



*PRZEPIS
na
POGODE,
DUCHA*

*(na podstawie techniki G. Craiga
oraz doświadczeń własnych
opracowała
Aleksandra Kowalska – trener EFT)*

*Najdoskonalsza z technik EFT
może pomóc Ci*

*uwolnić się
od
wszystkiego*

*co blokuje
Twoje życie*

*i trzyma Cię
w okowach*

tego

czego

już nie ma,

a co ciągle działa.



Potrzebować będziesz:



czasu dla siebie



ciszy

zastanowienia się

hmm...



skupienia

ponadto potrzebne Ci będą:

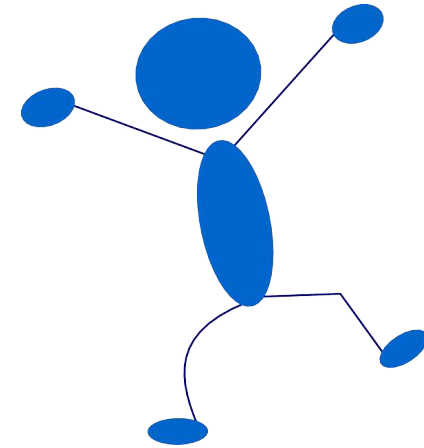
świadomość celu



podjęcie decyzji



entuzjazm



odwaga



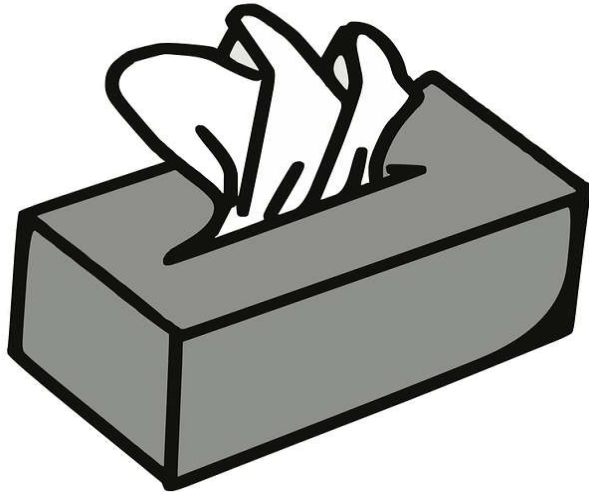
determinacja



cierpliwość

przydadzą się też:

chusteczki



oraz

mapa punktów do opukiwania



Dokładną „mapę punktów do opukiwania” znajdziesz na mojej stronie
w zakładce [Punkty meridianowe Podstawowej Receptury](#)

<http://eft-tapping.pl>

Kiedy już jesteś przygotowana/przygotowany



czas zabrać się do pracy :)

<http://eft-tapping.pl>

1. Etap przygotowawczy



Weź notatnik i wypisz min. 50 zdarzeń z Twego życia, które źle Ci się kojarzą. Zdarzenia te muszą mieć konkretne miejsce i czas. Mogą to być zarówno zdarzenia z dzisiejszego dnia jak i zdarzenia z (np.) czasu przedszkolnego.

*Zniechęciło Cię już po kilku pierwszych wspomnieniach i masz pustkę w głowie?
Nie szkodzi, to objaw często spotykany. Nie lubimy wracać do rzeczy niemiłych.*



*Wolimy je odsuwać od siebie w niepamięć. **Problem jest jednak taki, że one w nas siedzą i mają wpływ na nasze decyzje.** Niezależnie od tego czy je pamiętamy, czy nie. Więc nie marudź i dalej do dzieła. Wypisz nawet te, które wydają Ci się mało istotne, np. nauczyciel w szkole nakrzyczał na Ciebie.*

***Pamiętaj!** Determinacja i świadomość celu mogą Cię wesprzeć na tym etapie.*

<http://eft-tapping.pl>

no, ... jeszcze trochę wysił pamięć.



Pamiętaj, że nagroda warta jest wysiłku ...



*Twój umysł przyzwyczał się
do życia w „trybach”
znanych emocji i tego, co
ciągle powtarza Ci się
w życiu .*

Jest 50 ?? ... Brawo !!!

Teraz następny etap pracy: 2. Tytułowanie zdarzeń.

Oznacza to, że każdą wypisaną przez Ciebie konkretną sytuację trzeba zatytułować w taki sposób, aby **tytuł** wskazywał na ten punkt zdarzenia, który był dla Ciebie z jakiegoś powodu przykry i wywołał negatywne emocje.

Np. W wieku 12 lat byłaś/ byłeś z mamą w kawiarni. Na stole w wazonie stał bez. Chcąc go powąchać niechcący przewróciłaś/przewróciłeś wazonik i woda wylała się na obrus. Wszyscy się na was patrzyli, a mama nakrzyczała na Ciebie. Pamiętasz to zdarzenie jako niemiłe, chociaż może nie budzić ono już większych emocji.

Żeby nie opukiwać całości zdarzenia „**tytułujemy**” je. Takie słowa - **klucze**.

Jeśli piszesz: „Podczas pobytu w kawiarni przewróciłam/ przewróciłem wazon z bzem, a mama nakrzyczała na mnie przy ludziach, że nie uważam i było mi ...”

Stop !

Tytuł zdarzenia musi być krótki.

Taki, który Tobie **skojarzy się** z tym co było przykre.

...wylała się woda i mama nakrzyczyła na mnie przy ...

Nie tak.

Bez w wazonie.

TAK.

Masz już tytuły do wszystkich zdarzeń?

*To teraz pora na etap **3. SKALOWANIE.***

*Oceń każde z wypisanych zdarzeń, **na ile** posiada „ładunek” emocjonalny.
Najlepiej sprawdza się skala: 0 – 10, gdzie 0 oznacza – jest mi to obojętne,
a 10 oznacza – nie mogę wytrzymać.*

0-obojętność

**10 – nie mogę
wytrzymać**



Uwaga!

Koniecznie zapisz przy każdym zdarzeniu jaki jest wg Ciebie jego ładunek emocjonalny.

Oceń zdarzenia sprawiedliwie



*Nie oceniaj czy osoby biorące udział w wydarzeniach miały rację czy nie. Niech to będzie tylko **zbiór faktów**. Pamiętaj, że „racja” zależy od punktu widzenia.*

Etap 4. Wybór kolejności zdarzeń do opukiwania

W pierwszej kolejności zajmij się zdarzeniami o największym ładunku emocjonalnym.



I tak po kolei.

Może się zdarzyć, że kiedy opukasz te „najcięższe” emocjonalnie zdarzenia jakby „przy okazji” ubędzie emocji z innych, a niektóre zdarzenia całkiem przestaną być ważne.

<http://eft-tapping.pl>

*I ostatni etap pracy - **opukiwanie***

Zastosuj „Podstawową Recepturę” G. Craiga do każdego zdarzenia.

(Z „Podstawową Recepturą” możesz zapoznać się na mojej stronie w zakładce [Podstawowa Receptura](#)) ← kliknij w link :)

Jeśli zdarzą się łyzy ... pozwól sobie na nie. Nie bój się emocji. Zaakceptuj je.

Pozwól im być.



Pamiętaj.!

Zawsze dążymy do „0”.

Opukiwanie danego zdarzenia jest zakończone, gdy Twoja wewnętrzna mina wyglądać będzie tak:



Więcej na temat opukiwania przeczytasz na mojej stronie pod zakładką [**RUNDKA czyli DAŻYMY DO „0” - praktyczne wykorzystanie techniki**](#)

[*http://eft-tapping.pl*](http://eft-tapping.pl)

Porady na koniec.

- **Pracuj codziennie** przynajmniej nad jednym zdarzeniem.
- **Jeśli nie potrafisz określić „ładunku emocjonalnego”** w skali od 0 do 10 dla któregoś zdarzenia, wtedy **załóż, że tłumisz go i zastosuj dziesięć pełnych rund EFT.** To daje duże szanse na jego rozwiązanie.
- **Co jakiś czas sprawdź te zdarzenia**, nad którymi już pracowałeś i oceń ich intensywność. Jeżeli nie jest - 0, może to oznaczać, że pojawił się jakiś inny **aspekt** do opukania. (Co to są aspekty przeczytasz na mojej stronie w zakładce [Aspekty](#).)
- **Zauważaj każdą najmniejszą poprawę i notuj ją** – dla własnej motywacji, że to działa. Proces zmian jakiemu się poddajesz może być subtelny i mało spektakularny.

Po pewnym czasie stosowania „Przepisu na Pogodę Ducha” zauważysz znaczną poprawę Twego nastroju na co dzień, wzrost odporności, lepsze relacje z ludźmi i samym sobą, wzrost pewności siebie, łatwiejsze rozwiązywanie problemów.



Puzzle Twego życia zaczną się układać.

Stosowanie techniki „Przepis na Pogodę Ducha”.

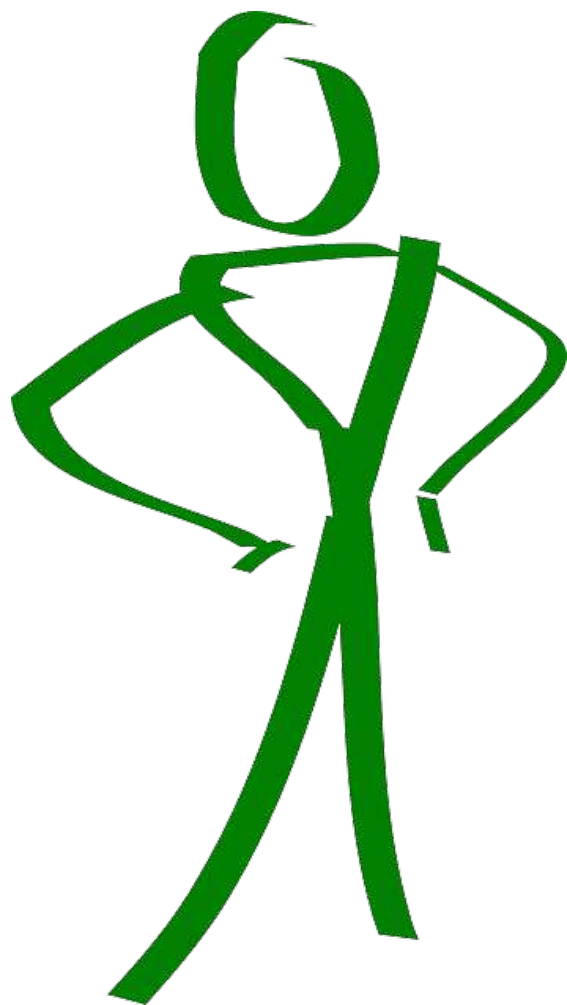
Tę technikę możesz stosować na różne okazje i na co dzień. Nie zniechęcaj się jeżeli z początku wydaje Ci się bardzo pracochłonna i skomplikowana. Z czasem nabierzesz wprawy i stosowanie tej techniki zabierać Ci będzie coraz mniej czasu, a Twoje życie będzie coraz lepsze i jaśniejsze.

*Być może natrafisz na przeszkodę „nie do opukania” (jak wyraziła się kiedyś jedna z moich klientek :))
Zawsze możesz wtedy skorzystać ze wsparcia trenera EFT albo innego bardziej doświadczonego „eefrowca”.*

*Życzę Ci powodzenia w stosowaniu tej wspaniałej techniki. **Niech Twój Świat będzie coraz lepszy!***

Aleksandra





*Zrób krok w nowe, bardziej
satysfakcjonujące życie
korzystając
z
„Przepisu na Pogodę
Ducha”.*

*Ta prezentacja jest darmowa i może być kopiowana oraz rozprowadzana tylko w całości
i pod warunkiem nie dokonywania w niej żadnych zmian
oraz pod warunkiem nie pobierania z tego tytułu jakichkolwiek opłat.*

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Ilustracje i zdjęcia zamieszczone w prezentacji są darmowe i pochodzą z portalu <http://pixabay.com/>

© by eft-tapping.pl, listopad ' 2014