

## **Intrebari ajutatoare in munca de "detectiv" (pentru aflarea subiectelor "cheie")**

Cele mai eficiente exercitii EFT sunt cele care folosesc cuvintele Dvs., mai exact cele care va exprima emotiile, cele cu care rezonati, de aceea va propun sa personalizati exercitiile postate pe site, astfel incat ele sa exprime ceea ce simtiti. Se stie ca cea mai mare rata de succes este obtinuta in cazul aplicarii Tehnicilor de Eliberare Emotionala, atunci cand gasim „miezul” problemei, trauma care a dus la intreruperea sistemului energetic.

In timp ce exersati, vor "veni" in atentia Dvs. si alte aspecte/ emotii/ intamplari (nu toate par sa aiba legatura la prima vedere, dar sigur au legatura daca va atrag atentia, deci trebuie lucrate fiecare in parte, asa ca notati-le).

O recomandare ar fi sa notati si intamplari deosebite sau emotii care au avut loc cu 3 – 6 luni inaintea debutului bolii/ problemei/ situatiei cu care va confruntati. Nu este obligatoriu, dar merita facuta aceasta munca de detectiv, pentru ca va ajuta foarte mult in procesul de vindecare.

Cel mai usor mod prin care sa facem acest lucru este sa ne relaxam, daca dorim putem intra intr-o meditatie, sau pur si simplu, ne rezervam putin timp pentru subiectele care ne intereseaza. Se poate rezolva dintr-o data, sau in mai multe sesiuni de lucru, important este cat de repede ies la suprafata **aspectele**.

Daca le-am blocat cumva, cu un scut, o negare de un anumit fel, vor iesi la suprafata cu rabdare si blandete. Poate sunt lucruri care vor sa ne „spuna” ceva..

Ne relaxam, apoi ne conectam la frica de ... (orice fobie avem) sau boala/ problema/ situatia care ne supara. Simtim disconfortul „ca si cum” am face fata acestei situatii (in cazul bolii, o simtim). Facem acest lucru numai pentru a masura intensitatea emotiei cat timp ne conectam, nu retrim trauma, nu o aducem in realitate.

In acest sens, gasiti mai jos cateva intrebari ajutatoare in munca de "detectiv" – ***nu toata lumea face aceasta munca, dar de multe ori, ea face diferenta intre stagnare si vindecare.***

In starea de relaxare, raspundeti la urmatoarele intrebari:

### **1. Care este cea mai indepartata amintire pe care o aveti despre afectiune?**

Aici exista raspunsul legat de ceva evenimente sau senzatii din copilarie - daca va amintiti tiparul acesta de suferinta la cineva apropiat, la cine? ce va evoca amintirea, neputinta, teama, senzatia de abandon? orice va vine in minte..

Un alt raspuns este legat si de amintirea primei senzatii de boala/ problema, cum a fost cand a debutat? ati simtit o durere? cand s-a intamplat? cum ati aflat? ce ati simtit? care a fost perioada - in sensul ca ce s-a mai intamplat in viata Dvs. in acea perioada, in paralel cu aflarea vestii/ vederea simptomelor bolii?

## **2. De ce va aminteste aceasta boala/ senzatie/ durere?**

Din nou, de cine, de care persoana, de ce senzatie, de ce trauma, de ce comportament, e cineva/ ceva la care va duceti cu gandul - chiar si "in trecut" - asociat cu afectiunea Dvs.?

La fel, nu va stresati sa raspundeti "corect"!

## **3. Daca aceasta durere/ boala ar putea sa va "spuna" ceva, care ar fi acel lucru?**

Nu exista raspuns "corect" - mai ales la aceasta intrebare - insa este un joc al mintii foarte puternic. Relaxati-va si dati-va voie sa jucati jocul intrebarilor, astfel incat sa aveti un punct de pornire in practicarea EFT.

Metoda este cat se poate de serioasa! Ceea ce incercam cu intrebarile, este sa re-codificam programarea mentala si credintele limitative care au dus la boala, cu ajutorul accesarii punctelor energetice pe cele 14 meridiane principale.

Accentuez importanta raspunsurilor, in sensul ca trebuie sa "le lasati sa vina", nu ganditi cu mintea, mai degraba asterneti pe hartie, ce simtiti, ce "va vine" in minte, intuitiv, chiar daca franturi, imagini, culori, senzatii, cuvinte - cate unul-doua, nu trebuie neaparat sa fie idei coerente.. Cuvintele sunt foarte importante, pentru ca ne dau indicii ulterior.

Aceste intrebari pot parea dificile la inceput, in sensul ca par a nu avea un raspuns clar, totusi sunt extrem de puternice si de fapt, in momentul in care vom avea raspunsurile (sunt mai multe raspunsuri, pe masura ce veti lucra, vor mai iesi la iveala si altele, nu numai cel care "vine" la prima intrebare) atunci problema este ca si rezolvata. Americanii numesc asta "core issue" adica "miezul problemei".

Mult succes!