

EFT

Emotional Freedom Techniques



Techniki Emocjonalnej Wolności

Metoda EFT

Metoda EFT wykorzystuje bezpośrednią pracę z energią do uzdrawiania problemów emocjonalnych. Optymalnym rozwiązaniem jest przepracować wszystkie negatywne emocje związane z przeszłością. Również w codziennym życiu zdarza się wiele sytuacji, w których znajomość EFT może być pomocna. Techniki Emocjonalnej Wolności pomagają kontrolować emocje. Teraz możesz na bieżąco uwalniać się od smutku, stresu i napięcia, złości lub lęku, a także ograniczających przekonań... Sama zdecydujesz, do czego zastosujesz tę metodę.

Podstawowa procedura EFT składa się z pięciu elementów:

1. Zidentyfikowanie problemu (zdanie testowe);
2. Ocena dyskomfortu psychicznego lub fizycznego;
3. Ustawienie;
4. Sekwencja opukiwania;
5. Ponowna ocena intensywności dyskomfortu.

Łatwo nauczysz się procedury po kilkukrotnym zrobieniu ustawienia i paru rundkach opukiwania. Opanowanie podstawowej procedury EFT pozwala lepiej skupić się na problemie, dostroić do emocji nad którymi pracujemy oraz dostrzec pojawiające się aspekty.

Aspekty – Problem często składa się z wielu części, które tworzą mieszankę aspektów o odmiennym natężeniu. Aspekty wzajemnie się przenikają, więc by rozwiązać problem musimy zwrócić uwagę na wszystkie detale. Objawy problemu zazwyczaj składają się z:

- a) niedyspozycji fizycznej;
- b) dyskomfortu emocjonalnego;
- c) przykrych wspomnień i zdarzeń;
- d) szkodliwych wzorców myślowych, stanowiących pożywkę dla problemu.

Jeśli w czasie opukiwania problemu intensywność emocji nie zmniejsza się, prawdopodobnie problem jest bardziej złożony, czyli składa się z kilku aspektów. Często aspekty pojawiają się same w trakcie rundki lub zaraz po niej. Mogą to być skojarzenia, wspomnienia, myśli, uczucia, obrazy, objawy w ciele. Wówczas trzeba je wykorzystać w dalszej pracy nad problemem. Skup się na problemie. Zastanów się, z czym ci się to kojarzy? Czy już wcześniej tak się czułeś? Podążanie za aspektami może doprowadzić Cię do problemu źródłowego.

Ważność bycia konkretnym – Im precyzyjniej opiszesz problem, nad którym pracujesz, tym lepiej. Np. zamiast: *„Boli mnie głowa”* lepiej powiedz: *„Mam tępy/pulsujący ból głowy w okolicy czoła”*. Możesz również użyć metafory i powiedzieć: *„Czuję, jakby ktoś ścisnął mi głowę w imadle”,* lub *„W moją prawą skroń wkręca się twarde, zimne wiertło...”*. Jeżeli głowa Cię boli, gdy myślisz o jakiejś sytuacji lub osobie, powiedz: *„Boli mnie głowa, gdy myślę o... gdy przypominam sobie o...”*

PS. Masz w rękach narzędzie, które może odmienić Twoje życie. Zapamiętaj maksymę twórcy metody, Garego Craiga, która brzmi *„Próbuj na wszystko!”*.

Najważniejsze elementy EFT

Zdanie testujące – opisuje problem, który chcemy rozwiązać. Zastanów się, czym chcesz się zająć w pierwszej kolejności. Co najbardziej Ci dokucza, przeszkadza? Jakie uczucie? Wspomnienie? Co jest problemem? Skup się na tym zagadnieniu. W jaki sposób go odczuwasz? Nazwij to uczucie, sytuację, przekonanie.

Myślenie o problemie aktywuje w mózgu te obszary, w których jest on „zapisany”. Nie jest rzadkością, że przy okazji aktywują się również obszary, w których przechowywane są informacje o podobnym zabarwieniu emocjonalnym. Wspomnienie przykrew sytuacji powoduje „sprężenie” w organizmie (zzzz...) i ponowne odtworzenie negatywnej emocji. Dostrojenie się do problemu pomaga dotrzeć do zakłóceń energetycznych. Dzięki temu w czasie opukiwania mamy możliwość zneutralizować zakłócenie i powrócić do stanu harmonii.

Gdy masz taką możliwość, zacznij u źródła (czyli od zdarzenia z przeszłości i emocji, które mają bezpośredni wpływ na Twoje reakcje i odczucia w obecnym życiu). Jednak pamiętaj o tym, by pracować nad jednym problemem na raz. Jeżeli nie wiesz, skąd się wzięły Twoje problemy i nawykowe reakcje, zrób ustawienie na to, co czujesz w danej chwili a potem podążaj za skojarzeniami.

Ocena dyskomfortu – Przed przystąpieniem do pracy oceń intensywność problemu w skali od 0 do 10. Liczba 10 oznacza największą intensywność problemu, natomiast 0 oznacza, że problemu nie ma. Ocena dyskomfortu pomaga śledzić postępy. Po każdej rundzie opukiwania sprawdź intensywność dyskomfortu. Od razu będziesz wiedział, jakie osiągnąłeś rezultaty.

Ustawienie – W czasie ustawienia wypowiadamy zdanie związane z problemem i równocześnie opukujemy punkt karate. Ustawienie ma do spełnienia podwójne zadanie – **uznać problem** (tzn. potwierdzić jego istnienie) oraz **zaakceptować siebie** pomimo tego problemu. W ustawieniu użyj takiego języka, jakim posługujesz się na co dzień. Opisz problem swoimi słowami, tak jak go odczuwasz, bo właśnie tak jest on „zapisany” w twoim umyśle. Np.: *„Mimo że czuję złość, bo..., to jestem w porządku i akceptuję siebie.”* lub *„Mimo że jestem zła na..., bo powiedział / zrobił / nie zrobił..., to jestem w porządku.”* lub *„Mimo że jestem wściekły na..., to jestem w porządku i całkowicie akceptuję siebie.”* Ustawienia wypowiadamy od 1 do 3 razy.

Sekwencja opukiwania – to część procedury, w czasie której opukujemy punkty i jednocześnie wypowiadamy przypomnacz, czyli krótkie frazy związane z problemem. Przypominaczem może być część Ustawienia lub związane z nim synonimy, np.: ta złość, czuję złość, jestem zła na..., jestem wściekła, wściekam się na... Przypominacz pomaga skupić się na problemie i energetycznie dostroić do niego. Dzięki temu w czasie opukiwania punktów meridianowych dochodzi do rozładowania blokady energetycznej. Runda opukiwania może mieć od 1. do kilku okrążeń. W podstawowej procedurze EFT opukujemy punkty od czubka głowy do punktu pod pachą.

Dodatkowa sekwencja – W przypadku uciążliwych problemów, gdy odczuwamy znaczny dyskomfort lub, mimo kilkukrotnego wykonania podstawowej procedury utrzymuje się on na wysokim poziomie, poszerzamy sekwencję opukiwania i dodatkowo stymulujemy punkty na palcach oraz ewentualnie na klatce piersiowej i nadgarstkach. Ponadto możemy zrobić **procedurę 9 gam**.

Podstawowa procedura EFT

Zastanów się, co czujesz? Co jest Twoim problemem?

Nazwij to uczucie, sytuację, przekonanie...

1. ZDANIE TESTUJĄCE:

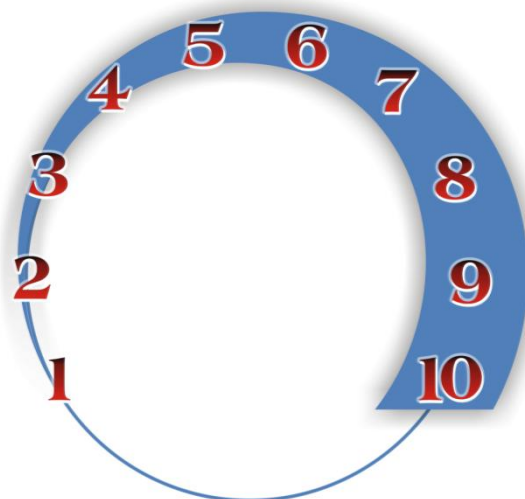
Mam... / Czuję... / Jestem...

2. OCENA DYSKOMFORTU:

Przed rozpoczęciem opukiwania oceń na skali 0 – 10 intensywność odczuwanej emocji lub siłę bólu.

3. USTAWIENIE:

Skup się na problemie i ciągle opukując punkt karate powtórz (od 1 do 3 razy) frazę Ustawienia.



Mimo że Chociaż Nawet jeśli	czuję... mam... jestem...	<i>problem</i> np. smutek, szok, rozpacz, przygnębienie, żal, złość	..., bo (opis) <i>lub:</i> i ... (aspekt)	..., to jestem w porządku. <i>lub</i> ..., to kocham i akceptuję siebie.
-----------------------------------	---------------------------------	---	---	---

4. SEKWENCJA OPUKIWANIA:

Opukaj punkty od czubka głowy do punktu pod pachą jednocześnie wypowiadając Przypominacz. Zrób jedną lub kilka rundek.

- Opukiwanie + Przypominacz

5. OCENA DYSKOMFORTU:

Ponownie oceń intensywność problemu. Jeśli spadła do „0”, to gratuluję – uwolniłaś się od problemu. Natomiast gdyby problem nie został rozwiązany do końca, powtórnice wykonaj procedurę opukiwania.

- Opukiwanie + Przypominacz

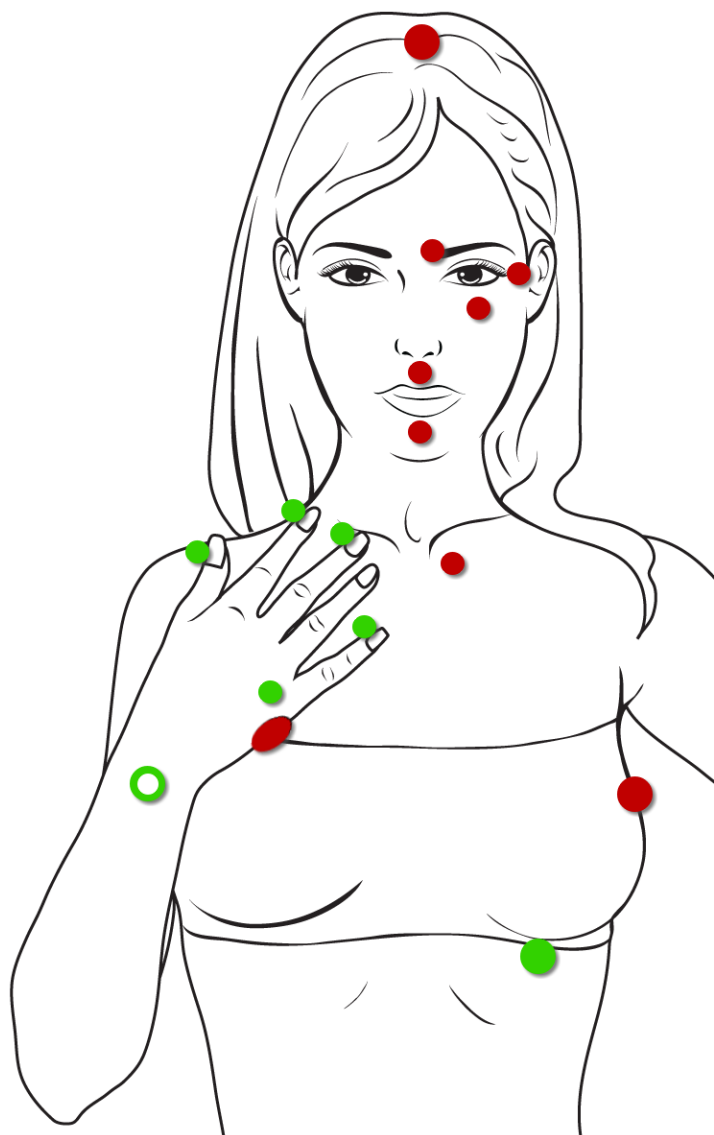
W przypadku uciążliwych problemów opukaj dodatkowo punkty na palcach oraz ewentualnie na klatce piersiowej i nadgarstkach. Możesz również wykonać **PROCEDURĘ 9 GAM**.

DODATKOWA SEKWENCJA:

- Opukiwanie wszystkich punktów + Przypominacz
- 9 gamowa procedura

Kontynuuj opukiwanie, aż uzyskasz zadowalające efekty – intensywność emocji spadnie do 0.

Punkty EFT



- Szczyt głowy
- Początek brwi
- Bok oka
- Pod okiem
- Pod nosem
- Broda
- Obojczyk
- Pod pachą
- Klatka piersiowa
- Nadgarstek wew.
- Nadgarstek zew.
- Kciuk
- Palec wskazujący
- Palec środkowy
- Mały palec
- Punkt karate
- Punkt gamy

PROCEDURA 9 GAMOWA: To ćwiczenie naprzemiennie stymuluje półkule mózgowe. Jest zabawne i łatwe do zrobienia. Trzymaj głowę prosto. Opukując punkt gamy wykonaj następujące czynności:

1. Zamknij oczy.
2. Otwórz oczy.
3. Skieruj wzrok jak najmocniej w dół na prawo. ↘
4. Skieruj wzrok jak najmocniej w dół na lewo. ↙
5. Zatocz wzrokiem koło w jednym kierunku. ↻
6. Zatocz wzrokiem koło w przeciwnym kierunku. ↺
7. Zanuć kilka taktów jakiejś melodii. 🎵🎵
8. Policz szybko od 1 do 5.
9. Ponownie zanuć melodię. 🎵🎵