



„Technika Filmu”

Ta technika może pomóc w rozwiązaniu problemów, które wydają się trudnymi do rozwiązania ze względu na duży ładunek negatywnych emocji z nimi związany. Przykładem może tu być osoba, która ma za sobą pełne przemocy dzieciństwo lub małżeństwo albo osoba, która przeżyła jakieś traumatyczne wydarzenie (wypadek samochodowy, napad, itp.)

Jeśli w Twoim życiu istnieje jakiś problem, który możesz ocenić jako trudny do uwolnienia się od niego, bo kryje się za nim sporo negatywnych emocji to użycie „Techniki filmu” może okazać się bardzo pomocne. Na przykład: określasz swój problem jako „mój ojciec zawsze wyzywał się na mnie”. To jest zbyt ogólne i nie wiadomo na co zastosować tutaj EFT, albo przeżyłaś/ przeżyłeś wypadek samochodowy i na jego wspomnienie „zalewa” Cię fala negatywnych emocji, różnych odczuć cielesnych lub/i masz „chaos” w głowie, zaczynasz płakać, dusić się, pocić.



Jak używać Techniki Filmu

1.

Wybierz ze swego życia sytuację, którą oceniasz jako dramatyczną (traumatyczną), podobną do przykładowych problemów: „ojciec wyzywał się na mnie” lub „mąż znęcał się nade mną” lub „wypadek samochodowy” i w myślach „nakręć” o tym film.

Uwaga! Jeśli nie potrafisz zrobić filmu ze swojego problemu, to oznacza, że problem jest zbyt ogólnie sformułowany. Na przykład: określasz swój problem jako „mój ojciec wyzywał się na mnie” albo „mój mąż znęcał się nade mną”. Jak już wiesz to jest zbyt ogólne ujęcie problemu, bo „wyzywanie się” czy „znęcanie się” składa się z wielu konkretnych sytuacji. Nakręć konkretne filmy z konkretnych wydarzeń, które miały miejsce w Twoim życiu.

2.

Zapytaj siebie: Gdyby to był film, jak długo by trwał?

(Jeżeli stwierdzisz, że kilka minut, to jest OK. Jeśli stwierdzisz, że kilka dni, to jesteś zbyt ogólny.)

3.

Zapytaj siebie: Jaki ten film miałby tytuł?

Nadanie tytułu spowoduje, że Twoja uwaga skupi się na konkretnym wydarzeniu, np. „*Kara za zgubione klucze*”

4.

Teraz wyświetl sobie ten film w myślach i oceń na skali 0-10, jak mocne emocje budzi TERAZ (podczas wyobrażania sobie) Zapisz to!

Uwaga! Jeżeli boisz się z jakichś powodów wyobrazić sobie ten „film” **ZGADNIJ** jak mocne byłyby emocje, **GDYBYŚ** żywo to sobie wyobrażał/ wyobrażała. To pozwoli Ci zaoszczędzić sobie bólu emocjonalnego, który mógłby się pojawić.

5.

Zrób kilka (np. 3) ogólnych rundek EFT na ten konkretny film, aby złagodzić intensywność;

np. *Mimo, że ta „Kara za zgubione klucze”, to akceptuję i kocham siebie.*

Uwaga! To wstępne opukanie się jest tylko etapem przygotowawczym do właściwej pracy nad konkretnym zdarzeniem i nawet jeśli poczujesz ulgę po wstępnym ogólnym opukaniu to nie oznacza, że uwolniłeś/ uwolniłaś się od emocji z nim związanych. Dopiero przejście całej „techniki filmu” może dać ci taką gwarancję.

6.

Tak jak na filmie „wyświetlaj”/ opowiadaj sobie cały ten film, ale KLATKA PO KLATCE, zaczynając od łatwego do wyświetlenia/ opowiedzenia fragmentu, W ten sposób „opowiedz” sobie cały „film”, KROK PO KROKU, zatrzymując się za każdym razem gdy poczujesz wzrost napięcia/emocji.

UWAGA!!! ZATRZYMAJ SIĘ, JEŚLI POCZUJESZ JAKIKOLWIEK WZROST NAPIĘCIA CZY EMOCJI

i opukaj natężenie napięcia emocjonalnego.

Jest to bardzo ważne. Pozwoli ci to pozbyć się bolesnych wspomnień, bez ponownego przeżywania bólu.

7.

Następnie wyświetl film jeszcze raz w swoich myślach, ze wszystkimi szczegółami i oceń, czy odczuwasz jakikolwiek dyskomfort.

Zrób EFT, jeśli cokolwiek budzi negatywne emocje, negatywne odczucia w ciele, negatywne myśli lub jakikolwiek niepokój.

8.

Na koniec jeszcze raz wyświetl cały film.



Uwaga!

Powtarzaj rundki i sprawdzanie dotąd, aż film nie będzie zawierał więcej żadnych negatywnych emocji.

(Na podstawie techniki G. Craiga i doświadczeń własnych

opracowała Aleksandra Kowalska – trener EFT)