

Exercitiu EFT pentru invatare usoara

Daca trecem prin perioade in care trebuie sa acumulam multa informatie, recomandarea este sa facem acest exercitiu pentru 21 – 30 zile - reusind astfel, sa ne programam mental pentru a depasi cu usurinta starea de stres si sa ne bucuram de procesul invatarii.

Pentru exersarea continua in acest interval de timp, fiecare alege cateva minute pe zi – dimineata, la pranz sau seara, in functie de specificul activitatilor si preferintelor personale – important fiind numai sa pastreze aproximativ aceeasi ora (cel putin, cand acest lucru este posibil).

De ajutor este de asemenea, sa legam exercitiul de un anume obicei – pentru a programa cu usurinta aceasta rutina (de exemplu, dimineata – la micul dejun, sau dimineata – cand ne spalam pe dinti (inainte, dupa, cand ne uitam in oglinda – nu conteaza actiunea), sau seara – dupa masa, inainte de culcare – la fel, fara sa aiba importanta momentul sau actiunea de care il legam ci numai continuitatea si repetarea in conditii similare.

Daca sunteti ca mine si aveti nevoie de sprijin organizatoric pana cand o actiune dorita devine obisnuinta, atunci va poate ajuta o simpla tehnica de monitorizare, astfel: desenati/ printati/ scrieti calendarul lunii pe o foaie si afisati-o intr-un loc vizibil, unde o puteti vedea fara sa o ignorati – nici daca ati vrea ☺ - apoi, marcati cu un creion/ carioca/ marker (vedeti cata libertate avem? ☺) neaparat de culoare rosie (nu stiu de ce, dar asa arata statisticile ca functioneaza mai bine), fiecare zi in care faceti actiunea pe care o doriti un obicei, pe masura ce acest lucru se intampla. Cand aveti o foaie plina cu bife/ x-uri sau cerculete rosii, aveti dovada ca ati facut corect pasii.

Atentie: secretul este consecventa iar zilele trebuie sa fie consecutive! Daca sariti o zi, felicitati-va pentru intentie (in nici un caz nu va invinovatiti!) si luati-o de la capat pana obtineti intervalul de 30 zile de aplicare.
Si-acum, spor la invatat!

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Chiar daca nu stiu cu ce sa incep – pentru ca am atat de mult de invatat – iar o parte din mine parca nici nu vrea, accept toate partile din mine

Punctul Karate (PK): 2). Chiar daca nici nu stiu ce sa aleg – am atatea de invatat si parca nu au sens, ma iubesc si m-accept exact asa cum sunt

Punctul Karate (PK): 3). Chiar daca as putea sa dau gres si o parte din mine nu mai vrea sa incerce, iubesc si accept toate partile din mine

Aducerea in atentie:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Nu inteleg tot ce scrie in carti
2. **Coada Ochiului (CO):** Nu pot sa ma concentrez
3. **Sub Ochi (SO):** Sau poate nu vreau
4. **Sub Nas (SN):** Ba vreau!
5. **Barbie (B):** Poate e din cauza exprimarii
6. **Clavicula (C):** Sau poate cred ca nu sunt destul de destept
7. **Sub Brat (SB):** Poate mi-e teama ca o sa demonstrez asta
8. **Sub Piept (SP):** Nu cred c-o sa reusesc - desi o parte din mine stie ca va reusi
9. **Incheieturi Maini (IM):** Nu stiu deloc de ce nu ma pot concentra
10. **Varful Capului (VC):** Poate cuvintele si notiunile sunt noi

1. **Inceput Spranceana (IS):** Si nu sunt obisnuit cu ele
2. **Coada Ochiului (CO):** Sunt atat de ciudate
3. **Sub Ochi (SO):** Incat ma blochez
4. **Sub Nas (SN):** Nu inteleg intotdeauna tot ce scrie in carti
5. **Barbie (B):** Nu pot sa pricep tot ceea ce ele inseamna
6. **Clavicula (C):** Si probabil mi-e teama sa invat.
7. **Sub Brat (SB):** Toate aceste blocaje
8. **Sub Piept (SP):** Care ma impiedica sa invat cu usurinta
9. **Incheieturi Maini (IM):** Aleg sa ma deschid astazi catre usurinta
10. **Varful Capului (VC):** Si sa procesez orice informatie folositoare cu care ma intalnesc

1. **Inceput Spranceana (IS):** Vreau sa fiu grozav la invatat
2. **Coada Ochiului (CO):** Vreau sa ma simt calm si increzator
3. **Sub Ochi (SO):** Sa simt ca sunt cu-adevarat destept
4. **Sub Nas (SN):** Si sa arat lumii acest lucru
5. **Barbie (B):** Aleg sa fiu bun chiar si-atunci cand nu sunt perfect
6. **Clavicula (C):** De fapt, aleg sa fiu bun aproape tot timpul
7. **Sub Brat (SB):** Aleg sa fiu bun la invatat si sunt grozav
8. **Sub Piept (SP):** Aleg sa fiu bun
9. **Incheieturi Maini (IM):** Aleg sa fiu relaxat
10. **Varful Capului (VC):** Aleg sa ma simt bine

1. **Inceput Spranceana (IS):** Aleg sa ma pot concentra
2. **Coada Ochiului (CO):** Aleg sa stiu tot ce e mai important pentru mine
3. **Sub Ochi (SO):** Aleg sa invat cu usurinta
4. **Sub Nas (SN):** Aleg sa impartasesc cu usurinta acele cunostinte
5. **Barbie (B):** Aleg sa fiu bun la teste
6. **Clavicula (C):** Aleg sa fiu calm si increzator
7. **Sub Brat (SB):** Aleg sa am incredere ca stiu ce trebuie sa stiu
8. **Sub Piept (SP):** Si sa-mi amintesc cu usurinta
9. **Incheieturi Maini (IM):** Aleg sa ma simt bine chiar si-atunci cand nu stiu de nota 10
10. **Varful Capului (VC):** Si sa ma simt bun chiar si-atunci cand nu sunt perfect

Respiram adanc si ne relaxam!

In situatiile stresante din cursul zilei – in care avem de invatat si nu stim de unde sa incepem, ne simtim coplestiti, ne e teama sa alegem sau avem alte emotii similare, recomandarea este sa aplicam EFT, exact pentru emotia pe care o simtim in acel moment: stres, deruta, haos, prea multe de facut – urmarind ca energia noastra sa fie directionata catre ceea ce ne dorim: relaxare, deschidere, concentrare.

Un exemplu pentru atunci cand ne simtim imprastiat, derutati, cu putere redusa de concentrare pentru ca avem prea multe de facut, ar fi:

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi ma simt imprastiat – iar o parte din mine parca nici nu vrea sa se concentreze, aleg sa ma relaxez si ma accept exact asa cum sunt

Punctul Karate (PK): 2). Desi ma chinui sa ma concentrez, pentru ca sunt atat de stresat, imi dau voie s-o las mai usor si sa fac cate un lucru pe rand, pentru ca ma iubesc in totalitate

Punctul Karate (PK): 3). Desi am de facut o suta de lucruri si parca vreau sa le fac pe toate deodata, ma iubesc si ma accept exact asa cum sunt

Aducerea in atentie:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Ma simt atat de imprastiat
- 2. Coada Ochiului (CO):** Mintea mea sare ca o maimuta
- 3. Sub Ochi (SO):** Am prea multe de facut
- 4. Sub Nas (SN):** Mintea mea e coplecita
- 5. Barbie (B):** Imi invit mintea sa se relaxeze
- 6. Clavicula (C):** Unele lucruri nu sunt chiar atat de importante
- 7. Sub Brat (SB):** As vrea sa ma concentrez pe cate un subiect, pe rand
- 8. Sub Piept (SP):** Cred ca mi-ar place asta
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Asa ca aleg s-o fac acum
- 10. Varful Capului (VC):** Desi pare ca parte din mine opune rezistenta

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Am acest obicei sa sar de la una la alta
- 2. Coada Ochiului (CO):** Probabil ca am invatat asta undeva..
- 3. Sub Ochi (SO):** Oare unde am invatat-o?
- 4. Sub Nas (SN):** Cine m-a invatat asta?
- 5. Barbie (B):** Poate ca a fost potrivit atunci
- 6. Clavicula (C):** Dar acum nu ma mai ajuta
- 7. Sub Brat (SB):** Imi sta in cale
- 8. Sub Piept (SP):** Si ma deruteaza
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Asa ca vreau sa ma concentrez mai bine
- 10. Varful Capului (VC):** Si sa fac cate un lucru pe rand

1. **Inceput Spranceana (IS):** Parte din mine nu se simte in siguranta
2. **Coadă Ochiului (CO):** Ce ma fac daca uit ceva?
3. **Sub Ochi (SO):** Poate e ok..
4. **Sub Nas (SN):** Dar daca uit ceva important?
5. **Barbie (B):** Oricum uit si acum unele lucruri, chiar daca sunt stresat sa n-o fac
6. **Clavicula (C):** Vreau sa ma bucur de invatare
7. **Sub Brat (SB):** Poate n-ar trebui sa-mi fie atat de greu
8. **Sub Piept (SP):** Poate e mai bine sa exersez ca acum si sa ma simt mai relaxat
9. **Incheieturi Maini (IM):** Sunt gata sa ma concentrez
10. **Varful Capului (VC):** Si de-abia astept sa vad ce pot crea

Exemplele de mai sus sunt menite sa ne ajute pe toti in procesul de invatare dar pentru copiii mai mici, recomand parintilor sa simplifice exercitiile cat mai mult, folosind cuvinte deja cunoscute de copiii lor, exprimari scurte si simple in timp ce inlocuiesc afirmatia pozitiva "ma iubesc si ma accept asa cum sunt" cu "mami si tati ma iubesc" sau "sunt un copil grozav/ minunat/ bun" – un lucru pozitiv simplu, al carui sens l-ar intelege.

Mult succes tuturor, usurinta si spor in toate!