

Техника Эмоционального Освобождения поможет вам облегчить или полностью устранить плохие эмоции, ощущения и боли, например, головную боль.

Используйте эту Технику смело. Найдите для себя 15 минут в день, избавляйтесь от груза прошлых неприятных ощущений, и беритесь за новые дела с легкой душой!

Это полный протокол Техники Эмоционального Освобождения (EFT) и диаграмма точек EFT с пояснениями, чтобы вы могли попробовать этот метод и распечатать подсказку для дальнейшего использования.



Протокол EFT по шагам и точки EFT

1. Положите обе ладони на область сердца и сделайте три глубоких вдоха и выдоха.
2. Проговорите установочное утверждение и начните постукивать / прикосаться / слегка массировать точку на макушке головы. Прежде чем переходить к следующей точке, сделайте глубокий вдох и спокойный выдох.
3. Прodelайте то же самое, простукивая точку в центре лба и дальше в следующем порядке:
4. Начало брови
5. Внешний уголок глаза
6. Под глазом
7. Под носом
8. Подбородок
9. Ключицы
10. Большой палец
11. Указательный палец
12. Средний палец
13. Безымянный палец
14. Мизинец
15. Точка на ребре ладони
16. Снова положите обе ладони на область сердца, закройте глаза, прислушайтесь к внутренним ощущениям. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Сейчас уделите несколько минут тому, чтобы пройти этот протокол от начала до конца, начиная с Исцеляющего положения рук и трех глубоких вдохов и выдохов.

Затем найдите и дотроньтесь до каждой точки по-отдельности. Вы можете заметить, что эти точки ощущаются по-разному. А могут ощущаться одинаково. Когда вы будете прорабатывать различные моменты, вы будете отмечать, что разные точки ощущаются по-разному, и что ощущения в каждой точке могут изменяться во время проработки одной и той же ситуации, в зависимости от изменений вашего к ней отношения.

"Простукивание" точек EFT

В Технике Эмоционального Освобождения эти точки стимулируются легким постукиванием. Попробуйте сейчас легко постучать по точке под глазом указательным пальцем или указательным и средним пальцами достаточно быстро* – семь или девять раз или столько, сколько получится у вас за один вдох и выдох. Сила постукивания должна быть комфортной, но вы должны ощущать легкий резонанс от постукивания, распространяющийся по соответствующей стороне лица.

* Замечено, что разные люди простукивают точки с разной скоростью. Чаще всего мы демонстрируем скорость в ритме песенки "Jingle Bells".

Для практики, простучите все точки, начиная с Макушки головы до Точки на ребре ладони, чтобы уловить это ощущение.

Контакт с проблемой

Чтобы направить освобождающее действие техники на нужную нам область, мы фокусируем сознание на проблеме, используя утверждение этой проблемы: «Я боюсь высоты.»

Проговаривать это предпочтительно вслух, чтобы задействовать как можно больше эмоций и обращаться к проблеме максимально напрямую.

Сейчас задумайтесь о вашей проблеме – вашей боли, страхе, болезни или фобии, о чем-то, что заставляет вас испытывать подавленность, подумайте о любой негативной эмоции, с которой вы будете счастливы попрощаться раз и навсегда. Выберите утверждение, которое звучит для вас правдиво, подбирая для него слова, имеющие значение и смысл именно для вас.

Чем более прямо и правдиво вы сможете озвучить свою проблему, тем более глубокими будут изменения, которые с вами произойдут.

Установочное утверждение

Теперь, когда мы озвучили проблему, мы можем начать с Установочного Утверждения.

Для начала раунда мы делаем обычно следующее:

- Положите обе руки на область сердца – в Исцеляющую Позицию Сердца.
- Сделайте глубокий вдох и произнесите вслух вашу проблему.
- Теперь сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Раунд EFT

Теперь мы простукиваем все точки, начиная с Точки на макушке головы, вниз по лицу и телу, и заканчивая Точкой на ребре ладони.

Простукивая каждую точку, повторяйте свое установочное утверждение полностью или в более короткой версии.

Например, если ваше утверждение было “У меня жутко болит голова”, ваши фразы могут быть “жутко болит голова”, или просто “болит голова” – чтобы во время простукивания сохранять фокус внимания на проблеме.

После того как вы закончите простукивать Точку на ребре ладони, верните руки в Исцеляющую Позицию Сердца и сделайте еще три глубоких вдоха и выдоха, чтобы завершить ваш раунд EFT.

Измерение результатов

Отличный способ отследить изменения в ваших ощущениях – это присвоить им цифру. Это называется замерить глубину эмоций по шкале ССО – Субъективные Ступени Опыта.

Это означает, что вы спрашиваете себя

- По шкале от -10 до +10, где -10 – это самая сильная из возможных боль/паника/страх/тревога/грусть/дискомфорт и +10 – это ощущение полного счастья, жизни, энергии, как бы вы оценили сейчас свое состояние в данный момент?



Это одинаково применимо как к эмоциям, так и к физическим проявлениям, и даже к убеждениям, которые тоже могут представлять из себя проблему.

Подсказка: Если вы дотронетесь до шкалы пальцем, это поможет вам яснее ощутить, “где вы сейчас” на этой шкале.

По шкале от -10 до +10:

- насколько сильный стресс вы сейчас испытываете
- насколько подавлены вы сейчас?
- насколько сильно болит ваша нога?
- насколько сильно вы боитесь высоты?
- насколько сильно вас подводит ваша память?
- насколько расстроены вы из-за этого человека?

Прежде чем вы начнете простукивать ту или иную проблему или вопрос, уделите время тому, чтобы замерить свое состояние по шкале ССО и запомнить вашу оценку.

Затем, после того как вы простучите раунд, задайте себе этот вопрос снова и отметьте изменения, которые произошли. Это хороший способ отслеживать, насколько хорошо действует тот или метод, и есть ли необходимость повторить практику.

Иногда проблема может переместиться с негативной стороны шкалы на положительную всего за один раунд EFT.

Однако чаще всего, вы начнете с -7 или -5 и после одного раунда напряжение снизится до -2 или -1.

Это прекрасно; это означает, что есть прогресс, что техника EFT начинает работать, но вам нужно еще что-то предпринять.

Измерение результатов – это очень важная часть процесса.

Дальнейшие раунды EFT

Если первое установочное утверждение было чем-то само собой разумеющимся: “У меня есть такая-то проблема”, и, простучав раунд об “этой проблеме”, в процессе вы заметили, что эта проблема уже не такая острая, но все еще присутствует, измените ваше утверждение на:

"Эта проблема все еще ощущается"

или

"У меня все еще есть эта проблема".

Когда по шкале ССО ваши ощущения приблизятся к нулю, проделайте третий раунд, чтобы улучшить движение потоков энергии и перейти на положительную сторону шкалы, туда, где мы найдем ресурс и хорошие положительные эмоции:

"Я хочу полностью справиться с этой проблемой!"

И это все!

Все именно так просто. Нет никакой необходимости волноваться, что вы сделаете что-то неправильно, или проговорите неправильное утверждение.

EFT НЕЛЬЗЯ СДЕЛАТЬ НЕПРАВИЛЬНО.

Любое простукивание, которое вы делаете, стимулирует меридианы, улучшает движение энергии в вашем организме, расслабляет вас, успокаивает и заставляет вас чувствовать себя лучше.

Попробуйте простучать то, что беспокоит вас больше всего в настоящий момент.

Работа со стрессом очень важна для вашего психологического, физического и духовного здоровья, так что практикуйте EFT часто и ваши результаты будут все лучше и лучше с практикой и опытом.

Делайте. У вас все получится. :)

Консультации по ТЭО sumasoyticom@gmail.com

Наглядный сеанс по ТЭО - Skype: Sumasoyti.com