaopiekowania i poczucia, że nie jestem samotny)

*Jak nie pracuję to nikt ode mnie nie wymaga* (unikam ryzyka niespełnienia oczekiwań, dążę do bezpieczeństwa i braku oceny, ewentualnie wolnego czasu;) )

Kiedy mamy do czynienia ze szczególnie trudnymi historiami życiowymi, musimy liczyć się z tym, że SWK może dotyczyć wielu wątków naszego życia. Szczególnie dotyczy to problemów natury nerwicowej lub nałogowej, choć nie zawsze w ich przypadku mamy do czynienia z SWK.

### **Wskazówka praktyczna:**

Zdarza się, że powtórzymy w ustawieniu 4-10 razy nasze zdanie i nic się nie dzieje, po drugiej rundzie też nie, a w 3 rundzie nagle zaczynają się pojawiać objawy z ciała, emocje, wspomnienia, lub dociera to do naszej świadomości z większą intensywnością.

*Maria od 20 lat cierpiała na nerwicę, co uniemożliwiało jej pracę zawodową. Miała męża, dwójkę dzieci i całą rodziną mieszkali u rodziców Marii. Maria ciągle leczyła się u różnych psychiatrów, kilkakrotnie przebywała na oddziałach dziennych i zamkniętych w szpitalach psychiatrycznych. Kiedy była mała, wychowywana była w duchu katolickim i któregoś dnia doszła do wniosku, że życie to cierpienie, a im większe, tym większa gwarancja na zbawienie i dostanie się do raju, gdzie jest podobno fajnie. Jej dziecięca główka nie wszystko rozumiała do końca, ale rozumiała, że teraz musi być źle, aby potem było dobrze. W efekcie jej cierpienie przybrało postać nerwicy i doprowadziło do długoletniego leczenia, gdyż jako mała dziewczynka zrozumiała, że Bóg nagradza cierpiących i tylko ich kocha, a karze szczęśliwych i wypędza ich do piekła, gdzie jest tak strasznie, że Maria zaczęła się bać, że trafi do piekła. Maria, jako mała dziewczynka nie rozumiała natury czasu i jak każde dziecko czuła, że chwila to niemal cała wieczność, więc założenie „potem będzie dobrze” oznaczało dla niej „niedługo-jutro, pojutrze, w weekend”. W efekcie dorosła Maria cierpi i czeka na poprawę, ale nie pamięta już swoich wniosków z dzieciństwa, tylko ma silne poczucie, że Bóg jej to wynagrodzi bardziej niż innym. Życie rodzinne Marii jest zorganizowane wokół jej choroby. Mąż i rodzice łożą na jej utrzymanie, mama zajmuje się domem: głównie to ona sprząta i gotuje, Maria czasem się przyłączy, ale najczęściej źle się czuje i włączenie się w prace domowe jest dla niej dużym wysiłkiem. Cierpi też z powodu swoich dzieci, że nie jest dość dobrą matką, bo za mało zajmuje się dziećmi, męczy się nimi i nie ma cierpliwości, żeby się z nimi bawić. Dzieci nauczyły się, że mama jest chora i nie wolno jej przeszkadzać. Mąż głównie pracuje poza domem i z czasem przestał się starać coś zmienić i zrezygnowany podporządkował się chorobie żony. Na sesji z Marią bardzo szybko dotarliśmy się do jej przekonań, że cierpienie ją zbawi i będzie jej wynagrodzone. Kiedy zaczęliśmy nad tym pracować, przerwała w połowie i zdecydowała, że nie chce się na to opukiwać i woli się skupić tylko na objawach, a nie na relacji z Bogiem. Kiedy zaczęliśmy pracę z objawami, zaczęły się one zmniejszać, ale Maria cały czas twierdziła, że nawet jak są mniejsze objawy to i tak źle się czuje. Zaczęliśmy się zastanawiać co by się zmieniło w jej codziennym życiu, gdyby objawy choroby zniknęły i poczułaby się lepiej. Maria wyobrażała sobie, że jakby się dobrze czuła, to musiałaby zająć się domem, dziećmi, iść do pracy, a przecież nie ma zawodu i doświadczenia. Oznaczałoby to ranne wstawanie, wyszykowanie dzieci do szkoły, pomoc mamie w pracach domowych, zajmowanie się dziećmi popołudniu i wieczorem, podjęcie prób znalezienia pracy. Rozumiała to jako normalne życie. A przecież Maria całymi dniami prawie nic nie robiła, tylko cierpiała. Wszyscy wszystko robili za nią i odkryła w sobie poczucie winy z tego powodu, że jest dla innych takim problemem i to poczucie winy stało się źródłem kolejnego cierpienia. Maria nie opukiwała się między sesjami. Podczas sesji przerywała opukiwanie w trakcie, a największe opory miała w rundkach pozytywnych, z których ostatecznie zrezygnowaliśmy, gdyż bez nich osiągałyśmy lepszy efekt w postaci rozluźnienia i nadziei, że może w końcu będzie lepiej. Maria zgodziła się na pracę nad kluczowymi dla niej przyczynami odwrócenia psychologicznego i korzyściami, ale pod warunkiem, że nic się nie zmieni w jej życiu, poza tym, że będzie lepiej się czuła. Wielu pacjentom przynosi to ulgę i poczucie bezpieczeństwa, że nie muszą od razu robić rewolucji w swoim życiu, ale Maria przerywała opukiwanie jeszcze na poziomie ustawienia lub przy pierwszym okrążeniu. Ostatecznie przerwałyśmy terapię, gdyż EFT działa jak się go stosuje, a w przypadku Marii trudno było mówić o sesji EFT, więc trudno było spodziewać się efektów.*

Pamiętając o istocie SWK, czyli *rezygnuję z czegoś cennego, na rzecz czegoś jeszcze cenniejszego*, możemy założyć, że podświadomym interesem Anny było pójście do nieba. Jako mała dziewczynka uwierzyła, że aby trafić do nieba musi cierpieć. W życiu dorosłym wszystkie swoje potrzeby np. bycia troskliwą matką, dobrą żoną, zdrowia, realizacji zawodowej były niezrealizowane, co było dla niej źródłem cierpienia, czyli podświadomie „pracowała na raj”. Dodatkowym aspektem całej tej sytuacji jest również pogrążenie rodziny w specyficznym cierpieniu. Dzieci będące świadkiem ciągłej słabości matki, mąż który tak naprawdę nie miał żony, matka zajmująca się wszystkim. Anna swoją chorobą skazywała ich na problemy i poniekąd zapewniała im „szanse na raj” tym, że na swój sposób przez nią cierpieli. Nie robiła tego świadomie i z premedytacją. Po prostu jej dziecięcy umysł znalazł pomysł na szczęście.

### **Jak pracować z Syndromem Wtórnych Korzyści (SWK)?**

Technika „Daj się skusić”

Technika „A co jeśli”

## Terapia poważniejszych zaburzeń

Niektórzy specjaliści krytycznie wypowiadają się na temat skuteczności EFT w poważniejszych zaburzeniach, które kwalifikują się do leczenia psychiatrycznego, lub długotrwałej terapii psychologicznej. Jak pacjentowi może pomóc opukiwanie się po głowie?

Często pracując z EFT zapominamy, że opukiwanie, to przede wszystkim silne oddziaływanie na nasz układ energetyczny. Jego zaburzenie poznajemy po naszych negatywnych emocjach, złym samopoczuciu psychicznym i fizycznym. Opukiwanie jest tylko sposobem na poruszenie tej zaburzonej energii i przywróceniu jej do równowagi, czyli pacjenta do lepszego samopoczucia.

Możliwości EFT nadal nie są do końca zbadane. Jednak coraz szersze grono specjalistów z różnych obszarów medycyny, psychologii zaczyna eksperymentować ze swoimi pacjentami i okazuje się, że przynosi to dobre efekty. Wiele osób wypowiada się ostrożnie, że EFT może być narzędziem pomocniczym przy klasycznym leczeniu. Powstaje jednak uzasadniona wątpliwość czy klasyczne leczenie, które jest długotrwałe przyniosło ostateczny efekt w postaci dobrego samopoczucia? Jeśli nie, to czemu nie wykorzystać EFT jako głównego narzędzia w leczeniu, skoro tak często działa ono skutecznie?

Jednak terapia poważniejszych zaburzeń wymaga często więcej czasu (choć nie zawsze) i cierpliwości, gdyż rzadko kiedy stoją za nią lekkie historie życiowe i jest wiele sytuacji, przekonań i schematów do przepracowania. To, co różni EFT od innych terapii to czas, efektywność i głębokość zmian i świadomości jaką uzyskujemy pracując z EFT.

Często pojawiają się głosy, że EFT jest bardziej behawioralne i mało wpływa na naszą świadomość. Szczególnie poglądy te dotyczą osób, które zajmują się pracą psychologiczną związaną z uświadamianiem sobie natury naszych problemów, ich przyczyn i powiązań. Jest to oczywisty błąd ludzi, którzy za mało mieli do czynienia z tą metodą i stąd takie wnioski.

Poprzez EFT możemy dotykać różnych wspomnień, emocji, a także przekonań na temat nas samych, ludzi, świata. Wykorzystywanie EFT w celach terapeutycznych daje ogromny wgląd w nas samych, ale również poczucie bezpieczeństwa. Nawet jeśli dotkniemy trudnych dla nas wspomnień i emocji, to w ciągu 5-30 minut będzie po wszystkim. Nastąpi dosłowne uwolnienie od emocji i dystans do tego, co się stało. Przepracowanie aspektów i emocjonalnych konsekwencji przeżytej traumy to już tylko kwestia czasu i własnej aktywności klienta między sesjami. To nieuchronnie prowadzi do takiego stanu, w którym to co się zdarzyło nie ma na nas żadnego wpływu. Jesteśmy dosłownie emocjonalnie wolni.

Żadna inna metoda nie daje takich możliwości, żeby przepracować traumy w tak krótkim czasie! Oczywiście im więcej jest takich zdarzeń w naszym życiu, tym więcej czasu potrzeba na ich zneutralizowanie, ale ten czas i tak jest znacznie krótszy, niż w innych formach leczenia oraz efekty są trwałe.

W poważniejszych zaburzeniach występuje wiele negatywnych emocji oraz odwrócenie psychologiczne. Podjęcie się terapii metodą EFT może trwać nawet kilka miesięcy, w zależności od stopnia zaburzenia układu energetycznego i warto wspierać się w niej sesjami z trenerem. Również zachęcam do zadawania pytań na forach trenerów EFT, lub portalu Golden Line.

Szczególny nacisk chcę położyć na pracę własną klienta/pacjenta jaką wykonuje on między sesjami z trenerem. Najczęściej to właśnie ta aktywność własna decyduje o ostatecznym sukcesie.

Wiąże się to ze znacznie intensywniejszą stymulacją układu energetycznego, usunięciem większej ilości blokad energetycznych i większej korekcie odwrócenia psychicznego. Dzięki czemu utrwalają się uzyskane efekty a cały proces powrotu do zdrowia nabiera większej dynamiki.

## Kiedy iść do trenera?

- A) gdy natrafiłeś na problem, z którym trudno ci poradzić sobie samemu,
- B) gdy boisz się sam zaczynać pracę nad jakimś problemem, bo nie wiesz czy dasz sobie z nim radę,
- C) gdy od jakiegoś czasu pracujesz z EFT, ale masz poczucie, że nie uzyskujesz zadawalających efektów, które przekładałyby się na życie,
- D) gdy masz wątpliwości, czy dobrze stosujesz metodę,
- E) gdy problemy z jakimi się zmagasz mają tak wiele aspektów, że nie wiesz, czy kiedykolwiek uda Ci się to wszystko przepracować (warto co jakiś czas poza pracą własną iść na sesję do kogoś kto spojrzy na to z innej perspektywy),
- F) gdy pojawiły Ci się opory do dalszej pracy i niechęć do wprowadzania zmian,
- E) gdy wracasz do starych nawyków i masz poczucie marazmu lub, że zatrzymałeś się i nie wiesz co dalej,
- G) gdy masz poczucie, że w swojej pracy wróciłeś do punktu wyjścia.

## Kiedy EFT nie działa?

W przypadku, gdy wydaje się nam, że EFT nie działa to:

Możemy mieć do czynienia z toksynami energetycznymi.

Możesz nie trafnie budować ustawienie.

nie dotyczy ono faktycznego problemu np. opukujesz się na „*boję się kiedy szef krzyczy*” i nic się nie zmienia, bo być może wcale nie chodzi o strach tylko „*jestem wściekła, że szef na mnie krzyczy, bo w końcu nie ma takiego prawa, traktuje mnie jak dziecko, nie szanuje mnie, nie dałam mu powodu do takiego zachowania*”.

nie został rozpoznany lub został zignorowany problem źródłowy. W trakcie opukiwania przyszło Ci do głowy jakieś wspomnienie, ale zostało zignorowane z różnych powodów. Mogłeś uznać, że jest nie związane z Twoim obecnym problemem, zabrakło Ci czasu lub nie chcesz wracać do tych wspomnień, bo są dla Ciebie przykre lub wstydliwe.

Może występować syndrom wtórnych korzyści i z jakiś powodów trudno Ci się „rozstać” z problemem.

Pojawiają się kolejne aspekty problemów.

W przypadku trudniejszych problemów, np. niska samoocena, zaburzenia osobowości, nerwice, uzależnienia, potrzeba więcej czasu i wytrwałości w korzystaniu z EFT, ze względu na historię, która doprowadziła do takiego stanu.

## Toksyny energetyczne

Kiedy stosujemy EFT i zrobiliśmy już najbardziej rozmaite ustawienia i NIC nie zadziałało, ale NIC oznacza, że NIC nie poczuliście, nie rozluźniliście się, nie pojawił się spokój, poziom napięcia lub emocji jest cały czas taki sam i dosłownie NIC się nie dzieje, może to sugerować, że mamy do czynienia z toksynami energetycznymi.

Wg dr Callahana istnieją takie substancje, która poprzez swoje właściwości zakłócają nasz układ bioenergetyczny, tak że nie reaguje on na nasze oddziaływania. Warto zaznaczyć, że toksyna energetyczna to nie to samo, co toksyna chemiczna. Coś co będzie alergenem chemicznym może nie mieć żadnego wpływu na układ energetyczny. Dotyczy to również leków. Często osoby biorące leki stosują EFT i w niczym to nie zakłóca procesu. W większości przypadków ludzie są odporni na działanie toksyn energetycznych i przypadków ludzi znajdujących się pod ich wpływem jest **naprawdę nie wiele**.

Kiedy zachodzi podejrzenie utoksyczenia energetycznego, dobrze jest metodą prób i błędów eliminować różne rzeczy z pożywienia lub otoczenia, zwłaszcza te, przy których mamy poczucie, że choć trochę niekorzystnie wpływają na nasze samopoczucie.

Wśród najczęściej spotykanych toksyn energetycznych można znaleźć zioła, pieprz, kawę, nabiał, zboża, cukier, ale mogą to być również składniki mydła, płynu do kąpieli lub dezodorantu. Jeśli znajdziesz to, co dla Ciebie stanowi toksynę, najlepiej zrezygnować z tego, gdyż za każde spożycie/użycie płacisz swoim dobrym samopoczuciem.

## Najczęstsze pytania i wątpliwości

*Czy na skuteczność EFT ma wpływ ręka lub strona ciała jakiej używam do opukiwania?*

Nie, można nawet zmieniać ręce i strony ciała podczas rundki.

*Ile razy powinnam uderzać w każdy punkt, żeby było to skuteczne?*

Ok. 5-8 razy.

*Ile razy powinien zrobić rundkę na jedno ustawienia związane z problemem?*

Trudno to ocenić, ale wskaźnikiem powinno być poczucie całkowitej wolności od problemu lub aspektu, które często objawia się lekkością, poczuciem nieprawdziwości i wolności od problemu. Wskazane jest zrobić ok. 3 do 5 razy rundkę na to samo ustawienie. Jest to związane z intensywniejszą korektą odwrócenia psychologicznego oraz przywracaniem systemu energetycznego do równowagi. Kiedy robimy więcej niż jedną lub dwie rundki na jedno i to samo ustawienie, intensywniej i głębiej działamy na nasz system energetyczny. Znacznie zwiększa to prawdopodobieństwo całkowitego uwolnienia się od problemu lub aspektu jaki opisuje to zdanie.

Inną zaletą dodatkowych rund jest szansa na to, że pojawią się jakieś skojarzenia, wspomnienia. Naprowadzą nas one na wcześniejsze źródła problemu i pokażą dodatkowe aspekty podtrzymujące problem.

Zdarzają się sytuacje, że po pierwszej lub drugiej rundce czujemy się tak dobrze, że nie czujemy potrzeby kontynuacji pracy nad danym problemem. Znam też przypadki, w których osoby nad kluczowym dla nich zdaniem pracowali nawet 15 rundek, zanim poczuli, że rzeczywiście coś zaczyna się zmieniać w ich odczuciach i stosunku do danego zdarzenia.

Trzeba pamiętać, że o ilości jaka jest potrzebna decyduje stopień odwrócenia psychologicznego i zaburzenia energetycznego i jest to kwestia bardzo indywidualna dla każdego problemu z jakim chcemy pracować.

Osobiście wychodzę z założenia, że lepiej poświęcić czas na 3-4 rundki dodatkowe, a nawet kilka dni. Lepiej dobrze przepracować dane aspekty problemu, niż zrobić jedną i pozostać z niedopracowanym problemem i ryzykować, że znów ujawni się w naszym życiu.

*Czy ma znaczenie ilość palców lub rodzaj powierzchni dłoni jaką uderzam w punkty?*

Nie ma. Najczęściej korzystamy z dwóch palców – wskazującego i środkowego, a w punktach obojczyka i pod pachą niektórzy opukują czubkami wszystkich palców, w celu pokrycia większej powierzchni ciała. Zdarza się, że panie mające długie paznokcie lub tipsy uderzają kostkami palców wskazującego lub kciuka.

*W ogóle nie wierzę w takie metody jak EFT, ale są pewne problemy, których chętnie bym się szybko pozbył. Czy jeśli nie wierzę w działanie tej metody, to będzie ona dla mnie skuteczna?*

Wiara nie ma znaczenia w przypadku EFT. Oddziaływanie następuje na poziomie układu energetycznego. Może też się zdarzyć, że wybieramy niewiarę w różne metody wtedy, kiedy występuje u nas Syndrom Wtórnych Korzyści. Łatwiej nam powiedzieć, że nie wierzymy w działanie metod niż, że chcemy zachować nasz problem.

Jeśli nie wierząc w EFT, ćwiczymy samodzielnie zgodnie ze wskazówkami lub idziemy na sesję, to bardzo ważna jest otwartość na to co się z nami dzieje podczas pracy, co przeżywamy i/lub co się dzieje z naszym ciałem. Zawsze najlepszym testem jest życie, więc dobrze jest poobserwować co się dzieje z nami w sytuacjach, w których normalnie pojawiał się problem: czy coś się zmieniło, czy ten problem nadal występuje, jaka jest siła naszej reakcji na to, co się dzieje. To najlepiej mówi nam, czy jeszcze mamy jakieś aspekty i emocje do przepracowania, czy też mamy problem z głowy. Dopiero wówczas można się zastanawiać nad tym, czy uwierzyć w działanie EFT.

Zresztą o wierze w EFT można mówić dopiero wtedy, kiedy poczujemy jego działanie na sobie.

*Na niektórych filmach widziałem, że nie robi się ustawienia tylko od razu opukuje punkty. Z czym to jest związane i czy trzeba zawsze robić ustawienie?*

Ustawienie robimy w celu korekty odwrócenia psychicznego, czyli przywrócenia prawidłowej biegunowości. Punkty opukujemy w celu przywrócenia prawidłowego przepływu energii, który to przepływ z różnych powodów został zaburzony. Możemy mieć do czynienia albo z samym odwróceniem psychologicznym, albo z samym zaburzeniem przepływu energii, albo z jednym i drugim.

Zaczynając pracę nad wybranym problemem trudno jest nam ocenić czy występuje u nas odwrócenie, zaburzenie energetyczne, czy oba na raz. Dla ułatwienia została stworzona cała sekwencja, w której skład wchodzi praca nad odwróceniem i nad energią. Oczywiście zawsze można spróbować pominąć ustawienie, ale jeśli ma ono miejsce w danym przypadku, to pozostałe opukiwanie punktów nie zadziała, więc i tak trzeba będzie wrócić do zrobienia korekty odwrócenia.

*Czy zdarza się, że EFT w ogóle na kogoś nie działa?*

Tak, oblicza się, że może to dotyczyć ok 10% całej populacji, ale trudno jeszcze w tej chwili ocenić z czego to wynika. Najczęściej „nie działanie” EFT jest związane z toksynami, źle sformułowanym problemem, z małą konsekwencją i systematycznością ćwiczeń.

*Ile czasu potrzebuję na rozwiązanie problemów, które ciągną się już ponad 10 lat?*

Jest to kwestia bardzo indywidualna i związana ze złożonością problemu. Zdarzają się sytuacje, kiedy wieloletnie dolegliwości lub problemy indywidualne znikają po 1-2 sesjach. Najczęściej jednak potrzeba kilku do kilkunastu sesji z trenerem, ale samodzielne ćwiczenia między sesjami znacznie skracają ten czas.

*Zawsze w trakcie robienia sobie EFT, bardzo chce mi się pić. Kiedyś takie pragnienie utrzymywało się nawet kilka dni. Czy to normalne?*

Tak. Kiedy robimy sobie EFT dobrze jest mieć coś do picia w trakcie pracy nad sobą. EFT stymuluje układ energetyczny opierający się min. na przepływie impulsu elektrycznego. Woda jest przewodnikiem elektrycznym. Organizm w naturalny sposób domaga się uzupełnienia płynów, jeśli tego potrzebuje.

*Jestem DDA i chcę się pozbyć różnych objawów somatycznych. Psychiatra zasugerował mi, żebym poszedł na terapię, ale ja nie chcę grzebać się w swojej psychice i życiu, czy w EFT też muszę wszystko u siebie zrozumieć, żeby to zadziałało i żebym mógł to zmienić?*

Nie zawsze wszystko trzeba sobie uświadamiać, żeby móc się od tego realnie uwolnić. W EFT jest kilka technik, które umożliwiają przepracowanie problemów bez uświadamiania sobie ich natury i źródeł. Jednak techniki związane ze świadomą pracą są w wielu wypadkach znacznie skuteczniejsze i trwalsze i nie oznaczają to, że narażają nas na duży dyskomfort emocjonalny.

W EFT są sposoby na przepracowanie nawet najcięższych doświadczeń w życiu, tj. gwałty, pobicia, napady, bez narażenia na ich ponowne emocjonalne przeżywanie, natomiast dobrze to robić pod kierunkiem trenera.

*Czy opukiwanie się między sesjami jest konieczne, czy wystarczy jedna-dwie sesje w tygodniu?*

Z doświadczeń wielu specjalistów wynika, że osoby, które regularnie opukują się same między sesjami uzyskują lepsze efekty w krótszym czasie, niż osoby, które pracują EFT tylko na sesjach z trenerem.

### ***Jak się pracuje z bólem w EFT?***

Tak samo jak z każdym innym problemem. Precyzujemy dokładnie co nas boli, robimy ustawienie i rundki. Dodatkowo warto sobie zadać pytania: „*Jeśli ten ból oznacza jakąś emocję, to jaka byłaby to emocja?*”, „*Jeśli ten ból lub dolegliwość jest związana z jakimiś sytuacjami lub problemami w moim życiu, to co by to było?*” Odpowiedzi jakie przychodzą do głowy w pierwszej kolejności są zazwyczaj trafne. Warto wówczas przejść do robienia EFT na te właśnie emocje i sytuacje jakie nam się skojarzyły. Założenie jakie stoi za takim podejściem, mówi, że 90% objawów fizycznych ma podłoże emocjonalne.

*Czy wypowiadając negatywne afirmacje nie sprawiam, że jeszcze bardziej kodują mi się one w głowie?*

Nie. Gdybyś te same zdania powtarzał bez opukiwania, to prawdopodobnie dochodziłoby do utrwalenia negatywnych treści. W przypadku EFT jest odwrotnie, gdyż dochodzi element pobudzania przepływu energii przez opukiwanie. Kiedy energia jest zaburzona odczuwasz to jako negatywne emocje lub stany fizyczne w ciele, a towarzyszą temu różne negatywne myśli.

Kiedy wypowiadasz negatywne afirmacje, to koncentrujesz swój umysł na tym konkretnym zaburzeniu energetycznym i opukując stymulujesz energię do swobodnego przepływu. Ta stymulacja sprawia, że wszelkie blokady energetyczne, które są związane z afirmacją jaką wypowiadasz, są „bombardowane” energetycznie, aż energia znów będzie mogła swobodnie płynąć. Poznasz to po tym, że afirmacja jest Ci obojętna, nieprawdziwa, chce Ci się śmiać gdy ją wypowiadasz.

Afirmacje pozytywne mają za zadanie pogłębić lub przyspieszyć proces odblokowywania energii oraz „zaprogramować” Twój umysł pozytywnie. Gdybyś jednak zaczął od afirmacji pozytywnych, mając blokady energetyczne, mogłoby się tak zdarzyć, że dużo silniej poczułbyś nieprawdziwość tego co mówisz i mógłbyś się poczuć gorzej, uświadamiając sobie, że jest dokładnie odwrotnie niż pragniesz.

*Czasami jak pracuję z EFT, to prawie w ogóle nic nie czuję, chociaż wiem, że problem jest dla mnie prawdziwy, co to może oznaczać?*

Może to sugerować różne rzeczy np.:

problem jest przepracowany i warto poobserwować się w sytuacjach, w których on występował, czy coś się zmieniło i co jeszcze nam przeszkadza – w ten sposób możemy wyłapać pozostałe aspekty,

sformułowania są zbyt ogólne i trzeba dokładniej doprecyzować opis problemu,

poruszamy aspekt jaki już przepracowaliśmy i chociaż problem się utrzymuje to nadal pracujemy z tymi samymi ustawieniami, więc trzeba poszukać innych aspektów,

jeżeli przepracowaliśmy już naprawdę wszystkie aspekty, to może występować syndrom wtórnych

korzyści,

warto zastanowić się, czy powtarzamy jakiś schemat rodzinny związany z tym problemem,

warto zastanowić się, czy mamy jakieś przekonania, które sprzyjają podtrzymaniu problemu, np. *w życiu musi być ciężko, zawsze muszę mieć jakieś problemy, ludziom nie można ufać,*

może to również sugerować silnie stłumione emocje i zamrożenie uczuciowe

warto obserwować reakcje w ciele, np. czy pojawia się rozluźnienie, spokój, dystans do problemu,

nawet jeśli nie pojawiają się emocje negatywne w trakcie pracy,

warto zrobić skalowanie zdania testującego i ocenić na ile **czujemy (a nie-wiemy!)**, że to zdanie jest dla nas dalej prawdziwe i obserwować, czy po kolejnych rundkach stopień tej prawdziwości zaczyna się zmniejszać.

*Czy opukiwanie się może spowodować, że przestanę w ogóle odczuwać emocje?*

Oczywiście, że nie. Możemy zneutralizować emocje związane z przykrymi wydarzeniami, ale nadal będziemy odczuwać emocje w sytuacjach, które aktualnie dzieją się w naszym życiu. Po długim stosowaniu EFT, może dojść do takiego stanu, w którym nasze negatywne reakcje emocjonalne w sytuacjach życia codziennego, są słabsze. Z kolei reakcje pozytywne są intensywniejsze, częstsze i stają się wręcz pewną „nową” normą w naszym samopoczuciu.

*Czemu opukiwanie węzła limfatycznego może być tak niebezpieczne, że aż mówi się o śmiertelnym zagrożeniu?*

Nie jest to całkowicie pewna informacja, ale taki wniosek wyciągnęłam ze szkoleń pierwszej pomocy. Na tych szkoleniach ćwiczy się min. masaż serca. Od jakiegoś czasu są do tego specjalnie przeznaczone manekiny. Zostały one wprowadzone po wypadkach zatrzymania akcji serca podczas ćwiczeń ze zdrowymi osobami, u których wykonywano ten masaż podczas szkoleń. Ów masaż serca wykonany u osoby, której serce normalnie pracuje, wywoływał zaburzenie naturalnego rytmu do takiego stopnia, że serce stanęło, czyli zdrowy człowiek po prostu umarł.

Węzły limfatyczne są na wysokości serca i co prawda masaż serca jest bardziej bezpośrednią stymulacją, to nie możemy wykluczyć, że opukiwanie może spowodować podobny efekt. Szczególnie wydało mi się to ważne jak zobaczyłam jak jedna z osób naprawdę mocno i pięścią opukuje węzeł limfatyczny.

Tak jak zaznaczyłam na początku, nie jest to pewna informacja, a raczej hipoteza, jednak ze względu na własne bezpieczeństwo polecam ograniczyć się do masażu, zwłaszcza, że limfa jest płynna i masaż zdecydowanie lepiej stymuluje jej przepływ.

### *Czy można przy EFT brać leki?*

Oczywiście, ale zalecam robić EFT w ok. godzinę po zażyciu wszelkich lekarstw. Szczególnie dotyczy to tabletek antykoncepcyjnych, leków podtrzymujących funkcje narządów. Nie mam jasności, czy EFT zaraz po zażyciu leków nie zaburza jego wchłaniania.

Zalecenie to jest związane z sytuacją jaka przydarzyła się mojemu Tacie. Tata po dwóch zawałach i bierze leki nasercowe. Po zażyciu swoich leków, zaczął sobie robić EFT. Po jakimś czasie pojawiły się u niego takie objawy, które sugerowały, że nie wziął tabletek. Oczywiście było to nie prawdą, ale musiał zażyć je ponownie, aby uniknąć interwencji lekarskiej. Tato poeksperymentował jeszcze z tabletkami i stosowaniem EFT. Okazało się, że w godzinę po zażyciu leków, może robić EFT do woli i nie niweluje już efektu działania leków.

To doświadczenie może sugerować, że procesy, które uruchamia EFT w organizmie, mogą zakłócić proces wchłaniania się leków. Nie wiem, czy taka zależność występuje w przypadku wszystkich osób i leków, ale dla własnego bezpieczeństwa, proszę stosować EFT min. 40 min do godziny po zażyciu tabletek.

Natomiast warto być uważnym, czy dolegliwość lub choroba na którą bierzemy leki nie zmienia swojego obrazu klinicznego, czyli nie ustępuje, co przy EFT jest możliwe.

*Jestem aktualnie w trudnej dla mnie sytuacji życiowej, która dostarcza mi wielu stresów i smutków. Opukuje się na to prawie codziennie, ale emocje ciągle się pojawiają i już nie wiem co mam zrobić, bo nawet nie wiem, gdzie popełniam błąd. Wiem, że ta sytuacja skończy się za parę tygodni, ale nie wiem jak wytrzymam do tego czasu. Czemu tak się dzieje?*

Przyczyn może być kilka.

Pierwsza przyczyna związana jest z samym stosowaniem EFT. Być może nie neutralizuje Pani emocji na skali od 0-10 do 0, tylko zostają na poziomie 2-4. Często się zdarza, że jak przeżywamy silne emocje, to spadek o kilka punktów na skali, czyli odczucie znaczącej ulgi, jest dla nas tak intensywne, że zakładamy, że jest po problemie. Nie robimy wówczas rund dodatkowych, które mają za zadanie rozładowanie pozostałych, słabiej już odczuwanych napięć, czyli całkowite uwolnienie od zaburzenia energetycznego. Jeśli to nie nastąpi, wówczas każda kolejna sytuacja pobudza emocje, które w Pani pozostały i może nasilać je od nowa. Dlatego tak ważne jest robienie rund dodatkowych do takiego momentu, aż pocujemy podczas opukiwania całkowitą obojętność na wypowiedane zdania a wręcz ich absurdalność.

Drugą przyczyną może być niedopracowanie aspektów nie tylko sytuacji, która ma miejsce tu i teraz w Pani życiu, ale również skojarzeń związanych z przeszłością. Warto też się zastanowić czy pracuje Pani ze wszystkimi emocjami, jakie Pani przeżywa. Zdarzyło mi się kiedyś pracować z osobą w depresji i po 2 sesjach nie było efektów po pracy ze smutkiem, poczuciem winy, beznadziejnością i ogólnym zrezygnowaniem. Zrobiliśmy eksperyment i zaczęliśmy pracować ze złością, żeby sprawdzić co się stanie. Depresja odeszła jak „ręką odjął”! Problemem była stłumiona złość i przekonania, że nie wolno się złościć, bo złość jest zła i nikt nie lubi złośliwych, więc w sytuacji, która wzbudziła złość, osoba stłumiła ją i odczuwała smutek i rezygnację, które są społecznie bardziej akceptowane niż złość.

Trzecią przyczyną mogą być Pani przekonania i schematy, które sprawiają, że trudno jest czuć się spokojnie, nawet w naprawdę nieprzyjemnej sytuacji. Jednym z takich podstawowych przekonań jest np. „skoro jestem nieprzyjemnej sytuacji to powinnam się źle czuć”. Jest to już nieco głębsza praca nad sobą, ale wykonana raz a dobrze jest trwała i pracuje „na nas” w innych sytuacjach życiowych i do końca życia.

Czwarta przyczyna często jest związana ze zbyt dużą zachowawczością w rundach pozytywnych albo opukiwaniem się na zachowanie innych osób lub na to co się zdarzy w sytuacji. Zawsze warto pamiętać, że pracujemy przede wszystkim ze sobą. W rundzie pozytywnej koncentrujemy się na swoim stanie emocjonalnym np. zamiast „mąż mnie szanuje” to „czuję się szanowana przez męża, innych ludzi”. W drugim przykładzie pracujemy nad wzbudzeniem w sobie takiego samopoczucia, jakie byśmy chcieli odczuwać w sytuacji, jaka budzi w nas emocje. Warto formułować wówczas zdania w czasie dokonanym, czyli jakby to już się stało i dodawać określenia związane z pozytywnymi uczuciami (cieszę się, że mąż mnie szanuje). Może się to wydawać nielogiczne, ale taka technika pracy w rundzie pozytywnej jest głównie związana z prawem przyciągania i w życiu sprawdza się o wiele lepiej niż „próba” wystukania sobie zachowań innych wobec nas w przeszłości.

Piątą przyczyną może być tzw. Syndrom Wtórnych Korzyści i tak długo EFT „nie będzie działać”, aż kolejne przeżywanie stresów i smutków w obecnej sytuacji, będzie dawało Pani jakieś, prawdopodobnie nieuświadomione korzyści.

### ***Po ostatniej sesji poczułam się dużo gorzej, z czego to może wynikać?***

Najczęściej pogorszenie następuje, kiedy:

nie zostały przepracowane wszystkie aspekty (czas sesji jest ograniczony i m.in. dlatego własna praca z EFT między sesjami jest tak ważna),

po rozwiązaniu problemów, które były „bardziej na powierzchni”, wychodzą głębsze sprawy, pojawił się opór przed zmianą, najczęściej związany z Syndromem Wtórnych Korzyści.

W EFT takie pogorszenie traktuję się jako okazję do uwolnienia się od problemów i emocji jakie zostały poruszone.

### ***Po jakim czasie EFT zadziała w życiu?***

To sprawa bardzo indywidualna. Są osoby, u których działa od razu, a są osoby, które potrzebują więcej czasu od dnia do nawet paru tygodni. Zależy nad czym pracujemy i czy udało nam się doczyścić wszystkie, a przynajmniej większość aspektów. W przypadku pracy z zaburzeniami psychicznymi, zdarza się, że osoby reagują bardzo szybko i zanikają objawy oraz szybko, wszystko idzie w dobrą stronę, a w pozostałej pracy nad sobą koncentrujemy się na pożądanym zmianach w osobowości. W innych przypadkach przez wiele tygodni następuje na przemian poprawa i pogorszenie. Nagle po miesiącu lub dwóch nagle wszystko zaczyna się zmieniać na lepsze. Emocje są stabilne i samopoczucie poprawia się, zanikają objawy. Innego rodzaju zmiany, np. w nauce, sporcie i innych, zmiany zachowania najczęściej pojawiają się stosunkowo szybko, natomiast rzadko kiedy zwraca się na nie uwagę. Nowe zachowania i samopoczucie wydają się tak naturalne i oczywiste, że zwłaszcza w początkowej praktyce EFT w ogóle nie łączy się tego z tym, że opukiwaliśmy się na dany temat. Budzi to duże niedowierzanie.

Jeśli chodzi o kreowanie zdarzeń, to tutaj już nie ma żadnych reguł kiedy pojawiają się namacalne rezultaty.

*Czasami, kiedy się opukuję, trudno mi dobrze dobrać słowa, ułożyć trafne ustawienie i przypominać. Czy wtedy też jest sens robienia sobie EFT, czy lepiej sobie odpuścić i poczekać aż uda mi się wszystko dobrze sformułować?*

Znam Panią, która w 3 tygodnie wyszła z depresji opukując się na sformułowania typu „mam głupi nastrój”, „te głupie myśli”, „nic mi się nie chce”, „czuję jakąś beznadzieję”. Wcale nie układała wyszukanych ustawień, a wręcz przeciwnie, opisywała wszystko swoimi słowami. Opukiwała się nawet do kilkunastu razy w ciągu dnia, jak pojawiały się jakieś negatywne myśli, pogarszał się jej nastrój, na coś nie miała siły, lub czegoś się jej nie chciało.

Ta Pani dzięki swojej konsekwencji i intensywności po 3 tygodniach nie wiedziała co to depresja, a psychiatra do której poszła na wizytę kontrolną zaczęła się dopytywać co to za metoda po której tak się świetnie czuje.

*Czemu jak pracuję sama ze sobą, to EFT wydaje mi się takie płaskie, a jak ktoś pracuje ze mną, to zawsze mam poczucie, że to dużo głębsza praca i o wiele lepiej się potem czuję?*

Zdarza się to dość często, że jak pracujemy sami ze sobą to trudniej nam dobrać sformułowania. Niektórzy twierdzą, że jak sami sobie robią EFT, to ich sformułowania wydają się im takie drewniane, sztywne, płaskie, twarde, a kiedy pracują z kimś, to nawet proste rundki wydają się świetne.

Kiedy pracujemy z kimś wyłączamy kontrolę poznawczą, myślenie i poddajemy się całemu procesowi. Z jednej strony biernie powtarzamy za kimś, ale jednocześnie nie musimy wymyślać co powiedzieć i możemy się skupić na swoich odczuciach, energii. Dodatkowo druga osoba ma większy dystans do naszego problemu i patrzy na niego z innej perspektywy, dlatego potrafi dostrzec rzeczy, których sami nie widzimy i niekiedy dobierane przez nią zdania docierają do głębszych warstw problemu. Dlatego praca z kimś zawsze wydaje się głębsza i lepsza w skutkach.

*Stosuję EFT od paru miesięcy na nerwicę lękową i objawy się zmniejszyły, ale ciągle pojawia się zdenerwowanie. Jeśli nie opukuję się jakiś czas, to nerwica rozkręca się do stadium sprzed EFT. Opukałam już chyba wszystkie wtórne korzyści, objawy i wiele się zmieniło, ale lęki i zdenerwowanie nadal pozostaje i nie wiem już co mam robić?*

Taka sytuacja może mieć dwa źródła. Jedno jest związane z uzależnieniem od stanów emocjonalnych, a drugie z wyuczoną strategią radzenia sobie i podtrzymywania bezpieczeństwa.

1. Mechanizm uzależnienia od stanów emocjonalnych jest dokładnie taki sam jak w przypadku alkoholu, narkotyków, papierosów i wielu zachowań nałogowych. Możliwość korzystania z przedmiotu uzależnienia staje się źródłem ulgi i rozluźnienia, a sama myśl o możliwości jego utraty wywołuje napięcie, silny stres i szereg zachowań mających na celu utrzymanie uzależnienia. Osoba uzależniona nie wyobraża sobie życia bez swojego nałogu i wcale nie chce się z nim rozstać, tylko zmniejszyć jego negatywne skutki zdrowotne, społeczne, ekonomiczne, ale też w celu dalszej kontynuacji swojego nałogu. Dlatego kolejny powrót do nałogowych zachowań i/lub substancji przynosi ulgę i daje poczucie bezpieczeństwa i pewnego komfortu. Podobnie dzieje się ze stanami emocjonalnymi. Można być uzależnionym od lęku, gniewu, smutku i wielu innych emocji. I chociaż są one źródłem dużego dyskomfortu to wizja uwolnienia się od nich staje się źródłem dużego napięcia, stresu,

konfliktów i dopiero ponowne pojawienie się tych emocji przynosi ulgę, co nie oznacza wcale wzrostu naszego komfortu lub poprawy samopoczucia.

2. Wyuczona strategia radzenia sobie i podtrzymywania poczucia bezpieczeństwa związana jest z określonymi emocjami. Najczęściej oznacza to uwarunkowanie, że pozytywne emocje są źródłem emocji negatywnych lub negatywne emocje ochraniają nas przez karą lub innymi przykrościami. Sytuacji w jakich może wykształcić się taka strategia jest bardzo dużo ale oto dwa przykłady:

*9 letnia Dominika bardzo się boi, że Pani zapyta ją na lekcji, a ona nie przygotowała się odpowiednio. Sytuacja ta powtarza się wielokrotnie. Kiedy dziewczynka jest spokojna i przygotowana to albo sama zgłasza się do odpowiedzi albo Pani wywołuje ją do tablicy, a kiedy się boi, Pani jej nie pyta. W konsekwencji dziewczynka uczy się, że strach ochrania ją przed odpowiedzią i oceną, a spokój sprzyja temu, że jest oceniana i musi odpowiadać przed wszystkimi. Zaczyna więc sprawdzać tę strategię w innych sytuacjach. Boi się, że źle napisała klasówkę, chociaż uczyła się do niej sumiennie i dostaje z niej dobrą ocenę. Kilka takich sytuacji i potwierdza się jej pomysł, że jak się boję to jestem dobrze oceniana lub unikam oceny. W efekcie jako dorosła osoba, panicznie boi się wszelkich egzaminów, rozmów o pracę, rozmów z przełożonymi. Nauczyła się, że kiedy się boi to wszystko dobrze się dla niej kończy i jest bezpieczna, a kiedy jest spokojna to może być oceniana, a to niesie za sobą ryzyko złej oceny, a w konsekwencji utratę poczucia bezpieczeństwa. Podczas sesji pojawił się pomysł na inną interpretację tych zdarzeń z dzieciństwa. Być może nauczycielka nie pytała Dominiki, bo widziała że się bała i nie chciała jej stawiać złych oceni i narażać na stres, więc pytała ją tylko, gdy ta była spokojna i rozluźniona lub sama się zgłaszała. Taki sposób rozumowania nie ma na dorosłą już Dominikę wielkiego wpływu. Mechanizm tak silnie się ukształtował, że największym źródłem bezpieczeństwa stał się lęk, który zapowiadał, że wszystko dobrze się skończy, a spokój zapowiadał kłopoty. Kiedy dotarliśmy podczas naszych spotkań, że ten mechanizm jest źródłem jej stałego zdenerwowania i lęku, Dominika wycofała się z terapii z decyzją, że nie chce ryzykować zmiany, bo spokój oznacza kłopoty, więc nie chce takiej zmiany.*

Miała do tego absolutne prawo, gdyż jako dorośli sami decydujemy za siebie i ponosimy odpowiedzialność za siebie i swoje życie.

*5 letni Karol był bardzo energicznym i wesołym dzieckiem. Był ciekawy wszystkiego i wszystkich, szybko się uczył i z dumą pokazywał swoje prace mamie. Mama Karola była zamknięta w sobie, dość apatyczna i choć była w młodym wieku to czuła się już zmęczona życiem, które oszczędzało jej radości, a szczodrnie obdarzało kłopotami i innymi źródłami smutków, krzywd i gniewu. Nie dawała sobie rady z radosnym i energicznym synem, gdyż sama miała w sobie tyle żalu, smutku i gniewu, że trudno było jej cieszyć się z syna i jego dziecięcych sukcesów. Kiedy Karol podbiegał do niej oczekując pochwały za kolejny rysunek przedstawiający dziecinne obrazki, często nie wytrzymała i mówiła mu na odczepnego „bardzo ładne, ale nie przeszkadzaj mi teraz”, „nie mam teraz czasu”, „daj mi spokój”, czasem dostawał klapsa za karę, że przeszkodził mamie w czymś ważnym. Łatwo się domyślić, że takie zachowanie mamy działało jak gaśnica na dumę i radość 5 letniego Karola i budziło w nim coraz większy smutek. A kiedy Karol był smutny to nie malował, nie biegał do mamy po pochwały, więc mama wtedy go nie zbywała i nie karała. Dawało mu to większe poczucie bezpieczeństwa niż uwagi i klapsy mamy. Powoli więc uczył się, że jak jest smutny i nie przeszkadza mamie, to jest bezpieczniejszy, gdyż nie naraża się na jej odrzucenie, gniew i*

*karę. Podobnie było z jego zainteresowaniami wszystkimi i wszystkim. Im bardziej wyciągał mamę na plac zabaw, tym mama była bardziej niezadowolona i zdarzało się jej nawet krzyczeć, na co Karol od razu reagował płaczem. Wtedy mama przestawała krzyczeć i robiła się w miarę miła. Czasem nawet wychodziła z nim na plac zabaw. Karol uczył się więc, że jak jest smutny to mama go nie karze, jest miła i czasem nawet da mu coś na czym mu zależy. Jakie wnioski mógł wyciągnąć Karol? Tylko takie, że smutek daje mu większe bezpieczeństwo, sympatię mamy, większą akceptację z jej strony i brak krzyku i jej gniewu. Jego radość i energia przynosi dokładnie odwrotne skutki, jest źródłem kary, odrzucenia, gniewu i braku akceptacji.*

*Teraz dorosły już Karol jest przygnębiony, wycofany. Im bardziej czegoś chce, tym wpada w większą depresję i wiele wysiłku musi wkładać w zrobienie tego na czym mu zależy. Kiedy nawet pojawiają się w jego życiu przyjemne chwile i pozwala sobie na chwile radości czy uniesienia pojawia się lęk, że za chwilę to straci lub spotka go coś złego co to przerwie, bo przecież nie można cieszyć się bezkarnie. Rozwinęło się w nim też poczucie winy, że przecież nie powinien się cieszyć, skoro tyle innych osób cierpi. Kiedy dotarliśmy do źródeł jego przygnębienia, Karol zareagował dużym napięciem na pomysł, żeby uwolnić się z tych uwarunkowań i odzyskać wrodzoną radość i energię. Najwięcej obaw budziła w nim świadomość, że ponad 30 lat żył w przygnębieniu i nie wie już jak to jest cieszyć się życiem i nie wie czy będzie się w stanie tego nauczyć od nowa. Po dłuższym zastanowieniu zdecydował się na rundki związane z jego obawami, a następnie pracowaliśmy nad sytuacjami z dzieciństwa, które doprowadziły do jego problemów. Dziś trudno rozpoznać Karola w Karolu. Oczywiście życia z pogodą ducha nauczył się tak szybko, że ma poczucie jakby nigdy nie zapomniał jak to jest. W pierwszych miesiącach po przepracowaniu nadrabiał stracony czas i można powiedzieć, że cieszył się życiem i był go ciekaw we wszystkich jego przejawach. Otworzył się na ludzi, zmienił pracę i dziś 30 lat przygnębienia wydają mu się tylko złym snem, który przyśnił mu się tak dawno temu, że już go nie pamięta.*

W przypadku obu strategii warto zrobić rundki na takie zdania typu:

*lęk daje mi bezpieczeństwo; smutek daje mi bezpieczeństwo; tylko jedzenie przynosi mi ulgę; tylko alkohol przynosi mi ulgę i rozluźnienie; spokój zapowiada niebezpieczeństwo; spokój to oczekiwanie na zagrożenie; kiedy jestem bezpieczna to nie zauważę niebezpieczeństwa; radość zapowiada karę i płacz; radość jest zła; lepiej jest być smutnym i bezpiecznym niż radosnym i karanym i/lub odrzucanym.*

Czy można zrobić bardziej ogólne ustawienia jeśli nie pamięta się sytuacji w jakich pojawia się lub mógł powstać jakiś problem?

Jeśli wiemy, że mamy jakiś problem, to znaczy że zaobserwowaliśmy to w jakiś konkretnych sytuacjach. Zawsze można zadać sobie dodatkowe pytania: w jakich sytuacjach pojawia się ten problem, po czym poznaję, że mam ten problem lub kiedy pojawił się po raz pierwszy.

Czasem można zrobić ogólniejsze ustawienie ale bardziej ma to na celu zaktywizowanie wspomnień i skojarzeń. Wówczas warto skupić się już na konkretnych sytuacjach jakie nam się przypomniały. Zawsze przepracowanie problemu na przykładzie konkretnej sytuacji i aspektów jest skuteczniejsze niż stosowanie ogólnych sformułowań bez odniesień do przykładów z życia.

*Czy to możliwe, że opukiwanie innych miejsc na ciele daje takie same efekty jak EFT?*

Oczywiście. EFT wykorzystuje bardzo małą ilość punktów akupunkturalnych, które są zakończeniami lub początkami meridianów i można je nazwać punktami strategicznymi. Wypowiadając zdania podczas opukiwania jakiegokolwiek miejsca na ciele, zazwyczaj stymulujemy jakiś meridian, co najczęściej przynosi poprawę samopoczucia. Ilość miejsc na ciele, poprzez które możemy stymulować poszczególne meridiany, jest tak duża, że wręcz prawdopodobieństwo nie „trafienia” na jakiś meridian podczas opukiwania ciała, jest uważane za bardzo małe.

Najlepszym naturalnym przykładem jest stukanie palcami o blat w chwilach zniecierpliwienia lub zdenerwowania. Jest to odruch, ale w ten sposób wywołujemy pobudzenie energii w końcówkach meridianów na palcach. W ten zupełnie naturalny sposób przynosimy sobie nieświadomą ulgę i subtelne zmniejszenie napięcia emocjonalnego.

Innym zjawiskiem jakie można zaobserwować np. w świecie zwierząt jest opukiwanie się w klatkę piersiową przez małpy. Wydaje się, że jest to prezentacja siły danego osobnika, ale jednocześnie uderzenia te stymulują węzeł limfatyczny, który wykorzystujemy do redukcji odwrócenia psychicznego, oraz punkt obojczyka, który jest dość istotny przy neutralizacji strachu. Z tej perspektywy oznaczałoby to, że ów osobnik nie tyle prezentuje swoją siłę, co redukuje swój strach i w ten sposób dodaje sobie odwagi.

Podaję, że każdy ma jakieś gesty lub odruchy, którymi zupełnie nie świadomie stymuluje przepływ energii w poszczególnych meridianach. Nie zdając sobie z tego sprawy, obniżamy w ten sposób poziom napięcia emocjonalnego lub podnosimy swój poziom energii. Szczególnie taką funkcję pełnią wszelkie odruchy związane z głową i palcami.

Warto również zwrócić uwagę na tendencję do krzyżowania nóg, gdyż w ten sposób stymulujemy lepszą komunikację między półkulami w mózgu, a tym samym zwiększamy nasz potencjał intelektualny, emocjonalny i energetyczny. Tutaj ciekawym uzupełnieniem są ćwiczenia z metody Dennisona, które polecam osobom chętnym zwiększyć sprawność i efektywność mózgu.

## PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY PRACY Z EFT

To dla mnie szczególny dział. Opisałam w nim proste psychologiczne mechanizmy, według których funkcjonuje nasza psychika, a które z łatwością można wykorzystać w EFT. Przez lata praktyki stopniowo odkrywałam, że stanowią one dobre uzupełnienie do pracy z problemami źródłowymi i aspektami, często szybko rozbijając nabyte schematy i przekonania.

Z lekkim przymrużeniem oka dodam również, że odkrywanie jak użyć prostych form do zwiększenia efektywności, to jeden z niewielu obszarów praktykowania EFT, gdzie moje psychologiczne wykształcenie na coś się poważnie przydało ;)

### Strategie pracy

Kiedy podejmujemy decyzję, że chcemy popracować nad jakimś problemem, stajemy przed pytaniem od czego zacząć. Często na początku po prostu wiemy, że mamy problem, mamy kilka przykładowych sytuacji. Trudno nam określić jak doszło do tego, że mamy taki problem, jakie doświadczenia, przekonania, emocje, schematy za tym stoją. A czasem znamy część historii naszego problemu, ale i tak nie wiemy od czego zacząć.

**Bardzo ważne!!!**

**TO MY MAMY DOPASOWAĆ TEMPO I DZIAŁANIE DO TEGO CO SIĘ DZIEJE W NASZEJ ENERGII A NIE OCZEKIWAĆ, ŻE ENERGIA SIĘ NAM PODPORZĄDKUJE.**

Oto kilka strategii pracy z wybranym problemem:

|    | Przykłady kolejnych kroków w przechodzeniu przez cały proces uwalniania problemu |                                                                 |                                                                 |               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. | Ostatnia sytuacja, w której pojawił się problem<br>Aspekty, emocje, myśli        | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje, myśli      | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi – wolno mi | Pozytywne EFT |
| 2. | Ostatnia sytuacja, w której pojawił się problem<br>Aspekty, emocje, myśli        | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi – wolno mi | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje, myśli      | Pozytywne EFT |
| 3. | Pozytywne EFT                                                                    | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje, myśli      | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi – wolno mi | Pozytywne EFT |

|    |                                                                                           |                                                                                           |                                                                    |                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 4. | Pozytywne EFT                                                                             | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi –<br>wolno mi                        | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje,<br>myśli      | Pozytywne EFT                                                      |
| 5. | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi –<br>wolno mi                        | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje,<br>myśli                             | Pozytywne EFT                                                      | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi –<br>wolno mi |
| 6. | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi –<br>wolno mi                        | Ostatnia sytuacja, w<br>której pojawił się<br>problem<br>Aspekty, emocje,<br>myśli        | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje,<br>myśli      | Pozytywne EFT                                                      |
| 7. | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje,<br>myśli                             | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi –<br>wolno mi                        | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje,<br>myśli      | Pozytywne EFT                                                      |
| 8. | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje,<br>myśli                             | Ustawienie<br>abstrakcyjne<br>„mimo że jest jakaś<br>przyczyna tego<br>problemu, to ....” | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi –<br>wolno mi | Pozytywne EFT                                                      |
| 9. | Ustawienie<br>abstrakcyjne<br>„mimo że jest jakaś<br>przyczyna tego<br>problemu, to ....” | Muszę – nie muszę<br>Nie mogę – mogę<br>Nie wolno mi –<br>wolno mi                        | Wspomnienia<br>Sytuacje źródłowe<br>Aspekty, emocje,<br>myśli      | Pozytywne EFT                                                      |

Jest jeszcze wiele możliwych strategii. Pokazują one przede wszystkim, że pracę z problemem można zacząć na różne sposoby.

Niezależnie od tego co wybierze na początku, idźcie za tym co się w Was pojawia, przypomnijcie sobie sytuacje w jakich pojawiał się ten problem. Wykorzystajcie pozytywne EFT i techniki typu muszę – nie muszę, aby przetestować czy problem budzi w Was jeszcze jakieś napięcie, czy czujecie się tak, jakbyście nigdy nie mieli takiego problemu.

Żaden element strategii nie jest ograniczony w czasie. Jeśli przypomni się Wam piętnaście sytuacji, w których zmanifestował się dany problem, to opukajcie się na wszystkie piętnaście. Dopiero potem dołączcie pozostałe elementy strategii, aby posprawdzać, doczyścić, itp.

## **Boję się tego co dobre i pozytywne.**

Czasem problem nie są trudne doświadczenia i negatywne emocje, ale nasze obawy związane z pozytywnymi doświadczeniami i emocjami. Z jednej strony są one pożądane i wręcz upragnione, ale z drugiej z jakiegoś powodu ciągle ich nie doświadczamy. Szczególnie może to dotyczyć osób, które pracują nad sobą i mają poczucie, że przerobiły już niemal wszystko a jednak ciągle w życiu coś jest nie tak jakby chciały. Z jednej strony zawsze mogą być jeszcze jakieś niedoczyszczone aspekty, ale z drugiej strony warto sprawdzić, czy nie nasze obawy nie dotyczą właśnie tych pozytywnych, upragnionych zmian, stanów, emocji, itp.

Strach przed tym co dobre, niedopuszczanie tego do siebie jest czasem „kropką nad i”, która dopełnia zmiany. Dlatego jeśli próbowałeś w jakiejś dziedzinie swojego życia dokonać zmiany i ciągle ci nie wychodzi, koniecznie spróbuj pracy ze strachem przed zmianą na lepsze.

Skąd bierze się w nas obawa przed tym co dobre i pozytywne? Możemy mieć do czynienia z dwoma potencjalnymi scenariuszami życiowymi, które doprowadziły do blokady na pozytywne emocje, doświadczenia i zmiany

### **Pierwszy scenariusz:**

„było dobrze, zostało to stracone”

Doświadczaliśmy pozytywnego stanu, zdarzeń. Mieliśmy pozytywne nastawienie, czuliśmy się bezpiecznie. Któregoś dnia wydarzyło się coś negatywnego co zburzyło naszą pozytywną wizję. Wzbudziło w nas negatywne emocje, na tyle silne, że w jakimś stopniu zburzyły one pozytywne emocje. Nie zawsze musi być to jedno doświadczenie. Może być to seria drobnych negatywnych dla nas zdarzeń. Dodatkowo o dochodzę negatywne myśli, które najczęściej są negatywnymi wnioskami o nas, o ludziach, świecie, życiu. W efekcie pojawiło się coś w rodzaju uwarunkowania „pozytywny stan prowadzi do negatywnego stanu”. Konsekwencją takiego „złamania” pozytywnego stanu i nowego uwarunkowania może być lęk, obawa przed powrotem do dobrego samopoczucia, bezpieczeństwa. Obawa ta wynika z lęku przed jego ponowną utratą.

Schemat pracy:

„boję się tego co dobre, bo boję się to znowu stracić”

„boję się odzyskać to co dobre, bo boję się, że znów mi to odbiorą”

### **Drugi scenariusz**

„nigdy nie było dobrze, nie wiem jak to jest, kiedy jest dobrze”

Ilość pozytywnych doświadczeń i stanów w naszym życiu moglibyśmy niemal policzyć na palcach jednej ręki. Często dotyczy osób wychowanych w domach z problemem alkoholowym, przemocą fizyczną, psychiczną, lub w domach gdzie jeden z członków rodziny był przewlekłe chory fizycznie lub psychicznie i wszystko było podporządkowane chorobie. Czasem doświadczają tego też osoby, które wychowywały się w licznej rodzinie, gdzie niekoniecznie było miejsce na ich potrzeby i uczucia. W efekcie swobodne doświadczenie radości, zadowolenia, miłości, bezpieczeństwa jest dla nich doświadczeniem albo nie znanym, albo poznanym tak słabo, że zanika ono pod lawiną tych negatywnych. Osoby te mówią o

sobie w kategoriach „nigdy nie byłem/am szczęśliwy/a, bezpieczny/a, kochany/a, lubiany/a, chciany/a, akceptowany/a, mądry/a, zdolny/a,

Schemat pracy

„boję się tego co dobre, bo tego nie znam”:

„boję się uwolnić od tego co negatywne, bo nie wiem, jak to jest kiedy jest dobrze”

A czego dobrego i pozytywnego możemy się bać? Oto lista przykładów, które są jednocześnie gotowymi ustawieniami do wykorzystania, wraz z propozycjami zdań „już nie muszę – mogę oraz przeciwnych.

Przykład jak zrobić rundkę EFT

Boję się, że nareszcie wszystko się dla mnie szczęśliwie ułoży

Ustawienie:

Podstawowe EFT: *mimo że boję się, że nareszcie wszystko się dla mnie szczęśliwie ułoży, to szczerze i głęboko akceptuję siebie/otwieram się na szczerą i głęboką akceptację siebie*

Proste: *boję się, że nareszcie wszystko się dla mnie szczęśliwie ułoży*

Akceptujące: *akceptuję to / nie akceptuję tego, że boję się, że nareszcie wszystko się dla mnie szczęśliwie ułoży*

Runda negatywna: przypominacz: *boję się, że nareszcie wszystko się dla mnie szczęśliwie ułoży*

Na tym można zakończyć ćwiczenie lub poszerzyć je o rundę przejściową lub zdanie przeciwstawne

W rundzie przejściowej można wykorzystać sformułowania do rundy przejściowej np. *uwalam się od tego strachu*

*otwieram się na to, że naprawdę wszystko się dla mnie szczęśliwie ułoży*

*wybaczam sobie i wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że boję się, że wszystko się dla mnie szczęśliwie ułoży*

itp.

zdania przeciwstawne np.

*szczęście też jest dla mnie / mi też może się szczęśliwie ułożyć*

jeszcze inne propozycje:

*już nie muszę się bać, że wszystko się dla mnie szczęśliwie ułoży*

*a co jeśli naprawdę wszystko może się dla mnie szczęśliwie ułożyć?*

| Zdanie do ustawienia<br>runda negatywna                      | Runda przejściowa                                                 | Runda pozytywna                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Boję się, że wszystko mi się<br>szczęśliwie ułoży            | Już nie muszę się bać, że<br>wszystko mi się szczęśliwie<br>ułoży | Już naprawdę może mi się<br>szczęśliwie ułożyć                                                    |
| Boję się, że uda mi się dostać<br>to co chcę                 | Już nie muszę się bać, że nie<br>dostanę tego co chcę             | Już mogę dostać to co chcę                                                                        |
| Boję się, że ktoś mnie<br>naprawdę pokocha                   | Już nie muszę się bać, że<br>ktoś mnie naprawdę pokocha           | Już mogę być bezpieczny/a<br>w miłości                                                            |
| Boję się, że ja naprawdę kogoś<br>pokocham                   | Już nie muszę się bać kogoś<br>pokochać                           | Już mogę czuć się<br>bezpiecznie kochając kogoś                                                   |
| Boję się, że nareszcie mogę<br>robić w życiu to co chcę      | Już nie muszę rezygnować z<br>tego co chcę robić w życiu          | Już wolno mi robić w życiu<br>to co chcę z korzyścią dla<br>wszystkich                            |
| Boję się, że mogę być wolny/a                                | Już nie muszę się bać<br>wolności                                 | Wolność jest dla mnie dobra<br>i bezpieczna, a inni czują się<br>dobrze kiedy mi jest dobrze      |
| Boję się, że inni naprawdę<br>zaczną mnie szanować           | Już nie muszę się bać<br>szacunku innych                          | Szacunek innych jest dla<br>mnie bezpieczny i wolno mi<br>pozostać sobą                           |
| Boję się szanować innych                                     | Już nie muszę się bać<br>szanować innych                          | Mogę szanować innych i być<br>im równy/a                                                          |
| Boję się, że mogę odnaleźć<br>sens swojego życia             | Już nie muszę się bać<br>odkrycia sensu swojego<br>życia          | Moje życie i tak ma sens i<br>odkrycie go da mi siłę                                              |
| Boję się, że naprawdę mogę<br>być sobą                       | Już nie muszę się bać być<br>sobą                                 | Bycie sobą jest dla mnie<br>bezpieczne i mogę być<br>akceptowana taki/a jaki/a<br>jestem naprawdę |
| Boję się, że mogę spotkać<br>dobrych dla mnie ludzi          | Już nie muszę się bać, że<br>spotkam dobrych dla mnie<br>ludzi    | Ludzie są dla mnie dobrzy,<br>nawet kiedy trudno mi to<br>dostrzec                                |
| Boję się, że ktoś mi pomoże<br>kiedy będę tego potrzebował/a | Już nie muszę się bać, że<br>przyjęcia pomocy kiedy<br>potrzebuję | Mogę przyjąć pomoc z<br>godnością i wdzięcznością,<br>bo mi też można pomóc                       |
| Boję się, że zasłużyć na<br>akceptację                       | Już nie muszę zasługiwać na<br>akceptację                         | Mogę być po prostu<br>akceptowany/a taki/a jaki/a<br>jestem                                       |
| Boję się, że bezpieczeństwa                                  | Już nie muszę się bać                                             | Mogę ufać, że zawsze i                                                                            |

|                                                   |                                                                |                                                                                         |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| finansowego                                       | bezpieczeństwa finansowego                                     | wszędzie mam pieniądze na to co chcę i na to czego potrzebuję                           |
| Boję się być bogaty/a                             | Już nie muszę się bać bogactwa                                 | Mogę czuć się bezpiecznie kiedy mam wszystko czego chcę i potrzebuję                    |
| Boję się, że sobie poradzę                        | Już nie muszę się bać, że sobie poradzę                        | Potrafię sobie poradzić                                                                 |
| Boję się, że uda mi się osiągnąć wszystko co chcę | Już nie muszę się bać, że uda mi się osiągnąć wszystko co chcę | Mogę cieszyć się swoimi osiągnięciami i planować kolejne                                |
| Boję się szczęśliwej miłości                      | Już nie muszę się bać szczęśliwej miłości                      | Szczęśliwa miłość jest dla mnie bezpieczna                                              |
| Boję się radości                                  | Już nie muszę się bać radości                                  | Radość jest dla mnie bezpieczna i jestem z nią akceptowany/a                            |
| Boję się spontaniczności                          | Już nie muszę się bać spontaniczności                          | Akceptuję moją spontaniczność                                                           |
| Boję się być sobą                                 | Już nie muszę się bać być sobą                                 | Kiedy jestem sobą jestem najbezpieczniejsza                                             |
| Boję się realizować siebie                        | Już nie muszę się bać realizować siebie                        | Kiedy realizuję siebie czuję, że żyję                                                   |
| Boję się żyć w zgodzie ze sobą                    | Już nie muszę się bać żyć w zgodzie ze sobą                    | Życie w zgodzie ze sobą<br>- to najlepsze życie jakie mogę mieć<br>- to prawdziwe życie |
| Boję się marzyć                                   | Już nie muszę się bać marzeń                                   | Już mogę marzyć, bo marzenia też są dla mnie                                            |
| Boję się spełnić swoje marzenia                   | Już nie muszę się bać spełniać swoje marzenia                  | Nareszcie mogę bezpiecznie spełnić moje marzenia                                        |
| Boję się zmienić siebie i stać się sobą           | Już nie muszę się bać stać się sobą                            | Zmiany zawsze są możliwe, kiedy na nie pozwalam                                         |
| Boję się otworzyć                                 | Już nie muszę się bać otworzyć                                 | A może otwartość już jest dla mnie bezpieczna?                                          |
| Boję się zaufać                                   | Już nie muszę się bać zaufać                                   | A może zaufanie już jest dla mnie bezpieczne?                                           |
| Boję się bliskości                                | Już nie muszę się bać bliskości                                | A może bliskość jest dla mnie bezpieczna?                                               |

|                                               |                                                            |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Boję się podejmować decyzję                   | Już nie muszę się bać podejmowania decyzji                 | Ja też mogę podejmować dobre decyzje                                                                                         |
| Boję się podejmowania decyzji zgodnych ze mną | Już nie muszę się bać podejmowania decyzji zgodnych ze mną | Decyzje zgodne ze mną, to najlepsze decyzje, jakie mogę podjąć                                                               |
| Boję się stać atrakcyjny/a                    | Już nie muszę się bać być atrakcyjny/a                     | Mogę być atrakcyjny/a i czuć się z tym naturalnie                                                                            |
| Boję się mieć własne zdanie                   | Już nie muszę się bać mówić tego co myślę                  | Mogę mieć własne zdanie, bo mam do niego takie same prawo jak każdy                                                          |
| Boję się mówić co myślę                       | Już nie muszę się bać mówić co myślę                       | mogę powiedzieć co myślę i czuć się z tym dobrze i bezpiecznie                                                               |
| Boję się wolności                             | Już nie muszę się bać wolności                             | Wolność jest dla mnie bezpieczna i mogę w niej odnaleźć siebie                                                               |
| Boję się związku                              | Już nie muszę się bać związku                              | Związek jest dla mnie bogactwem dobrych doświadczeń, w których nadal pozostaję wolny i jestem sobą                           |
| Boję się realizować swoje pasje               | Już nie muszę się bać realizacji swoich pasji              | Moje pasje dają mi radość życia                                                                                              |
| Boję się realizować i spełniać w życiu        | Już nie muszę się bać realizować i spełniać w życiu        | Realizacja i spełnienie nadają sens mojemu życiu i mogę je osiągnąć łącząc to co kocham z robieniem tego w czym się spełniam |
| Boję się być niezależny/a                     | Już nie muszę się bać swojej niezależności                 | Kiedy jestem niezależna mogę robić co chcę                                                                                   |
| Boję się bezpieczeństwa                       | Już nie muszę się bać bezpieczeństwa /bycia bezpiecznym/ą  | Bezpieczeństwo daje mi spokój i zaufanie do siebie                                                                           |
| Boję się być zdrowy/a                         | Już nie muszę się bać zdrowia                              | Zdrowie jest dla mnie dobre i bezpieczne                                                                                     |
| Boję się wiedzieć                             | Już nie muszę się bać wiedzy                               | Wiedza mnie wzbogaca i budzi moją ciekawość                                                                                  |
| Boję się robić coś dobrze                     | Już nie muszę się bać robić coś dobrze                     | To co dobrze robię jest dobre dla mnie i dla innych                                                                          |

|                                              |                                                           |                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Boję się wywiązać ze swoich zobowiązań       | Już nie muszę się bać wywiązania się ze swoich zobowiązań | Kiedy wywiązuję się ze swoich zobowiązań dobrze się ze sobą czuję                                                                   |
| Boję się tego co jeszcze przyniesie mi życie | Już nie muszę się bać tego co jeszcze przyniesie mi życie | Mogę ufać, że życia przyniesie mi to co dla mnie dobre i poda mi to w sposób dla mnie bezpieczny                                    |
| Boję się być stanowczy                       | Już nie muszę się bać być stanowczy                       | Bycie stanowczym/ą jest dla mnie bezpieczne<br>Mi też wolno zdecydować co chcę i dostać to                                          |
| Boję się być skuteczny/a                     | Już nie muszę się bać być skuteczny/a                     | Skuteczność pozwoli mi odkryć moja wartość, która i tak jest                                                                        |
| Boję się być obdarowanym                     | Już nie muszę się bać, że mnie ktoś obdaruje              | Mi też można chcieć sprawić przyjemność prezentem<br>Dziękuje za dobre dary dane z serca                                            |
| Boję się przyjąć coś dobrego od innych       | Już nie muszę się bać przyjąć coś dobrego od innych       | Nie muszę się odwzajemniać za to co ktoś mi dał, bo chciał<br>Jeśli ktoś daje mi coś dobrego, to znaczy że uznał że na to zasługuję |
| Boję się przyjąć pomoc                       | Już nie muszę się bać przyjęcia pomocy                    | Mi też można pomóc<br>Ja mogę mieć łatwiej i łatwiej<br>Inni chcą mi pomóc tak jak ja chcę pomóc innym                              |
| Boję się odkryć w sobie talent               | Już nie muszę się bać, że odkryję w sobie talent          | Mogę mieć talent i cieszyć się z jego rozwijania                                                                                    |
| Boję się tworzyć                             | Już nie muszę się bać tworzenia                           | To co tworzę nie musi być ani coś warte ani nic nie warte. Może być tylko źródłem mojej przyjemności                                |
| Boję się być profesjonalistą                 | Już nie muszę się bać profesjonalistą                     | Mogę być profesjonalistą i czuć się z tym bezpiecznie                                                                               |
| Boję się być autorytetem                     | Już nie muszę się bać być autorytetem                     | Mogę być odpowiedzialnym autorytetem, który wie, że w porządku jest jeszcze czegoś                                                  |

|                                 |                                              |                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                              | nie wiedzieć<br>Nawet kiedy jestem autorytetem jestem odpowiedzialny/a za siebie i swoje życie, tak jak inni za swoje                            |
| Boję się spokoju                | Już nie muszę się bać spokoju                | Spokój też może być bezpieczny i kojący                                                                                                          |
| Boję się ciszy                  | Już nie muszę się bać ciszy                  | Już mogę się dobrze czuć w ciszy słuchając samego/samej siebie                                                                                   |
| Boję się wiedzieć               | Już nie muszę się bać wiedzieć               | Wiedza jest dla mnie bezpieczna<br>Wiedza do niczego mnie nie zobowiązuje                                                                        |
| Boję się być mądry/a            | Już nie muszę się bać być mądry/a            | Już mogę odkryć mądrość, która i tak we mnie jest<br>Teraz mądrze mogę korzystać z mojej mądrości                                                |
| Boję się umieć                  | Już nie muszę się bać umieć                  | Jak coś umiem to nie znaczy, że muszę to robić sam lub za kogoś<br>Pokazanie, że czegoś umiem może już być dla mnie źródłem uznania i akceptacji |
| Boję się wybaczenia mi          | Już nie muszę się bać wybaczenia             | Mi też można wybaczyć                                                                                                                            |
| Boję się wybaczyć innym         | Już nie muszę się bać wybaczyć innym         | Mam prawo wybaczyć tylko dlatego, że zostałem/am skrzywdzony/a<br>Wybaczenie jest uznaniem mojej krzywdy i jej zakończeniem                      |
| Boję się być dobrym człowiekiem | Już nie muszę się bać być dobrym człowiekiem | Już chcę spotkać dobrych ludzi, którzy na dobro odpowiedzą dobrem<br>Mi też wolno odpowiedzieć dobrem na dobro, które mnie spotyka               |

|                                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Boję się przyjaźni                       | Już nie muszę się bać przyjaźni                       | Przyjaźń daje mi bliskość i wolność                                                                                                                                                                  |
| Boję się być sławny/a                    | Już nie muszę się bać sławy                           | Mogę być sławny/a i pozostać sobą i żyć swoim życiem                                                                                                                                                 |
| Boję się swojej seksualności             | Już nie muszę się bać swojej seksualności             | Moja seksualność jest źródłem przyjemności dla mnie i dla mojego partnera/ki                                                                                                                         |
| Boję się odnieść sukces                  | Już nie muszę się bać sukcesu                         | Sukces jest dla mnie dobry i bezpieczny<br>Sukces wszystko zmieni w moim życiu a jednocześnie nic nie zmieni, nadal pozostanę sobą<br>Sukces jest początkiem nowych wyzwań, które dla siebie wybiorę |
| Boję się otwartości                      | Już nie muszę się bać otwartości                      | Otwartość jest dla mnie bezpieczna<br>Mogę już otworzyć się na to co dobre i to co dobre otwiera się na mnie                                                                                         |
| Boję się szczerości                      | Już nie muszę się bać szczerości                      | W szczerości poznaję siebie naprawdę                                                                                                                                                                 |
| Boję się odkrycia jaki/a jestem naprawdę | Już nie muszę się bać odkrycia jaki/a jestem naprawdę | Czy się poznam czy nie to i tak jestem jaki/a jestem, ale kiedy poznaję siebie to mogę świadomie się rozwijać                                                                                        |
| Boję się być ciekawym człowiekiem        | Już nie muszę się bać być ciekawym człowiekiem        | Bycie ciekawym człowiekiem przyciąga do mnie innych ciekawych ludzi<br>Każdy, i ja też, ma w sobie coś ciekawego                                                                                     |
| Boję się niewiedzy                       | Już nie muszę się bać niewiedzy                       | Świadomość niewiedzy prowadzi mnie do wiedzy<br>Raz to ja uczę innych, a raz to inni uczą mnie                                                                                                       |
| Boję się mieć sens życia                 | Już nie muszę się bać mieć sens życia                 | Kiedy nadaję sens mojemu życiu mogę świadomie iść przez życie                                                                                                                                        |

|                                            |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Boję się samodzielności                    | Już nie muszę się bać samodzielności                    | A co jeśli ja potrafię sobie poradzić tylko o tym nie wiem, bo jeszcze nie spróbowałem/am                                                                                                                                                                       |
| Boję się wolności                          | Już nie muszę się bać wolności                          | Kiedy jestem wolny/a to mogę być w sobie i ze sobą i mogę być w sobie i z innymi.<br><br>Na wolności życie daje mi nieograniczoną ilość możliwości i mogę wybrać wszystkie które chcę dla siebie, mogę sięgnąć po wszystko co chce już z niczego nie rezygnując |
| Boję się zabawy, śmiechu i spontaniczności | Już nie muszę się bać zabawy, śmiechu i spontaniczności | Zabawa, śmiech i spontaniczność są nieodłączną częścią życia, z których czerpię siłę do podejmowania wyzwań codzienności i wyzwań życiowych                                                                                                                     |

Każda obawa przed czymś pozytywnym ma swoją złożoną historię, na którą składają się rozmaite aspekty związane zarówno z przeżytymi doświadczeniami, jak i wyobrażeniami przyszłych zdarzeń.

Oto przykłady jak nasze doświadczenia lub ich brak mogły się rozwinąć w obawę przed tym co dobre wraz z gotowymi ustawieniami do rundek.

| Obawa                  | Odwołanie do doświadczenia własnego, w rodzinie, w otoczeniu | Brak doświadczenia w swoim życiu    | Obawa na przyszłość (zdania gotowe do ustawienia)                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Boję się być odważny/a | Kiedyś byłam odważny/a                                       | Nie wiem jak to jest być odważną/ym | boję się być odważny, bo boję się, że<br><br>- zostanę ukarany<br>- ktoś będzie silniejszy ode mnie<br>- jednak przegram |

|                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wiem, jak to jest być odważnym/ą</li> <li>- nie wiem jak się zachować, co powiedzieć, bo nigdy nie byłem/am odważny/a</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Boję się miłości                 | <p>Kochałem/am<br/>Byłem kochany/a<br/>Straciłem/am miłość<br/>Rozwód rodziców<br/>Dużo rozwodów i rozejść w otoczeniu znajomych<br/>Zranienia w związku<br/>Zawód w związku</p> | <p>Nie wiem jak to jest kochać<br/>Nie wiem jak to jest być kochaną/ym<br/>Nikt mnie nigdy nie kochał<br/>Nikogo nigdy nie kochałem/am<br/>Nie umiem się zachować<br/>Nie wiem, jak się zachować</p> | <p>Boję się miłości, bo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wiem czego się spodziewać</li> <li>- nie wiem, jak się zachować</li> <li>- nie umieć funkcjonować w szczęśliwym związku, bo nigdy go nie miałem/am</li> <li>- jestem kompletnie nie przygotowany/a na miłość</li> <li>- pogodziłem/am się, że miłość nie jest dla mnie</li> <li>- zrezygnowałem/am z miłości</li> <li>- boję się, że się rozczaruje</li> <li>- boję się, że znów zostanę zraniony</li> <li>- kiedy dzieje się coś dobrego to od razu boję się, że to się skończy</li> <li>- kiedy ktoś jest dla mnie dobry, to budzi to we mnie dziwny smutek</li> <li>- boję się, że jak ktoś mnie pozna naprawdę to przestanie mnie kochać</li> <li>- boję się, że nie ma za co mnie kochać</li> <li>- boję się, że jednak nie zasługuję na miłość</li> <li>- boję się zaufać, że tym razem to już na zawsze</li> <li>- boję się, że sam/a to zniszczę / coś popsuję</li> <li>-</li> </ul> |
| Boję się zarabiać duże pieniądze | Strata dużych pieniędzy własnych lub                                                                                                                                             | <p>Nikt w rodzinie nigdy dobrze nie zarabiał<br/>Brak pieniędzy w</p>                                                                                                                                | Boję się zarabiać duże pieniądze, bo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>w rodzinie</p> <p>Bogaci są źli</p> <p>Tylko przestępcy mają duże pieniądze</p> <p>Kradzieże tych co mają pieniądze</p> <p>Trzeba dużo pracować na dobre pieniądze</p> <p>Brak pomysłu na zarabianie</p> <p>Pogodzenie się z losem</p> | <p>rodzinie</p> <p>Ledwo wiązany koniec z końcem</p> <p>Bieda</p> <p>Brak możliwości zarobkowych ze względu na warunki społeczne lub wykształcenie</p> <p>Pogodzenie się z ograniczeniami związanymi z brakiem pieniędzy</p> <p>Odmawianie sobie tego co się chce ze względu na brak pieniędzy</p> | <p>- bo nawet nie wiem jakie pieniądze są duże</p> <p>- nigdy nie miałam/am dużych pieniędzy</p> <p>- nie wiem jak mógłbym/abym je zarobić</p> <p>- boję się, że to wymagałoby dużych zmian we mnie i w moim życiu</p> <p>- boję się, że inni by mi zazdrościli i zrobiliby się zazdrośni i zawistni</p> <p>- boję się, że obgadywaliby nas za plecami</p> <p>- boję się, że okradliby mnie</p> <p>- boję się je stracić, tak jak kiedyś lub tak jak (wstaw osobę)</p> <p>- boję się, że musiałbym/abym zrezygnować z czasu dla rodziny i/lub dla siebie</p> <p>- nie wierzę, że duże pieniądze też są dla mnie</p> <p>- nie wierzę, że duże pieniądze są dla mnie osiągalne</p> <p>- pogodziłem/am się z małą ilością pieniędzy</p> <p>- pogodziłem/am się z brakiem pieniędzy</p> <p>- nie wierzę, że cokolwiek jeszcze może się dla mnie zmieniać na lepsze</p> <p>- może być już tylko gorzej finansowo</p> <p>- nie czuję się bezpiecznie z pieniędzmi</p> <p>- muszę wydawać pieniądze, które mam</p> <p>- nie wiem jak to jest mieć duże pieniądze</p> <p>- nie wiem jak to jest, kiedy na koniec miesiąca zostają mi</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>luźne pieniądze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wiem jak to jest kupować sobie wszystko co chcę lub potrzebuję</li> <li>- nie jestem taka jak ludzie z pieniędzmi</li> <li>- pieniądze mnie popsują</li> <li>- boję się, że zrobię się próżny/a</li> <li>- brak pieniędzy jest wartością</li> <li>- przyzwyczailem/am się do tego jak jest i nie wiem jak będę się czuł po zmianie</li> </ul> |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **Chaos – nie wiem co robić**

Chaos to stan, w którym nie wiemy co wybrać, co zrobić, co myśleć.

Chaos może być przejawem:

zaostrzonego konfliktu, w którym jest więcej niż kilka stron konfliktu

nie mamy pomysłu na rozwiązanie bardzo życiowo ważnej sprawy

nie widzimy wyjścia z wyjątkowo ważnej życiowo sytuacji

boimy się, że zdarzy się coś bardzo dla nas niekorzystnego, dramatycznego i nie wiemy jak temu zapobiec

W chaosie doświadczamy jednocześnie mieszanki kilku emocji:

Boimy się, że stanie się to czego bardzo nie chcemy, czasem jest to wręcz przerażenie

Smutku a nawet rozpacz, tak jakby to już się stało

Bezradności, że nic nie możemy zrobić

Gniewu, że dzieje się coś czego nie chcemy

W takim stanie mixu emocjonalnego trudno jest zachować dystans do tego co się dzieje i podjąć najważniejsze działania. Czasem chaos emocjonalny sprawia, że zdarzenia/problem urasta w naszych oczach do niemal życiowej katastrofy. Dopiero kiedy opadną emocje okazuje się często, że sytuacja nie jest taka dramatyczna. Niekiedy nawet cieszymy się z takiego obrotu sprawy.

Kiedy jesteśmy w chaosie, to w pierwszej kolejności trzeba go opanować. Trudno nam w tym stanie określić jakie czujemy emocje. W głowie albo myśli galopują jedna za drugą, albo jest całkowita pustka. W tym stanie trudno jest robić EFT, gdyż nawet trudno nam opisać co czujemy i myślimy. I nie o to chodzi. Dlatego w pierwszej kolejności trzeba opanować chaos a dopiero potem zająć się tym co do niego doprowadziło.

## **Jak pracować z chaosem?**

Do opanowania chaosu używamy kilku prostych zdań, które obrazują to co się z nami dzieje.

*Nie wiem co robić*

*Nie wiem co myśleć*

*Nie wiem co się dzieje lub nie wiem co się ze mną dzieje*

*Nie wiem co się stanie*

Wybieramy zdanie, które najlepiej obrazuje chaos, w jakim jesteśmy a następnie wypowiadamy je opukując wszystkie punkty. Zaczynamy od punktu karate. Jeśli jesteśmy w szczególnie trudnym stanie, możemy wykorzystać proste EFT bez żadnych dodatkowych

sformułowań. Następnie opukujemy wszystkie punkty na ciele. Przy każdym kolejnym okrążeniu możemy również włączyć punkt karate.

Podczas opukiwania stanu chaosu mogą pojawić się różne reakcje: emocje, myśli związane ze źródłami chaosu lub naszą interpretacją tego co się dzieje. Wówczas możemy zrobić kolejne rundki na to co się pojawiło, a następnie wrócić do wybranego zdania obrazującego chaos. Jeszcze wiele razy mogą się pojawić różne myśli, czy emocje. Wykonujemy na nie EFT i ponownie wracamy do zdania obrazującego chaos.

Do zdania opisującego chaos wracamy tak długo, aż w trakcie wypowiedzania go pojawią się w naszej głowie rozwiązania sytuacji, zmiana interpretacji tego co się dzieje na komfortową dla nas, dystans, spokój, plan działania. Są to reakcje, które sygnalizują opanowanie chaosu. Warto kontynuować EFT aż do czasu ich pojawienia się.

## **Techniki pracy z Syndromem Wtórnych Korzyści**

Celem pracy z SWK jest budowanie świadomości, że istnieje możliwość zaspokojenie obu potrzeb w sposób bezpieczny i przyjemny. W przypadku SWK istnieje głębokie wyobrażenie, że to nie możliwe. Obie techniki opracowałam, w celu stopniowego budowania podejrzenia, że być może istnieje taka możliwość i być może nie trzeba rezygnować z zaspokojenia, którejkolwiek z potrzeb. Budowanie podejrzenia, ciekawości a przede wszystkim bezpieczeństwa podczas otwierania się na nowe doświadczenia, jest kluczowym elementem pracy z SWK. W tym celu możemy wykorzystać dwie moje autorskie techniki „daj się skusić” i „a co jeśli”.

### **Technika „Daj się skusić”**

To bardziej złożony sposób na przełamanie SWK. Kolejne kroki pozwalają zbudować nową wizję rzeczywistości, która jest możliwa i wręcz prawdopodobna, ale nie znana. Aby stworzyć w umyśle nową możliwość przechodzimy przez kolejne etapy jej budowania.

Oto kolejne kroki, jakie wykonujemy w technice „daj się skusić”

ustawienie

rudna negatywna

runda przejściowa rozpoczyna całą technikę „daj się skusić” od potwierdzenia istoty SWK

otwieramy wątpliwość, że istnieją inne możliwości, o których wcześniej nie wiedzieliśmy. Podajemy konkretne przykłady – mini scenariusz na inne rozwiązanie-możliwość.

budujemy „podejrzenie”, że to czego do tej pory unikaliśmy, może być pozytywnym doświadczeniem. Ważne:

- używamy trybu przypuszczającego a nie dokonanego,

- używamy słów mówiących o pozytywnych odczuciach i wrażeniach

odwołujemy się do straty pozytywnego doświadczenia, wynikającej z braku świadomości, że może być inaczej, tylko my o tym nie wiemy.

kolejny raz budujemy przypuszczenie, że nowe i jeszcze nieznane doświadczenie może być to pozytywne i bezpieczne.

otwarcie na eksperyment, który jest tylko próbą i nie wymaga kontynuacji. zachowanie nie jest STAŁE jest tylko eksperymentem.

wentyl bezpieczeństwa to możliwość powrotu do starych zachowań i wzorców. Ma za zadanie wzbudzić komfort, że nowe zachowania są tylko eksperymentem i do niczego nie zobowiązują - jeden z ważniejszych elementów tej techniki, gdyż jednocześnie buduje motywację do kontynuowania pozytywnej zmiany i rezygnacji z dotychczasowych zachowań w trybie przypuszczającym budujemy pozytywne skojarzenie z nowym zachowaniem

kusimy do zmiany jednocześnie odwołując się do jej nieświadomości o możliwościach, które ma (pozytywny tryb przypuszczający)

wentyl bezpieczeństwa - kończymy powrotem do starego zachowania. Celem takiego zachowania jest wzbudzenie motywacji do zmiany na zasadzie „skoro mogę mieć i spokój i zainteresowanie, to czemu mam tkwić w tym co jest”. Takie zakończenie wywołuje bunt i

zwiększa chęć zmiany” jednocześnie budując poczucie bezpieczeństwa, że nie musi rezygnować z dotychczasowych zachowań. Tworząc takie wybór, omijamy swój opór.

Do każdego kroku przypisane są określone sformułowania, których używamy jako schemat do rozwinięcia o konkretne treści.

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ustawienie:                                                  | <b>Krok 1.</b><br>Ustawienie                                                                                                                                                                                                                      |
| Runda negatywna: przypominacz:                               | <b>Krok 2.</b><br>Runda negatywna, przypominacz                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Tak, to prawda, że</b>                                    | <b>Krok 3.</b><br>Runda przejściowa - potwierdzamy istotę SWK.                                                                                                                                                                                    |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>I ja to bardzo lubię</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>I lubię, jak</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ale to prawda, że to się dzieje tylko wtedy, jak</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Tak było do tej pory</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>A co, jeśli może być inaczej, tylko ja o tym nie wiem</b> | <b>Krok 4.</b><br>otwieramy wątpliwość, że istnieją inne możliwości, o których wcześniej nie wiedzieliśmy. Podajemy konkretne przykłady – mini scenariusz na inne rozwiązanie-możliwość.                                                          |
| <b>Jeśli</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Jeśli</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ale ja nigdy tego nie doświadczyłam</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Więc nie wiem, że tak może być</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ale co, jeśli to jest naprawdę możliwe?</b>               | <b>Krok 5.</b><br>budujemy „podejrzenie”, że to czego do tej pory unikaliśmy, może być pozytywnym doświadczeniem. Ważne:<br>- używamy trybu przypuszczającego a nie dokonanego,<br>- używamy słów mówiących o pozytywnych odczuciach i wrażeniach |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>I którego będę chciała więcej</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Nie chciałabym stracić doświadczenia takiego</b>          | <b>Krok 6.</b>                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                     |                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>zainteresowania</b>                              | odwołujemy się do straty pozytywnego doświadczenia, wynikającej z braku świadomości, że może być inaczej, tylko my o tym nie wiemy.             |
| <b>Tylko dlatego, że nie wiem, że tak może być</b>  |                                                                                                                                                 |
| <b>Bo może to by mi się podobało</b>                | <b>Krok 7.</b><br>kolejny raz budujemy przypuszczenie, że nowe i jeszcze nieznane doświadczenie może być to pozytywne i bezpieczne.             |
| <b>Może nawet polubiłabym,</b>                      |                                                                                                                                                 |
| <b>Może</b>                                         |                                                                                                                                                 |
| <b>To może zrobię taki eksperyment</b>              | <b>Krok 8.</b><br>otwarcie na eksperyment, który jest tylko próbą i nie wymaga kontynuacji. zachowanie nie jest STAŁE jest tylko eksperymentem. |
| <b>I otworze się na taką możliwość</b>              |                                                                                                                                                 |
|                                                     |                                                                                                                                                 |
|                                                     |                                                                                                                                                 |
| <b>A wręcz przeciwnie:</b>                          | <b>Krok 9.</b><br>wentyl bezpieczeństwa to możliwość powrotu do starych zachowań i wzorców.                                                     |
| <b>Ale jeśli mi się nie spodoba</b>                 |                                                                                                                                                 |
| <b>To zawsze mogę wrócić do tego, co jest teraz</b> |                                                                                                                                                 |
|                                                     | <b>Krok 10.</b><br>W trybie przypuszczającym budujemy pozytywne skojarzenie z nowym zachowaniem                                                 |
| <b>Tylko jeśli mogę doświadczyć</b>                 |                                                                                                                                                 |
| <b>Które mi się spodoba</b>                         |                                                                                                                                                 |
|                                                     | <b>Krok 11.</b><br>kusimy do zmiany jednocześnie odwołując się do jej nieświadomości o możliwościach, które ma (pozytywny tryb przypuszczający) |
| <b>To nie chciałabym tego stracić</b>               |                                                                                                                                                 |
| <b>Tylko dlatego, że nie wiem, że tak można</b>     | <b>Krok 12.</b><br>wentyl bezpieczeństwa - kończymy powrotem do starego zachowania.                                                             |
| <b>Może ja naprawdę bym to polubiła</b>             |                                                                                                                                                 |
| <b>Ale jeżeli mi się nie spodoba</b>                |                                                                                                                                                 |
| <b>To zawsze mogę wrócić do tego co jest teraz</b>  |                                                                                                                                                 |

Przykład techniki „Daj się skusić”

SWK: „*Jak nikt się mną nie interesuje, to mam spokój i nikt nie ma do mnie pretensji*”

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ustawienie: <i>jak nikt się mną nie interesuje, to mam spokój i nikt nie ma do mnie pretensji</i>                    | Krok 1.<br>Ustawienie                                                                                                                                                                                                                      |
| Runda negatywna: przypominacz: <i>jak nikt się mną nie interesuje, to mam spokój i nikt nie ma do mnie pretensji</i> | Krok 2.<br>Runda negatywna, przypominacz                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Tak, to prawda</b> , że jak nikt się mną nie interesuje, to mam święty spokój                                     | Krok 3.<br>Runda przejściowa:<br>Potwierdzamy istotę SWK.                                                                                                                                                                                  |
| I naprawdę nikt nie ma do mnie pretensji                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>I ja to bardzo lubię</b> – mieć ten spokój                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>I lubię, jak nikt nie ma do mnie pretensji</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ale to prawda, że to się dzieje tylko wtedy, jak nikt się mną nie interesuje</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Tak było do tej pory</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>A co, jeśli może być inaczej, tylko ja o tym nie wiem</b>                                                         | Krok 4.<br>otwieramy wątpliwość, że istnieją inne możliwości, o których wcześniej nie wiedzieliśmy. Podajemy konkretne przykłady – mini scenariusz na inne rozwiązanie-możliwość.                                                          |
| <b>Jeśli</b> ktoś może się mną interesować i ja mogę mieć spokój                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Jeśli</b> ktoś może się mną interesować i nie mieć do mnie pretensji                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ale ja nigdy tego nie doświadczyłam</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Więc nie wiem, że tak może być</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ale co, jeśli to jest naprawdę możliwe?</b>                                                                       | Krok 5.<br>budujemy „podejrzenie”, że to czego do tej pory unikaliśmy, może być pozytywnym doświadczeniem. Ważne:<br>- używamy trybu przypuszczającego a nie dokonanego,<br>- używamy słów mówiących o pozytywnych odczuciach i wrażeniach |
| Żeby ktoś ze mną rozmawiał, dzwonił do mnie                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |
| I żeby to było takie dobre zainteresowanie                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Które sprawi mi przyjemność                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Z którym będę czuła się bezpiecznie                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>I którego będę chciała więcej</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Nie chciałabym stracić doświadczenia takiego</b>                                                                  | Krok 6.                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                 |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>zainteresowania</b>                                          | odwołujemy się do straty pozytywnego doświadczenia, wynikającej z braku świadomości, że może być inaczej, tylko my o tym nie wiemy.          |
| <b>Tylko dlatego, że nie wiem, że tak może być</b>              |                                                                                                                                              |
| <b>Bo może to by mi się podobało</b>                            | Krok 7.<br><br>kolejny raz budujemy przypuszczenie, że nowe i jeszcze nieznane doświadczenie może być to pozytywne i bezpieczne.             |
| <b>Może nawet polubiłabym, że ktoś się mną interesuje</b>       |                                                                                                                                              |
| <b>Może czułabym się bezpiecznie z takim zainteresowaniem</b>   |                                                                                                                                              |
| <b>To może zrobię taki eksperyment</b>                          | Krok 8.<br><br>otwarcie na eksperyment, który jest tylko próbą i nie wymaga kontynuacji. zachowanie nie jest STAŁE jest tylko eksperymentem. |
| <b>I otworze się na taką możliwość</b>                          |                                                                                                                                              |
| Żeby z kimś na przykład porozmawiać i poczuć się z tym dobrze   |                                                                                                                                              |
| Może tam wcale nie będzie pretensji?                            |                                                                                                                                              |
| A wręcz przeciwnie:..... (można wstawić różne rzeczy)           |                                                                                                                                              |
| <b>Ale jeśli mi się nie spodoba takie dobre zainteresowanie</b> | Krok 9.<br><br>wentyl bezpieczeństwa to możliwość powrotu do starych zachowań i wzorców.                                                     |
| <b>To zawsze mogę wrócić do tego, co jest teraz</b>             |                                                                                                                                              |
| Żeby znowu nikt się mną nie interesował                         |                                                                                                                                              |
| <b>Tylko jeśli mogę doświadczyć takiego zainteresowania</b>     | Krok 10<br><br>W trybie przypuszczającym budujemy pozytywne skojarzenie z nowym zachowaniem                                                  |
| <b>Które mi się spodoba</b>                                     |                                                                                                                                              |
| W którym też będę czuła spokój                                  |                                                                                                                                              |
| <b>To nie chciałabym tego stracić</b>                           | Krok 11.<br><br>kusimy do zmiany jednocześnie odwołując się do jej nieświadomości o możliwościach, które ma (pozytywny tryb przypuszczający) |
| <b>Tylko dlatego, że nie wiem, że tak można</b>                 |                                                                                                                                              |
| <b>Może ja naprawdę bym to polubiła</b>                         | Krok 12.<br><br>wentyl bezpieczeństwa - kończymy powrotem do starego zachowania.                                                             |
| <b>Ale jeżeli mi się nie spodoba</b>                            |                                                                                                                                              |
| <b>To zawsze mogę wrócić do tego co jest teraz</b>              |                                                                                                                                              |

## Technika „A co jeśli”

To uproszczona wersja techniki „Daj się skusić”. Można wykorzystywać zarówno do SWK, ale również do przełamywania przekonań, schematów, jak również do docierania do pozytywnych uczuć i doświadczeń z naszego życia.

Choć jest prostsza niż technika „Daj się skusić”, nie ma takiej siły budowania apetytu na doświadczania pozytywnych zmian i nie daje wentylu bezpieczeństwa. Jej działanie w przypadku SWK jest nieco słabsze, ale jeśli odstrasza się złożoność „Daj się skusić” to łatwość „A co jeśli” przemawia zdecydowanie za skorzystaniem z niej.

„A co jeśli” to pytanie, które również ma za zadanie zbudowanie wątpliwości, że może być inaczej niż myślimy i czujemy, tylko z jakiegoś powodu nie mamy do tego dostępu.

To tworzenie wizji, w której rzeczywistość jest inna niż nam się do tej pory wydawało. To stworzona rzeczywistość zaspokaja nasz potrzeby, których deficyt odczuwamy, a jednocześnie jest to dla nas bezpieczne, gdyż od nas samych zależy, kiedy i w jakim stopniu zdecydujemy się to sprawdzić w prawdziwym życiu. „A co jeśli” również kusi i zachęca do zmian, ale nie buduje dokładnego scenariusza ich przebiegu.

## Schemat techniki „A co jeśli”

|                                                        |                                          |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Ustawienie:                                            | Krok 1.<br>Ustawienie                    |
| Runda negatywna: przypominacz:                         | Krok 2.<br>Runda negatywna               |
| <i>A co jeśli ... tylko ja jeszcze o tym nie wiem?</i> | Krok 3.<br>Runda przejściowa: A co jeśli |

## Przykład techniki „A co jeśli”

SWK: *„Jak nikt się mną nie interesuje, to mam spokój i nikt nie ma do mnie pretensji”*

*A co jeśli zainteresowanie innych może być dla mnie bezpieczne i mogę się czuć spokojnie?*

|                                                                                                                                   |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Ustawienie: <i>jak nikt się mną nie interesuje, to mam spokój i nikt nie ma do mnie pretensji</i>                                 | Krok 1.<br>Ustawienie                     |
| Runda negatywna: przypominacz: <i>jak nikt się mną nie interesuje, to mam spokój i nikt nie ma do mnie pretensji</i>              | Krok 2.<br>Runda negatywna                |
| <i>A co jeśli zainteresowanie innych może być dla mnie bezpieczne i mogę się czuć spokojnie, tylko ja jeszcze o tym nie wiem?</i> | Krok 3.<br>Runda przejściowa: A co jeśli. |

W rundzie przejściowej możesz wykonać dowolną ilość powtórzeń, ale nie mniej niż cztery. Optymalnie ilość okrążeń może wynosić nawet pięćdziesiąt. Większa ilość powtórzeń ma na celu wyregulowanie zaburzonej energii oraz pobudzenie naszej sieci neuronalnej do poszukania przykładów na to, że naprawdę istnieją inne możliwości. Do tej pory nie byliśmy w stanie ich świadomie dostrzec. Nasz mózg rejestrował takie przykłady u innych ludzi, na filmach, książkach a może nawet na naszych własnych doświadczeniach.

Kiedy dochodzi do przełamania SWK potrzebujemy bezpiecznej alternatywy, wyobrażenia tego, jak to inaczej wygląda. Te przykłady mamy zapisane gdzieś w zakamarkach naszej sieci neuronalnej. Im dłużej stymulujemy energię tym aktywniej pracuje nasza sieć w poszukiwaniu przykładu na to, że może być inaczej. Im bliżej jesteśmy odkrycia takich dowodów, tym aktywniej reaguje nasza energia.

## Technika zdań przeciwstawnych

To prosta technika, która opiera się na dobraniu zdań, które mają albo przeciwne znaczenia np. negatywne – pozytywne, albo odwołują się do innych pozytywnych zdarzeń, które miały miejsce w życiu.

Celem zdań przeciwstawnych jest :

pobudzenie pozytywnych emocji

uświadomienie sobie, że trudne i bolesne zdarzenia już się skończyły

wzbudzenie nadziei na zmianę

Należy jednak pamiętać, że celem EFT jest zneutralizowanie negatywnej energii poprzez używanie zdań negatywnych podczas opukiwania. Wypowiadanie tylko pozytywnych zdań nie neutralizuje do końca negatywnej energii a jedynie zmniejsza jej subiektywne odczucie.

Zdania przeciwstawne mogą być skupione wokół:

Emocji i zdarzeń

Myśli i przekonania

Gotowości do zmiany

Oto kilka przykładów:

## Emocje i zdarzenia

*Smutno mi, że brakowało w domu pieniędzy i było ciężko – cieszę się, że mam pieniądze i jest mi dobrze w życiu*

*Ta złość na siebie, że roztrwamiam pieniądze – już nie muszę wydawać wszystkich pieniędzy, wolno mi już mieć pieniądze.*

*Ta złość, że rodzice nie dali mi pieniędzy, choć obiecali – wiele razy dostałam obiecane pieniądze*

*Boję się okazywać uczucia – jestem bezpieczna z moimi uczuciami*

*Bałam się kiedy mąż mnie bił – to już się skończyło*

*Boję się czy zdążę wszystko zrobić – zdążę, a jak nie zdążę to trudno*

## Myśli i przekonania:

W myślach i przekonaniach zdania przeciwstawne wykorzystujemy do zaprzeczenia im, ale opierając się na faktach lub potrzebach.

*Muszę robić to czego nie chce – już nie muszę robić tego czego nie chcę i jest to dla mnie bezpieczne*

*Nie wolno mi odmawiać – zawsze wolno mi powiedzieć nie, tylko do tej pory o tym nie wiedziałam*

*Życie jest ciężkie – dobre życie też może być dla mnie*

*Jestem do niczego – czasem coś mi się udaje*

*Wszyscy są lepsi ode mnie – ja też czasem jestem dobra*

*Nie mam prawa nic czuć – wolno mi czuć*

*Nie wolno mi czuć nic dobrego – wolno mi czuć dobre uczucia*

*Życie jest niebezpieczne – jestem bezpieczny/a w moim życiu / życie jest już dla mnie dobre*

*Znowu próbuję i nic – wreszcie mi się udaje*

*Nic nie mam – mam to czego potrzebuję*

### **Zdarzenia:**

W zdarzeniach zdanie przeciwstawne wykorzystujemy do podkreślenia faktu, że trudne zdarzenie już się skończyło i teraz jesteśmy w lepszej sytuacji

*Brakowało mi pieniędzy – mam wystarczająco dużo pieniędzy*

*Napadli mnie – jestem już bezpieczna*

*Chłopak mnie rzucił – mam innego*

*Dostawałam pasem – nikt mnie już nie bije*

*Nie odzywa się do mnie – może wszystko jest w porządku, tylko ja o tym nie wiem*

*Ten krzyk mamy/taty – już nikt na mnie nie krzyczy / ten krzyk już się skończył*

*Mama rozpowiedziała moją tajemnicę – znów wolno mi zaufać / zaufanie jest już bezpieczne*

*Rodzice nie mieli dla mnie czasu – ci których kocham już mają dla mnie czas*

*Byłam/am głodna/y – już mam co jeść*

Jako zdania przeciwstawne można wykorzystać również technikę „A co jeśli”, np.

*Jestem nie ważny/a dla tych których kocham – a co jeśli jestem ważny/a tylko o tym nie wiem*

*Nie uda mi się – a co jeśli mi się uda, tylko ja jeszcze o tym nie wiem*

*Jestem do niczego – a co jeśli to ja jestem dla siebie zbyt surowy*

*Nikt mnie nie lubi – a co jeśli mnie lubią, tylko to ja nikogo do siebie nie dopuszczam*

*Boję się, że nie można mnie pokochać takim/taką jaki/a jestem – a co jeśli można mnie pokochać takim/taką jaki/a jestem, tylko ja o tym nie wiem*

Innym sformułowaniem, które idealnie nadaje się do zdań przeciwstawnych jest „ale”

*Smutno mi, że moja mama mnie nie chciała i nie kochała ale i tak wolno mi być kochanym/q i chcianym/q przez tych, których kocham*

*Złościło mnie, że nie mogę robić tego co chcę, bo byłem zależny/a od rodziców, ale teraz jestem już dorosły/a i wolno mi robić to co chcę*

*Byłem/am bezsilna z bólu, ale już jestem wolna od bólu*

## **Jak zastosować zdania przeciwstawne w EFT?**

Zdania przeciwstawne można wykorzystać na dwa sposoby:

### **Sposób 1**

Zdanie przeciwstawne możesz wykorzystać już w trakcie budowania ustawienia jako końcówkę. Np.

Ustawienie, punkt karate: *mimo że wyśmiali mnie w klasie, jak się zbłąźniłam, to i tak już nikt o tym nie pamięta*

Runda negatywna, przypomniacz (dwa okrążenia punktów):

*wyśmiali mnie w klasie*

Runda przejściowa (jedno okrążenie punktów) powtarzaj na przemienne:

*wyśmiali mnie w klasie, i tak nikt już o tym nie pamięta*

Runda pozytywna: *i tak nikt już o tym nie pamięta, więc ja też mogę się od tego uwolnić*

### **Sposób 2.**

W ustawieniu zestawiasz ze sobą dwa zdania: negatywne i przeciwstawne. Oba zdania powtarzasz naprzemiennie zarówno w ustawieniu, rundzie negatywnej jako dwa przypominacze oraz rundzie przejściowej. Dopiero w rundzie pozytywnej rezygnujesz ze zdania negatywnego i zostawiasz tylko przeciwstawne.

Np.

Ustawienie, punkt karate: *jestem zła na siebie, za głupoty które zrobiłam – ja też mam prawo do błędów i mam prawo je sobie wybaczyć*

Runda negatywna, Przypominacz:

*Jestem zła na siebie*

*Za głupoty które zrobiłam*

*Ja też mam prawo do błędów*

*Mam prawo je sobie wybaczyć*

(powyższe zdania powtarzamy przez 2 okrążenia punktów)

Runda przejściowa – dokładnie te same zdania:

*Jestem zła na siebie*

*Za głupoty które zrobiłam  
Ja też mam prawo do błędów  
Mam prawo je sobie wybaczyć*

Na tym etapie możesz zakończyć lub opcjonalnie dodać rundę pozytywną:

*Ja też mam prawo do błędów  
Mam prawo je sobie wybaczyć*

(możesz zrobić tyle okrążeń ile chcesz)

W tym sposobie ustawienie runda negatywna i runda przejściowa składają się z tych samych zdań.

## Negatywne przekonania

Przekonania to zbiór prostych prawd o nas, o życiu, o ludziach, itp. To takie wskazówki, które pomagają nam iść przez różne obszary życia.

Przekonanie to krótkie stwierdzenia w postaci zdania pojedynczego. Wierzymy w prawdziwość w tego zdania lub uznajemy je za wysoce prawdopodobne. To właśnie wiara w treść tego zdania czyni je w naszych oczach prawdziwym i sprawia, że zaczynamy się nim kierować, jako wskazówką.

Każde przekonanie, które mamy jest prawdziwe. Powstało albo na bazie naszych własnych doświadczeń życiowych, albo zostało nam przekazane przez innych ludzi. Pod wpływem min. zaufania, szacunku, strachu, itp. przyjmujemy przekonania innych, jako własne, choć sami nie mieliśmy doświadczeń na bazie których mogły się one wykształcić.

Kolekcjonujemy nasze przekonania – wskazówki, niczym gotowe przepisy na życiowe sytuacje. To dzięki nim nie musimy za każdym razem zastanawiać się i weryfikować od nowa rzeczywistości kolejnego dnia naszego życia.

Mając przekonania mamy gotowy szablon, w który wtłaczamy zastaną rzeczywistość. Nie weryfikujemy jej od nowa, ale podporządkowujemy naszej wizji opisanej min. przez przekonania. Jest to jedna z większych pułapek przekonań.

Z perspektywy ewolucyjnej przekona miły służyć człowiekowi do zachowania bezpieczeństwa, ale z czasem stały się ogromnym ograniczeniem. Pierwotne ludy walczące o pożywienie i terytorium mogły wykształcić przekonanie, że spotkanie obcego człowieka – przedstawiciela innego plemienia – jest niebezpieczne i wykształcił się u nich strach przed obcymi. Często takie spotkania kończyły się walką i śmiercią, któregoś z uczestników spotkania. Ale dziś, w epoce, gdzie mijamy miliony obcych ludzi na ulicach, wiele osób zmaga się z pradawną pozostałością „strachu przed obcymi”. Najczęściej sami nie rozumieją dlaczego się boją.

Przekonania, czyli proste zdanie twierdzące opisuje tylko mały fragment bieżącej rzeczywistości. Jednak, aby zapewnić nam przetrwanie, nasz umysł rejestruje to jako prawdę o całej rzeczywistości i odtwarza nam tę prawdę w kolejnych sytuacjach. Niestety do większości z nich ta prawda nie pasuje.

Np. W czasie kiedy chodziliśmy do szkoły, każdemu z nas mogło się zdarzyć, że został wezwany do odpowiedzi przy tablicy akurat wtedy, kiedy był nieprzygotowany. Założmy, że dostaliśmy jedynkę (lub dwójkę z wcześniejszego systemu ocen). Dla jednego dziecka będzie to dramat i niemal koniec świata. Inne dziecko się tym przejmie, ale nie zrobi to nam zbyt głębokiego wrażenia. Jeszcze inne po prostu oleje sprawę. Jeśli pierwsze dziecko przeżywając negatywną ocenę, pomyśli że jest głupie i nic nie warto, to może to zapisać się w jego sieci neutralnej.

Kombinacja zdarzenia (zła ocena) z emocjami (np. smutek, gniew) i z myślą „jestem głupi” daje nam silne pobudzenie układu nerwowego, który rejestruje wszystko, aby zapamiętać to sobie na przyszłość. Myśl „jestem głupi” zaczyna stanowić przekonanie. Czy dziecko faktycznie było głupie? W danym fragmencie wiedzy, z którego odpowiadało, nic nie wiedziało. Możemy więc umownie przyjąć, że w tym fragmencie wiedzy było głupie. Ale czy było głupie w ogóle? Oczywiście, że nie. Ale dziecko w tak emocjonalnej dla niego chwili nie myślało o wszystkich innych pozytywnych ocenach, umiejętnościach i ogólnie o wiedzy, jaką ma. Myślało tylko o tym, że nic nie wiedziało na zadany temat i pomyślało sobie, że jest głupie. Jeśli takie sytuacje powtórzyły się kilka, kilkanaście razy w szkole, w domu, kiedy to

zostało negatywnie skomentowany jego brak jakiegokolwiek wiedzy, ta prosta myśl „jestem głupi” zaczyna stanowić dla niego prawdę o sobie. I tak powstało przekonanie.

W trakcie życia dodajemy kolejne przekonania z nowych doświadczeń życiowych, część wcześniejszych przekonań weryfikujemy i tworzymy nowe, a część pozostaje w nas na długie lata umacniana kolejnymi doświadczeniami.

### **Jak dochodzi do umocnienia negatywnego przekonania?**

Wyobraźmy sobie, że nasze dziecko z przykładu, zacznie się bać, że dostanie kolejną złą ocenę. Jego strach przed tym że potwierdzi się, że „jest głupi” będzie na tyle silny, że sparaliżuje go albo już podczas nauki albo w trakcie kolejnej odpowiedzi lub nawet klasówki. Strach przed złą oceną doprowadzi do tego, że faktycznie dostanie złą ocenę. Potwierdzi się w jego oczach to, że jest głupi. Zaowocuje to kolejnymi emocjami: wstydem, poczuciem winy, czasem rozpaczą czy bezsilnością.

### **Jakie zachowania – strategie radzenia sobie z przekonaniem mogą zostać rozwinięte?**

#### **Strategia pierwsza**

Kiedy dziecko potwierdzi swój strach, że jest naprawdę głupie, wówczas zrobi wszystko, aby nikt poza nim się o tym nie dowiedział. Będzie się uczył dwa razy więcej niż inni. Będzie w ogromnym stresie podchodził do wszelkich sprawdzianów, odpowiedzi i wszelkiego rodzaju okoliczności sprawdzenia jego wiedzy. Z reguły będzie autentycznie przekonany, że nic nie umie, ale też zawsze będzie dostawał jedną z lepszych ocen w grupie. Będzie niezwykle ambitny i będzie wspinało się po szczeblach kariery na sam szczyt. Dojdzie naprawdę daleko, ale i tak będzie czuło stres i niezadowolenie, że to mało. Choć będzie sprawiało wrażenie osoby ambitnej, tak naprawdę siłą napędową będzie za wszelką cenę ukrycie przed innymi tego, że jest głupi. Nie będzie to motywacja świadoma. Na pewnym etapie świadomie będzie dążyć do wyznaczonych celów, ale podświadomie będzie unikał ujawnienia faktu, że jest głupi. Zrobi wszystko, aby udowodnić wszystkim, że jest inaczej. I to się oczywiście uda. Taka osoba jest postrzegana jako ambitna, inteligentna, zdolna, posiadająca dużą wiedzę, specjalista, profesjonalista, itp. Ale samo z siebie będzie niezadowolone. W swoich własnych oczach będzie głupie.

#### **Strategia druga**

Kiedy w dziecko potwierdzi swój strach, że jest naprawdę głupie, wówczas straci motywację do uczenia się, wyznaczania i osiągania celów. Bo jaki jest sens robienia czegokolwiek skoro jest głupie. W jego poczuciu nic tego nie zmieni, więc przestaje podejmować wysiłki do nauki. W efekcie dostaje kolejne słabe oceny, które jeszcze bardziej utwierdzają w nim poczucie, że jest głupie. W konsekwencji traci w swoich własnych oczach. Uznaje, że dostanie się do dobrej szkoły, na studia czy nawet wyuczenie się dobrego zawodu przerasta jego możliwości i wybiera obszary obiektywnie naprawdę mało wymagające nauki. Jednak dla niego nawet to stanowi ogromny problem, bo w swoich oczach jest nawet na to po prostu za głupi.

## Jak ochraniaamy się przed uwolnieniem od negatywnych przekonań?

W tym przypadku nasz umysł działa niezwykle sprytnie. Bardzo często dość łatwo potrafimy sobie uświadomić, jakie mamy przekonanie, ale jego zmiana jest już zdecydowanie trudniejsza.

Trudność ta wynika przede wszystkim z tego, że przekonanie to taki psychologiczny instynkt samozachowawczy. Tak biologiczny instynkt samozachowawczy ma nam zapewnić bezpieczeństwo i przeżycie, tak przekonanie ma nam zapewnić prawidłowe reakcje i zachowania. Tak jak trudno się zmusić do włożenia palca w ogień, tak trudno nam postąpić inaczej niż nakazuje nam przekonanie.

Takie kluczowe przekonanie jest w pewnym sensie odosobnione. Otoczone czymś w rodzaju pustki neuronalnej, tak aby nic nie naruszyło jego obecności. Jednocześnie na zewnątrz znajdują się odbicia tego przekonania, które już bezpośrednio wpływają na nasze emocje i zachowania. Dlatego kiedy próbujemy zmienić nasze przekonanie poprzez zmianę zachowań i sposobu myślenia, wiele udaje się nam osiągnąć. Czasem jednak zostaje w nas głębokie poczucie, że w jakimś minimalnym stopniu jednak nadal jest ono prawdziwe.

Kiedy docieramy do tego pierwotnego zapisu, nasze przekonanie wyłania się, wyłania się jakby z próżni, bez żadnych emocji, dodatkowych myśli. To tak jakby nagle w pustce pojawiła się na krótką chwilę prosta myśl, nasze przekonanie. Jeśli uda nam się zatrzymać świadomością ten moment, czujemy się tak, jakbyśmy odkryli prawdę objawioną o sobie. Prawdę absolutną i bezdyskusyjną. Zastosowanie EFT pomaga zmienić tą prawdę. To tak jakbyśmy wzięli energetyczną gąbkę i starli kredowy napis z tablicy naszego umysłu. Nie musimy nawet zapisywać w tym miejscu niczego nowego. To się stanie samo i naturalnie. Wystarczy wykonać EFT na samo przekonanie, tak długo aż pocujemy, że przestało w nas dosłownie istnieć.

Pierwotny zapis jest wskazówką i wyznacznikiem, w jakim kierunku mamy się rozwijać. Nasze emocje, myśli, zachowania są z jednej strony odbiciem tego przekonania a z drugiej strony dowodem na to, że dobrze kierujemy się ową wskazówką.

Pierwotne negatywne przekonanie zazwyczaj generuje inne negatywne przekonania, które sobie uświadamiamy. Są one potwierdzeniem tego pierwotnego przekonania, ale nie są tej samej treści. Umysł ochrania pierwotny zapis wypuszczając do naszej świadomości myśli, które z jednej strony kamuflują pierwotne przekonanie a z drugiej strony są jego pewnego rodzaju parafrazą np.

Pierwotne przekonanie: *jestem nic niewart/a*

Manifestacje: *jestem do niczego, wszystko źle robię, nic nie umiem, inni są lepsi, ja jestem gorszy, itp.*

Paradoksalnie, kiedy poszukując pierwotnych negatywnych przekonań, wypowiemy to pierwotne na głos, pocujemy, że jest ono dla nas nieprawdziwe i sami znajdziemy argumenty na to, że to nie to. Kiedy na głos powiemy manifestację, pocujemy, że jest dla nas prawdziwa. To jedno z mechanizmów obronnych naszego umysłu. Dopóki pierwotny zapis nie wyłoni się w naszej świadomości, będziemy głęboko przekonani, że to nie to. Oczywiście nie ułatwia nam to pracy nad sobą. Ale świadomość jak działa nasz umysł pozwala nam zachować większy dystans do naszych argumentów w stylu „to na pewno nie to”

Kiedy przekonania są pozytywne, manifestuje się to w pozytywnych emocjach, zachowaniach, których konsekwencje potwierdzają owo pozytywne przekonanie. Umysł generuje dodatkowe, pozytywne myśli, które wzmacniają i utwierdzają pierwotne pozytywne przekonanie. Dokładnie tak samo dzieje się w przypadku negatywnych przekonań. Tylko

wówczas, wszelkie jego manifestacje wiążą się dla nas z bolesnymi doświadczeniami, emocjami i dodatkowymi negatywnymi myślami, aby umocnić pierwotny zapis.

Jeśli pracując nad negatywnymi przekonaniem i zdarzeniami, które są z nimi powiązane odczuwamy emocje, odczucia w ciele, oznacza to, że mamy do czynienia z manifestacją pierwotnego zapisu przekonania. Im więcej takich manifestacji przepracowujemy, tym bardziej zbliżamy się do pierwotnego zapisu. A i on sam robi się coraz słabszy. Nie jest już zasilany kolejnymi emocjami, negatywnymi myślami i co najważniejsze, zachowaniami, które go potwierdzają. Z czasem manifestuje się coraz słabiej, aż któregoś dnia przy EFT na jakieś zdarzenie czy emocje ten pierwotny zapis potrafi wyłonić się w pustce. Kiedy zaczniecie z nim pracować może pojawić się coś w rodzaju smutnej, gniewnej lub lkowej świadomości. Nie jest to emocja, raczej świadomość zabarwiona emocją np. smutna świadomość, ale nie smutek odczuwany jako emocja.

Umysł nie wartościuje myśli na pozytywne czy negatywne. Dla umysłu, to tylko ważna informacja, ale bez znaku + czy - . Jego celem, jest wprowadzenie tej ważnej informacji w życie i podporządkowanie jej naszych emocji, myśli i zachowania. Umysł działa w tej kwestii mechanicznie i automatycznie, nie ocenia i nie wartościuje, bo nie ma takiej możliwości. Dopiero poprzez naszą świadomość i odczucia identyfikujemy to co mamy zapisane w naszych sieciach neuronalnych.



## Przekonania i emocje

Każde przekonanie wiąże się z kilkoma emocjami. Praktycznie nie zdarza się, aby jedno przekonanie było powiązane tylko z jedną emocją. W jednej chwili jesteśmy w stanie poczuć tylko jedną emocję, co może dać nam złudzenie, że tylko ona wiąże się z naszym przekonaniem. W rzeczywistości każde przekonanie jest powiązane ze wszystkimi podstawowymi emocjami. Emocje te można uszeregować od najsilniejszej do najsłabszej i u każdego ta kolejność i może być inna.

Podstawowe emocje związane z przekonaniem:

Złość (irytacja, gniew)

Smutek (żał, przykrość, rozpacz)

Wstyd

Strach (obawa, niepokój, lęk, panika)

Poczucie winy

Pracując nad wybranym przekonaniem, warto zrobić EFT na wszystkie emocje, nawet te których nie czujemy. Nie możesz wywołać w sobie emocji na dane przekonanie, której nie masz, ale możesz nie być świadomy tego co dokładnie czujesz. Jeśli danej emocja naprawdę nie jest powiązana z naszym przekonaniem, to nie wystąpi żadna reakcja ani negatywna ani pozytywna. Jeśli poczujeś choć odrobinę rozluźnienia czy uspokojenia, oznacza to, że dane przekonanie mogło budzić tą emocje w bardzo słabym stopniu.

### Np. **Jestem głupi/a**

Jestem zły/a na siebie, że jestem głupi/a

Smutno mi, że jestem głupi/a

Wstyd mi przed innymi, że jestem głupi/a / wstyd mi za siebie, że jestem głupi/a

Boję się, że wszyscy się dowiedzą, że jestem głupi/a / boję się, przekonać, że naprawdę jestem głupi/a / boję się, że już wszyscy wiedzą, że jestem głupi/a

To moja wina, że jestem głupi/a

### **Jestem beznadziejny/a**

Jestem zły/a na siebie, że jestem beznadziejny/a

Smutno mi, że jestem beznadziejny/a

Wstyd mi przed innymi, że jestem beznadziejny/a / wstyd mi za siebie, że jestem beznadziejny/a

Boję się, że wszyscy się dowiedzą, że jestem beznadziejny/a / boję się, przekonać, że naprawdę jestem beznadziejny/a / boję się, że już wszyscy wiedzą, że jestem beznadziejny/a

To moja wina, że jestem beznadziejny/a

### **Jak pracować z negatywnymi przekonaniem?**

Praca na manifestacjach, czyli negatywnych przekonaniach jest niezwykle ważna, gdyż przybliży nas do ujawnienia pierwotnego zapisu.

Dla odmiany opiszę to na przykładzie przekonania „jestem nic nie wart/a” w trzech rodzajach EFT. W przykładzie nie wymieniam emocji, natomiast pracując nad sobą, warto przejść przez EFT na dane przekonanie w połączeniu ze wszystkimi emocjami po kolei.

|       |            | Podstawowe EFT                                   | Akceptujące EFT                               | Proste EFT          |
|-------|------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|
| ETADI | Ustawienie | Mimo że jestem nic nie wart/a to otwieram się na | Akceptuję to, że jestem nic nie wart/a<br>Lub | Jestem nic nie wart |

|          |                    |                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                                                                                       |
|----------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                    | akceptację siebie                                                                                                                                 | Nie akceptuję tego, że jestem nic nie wart/a                                                  |                                                                                                                       |
|          | Rundka negatywna   | Jestem nic nie wart/a                                                                                                                             | Jestem nic nie wart/a jest                                                                    | Jestem nic nie wart/a                                                                                                 |
| ETAP II  | Ustawienie         | Mimo że jestem nic nie wart/a to otwieram się na to, że może jednak jestem coś wart/a A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwa w życiu | Akceptuję to, że jestem nic nie wart/a<br>Lub<br>Nie akceptuję tego, że jestem nic nie wart/a | Jestem nic nie wart/a<br>A może jednak jestem coś wart/a<br>A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwa w życ |
|          | Rundka negatywna   | Jestem nic nie wart/a                                                                                                                             | Jestem nic nie wart/a jest                                                                    | Jestem nic nie wart/a                                                                                                 |
|          | Rundka przejściowa | A może jednak jestem coś wart/a                                                                                                                   | A może jednak jestem coś wart/a                                                               | A może jednak jestem coś wart/a                                                                                       |
|          | Rundka pozytywna   | A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwy/a w życiu                                                                                     | A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwy/a w życiu                                 | A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwy/a w życiu                                                         |
| ETAP III | Ustawienie         | A może jednak jestem coś wart/a<br>A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwy/a w życiu                                                  | A może jednak jestem coś wart/a                                                               | A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwy/a w życiu                                                         |
|          | Rundka negatywna   | A może jednak jestem coś wart/a                                                                                                                   | A może jednak jestem coś wart/a                                                               | A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwy/a w życiu                                                         |
|          | Rundka przejściowa | A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwy/a w życiu                                                                                     | A może jednak jestem coś wart/a                                                               | A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwy/a w życiu                                                         |
|          | Rundka pozytywna   | A może jednak jestem coś wart/a                                                                                                                   | A może jednak jestem coś wart/a                                                               | A może nie muszę być coś wart/a, aby być szczęśliwy/a w życiu                                                         |

## Paradoksy w przekonaniach

Technika paradoksów polega na potwierdzeniu negatywnego przekonania i dodatkowym wyolbrzymieniu go np.

Przekonanie: *Jestem nic niewart/a*

Paradoksy: *To prawda, że jestem nic nie wart/a; jestem najbardziej bezwartościową osobą na świecie; wszyscy wiedzą, że jestem nic nie wart/a.*

Wykorzystanie paradoksów do pracy z przekonaniami pomaga nabrać odpowiedniego dystansu do danego przekonania i ustalić właściwe granice np. *nic nie umiem* – *nie umiem wiązać butów, nie umiem się ubrać, nie umiem ani pisać ani czytać* – choćbyśmy nie wiem, jak głęboko wierzyli, że nic nie umiemy, nasz umysł zbuntuje się na paradoksalne zdania. Dzięki temu nasze *nic nie umiem* nabierze właściwego wymiaru „coś umiem – czegoś nie umiem”

| Przekonania<br>(ustawienie i rundka negatywna) | (rundka przejściowa)                                        | Przekonanie pozytywne<br>Zdanie przeciwstawne<br>(rundka pozytywna)                               |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JESTEM (O SOBIE)</b>                        |                                                             |                                                                                                   |
| Jestem nieważny/a                              | A co jeśli jestem trochę ważny/a?                           | Nawet jeśli jestem nieważny/a to i tak wolno mi być szczęśliwy/a w życiu                          |
| Jestem nikim                                   | A co jeśli jednak jestem kimś?                              | Nawet jeśli czuję, że jestem nikim, to innym wolno we mnie kogoś zobaczyć                         |
| Jestem niewdzięczny/a                          | Chciałbym/chciałabym być wdzięczny/a, ale nie wiem jak?     | Wdzięczność to podziękowanie za dobro, które nas spotyka                                          |
| Jestem egoistą/ką                              | A co jeśli bycie egoistą jest w porządku?                   | Nawet kiedy jestem egoistą mogę być uważny na potrzeby innych                                     |
| Jestem głupi/a                                 | A co jeśli wcale nie jestem taki/a głupia                   | Nawet jeśli jestem głupi/a to mogę się na czymś znać                                              |
| Jestem sama                                    | A co jeśli to ja nie pozwalam się nikomu do siebie zbliżyć? | Nawet jeśli do tej pory byłem/am sam/a to otwieram się dobre relacje z ludźmi                     |
| Jestem zły/a                                   | A co jeśli ja tylko nie wiem, jak być dobry/a?              | Nawet jeśli wszyscy myślą, że jestem zły/a i ja też, to i tak chcę być dobry/a tylko nie wiem jak |

|                       |                                                                          |                                                                                                                           |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jestem nikim          | A co jeśli tylko tak mi się wydaje?                                      | Nawet jeśli jestem nikim, to i tak wolno mi kochać i być kochanym/ą                                                       |
| Jestem nic nie wart/a | A co jeśli jednak jestem coś wart/a?                                     | Nie muszę być ani coś wart/a ani nie wart/a, aby czuć się szczęśliwy/a w życiu                                            |
| Jestem najgorszy/a    | A co jeśli nie jestem najgorszy?                                         | Najgorsi też mają prawo do szczęścia i miłości                                                                            |
| Jestem problemem      | A co jeśli to nie ja mam problem, tylko inni?                            | To, że nie podporządkowuje się czyjejs woli, to nie znaczy, że jestem problem. Wolno mi działać w zgodzie ze sobą.        |
| Jestem ciężarem       | A co jeśli to nie ja jestem ciężarem, tylko inni sobie nie radzą?        | Mam takie samo prawo do życia, radości i szczęścia jak każdy.<br>Tak naprawdę nie zawsze muszę się buntować.              |
| Jestem beznadziejny/a | A co jeśli wcale nie jestem taki/a beznadziejny/a jak myślę?             | A czy muszę być super, żeby być akceptowany/a i kochany/a                                                                 |
| Jestem nieudacznikiem | A co jeśli wcale nie jestem takim nieudacznikiem jak myślę?              | Nawet jeśli mi się coś czasem uda to nadal mogę myśleć, że jestem nieudacznikiem, albo odkryć, że jednak coś mi się udaje |
| Jestem nudny/a        | A co jeśli tylko wydaje mi się, że jestem nudny/a?                       | Nawet jeśli jestem nudny/a to mogę czasem powiedzieć coś ciekawego                                                        |
| Jestem nieciekawyy/a  | A co jeśli dla innych wcale nie jestem tak nieciekawyy/a jak dla siebie? | Czasem mogę być ciekawyy/a a czasem nieciekawyy/a                                                                         |
| Jestem wredny/a       | A co jeśli nie muszę być wredny/a?                                       | Ja też mogę być w porządku, zwłaszcza do tych, którzy są w porządku wobec mnie                                            |
| Jestem zawistny/a     | A co jeśli wcale nie muszę być zawistny/a?                               | Dobrze jest dobrze życzyć innym i dobrze kiedy inni                                                                       |

|                       |                                                                             |                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                             | dobrze życzą mnie                                                                                                   |
| Jestem niepotrzebny/a | A co jeśli jestem potrzebny/a tylko nie do tego o czym myślę?               | Sama moja obecność może być potrzebna.<br>Jestem potrzebny/a tym którzy mnie kochają, do tego aby mogli mnie kochać |
| Jestem słaby/a        | A co jeśli w słabości jest źródło mojej siły, tylko nie wiem jak je odkryć? | Siła to tylko maska słabości. Im bardziej akceptuję moje słabości tym dają mi więcej siły                           |
| Jestem do niczego     | A co jeśli jednak czasem coś zrobię dobrze                                  | Nawet jeśli tylko czasem mi się coś udaje dobrze zrobić, to wolno mi być z siebie dumny/ą                           |
| Jestem niechciany/a   | A co jeśli jednak ktoś mnie chce?                                           | Nawet jeśli nie chce mnie nikt wśród tych, których znam, to mogę być chciany przez ludzi, których dopiero poznam    |
| Jestem ostatni/a      | A co jeśli już nie muszę być ostatni/a?                                     | Jak jestem ostatni, to mogę robić co chcę, bo nikt nic ode mnie nie oczekuje                                        |
| Jestem lenieniem      | A co jeśli już mogę robić to co chcę i nie muszę robić tego czego nie chcę? | Nie muszę harować aby nie być leniem, mogę porobić to na co mam ochotę i tyle ile mam ochotę                        |
| Jestem kretynem/ką    | A co jeśli wcale nie jestem takim kretynem/ką za jakiego/ą się uważam?      | A może wcale nie muszę być taki/a mądry/a?                                                                          |
| Jestem naiwny/a       | A co jeśli nie ma nic złego w naiwności?                                    | Nawet jeśli jestem naiwny/a to wolno mi spotykać ludzi, którzy są w porządku wobec mnie                             |
| Jestem bezmyślny/a    | A co jeśli jednak czasem zdarza mi się pomyśleć?                            | Nawet jeśli rzadko myślę, to i tak za dużo jak na bezmyślność                                                       |

## **Pozorne wykluczenia**

Z pozornymi wykluczeniami mamy do czynienia kiedy musimy wybierać między dwoma ważnymi, niekiedy kluczowymi dla nas:

### **Emocjami**

np. Nie powinnam się złościć na dziecko za ... bo je kocham (kochanie wyklucza złość)

### **Emocjami a myślami**

np. powinienem kierować się logiką a nie uczuciami (myślenie wyklucza emocje)

### **Dwoma myślami**

np. Powinienem akceptować ... a nie jestem w stanie zaakceptować

### **Emocjami a działaniem**

np. jestem do działania a nie do kochania

### **Myślami a działaniem**

Np. muszę najpierw wszystko przemyśleć, zanim cokolwiek zrobię (za długie myślenie wyklucza działanie, decyzję o działaniu)

Wykluczenia to rodzaj konfliktu. W normalnym konflikcie występuje wybór między „albo albo”. P przypadku SWK mamy do czynienia z rezygnacją z czegoś cennego na rzecz czegoś jeszcze cenniejszego, w wykluczeniach jedno wyklucza drugie.

Wykluczenia również objawiają się pewnym paraliżem w działaniu, chaosem w uczuciach, myślach. Czyli nie wiemy co mamy robić, myśleć czuć i raz bierze górę jedna strona a raz druga.

Pozwolę sobie tutaj podzielić własnym doświadczeniem związanym z wykluczeniami. Jeden z powyższych przykładów był moim osobistym wykluczeniem. Mianowicie „jestem do działania a nie do kochania”. Po uświadomieniu sobie tego i EFT, które zajęło może 20 minut, skończyłam powyższy podręcznik w kilka dni. Wcześniej codziennie pisałam raptem po parę akapitów z przekonaniem, że na więcej nie mam czasu. Po EFT na powyższe wykluczenie, usiadłam do pisania i ocknęłam się po 5 godzinach, zdziwiona, że już jest noc. I tak przez kolejne kilkanaście dni. Ilość czasu jaką dysponowałam była dokładnie taka sama. Zmieniło się zarządzanie tym czasem, bo pojawiła się tak absolutna zgoda na działanie, które już niczego mi nie odbierało, że mogłam je spokojnie podjąć i zrealizować.

## Jak zidentyfikować w sobie owe wykluczenia?

Ponieważ dotyczą ważnych a nawet bardzo ważnych wręcz kluczowych obszarów naszego życia, tożsamości warto przyjrzeć się, w których z tych ważnych sfer nie funkcjonujemy tak jak chcemy.

Możemy wykorzystać do tego szablon:

**Jestem do ... a nie do ...**

**Już mogę być i do ... i do ...**

**Już nie muszę rezygnować z ... na rzecz ...**

## Jak pracować z wykluczeniami?

Pokaże to na przykładzie „jestem do działania nie do kochania” bo mam ciche wrażenie, że dotyczy ono również ogromnej liczby ludzi.

Ustawienie, punkt karate: jestem do działania nie do kochania

Runda negatywna: jestem do działania nie do kochania

Runda przejściowo-pozytywna: już mogę być i do działania i do kochania

już nie muszę rezygnować z bycia kochanym na rzecz działania

już nie muszę wybierać między miłością i działaniem

mogę pozwolić się kochać i działać dalej

mogę działać kiedy Kocham i jestem Kochana

Przykładowe wykluczenia:

| Wykluczenie                                                                           | Zdania przeciwstawne                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jestem do ... a nie do ...                                                            | Już mogę być/mieć ... i ...                                                                                                                                                                                                      |
| Jestem do <b>zarabiania pieniędzy</b> a nie do <b>kochania mnie</b>                   | Już mogę i zarabiać pieniądze i być kochany/a<br>Już nie muszę rezygnować z bycia kochanym/ą na rzecz zarabiania pieniędzy<br>Już nie muszę zarabiać na miłość<br>Już nie muszę wybierać między miłością a zarabianiem pieniędzy |
| Jestem do <b>zarabiania pieniędzy</b> a nie do <b>liczenia się z moimi potrzebami</b> | Już mogę zarabiać pieniądze i liczyć się z moimi potrzebami<br>Już nie muszę rezygnować zaspakajania moich potrzeb na rzecz zarabiania pieniędzy<br>Już mogę zarabiać na zaspakajani i moich potrzeb                             |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | Już nie muszę wybierać między moimi potrzebami a zarabianiem pieniędzy                                                                                                                                                                                                                                |
| Jestem do <b>zarabiania pieniędzy</b> a nie do <b>szanowania mnie</b>               | <p>Już mogę zarabiać pieniądze i być szanowany</p> <p>Już nie muszę rezygnować z bycia szanowany na rzecz zarabiania pieniędzy</p> <p>Już nie muszę zarabiać na szacunek</p> <p>Już nie muszę wybierać między szanowaniem mnie a zarabianiem pieniędzy</p>                                            |
| Jestem do <b>zarabiania pieniędzy</b> a nie do <b>wydawania pieniędzy na siebie</b> | <p>Już mogę zarabiać pieniądze i wydawać je też na siebie</p> <p>Już nie muszę rezygnować z wydawania na siebie zarobionych pieniędzy na rzecz wydawania na innych</p> <p>Ja też mogę sobie coś kupić</p> <p>Już nie muszę wybierać między wydawaniem pieniędzy na siebie a zarabianiem pieniędzy</p> |
| Jestem do <b>zarabiania pieniędzy</b> a nie do <b>rozwijania się</b>                | <p>Już mogę zarabiać pieniądze i rozwijać się</p> <p>Już nie muszę rezygnować z rozwijania się na rzecz zarabiania pieniędzy</p> <p>Już mogę zarabiać też na rozwijanie siebie</p> <p>Już nie muszę wybierać między rozwijaniem się a zarabianiem pieniędzy</p>                                       |
| Jestem do <b>zarabiania pieniędzy</b> a nie do <b>realizowania moich pasji</b>      | <p>Już mogę i zarabiać pieniądze i realizować swoje pasje</p> <p>Już nie muszę rezygnować z moich pasji na rzecz zarabiania pieniędzy</p> <p>Już mogę zarabiać pieniądze też na moje pasje</p> <p>Już nie muszę wybierać między realizowaniem moich pasji a zarabianiem pieniędzy</p>                 |
| Jestem do <b>(ciężkiej) pracy</b> a nie do <b>przyjemności</b>                      | <p>Już mogę i pracować i mieć przyjemności</p> <p>Już nie muszę rezygnować z przyjemności na rzecz ciężkiej pracy</p> <p>Już nie muszę ciężko pracować</p> <p>Już mogę mieć pracę, która sprawi mi przyjemność, ale mi ją umożliwi</p> <p>Już nie muszę wybierać między</p>                           |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | przyjemnością a pracą                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jestem do <b>pracy</b> a nie do założenia <b>rodziny</b> /dla rodziny (lub odwrotnie) | <p>Już mogę i pracować i założyć rodzinę (spędzać czas z rodziną)</p> <p>Już nie muszę rezygnować z rodziny na rzecz pracy i z pracy na rzecz rodziny</p> <p>Już mogę pracować i mieć rodzinę</p> <p>Już nie muszę wybierać między założeniem rodziny a pracą</p>        |
| Jestem do <b>rządzenia</b> a nie do <b>wykonywania poleceń</b> (lub odwrotnie)        | <p>Już nie muszę rezygnować z wykonywania poleceń, aby rządzić</p> <p>Mogę wykonać mądre i sensowne polecenia, tak jakbym je sam zarządził</p> <p>Już nie muszę rządzić, aby być szczęśliwy/a</p> <p>Już nie muszę wybierać między wykonywaniem poleceń a rządzeniem</p> |
| Jestem do <b>wielkich rzeczy</b> a nie do <b>zwykłego życia</b> (lub odwrotnie)       | <p>Już mogę wieść zwykłe życie dokonując jednocześnie rzeczy wielkich</p> <p>Już nie muszę wybierać między zwykłym życiem a wielkimi rzeczami</p>                                                                                                                        |
| Jestem do <b>wychowywania dzieci</b> a nie do <b>kariery</b> (lub odwrotnie)          | <p>Już mogę i wychowywać dzieci i robić karierę</p> <p>Już nie muszę rezygnować ani z kariery ani z dzieci</p> <p>Już mogę być dobrą matką i robić karierę</p> <p>Już nie muszę wybierać między dziećmi a karierą</p>                                                    |
| Jestem do <b>uczenia się</b> a nie do <b>lubienia mnie</b>                            | <p>Już mogę się uczyć i być lubiana</p> <p>Już nie muszę rezygnować z bycia lubianą na rzecz nauki</p> <p>Już nie muszę uczyć się, aby być lubiana</p> <p>Już nie muszę wybierać między byciem lubianą a uczeniem się</p>                                                |
| Jestem do <b>uczenia się</b> a nie <b>życia towarzyskiego</b>                         | <p>Już mogę się i uczyć i mieć życie towarzyskie</p> <p>Już nie muszę rezygnować z życia towarzyskiego na rzecz nauki</p> <p>Już nie muszę wybierać między życiem towarzyskim a uczeniem się</p>                                                                         |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jestem do <b>wymagania</b> a nie do bycia <b>kochającym/ą</b> (ojcem, partnerem/matką, żoną) | <p>Już mogę być wymagający/a i kochający/a</p> <p>Już nie muszę rezygnować z bycia kochającym/ą na rzecz wymagań</p> <p>Już nie muszę wybierać między byciem kochającym/ą a wymaganiem</p>                                                                                                   |
| Jestem do <b>wymagania</b> a nie do bycia <b>łagodnym/ą</b> (ojcem, partnerem/matką, żoną)   | <p>Mogę łagodnie wymagać</p> <p>Już nie muszę rezygnować z łagodności na rzecz wymagania</p> <p>Już nie muszę wymagać, aby było dobrze</p> <p>Już nie muszę wybierać między byciem łagodnym/ą a wymaganiami</p>                                                                              |
| Jestem do <b>wymagania</b> a nie do bycia <b>tolerancyjnym</b>                               | <p>Już mogę i wymagać i być tolerancyjny/a</p> <p>Już nie muszę rezygnować z tolerancyjności na rzecz wymagań</p> <p>Już nie muszę wybierać między byciem tolerancyjnym a wymaganiami</p>                                                                                                    |
| Jestem do <b>sprzątania i gotowania</b> a nie do <b>uczenia się</b>                          | <p>Już mogę i sprzątać i gotować i uczyć się</p> <p>Już nie muszę rezygnować z nauki na rzecz sprzątania i gotowania</p> <p>Już nie muszę tylko sprzątać i gotować, mogę również się uczyć</p> <p>Już nie muszę wybierać między uczeniem się a sprzątaniem i gotowaniem</p>                  |
| Jestem do <b>sprzątania i gotowania</b> a nie do <b>odpoczywania</b>                         | <p>Już mogę i sprzątać i gotować i odpoczywać</p> <p>Już nie muszę rezygnować z odpoczynku na rzecz sprzątania i gotowania</p> <p>Już odpoczywać nawet kiedy jeszcze nie posprzątałam/em i nie ugotowałam/am</p> <p>Już nie muszę wybierać między odpoczywaniem sprzątaniem i gotowaniem</p> |
| Jestem do <b>sprzątania i gotowania</b> a nie do <b>bycia atrakcyjną</b>                     | <p>Już mogę być i do sprzątania i do gotowania i być atrakcyjna</p> <p>Już nie muszę rezygnować z bycia atrakcyjną na rzecz sprzątania i gotowania</p> <p>Już nie muszę wybierać między sprzątaniem i gotowaniem a byciem atrakcyjną</p>                                                     |

## Przewartościowanie

Przewartościowaniem nazwałam zmianę interpretacji tego co dobre na to co złe i tego co złe na to co dobre.

Każdy z nas jako dziecko porządkuje sobie świat na biegunie dobra i zła. Ogromny wpływ na to wartościowanie mają doświadczenia ale również rodzice, rówieśnicy i inne ważne dla nas osoby. Do przewartościowania dochodzi, gdy to co przychodzi nam naturalnie, co czujemy jako dobre, nagle z jakiegoś powodu dochodzimy do wniosku, że jednak jest to złe.

*Dziecko, które zachowuje się naturalnie i spontanicznie jest karcone przez rodziców lub nauczycieli. Krytykowane czasem karane słyszy komentarze o tym, jak źle się zachowuje i jak powinien się zachowywać. Jeśli nie towarzyszy temu wyjaśnienie dlaczego zachowanie jest karcone czy karane, dziecko musi to sobie samo wytłumaczyć. Nie pomyśli, że to rodzice są bezmyślni w swoich krytykach, bo dziecko nie obwini rodziców. Pomyśli, że to z nim jest coś nie tak. Każde dziecko szuka sposobów na zdobycie i utrzymanie akceptacji rodziców. W ramach tych poszukiwań jest gotowe poświęcić wszystko, włącznie ze sobą aby dostać choć jeden gest akceptacji. W ramach prób zdobyci tej akceptacji, dochodzi do wniosku, że to jak się zachowuje jest złe, bo rodzice tego nie akceptują. Kiedy zaś robi coś po myśli rodziców, ale nie jest to w zgodzie z nim samym i dostaje za to aprobatę, wówczas dochodzi do wniosku, że dobrze jest udawać kogoś innego niż być sobą. Cały ten tok myślenia sprowadza się do bardzo prostych stwierdzeń:*

*Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre*

*W życiu dorosłym taka osoba czuje się sztuczna w różnych sytuacjach. Odczuwa napięcie i odgrywa kogoś kim nie jest. A jednocześnie nie jest w stanie zdobyć się na naturalność, gdyż jest ona blokowana poczuciem, że bycie sobą jest złe. Udaje więc nadal, choć sytuacje społeczne są dla niej ogromnie napięciowe a jednocześnie nie jest w stanie przestać udawać.*

## Jak pracować z przewartościowaniem?

Do przywrócenia pierwotnego stanu wartości używamy tylko zdania, które je definiuje. Nie rozbudowujemy je na ustawienie z dodatkiem słów „mimo że”. Jest to praca na bardzo głębokim poziomie i wszelkie dodatki i urozmaicenia są tutaj zbędne.

Pracę z przewartościowaniem można podzielić na trzy etapy. Zaprezentuję je na przykładzie *Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre*.

### I etap

Punkt karate (np. 10 powtórzeń): *Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre*

Wszystkie pozostałe punkty, 4-6 okrążeń - *Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre*

Następnie wykonujemy rundkę dodatkową powtarzając wszystko jeszcze raz, czyli:

Punkt karate: *Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre*

Wszystkie pozostałe punkty, 4-6 okrążeń - *Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre*

## II etap

W tym etapie stosujemy na przemian zdania

Punkt karate (np. 10 powtórzeń): *Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre, bycie sobą jest dobre, udawanie jest złe*

Wszystkie pozostałe punkty, 4-6 okrążeń - *Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre, bycie sobą jest dobre, udawanie jest złe*

Następnie wykonujemy rundkę dodatkową powtarzając wszystko jeszcze raz, czyli

Punkt karate (np. 10 powtórzeń): *Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre, bycie sobą jest dobre, udawanie jest złe*

Wszystkie pozostałe punkty, 4-6 okrążeń - *Bycie sobą jest złe, udawanie jest dobre, bycie sobą jest dobre, udawanie jest złe*

## III etap

W tym etapie wykorzystujemy już tylko przekształcone zdanie

Punkt karate (np. 10 powtórzeń): *Bycie sobą jest dobre, udawanie jest złe*

Wszystkie pozostałe punkty, 4-6 okrążeń - *Bycie sobą jest dobre, udawanie jest złe*

Następnie wykonujemy rundkę dodatkową powtarzając wszystko jeszcze raz, czyli

Punkt karate (np. 10 powtórzeń): *Bycie sobą jest dobre, udawanie jest złe*

Wszystkie pozostałe punkty, 4-6 okrążeń *Bycie sobą jest dobre, udawanie jest złe*

Zmiany dokonujemy tutaj na poziomie wartości „dobre – złe” dlatego w trzecim etapie definiujemy udawanie jako złe, aby wzmocnić bycie sobą, jako coś dobrego.

Oczywiście codzienne życie wymaga od nas odgrywania różnych ról. W rolach tych nie zawsze a czasem nigdy nie pozwalamy sobie na swobodę i naturalność. Ubieramy się w pancerz schematów i masek, do których jesteśmy głęboko przyzwyczajeni. Zmiana na poziomie uznania jako wartości bycia sobą, może budzić pytania „ale jak mam się teraz zachowywać?”. Najczęściej zmiana przechodzi całkowicie bezboleśnie. Ogrywamy swoje role nadal, ale jesteśmy w nich swobodni. Zanika sztywność i napięcie charakterystyczne dla udawania. Pojawia się swoboda i naturalność, która w żaden sposób nie koliduje z wykonywaniami zadaniami, czy relacjami ze współpracownikami, podwładnymi czy z szefami. Jeśli pojawiają się zmiany w zachowaniu, to z jednej strony budzą one zdziwienie, że coś zrobiliśmy, powiedzieliśmy, z drugiej zadowolenie a czasem dumę. Pewną ciekawostką jest, że są one dobrze przyjmowane przez otoczenie, gdyż najczęściej nie naruszają one w żaden sposób przestrzeni innych a wręcz budzą do nas szacunek.

Niektóre przewartościowania mogą Ci się wydać nieco kontrowersyjne np. smutek jest zł, powaga jest zła. Celem tych sformułowań jest umieszczenie emocji, stanów czy zachowań we właściwych granicach i proporcjach.

Lista przykładowych przewartościowań

|                                                         |                                                         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Miłość jest zła - nienawiść jest dobra                  | Miłość jest dobra - nienawiść jest zła                  |
| Dobro jest złe – zło jest dobre                         | Dobro jest dobre – zło jest złe                         |
| Nagradzanie jest złe – karanie jest dobre               | Nagradzanie jest dobre – karanie jest złe               |
| Czułość jest zła – oziębłość jest dobra                 | Czułość jest dobra – oziębłość jest zła                 |
| Bogactwo jest złe - bieda jest dobra                    | Bogactwo jest dobre - bieda jest zła                    |
| Pieniądze są złe - brak pieniędzy jest dobry            | Pieniądze są dobre - brak pieniędzy jest zły            |
| Ludzie są źli - zwierzęta są dobre                      | Ludzie są dobrzy - zwierzęta są złe                     |
| Praca jest zła - brak pracy jest dobry                  | Praca jest dobra - brak pracy jest zły                  |
| Zaufanie jest złe – nieufność jest dobra                | Zaufanie jest dobre – nieufność jest zła                |
| Szczerość jest zła – kłamanie jest dobre                | Szczerość jest dobra – kłamanie jest złe                |
| Śmiech jest zły – powaga jest dobra                     | Śmiech jest dobry – powaga jest zła                     |
| Bliskość jest zła – zamknięcie się jest dobre           | Bliskość jest dobra – zamknięcie się jest złe           |
| Przyjemność jest zła – smutek jest dobry                | Przyjemność jest dobra – smutek jest zły                |
| Radość jest zła – smutek jest dobry                     | Radość jest dobra – smutek jest zły                     |
| Dzielenie się jest złe – skąpstwo jest dobre            | Dzielenie się jest dobre – skąpstwo jest zła            |
| Słuchanie siebie jest złe – słuchanie innych jest dobre | Słuchanie siebie jest dobre – słuchanie innych jest złe |
| Sukces jest zły – porażka jest dobra                    | Sukces jest dobry – porażka jest zła                    |
| Uczciwość jest zła – oszukiwanie jest dobre             | Uczciwość jest dobra – oszukiwanie jest złe             |
| Litość jest zła – bezwzględność jest dobra              | Litość jest dobra – bezwzględność jest zła              |
| Łagodność jest zła – agresja jest dobra                 | Łagodność jest dobra – agresja jest zła                 |
| Cierpliwość jest zła – popędzanie jest dobre            | Cierpliwość jest dobra – popędzanie jest dobre          |

## Muszę – nie muszę

W stwierdzeniu „muszę” jest emocjonalna presja na zrobienie tego czego często nie chcemy zrobić. To czy mamy zgodę na zrobienie czegoś nie ma znaczenia. Nasze myśli, uczucia i potrzeby nie liczą się. Co innego jest ważne. W „muszę” ukryty jest nakaz rezygnacji z siebie.

„Muszę” często ma swoje źródła w sytuacjach z dzieciństwa, kiedy system kar i nagród warunkuje nas na „dobre i złe” zachowanie, „nagrody i kary”. Wtedy powstają przekonania i schematy, które przekazują nam rodzice, koledzy w naszym wieku, nasze własne doświadczenia i refleksje, z którymi idziemy w nasze dorosłe życie.

„Muszę” jest często ślepe, bez sensu. Wywołuje ogromne napięcie wewnętrzne i sprawia, że funkcjonujemy jak zahipnotyzowani. Bronimy się przed utratą naszego „muszę”, jakbyśmy nie dostrzegali rzeczywistości, która istnieje poza nim. Często, aby obronić „muszę” w sobie oczekujemy od innych tej samej postawy a jako rodzice narzucamy ją naszym dzieciom.

Jeśli mam wewnętrzną zgodę na to co jest do zrobienia, wówczas mamy do czynienia z zakamufLOWANYM silnym „chcę”. W tym przypadku sami decydujemy z czego i na ile jesteśmy w stanie zrezygnować z w imię tego co uznajemy, że „musimy zrobić”.

Warto się przyjrzeć jednak motywom, którymi się kierujemy. Odpowiedzieć sobie na pytanie „czemu tego chcę?” może się okazać, że w odpowiedzi pojawią się przekonania, schematy, ukryte emocje, które tak naprawdę stanowią nasze „muszę”. Jeśli naprawdę autentycznie czegoś chcesz, to najczęściej odczuwa się to jako głęboką wewnętrzną potrzebę, której towarzyszy zdecydowanie i determinacja.

W uwalnianiu się od „muszę” istotną rolę odgrywa słowo JUŻ. To takie przełamanie czasu działające na zasadzie „do tej pory musiałam, teraz – od tej chwili JUŻ nie muszę”. Dzięki temu zachowujemy z jednej strony naszą przeszłość, nie rezygnujemy z niej, nie pozbawiamy jej sensu, nie zaprzeczamy temu, że do tej pory naprawdę musieliśmy. Z drugiej strony ta przeszłość kończy się w tej chwili i poprzez JUŻ otwieramy jakby nowy rozdział w naszym funkcjonowaniu oparty już na innych założeniach.

### Podstawowe EFT Garego Craiga

Ustawienie, punkt karate „Mimo że musiałem/am bezdyskusyjnie słuchać rodziców, to i tak szczerze i głęboko akceptuję siebie”

Runda negatywna, Przypominacz: „musiałem/am bezdyskusyjnie słuchać rodziców”

dodatkowo

runda przejściowa: „już nie muszę bezdyskusyjnie słuchać rodziców”

runda pozytywna: „mogę już robić to co chcę”

### wersja prosta EFT:

Ustawienie, punkt karate: „musiałem/am bezdyskusyjnie słuchać rodziców”

Runda negatywna, Przypominacz: „musiałem/am bezdyskusyjnie słuchać rodziców”

dodatkowo

runda przejściowa: „już nie muszę bezdyskusyjnie słuchać rodziców”

runda pozytywna: „mogę już robić to co chcę”

wersja pozytywna, prosta

Ustawienie, punkt karate: „już nie muszę bezdyskusyjnie słuchać rodziców”

Runda negatywna, Przypominacz: „już musiałem/am bezdyskusyjnie słuchać rodziców”  
dodatkowo

runda przejściowa: „już nie muszę bezdyskusyjnie słuchać rodziców”

runda pozytywna: „już mogę już robić to co chcę”

| Zdanie do ustawienia<br>runda negatywna               | Runda przejściowa                                    | Runda pozytywna                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muszę akceptować to, czego tak naprawdę nie akceptuję | Już nie muszę akceptować tego czego nie akceptuję    | Już mogę akceptować to, że czegoś nie akceptuję i mogę już zaakceptować to co w głębi siebie jestem gotowy/a i chcę zaakceptować |
| Muszę zaakceptować to, że nic się nie zmieni          | Już nie muszę akceptować tego, że nic się nie zmieni | Zawsze wszystko może się zmienić a ja nie muszę wiedzieć i rozumieć, jak to się dzieje                                           |
| Muszę wybaczyć                                        | Jeszcze nie muszę być gotowy/a na wybaczenie         | Już mogę wybaczyć kiedy będę gotowy/a i nie wcześniej                                                                            |
| Muszę się karać                                       | Już nie muszę się karać                              | Już mogę sobie wybaczyć<br>Już mogę być dla siebie dobry/a<br>Już mogę przyjąć dobro od innych ludzi                             |
| Muszę czuć się winny/a                                | Już nie muszę czuć się winny/a                       | Już mogę odzyskać niewinność<br>A co jeśli to nie ja jestem winny/a?                                                             |
| Muszę zgodzić się na to, że jest tak jak jest         | Już nie muszę akceptować tego, że jest tak jak jest  | Już mogę zmienić to co chcę zmienić, nawet jeśli nie wiem, jak to zrobić                                                         |
| Muszę się słuchać                                     | Już nie muszę się słuchać                            | Już mogę robić to co sam/a chcę                                                                                                  |
| Muszę słuchać co się do mnie mówi                     | Już nie muszę słuchać tego co się do mnie mówi       | Już mogę słuchać, bo chcę słuchać                                                                                                |

|                               |                                         |                                                                                                                      |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                         | Już mogę słuchać tego co wnosi coś dobrego we mnie i w moje życie                                                    |
| Muszę robić to czego nie chcę | Już nie muszę robić tego czego nie chcę | Już mogę robić to co chcę i może być to dobre i bezpieczne dla wszystkich                                            |
| Muszę ciężko pracować         | Już nie muszę ciężko pracować           | Już mogę pracować tak, aby dobrze czuć się z pracą, którą wykonuję                                                   |
| Muszę się poświęcać           | Już nie muszę się poświęcać             | Już mogę zrobić coś dobrego dla siebie                                                                               |
| Muszę być idealny/a           | Już nie muszę być idealny/a             | A co to znaczy być idealnym/ą<br>A kto to ma ocenić<br>Już mogę taki/a jaka jestem<br>Już mogę czasem być normalny/a |
| Muszę być najlepszy/a         | Już nie muszę być najlepszy/a           | Już mogę czasem być gorszy/a od innych                                                                               |
| Muszę się starać              | Już nie muszę się starać                | Już mogę sobie czasem odpuścić                                                                                       |
| Muszę się zawsze się zgadzać  | Już nie muszę się zawsze zgadzać        | Już mogę mieć swoje zdanie                                                                                           |
| Muszę być zawsze grzeczny/a   | Już nie muszę być zawsze grzeczny/a     | Już mogę robić to na co mam ochotę                                                                                   |
| Muszę się bać                 | Już nie muszę się bać                   | Już mogę być spokojny/a, bezpieczny/a                                                                                |
| Muszę się smucić              | Już nie muszę się smucić                | Już mogę być zadowolony/a<br>Już mogę się cieszyć                                                                    |
| Muszę się złościć             | Już nie muszę się złościć               | Już mogę być tolerancyjny/a                                                                                          |
| Muszę się wstydzić            | Już nie muszę się wstydzić              | Już mogę dobrze się czuć ze sobą<br>Już mogę sobie wybaczyć to czego się wstydzę                                     |
| Muszę kłamać                  | Już nie muszę kłamać                    | Mówienie prawdy jest już dla mnie bezpieczne i                                                                       |

|                                             |                                                    |                                                                     |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                    | korzystne                                                           |
| Muszę wybierać między ...                   | Już nie muszę wybierać między ...                  | Już mogę mieć wszystko co chcę i potrzebuję                         |
| Muszę rezygnować z ...                      | Już nie muszę rezygnować z ...                     | Już mogę mieć wszystko to co chcę i potrzebuję                      |
| Muszę jeść                                  | Już nie muszę jeść więcej niż potrzebuję           | Już mogę jeść tyle ile potrzebuje                                   |
| Muszę być taki/a jak mama                   | Już nie muszę być taki/a jak mama                  | Już mogę być taki/a jak chcę                                        |
| Muszę być taki/a jak tata                   | Już nie muszę być taki/a jak tata                  | Już mogę być taki/a jak chcę                                        |
| Muszę odrzucać wszystko co dla mnie dobre   | Już nie muszę odrzucać tego co dla mnie dobre      | Już mogę przyjąć to co dla mnie dobre                               |
| Muszę zrezygnować ze swojego szczęścia      | Już nie muszę zrezygnować ze swojego szczęścia     | Już mogę być szczęśliwa                                             |
| Muszę zawsze sobie sam/a radzić             | Już nie muszę zawsze sobie sam/a radzić            | Już mogę przyjąć pomoc od innych                                    |
| Muszę udawać, że wszystko jest w porządku   | Już nie muszę udawać, że wszystko jest w porządku  | Już mogę się czasem przyznać, że źle się czuję lub że mam problem   |
| Muszę krytykować bliskich                   | Już nie muszę krytykować bliskich                  | Już mogę być zadowolona z moich bliskich                            |
| Muszę krzyczeć, żeby dostać to co chcę      | Już nie muszę krzyczeć, aby dostać to co chcę      | Już mogę mówić spokojnie i też dostać to co chcę                    |
| Muszę się ukarać za to co źle zrobiłem/am   | Już nie muszę się ukarać za to co źle zrobiłem/am  | Już mogę sobie wybaczać, że coś źle zrobiłem/am                     |
| Muszę odrzucić samego/samą siebie           | Już nie muszę odrzucać siebie                      | Już mogę przyjąć siebie takim/taką jaka jestem                      |
| Muszę zrezygnować z przyjemności dla siebie | Już nie muszę rezygnować z przyjemności dla siebie | Już mogę pozwolić sobie na przyjemności / mam prawo do przyjemności |
| Muszę oszczędzać                            | Już nie muszę oszczędzać, aby mieć pieniądze       | Już mogę wydawać pieniądze i mieć pieniądze                         |
| Muszę być silny/a                           | Już nie muszę być silny/a                          | Już mogę być czasem słaby/a a czasem silny/a                        |
| Muszę przejmować się opinią innych          | Już nie muszę się przejmować opinią innych         | Już mogę liczyć się ze zdaniem innych, ale sam/a                    |

|                                                   |                                                                |                                                                                                 |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                | decyduję o sobie i działam w zgodzie ze sobą                                                    |
| Muszę dbać o opinie innych                        | Już nie muszę dbać o opinie innych                             | Już mogę dbać o to jak się czuję z tym co robię                                                 |
| Muszę zgadzać się na poniżanie                    | Już nie muszę zgadzać się na poniżanie                         | Ja też mogę mieć swoją godność                                                                  |
| Muszę się cieszyć z tego co mam                   | Już nie muszę się cieszyć z tego co mam                        | Już mogę chcieć dla siebie wszystkiego co da mi radość, bezpieczeństwo i spełnienie             |
| Muszę pasować do środowiska                       | Już nie muszę pasować do środowiska                            | Już mogę być lubiany/a i akceptowany/a taki jaki/a jestem                                       |
| Muszę sprzątać<br>Muszę utrzymywać dom w porządku | Już nie muszę sprzątać                                         | Już mogę sprzątać<br>Już mogę mieć kogoś do sprzątania<br>Już mogę mieć bałagan                 |
| Muszę być dobrym mężem/ dobrą żoną                | Już nie muszę być dobrym mężem/dobłą żoną                      | Już mogę być dobrym/a mężem/żoną będąc w zgodzie ze sobą                                        |
| Muszę uczyć się                                   | Już nie muszę się uczyć, zwłaszcza tego co mnie nie interesuje | Już mogę się uczyć tego co chcę i lubię                                                         |
| Muszę być ostrożny/a                              | Już nie muszę być ostrożny/a                                   | Już mogę zaufać, że jestem już bezpieczna<br>Już mogę trochę uważać a trochę być spontaniczny/a |
| Muszę być dzielny/a                               | Już nie muszę być dzielny/a                                    | Już mogę być czasem słaby/a                                                                     |
| Muszę być wredny/a                                | Już nie muszę wredny/a                                         | Już mogę być w porządku                                                                         |
| Muszę się czepiać                                 | Już nie muszę się czepiać                                      | Już mogę być tolerancyjna                                                                       |
| Muszę krytykować                                  | Już nie muszę krytykować                                       | Już mogę chwalić i wspierać                                                                     |
| Muszę pouczać                                     | Już nie muszę pouczać                                          | Już mogę szanować, że inni też coś wiedzą                                                       |
| Muszę wiedzieć lepiej                             | Już nie muszę wiedzieć lepiej                                  | Już mogę czasem czegoś nie wiedzieć<br>Już mogę nie wiedzieć i                                  |

|                                         |                                                                                                        |                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                                                                        | dowiadywać się od innych                                                                                                                          |
| Muszę ustępować                         | Już nie muszę ustępować                                                                                | Już mogę zachować to czego nie chcę oddać<br>Mi też można ustąpić                                                                                 |
| Muszę mówić prawdę                      | Już nie muszę mówić prawdy                                                                             | Już mogę powiedzieć tyle ile chcę powiedzieć i nie mówić tego, czego nie chcę mówić                                                               |
| Muszę odmawiać sobie ...                | Już nie muszę odmawiać sobie                                                                           | Już mogę mieć/robić to co chcę i czuję że jest dla mnie dobre                                                                                     |
| Muszę zgadzać się na ...                | Już nie muszę zgadzać się                                                                              | Już mogę postąpić w głębokiej zgodzie ze sobą                                                                                                     |
| Muszę być z kimś ...                    | Już nie muszę z kimś                                                                                   | Już mogę być bezpieczny/a w samotności                                                                                                            |
| Muszę być sam/a                         | Już nie muszę być sam/a                                                                                | Już mogę iść przez życie z moim życiowym towarzyszem                                                                                              |
| Muszę kontrolować się                   | Już nie muszę się kontrolować                                                                          | Już mogę być bezpieczny/a ze swoją swobodą, naturalnością i spontanicznością                                                                      |
| Muszę cierpieć                          | Już nie muszę cierpieć                                                                                 | Już mogę odzyskać spokój i pokój w sobie                                                                                                          |
| Muszę chorować<br>Muszę chorować jak... | Już nie muszę chorować<br>Już nie muszę chorować jak...<br>Już nie muszę być lojalny/a poprzez chorobę | Już mogę być zdrowy/a<br>Zdrowie jest już dla mnie dobre i bezpieczne<br>Jestem w porządku, kiedy jestem zdrowa<br>Moja choroba nikomu nie pomaga |
| Muszę poświęcać się                     | Już nie muszę poświęcać się                                                                            | Już mogę otrzymać i przyjąć to co próbowałem/am osiągnąć przez poświęcenie                                                                        |
| Muszę kombinować                        | Już nie muszę kombinować                                                                               | Już mogę zaufać, że wszystko się dla mnie szczęśliwie ułoży w sposób prosty i dobry dla mnie i                                                    |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 | dla wszystkich, którzy są z tym związani                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Muszę pomagać innym nawet kosztem siebie           | Już nie muszę pomagać innym kosztem siebie                                                                                                                                                                                      | Już mogę już mogę pomagać innym zachowując siebie i zaspokajając też swoje potrzeby<br>Mi też wolno czegoś potrzebować i pragnąć                                                                                                                                                                                 |
| Muszę mieć pieniądze                               | Już nie muszę mieć pieniędzy<br>Już nie muszę mieć pieniędzy aby być bezpieczny/a<br>Już nie muszę mieć pieniędzy, aby być coś wart/a<br>Już nie muszę chcieć i potrzebować więcej niż tak naprawdę czuję, że chcę i potrzebuje | Już mogę mieć pieniądze na to co potrzebuję i czego chcę<br>Już mogę być bezpieczny/a i ufać, że zawsze moje potrzeby są zaspokojone<br>Już mogę być wartościową osobą, taki/a jaki/a jestem<br>Już mogę dostać to czego chcę i potrzebuję dlatego, że ktoś chce mi to dać a nie dlatego, że mam na to pieniądze |
| Muszę wszystko zgromadzić                          | Już nie muszę wszystkiego zgromadzić<br>Już nie muszę się bać, że czegoś mi zabraknie                                                                                                                                           | Już mogę mieć to czego naprawdę potrzebuję                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Muszę być posłuszny/a                              | Już nie muszę być posłuszny/a                                                                                                                                                                                                   | Już mogę zgadzać się bo chcę, a nie bo muszę<br>Już mogę czuć się bezpiecznie i dobrze, kiedy odmawiać zrobienia tego co jest niezgodne ze mną                                                                                                                                                                   |
| Muszę być uległy/a                                 | Już nie muszę uległy/a<br>Już nie muszę poniżać siebie uległością<br>Już nie muszę uległością zapewniać sobie bezpieczeństwa                                                                                                    | Już mogę odzyskać swoją godność<br>Już mogę otaczać się ludźmi, którzy mnie szanują i wśród których jestem bezpieczny/a                                                                                                                                                                                          |
| Muszę godzić się nawet jak mi się coś nie podoba i | Już nie muszę godzić się nawet jak mi się coś nie                                                                                                                                                                               | Już mogę odzyskać swoją godność i szacunek do                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czuję, że nie chcę się zgodzić       | <p>podoba i czuję, że nie chcę się zgodzić</p> <p>Już nie muszę być dłużej niewolnikiem</p>                                                                                                       | <p>siebie</p> <p>Ja też mam prawo do wyboru i decyzji</p> <p>Już mogę czuć się bezpieczny/a odmawiając</p> <p>Już to co ja chcę może być/jest tak samo ważne</p> <p>Moja odmowa też może być uszanowana i zaakceptowana</p> <p>Gdyby mnie nie było to i tak musieliby poradzić sobie beze mnie</p> |
| Muszę wypełniać polecenia            | Już nie muszę wypełniać poleceń                                                                                                                                                                   | Już mogę godzić się na to co jest w zgodzie ze mną i bezpiecznie odmawiać zrobienia tego, na co nie mam zgody                                                                                                                                                                                      |
| Muszę podporządkować się             | Już nie muszę podporządkowywać się                                                                                                                                                                | Już mogę być przede wszystkim lojalny/a wobec siebie                                                                                                                                                                                                                                               |
| Muszę być odpowiedzialny/a           | Już nie muszę być odpowiedzialny/a                                                                                                                                                                | <p>Już mogę oddać odpowiedzialność za innych im samym</p> <p>Każdy jest sam odpowiedzialny za spełnianie swoich potrzeb</p>                                                                                                                                                                        |
| Muszę być akceptowana/y przez innych | <p>Już nie muszę być akceptowany/a przez innych</p> <p>Już nie muszę udawać kogoś kim nie jestem, aby być akceptowany/a</p> <p>Już nie muszę niczego robić wbrew sobie, aby być zaakceptowany</p> | <p>Już mogę zaakceptować siebie takim/ą jaki/a jestem</p> <p>Już mogę być akceptowany taki/a jaki/a jestem, kiedy jestem sobą</p> <p>Już mogę być akceptowany/a taki jaki/a jestem</p> <p>Już mogę rozwijać się w atmosferze akceptacji i szacunku dla moich doświadczeń i uczuć</p>               |
| Muszę być odrzucany/a przez innych   | Już nie muszę być odrzucany/a przez innych                                                                                                                                                        | Już mogę pozwolić się przyjąć, zaakceptować i polubić takim/ą jaki/a jestem                                                                                                                                                                                                                        |

|                                   |                                        |                                                                                                                             |
|-----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muszę spełniać oczekiwania innych | Już nie muszę spełniać oczekiwań       | Już mogę spełniać oczekiwania innych na które sam/a mam zgodę i chcę je spełnić i nie spełniać tych, na które nie mam zgody |
| Muszę robić wszystko dobrze       | Już nie muszę wszystkiego robić dobrze | Już mogę robić coś dobrze i nie robić tego co i tak robię źle                                                               |
| Muszę robić wszystko źle          | Już nie muszę robić wszystkiego źle    | Już mogę zrobić coś dobrze<br>A co jeśli ja wiele rzeczy robię dobrze, ale tego nie dostrzegam?                             |

## Wolno mi – nie wolno mi

„Nie wolno mi” mówi o zakazie zrobienia czegoś, co byśmy chcieli, czego byśmy pragnęli. Z jakiegoś powodu mamy poczucie, że jest to zakazane i nie zawsze do końca rozumiemy dlaczego. To taki zakazany owoc. Jako dzieci byliśmy uczeni od małego czego nie wolno.

Wiele takich zakazów ma sens np. nie wolno mi wchodzić pod nadjeżdżający samochód (bo zginiesz), nie wolno wsadzać palca do ognia (bo się poparzysz), nie wolno wsiadać do samochodu z nieznajomym (bo może cię porwać), itp. Wszystkie te zakazy mają na celu tak naprawdę ochronę życia dziecka i są wyrazem troski rodziców.

Te zasadne zakazy przeplatane są często zakazami wynikającymi z rodzaju wychowania, jaki uprawiają rodzice. Niektóre z nich mogą być dość katarygiczne i mieć wpływ na rozwój naszej osobowości. Surowe i katarygiczne zakazy bawienia się, przyjaźnienia z wybranymi kolegami, rozmawiania na lekcjach, zakaz realizowania własnych pasji i wiele innych. Problem nie jest to, że dostaliśmy taki zakaz, ale to, że nikt nie wyjaśnił dlaczego.

Większość z nas jest wychowana jeszcze w czasach, gdzie dzieciom nie wyjaśniano za wiele. A nawet jak próbowano wyjaśnić, to raczej w atmosferze napięcia, pretensji, co tylko pogłębiało mikro-urazy. Ponad to, każdy zabronienie sprawia, że zakazany owoc smakuje lepiej. To budzi wewnętrzną niezgodę na zakaz i dodatkowe emocje takie jak gniew, który przechodzi w bezsilność, smutek a czasem nawet strach przed karą za złamanie zakazu.

Jednak powtarzane regularnie zakazy zapisują się w nas a w dorosłym życiu odtwarzamy je sami. Już nikt nie musi nad nami stać. Sami sobie zabraniamy tego, co kiedyś było nam zabronione. W ten sposób chronimy się przed wewnętrznym buntem i bezsilnością, bo nauczyliśmy się, że nie przynosi to efektów. W psychologii społecznej mechanizm ten został nazwany internalizacją lub uwewnętrznieniem czyli przyjmowaniem za własne narzucanych z zewnątrz postaw, poglądów, norm i wartości.

Jako dzieci myśli w bardzo prosty i katarygiczny sposób. Z łatwością wyciągamy wnioski, które później dla nas jako osób dorosłych wydają się totalnie irracjonalne i absurdalne, ale jednak zgodnie z nimi funkcjonujemy.

Dobrym sposobem na „rozbrojenie” naszych nie wolno mi jest zadanie sobie pytania dlaczego mi nie wolno? Do każdej kolejnej odpowiedzi, jaka się pojawi, zadajemy znów pytanie „dlaczego?” i tak aż dojdziemy do odpowiedzi, którą poczuujemy jako szczególnie ważną lub prawdziwą dla nas.

Oto lista przykładowych wniosków z kategorii „nie wolno”, jakie mogły się w nas ukształtować w dzieciństwie lub okresie dorastania wraz ze zdaniem przeciwnymi i pozytywnymi.

| Zdanie do ustawienia<br>runda negatywna | Runda przejściowa                          | Runda pozytywna                                 |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Nie wolno mi się bawić                  | Już lub znów wolno mi się bawić            | Cieszę się, że się bawię                        |
| Nie wolno mi być<br>szczęśliwym/ą       | Już lub znów wolno mi być<br>szczęśliwym/ą | Szczęście jest dla<br>wszystkich i dla mnie też |

|                                      |                                               |                                                                                                               |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nie wolno mi się cieszyć             | Już lub znów wolno mi cieszyć się             | Dobrze się cieszyć i dzielić się radością z innymi                                                            |
| Nie wolno mi być sobą                | Już lub znów wolno mi być sobą                | Bycie sobą to najlepsze co mogę dla siebie zrobić                                                             |
| Nie wolno mi być spontanicznym/ą     | Już lub znów wolno mi być spontanicznym/ą     | Spontaniczność jest dla mnie dobra i bezpieczna                                                               |
| Nie wolno mi nie pracować            | Już lub znów wolno mi czasem nie pracować     | Praca nie jest jedyną wartością w moim życiu                                                                  |
| Nie wolno mi mieć lekkiej pracy      | Już lub znów wolno mi mieć lekką pracę        | Lekka praca też jest dobra i pożyteczna                                                                       |
| Nie wolno mi się cieszyć pracą       | Już lub znów wolno mi cieszyć się pracą       | Radość z pracy czyni ją jeszcze wartościowszą                                                                 |
| Nie wolno mi mieć pieniędzy          | Już lub znów wolno mi mieć pieniądze          | Ze wszystkich pieniędzy tego świata mogę sobie trochę wziąć na swoje potrzeby i przyjemności                  |
| Nie wolno mi mieć dużych pieniędzy   | Już lub znów wolno mi mieć duże pieniądze     | Duże pieniądze są takie same jak małe, tylko jest ich trochę więcej, więc skoro mogę mieć małe to mogę i duże |
| Nie wolno mi wydawać na siebie       | Już lub znów wolno mi wydawać na siebie       | Wydawanie na siebie jest inwestycją w mój dobry humor a wtedy jestem lepsza dla mojej rodziny                 |
| Nie wolno mi wydawać na przyjemności | Już lub znów wolno mi wydawać na przyjemności | Przyjemności są naturalną częścią mojego życia i mam prawo z nich korzystać jak każdy                         |
| Nie wolno mi odmawiać                | Już lub znów wolno mi odmawiać                | Gdyby mnie nie było, to i tak musieliby sobie poradzić                                                        |
| Nie wolno mi postawić na swoim       | Już lub znów wolno mi postawić na swoim       | Cieszę się, że dostaję to czego naprawdę chcę                                                                 |
| Nie wolno mi mieć swojego zdania     | Już lub znów wolno mi mieć swoje zdanie       | Wolno mi myśleć to co myślę                                                                                   |
| Nie wolno mi powiedzieć co myślę     | Już lub znów wolno mi powiedzieć co myślę     | Moje zdanie jest tak samo ważne jak innych                                                                    |
| Nie wolno mi się nie zgadzać z ...   | Już lub znów wolno mi nie zgadzać się z ...   | Czasem się zgadzam a czasem nie zgadzam,                                                                      |

|                                                   |                                                        |                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                        | najważniejsze że jest to w zgodzie ze mną                                                                             |
| Nie wolno mi się nie zgadzać na ...               | Już lub znów wolno mi nie zgadzać się na ...           | Kiedy ja szanuję siebie inni też mnie szanują                                                                         |
| Nie wolno mi zrobić czegoś dobrze                 | Już lub znów wolno mi zrobić coś dobrze                | Ufam swoim możliwościom i pomysłom                                                                                    |
| Nie wolno mi smucić                               | Już lub znów wolno mi się smucić                       | To w porządku, że czasem coś mnie smuci, bo ja też ma prawo czuć                                                      |
| Nie wolno mi się gniewać                          | Już lub znów wolno mi gniewać się                      | To w porządku, że gniewa mnie to co mi nie odpowiada albo narusza moje prawa i granice                                |
| Nie wolno mi się złościć                          | Już lub znów wolno mi złościć się                      | To w porządku, że czuję złość, bo ja też mam prawo czuć                                                               |
| Nie wolno mi być słabym/ą                         | Już lub znów wolno mi być słabym/ą                     | Czasem jestem słaby/a a czasem silny                                                                                  |
| Nie wolno mi być silnym/ą                         | Już lub znów wolno mi silnym/ą                         | Przecież i tak jestem silna                                                                                           |
| Nie wolno mi okazywać tego co czuję               | Już lub znów wolno mi okazywać co czuję                | Szanuję swoje uczucia i tworzę na nie miejsce w moim życiu                                                            |
| Nie wolno mi okazać słabości                      | Już lub znów wolno mi okazać słabość                   | I tak wszyscy wiedzą, kiedy jestem słaby/a tylko nikt o tym nie mówi                                                  |
| Nie wolno mi żyć swoim życiem                     | Już lub znów wolno mi żyć swoim życiem                 | Mam swoje własne, osobiste życie do przeżycia i tylko ja mogę je przeżyć w zgodzie ze sobą                            |
| Nie wolno mi nie przejmować się opinią innych     | Już lub znów wolno mi nie przejmować się opinią innych | Zawsze komuś będę się podobać a komuś nie, ale najważniejsze abym przejmował/a się tym, czy działam w zgodzie ze sobą |
| Nie wolno mi mieć inicjatywy                      | Wolno mi mieć inicjatywę                               | Biorę życie w swoje ręce i dążę do tego, czego chcę                                                                   |
| Nie wolno mi nie zrobić tego co jest do zrobienia | Wolno mi nie zrobić tego co jest do zrobienia          | Nie muszę ja wszystkiego robić, inni też to mogą zrobić                                                               |

## Nie mogę – mogę

„Nie mogę” mówi o różnych ograniczeniach w naszym postępowaniu, działaniu. Ich źródła mogą być rozmaite poczynając od nabytych przekonań, przeżytych doświadczeniach, obawach a skończywszy na systemie wartości.

Niektóre „nie mogę” dobrze nam służą w życiu np. nie mogę kraść (chroni nas przed więzieniem) a niektóre zaczynają działać przeciwko nam, swobodzie naszych wyborów, komfortowi życia np. nie mogę nic nie robić (ogranicza nas w chwili, kiedy naprawdę nie mamy na nic ochoty i zmusza nas do zajęcia się czymś na siłę).

Czasem choć mamy zgodę na „nie mogę” to jednak rozwiązania, które znajdujemy stają się naszym ograniczeniem np. nie mogę jej powiedzieć, że się rozmazała, bo jej się zrobi przykro (za to muszę na nią patrzeć, co budzi dyskomfort. Już nie mówiąc o jej zachwycie, kiedy spojrzy w lustro i pomyśli, że widziało ją w tym stanie wielu ludzi. Na pewno obdarzy nas ciepłymi uczuciami ☺ ) lub nie mogę iść na zwolnienie kiedy jestem chora, bo w pracy sobie beze mnie nie poradzą (ograniczam się dbaniu o swoje zdrowie).

Nie mogę                      zdanie przeciwstawne

Nie mogę                      Mogę  
                                      Już mogę  
                                      Nareszcie mogę  
                                      A może mogę tylko o tym nie wiem?  
                                      A co jeśli mogę tylko o tym nie wiem?  
                                      Dlaczego?

Pojawia się pytanie dlaczego nie możemy czegoś zrobić. Jaki jest powód tego ograniczania siebie. Kiedy pojawi ci się nie mogę zadaj sobie pytanie „dlaczego”. Kiedy pojawi się odpowiedź to skomentuj ją pytaniem „i co z tego?”. Poszukaj jak najwięcej odpowiedzi. Już te odpowiedzi są gotowymi zdaniami do ustawień do rundek EFT. Ale idź krok dalej i zadaj sobie pytanie kolejne pytanie „i co wtedy?”. Czasem należy zmodyfikować nieco zadawane pytanie, aby zachować sens i logikę.

| Nie mogę                 | Dlaczego?                                              | I co wtedy?                                                                                                    | I co wtedy?                                                                           | Co to o nas mówi?                                                                                  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Nie mogę być sobą</i> | <i>Bo mogę zostać odrzucony/a taki/a jaki/a jestem</i> | <i>Będzie mi przykro (zdanie do ustawienia „będzie mi przykro, jak zostanę odrzucony za to, że będę sobą”)</i> | <i>Nikt mnie nie lubi takiego jakim jestem naprawdę (gotowe zdanie do ustawienia)</i> | Poszukaj sytuacji w swoim życiu, kiedy poczułeś się<br>- nielubiany<br>- niechciany<br>- odrzucony |

|  |                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                         | - samotny                                                                                              |
|  |                                                                                                  | <i>Poczuję się samotny/a</i><br>(zdanie do ustawienia „poczuję się samotny/a, jak zostanę odrzucony kiedy będę sobą”)      | <i>Nikt mnie nie akceptuje, takim/ą jaka jestem</i><br>(gotowe zdanie do ustawienia)                                    | - w chwili kiedy byłeś sobą,<br>- za to, że zrobiłeś, bo miałeś na to ochotę,<br><br>Kto to był?       |
|  |                                                                                                  | <i>Stracę znajomych, przyjaciół</i><br>(zdanie do ustawienia „stracę znajomych, przyjaciół, odrzucą mnie jeśli będę sobą”) | <i>Taki/a jaki jestem naprawdę jestem</i><br><i>nieciekawym /nudnym/ nic nie warty</i><br>(gotowe zdanie do ustawienia) | - rodzice<br>- koledzy i/lub koleżanki<br>- nauczyciel/e<br>- partner<br>- inna ważna osoba dla ciebie |
|  | <i>Boję się przekonać kto tak naprawdę mnie lubi a kto nie.</i><br>(gotowe zdanie do ustawienia) | <i>Zostaną mi tylko osoby, które naprawdę mnie lubią takim/ą jaka jestem</i><br>(gotowe zdanie do rundki pozytywnej)       | <i>Będę czuł się swobodnie spędzając z nimi czas</i><br>(gotowe zdanie do rundki pozytywnej)                            | Poszukaj sytuacji w swoim życiu, w których ktoś lubił cię takim/ą, jaki/a jesteś.                      |

| Nie mogę                           | Dlaczego?                                                            | A co pomyślą?                                                                                         | I co wtedy?                                                                                                       | Co to o nas mówi?                                                                                                                     |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Nie mogę być spontaniczny/a</i> | <i>Bo obawiam się / nie jestem pewny/a co ludzie o mnie pomyślą?</i> | <i>Że jestem głupi/a</i><br>(zdanie do ustawienia „jak będę sobą to inni pomyślą, że jestem głupi/a”) | <i>Obgadają mnie za plecami, że jestem głupi/a / zachowuję się jak głupi/a</i><br><br>lub<br><br><i>Zwrócą mi</i> | <i>Jak jestem spontaniczny/a to zachowuję się jak głupia</i><br>(gotowe zdanie do ustawienia)<br><br>Poszukaj sytuacji w swoim życiu, |

|  |  |                                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                     | uwagę, że zachowuję się jak głupia<br>(gotowe zdanie do ustawienia)                                                                      | szczególnie dzieciństwie, kiedy ktoś ci<br>- powiedział<br>- zwrócił uwagę<br>Że zachowujesz się jak głupi<br>Kto to był?<br>- rodzice<br>- koledzy i/lub koleżanki<br>- nauczyciel/e<br>- partner<br>- inna ważna osoba dla ciebie |
|  |  | Że sami by tak chcieli, ale nie mają odwagi<br>(gotowe zdanie do rundki pozytywnej) | Powiedzą mi, że świetnie się ze mną bawią, czują, spędzają czas. lubią mnie za prawdziwość, itp.<br>(gotowe zdanie do rundki pozytywnej) | Poszukaj sytuacji w swoim życiu, w których ktoś lubił cię za twoją spontaniczność.                                                                                                                                                  |

Warto zadawać sobie pytanie „dlaczego nie mogę?”. Większość odpowiedzi pokaże nam nasze obawy, ograniczające nas przekonania, naprowadzi na ślad doświadczeń, w których ich nabyliśmy. Część odpowiedzi może przynieść Ci ciekawe odpowiedzi o sobie np.

*Nie mogę być nie miły/a*

dlaczego?

*Bo jak będę nie miły/a to sprawię komuś przykrość*

I co wtedy?

*Ktoś będzie przeze mnie cierpiał*

I co wtedy?

*Będę się czuł/a winna*

Poczucie winy za czyjeś cierpienie mówi o naszej odpowiedzialności za cudze emocje, które zależą od nas. Mówi też o tym, że ktoś nas obarczył winą za swoje samopoczucie (słusznie lub nie słusznie). Poniekąd mówi też o tym, że chcemy być dobrym człowiekiem.

## Chcę ale..., czyli polowanie na wszelkiego rodzaju blokady i ograniczenia

To znakomity sposób na znalezienie wielu naszych ograniczeń.

Wykonujemy ją w następujący sposób: Weź dużą kartkę papieru lub zeszyt. Na samej górze napisz CHCE i dopisz co o chcesz - jedną rzecz/stan (Jedną na początek. Możesz stosować tę technikę na tyle chceń na ile chcesz).

Następnie wypisz jedno pod drugim minimum 50 ALE. Następnie zacznij dopisywać do każdego ale wszystko co Ci przyjdzie do głowy. Nie cenzuruj się. Nie ważne czy to: mądre, głupie, racjonalne czy nieracjonalne, sensowne czy nie, realne czy nierealne. Wypisuj wszystko co Ci przyjdzie do głowy. To sposób na obnażenie naszych najgłębszych ograniczeń. Szczególnie kiedy głowisz się już 5 minut nad kolejnym ALE i nareszcie przychodzi ci coś do głowy a ty czujesz, że to wymuszone i to na pewno nie ma sensu i to nie to. Czasem w ten sposób objawiają się nasze najgłębsze ograniczenia.

Każde twoje ALE to gotowe zdanie do ustawienia. W samym ustawieniu pomijasz już słówko ALE.

Każde twoje ALE ma swoją historię. Jest jakiś powód, że tak myślisz, tak czujesz. Poszukaj tej historii, znajdź sytuacje, w których powstały i koniecznie popracuj nad nimi. Dlaczego koniecznie? Bo po co mają cię ograniczać w dotarciu do tego czego pragniesz? Skąd pomysł, że pragniesz? Gdybyś nie pragnął/ęła, to w ogóle nie spotkalibyśmy się w tym podręczniku, a już na pewno nie na tej stronie, która mówi o pragnieniach i pokazuje, jak je zrealizować ☺. Skoro tu jesteś, to znaczy że chcesz.

Szablon Chcę, ale wygląda tak

Chcę .....

Ale: .....

Ale: .....

Ale: .....

Ale: .....

Ale: .....

I jeszcze minimum 45 Ale.

Dla ułatwienia można zrobić taki szablon w komputerze i mieć wydrukowaną taką ilość, aby starczyło, na wszystkie twoje CHCE.

Przykład:

**Chcę: być szczęśliwy/a w miłości**

**Ale: miłość jest źródłem cierpienia**

Ale: miłość jest źródłem cierpienia

Ustawienie:

EFT podstawowe: mimo że miłość jest źródłem cierpienia, to szczerze i głęboko akceptuję siebie / otwieram się na akceptację siebie

Proste: miłość jest źródłem cierpienia

Akceptujące: akceptuję lub nie akceptuję tego, że miłość jest źródłem cierpienia

Rundka negatywną wykonujemy zgodnie z zasadami EFT

### **Ale: nie wierzę w prawdziwą miłość**

Ustawienie:

EFT podstawowe: mimo że nie wierzę w prawdziwą miłość, to szczerze i głęboko akceptuję siebie / otwieram się na akceptację siebie

Proste: nie wierzę w prawdziwą miłość

Akceptujące: akceptuję to lub nie akceptuję tego, że nie wierzę w prawdziwą miłość

Rundka negatywną wykonujemy zgodnie z zasadami EFT

### **Ale nie zasługuję na miłość**

Ale: nie zasługuję na miłość

Ustawienie:

EFT podstawowe: mimo że nie zasługuję na miłość, to szczerze i głęboko akceptuję siebie / otwieram się na akceptację siebie

Proste: nie zasługuję na miłość

Akceptujące: akceptuję to lub nie akceptuję tego, że nie zasługuję na miłość

Rundka negatywną wykonujemy zgodnie z zasadami EFT

### **Ale: boję się miłości**

Ustawienie: boję się miłości

EFT podstawowe: mimo że boję się miłości, to szczerze i głęboko akceptuję siebie / otwieram się na akceptację siebie

Proste: boję się miłości

Akceptujące: akceptuję to lub nie akceptuję tego, że boję się miłości

Rundka negatywną wykonujemy zgodnie z zasadami EFT

### **Ale: nie wiem, jak to jest być szczerze kochanym/ą**

Ustawienie: nie wiem, jak to jest być szczerze kochanym/ą

EFT podstawowe: mimo że nie wiem, jak to jest być szczerze kochanym/ą, to szczerze i głęboko akceptuję siebie / otwieram się na akceptację siebie

Proste: nie wiem, jak to jest być szczerze kochanym/ą

Akceptujące: akceptuję to lub nie akceptuję tego, że nie wiem, jak to jest być szczerze kochanym/ą

Rundka negatywną wykonujemy zgodnie z zasadami EFT

**Ale: boję się, że szczęście szybko się skończy**

Ustawienie:

EFT podstawowe: mimo że boję się, że szczęście szybko się skończy, to szczerze i głęboko akceptuję siebie / otwieram się na akceptację siebie

Proste: boję się, że szczęście szybko się skończy

Akceptujące: akceptuję to lub nie akceptuję tego, że boję się, że szczęście szybko się skończy

Rundka negatywną wykonujemy zgodnie z zasadami EFT

**Ale: boję się zranienia**

Ustawienie:

EFT podstawowe: mimo że boję się zranienia, to szczerze i głęboko akceptuję siebie / otwieram się na akceptację siebie

Proste: boję się zranienia

Akceptujące: akceptuję to lub nie akceptuję tego, że boję się zranienia

Rundka negatywną wykonujemy zgodnie z zasadami EFT

## Wybaczam – nie wybaczam

Mamy takie samo prawo wybaczać jak i nie wybaczyć. Do wybaczenia mam prawo tylko ten, kto został skrzywdzony. Wybaczenie jest potwierdzeniem wyrządzonej krzywdy. Jeśli nie wydarzyła nam się żadna krzywda, to co i dlaczego mielibyśmy wybaczać? Wybaczamy dla siebie samych. Prawdziwe wybaczenie to stan, w którym czujemy się i zachowujemy tak, jak by to co się stało, nigdy się nie wydarzyło. Nie zwalnia to jednak naszego krzywdziciela z odpowiedzialności za to co się stało.

Jeśli nasze poczucie krzywdy wiązało się z niespełnionymi oczekiwaniami wobec kogoś, kto miał prawo wybrać inaczej niż my chcieliśmy, wówczas w naturalny sposób buduje się w nas zgoda i szacunek do tej decyzji. A co najważniejsze czujemy się z tym dobrze.

Jeśli zaś wyrządzona krzywda wiąże się z negatywnymi działaniami skierowanymi w naszą stronę lub przeciwko nam np. gwałt, kradzież, gwałtowne porzucenie, odtrącenie, kłamstwo, itp., wówczas nie musimy akceptować tego co się stało. Możemy zaakceptować nasze uczucia, ale nie samo zdarzenie. Nawet jeśli rozumiemy dlaczego ktoś to zrobił, to nie pojawia się w nas zgoda i szacunek dla decyzji tej osoby. Można to raczej opisać jako specyficzny dystans.

Kiedy zostaliśmy skrzywdzeni budzi to w nas szereg uczuć począwszy od

Smutku, że coś takiego nam się przytrafiło

Smutku kiedy skrzywdziła nas bliska nam osoba

Gniewu i poczucia niesprawiedliwości, że to nam się przytrafiło

Gniewu na siebie, że na to pozwoliliśmy i nic nie zrobiliśmy

Poczucia winy jeśli jeszcze kogoś dotknęło to co nam się przytrafiło

Poczucia winy jeśli mogliśmy coś zrobić ale nie zrobiliśmy z jakiegoś powodu

Bezsilności i niemocy, że nie mogliśmy, nie potrafiliśmy się obronić

Rozpaczy, że nic się nie da zrobić, że nie ma nadziei

Wstydu że zostaliśmy skrzywdzeni

Wstrętu, pogardy, obrzydzenia

Emocje te mogą występować w różnej konfiguracji i z różnym nasileniem. Często świadomi jesteśmy tylko części tego co przeżywamy pod wpływem krzywdy, a część zostaje w nas ukryta.

Większość z nas została wychowana w duchu presji wybaczenia, a wręcz przymusu. Jest to ogromny problem, ponieważ wiele osób, chcąc spełnić oczekiwania, dochodzi do stanu fikcyjnego wybaczenia. Innymi słowy mamy wrażenie, że wybaczyliśmy, ale ciągle nosimy w sobie poczucie krzywdy i emocje z tym związane. Mają one na nas wpływ, na nasz nastrój, reakcje, zachowania, decyzje ale również zdrowie. Ta ogromna presja odbiera skrzywdzonemu prawo do gniewu, smutku, do braku ochoty na wybaczenie, które jest naturalną odpowiedzią na krzywdę.

Poza wskazaniem, aby zrobić EFT na wszystkie aspekty i emocje, jakie wiążą się z krzywdzącym zdarzeniem, można skupić się na samym aspekcie wybaczenia. Można zrobić na to oddzielne rundki albo wykorzystać poniższe propozycje, jako elementy rund przejściowych i pozytywnych.

Paradoksalnie jeśli chcemy osiągnąć prawdziwy stan wybaczenia, to najlepiej zacząć od dania sobie prawa do nie wybaczenia. Oto przykładowe zdania, których możemy użyć w EFT

*„mam prawo nie wybaczyć X tego co mi zrobił”*

*„nie muszę wybaczać X tego co mi zrobił”*

*„nie muszę być jeszcze gotowa na wybaczenie”*

*„to w porządku jeśli nie chcę teraz wybaczyć X tego co mi zrobił”*

*„to w porządku jeśli nie czuję się jeszcze gotowy/a wybaczyć X tego co mi zrobił”*

*„to w porządku jeśli nie chcę wybaczyć X tego co mi zrobił, choć wszyscy/ktoś uważają, że powinienem / powinnam, ale w końcu to mnie skrzywdzono a nie innych*

Warto potem dodać zdania otwierające na wybaczenie:

*„otwieram się na wybaczenie X tego co mi zrobił”*

*„może kiedyś będę gotowy/a wybaczyć X to co mi zrobił, ale to nie musi być dzisiaj”*

*„otwieram się na wybaczenie X tylko w 1 procencie tego co mi zrobił”*

*„jeśli dziś jestem gotowy/a wybaczyć w więcej niż 1 procencie X tego co mi zrobił, to wybaczam na tyle, na ile jestem dziś gotowa, a czego dziś nie wybaczę, to może wybaczę kiedyś a może nigdy. Cokolwiek wybiorę mam prawo do takiego wyboru.”*

*„to w porządku jeśli otworzę się na wybaczenie X tego co mi zrobił, nawet jeśli wszyscy/ktoś uważa, że nie powinienem / nie powinnam tego wybaczać”*

Możemy też pobadać naszą gotowość do wybaczenia sprawdzając, które zdanie jest dla nas prawdziwsze:

*„może jestem gotowy/a wybaczyć X a może jeszcze nie jestem gotowy/a wybaczyć X”*

Jeśli czujemy brak gotowości wracamy do zdań typu „to w porządku, że nie czuję się gotowy/a wybaczyć”. Celem powrotu do tych zdań nie jest doprowadzenie Cię do gotowości wybaczenia. Celem tych zdań jest poczucie, że jeśli nie masz zgody na wybaczenie, to abyś poczuł/a, że akceptujesz to w sobie i nie musisz tego zmieniać. Masz prawo do takiej reakcji.

Jeśli zaś w trakcie poczujesz w sobie budzącą się gotowość, to również wiąże się z poczuciem zgody na to budzącą się gotowość i jej akceptację. Jakakolwiek będzie to reakcja, najważniejsze jest to, że będziesz się z nią dobrze czuł/a i będzie ona autentyczna, a nie sztuczna.

Jeśli poczujesz gotowość do wybaczenia możesz użyć przykładowych zwrotów:

*wybaczam X to co mi zrobił*

*wybaczam X to co mi zrobił i wybaczam sobie i wszystkim którzy kiedykolwiek, w jakikolwiek sposób przyczynili się do tego co się stało*

*z miłością wybaczam X to co mi zrobił*

*(Z miłością) wybaczam X to co mi zrobił i przepraszam go jeśli ja wyrządziłam mu jakąś krzywdę i przyjmuję jego wybaczenie dla mnie*

*wybaczam X to co mi zrobił i zwalniam go z odpowiedzialności za to co się stało*

*wybaczam X to co mi zrobił i mam nadzieję, że on również sobie to wybaczy*

*wybaczam X to co mi zrobił i pozwalam aby nasze drogi rozeszły się w pokoju*

*wybaczam X to co mi zrobił, ale mam prawo nie chcieć więcej go widzieć*

*wybaczam X to co mi zrobił i wybieram pokój między nami*

Każda skrzywdzona osoba potrzebuje zwykłego „przepraszam”. Jest to forma zadość uczenia sprawcy, ale też pokazania świadomości krzywdy i emocji skrzywdzonej osoby i szacunku do jej przeżyć. Często zdarza się, że osoby potrącone przez samochód najczęściej żalu mają nie za swoje obrażenia, ale za to, że sprawca wypadku nie podszedł i nie powiedział przepraszam.

Przepraszam jest też takim dowodem na to, że ktoś nie chciał nam specjalnie zrobić krzywdy. Zrobił to nie chcący, z różnych powodów nie mógł tego powstrzymać, albo żałuje po fakcie. Brak tego przepraszam jest często odbierane jako:

specjalne wyrządzenie krzywdy,

brak szacunku do krzywdy jaka nam się stała,

obojętność,

chęć ucieczki od odpowiedzialności

satysfakcje sprawcy

brak świadomości u sprawcy, że wyrządził nam krzywdę

Podczas EFT możemy dodać zwrot związany z przeprosinami

*„jeśli X żałuje tego co mi zrobił, to uznaję jego żal i przyjmuję jego przeprosiny”*

*„jeśli X przeprasza mnie za to co się stało, to przyjmuję jego przeprosiny”* – można dodać *„ale to nie znaczy, że od razu muszę to mu wybaczyć”*

*„jeśli X karze się za to co mi zrobił, to uznaję że żałuje tego co zrobił”* – można dodać

*„i życzę mu / proszę go, aby sam sobie wybaczył, to co mi zrobił”*

Czasem osoba skrzywdzona ma potrzebę zemsty i satysfakcji, że ten kto ją skrzywdził cierpi tak samo, jak ona i dopiero zobaczy jak to jest. Mówi to o głębokim poczuciu krzywdy i zranienia, z którym trudno się pogodzić. Ale przede wszystkim o tym, że najbardziej boli brak owego przepraszam. Ten brak przepraszam budzi tak głęboki gniew i poczucie

niesprawiedliwości, że pojawia się potrzeba zemsty. Wówczas wizja zemsty jest aktywnym sposobem osiągnięcia zadość uczynienia za swoje krzywdy. Jest to tzw. wyrównanie rachunków lub zasada pochodząca jeszcze z prawa Hamurabiego: „oko za oko, ząb za ząb”.

Czasem nawet świadomość, że ta potrzeba zemsty najbardziej krzywdzi samego mściciela, nie zmienia jego postawy.

Wówczas można pracować na zdaniach o braku gotowości do wybaczenia oraz na zdaniach typu:

*tylko jak X będzie cierpiał tak samo jak ja, to będę miał satysfakcję i mu odpuszczę*  
*jak X nie będzie cierpiał tak samo jak ja, to ujdzie mu to co mi zrobił, a tego nie zniosę*  
*X musi cierpieć tak samo jak ja*  
*nigdy nie wybaczę X tego co mi zrobił*  
*to w porządku, że chcę się zemścić na X za to co mi zrobił*

Jeśli krzywda została wyrządzona przez bliską osobę, to czasem mściciel karze ją – mści się krzywdząc siebie. Kara ta polega na wywołaniu bólu i cierpienia u osoby, do której ma się żal. To okrutna zemsta i to nie dla bliskiej osoby, ale dla samego mściciela, gdyż nie dość że już został wcześniej skrzywdzony, to jeszcze krzywdzi sam siebie. Jest również ryzyko, że ten na którym próbuje się odegrać, powie dość, wybaczy sam sobie i przestanie się przejmować cierpieniem mściciela. Innymi słowy mściciel zostanie z niczym.

*W tym przypadku można pracować na zdaniach typu:*

*Muszę zdać sobie ból, aby X cierpiał, że ja cierpię*  
*Muszę się krzywdzić, bo tylko tak mogę ukarać X*  
*Muszę wyrządzić sobie krzywdę, aby X nie mógł być szczęśliwy w swoim życiu, tylko musiał się mną zajmować*  
*Muszę odebrać wolność X obciążając go sobą*  
*Za to co mi zrobił X nie pozwolę, aby był/a szczęśliwy/a, nawet kosztem siebie*

A co zrobić jeśli to my mamy poczucie, że kogoś skrzywdziliśmy?

## Przepraszam za to co zrobiłem/am

Jeśli mamy poczucie lub pewność, że wyrządziliśmy komuś krzywdę, wówczas to my jesteśmy owymi krzywdzicielami. Czasem wyrządzenie komuś krzywdy jest również skrzywdzeniem siebie. My sami jesteśmy adresatem swojego wybaczenia kiedy mamy świadomość, że ktoś przez nas cierpiał (a nie to było naszą intencją) i/lub ponosi nieprzyjemne konsekwencje w wyniku naszych działań. Wówczas w miejsce X z wcześniejszych przykładów należy wstawić siebie samego i dodać np. imię osoby, którą skrzywdziliśmy. Musimy też nieco przeformułować rozwinięcie zdania, aby brzmiało sensownie.

Np.: „*mam prawo nie wybaczyć X tego co mi zrobił*”

Zmieniamy na „*mam prawo nie wybaczyć sobie tego co zrobiłem Y*”

Najczęstszym uczuciem u osób, które mają poczucie, że kogoś skrzywdziły jest poczucie winy. Niestety jesteśmy wychowani w ideologii, że jak jest wina to musi być kara. Wiąże się to z karą za grzechy, ideą pokuty, gniewem na siebie. Często zapomina się o tzw. zadośćuczynieniu. Skoro nie możemy cofnąć tego co zrobiliśmy, to zamiast się karać i zadreć poczuciem winy zrobimy dla tej osoby coś dobrego dla niej. W końcu z naszego samobiczowania się, żadna dla niej pociecha czy zmiana.

Nie mniej jednak element przyznania się do winy przynosi krzywdzicielom ogromną ulgę i warto się do niego odwołać w EFT.

*Żałuję tego co zrobiłem/am*

*Przepraszam Y za to co mu zrobiłem/am*

*Przykro mi, że tak się stało*

*Przykro mi, że tak postąpiłam*

*Mam nadzieję, że Y mi to kiedyś wybaczy*

*Nie wiedziałem/am, że to co robię jest krzywdzące dla Y, bo nie było moją intencją skrzywdzić Y, ale przykro mi, że tak się stało*

Ale również:

*Przepraszam Y za to co zrobiłem/am i przyjmuję jego wybaczenie – można dodać – „ja też już mogę sobie to wybaczyć”*

*Przepraszam Y za to co zrobiłem/am i rozumiem jeśli nie będzie mi gotów wybaczyć – można dodać – „ale ja już mogę sobie to wybaczyć” lub „wolno mi już sobie to wybaczyć”*

Dodatkowe zdania związane z wybaczeniem sobie:

*Już nie muszę się karać za to co zrobiłem/am*

*Już wolno mi sobie wybaczyć*

*Już wystarczająco się ukarałem/am, już dłużej i więcej nie muszę  
Już nie muszę być dłużej winny/a*

Kiedy nie jesteśmy w stanie sobie wybaczyć warto użyć zdań:

*muszę się karać za krzywdę/y, które wyrządziłem/am – a co jeśli zamiast karania siebie, mogę  
w ramach zadość uczenia robić coś dobrego dla innych?  
muszę się karać, bo tak trzeba – a jeśli wcale nie trzeba, tylko ja o tym nie wiem  
nie mogę sobie tego wybaczyć – a może mogę tylko o tym nie wiem  
nie mogę sobie tego wybaczyć – a co jeśli już sobie wybaczyłam  
nie mogę sobie wybaczyć – potrzebuję tego cierpienia dla siebie  
nie mogę sobie wybaczyć i każę się cierpieniem za to co zrobiłam – tylko co komu po tym?  
nie zasługuję na wybaczenie – nie ja o tym decyduję tylko ten, którego skrzywdziłem/am  
nie zasługuję na wybaczenie – a co jeśli zasługuję tylko nie chce tego do siebie dopuścić  
nie mam prawa do wybaczenia – każdy ma prawo do wybaczenia, dlaczego ja miałabym być  
wyjątkiem?*

Paradoksalnie brak wybaczenia sobie tego, że wyrządziliśmy sobie krzywdę czasem blokuje ofiarę w uwolnieniu się od tego co się stało. Skoro my jesteśmy „katem”, to ktoś musi nadal być ofiarą. „wyjdźcie z roli kata uwalnia ofiarę i pozwala jej zejść z szubienicy”.

**Ważne!!!**

Nie każde odmówienie komuś, wzbudzenie w kimś niezadowolenia czy rozczarowania jest krzywdą dla tej osoby. Mamy prawo dbać o siebie, swoje granice, bycie sobą i życie w zgodzie ze sobą.

Nie jest w porządku wobec nas ten, kto oczekuje od nas rezygnacji z siebie. Mamy prawo wówczas wybrać siebie. Warto jednak pamiętać o zasadach dobrej komunikacji, aby nasza odmowa była stanowcza ale łagodna.

Choć jeśli będziesz musiał tupać nogą, bo już inaczej się nie da, to nie wahaj się i tup.

Jeśli dbamy tylko o innych kosztem siebie, krzywdzimy siebie.

Jeśli już jako dorośli pozwalam komuś krzywdzić siebie, to w jakimś stopniu krzywdzę tym tego kto mnie krzywdzi, bo pozwalam mu być sprawcą.

Jeśli nie pozwalam się skrzywdzić, to dbam o siebie ale również nie pozwalam aby ktoś stał się sprawcą i miał mnie na sumieniu.

## **Zaspakajanie potrzeb**

Każdy z nas ma kilka podstawowych potrzeb. Na bazie tych podstawowych potrzeb powstają potrzeby pośrednie, wtórne, poprzez które zaspakajamy również potrzeby podstawowe, np. potrzeba szacunku innych ludzi może zaspokajać częściowo potrzebę akceptacji, potrzeba wiedzy zaspokaja może częściowo zaspokajać potrzebę spełnienia (uczę się tego co lubię, co mnie pasjonuje) a częściowo potrzebę bezpieczeństwa (wiedza daje kontrolę a kontrola bezpieczeństwo)

Sposoby zaspakajania potrzeb często są obarczone pewnymi warunkami mówiącymi o tym co trzeba zrobić, aby dana potrzeba została zaspokojona.

Warunki te wyrażają się najczęściej poprzez słowa

Trzeba

Należy

Muszę

Powinienem / powinnam

Nie mogę

Nie wolno

Schemat na jakim możemy odkryć nasze wzorce zaspakajania naszych potrzeb to:

### **ŻEBY ... TO ...**

Np. żeby być bezpieczna to muszę być czujna

Zdanie to wypowiadamy w ustawieniu i w rundzie negatywnej. W rundzie pozytywnej wypowiadamy zdanie A MOŻE JUŻ ... nie muszę, nie trzeba, nie powinnam, wolno, nie trzeba, nie należy.

W rundzie pozytywne również wypowiadamy zdanie, zaczynające się od A MOŻE. Tym razem jest ono inną, ciekawą i bezpieczną dla nas propozycją zaspokojenia naszej potrzeby.

Do pracy na zaspakajaniu potrzeb możemy wykorzystać przechodzenie przez wszystkie trzy etapy. Pierwszy i drugi dokonują zmiany a trzeci ją wzmacnia i stabilizuje.

## **Wg Maslowa wyróżniamy następujące potrzeby**

### **Potrzeby fizjologiczne**

potrzeba jedzenia,

potrzeba odpoczynku,

przyjemnych doznań

zmysłowych

seksualne

**Potrzeby bezpieczeństwa** wyrażają się unikaniem tego, co może przynieść śmierć lub cierpienie

potrzeba zależności,  
potrzeba opieki i oparcia,  
potrzeba braku lęku,  
potrzeba ładu.

### **Potrzeby afiliacji**

przynależności  
miłości, akceptacji,  
afirmacji

ich zaspokojenie rzutuje na sposób widzenia świata, występują w dążeniach przezwyciężenia osamotnienia, alienacji

### **Potrzeby szacunku i uznania**

potrzeba potęgi,  
potrzeba wyczynu,  
potrzeba wolności,  
potrzeba respektu i uznania innych,  
potrzeba dobrego statusu społecznego,  
potrzeba sławy,  
potrzeba dominacji

### **Potrzeby samorealizacji**

dążenie do rozwoju możliwości  
dążenie do realizacji celu

Maslow wyróżnia także potrzeby: **poznawczą i estetyczną.**

### **Koncepcja potrzeb Murraya**

Według Murraya potrzeba to:

specyficzna tendencja aktywności jednostki  
typowy zespół reakcji motorycznych, werbalnych, autonomicznych i wyobraźniowych  
specyficzny kierunek uwagi i zainteresowań  
specyficzne emocje  
specyficzne reakcje

### **Murray wyróżnił 27 potrzeb psychicznych:**

potrzebę bezpieczeństwa jako tendencję do unikania psychicznego urazu  
ze strony innych  
we własnych oczach  
potrzebę poniżania się  
potrzebę wyczynu  
potrzebę stowarzyszenia się, afiliacji

potrzebę agresywności  
 potrzebę autonomii  
 potrzebę kompensacji  
 potrzebę uległości  
 potrzebę usprawiedliwiania się  
 potrzebę dominowania  
 potrzebę uzewnętrzniania swojej osobowości i ekshibicjonizmu  
 potrzebę żywienia i opiekowania się  
 potrzebę porządku  
 potrzebę zabawy  
 potrzebę odrzucania i izolacji  
 potrzebę przyjemnych doznań zmysłowych  
 potrzebę seksualną  
 potrzebę doznawania opieki i oparcia  
 potrzebę rozumienia  
 potrzebę nabywania  
 potrzebę poznawczą  
 potrzebę tworzenia  
 potrzebę informowania innych  
 potrzebę doznawania aprobaty i uznania ze strony innych  
 potrzebę zatrzymywania

Przyjrzyjmy się, w jaki sposób możemy sprawdzić jak zaspakajamy nasze potrzeby. Wykorzystując słowa: należy, muszę, trzeba, powinienem/powinnam, nie mogę, nie wolno.

Poniżej wymienione są różne sposoby na zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i miłości. Z powodzeniem wiele z poniższych sposobów można wykorzystać do pracy nad innymi potrzebami.

#### **Potrzeba bezpieczeństwa:**

| <b>Ustawienia</b><br><b>Rundka negatywna</b><br><b>Żeby być bezpieczny/a to</b> | <b>Rundka przejściowa</b>                                       | <b>Rundka pozytywna</b>                              |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę być czujny/a                           | A może już nie muszę być<br>czujny/a, żeby być<br>bezpieczny/a? | A może ja jestem bezpieczna<br>tylko o tym nie wiem? |

|                                                                          |                                                                                    |                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę kontrolować otoczenie           | A może już nie muszę<br>kontrolować otoczenia, żeby<br>być bezpieczny/a?           | A może nawet kiedy nie<br>kontroluję otoczenia to<br>jestem bezpieczna?                                             |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę umieć się bronić                | A może już nie muszę umieć<br>się bronić, żeby być<br>bezpieczny/a?                | A może nikt mnie nie atakuje<br>i nie mam się już przed kim<br>bronić?                                              |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę walczyć                         | A może już nie muszę<br>walczyć, żeby być<br>bezpieczny/a?                         | A może otworzyć się na<br>pokój i dostrzec wokół wielu<br>przyjaznych mi ludzi?                                     |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę być zawsze gotowy/a<br>do walki | A może już nie muszę<br>zawsze być gotowy/a do<br>walki, żeby być<br>bezpieczny/a? | A może ludzie mają dobre<br>zamiary i mogę czuć się z<br>nimi bezpiecznie, tak jak oni<br>ze mną?                   |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę zaatakować pierwszy/a           | A może już nie muszę<br>atakować pierwszy/a??                                      | A co jeśli jestem bezpieczna i<br>w ogóle nic mi nie zagraża?                                                       |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę się kłócić                      | A może już nie muszę się<br>kłócić, żeby być<br>bezpieczny/a?                      | A może mogę się spokojnie<br>dogadać i osiągnąć dobre<br>porozumienie w spokoju?                                    |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę walczyć o swoje                 | A może już nie muszę<br>walczyć o swoje, żeby być<br>bezpieczny/a?                 | A może już nikt mi nic nie<br>zabiera?                                                                              |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>nie mogę ufać                         | A może już ufać i być<br>bezpieczny/a?                                             | A może już czasem mogę<br>zaufać?                                                                                   |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę być uległy/a                    | A może już nie muszę być<br>uległy/a, żeby być<br>bezpieczny/a?                    | A może już mogę odzyskać<br>swoją godność i szanować<br>swoje potrzeby?                                             |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę ustępować                       | A może już nie muszę<br>ustępować, żeby być<br>bezpieczny/a?                       | A może już mogę<br>bezpiecznie powiedzieć<br>„nie”?                                                                 |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę pilnować swoich<br>granic       | A może już nie muszę<br>pilnować swoich granic, żeby<br>być bezpieczny/a?          | A może już inni sami szanują<br>moje granice?                                                                       |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę uciekać                         | A może już nie muszę<br>uciekać, żeby być<br>bezpieczny/a?                         | A może już mogę stawić<br>czoła zagrożeniu z<br>uśmiechem i spokojem, żeby<br>przekonać się, że jest w<br>porządku? |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>muszę unikać                          | A może już nie muszę<br>unikać, żeby być<br>bezpieczny/a?                          | A może już nie muszę unikać<br>tego co i tak jest dla mnie<br>bezpieczne, tylko ja o tym<br>nie wiem i dlatego tego |

|                                                                            |                                                                     |                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |                                                                     | unikam?                                                                                                      |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to muszę rezygnować</b>                           | A może już nie muszę rezygnować, żeby być bezpieczny/a?             | A może mogę zachować to co chcę?                                                                             |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to nie wolno mi odmówić</b>                       | A może już wolno mi odmówić?                                        | A może odmowa jest dla mnie jeszcze bezpieczniejsza niż zgoda?                                               |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to nie mogę/ nie wolno mi powiedzieć co myślę</b> | A może już mogę powiedzieć co myślę?                                | A może powiedzenie tego co myślę jest dla mnie źródłem szacunku innych i bezpieczeństwa?                     |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to muszę być atrakcyjny/a</b>                     | A może już nie muszę być atrakcyjna , żeby być bezpieczny/a?        | A może już jestem wystarczająco atrakcyjny/a?                                                                |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to nie mogę się pomylić</b>                       | A może już mogę się pomylić i nadal być bezpieczny/a?               | A może ja się nie mylę tylko się boję że się pomyłę?                                                         |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to muszę schodzić z drogi</b>                     | A może już nie muszę schodzić z drogi, żeby być bezpieczny/a?       | A może mogę się miło z kimś wyminąć i czasem pozwolić, aby to mi ktoś zszedł z drogi?                        |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to nie mogę wydawać pieniędzy</b>                 | A może już mogę wydawać pieniądze i nad być bezpieczny/a finansowe? | A może mogę trochę wydać a trochę zatrzymać?                                                                 |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to muszę oszczędzać</b>                           | A może już nie muszę oszczędzać, żeby być bezpieczny/a?             | A może mogę trochę oszczędzać a trochę pozwolić sobie na przyjemności życia?                                 |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to muszę wydawać pieniądze</b>                    | A może już nie muszę wydawać pieniędzy, żeby być bezpieczny/a?      | A może pieniądze są już dla mnie bezpieczne?                                                                 |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to muszę oddawać to co mam</b>                    | A może już nie muszę oddawać tego co mam, żeby być bezpieczny/a?    | A może już mogę zachować to co mam dla siebie, bo mi też wolno coś mieć?                                     |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to nie mogę się kłócić</b>                        | A może już mogę kłócić i być bezpieczny/a?                          | A może jak ktoś na mnie naciska to mogę się pokłócić, ale tylko tyle ile trzeba, aby się ode mnie odczepili. |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to nie mogę się wychylać</b>                      | A może już mogę się wychylać i być bezpieczny/a?                    | A może mogę jawnie powiedzieć co myślę i zostać dobrze przyjęty/a?                                           |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b>                                            | A może już mogę dochodzić                                           | A może dochodzenie swego                                                                                     |

|                                                                    |                                                            |                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| nie mogę dochodzić swego                                           | swego i być bezpieczny/a?                                  | pozwoli mi odzyskać to co straciłem/am?                |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>nie mogę upierać się przy swoim | A może już mogę upierać się przy swoim i być bezpieczny/a? | A może mi też można przyznać rację?                    |
| <b>Żeby być bezpieczny/a to</b><br>nie mogę powiedzieć prawdy      | A może już mogę powiedzieć prawdę i być bezpieczny/a?      | A może powiedzenie prawdy przyniesie mi spokój i ulgę? |

### Potrzeba miłości:

| Ustawienia<br>Rundka negatywna<br><b>Żeby być kochany/a to</b> | Rundka przejściowa                                                                                                           | Rundka pozytywna                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę się poświęcać            | A może już nie muszę się poświęcać, żeby być kochany/a?                                                                      | A może już nie muszę płacić za miłość poświęcając to co dla mnie ważne?<br><br>A może mogę kochać i być kochany realizując się w tym co dla mnie ważne? |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę rezygnować z siebie      | A może już nie muszę rezygnować z siebie, żeby być kochany/a?                                                                | A może dopiero będąc sobą mogę być naprawdę kochany?<br><br>Kto jest kochany, kiedy nie jestem sobą?                                                    |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę kontrolować partnera/kę  | A może już nie muszę kontrolować partnera/ki, żeby być kochany/a?                                                            | A może zaufać, że ktoś jest wobec mnie w porządku?                                                                                                      |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę być zazdrosny/a          | A może już nie muszę być zazdrosny/a, żeby być kochany/a?<br><br>A może już nie muszę mieć kogoś, aby kochać i być kochanym? | A może ktoś mnie kocha, bo chce a nie bo mu każe?<br><br>A może ktoś chce ze mną być, bo chce a nie dlatego, że nie pozwalam mu poznać innych?          |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>nie mogę pokazać, że mi zależy | A może już mogę pokazać, że mi zależy i być kochany/a?                                                                       | A może kiedy ja pokazuję, że mi zależy to mój partner /moja partnerka czuję się bezpieczniej pokazując mi, że jej/jemu zależy ?                         |

|                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę być zimny i<br>niedostępny/a             | A może już nie muszę być<br>zimny i niedostępny/a, żeby<br>być kochany/a?                                                           | A może już mogę być<br>ciepły/a, czuły/a,<br>troskliwy/a?                                                             |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę udawać, że mi nie<br>zależy              | A może już nie muszę<br>udawać, że mi nie zależy,<br>żeby być kochany/a?                                                            | A może mogę pokazać, że mi<br>zależy i nadal być<br>kochany/a?                                                        |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>nie wolno mi pokazać jaki/a<br>jestem naprawdę | A może już wolno mi<br>pokazać jaki/a jestem<br>naprawdę i być kochany/a?                                                           | A może dopiero będąc<br>prawdziwy mogę być<br>naprawdę kochany/a jako ja,<br>a nie jako ktoś kim i tak nie<br>jestem? |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę mieć oczekiwania do<br>partnera/ki       | A może już nie muszę mieć<br>oczekiwań do partnera/ki,<br>żeby być kochany/a?                                                       | A może mogę pokochać<br>kogoś takim jest zamiast<br>kochać za spełnianie moich<br>oczekiwań?                          |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>powinienem/am zasłużyć na<br>miłość            | A może na miłość w ogóle<br>nie trzeba zasługiwać?                                                                                  | A może ktoś może mnie<br>kochać, bo chce mnie<br>kochać?                                                              |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>nie wolno kochać za nic                        | A może wolno kochać za<br>nic?                                                                                                      | A może miłość jest<br>całkowicie niezależna od<br>wszystkiego i niczego ?                                             |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>nie wolno mnie kochać tak po<br>prostu?        | A może i mnie można kochać<br>tak po prostu?                                                                                        | A może to właśnie jest<br>prawdziwa miłość?                                                                           |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę dawkować miłość                          | A może nie muszę dawkować<br>miłości, żeby być kochany/a?                                                                           | A może mogę cieszyć<br>się miłością jak dziecko<br>spontanicznie i lekko i bez<br>ograniczeń,?                        |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>trzeba być silnym/a,                           | A może wcale nie trzeba być<br>silnym/a, żeby być<br>kochany/a?                                                                     | A może miłość nie ma z siłą<br>nic wspólnego?                                                                         |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę być słaby/a                              | A może już nie muszę być<br>słaby/a, żeby być kochany/a?                                                                            | A może słabością próbuje<br>uwięzić miłość, która<br>mogłaby być całkowicie<br>dobrowolna?                            |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę być chory/a                              | A może już nie muszę być<br>chory/a, żeby być kochany/a?<br><br>A może już nie muszę<br>chorobą zapewniać sobie<br>dowodów miłości? | A może już mogę się cieszyć<br>się miłością w zdrowiu?                                                                |

|                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę dużo zarabiać        | A może wcale nie muszę<br>dużo zarabiać, żeby być<br>kochany/a?                                             | A może za prawdziwej<br>miłości się nie kupuje?                                                                                                                           |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę być odpowiedzialny/a | A może inni też są<br>odpowiedzialni i nie muszę<br>być odpowiedzialny/a ponad<br>to za co naprawdę jestem? | A może już jestem<br>wystarczająco<br>odpowiedzialny/a?                                                                                                                   |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę pokochać siebie      | A może nie muszę pokochać<br>siebie, aby inni mnie<br>pokochali?                                            | A może mogę pozwolić się<br>pokochać innym, aby<br>przekonać się, że skoro oni<br>mogą mnie kochać, to znaczy<br>że ja też mogę pokochać<br>siebie                        |
| <b>Żeby być kochany/a to</b><br>muszę sobie wybaczyć       | A może nie muszę sobie<br>wybaczać, żeby być<br>kochany/a?                                                  | A może jestem kochany/a<br>nawet kiedy sobie nie<br>wybaczyłam, tylko<br>pozwalam sobie tego poczuć,<br>bo karzę siebie odmawiając<br>sobie miłości, która i tak<br>jest? |

## Obojczykowe EFT

W tym przypadku zamiast ćwiczeń oddechowych zaczynamy wypowiadać zdania, których używamy w podstawowym EFT. Zamiast robić ustawienie i rundę negatywną na punktach na ciele, robimy ją opukując się zgodnie z procedurą oddychania obojczykowego, wielokrotnie zmieniając dłonie.

W obojczykowym EFT wystarczy zastosować pierwszą część układu rąk i powtarzać ją wielokrotnie, czyli:

Palec wskazujący i środkowy prawej ręki przykładamy do punktu obojczyka po prawej stronie. Lewą ręką – palcami wskazującym i środkowym opukujemy punkt gamy na prawej dłoni (których palce dotykają prawego punktu obojczyka). Podczas opukiwania wypowiadamy zdanie, z którym pracujemy.

Następnie przesuwasz prawą rękę na lewy punkt obojczyka i kontynuujesz opukiwanie, wypowiadając zdanie, z którym pracujesz.

Kolejnym krokiem jest zmiana ręki. Teraz palcami wskazującym i środkowym lewej dłoni dotykasz lewego punktu obojczyka i prawą ręką opukujesz punkt gamy na lewej dłoni. Podczas opukiwania również wypowiadasz zdanie, nad którym pracujesz.

Następnie przesuwasz lewą dłoń na prawy punkt obojczyka i dalej opukujesz gamę, wypowiadając po raz kolejny zdanie.

Po zakończeniu przechodzisz z powrotem na prawą stronę i opukując zgodnie z procedurą, nadal wypowiadasz zdanie, nad którym pracujesz.

Opukiwanie kontynuujesz wykorzystując nadal tylko palce wskazujący i środkowy. W ten sposób robisz ustawienie, zdania z rundy negatywnej, przejściowej i pozytywnej.

Możesz mieszać opukiwanie punktów na ciele z obojczykowym EFT, czyli raz opukać punkty na ciele, a potem zrobić procedurę obojczykową i wrócić do punktów. Możesz zrobić również odwrotnie, czyli zacząć od obojczykowego EFT, opukać punkty na ciele i wrócić do obojczykowego EFT.

### **Ważne!!!**

Podczas opukiwania punktu gamy pilnuj, aby łokcie nie dotykały ciała, tylko były w odległości ok. 20 cm od ciała, czyli pod kątek 45 stopni.

## **Duchowe EFT**

Jest wiele obszarów duchowości, z którymi wiążą się odczuwane przez nas emocje i stany fizyczne. Nie będę szerzej pisać o duchowości, bo to temat nieskończony a zdania bywają w nim niezwykle podzielone. Ograniczam się jedynie do przedstawienia kilku sposobów wykorzystania EFT do rozmaitych zagadnień i zmagających duchowych. Są one dość niezależne od wszelkich filozofii, religii, gdyż wiążą się emocjami, a te są ponad systemowe. Są przypisane do człowieka niezależnie od wszystkiego.

Niektóre sformułowania wymykają się zdroworozsądkowemu myśleniu, ale potrafią mieć niezwykle działanie na nasze odczucia, sytuacje życiowe czy relacje. Każde sformułowanie jest krótko wyjaśnione. Opisy te nie wyczerpują jednak pełnych możliwości siły i zakresu działania poszczególnych zwrotów. Zależą one już od czynników indywidualnych, etapu rozwoju, wiedzy a przede wszystkim czucia i intencji, jaką ma osoba z nich korzystająca.

Oto zdania, które możesz wpleść, jako końcówkę ustawienia, rundę przejściową lub użyć ich wręcz jako całego ćwiczenia.

### **„Wybaczenie”**

**Otwieram się na wybaczenie sobie i wszystkim, którzy kiedykolwiek w jakikolwiek sposób przyczynili się do ..., otwieram się na wybaczenie im i sobie, teraz**

**Wybaczam sobie i wszystkim, którzy kiedykolwiek w jakikolwiek sposób przyczynili się do ..., wybaczam im i sobie teraz**

Jest to zwrot, który przekracza granicę czasu oraz niedoskonałość naszej pamięci. Nie zawsze pamiętamy wszystkie osoby, które pośredniczyły w trudnych dla nas zdarzeniach.

Często nie pamiętamy szczegółów naszego udziału, intencji, zachowań, itp. Ponadto zdarzenie, które wydaje się nam źródłowe może być pierwszym, które było na tyle silne, że je zapamiętaliśmy. Mogło je poprzedzać zdarzenie o znacznie słabszym dla nas wydźwięku, ale jego wystąpienie i to jak je odebraliśmy stało się potem fundamentem do silniejszej reakcji w zdarzeniu, które pamiętamy wyraźnie.

Przekraczając granice czasu, świadomie odnosimy go również do emocji, jakie oddziedziczyliśmy po naszych rodzicach i dalszych przodkach. Coraz częściej mówi się o dziedziczeniu emocji po naszych przodkach. Kiedy w ich życiu zdarzyły się szczególne bolesne zdarzenia, emocje te zapisują się w ciele i pamięci komórkowej. Ślady tych emocji dziedziczymy. Często w życiu dziwimy się dlaczego tak intensywnie i nieadekwatnie reagujemy na określone zdarzenia. Jednocześnie odczuwamy emocje i zdziwienie tym co czujemy. Może być to jeden ze sposobów na rozpoznanie odziedziczonej reakcji emocjonalnej, a nie reakcji wynikającej z naszego życiowego doświadczenia.

### **„Wolna wola”**

**„Na mocy mojej wolnej woli, nadanej mi przez Boga w chwili mojego stworzenia**

**- uwalniam się od ...**

**- wybieram wolność od ...**

**i wybieram, aby było to dobre dla wszystkich, którzy są z tym w jakikolwiek sposób powiązani.**

Ta formuła sama pojawiła mi się w głowie. Ale odwołuje się do najbardziej fundamentalnej esencji naszego człowieczeństwa, czyli wolnej woli. Może też dlatego zazwyczaj towarzyszą jej rozmaite reakcje. Nie zawsze są one silne w sensie natężenia odczuć, ale wiele osób miało poczucie, że to zdanie ma moc.

### **„Przepraszam”**

**„Przepraszam wszystkich tych, którzy przeze mnie lub któregośkolwiek z moich przodków zostali w jakikolwiek sposób zranieni. Przepraszam za to teraz i życzę im odzyskania w pokoju tego co zostało im odebrane, a jednocześnie przyjmuję wybaczenie dla siebie i moich przodków”**

Zasady tej formuły są podobne jak w formule wybaczenia, ale tym razem to my bierzemy odpowiedzialność za jaką krzywdę komuś wyrządzoną. Ciężko jest uniknąć w życiu sytuacji, w których nie stajemy się dla kogoś źródłem strachu, gniewu, złości czy przykrości i smutku. Tak jak my potrzebujemy usłyszeć przepraszam, które oznacza żal, za zranienie, tak i inni tego potrzebują.

Przeprosiny nie są ujmą na honorze czy dumie przepraszającego. Są odzwierciedleniem naszego zrozumienia, że ktoś w wyniku naszych działań został narażony na emocjonalną przykrość i szacunku do tych uczuć.

### **Jeśli ty ... wyrażasz na to zgodę, to:**

- z miłością uzdrawiam twój ból, emocje
- uwalniam cię od problemu z ...

I w relacjach z ludźmi:

Jeśli ty ... wyrażasz na to zgodę, to:

- z miłością uzdrawiam cały ból, jaki sobie wzajemnie sobie zadaliśmy
- z miłością uzdrawiam nas ze wszystkich krzywd, jakie sobie nawzajem sobie wyrządziliśmy
- 

I wybieram dla nas spotkanie w

- miłości
- pokoju

Lub wybieram nasze rozstanie w

- miłości
- pokoju

Ta formuła jest sposobem na tzw. zastępcze EFT. Podkreślamy w niej nasz szacunek do granic i wyborów drugiej osoby poprzez zdanie „jeśli wyrażasz na to zgodę”. Rozwiązuje to znacznie wątpliwości na ile zastępcze EFT może być manipulacją energetyczną na drugiej osobie i naruszeniem jej granic i woli.

Natomiast formuły o uzdrawianiu niewątpliwie są przejawem naszej dobrej intencji. Jednak warto najpierw popracować nad swoimi indywidualnymi uczuciami, strachem przed chorobą, rozstaniem z osobą, nad którą pracujemy. Nasze ukryte niepokoje tylko nas osłabiają i zamiast generować pozytywną energię, będziemy generować energię lęku.

## **Życzenia EFT**

W EFT możemy użyć wielu abstrakcyjnych ustawień, które mogą odnosić się do pracy z podświadomością, duszą, z intencją. Nie jest to praca na konkretnych zdarzeniach, ale raczej na pewnych schematach, decyzjach i stanach, których przyczyn nie znamy.

Ustawienia te nazywałam życzeniami EFT, ze względu na intencje, które w sobie zawierają.

### **Życzenie Wyjścia na Światło**

Ustawienie: Mimo że jestem w ciemności i się boję, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Rundka negatywna: Ta ciemność i ten strach.

Rundka pozytywna: Otwieram się na światło, jestem gotowy na wyjście z ciemności.

### **Życzenie Ochrony**

Ustawienie: Mimo że jestem atakowany i muszę się bronić, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Rundka negatywna: Ten atak na mnie. Wybieram siłę i spokój.

Rundka pozytywna: Jestem bezpieczny.

### **Życzenie Odpuszczenia**

Ustawienie: Mimo że trudno mi odpuścić wszystkie krzywdy, jakie mnie spotkały to właśnie dlatego, że one mnie spotkały mam prawo je odpuścić

Rundka negatywna: Trudno mi odpuścić wszystkie krzywdy

Rundka pozytywna: Wolno mi odpuścić i wybrać szczęście

### **Życzenie Odnalezienia**

Ustawienie: Mimo że zagubiłam się w podróży mojego życia to wybieram powrót na moją właściwą drogę życiową

Rundka negatywna: Zagubiłam się w podróży mojego życia

Rundka pozytywna: Wolno mi iść przez życie moją drogą

### **Życzenie Miłości**

Ustawienie: Mimo że nie znam siły miłości jaką w sobie noszę to otwieram się odkrycie w sobie źródła i siły miłości

Rundka negatywna: Nie znam siły miłości jaką w sobie noszę

Rundka pozytywna: Odkrywam w sobie siłę i źródła miłości

Mnie też można kochać takim/taką jaki/a jestem

### **Życzenie Mocy**

Ustawienie: Mimo że kto inny wysysa moją moc dla siebie to wolno mi odzyskać kontrolę nad swoją mocą

Rundka negatywna: Kto inny czerpie moją moc

Rundka pozytywna: Na mocy mojej wolnej woli nadanej mi przez Boga w chwili mojego stworzenia uwalniam się w pokoju od tego, kto zabiera mi moją moc i czuję jak nabieram sił

### **Życzenie Woli**

Ustawienie: Mimo że mam słabą wolę to wybaczam sobie zapomnienie o prawdziwej sile mojej woli

Rundka negatywna: Mam słabą wolę

Rundka pozytywna: Na mocy mojej wolnej woli nadanej mi przez Boga w chwili mojego stworzenia wybieram wolność od tego co w tej chwili jest moim problemem

### **Życzenie Wolności**

Ustawienie: Mimo że jestem zniewolony to odkrywam w sobie siłę na wyjście na wolność

Rundka negatywna: Jestem zniewolony

Rundka pozytywna: Odkrywam w sobie siłę na wyjście na wolność

### **Życzenie Odmrożenia**

Ustawienie: Mimo że jestem zamrożony w moim obrażeniu na świat i ludzi i nie wiem jak się z tego wycofać, to wolno mi to zmienić zachowując swoją godność

Rundka negatywna: Jestem zamrożony

Rundka pozytywna: Uwalniam się z godnością

### **Życzenie Wybaczenia**

Ustawienie: Mimo że nie mogą wybaczyć, bo tylko uraza pozwala mi walczyć o sprawiedliwość za to co mnie spotkało, to odkrywam, że do wybaczenia mają prawo tylko Ci co zostali skrzywdzeni

Rundka negatywna: Nie mogę wybaczyć w imię sprawiedliwości

Rundka pozytywna: Tylko skrzywdzeni mają prawo do wybaczenia

### **Życzenie Odpuszczenia**

Ustawienie: Mimo że czuję się głęboko zraniony i skrzywdzony i nikt mnie nie przeprosił za to co się stało, to wolno mi wybrać dla siebie wolność od tych krzywd i zranień i samemu zdecydować jak się czuję

Rundka negatywna: To głębokie zranienie i skrzywdzenie, za które nikt mnie nie przeprosił

Rundka pozytywna: Mogę nadal czekać na przeprosiny, a mogę w tej chwili wybrać dla siebie wolność od zranienia

### **Życzenie Błysku mądrości**

Ustawienie: Mimo że jestem za głupia, żeby poradzić sobie z tym, z czym radzić sobie muszę to otwieram się na głęboką mądrość, która wypłynie ze mnie lub przyjdzie do mnie

Rundka negatywna: Jestem za głupia, żeby radzić sobie z tym, z czym radzić sobie muszę

Rundka pozytywna: Jest we mnie głęboka mądrość, o której jeszcze nie wiem, ale od teraz ujawnia się ona we mnie

### **Życzenie Zwierciadło duszy**

Ustawienie: Mimo że nie pamiętam już o pięknie i subtelności mojej duszy to otwieram się na odkrycie w sobie piękna o jakim jeszcze nie wiem

Rundka negatywna: Nie pamiętam już o pięknie i subtelności mojej duszy

Rundka pozytywna: Jest we mnie piękno duszy o jakim jeszcze nie wiem i otwieram się na doświadczenie piękna mojej duszy

### **Życzenie Odzyskania**

Ustawienie: Mimo że tak głęboko tęsknię za tym co dla mnie najważniejsze, że nie jestem w stanie poczuć, że to nadal jest we mnie i przy mnie i czuję tylko pustkę braku, to otwieram się na odzyskanie w sobie tego co utraciłem/am i radości, że to jest

Rundka negatywna: głęboko tęsknię za tym co dla mnie najważniejsze, że nie jestem w stanie poczuć, że to nadal jest we mnie i przy mnie i czuję tylko pustkę braku

Rundka pozytywna: otwieram moje serce na radość z odzyskania tego co dla mnie najważniejsze

### **Życzenie Drugiej Połówny**

Ustawienie: Mimo że zgubiłem/am moją drugą połowę i nie mogę jej znaleźć i nawet nie wiem, gdzie szukać, to ufam, że się znajdziemy i rozpoznamy

Rundka negatywna: zgubiłem/am moją drugą połowę i nie mogę jej znaleźć i nawet nie wiem, gdzie szukać,

Rundka pozytywna: ufam, że się znajdziemy i rozpoznamy i nie muszę wiedzieć i rozumieć, jak to się dzieje.

### **Życzenie Woli**

Ustawienie: Mimo że mam słabą wolę to wybaczam sobie zapomnienie o prawdziwej sile mojej woli

Rundka negatywna: Mam słabą wolę

Rundka pozytywna: Na mocy mojej wolnej woli nadanej mi przez Boga w chwili mojego stworzenia wybieram wolność od tego co w tej chwili jest moim problemem

### **Życzenie Ukojenia duszy**

Ustawienie: Mimo że moja dusza odwróciła się ode mnie, bo nie była w stanie znieść tego co zrobiłem/am i bólu, którego doświadczyłem/am, to proszę aby wróciła do mnie i ukoila mnie swoją dobrocią

Rundka negatywna: moja dusza odwróciła się ode mnie, bo nie była w stanie znieść tego co zrobiłem/am i bólu, którego doświadczyłem/am

Rundka pozytywna: akceptuję odwrócenie mojej duszy i pozwalam się otoczyć jej dobrem, łagodnością i miłością, które uleczą mój ból

### **Życzenie Poddania**

Ustawienie: Mimo że całkowicie się poddałem i uznałem, że już nic nie mogę zrobić i tkwię bezradnie w tym co jest to odnajduję w sobie drogę do siebie samego i siły, która we mnie jest

Rundka negatywna: Całkowicie poddałem się bezradności i tkwię w tej rzeczywistości

Rundka pozytywna: Wypełniam się głębokim spokojem i poprzez ten spokój odnajduję siebie samego i moją siłę

### **Życzenie Pojednania**

Ustawienie: Mimo że toczę wojnę z moimi wrogami, która będzie jeszcze trwać to otwieram się na całkowite pojednanie, które będzie źródłem radości i pokoju między nami i nie muszę wiedzieć i rozumieć jak to się dzieje

Rundka negatywna: Ta wojna z moimi wrogami

Rundka pozytywna: Pozwalam na całkowity pokój i pojednanie, które staną się dla nas źródłem radości

### **Życzenie Otwarcia**

Ustawienie: Mimo że jestem tak zamknięta na to, co nowego i dobrego teraz się dzieje, że w ogóle tego nie dostrzegam to znajduje w sobie klucz do otwarcia się na dobro, które do mnie i ze mnie płynie

Rundka negatywna: To zamknięcie na dobro, które jest

Rundka pozytywna: Znajduje w sobie klucz do otwarcia na dobro, które do mnie i ze mnie płynie

### **Życzenie Poznania siebie**

Ustawienie: Mimo że tak naprawdę nie znam siebie i nie wiem kim jestem, to otwieram się na poznanie siebie i tego co we mnie dobre

Rundka negatywna: tak naprawdę nie znam siebie i nie wiem kim jestem

Rundka pozytywna: chcę poznać w sobie to co dobre i poprzez to dowiedzieć się kim jestem

### **Życzenie Współczucia**

Ustawienie: Mimo że nie mam dla siebie litości w ocenianiu siebie to akceptuję to, że się nie akceptuję

Rundka negatywna: Oceniam się bezlitości, bo akceptuję to, że się nie akceptuję

Rundka pozytywna: Przykro mi, że tak siebie traktuję

### **Życzenie Świadomości możliwości**

Ustawienie: Mimo że przeraża mnie to do czego jestem zdolny/a bo czasem nie umiem nad tym zapanować i boję się, że zrobię komuś krzywdę, to otwieram się na pokój między mną a mną i między mną a innymi

Rundka negatywna: Przeraża mnie do czego jestem zdolny/a, bo czasem nie umiem nad tym zapanować i boję się, że zrobię komuś krzywdę

Rundka pozytywna: Już nie muszę walczyć i wykorzystywać swojej siły przeciw innym i sobie

Mogę być silny/a i dobry/a

### **Życzenie odwagi**

Ustawienie: Mimo że nie wiem jak ułożyć mi się życie, jeśli pójdę za tym czego naprawdę pragnę, a nie za tym co powinienem to wybieram odwagę do wsłuchania się w siebie

Rundka negatywna: Nie wiem, jak ułożyć mi się życie, jeśli pójdę za tym czego naprawdę pragnę

Rundka pozytywna: Wybieram odwagę do życia w zgodzie ze sobą

### **Życzenie Dobroci**

Ustawienie: Mimo że brakuje w moim życiu dobroci i nawet nie umiem jej przyjąć i okazać, to otwieram się na odkrycie dobroci we mnie, dla mnie i ode mnie

Rundka negatywna: nie umiem przyjąć i okazać dobroci

Rundka pozytywna: dobroć jest we mnie, od innych dla mnie i ode mnie dla innych

Wolno mi być dobrym nawet jeśli jeszcze nigdy nie byłem/am

### **Życzenie Współpracy**

Ustawienie: Mimo że ciężko się współpracuje z ludźmi to otwieram się na ducha współpracy we mnie i wokół mnie

Rundka negatywna: ciężko się z współpracuje z ludźmi

Rundka pozytywna: otwieram się na słuchanie i współdziałanie z innymi i pozwalam innym wysłuchać siebie i ze mną współdziałać w duchu wzajemnego szacunku i otwartości na pomysły

### **Życzenie Łagodności i dobra**

Ustawienie: Mimo że zaznałam/em w życiu tyle surowości, że trudno mi odnaleźć w sobie łagodność i dobro, to otwieram się na dobrych ludzi, którzy będą dla mnie łagodni i ciepli, abym poprzez nich mógł/mogła odnaleźć łagodność w sobie

Rundka negatywna: zaznałam/em w życiu tyle surowości, że trudno mi odnaleźć w sobie łagodność i dobro

Rundka pozytywna: dla mnie też już można być dobrym i łagodnym

Pozwalam, aby inni pomogli mi odkryć w sobie dobro i łagodność

### **Życzenie Przyjaźni**

Ustawienie: Mimo że brakuje mi w życiu prawdziwej przyjaźni, to otwieram się na prawdziwe przyjaźnie, które wniosą w moje życie szczerość, bliskość i zaufanie

Rundka negatywna: brakuje mi w życiu prawdziwej przyjaźni

Rundka pozytywna: zapraszam do mojego życia prawdziwych przyjaciół, abyśmy mogli wzajemnie wnieść do swojego życia szczerość, bliskość i zaufanie

### **Życzenie Pomocy**

Ustawienie: Mimo że zawsze muszę liczyć tylko na siebie, bo nikt mi nigdy nie pomaga, to od teraz pozwalam sobie pomóc

Rundka negatywna: zawsze muszę liczyć tylko na siebie, bo nikt mi nie pomaga

Rundka pozytywna: od teraz pozwalam sobie pomóc, bo przyjęcie pomocy nadal pozwala mi zachować moją godność

### **Życzenie Pokoju**

Ustawienie: Mimo że wokół mnie toczy się walka, w której też czasem biorę udział, to wybieram przebudzenie z walki dla pokoju i pojednania

Rundka negatywna: wokół mnie toczy się walka, w której też czasem biorę udział

Rundka pozytywna: budzę się i dostrzegam, że w pokoju wszyscy stają się lepszymi ludźmi i ja też

### **Życzenie Pojednania**

Ustawienie: Mimo że tak się zagalopowałam w obrazie i wrogości, że nie wiem, jak się z tego wycofać i pojednać

Rundka negatywna: zagalopowałam się w obrazie i wrogości i nie wiem, jak się z tego wycofać i pojednać

Rundka pozytywna: przecież nie muszę być dłużej obrażony/a

### **Życzenie Zemsty**

Ustawienie: Mimo że nie dopuszczam odpuszczenia tym co mnie skrzywdzili i jestem zamknięty w swoim skrzywdzeniu to otwieram się na uwolnienie od krzywdy i dostrzeżenie ludzi w moich krzywdzicielach

Rundka negatywna:

Rundka pozytywna:

### **Życzenie Sprawiedliwości**

Ustawienie: Mimo że jest tyle niesprawiedliwości wokół mnie i nie wierzę, aby cokolwiek to zmieniło, to nie muszę w to wierzyć, aby szczerze pragnąć takiej zmiany

Rundka negatywna: nie wierzę, aby cokolwiek zmieniło całą niesprawiedliwość wokół mnie

Rundka pozytywna: wolno mi wybrać sprawiedliwość bo chcę ją wybrać, a nie dlatego że jest możliwa

### **Życzenie Mądrości**

Ustawienie: Mimo że brakuje mi mądrości i czuje się głupszy/a od innych to otwieram się na świadomość, że każdy nosi w sobie ziarno mądrości i że każde jej oblicze jest tak samo cenne jak pozostałe

Rundka negatywna: brakuje mi mądrości i czuje się głupszy/a od innych

Rundka pozytywna: w wielu obliczach mądrości moja mądrość również ma swoje równoprawne miejsce

### **Życzenie Uśmiechu**

Ustawienie: Mimo że moja dusza uśmiecha się do mnie a ja czasem nie czuję jak uśmiecham się sam/a do siebie i ulegam trudom życia to otwieram się na swój uśmiech, bo z nim łatwiej mi iść przez życie

Rundka negatywna: moja dusza uśmiecha się do mnie a ja czasem nie czuję jak uśmiecham się sam/a do siebie i ulegam trudom życia

Rundka pozytywna: uśmiech mojej duszy otwiera przede mną zamknięte drzwi i serca i oświeśla mi dalszą drogą, abym wiedział/a którądy iść

### **Życzenie Wdzięczności**

Ustawienie: Mimo że nie mam za co być wdzięczny/a, bo ciągle mam w życiu pod górkę i ciągle muszę się z czymś zmagać, ale wybieram wdzięczność do siebie, że miałem/am siłę przejść przez to wszystko

Rundka negatywna: nie mam za co być wdzięczny/a, bo ciągle mam w życiu pod górkę i ciągle muszę się z czymś zmagać

Rundka pozytywna: dziękuję sobie za siłę, która pozwoliła mi to wszystko przejść

### **Życzenie Odpoczynku**

Ustawienie: Mimo że jestem już głęboko zmęczony/a życiem to otwieram się na to, że spokój życia jest już również dla mnie

Rundka negatywna: jestem już głęboko zmęczony/a życiem

Rundka pozytywna: otwieram się na to, że spokój życia jest już również dla mnie

### **Życzenie Litości**

Ustawienie: Mimo że nie mam dla siebie i innych litości, kiedy ich oceniam, to otwieram się na to litość do której każdy ma równe prawo

Rundka negatywna: nie mam dla siebie i innych litości, kiedy ich oceniam

Rundka pozytywna: nawet jeśli nade mną nikt się nie zlitował, to już ja mogę się nad sobą zlitować i odpuścić sobie i innym

### **Życzenie Pomyślności**

Ustawienie: Mimo że brakuje pomyślności w moim życiu to z radością życzę pomyślności innym i sobie

Rundka negatywna: brakuje pomyślności w moim życiu

Rundka pozytywna: im bardziej cieszę się pomyślnością innym, tym więcej pomyślności mnie spotyka

### **Życzenie Radości**

Ustawienie: Mimo że tęsknię za prawdziwą i szczerą radością, która wypływa ze mnie, to otwieram się na radość i zrzucam troski z serca

Rundka negatywna: tęsknię za prawdziwą i szczerą radością

Rundka pozytywna: zrzucam troski z serca i pozwalam, aby wypełniło się radością

### **Życzenie Zrozumienia**

Ustawienie: Mimo że nikt mnie nie rozumie to przepraszam tych, których ja kiedyś nie rozumiałem/am, bo dziś już wiem, jak to jest dlatego otwieram się na zrozumienie innych

Rundka negatywna: nikt mnie nie rozumie

Rundka pozytywna: pozwalam zrozumieć siebie w takim stopniu w jakim ja rozumiem innych

### **Życzenie Twórczości**

Ustawienie: Mimo że nie mam daru tworzenia to otwieram się na wenę twórczą

Rundka negatywna: nie mam daru tworzenia

Rundka pozytywna: otwieram się na wenę twórczą

### **Życzenie Własnej drogi**

Ustawienie: Mimo że droga mojego życia jest przede mną zakryta to otwieram się na zaufanie do siebie, które oświecili mi właściwą drogę mojego życia

Rundka negatywna: droga mojego życia jest przede mną zakryta

Rundka pozytywna: otwieram się na zaufanie do siebie, dzięki któremu będę widział/a

### **Życzenie Akceptacji**

Ustawienie: Mimo że coś we mnie nie pozwala mi zaakceptować siebie i ludzi wokół mnie i nie mogę się wydostać z błędnego koła pretensji i rozczarowań to dostrzegam bezsens mojej postawy

Rundka negatywna: coś we mnie nie pozwala mi zaakceptować siebie i ludzi wokół mnie i nie mogę się wydostać z błędnego koła pretensji i rozczarowań

Rundka pozytywna: dostrzegam bezsens mojej postawy, która prowadzi mnie do nikąd

### **Życzenie Posiadania**

Ustawienie: Mimo że muszę mieć to co najlepsze, to może nie zawsze muszę mieć, aby być szczęśliwy/a

Rundka negatywna: muszę mieć to co najlepsze, to może nie zawsze muszę mieć, aby być szczęśliwy/a

Rundka pozytywna: a może szczęście nie zależy od tego co mam?

### **Życzenie Kobiecości**

Ustawienie: Mimo że stłumiłam moją kobiecość, bo była dla mnie źródłem bólu to ból już się skończył i już bezpiecznie mogę się otworzyć na siebie

Rundka negatywna: stłumiłam moją kobiecość, bo była dla mnie źródłem bólu to ból już się skończył

Rundka pozytywna: już nie muszę dłużej tłumić siebie

### **Życzenie Męskości**

Ustawienie: Mimo że boję się swojej siły, bo nie chcę jej użyć przeciwko innym i sobie, to otwieram się na to, że już nie muszę używać mojej siły

Rundka negatywna: boję się swojej siły, bo nie chcę jej użyć przeciwko innym i sobie

Rundka pozytywna: już nie muszę używać mojej siły ani przeciw sobie ani innym

Już mogę być ciepły i delikatny w mojej sile

### **Życzenie Delikatności**

Ustawienie: Mimo że zawsze musiałem/am być silny/a i twardy/a, aby przetrwać to dziś, kiedy już to co najgorsze się skończyło, już nie muszę być dłużej silny/a i twardy/a a mogę otworzyć się na wrażliwość i delikatność mojej duszy

Rundka negatywna: zawsze musiałem/am być silny/a i twardy/a, aby przetrwać to dziś, kiedy już to co najgorsze się skończyło, już nie muszę być dłużej silny/a i twardy/a

Rundka pozytywna: już nareszcie mogę bezpiecznie poczuć delikatność mojej duszy

### **Życzenie Władzy**

Ustawienie: Mimo że tylko władza daje mi kontrolę i pozwala mi zapewnić sobie bezpieczeństwo, to już nie muszę mieć władzy i kontroli, aby być bezpieczny/a

Rundka negatywna: tylko władza daje mi kontrolę i pozwala mi zapewnić sobie bezpieczeństwo

Rundka pozytywna: skoro zawsze i wszędzie wychodziłem/am cało z każdej sytuacji w której nie miałem/am kontroli, to może jednak zawsze byłem/am bezpieczny/a

### **Życzenie Bycia kimś**

Ustawienie: Mimo że tylko jak będę kimś to będę z siebie zadowolony/a i osiągnę spokój, to kim mam się stać, aby być kimś, skoro już jestem tym kim jestem

Rundka negatywna: tylko jak będę kimś to będę z siebie zadowolony/a i osiągnę spokój

Rundka pozytywna: kim mam się stać, aby być kimś, skoro już jestem tym kim jestem

### **Życzenie Idealu**

Ustawienie: Mimo że muszę dążyć do perfekcji nawet kosztem wszystkiego co dla mnie ważne

Rundka negatywna: muszę dążyć do perfekcji nawet kosztem wszystkiego co dla mnie ważne

Rundka pozytywna: a może już nie muszę być ideałem, aby być kochany/a, szanowany/a i żyć dobrym i szczęśliwym życiem

### **Życzenie Prowadzenia**

Ustawienie: Mimo że błędę w moim życiu jak we mgle i tak naprawdę nie wiem dokąd zmierzam w moim życiu, to otwieram się na ścieżkę, która prowadzi mnie do sensu mojego istnienia

Rundka negatywna: błędę w moim życiu jak we mgle i tak naprawdę nie wiem dokąd zmierzam w moim życiu

Rundka pozytywna: wędruje najlepszymi dla mnie ścieżkami do sensu swojego istnienia

## Jak korzystać z gotowych rundek?

Każdą rundkę powtórz min. 3 do max 20 razy, a nawet więcej jeśli czujesz taką potrzebę. Jeżeli zdania, z jakimi chcesz pracować, są dla Ciebie prawdziwe, to najprawdopodobniej praca z nimi poruszy Twoją energię i emocje. Dodatkowe rundki mają przede wszystkim na celu głębokie usunięcie zaburzeń energetycznych oraz aktywizację aspektów. Jeśli pojawiają się aspekty, warto również na nie zastosować EFT, gdyż niedoczyszczone aspekty mogą podtrzymywać problem. Optymalnym rozwiązaniem jest taka ilość powtórzeń rundki na wybrany przez Ciebie problem, aż poczujesz podczas wykonywania rundy negatywnej, że jest totalnie nie Twoja. Jeśli słowo totalnie wydaje Ci teraz pewnym nadużyciem, to wierz mi, dokładnie to mam na myśli i mam nadzieję, że pewnego dnia uznasz to określenie za jak najbardziej adekwatne.

Palce - opcjonalnie – znajdziesz takie określenie przy procedurze 9-gamowej. Oznacza ono, że możesz dołączyć opukiwanie punktów na palcach z danym przypominaczem lub z nich zrezygnować. To już zależy od Ciebie. Jeśli mogę Ci coś zasugerować, to warto w każdej rundce chociaż raz włączyć do opukiwania punkty na palcach, gdyż są one związane z pobudzaniem energii w innych meridianach niż te, które pobudzamy na głowie i na korpusie.

Opukiwanie palców w rundce pozytywnej – w opisie punktów po lewej stronie ramek, NIE są uwzględnione punkty na palcach. Podczas pracy z daną rundką, możesz włączyć punkty na palcach po punkcie „czubek głowy”. Możesz to zrobić zarówno w rundzie negatywnej jak i pozytywnej. Wypowiadaj wówczas przypominacze w kolejności takiej jaka jest opisana po prawej stronie. Zapewne zauważysz, że po powrocie do punktów na twarzy i korpusie, zdania, które wypowiadasz są przypisane do innych punktów opisanych po lewej stronie, a Ty opukujesz inne. Kompletnie się tym nie przejmuj. Ważna jest treść a nie ściśle trzymanie się punktów. Jeśli więc w swojej pracy ze sobą, włączysz punkty na palcach do opisanych poniżej rundek, to powtarzaj kolejne zdania. Może się tak zdarzyć, że zakończenie rundki wypadnie np. na punkcie obojczyka. To nie ma znaczenia, ale można wówczas zdania z rundy pozytywnej powtórzyć jeszcze kilka razy, tak, aby zakończyć na punkcie głowy.

W punkcie karate, w nawiasie, podana jest sugerowana ilość powtórzeń danego zdania.

Ostatnią część rundki pozytywnej, skupionej na wykreowaniu w sobie pozytywnego stanu, możesz powtarzać wielokrotnie. Przed rozpoczęciem tej części, w linii przed, będzie informacja „do wielokrotnego powtórzenia”. Możesz z tą częścią zrobić nawet 10-20-50 dodatkowych okrążeń. Ważne, aby czuć w sobie, że wypowiadane słowa JUŻ stały się prawdziwe, niezależnie od tego co mówi Ci faktyczna wiedza o Twoim życiu do tej chwili. Brzmi to może nieco magicznie, ale technika ta opiera się na założeniach prawa przyciągania i znacznie zwiększa skuteczność EFT. Jeśli po pierwszej lub drugiej rundce będziesz czuł, że problem jest dla Ciebie bardzo prawdziwy i jest w Tobie jeszcze wiele emocji z nim związanych, to polecam najpierw skupić się na tych emocjach i powoli wprowadzać w rundce pozytywnej więcej dodatkowych okrążeń „wielokrotnych powtórzeń”. Możesz się zastanowić, dlaczego od razu nie powtórzysz 30 razy najbardziej pozytywnych afirmacji. Oczywiście możesz spróbować, ale żeby przybliżyć Ci znaczenie rundy negatywnej posłużę się metaforą. Wyobraź sobie, że kiedy pracujesz nad swoim problemem, Twój układ energetyczny to pokój, w którego obecny stan odzwierciedla stan Twojego układu energetycznego. Pokój jest zakurzony, są w nim porozrzucane paprochy, przewracane meble, ściany niemalowane parę lat. Zaczynasz pracę ze swoim problemem, czyli wchodzisz do tego pokoju. Pracując z rundką negatywną, robisz porządki - wycierasz kurze, zbierasz paprochy, ustawiasz meble, odświeżasz ściany. Kiedy przechodzisz do rundki pozytywnej to tak jakbyś wstawiał tam bukiet kwiatów, wieszał nowe obrazy a nawet zmieniał meble i kolor ścian. Każda kolejna rundka dodatkowa pogłębia ten proces. Kiedy remont jest kompletny

masz poczucie, że ten problem już Cię kompletnie nie dotyczy. Jeśli zaś w swoim zakurczonym pokoju, pełnego paprochów, bałaganu i o nieświeżych ścianach, od razu przejdziesz do rundy pozytywnej, to tak, jakbyś wstawił tam kwiaty, obrazy i nowe firanki. Sam zdecydujesz, którą wersję wybierzesz.

## Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że nie wierzę, że coś może się jeszcze zmienić w moim życiu na lepsze, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie wszystko co robię, aby tak zostało. (2 razy)*

*Mimo że kompletnie nie wierzę, że zmiany na lepsze są jeszcze możliwe w moim życiu, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie, to czym się do tego przyczyniłam. (2 razy)*

*Mimo że nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam tym, którzy się do tego przyczynili. (2 razy)*

|                                        |                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Bok oka                                | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Pod okiem                              | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Pod nosem                              | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Broda                                  | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Obojczyki                              | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Pod pachą                              | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Czubek głowy                           | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| (palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                            |
| Brew                                   | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Bok oka                                | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Pod okiem                              | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Pod nosem                              | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Broda                                  | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Obojczyki                              | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Pod pachą                              | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
| Czubek głowy                           | Nie wierzę, że coś może się zmienić w moim życiu na lepsze |
|                                        |                                                            |
| Brew                                   | Wybieram dobre zmiany w moim życiu                         |
| Bok oka                                | Niezależnie od tego czy w to wierze czy nie                |
| Pod okiem                              | Otwieram się na wiarę w dobre zmiany w moim życiu          |

|                                |                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Pod nosem                      | Uwalniam ten brak wiary w dobre zmiany                                   |
| Broda                          | Uwalniam ten brak wiary w dobre zmiany                                   |
| Obojczyki                      | Chce wierzyć w dobre zmiany w moim życiu i w sobie                       |
| Pod pachą                      | Ta wiara w zmiany jest dla mnie bezpieczna i daje mi nadzieję            |
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że wszystko się zmienia się we mnie i w moim życiu na lepsze |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                          |
| Brew                           | Moja wiara w zmiany czyni cuda we mnie i w moim życiu                    |
| Bok oka                        | Zmiany są dla mnie źródłem radości i szczęścia                           |
| Pod okiem                      | Cieszę się, że wierzę w zmiany we mnie i w moim życiu                    |
| Pod nosem                      | Zmiany są dla mnie źródłem bezpieczeństwa i spokoju                      |
| Broda                          | Cieszę się, że wierzę w zmiany we mnie i w moim życiu                    |
| Obojczyki                      | Zmiany są dla mnie źródłem miłości i szczęścia                           |
| Pod pachą                      | Moja wiara w zmiany czyni cuda we mnie i w moim życiu                    |
| Czubek głowy                   | Zmiany są dla mnie źródłem bogactwa i wiedzy                             |

## Boję się zmian w moim życiu

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że boję się zmian w sobie i w moim życiu, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy przyczynili się do tego strachu. (6 razy)</i> |                                                             |
| Brew                                                                                                                                                                                                            | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                         | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                       | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                       | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Broda                                                                                                                                                                                                           | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                       | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                       | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                    | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                          |                                                             |
| Brew                                                                                                                                                                                                            | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                         | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                       | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                       | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Broda                                                                                                                                                                                                           | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                       | Boję się zmian w sobie i w moim życiu                       |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                       | Uwalniam całkowicie ten strach przed zmianami               |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                    | Wybieram wolność od strachu przed zmianami                  |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                          |                                                             |
| Brew                                                                                                                                                                                                            | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem szczęścia         |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                         | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem fascynacji życiem |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                       | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem radości           |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                       | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem miłości           |
| Broda                                                                                                                                                                                                           | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem szczęścia         |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                       | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem sensu życia       |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                       | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem świadomości       |

|                                |                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem spokoju                      |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                        |
| Brew                           | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem radości                      |
| Bok oka                        | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem miłości                      |
| Pod okiem                      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem bezpieczeństwa               |
| Pod nosem                      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem zaufania do siebie           |
| Broda                          | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem świadomości                  |
| Obojczyki                      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem wiedzy                       |
| Pod pachą                      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem mądrości                     |
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem szczęścia                    |
| Brew                           | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem przyjaznych relacji z ludźmi |
| Bok oka                        | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem bliskości                    |
| Pod okiem                      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem zdrowia                      |
| Pod nosem                      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem akceptacji siebie            |
| Broda                          | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem miłości                      |
| Obojczyki                      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem radości życia                |
| Pod pachą                      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem sensu życia                  |
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem szczęścia                    |

## Zmiany są złe i niebezpieczne

|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że zmiany są złe i niebezpieczne, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy przyczynili się do tego przekonania. (6 razy)</i> |                                                                                                                                  |
| Brew                                                                                                                                                                                                        | Zmiany są złe i niebezpieczne                                                                                                    |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                     | Zmiany są złe i niebezpieczne                                                                                                    |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                   | Zmiany są złe i niebezpieczne                                                                                                    |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                   | Zmiany są złe i niebezpieczne                                                                                                    |
| Broda                                                                                                                                                                                                       | Zmiany są złe i niebezpieczne                                                                                                    |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                   | Zmiany są złe i niebezpieczne                                                                                                    |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                   | Zmiany są złe i niebezpieczne                                                                                                    |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                | Zmiany są złe i niebezpieczne                                                                                                    |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
| Brew                                                                                                                                                                                                        | Uwalniam to przekonanie, że zmiany są złe i niebezpieczne                                                                        |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                     | To już koniec złych i niebezpiecznych zmian w moim życiu                                                                         |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                   | Nareszcie uwalniam się od złych i niebezpiecznych zmian                                                                          |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                   | Otwieram się na dobre, korzystne i bezpieczne zmiany                                                                             |
| Broda                                                                                                                                                                                                       | Z radością wybieram dobre, bezpieczne i korzystne zmiany w życiu                                                                 |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                   | Pozwalam sobie na dobre, korzystne i bezpieczne zmiany                                                                           |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                   | Cieszę się dobrymi, korzystnymi i bezpiecznymi zmianami w życiu                                                                  |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                | Jestem szczęśliwa, że zmiany w moim życiu są od teraz dobre, bezpieczne i korzystne dla mnie i dla wszystkich z nimi związanych. |
| (do wielokrotnego powtórzenia)                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |
| Brew                                                                                                                                                                                                        | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem radości                                                                                |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                     | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem miłości                                                                                |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                   | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem bezpieczeństwa                                                                         |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                   | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem pieniędzy                                                                              |
| Broda                                                                                                                                                                                                       | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem świadomości                                                                            |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                   | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem wiedzy                                                                                 |

|              |                                                                        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|
| Pod pachą    | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem mądrości                     |
| Czubek głowy | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem szczęścia                    |
| Brew         | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem przyjaznych relacji z ludźmi |
| Bok oka      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem bliskości                    |
| Pod okiem    | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem zdrowia                      |
| Pod nosem    | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem akceptacji siebie            |
| Broda        | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem fascynacji życiem            |
| Obojczyki    | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem radości życia                |
| Pod pachą    | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem serdeczności i życzliwości   |
| Czubek głowy | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem szczęścia                    |
| Brew         | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem sensu życia                  |
| Bok oka      | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem zaufania do siebie           |
| Pod okiem    | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem radości                      |
| Pod nosem    | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem pieniędzy                    |
| Broda        | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem świadomości                  |
| Obojczyki    | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem wiedzy                       |
| Pod pachą    | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem mądrości                     |
| Czubek głowy | Cieszę się, że zmiany są dla mnie źródłem szczęścia                    |

### **Konflikt – chcę coś zmienić, ale boję się zmian**

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że mam ten konflikt, bo z jednej strony chcę coś zmienić w sobie i w swoim życiu, a z drugiej strony boję się zmian i nic nie chcę zmieniać, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie ten konflikt. (6 razy)</i> |                                                                               |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ten konflikt między chcę zmian i boję się zmian                               |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ten konflikt między chcę zmian i nie chcę zmian                               |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chcę coś zmienić w sobie i w swoim życiu                                      |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nie chcę nic zmieniać w sobie i swoim życiu, bo się boję                      |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ten konflikt związany ze zmianami                                             |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ten konflikt między chcę zmian i nie chcę zmian                               |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chcę coś zmienić w sobie i w swoim życiu                                      |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                | Nie chcę nic zmieniać w sobie i swoim życiu, bo się boję                      |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                        | Rozwiązuję w sobie cały ten konflikt                                          |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nie muszę wiedzieć i rozumieć jak to się dzieje                               |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                   | W pełni rozwiązuję ten konflikt                                               |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rozwiązuję ten konflikt między chcę i nie chcę zmian, bo się boję             |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                       | Cieszę się, że nareszcie rozwiązałam ten konflikt i jestem od niego wolna     |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wolność od tego konfliktu jest dla mnie dobra i bezpieczna                    |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jestem wolna od tego konfliktu i wybieram to, co dla mnie najlepsze           |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                | Jestem spokojna, że wybieram to, co dla mnie najlepsze i korzystne dla innych |
| (do wielokrotnego powtórzenia)                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cokolwiek wybieram, cieszę się, że wolno mi dokonać takiego wyboru            |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                     | Cokolwiek wybieram, jestem w porządku                                         |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jestem szczęśliwa, że jestem wolna w swoich wyborach                          |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cieszę się, że nareszcie sama decyduję czego chcę dla siebie                  |

|              |                                                                        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|
| Broda        | Czuję w sobie ogromną radość i ulgę, gdy dokonuję właściwego wyboru    |
| Obojczyki    | Jestem szczęśliwa, że nareszcie jestem wolna w moich wyborach          |
| Pod pachą    | Mam wolną wolę i wybieram to co dla mnie najlepsze                     |
| Czubek głowy | Mam wolną wolę i jestem szczęśliwa, że nareszcie mogę z niej korzystać |
| Brew         | Moje wybory są źródłem radości dla mnie i innych                       |
| Bok oka      | Moje wybory są źródłem szczęścia dla mnie i innych                     |
| Pod okiem    | Moje wybory są źródłem wolności dla mnie i innych                      |
| Pod nosem    | Moje wybory są źródłem pomyślności dla mnie i dla innych               |
| Broda        | Moje wybory są źródłem dobrobytu dla mnie i dla innych                 |
| Obojczyki    | Jestem szczęśliwa, że nareszcie jestem wolna w moich wyborach          |
| Pod pachą    | Mam wolną wolę i wybieram to co dla mnie najlepsze                     |
| Czubek głowy | Mam wolną wolę i jestem szczęśliwa, że nareszcie z niej korzystam      |

### Boję się, że sama sobie nie poradzę

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że boję się, że sama sobie nie poradzę, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie wszystko, co robię, aby sobie nie poradzić. (4 razy)*

*Mimo że boję się, że sama sobie nie poradzę, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczyniają. (4 razy)*

|                                        |                                                                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Bok oka                                | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Pod okiem                              | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Pod nosem                              | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Broda                                  | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Obojczyki                              | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Pod pachą                              | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Czubek głowy                           | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                                      |
| Brew                                   | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Bok oka                                | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Pod okiem                              | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Pod nosem                              | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Broda                                  | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Obojczyki                              | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Pod pachą                              | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
| Czubek głowy                           | Boję się, że sama sobie nie poradzę                                  |
|                                        |                                                                      |
| Brew                                   | Całkowicie uwalniam ten strach, że sama sobie nie poradzę            |
| Bok oka                                | Wybieram wolność od przekonania, że sama sobie nie poradzę           |
| Pod okiem                              | Wybieram spokój i poczucie bezpieczeństwa, że dam sobie radę sama    |
| Pod nosem                              | W moim życiu dzieje się tylko to z czym mam siłę sobie sama poradzić |

|                                |                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Broda                          | Jestem spokojna i bezpieczna, że sama sobie poradzę                      |
| Obojczyki                      | Jestem pewna, że mam w sobie siłę i potencjał do tego, żeby sobie radzić |
| Pod pachą                      | Z łatwością radzę sobie sama i los mi sprzyja w moich działaniach        |
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że samodzielność daje mi wolność i rozwija mój potencjał     |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                          |
| Brew                           | Cieszę się, że z łatwością sama sobie poradziłam                         |
| Bok oka                        | Zawsze radzę sobie szybko, sprawnie i z dużą łatwością                   |
| Pod okiem                      | Lubię czuć, że radzę sobie z łatwością                                   |
| Pod nosem                      | Mam pomysły na to jak sobie poradzić                                     |
| Broda                          | Rozwiązania same pojawiają się w mojej głowie                            |
| Obojczyki                      | Cieszę się, że z łatwością sama sobie poradziłam                         |
| Pod pachą                      | Z łatwością radzę sobie sama i los mi sprzyja w moich działaniach        |
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że samodzielność daje mi wolność i rozwija mój potencjał     |

## Nie wierzę w działanie EFT

|                                                                                                                                 |                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że nie wierzę w działanie EFT, to szczerze i głęboko akceptuję siebie. (6 razy)</i> |                                                                      |
| Brew                                                                                                                            | Nie wierzę w działanie EFT                                           |
| Bok oka                                                                                                                         | Nie wierzę w działanie EFT                                           |
| Pod okiem                                                                                                                       | Nie wierzę w działanie EFT                                           |
| Pod nosem                                                                                                                       | Nie wierzę w działanie EFT                                           |
| Broda                                                                                                                           | Nie wierzę w działanie EFT                                           |
| Obojczyki                                                                                                                       | Nie wierzę w działanie EFT                                           |
| Pod pachą                                                                                                                       | Nie wierzę w działanie EFT                                           |
| Czubek głowy                                                                                                                    | Nie wierzę w działanie EFT                                           |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                          |                                                                      |
| Brew                                                                                                                            | Otwieram się na wolność od tej niewiary                              |
| Bok oka                                                                                                                         | Otwieram się na możliwość, że nie muszę wierzyć w EFT, żeby działało |
| Pod okiem                                                                                                                       | Jeśli EFT działa to pozwalam na to, aby miało na mnie dobry wpływ    |
| Pod nosem                                                                                                                       | Pozwalam sobie na dobre zmiany pod wpływem EFT                       |
| Broda                                                                                                                           | Otwieram się na dobre efekty z EFT                                   |
| Obojczyki                                                                                                                       | Cieszę się z dobrych efektów EFT                                     |
| Pod pachą                                                                                                                       | Cieszę się, że EFT działa na mnie i ma na mnie dobry wpływ           |
| Czubek głowy                                                                                                                    | Cieszę się, że EFT działa na mnie i ma na mnie dobry wpływ           |
| (do wielokrotnego powtórzenia)                                                                                                  |                                                                      |
| Brew                                                                                                                            | Cieszę się z dobrych efektów EFT                                     |
| Bok oka                                                                                                                         | Cieszę się, że EFT działa na mnie i ma na mnie dobry wpływ           |
| Pod okiem                                                                                                                       | Cieszę się z dobrych efektów EFT                                     |
| Pod nosem                                                                                                                       | Cieszę się, że EFT działa na mnie i ma na mnie dobry wpływ           |
| Broda                                                                                                                           | Cieszę się z dobrych efektów EFT                                     |
| Obojczyki                                                                                                                       | Cieszę się, że EFT działa na mnie i ma na mnie dobry wpływ           |

|              |                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------|
| Pod pachą    | Cieszę się z dobrych efektów EFT                           |
| Czubek głowy | Cieszę się, że EFT działa na mnie i ma na mnie dobry wpływ |

## Boję się, że EFT działa

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że boję się, że EFT działa, bo jestem wtedy całkowicie odpowiedzialna za siebie i swoje życie, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie mój strach. (3 razy)*

*Mimo że boję się, że EFT działa, bo wtedy moje samopoczucie zależy tylko ode mnie i nie mogę już nic zrzucić na innych, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie wszystko, co robię, aby utrzymać mój strach. (3 razy)*

*Mimo że boję się, że EFT działa, bo to znaczy, że wszystko zależy ode mnie a ja boję się takiej odpowiedzialności, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy przyczynili się do mojego strachu przed odpowiedzialnością. (3 razy)*

|                                        |                                                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Boję się, że EFT działa                                               |
| Bok oka                                | Boję się, wziąć za siebie całkowitą odpowiedzialność                  |
| Pod okiem                              | Gdyby EFT działało, moje samopoczucie zależałoby już tylko ode mnie   |
| Pod nosem                              | Boję się, że EFT działa, bo nie mogę już nic zrzucić na innych        |
| Broda                                  | Boję się, że EFT działa, bo to znaczy, że wszystko zależy ode mnie    |
| Obojczyki                              | Boję się, że EFT działa, bo boję odpowiedzialności za siebie          |
| Pod pachą                              | Boję się, że EFT działa, bo boję się odpowiedzialności za swoje życie |
| Czubek głowy                           | Boję się, że EFT działa, bo to znaczy, że wszystko zależy ode mnie    |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                                       |
| Brew                                   | Boję się wziąć za siebie całkowitą odpowiedzialność                   |
| Bok oka                                | Dlatego boję, że EFT działa i sama odpowiadam za swoje samopoczucie   |
| Pod okiem                              | Boję się, że EFT działa, bo nie mogę już nic zrzucić na innych        |
| Pod nosem                              | Boję się, że EFT działa, bo to znaczy, że wszystko zależy ode mnie    |
| Broda                                  | Boję się, że EFT działa, bo boję odpowiedzialności za siebie          |
| Obojczyki                              | Boję się, że EFT działa, bo boję się odpowiedzialności za swoje życie |
| Pod pachą                              | Boję się, że EFT działa, bo to znaczy, że wszystko zależy ode mnie    |
| Czubek głowy                           | Boję się, że EFT działa, bo to znaczy, że wszystko zależy ode mnie    |
| (do wielokrotnego powtórzenia)         |                                                                       |
| Brew                                   | Bezpiecznie uwalniam ten strach przed działaniem EFT                  |
| Bok oka                                | I tak jestem odpowiedzialna za siebie i swoje życie                   |

|              |                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|
| Pod okiem    | I żadne iluzje i zaprzeczenia tego nie zmieniają                   |
| Pod nosem    | Dlatego z radością uwalniam ten strach przed działaniem EFT        |
| Broda        | Świadome decydowanie o sobie i moim życiu jest dla mnie bezpieczne |
| Obojczyki    | I tak ponoszę konsekwencję swoich wyborów                          |
| Pod pachą    | Dlatego teraz chcę świadomie decydować o sobie i moim życiu        |
| Czubek głowy | Nareszcie uwalniam ten strach przed działaniem EFT                 |
|              |                                                                    |
| Brew         | Cieszę się, że działanie EFT jest dla mnie bezpieczne              |
| Bok oka      | Cieszę się, że działanie EFT jest dla mnie źródłem wolności        |
| Pod okiem    | Cieszę się, że działanie EFT jest dla mnie źródłem spokoju         |
| Pod nosem    | Cieszę się, że działanie EFT jest dla mnie źródłem radości         |
| Broda        | Cieszę się, że działanie EFT jest dla mnie źródłem rozwoju         |
| Obojczyki    | Cieszę się, że działanie EFT jest dla mnie źródłem szczęścia       |
| Pod pachą    | Cieszę się, że działanie EFT jest dla mnie źródłem świadomości     |
| Czubek głowy | Cieszę się, że działanie EFT jest dla mnie źródłem radości         |

## Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili. (6 razy)</i> |                                                                      |
| Brew                                                                                                                                                                                                               | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                            | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                          | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                          | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Broda                                                                                                                                                                                                              | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                          | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                          | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                       | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                             |                                                                      |
| Brew                                                                                                                                                                                                               | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                            | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                          | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                          | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Broda                                                                                                                                                                                                              | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                          | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                          | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                       | Nic mi już nie pomoże i musi zostać tak jak jest                     |
| Brew                                                                                                                                                                                                               | Otwieram się na wolność od tych przekonań                            |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                            | Bo jeśli coś jeszcze może się zmienić, to nie chcę tego blokować     |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                          | Uwalniam przekonanie, że nic mi nie pomoże                           |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                          | Pozwalam sobie na dobre zmiany, korzystne dla mnie i dla innych      |
| Broda                                                                                                                                                                                                              | Rezygnuję z przekonania, że nic mi nie pomoże                        |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                          | Wszystko się zmienia, więc ja i moja sytuacja też może się zmienić   |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                          | Chcę przyjąć zmiany, które przyniosą mi nadzieję i poprawę na lepsze |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                       | Jestem wdzięczna za zmiany dobre dla mnie i dla innych               |

|                                |                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                          |
| Brew                           | Cieszę się, że wszystko zmienia się w moim życiu na lepsze               |
| Bok oka                        | Jestem spokojna, że wszystko co dobre zostaje w moim życiu               |
| Pod okiem                      | Z radością przyjmuję każdą pomoc i zmianę w sobie i moim życiu           |
| Pod nosem                      | Jestem szczęśliwa, że rozwijam się w najlepszym dla mnie kierunku        |
| Broda                          | Wszystko się zmienia a ja z radością i wdzięcznością przyjmuję te zmiany |
| Obojczyki                      | Jestem spokojna, że wszystko co dobre zostaje w moim życiu               |
| Pod pachą                      | Cieszę się, że każdy dzień zbliża mnie do mnie samej                     |
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że nie wiem i nie rozumiem jak to się dzieje                 |
| Brew                           | Z radością przyjmuję każdą pomoc i nowe zdarzenia                        |
| Bok oka                        | Cieszę się, że dzięki nim moje życie odmienia się                        |
| Pod okiem                      | I staję się dla mnie źródłem radości i szczęścia                         |
| Pod nosem                      | Z radością przyjmuję każdą pomoc i nowe zdarzenia                        |
| Broda                          | Cieszę się, że dzięki nim moje życie odmienia się                        |
| Obojczyki                      | I staję się dla mnie źródłem spokoju, bezpieczeństwa i dobrobytu         |
| Pod pachą                      | Nie muszę wiedzieć i rozumieć jak to się dzieje                          |
| Czubek głowy                   | Jestem szczęśliwa, że otworzyłam się i przyjąłam zmiany w sobie i życiu  |

## Muszę zrezygnować z tego, co dla mnie dobre

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że muszę zrezygnować z tego, co dla mnie dobre na rzecz innych, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to, co robię, aby tego nie zmienić. (2 razy)*

*Mimo że muszę zrezygnować z tego, co dla mnie dobre, bo inni tego nie akceptują, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie, że się na to zgadzam. (2 razy)*

*Mimo że muszę zrezygnować z tego, co dla mnie dobre, bo jest to niedobre dla innych, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i innym to, jak do tego doszło. (2 razy)*

|                                        |                                                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Muszę zrezygnować z tego, co dla mnie dobre                    |
| Bok oka                                | To, co jest dla mnie dobre, jest niedobre dla innych           |
| Pod okiem                              | Więc inni nie akceptują tego, co dla mnie dobre                |
| Pod nosem                              | Dlatego muszę zrezygnować                                      |
| Broda                                  | Z tego, co dla mnie dobre na rzecz innych                      |
| Obojczyki                              | Muszę zrezygnować z tego, co dla mnie dobre                    |
| Pod pachą                              | To, co jest dla mnie dobre jest niedobre dla innych            |
| Czubek głowy                           | Więc inni nie akceptują tego, co dla mnie dobre                |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                                |
| Brew                                   | Dlatego muszę zrezygnować                                      |
| Bok oka                                | Z tego, co dla mnie dobre na rzecz innych                      |
| Pod okiem                              | Muszę zrezygnować z tego, co dla mnie dobre                    |
| Pod nosem                              | To co jest dla mnie dobre, jest niedobre dla innych            |
| Broda                                  | Więc inni nie akceptują tego co dla mnie dobre                 |
| Obojczyki                              | Dlatego muszę zrezygnować                                      |
| Pod pachą                              | Z tego, co dla mnie dobre na rzecz innych                      |
| Czubek głowy                           | Muszę zrezygnować z tego, co dla mnie dobre                    |
| Brew                                   | Wybaczam wszystkim, przez których uwierzyłam,                  |
| Bok oka                                | Że to co dobre dla mnie, jest złe dla nich                     |
| Pod okiem                              | Wybaczam tym, którzy nieakceptowali tego, co dla mnie dobre    |
| Pod nosem                              | Żałuję, że w to uwierzyłam i zrezygnowałam z tego, co dobre    |
| Broda                                  | Dziś zmieniam zdanie i rezygnuję z rezygnacji z tego, co dobre |

|              |                                                                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Obojczyki    | Nie muszę wiedzieć i rozumieć jak to się dzieje                       |
| Pod pachą    | Rozwiązuje te zależności między tym, co dla mnie dobre a innymi       |
| Czubek głowy | Otwieram się na nowe zależności w moim życiu                          |
| Brew         | Od teraz decyduję, że to co dobre dla mnie, jest też dobre dla innych |
| Bok oka      | Czuję głęboką akceptację tego co dla mnie dobre                       |
| Pod okiem    | Cieszę się, że pozwalam sobie na to, co dobre                         |
| Pod nosem    | Lubię kiedy inni to akceptują i cieszą się razem ze mną               |
| Broda        | Jestem spokojna, że to co dobre dla mnie, jest korzystne dla innych   |
| Obojczyki    | Pozwalam sobie na decyzje dobre dla mnie                              |
| Pod pachą    | Z radością wybieram zmiany dobre dla mnie                             |
| Czubek głowy | To moje życie i to ja decyduję co jest dobre dla mnie                 |
| Brew         | Inni mają prawo nie zaakceptować moich wyborów                        |
| Bok oka      | Bo dla nich co innego jest dobre, niż dla mnie                        |
| Pod okiem    | Ale to moje życie i chcę je przeżyć jak najlepiej                     |
| Pod nosem    | Dlatego jestem w porządku wobec innych,                               |
| Broda        | że wybieram to, co dla mnie dobre.                                    |
| Obojczyki    | Cieszę się, że to co dla mnie dobre jest dobre i akceptowane          |
| Pod pachą    | Cieszę się, że to co dla mnie dobre jest dobre i akceptowane          |
| Czubek głowy | Cieszę się, że to co dla mnie dobre jest dobre i akceptowane          |

## Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim odpowiedzialnym za to, że mam takie przekonanie. (6 razy)</i> |                                                                            |
| Brew                                                                                                                                                                                                                        | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                     | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                   | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                   | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Broda                                                                                                                                                                                                                       | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                   | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                   | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                      |                                                                            |
| Brew                                                                                                                                                                                                                        | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                     | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                   | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                   | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Broda                                                                                                                                                                                                                       | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                   | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                   | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                | Życie jest ciężkie i nic tego nie zmienia                                  |
| (do dwukrotnego powtórzenia)                                                                                                                                                                                                |                                                                            |
| Brew                                                                                                                                                                                                                        | Jestem lojalna wobec tych, od których nauczyłam się, że życie jest ciężkie |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                     | że rezygnuję z tego, co sprawia, że moje życie jest ciężkie                |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                   | Ci, od których się tego nauczyłam, może nie mieli takiego wyboru           |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                   | Ja mam ten wybór i to w porządku, że chcę z niego skorzystać               |
| Broda                                                                                                                                                                                                                       | Jeśli kiedyś zdecydowałam się na ciężkie życie,                            |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                   | To teraz zmieniam zdanie i rezygnuję z ciężkiego życia                     |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                   | Rezygnuję z tego co sprawia, że moje życie jest ciężkie                    |

|                                |                                                                                           |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Czubek głowy                   | Życie, które jest lekkie i przyjemne jest równie wartościowe jak ciężkie                  |
| Brew                           | Kiedy jest mi ciężko przyjmuję pocieszenie w moim smutku i frustracji                     |
| Bok oka                        | Kiedy jest mi przyjemnie dzielę się z innymi uśmiechem i radością                         |
| Pod okiem                      | Dlatego wybieram lekkość i przyjemność z życia i rezygnuję z ciężkości                    |
| Pod nosem                      | Chcę korzystać z dobrego, lekkiego życia dla dobra siebie i innych                        |
| Broda                          | Z radością pozwalam, aby moje życie stało się lekkie i przyjemne                          |
| Obojczyki                      | Rozwijam się i poznaję nowe możliwości jakie daje mi lekkie życie                         |
| Pod pachą                      | Lekkie i przyjemne życie ma sens i pozwala dużo robić dla siebie i innych                 |
| Czubek głowy                   | Decyduję się na lekkie i przyjemne życie, które wzbogaci mnie o nowe, dobre doświadczenia |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                                           |
| Brew                           | Kiedy jest mi ciężko przyjmuję pocieszenie w moim smutku i frustracji                     |
| Bok oka                        | Kiedy jest mi przyjemnie dzielę się z innymi uśmiechem i radością                         |
| Pod okiem                      | Dlatego wybrałam lekkość i przyjemność z życia                                            |
| Pod nosem                      | Cieszę się, że mogę się dzielić uśmiechem i radością z innymi                             |
| Broda                          | Moje życie ma nowy sens w mojej radości i lekkości życia                                  |
| Obojczyki                      | Czuję jak budzi się we mnie pasja i fascynacja lekkim życiem                              |
| Pod pachą                      | Jestem szczęśliwa, że mam fajne życie, które wypełnia głęboki sens                        |
| Czubek głowy                   | Przyjemność z życia rozwija mnie i pozwala dzielić się tym co dobre z innymi ludźmi       |

### **Zawsze muszę mieć jakieś problemy**

|                                                                                                                                                                                                            |                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że zawsze muszę mieć jakieś problemy, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie wszystko co robię, aby zawsze mieć jakieś problemy. (6 razy)</i> |                                                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                       | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                    | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                  | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                  | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Broda                                                                                                                                                                                                      | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                  | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                  | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                               | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                     |                                                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                       | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                    | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                  | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                  | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Broda                                                                                                                                                                                                      | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                  | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                  | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                               | Zawsze muszę mieć jakieś problemy                      |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                       | Całkowicie i trwale uwalniam to przekonanie            |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                    | Całkowicie i trwale uwalniam się od problemów          |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                  | Jeśli kiedyś zdecydowałam się na problemy              |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                  | To teraz zmieniam zdanie i rezygnuję z nich teraz      |
| Broda                                                                                                                                                                                                      | To w porządku wobec innych, którzy mają problemy       |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                  | Że ja z nich rezygnuję i wybieram wolność od problemów |

|                                |                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Pod pachą                      | Od teraz, nawet jeśli pojawi się jakieś wyzwanie lub przeszkoda          |
| Czubek głowy                   | Szybko i sprawnie znajduję rozwiązanie i jest to dla mnie łatwe          |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                          |
| Brew                           | Wszystko mi sprzyja w pokonaniu tej przeszkody                           |
| Bok oka                        | Moje życie jest wolne od problemów                                       |
| Pod okiem                      | Jestem szczęśliwa, że wszystko mi sprzyja w realizacji moich planów      |
| Pod nosem                      | Jestem szczęśliwa, że wszystko mi sprzyja w realizacji mojego potencjału |
| Broda                          | Wszystko mi sprzyja w rozwijaniu siebie i w pełnym korzystaniu z życia   |
| Obojczyki                      | Jestem spokojna, że wszystko układa się pomyślnie dla mnie i dla innych  |
| Pod pachą                      | Cieszę się, że wszystko samo ułożyło się pomyślnie dla mnie i innych     |
| Czubek głowy                   | Jestem szczęśliwa, że moje życie jest takie ciekawe i fascynujące        |
| Brew                           | Cieszę się, że w moim życiu jest tyle dobrych i ciekawych ludzi          |
| Bok oka                        | Jestem szczęśliwa, że moje życie jest łatwe, lekkie i przyjemne          |
| Pod okiem                      | A jednocześnie jest tak bogate w doświadczenia, które mnie rozwijają     |
| Pod nosem                      | Wszystko mi sprzyja w rozwijaniu siebie i w pełnym korzystaniu z życia   |
| Broda                          | Każdy dzień przynosi mi radość życia i spokój ducha                      |
| Obojczyki                      | Moje życie wzbogaca mnie każdego dnia                                    |
| Pod pachą                      | Cieszę się moim życiem, łatwym, lekkim, przyjemnym i wartościowym        |
| Czubek głowy                   | Jestem szczęśliwa, że mam fajne życie                                    |

## Nigdy nic mi się nie udaje

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim odpowiedzialnym za to, że nic mi się nigdy nie udaje.*

(6 razy)

|                                        |                                                                            |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Bok oka                                | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Pod okiem                              | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Pod nosem                              | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Broda                                  | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Obojczyki                              | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Pod pachą                              | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Czubek głowy                           | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                                            |
| Brew                                   | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Bok oka                                | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Pod okiem                              | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Pod nosem                              | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Broda                                  | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Obojczyki                              | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Pod pachą                              | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Czubek głowy                           | Czuję i wierzę w to, że nigdy nic mi się nie udaje                         |
| Brew                                   | Uwalniam to przekonanie i wszystkie uczucia z nim związane                 |
| Bok oka                                | Wybaczam sobie to co mi się nie udało                                      |
| Pod okiem                              | Cokolwiek to było i kiedykolwiek się zdarzyło                              |
| Pod nosem                              | Wybaczam sobie to co mi się nie udało                                      |
| Broda                                  | Tak było do tej pory, że mi się nic nie udawało                            |
| Obojczyki                              | Wybaczam tym, którzy przyczyniają się do tego, że mi się nie udaje         |
| Pod pachą                              | Ale teraz to już koniec, w tej chwili decyduję się poczuć, że mi się udało |

|                                |                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Czubek głowy                   | Od teraz udaje mi się to chcę i jest to dobre dla mnie i dla innych    |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                        |
| Brew                           | To nie szkodzi, że czasem nie udaje mi się                             |
| Bok oka                        | I tak wszystko jest dobrze a ja jestem zadowolona z życia              |
| Pod okiem                      | Mam fajne i szczęśliwe życie i nawet jak mi się czasem coś nie uda     |
| Pod nosem                      | To czuję w sobie głęboki spokój, bo przecież tyle mi się już udało     |
| Broda                          | Doceniam to co mi się udało i jestem wdzięczna za szczęście w życiu    |
| Obojczyki                      | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co prowadzi mnie do radości     |
| Pod pachą                      | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co prowadzi mnie do szczęścia   |
| Czubek głowy                   | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co nadaje mojemu życiu sens     |
|                                |                                                                        |
| Brew                           | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co prowadzi mnie do miłości     |
| Bok oka                        | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co prowadzi mnie do mądrości    |
| Pod okiem                      | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co prowadzi mnie do świadomości |
| Pod nosem                      | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co prowadzi mnie do spokoju     |
| Broda                          | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co prowadzi mnie do szczęścia   |
| Obojczyki                      | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co prowadzi mnie do wiedzy      |
| Pod pachą                      | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co prowadzi mnie do zdrowia     |
| Czubek głowy                   | Jestem szczęśliwa, że udaje mi się to, co nadaje mojemu życiu sens     |

### **Ze wszystkim muszę sobie radzić sama**

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że czuję, że zawsze ze wszystkim muszę sobie radzić sama, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili. (6 razy)</i> |                                                                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                                    | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                 | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Broda                                                                                                                                                                                                                   | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                            | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                  |                                                                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                                    | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                 | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Broda                                                                                                                                                                                                                   | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                            | Czuję, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                         |
| (do dwukrotnego powtórzenia)                                                                                                                                                                                            |                                                                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                                    | Całkowicie i głęboko uwalniam się z tego przymusu radzenia sobie samej |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                 | Wybieram wolność od przymusu radzenia sobie samej                      |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                               | Uwalniam wszystkie uczucia we mnie, które nagromadziłam przez te lata  |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                               | Gdy czułam, że ze wszystkim muszę sobie radzić sama                    |
| Broda                                                                                                                                                                                                                   | Uwalniam w sobie wszystko co sprawia, że muszę radzić sobie sama       |

|                                |                                                                    |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Obojczyki                      | Nie muszę wiedzieć i rozumieć jak to się dzieje i co to jest       |
| Pod pachą                      | Rezygnuję z przymusu radzenia sobie samej i uczuć z tym związanych |
| Czubek głowy                   | Wybaczam odpowiedzialnym za pozostawienie mnie samej sobie         |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                    |
| Brew                           | Cieszę się, że zawsze otrzymuję pomoc kiedy jej potrzebuję         |
| Bok oka                        | Z radością przyjmuję wszelką pomoc i wsparcie                      |
| Pod okiem                      | Jestem szczęśliwa, że zawsze otrzymuję pomoc i wsparcie            |
| Pod nosem                      | Jestem szczęśliwa, że z łatwością radzę sobie sama                 |
| Broda                          | I jest we mnie głęboki spokój, że otrzymuję pomoc i wsparcie       |
| Obojczyki                      | Zawsze zanim go potrzebuję i przyjmuję je z wdzięcznością          |
| Pod pachą                      | Cieszę się, że z łatwością radzę sobie sama                        |
| Czubek głowy                   | Jestem głęboko wdzięczna za wszelką otrzymaną pomoc i wsparcie     |

## Na wszystko muszę sama ciężko zapracować

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że na wszystko muszę sama ciężko zapracować, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie wszystko, co zrobiłam, a co do tego doprowadziło. (6 razy)*

*Mimo że na wszystko muszę sama ciężko zapracować, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do tego. (6 razy)*

|                                        |                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Bok oka                                | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Pod okiem                              | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Pod nosem                              | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Broda                                  | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Obojczyki                              | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Pod pachą                              | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Czubek głowy                           | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                            |
| Brew                                   | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Bok oka                                | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Pod okiem                              | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Pod nosem                              | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Broda                                  | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Obojczyki                              | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Pod pachą                              | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
| Czubek głowy                           | Na wszystko muszę sama ciężko zapracować                   |
|                                        |                                                            |
| Brew                                   | Jeśli kiedyś zdecydowałam się na to, że na wszystko        |
| Bok oka                                | Muszę sama ciężko zapracować                               |
| Pod okiem                              | To teraz zmieniam zdanie i rezygnuję z tego teraz          |
| Pod nosem                              | Od teraz wybieram nowe możliwości                          |
| Broda                                  | To w porządku wobec innych, którzy sami na wszystko ciężko |

|                                |                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                | pracują                                                                |
| Obojczyki                      | Teraz wszystko przychodzi mi z łatwością i lekkością                   |
| Pod pachą                      | Teraz chętnie współpracuję z innymi ludźmi                             |
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że wszystko przychodzi mi z łatwością i lekkością          |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                        |
| Brew                           | Jestem szczęśliwa, że wszystko przychodzi mi z łatwością i lekkością   |
| Bok oka                        | Jestem szczęśliwa, że jest to dobre i wartościowe samo w sobie         |
| Pod okiem                      | W pełni doceniam i szanuję to co przyszło mi łatwo, lekko i przyjemnie |
| Pod nosem                      | Korzystam z tego w pełni i z radością, bo jest wartością samą w sobie  |
| Broda                          | Jestem szczęśliwa, że wszystko przychodzi mi z łatwością i lekkością   |
| Obojczyki                      | Jestem szczęśliwa, że jest to dobre i wartościowe samo w sobie         |
| Pod pachą                      | W pełni doceniam i szanuję to co przyszło mi łatwo, lekko i przyjemnie |
| Czubek głowy                   | Korzystam z tego w pełni i z radością, bo jest wartością samą w sobie  |

## Boję się ludzi

|                                                                                                                                                                           |                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że boję się ludzi, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to co robię, aby utrzymać ten strach. (6 razy)</i> |                                                                          |
| Brew                                                                                                                                                                      | Boję się ludzi                                                           |
| Bok oka                                                                                                                                                                   | Boję się ludzi                                                           |
| Pod okiem                                                                                                                                                                 | Boję się ludzi                                                           |
| Pod nosem                                                                                                                                                                 | Boję się ludzi                                                           |
| Broda                                                                                                                                                                     | Boję się ludzi                                                           |
| Obojczyki                                                                                                                                                                 | Boję się ludzi                                                           |
| Pod pachą                                                                                                                                                                 | Boję się ludzi                                                           |
| Czubek głowy                                                                                                                                                              | Boję się ludzi                                                           |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                    |                                                                          |
| Brew                                                                                                                                                                      | Boję się ludzi                                                           |
| Bok oka                                                                                                                                                                   | Boję się ludzi                                                           |
| Pod okiem                                                                                                                                                                 | Boję się ludzi                                                           |
| Pod nosem                                                                                                                                                                 | Boję się ludzi                                                           |
| Broda                                                                                                                                                                     | Boję się ludzi                                                           |
| Obojczyki                                                                                                                                                                 | Boję się ludzi                                                           |
| Pod pachą                                                                                                                                                                 | Boję się ludzi                                                           |
| Czubek głowy                                                                                                                                                              | Boję się ludzi                                                           |
|                                                                                                                                                                           |                                                                          |
| Brew                                                                                                                                                                      | Całkowicie i trwale uwalniam ten strach przed ludźmi                     |
| Bok oka                                                                                                                                                                   | Całkowicie uwalniam wszystkie źródła tego strachu, jakiekolwiek są       |
| Pod okiem                                                                                                                                                                 | Całkowicie uwalniam wszystkie emocje i sytuacje z nimi związane          |
| Pod nosem                                                                                                                                                                 | Z miłością wybaczam tym, przez których zaczęłam się bać ludzi            |
| Broda                                                                                                                                                                     | Z miłością wybaczam sobie mój strach przed ludźmi                        |
| Obojczyki                                                                                                                                                                 | Z miłością wybaczam wszystkim odpowiedzialnym za mój strach przed ludźmi |

|                                |                                                                      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Pod pachą                      | Życzę szczęścia, miłości i pokoju tym, których się boję              |
| Czubek głowy                   | Mój strach przeszedł przeze mnie i teraz jestem już od niego wolna   |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                      |
| Brew                           | Doceniam wszystkich dobrych dla mnie ludzi                           |
| Bok oka                        | Jacy kiedykolwiek pojawili się w moim życiu                          |
| Pod okiem                      | I dziękuję im, za to co zrobili dla mnie dobrego i za ich życzliwość |
| Pod nosem                      | Jestem szczęśliwa, że jestem bezpieczna z ludźmi                     |
| Broda                          | Czuję się bezpieczna z ludźmi                                        |
| Obojczyki                      | Czuję się szczęśliwa z ludźmi                                        |
| Pod pachą                      | Jestem wdzięczna za dobrych i przyjaznych mi ludzi w moim życiu      |
| Czubek głowy                   | Z miłością i radością tworzę moje relacje z ludźmi                   |

## Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam tym, którzy byli dla mnie źli i zawistni. (3 razy)*

*Mimo że nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to, czym przyczyniłam się do tego, że ludzie są dla mnie źli i zawistni. (3 razy)*

|                                        |                                                                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Bok oka                                | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Pod okiem                              | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Pod nosem                              | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Broda                                  | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Obojczyki                              | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Pod pachą                              | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Czubek głowy                           | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                                      |
| Brew                                   | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Bok oka                                | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Pod okiem                              | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Pod nosem                              | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Broda                                  | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Obojczyki                              | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Pod pachą                              | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| Czubek głowy                           | Nie mogę ufać ludziom, bo są źli i zawistni                          |
| (do dwukrotnego powtórzenia)           |                                                                      |
| Brew                                   | Całkowicie i trwale uwalniam te przekonania związane z ludźmi        |
| Bok oka                                | Całkowicie uwalniam wszystkie źródła tych przekonań, jakiekolwiek są |
| Pod okiem                              | Całkowicie uwalniam wszystkie emocje z nimi związane                 |
| Pod nosem                              | Wybaczam tym, którzy byli dla mnie źli i zawistni                    |

|                                |                                                                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Broda                          | Wybaczam tym, którzy byli dla mnie źli i zawistni                                          |
| Obojczyki                      | Wybaczam tym, którzy byli dla mnie źli i zawistni                                          |
| Pod pachą                      | Serdecznie zapraszam dobrych i pozytywnych ludzi do mojego życia                           |
| Czubek głowy                   | Chcę się stać kimś dobrym i życzliwym dla innych                                           |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                                            |
| Brew                           | Doceniam wszystkich dobrych dla mnie ludzi                                                 |
| Bok oka                        | Jacy kiedykolwiek pojawili się w moim życiu                                                |
| Pod okiem                      | I dziękuję im, za to co zrobili dla mnie dobrego                                           |
| Pod nosem                      | Dzięki nim, wiem, że są dobrzy ludzie                                                      |
| Broda                          | Z radością przyjmuję dobrych i życzliwych ludzi do mojego życia                            |
| Obojczyki                      | Otwieram się na zaufanie ludziom i pozwalam aby oni ufali mi                               |
| Pod pachą                      | Każdy ma w sobie coś dobrego i w każdym chcę to dostrzec                                   |
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że dobrymi i serdecznymi ludźmi w moim życiu,<br>do których mogę mieć zaufanie |

## Muszę mieć tak samo ciężkie życie jak moi rodzice

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                        |
| <i>Mimo że muszę mieć tak samo ciężkie życie jak moi rodzice i ciężko pracować jak oni, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie, że tak zdecydowałam i wybaczam moim rodzicom, jeśli w jakikolwiek sposób, świadomy bądź nieświadomy, przyczynili się do tego. (6 razy)</i> |                                                                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                | Muszę mieć tak samo ciężkie życie i ciężko pracować jak moi rodzice    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jestem lojalna wobec moich rodziców, że uwalniam się od tych przekonań |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Może moi rodzice nie mieli wyboru, ale ja mam                          |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                   | I to całkowicie w porządku wobec nich, że chcę z niego skorzystać      |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Moi rodzice chcieli dla mnie jak najlepiej                             |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Nawet jeśli inaczej rozumieliśmy co jest dla mnie dobre a co złe       |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Więc pozwalam sobie na wolność od ciężkiego życia i ciężkiej pracy     |

|                                |                                                                         |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Pod pachą                      | Dziś jestem dorosła i wiem, że to dobra dla mnie decyzja                |
| Czubek głowy                   | To lojalne wobec moich rodziców, że wybieram dobre, spokojne życie      |
| Brew                           | Może będę mogła im któregoś dnia pokazać, że to dobry wybór             |
| Bok oka                        | I dzięki temu oni też będą mogli coś zmienić                            |
| Pod okiem                      | Rezygnuję z ciężkiego życia i ciężkiej pracy jak moi rodzice            |
| Pod nosem                      | Życie wypełnione spokojem, radością, szczęściem jest dobrym życiem      |
| Broda                          | To nowe, dobre życie otwiera przede mną nowe możliwości                 |
| Obojczyki                      | I chce je dobrze wykorzystać dla siebie i innych                        |
| Pod pachą                      | Nareszcie jestem wolna od ciężkiego życia i ciężkiej pracy              |
| Czubek głowy                   | Cieszę się, że jestem wolna od ciężkiego życia i ciężkiej pracy         |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                         |
| Brew                           | Lubię czuć, że moje życie wypełnia się spokojem, lekkością i dobrobytem |
| Bok oka                        | Cieszę się, że otworzyłam się na radość z mojego życia                  |
| Pod okiem                      | Cieszę się wszelkimi możliwościami rozwoju mojego potencjału            |
| Pod nosem                      | Zapraszam do mojego życia dobrych i życzliwych ludzi                    |
| Broda                          | Nareszcie jestem wolna w moim życiu i chce je przeżyć jak najlepiej     |
| Obojczyki                      | Jest to dobre dla mnie i dla innych, gdyż zobaczą, że tak też można     |
| Pod pachą                      | Jestem lojalna wobec moich rodziców, że mam życie pełne pogody ducha    |
| Czubek głowy                   | Jestem szczęśliwa, że moje życie jest fajnym życiem                     |

## Tylko poprzez cierpienie mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że tylko poprzez cierpienie mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim odpowiedzialnym za powstanie we mnie takiego przekonania i wiary w nie. (6 razy)*

|                                        |                                                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Tylko poprzez cierpienie                                              |
| Bok oka                                | Mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście                             |
| Pod okiem                              | Tylko poprzez cierpienie                                              |
| Pod nosem                              | Mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście                             |
| Broda                                  | Tylko poprzez cierpienie                                              |
| Obojczyki                              | Mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście                             |
| Pod pachą                              | Tylko poprzez cierpienie                                              |
| Czubek głowy                           | Mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście                             |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                                       |
| Brew                                   | Tylko poprzez cierpienie                                              |
| Bok oka                                | Mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście                             |
| Pod okiem                              | Tylko poprzez cierpienie                                              |
| Pod nosem                              | Mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście                             |
| Broda                                  | Tylko poprzez cierpienie                                              |
| Obojczyki                              | Mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście                             |
| Pod pachą                              | Tylko poprzez cierpienie                                              |
| Czubek głowy                           | Mogę osiągnąć duchową wolność i szczęście                             |
| Brew                                   | Z cierpienia rodzi się cierpienie a z miłości i dobra, miłość i dobro |
| Bok oka                                | Nauczyłam się tak od innych, bo być może oni nie znali innej drogi    |
| Pod okiem                              | Ja chcę poznać inną, równie dobrą drogę do duchowości i szczęścia     |
| Pod nosem                              | Miłość, radość, szczęście, dobro jest w zgodzie z Bogiem              |
| Broda                                  | Czemu więc nie mogę jej dawać innym już dziś                          |
| Obojczyki                              | Czemu nie mogę przyjąć miłości, radości, szczęścia i dobra już dziś   |
| Pod pachą                              | Jeśli są one w zgodzie z Bogiem                                       |

|                                |                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Czubek głowy                   | Nie pamiętam już czemu z nich zrezygnowałam, ale dziś zmieniam zdanie                                       |
| (do wielokrotnego powtórzenia) |                                                                                                             |
| Brew                           | Rezygnuję dziś z cierpienia jako mojej duchowej drogi                                                       |
| Bok oka                        | Rezygnuję dziś z brania od innych i obciążania innych cierpieniem                                           |
| Pod okiem                      | Z miłością wybaczam tym, co skazali mnie na cierpienie                                                      |
| Pod nosem                      | Z miłością wybaczam tym, co odebrali mi radość życia                                                        |
| Broda                          | Z miłością wybaczam tym, co trzymają mnie w cierpieniu                                                      |
| Obojczyki                      | Z miłością wybaczam tym, co nie chcą, abym uwolniła się od cierpienia                                       |
| Pod pachą                      | Z miłością wybaczam sobie, że zgodziłam się na cierpienie                                                   |
| Czubek głowy                   | Życzę im i sobie szczęścia, miłości i pokoju                                                                |
| Brew                           | Życie w miłości i radości jest dobrym życiem                                                                |
| Bok oka                        | Kiedy jestem radosna i szczęśliwa mogę innym dawać uśmiech i oparcie                                        |
| Pod okiem                      | Kiedy cierpię nie mogę dać nic poza smutkiem i kłopotami                                                    |
| Pod nosem                      | Z radością dzielę się tym co dobre i radosne z innymi                                                       |
| Broda                          | Moja duchowa wolność jest pełna miłości, radości, szczęścia i pokoju                                        |
| Obojczyki                      | Radość, dobro, miłość i pokój są moją drogą do duchowej wolności i szczęścia (do wielokrotnego powtórzenia) |
| Pod pachą                      | Moja duchowa wolność jest pełna miłości, radości, szczęścia i pokoju                                        |
| Czubek głowy                   | Radość, dobro, miłość i pokój są moją drogą do duchowej wolności i szczęścia (do wielokrotnego powtórzenia) |

## Miłość to ból i cierpienie

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że miłość to ból, smutek i cierpienie, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili. (4 razy)</i><br><i>Mimo że miłość to rozczarowanie, poświęcenie i uwiązanie, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili. (4 razy)</i> |                                                                    |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Miłość to ból i cierpienie                                         |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Miłość to smutek i rozczarowanie                                   |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Miłość to poświęcenie i uwiązanie                                  |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Miłość to ból i cierpienie                                         |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Miłość to smutek i rozczarowanie                                   |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Miłość to poświęcenie i uwiązanie                                  |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Miłość to ból i cierpienie                                         |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Miłość to smutek i rozczarowanie                                   |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Miłość to poświęcenie i uwiązanie                                  |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Miłość to ból i cierpienie                                         |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Miłość to smutek i rozczarowanie                                   |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Miłość to poświęcenie i uwiązanie                                  |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Miłość to ból i cierpienie                                         |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Miłość to smutek i rozczarowanie                                   |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Miłość to poświęcenie i uwiązanie                                  |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Miłość to ból i cierpienie                                         |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Uwalniam wszystkie źródła tych przekonań i uczuć                   |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wybaczam wszystkim związanym z tymi przekonaniami i uczuciami      |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wybaczam tym, którzy mnie nie kochali i nie pokochali              |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wybaczam tym, którzy mnie kochali i skrzywdzili                    |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wybaczam sobie, że dałam się skrzywdzić lub zranić                 |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | To wszystko już się skończyło i teraz wybieram wolność             |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | To wszystko już się skończyło i teraz jestem zdecydowana na zmianę |

|                                          |                                                                   |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Czubek głowy                             | Otwieram się całą sobą na nowe doświadczenie miłości              |
| (do bardzo wielokrotnego powtórzenia ☺ ) |                                                                   |
| Brew                                     | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem szczęścia      |
| Bok oka                                  | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem radości        |
| Pod okiem                                | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem miłości        |
| Pod nosem                                | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem bezpieczeństwa |
| Broda                                    | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem spokoju        |
| Obojczyki                                | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem bliskości      |
| Pod pachą                                | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem szczęścia      |
| Czubek głowy                             | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem radości        |
| Brew                                     | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem szczęścia      |
| Bok oka                                  | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem radości        |
| Pod okiem                                | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem miłości        |
| Pod nosem                                | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem bezpieczeństwa |
| Broda                                    | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem spokoju        |
| Obojczyki                                | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem bliskości      |
| Pod pachą                                | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem szczęścia      |
| Czubek głowy                             | Jestem szczęśliwa, że miłość jest dla mnie źródłem radości        |

## Trudno mnie kochać taką jaką jestem

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p>Punkt karate lub Punkt wrażliwy:</p> <p><i>Mimo że czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to czym się do tego przyczyniłam. (5 razy)</i></p> <p><i>Mimo że czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili. (5 razy)</i></p> |                                                                      |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                      |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Czuję, że trudno mnie kochać taką jaką jestem                        |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Uwalniam z siebie te uczucia, że trudno mnie kochać taką jaką jestem |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Uwalniam się całkowicie i dogłębnie z tego przekonania i jego źródeł |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Nie muszę wiedzieć i rozumieć jak to się dzieje                      |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Z miłością wybaczam tym, którzy nie kochali mnie takiej jaką jestem  |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Z miłością wybaczam sobie, że nie kocham siebie takiej jaką jestem   |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Z miłością wybaczam tym, którzy nie kochali mnie takiej jaką jestem  |

|                                 |                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Pod pachą                       | Z miłością wybaczam sobie, że nie kocham siebie takiej jaka jestem     |
| Czubek głowy                    | Z miłością wybaczam tym, którzy nie kochali mnie takiej jaka jestem    |
| (do wielokrotnego powtórzenia ) |                                                                        |
| Brew                            | Z ufnością pozwalam się kochać innym                                   |
| Bok oka                         | Bycie kochaną taką jaka jestem, jest dla mnie źródłem szczęścia        |
| Pod okiem                       | Jestem szczęśliwa, że otworzyłam się na bycie kochaną taka jaka jestem |
| Pod nosem                       | Miłość innych jest dla mnie źródłem szczęścia i radości                |
| Broda                           | Z ufnością pozwalam się kochać innym                                   |
| Obojczyki                       | Bycie kochaną taką jaka jestem, jest dla mnie źródłem radości          |
| Pod pachą                       | Jestem szczęśliwa, że otworzyłam się na bycie kochaną taka jaka jestem |
| Czubek głowy                    | Miłość innych jest dla mnie źródłem bezpieczeństwa i bliskości         |
| Brew                            | Z ufnością pozwalam się kochać innym                                   |
| Bok oka                         | Bycie kochaną taką jaka jestem, jest dla mnie źródłem radości          |
| Pod okiem                       | Jestem szczęśliwa, że otworzyłam się na bycie kochaną taka jaka jestem |
| Pod nosem                       | Miłość innych jest dla mnie źródłem szczęścia i radości                |
| Broda                           | Z ufnością pozwalam się kochać innym                                   |
| Obojczyki                       | Bycie kochaną taką jaka jestem, jest dla mnie źródłem radości          |
| Pod pachą                       | Jestem szczęśliwa, że otworzyłam się na bycie kochaną taka jaka jestem |
| Czubek głowy                    | Miłość innych jest dla mnie źródłem szczęścia i radości                |

### **Muszę być doskonała, aby być kochana**

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że muszę być doskonała, aby być kochana, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie, że uwierzyłam i utrzymuję w sobie to przekonanie oraz wybaczam wszystkim, którzy, nie kochali mnie taką, jaka jestem wraz z moimi słabościami i wadami. (8 razy)*

|                                        |                                                                     |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Bok oka                                | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Pod okiem                              | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Pod nosem                              | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Broda                                  | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Obojczyki                              | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Pod pachą                              | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Czubek głowy                           | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                                     |
| Brew                                   | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Bok oka                                | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Pod okiem                              | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Pod nosem                              | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Broda                                  | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Obojczyki                              | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Pod pachą                              | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| Czubek głowy                           | Muszę być doskonała, aby być kochana                                |
| (do dwukrotnego powtórzenia)           |                                                                     |
| Brew                                   | Bezpiecznie uwalniam się od tego przymusu bycia doskonałą           |
| Bok oka                                | Jestem doskonała w moich niedoskonałościach                         |
| Pod okiem                              | Wybaczam sobie moje niedoskonałości                                 |
| Pod nosem                              | Uwalniam się od poczucia, że muszę być doskonała, aby być kochana   |
| Broda                                  | Wybaczam tym, którzy nie potrafili mnie kochać takiej jaka jestem   |
| Obojczyki                              | Wybaczam sobie, że nie akceptuję swoich doskonałych niedoskonałości |

|                                 |                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Pod pachą                       | Rezygnuję z czekania na miłość, aż stanę się doskonała                 |
| Czubek głowy                    | Otwieram się na nią teraz, dokładnie taka jaka jestem                  |
| (do wielokrotnego powtórzenia ) |                                                                        |
| Brew                            | Z ufnością pozwalam się kochać innym                                   |
| Bok oka                         | Bycie kochaną taką jaka jestem, jest dla mnie źródłem szczęścia        |
| Pod okiem                       | Jestem szczęśliwa, że otworzyłam się na bycie kochaną taką jaka jestem |
| Pod nosem                       | Miłość innych jest dla mnie źródłem szczęścia i radości                |
| Broda                           | Z ufnością pozwalam się kochać innym                                   |
| Obojczyki                       | Bycie kochaną taką jaka jestem, jest dla mnie źródłem radości          |
| Pod pachą                       | Jestem szczęśliwa, że otworzyłam się na bycie kochaną taką jaka jestem |
| Czubek głowy                    | Miłość innych jest dla mnie źródłem bezpieczeństwa i bliskości         |
| Brew                            | Z ufnością pozwalam się kochać innym                                   |
| Bok oka                         | Bycie kochaną taką jaka jestem, jest dla mnie źródłem radości          |
| Pod okiem                       | Jestem szczęśliwa, że otworzyłam się na bycie kochaną taką jaka jestem |
| Pod nosem                       | Miłość innych jest dla mnie źródłem szczęścia i radości                |
| Broda                           | Z ufnością pozwalam się kochać innym                                   |
| Obojczyki                       | Bycie kochaną taką jaka jestem, jest dla mnie źródłem radości          |
| Pod pachą                       | Jestem szczęśliwa, że otworzyłam się na bycie kochaną taką jaka jestem |
| Czubek głowy                    | Miłość innych jest dla mnie źródłem szczęścia i radości                |

## Boję się bliskości z innymi

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że boję się bliskości z innymi ludźmi, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to, czym przyczyniam się do tego strachu i dystansu. (3 razy)</i><br><i>Mimo że boję się bliskich relacji z ludźmi, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do niego przyczynili. (3 razy)</i> |                                                                   |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | boję się bliskości z innymi ludźmi                                |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | boję się bliskich relacji z ludźmi                                |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | boję się bliskości z innymi ludźmi                                |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | boję się bliskich relacji z ludźmi                                |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | boję się bliskości z innymi ludźmi                                |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | boję się bliskich relacji z ludźmi                                |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | boję się bliskości z innymi ludźmi                                |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | boję się bliskich relacji z ludźmi                                |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                   |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | boję się bliskości z innymi ludźmi                                |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | boję się bliskich relacji z ludźmi                                |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | boję się bliskości z innymi ludźmi                                |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | boję się bliskich relacji z ludźmi                                |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | boję się bliskości z innymi ludźmi                                |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | boję się bliskich relacji z ludźmi                                |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | boję się bliskości z innymi ludźmi                                |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | boję się bliskich relacji z ludźmi                                |
| (do dwukrotnego powtórzenia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                   |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bezpiecznie uwalniam ten strach przed bliskością z innymi         |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Bezpiecznie uwalniam ten strach przed bliskimi relacjami z ludźmi |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wybaczam tym, którzy są odpowiedzialni za mój strach              |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Włączając w to wszystkich ludzi, moich bliskich i siebie samą     |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Uzdrowiam w sobie wszystkie źródła tego strachu przed bliskością  |

|                                 |                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Obojczyki                       | Nie muszę znać tych źródeł, aby się od nich uwolnić                      |
| Pod pachą                       | Wybaczam wszystkim, którzy byli mi bliscy, a mnie zranili                |
| Czubek głowy                    | Wybaczam im, że dziś przez nich boję się bliskości                       |
| (do wielokrotnego powtórzenia ) |                                                                          |
| Brew                            | Z radością odkrywam, że bliskość jest dla mnie całkowicie bezpieczna     |
| Bok oka                         | Cieszę się relacjami z ludźmi, z którymi bliskość jest dla mnie dobra    |
| Pod okiem                       | Jestem szczęśliwa, gdy czuję się bezpieczna w bliskości                  |
| Pod nosem                       | Bliskość jest dla mnie źródłem szczęśliwej miłości                       |
| Broda                           | Bliskość jest dla mnie źródłem głębokiej przyjaźni                       |
| Obojczyki                       | Bezpiecznie tworzę bliskie relacje z ludźmi, którzy są na mnie otwarci   |
| Pod pachą                       | Z radością otwieram się, zapraszam i przyjmuję ludzi, z którymi          |
| Czubek głowy                    | Bliskość jest dla mnie źródłem szczęśliwej miłości i głębokiej przyjaźni |

## Uzależnienia - uczucia

(wstaw swój nałóg w miejsce kropek)

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ... , to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to, czym przyczyniłam się do tych uczuć. (10 razy)</i> |                                                                                |
| Brew                                                                                                                                                                                                                  | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                               | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                             | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                             | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Broda                                                                                                                                                                                                                 | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                             | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                             | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                          | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                |                                                                                |
| Brew                                                                                                                                                                                                                  | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                               | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                             | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                             | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Broda                                                                                                                                                                                                                 | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                             | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                             | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                          | mam w sobie te uczucia, które sprawiają, że muszę ...                          |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| Brew                                                                                                                                                                                                                  | Całkowicie i trwale uwalniam te uczucia jakiegokolwiek one są                  |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                               | Całkowicie i trwale uwalniam wszelkie źródła tych uczuć, jakiegokolwiek one są |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                             | Nie muszę wiedzieć i rozumieć, jak to się we mnie dzieje                       |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                             | Całkowicie i trwale uwalniam te uczucia, jakiegokolwiek one są                 |
| Broda                                                                                                                                                                                                                 | Całkowicie i trwale uwalniam wszelkie źródła tych uczuć, jakiegokolwiek one są |

|              |                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------|
| Obojczyki    | Wybieram w sobie głęboki spokój i wyciszenie    |
| Pod pachą    | Wyciszam się i całkowicie uspokajam             |
| Czubek głowy | Czuję jak ogarnia mnie głęboki spokój i wolność |

### **Uzależnienia – muszę**

|                                                                                                                                                                              |                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że muszę ... , to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie, ten przymus. (10 razy)</i>                               |                                                     |
| (do 3-krotnego powtórzenia i powrót do ustawienia. Całą procedurę powtarzamy nawet do 25 razy w ciągu dnia zgodnie z zaleceniami Garego Craiga )                             |                                                     |
| Pod okiem                                                                                                                                                                    | Muszę ...                                           |
| Pod pachą                                                                                                                                                                    | Muszę ...                                           |
| Obojczyki                                                                                                                                                                    | Muszę ...                                           |
| (po 3-krotnym powtórzeniu, zrób jedno-dwa okrążenia. Im słabszy będziesz czuł przymus ... możesz dodawać kolejne okrążenia na poniższe zdania oraz włączać pozostałe punkty) |                                                     |
| Pod okiem                                                                                                                                                                    | Wolność od ... jest dla mnie źródłem bezpieczeństwa |
| Pod pachą                                                                                                                                                                    | Wolność od ... daje mi spokój                       |
| Obojczyki                                                                                                                                                                    | Wolność od ... jest dla mnie źródłem radości życia  |

## Uzależnienia – tylko ... uspokaja mnie i odpręża

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>Punkt karate lub Punkt wrażliwy:</p> <p><i>Mimo że tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć, to szczerze i głęboko akceptuję siebie</i></p> <p><i>i wybaczam sobie, wszystko co robię, aby to utrzymać i tego nie zmieniać. (3 razy)</i></p> <p><i>Mimo że tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować, to szczerze i głęboko akceptuję siebie</i></p> <p><i>i wybaczam sobie, wszystko co robię, aby to utrzymać i tego nie zmieniać. (3 razy)</i></p> <p><i>Mimo że tylko ... poprawia mi humor i samopoczucie, to szczerze i głęboko akceptuję siebie</i></p> <p><i>i wybaczam sobie, wszystko co robię, aby to utrzymać i tego nie zmieniać. (3 razy)</i></p> |                                                   |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | tylko ... poprawia mi humor i samopoczucie        |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | tylko ... poprawia mi humor i samopoczucie        |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | tylko ... poprawia mi humor i samopoczucie        |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | tylko ... poprawia mi humor i samopoczucie        |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |

|                                        |                                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Pod okiem                              | tylko ... poprawia mi humor i samopoczucie        |
| Pod nosem                              | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Broda                                  | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |
| Obojczyki                              | tylko ... poprawia mi humor i samopoczucie        |
| Pod pachą                              | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Czubek głowy                           | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                   |
| Brew                                   | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Bok oka                                | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |
| Pod okiem                              | tylko ... poprawia mi humor i samopoczucie        |
| Pod nosem                              | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Broda                                  | tylko ... wycisza mnie i pozwala się zdystansować |
| Obojczyki                              | tylko ... poprawia mi humor i samopoczucie        |
| Pod pachą                              | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |
| Czubek głowy                           | tylko ... uspokaja mnie i pozwala mi się odprężyć |

## Uzależnienia – presja rodziny i otoczenia

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p>Punkt karate lub Punkt wrażliwy:</p> <p><i>Mimo że czuję presję rodziny / otoczenia / bliskich, abym rzuciła / przestała ...</i></p> <p><i>a ja wcale tego nie chcę, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczyniają. (6 razy)</i></p> |                                                                  |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ta presja rodziny/otoczenia/bliskich, abym rzuciła/przestała ... |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                        | a ja wcale tego nie chcę                                         |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ta presja rodziny/otoczenia/bliskich, abym rzuciła/przestała ... |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                      | a ja wcale tego nie chcę                                         |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ta presja rodziny/otoczenia/bliskich, abym rzuciła/przestała ... |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                      | a ja wcale tego nie chcę                                         |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ta presja rodziny/otoczenia/bliskich, abym rzuciła/przestała ... |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                   | a ja wcale tego nie chcę                                         |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ta presja rodziny/otoczenia/bliskich, abym rzuciła/przestała ... |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                        | a ja wcale tego nie chcę                                         |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ta presja rodziny/otoczenia/bliskich, abym rzuciła/przestała ... |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                      | a ja wcale tego nie chcę                                         |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ta presja rodziny/otoczenia/bliskich, abym rzuciła/przestała ... |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                      | a ja wcale tego nie chcę                                         |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ta presja rodziny/otoczenia/bliskich, abym rzuciła/przestała ... |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                   | a ja wcale tego nie chcę                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mam prawo sama decydować o sobie i o tym co robię                |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Uwalniam się od tej presji                                       |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sama podejmuję decyzje związane z rzuceniem/przestaniem ...      |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                      | I mam prawo dokonać każdego wyboru                               |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Cokolwiek zdecyduję jest to moja decyzja                         |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jestem wolna od wszelkiej presji jaka jest na mnie wywierana     |

|              |                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| Pod pachą    | Jestem szczęśliwa, że jestem wolna w moich wyborach |
| Czubek głowy | Jestem szczęśliwa, że jestem wolna w moich wyborach |

### Uzależnienia – konflikt

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że mam ten konflikt, bo z jednej strony chcę uwolnić się od / przestać ... ,<br/> a z drugiej strony boję się przestać / rzucić ... i wcale tego nie chcę zmieniać,<br/> to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie ten konflikt. (6 razy)</i> |                                                               |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chcę uwolnić się od / przestać ...                            |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Boję się przestać / rzucić ... i wcale tego nie chcę zmieniać |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ten konflikt we mnie związany z ...                           |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chcę uwolnić się od / przestać ...                            |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Boję się przestać / rzucić ... i wcale tego nie chcę zmieniać |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chcę uwolnić się od / przestać ...                            |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Boję się przestać / rzucić ... i wcale tego nie chcę zmieniać |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ten konflikt we mnie związany z ...                           |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chcę uwolnić się od / przestać ...                            |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Boję się przestać / rzucić ... i wcale tego nie chcę zmieniać |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ten konflikt we mnie związany z ...                           |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chcę uwolnić się od / przestać ...                            |
| Broda                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Boję się przestać / rzucić ... i wcale tego nie chcę zmieniać |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chcę uwolnić się od / przestać ...                            |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Boję się przestać / rzucić ... i wcale tego nie chcę zmieniać |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ten konflikt we mnie związany z ...                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |
| Brew                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Rozwiązuję w sobie cały ten konflikt                          |
| Bok oka                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nie muszę wiedzieć i rozumieć jak to się dzieje               |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W pełni rozwiązuję ten konflikt                               |

|              |                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Pod nosem    | Rozwiązuję ten konflikt między chcę i nie chcę, bo się boję                   |
| Broda        | Cieszę się, że nareszcie rozwiązałam ten konflikt i jestem od niego wolna     |
| Obojczyki    | Wolność od tego konfliktu jest dla mnie dobra i bezpieczna                    |
| Pod pachą    | Jestem wolna od tego konfliktu i wybieram to, co dla mnie najlepsze           |
| Czubek głowy | Jestem spokojna, że wybieram to, co dla mnie najlepsze i korzystne dla innych |
| Brew         | Cokolwiek wybieram, cieszę się wolno mi dokonać takiego wyboru                |
| Bok oka      | Cokolwiek wybieram, jestem w porządku                                         |
| Pod okiem    | Jestem szczęśliwa, że jestem wolna w swoich wyborach                          |
| Pod nosem    | Cieszę się, że nareszcie sam/a decyduję czego chcę dla siebie                 |
| Broda        | Czuję w sobie ogromną radość i ulgę, gdy dokonuję właściwego wyboru           |
| Obojczyki    | Jestem szczęśliwa, że nareszcie jestem wolna/y w moich wyborach               |
| Pod pachą    | Mam wolną wolę i wybieram to do dla mnie najlepsze                            |
| Czubek głowy | Mam wolną wolę i jestem szczęśliwa, że nareszcie mogę z niej korzystać        |
| Brew         | Moje wybory są źródłem radości dla mnie i innych                              |
| Bok oka      | Moje wybory są źródłem szczęścia dla mnie i innych                            |
| Pod okiem    | Moje wybory są źródłem wolności dla mnie i innych                             |
| Pod nosem    | Moje wybory są źródłem pomyślności dla mnie i dla innych                      |
| Broda        | Moje wybory są źródłem dobrobytu dla mnie i dla innych                        |
| Obojczyki    | Jestem szczęśliwa, że nareszcie jestem wolna/y w moich wyborach               |
| Pod pachą    | Mam wolną wolę i wybieram to do dla mnie najlepsze                            |
| Czubek głowy | Mam wolną wolę i jestem szczęśliwa, że nareszcie z niej korzystam             |

## Boję się osiągnąć sukces

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że boję się osiągnąć sukces, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to, czym przyczyniam się do tego strachu. (3 razy)*

*Mimo że boję się osiągnąć sukces, bo boję się że ludzie zaczną mnie inaczej traktować, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam wszystkim, którzy się do tego przyczyniają. (3 razy)*

*Mimo że boję się osiągnąć sukces, bo boję się, że znajomi i bliscy mogą się ode mnie odwrócić,*

*to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to, co robię, aby mieć ten strach. (3 razy)*

*Mimo że boję się osiągnąć sukces, bo boję się, że ludzie przestaną być wobec mnie szczerzy, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie i wszystkim, którzy się przyczynili do moich wyobrażeń na ten temat. (3 razy)*

|                                        |                                                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Boję się osiągnąć sukces                                              |
| Bok oka                                | Boję się, że jak osiągnę sukces, ludzie zaczną mnie inaczej traktować |
| Pod okiem                              | Boję się, że przestaną chcieć znać mnie dla mnie samej                |
| Pod nosem                              | Tylko będą ze mną ze względu na mój sukces                            |
| Broda                                  | Boję się osiągnąć sukces                                              |
| Obojczyki                              | Boję się, że znajomi lub bliscy mogą się ode mnie odwrócić            |
| Pod pachą                              | Boję się osiągnąć sukces                                              |
| Czubek głowy                           | Boję się, że ludzie przestaną być wobec mnie szczerzy                 |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                                       |
| Brew                                   | Boję się osiągnąć sukces                                              |
| Bok oka                                | Boję się, że jak osiągnę sukces ludzie zaczną mnie inaczej traktować  |
| Pod okiem                              | Boję się, że przestaną chcieć znać mnie dla mnie samej                |
| Pod nosem                              | Tylko będą ze mną ze względu na mój sukces                            |
| Broda                                  | Boję się osiągnąć sukces                                              |
| Obojczyki                              | Boję się, że znajomi lub bliscy mogą się ode mnie odwrócić            |
| Pod pachą                              | Boję się osiągnąć sukces                                              |
| Czubek głowy                           | Boję się, że ludzie przestaną być wobec mnie szczerzy                 |
| (do dwukrotnego powtórzenia)           |                                                                       |

|                                 |                                                                           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Brew                            | Całkowicie i głęboko uwalniam wszelkie źródła mojego strachu              |
| Bok oka                         | Uwalniam z siebie ten strach przed sukcesem i jego konsekwencjami         |
| Pod okiem                       | Wybieram głęboki spokój, że sukces jest dla mnie bezpieczny               |
| Pod nosem                       | Cieszę się, że są wokół mnie ludzie, którzy są mi życzliwi dla mnie samej |
| Broda                           | Jestem spokojna, że mój sukces ma pozytywny wpływ na mnie i ludzi         |
| Obojczyki                       | Lubię gdy jestem lubiana dla mnie samej, niezależnie od mojego sukcesu    |
| Pod pachą                       | Cieszę się, że relacje z bliskimi i znajomymi są niezależne od sukcesu    |
| Czubek głowy                    | Jestem szczęśliwa, że inni szczerze cieszą się ze mną z mojego sukcesu    |
| (do wielokrotnego powtórzenia ) |                                                                           |
| Brew                            | Jestem szczęśliwa, że inni szczerze cieszą się ze mną z mojego sukcesu    |
| Bok oka                         | Mój sukces jest dla mnie źródłem szczęścia, radości i spełnienia          |
| Pod okiem                       | Jestem szczęśliwa, bo czuję się lubiana dla mnie samej                    |
| Pod nosem                       | Jestem szczęśliwa, że odniosłam sukces, który daje mi dużo radości        |
| Broda                           | Sukces daje mi dużo radości i poczucie spełnienia                         |
| Obojczyki                       | Sukces daje mi poczucie bezpieczeństwa i spokoju                          |
| Pod pachą                       | Jestem szczęśliwa, że mam dobre relacje z bliskimi i znajomymi            |
| Czubek głowy                    | Mój sukces jest dla mnie źródłem szczęścia, radości i spełnienia          |

## Jestem zmęczona

|                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że jestem zmęczona, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to, czym przyczyniłam się do tego zmęczenia. (10 razy)</i> |                                                                          |
| Brew                                                                                                                                                                               | Jestem zmęczona                                                          |
| Bok oka                                                                                                                                                                            | Jestem zmęczona                                                          |
| Pod okiem                                                                                                                                                                          | Jestem zmęczona                                                          |
| Pod nosem                                                                                                                                                                          | Jestem zmęczona                                                          |
| Broda                                                                                                                                                                              | Jestem zmęczona                                                          |
| Obojczyki                                                                                                                                                                          | Jestem zmęczona                                                          |
| Pod pachą                                                                                                                                                                          | Jestem zmęczona                                                          |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                       | Jestem zmęczona                                                          |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                             |                                                                          |
| Brew                                                                                                                                                                               | Jestem zmęczona                                                          |
| Bok oka                                                                                                                                                                            | Jestem zmęczona                                                          |
| Pod okiem                                                                                                                                                                          | Jestem zmęczona                                                          |
| Pod nosem                                                                                                                                                                          | Jestem zmęczona                                                          |
| Broda                                                                                                                                                                              | Jestem zmęczona                                                          |
| Obojczyki                                                                                                                                                                          | Jestem zmęczona                                                          |
| Pod pachą                                                                                                                                                                          | Jestem zmęczona                                                          |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                       | Jestem zmęczona                                                          |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
| Brew                                                                                                                                                                               | Całkowicie i głęboko uwalniam to zmęczenie                               |
| Bok oka                                                                                                                                                                            | Całkowicie i głęboko uwalniam to zmęczenie                               |
| Pod okiem                                                                                                                                                                          | Regeneruję swoje siły i energię                                          |
| Pod nosem                                                                                                                                                                          | Czuję jak ustępuje to zmęczenie a ja staję się wypoczęta i pełna energii |
| Broda                                                                                                                                                                              | Regeneruję swoje siły i energię                                          |
| Obojczyki                                                                                                                                                                          | Uwalniam pozostałość tego zmęczenia i czuję jak ustępuje to zmęczenie    |

|              |                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Pod pachą    | Regeneruję swoje siły i energię                                         |
| Czubek głowy | Uwalniam pozostałość tego zmęczenia i czuję, że ustąpiło już całkowicie |
|              |                                                                         |
| Brew         | Jestem dogłębnie wypoczęta i pełna energii                              |
| Bok oka      | Jestem dogłębnie wypoczęta i zregenerowana                              |
| Pod okiem    | Jestem dogłębnie wypoczęta i pełna energii                              |
| Pod nosem    | Jestem dogłębnie wypoczęta i zregenerowana                              |
| Broda        | Jestem dogłębnie wypoczęta i pełna energii                              |
| Obojczyki    | Jestem dogłębnie wypoczęta i zregenerowana                              |
| Pod pachą    | Jestem dogłębnie wypoczęta i pełna energii                              |
| Czubek głowy | Jestem dogłębnie wypoczęta i zregenerowana                              |

## Nic mi się nie chce

Punkt karate lub Punkt wrażliwy:

*Mimo że nic mi się nie chce, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to, że przyczyniłam się do takiego stanu. (10 razy)*

|                                        |                                                                   |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Brew                                   | Nic mi się nie chce                                               |
| Bok oka                                | Nic mi się nie chce                                               |
| Pod okiem                              | Nic mi się nie chce                                               |
| Pod nosem                              | Nic mi się nie chce                                               |
| Broda                                  | Nic mi się nie chce                                               |
| Obojczyki                              | Nic mi się nie chce                                               |
| Pod pachą                              | Nic mi się nie chce                                               |
| Czubek głowy                           | Nic mi się nie chce                                               |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa |                                                                   |
| Brew                                   | Nic mi się nie chce                                               |
| Bok oka                                | Nic mi się nie chce                                               |
| Pod okiem                              | Nic mi się nie chce                                               |
| Pod nosem                              | Nic mi się nie chce                                               |
| Broda                                  | Nic mi się nie chce                                               |
| Obojczyki                              | Nic mi się nie chce                                               |
| Pod pachą                              | Nic mi się nie chce                                               |
| Czubek głowy                           | Nic mi się nie chce                                               |
|                                        |                                                                   |
| Brew                                   | Całkowicie i głęboko uwalniam się od tego, że nic mi się nie chce |
| Bok oka                                | Nie muszę nic robić, jeśli nie mam na to ochoty                   |
| Pod okiem                              | Całkowicie i głęboko uwalniam się od tego, że nic mi się nie chce |
| Pod nosem                              | Mogę robić co chcę, jeśli mam na to ochotę                        |
| Broda                                  | Całkowicie i głęboko uwalniam się od tego, że nic mi się nie chce |
| Obojczyki                              | Nie muszę nic robić, jeśli nie mam na to ochoty                   |

|                                |                                                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Pod pachą                      | Całkowicie i głęboko uwalniam się od tego, że nic mi się nie chce |
| Czubek głowy                   | Mogę robić co chcę, jeśli mam na to ochotę                        |
| (do trzykrotnego powtórzenia ) |                                                                   |
| Brew                           | Mogę robić co chcę, jeśli mam na to ochotę                        |
| Bok oka                        | Nie muszę nic robić, jeśli nie mam na to ochoty                   |
| Pod okiem                      | Mogę robić co chcę, jeśli mam na to ochotę                        |
| Pod nosem                      | Nie muszę nic robić, jeśli nie mam na to ochoty                   |
| Broda                          | Mogę robić co chcę, jeśli mam na to ochotę                        |
| Obojczyki                      | Nie muszę nic robić, jeśli nie mam na to ochoty                   |
| Pod pachą                      | Mogę robić co chcę, jeśli mam na to ochotę                        |
| Czubek głowy                   | Nie muszę nic robić, jeśli nie mam na to ochoty                   |

## Zawsze mam jakieś problemy

|                                                                                                                                                                                              |                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Punkt karate lub Punkt wrażliwy:<br><i>Mimo że zawsze mam jakieś problemy, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie to, że ciągle tworzę sobie jakieś problemy. (10 razy)</i> |                                                               |
| Brew                                                                                                                                                                                         | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Bok oka                                                                                                                                                                                      | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                    | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                    | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Broda                                                                                                                                                                                        | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                    | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                    | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                 | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| (Palce opcjonalnie) Procedura 9-gamowa                                                                                                                                                       |                                                               |
| Brew                                                                                                                                                                                         | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Bok oka                                                                                                                                                                                      | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                    | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                    | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Broda                                                                                                                                                                                        | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                    | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Pod pachą                                                                                                                                                                                    | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
| Czubek głowy                                                                                                                                                                                 | Zawsze mam jakieś problemy                                    |
|                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| Brew                                                                                                                                                                                         | Uwalniam się od potrzeby problemów w moim życiu               |
| Bok oka                                                                                                                                                                                      | Wybaczam sobie, że sama sobie tworzę problemy                 |
| Pod okiem                                                                                                                                                                                    | Wybaczam sobie, że trudno mi się uwolnić od problemów         |
| Pod nosem                                                                                                                                                                                    | Uwalniam się od naśladowania tych, którzy muszą mieć problemy |
| Broda                                                                                                                                                                                        | Wybaczam sobie, że wykorzystuję problemy                      |
| Obojczyki                                                                                                                                                                                    | Aby chować się i uciekać przed życiem                         |

|                                |                                                                                         |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Pod pachą                      | Wybaczam sobie, że wykorzystuję problemy                                                |
| Czubek głowy                   | Aby chować się i uciekać przed życiem                                                   |
| (do trzykrotnego powtórzenia ) |                                                                                         |
| Brew                           | Życie wolne od problemów jest tak samo możliwe jak życie z problemami                   |
| Bok oka                        | Lekkie i przyjemne życie jest równie wartościowe jak ciężkie                            |
| Pod okiem                      | Wartość mojego życia jest niezależna od tego, czy mam, czy nie mam problemów            |
| Pod nosem                      | Pozwalam sobie na życie w lekkości i przyjemności                                       |
| Broda                          | Z łatwością rozwiązuję i omijam sytuacje, które mogą stworzyć problemy                  |
| Obojczyki                      | Wybaczam sobie, że tworzę sobie problemy i wybieram od nich wolność                     |
| Pod pachą                      | Jestem szczęśliwa, że moje życie płynie w radości, spokoju i dobrobycie                 |
| Czubek głowy                   | Jestem szczęśliwa, że moje życie jest dla mnie źródłem szczęścia, miłości i świadomości |

## **Bibliografia**

Craig Gary, *Wprowadzenie do nowego Wielopoziomowego Uzdrawiania*, podręcznik wydanie 4,

1995-2002, [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

Tłumaczenie w języku polskim: [www.dobrametoda.com](http://www.dobrametoda.com)

Craig Gary, *Psychiczne odwrócenie*, [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

Tłumaczenie w języku polskim: [www.atmajoga.pl/index.php?page=art006](http://www.atmajoga.pl/index.php?page=art006)

Lindsay Kenny, *Jak stawiać czoła Psychicznemu Odwróceniu (czyli uparta podświadomość, która*

*opiera się przed puszczeniem przekonań)*, [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

Tłumaczenie w języku polskim: [www.atmajoga.pl/index.php?page=art007](http://www.atmajoga.pl/index.php?page=art007)

Minion Jennifer, *Wings To Change*, [www.wings2change.com/eft.html](http://www.wings2change.com/eft.html)