

EXERCITIU EFT – PEA MULTE DE FACUT

Cand nu reusim sa avem ce ne dorim inseamna ca exista credinte limitative care ne impiedica sa avem acel lucru/ experienta.

Exemple de astfel de credinte in ceea ce priveste programul "**Pea multe de facut**" ar fi:

- "Intotdeauna exista prea multe sarcini de facut, cu privire la traiul zilnic, astfel incat nu am timp sa fac ce-mi place"
- "Cred ca nu pot face ce-mi place pana nu "platesc pretul" facand ce trebuie (ca sa te distrezi, trebuie mai intai sa muncesti)
- "Treburile zilnice (administrative) nu se termina niciodata, asa ca nu am ce face"
- "Daca fac in continuu lucrurile de baza, in mod repetitiv, nu mai am timp sa fac ceva semnificativ deci simt ca viata trece pe langa mine"
- .. si multe asemenea

Oricare ar fi aceste credinte si ganduri care nu ne dau pace, le "impachetam" metaforic si dam un nume potrivit acestui pachet, un nume care exprima in general, continutul lui, de exemplu:

- "Teama ca nu voi ajunge sa fac ce trebuie", sau
- "Teama ca nu voi termina niciodata ce am de facut"
- "Teama ca nu voi fi niciodata destul de bun"
- ... si altele care exprima ceea ce simtiti in legatura cu aceste situatii.

Dam o nota de la 0 la 10 (10 fiind intensitatea maxima a emotiei negative) si incepem sa stimulam punctele energetice, capete de meridian, conform schemei de mai jos:

Corectare Inversare Psihologica:

Punctul Karate (PK): 1). Desi nu vreau sa eliberez aceste credinte limitative si frici, vreau totusi sa ma iubesc si accept in totalitate

Punctul Karate (PK): 2). Desi nu vreau sa scap de aceste credinte limitative si frici, pentru ca ele ma ajuta sa raman in siguranta, ma ajuta sa nu fiu ranit si ma ajuta sa nu gresesc – asa ca nu vreau sa le eliberez – totusi aleg sa ma iubesc si accept profund si total

Punctul Karate (PK): 3). Desi acest program m-a servit intr-un anume fel de aceea nu-l voi lasa sa plece – asa ca nimeni nu ma poate forta s-o fac – vreau totusi sa ma iubesc si accept asa cum sunt.

Scuturam mainile si respiram adanc.

(Aceasta sectiune ne-a ajutat sa lasam putin rezistenta deoparte, astfel incat sa putem aplica eficient Tehnicile de Eliberare Emotivna. Ceea ce facem este sa recunoastem ca o anumita parte din noi este programata diferit fata de ceea ce ne dorim, dar recunoastem existenta acelei parti si o acceptam in totalitate.)

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi am aceste credinte limitative si frici in legatura cu faptul ca nu am destul timp, respect cine sunt si accept toate partile din mine.

Punctul Karate (PK): 2). Aceste credinte si frici m-au servit intr-un anume fel, dar m-au tinut si la distanta de ceea ce am vrut si cu toate acestea, imi place persoana care sunt

Punctul Karate (PK): 3). Desi am aceste credinte limitative si frici in legatura cu faptul ca nu am destul timp, vreau totusi sa ma iubesc si accept in totalitate

Aducerea in atentie:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Toate aceste credinte limitative si frici
2. **Coada Ochiului (CO):** Aceste credinte si frici despre lipsa timpului
3. **Sub Ochi (SO):** Credinta mea ca nu voi avea niciodata suficient timp
4. **Sub Nas (SN):** Credinta mea ca nu voi termina niciodata ce am de facut
5. **Barbie (B):** Credinta mea ca nu voi face ceea ce doresc pana nu-mi termin treburile
6. **Capul Pieptului (CP):** Toate aceste credinte limitative si frici
7. **Sub Brat (SB):** Credinta mea ca nu pot face ce ma bucura pana nu fac ceea ce *trebuie*
8. **Sub Piept (SP):** Credinta mea ca intotdeauna va fi ceva ce sta in calea lucrurilor pe care doresc sa le fac
9. **Incheieturi Maini (IM):** Si adevarul este ca intotdeauna vor fi lucruri ce *trebuie* facute
10. **Varful Capului (VC):** Asta e un lucru care nu se va schimba vreodata

1. **Inceput Spranceana (IS):** Toate aceste credinte limitative si frici
2. **Coada Ochiului (CO):** Ma tin departe de ceea ce-mi doresc
3. **Sub Ochi (SO):** Vreau sa schimb asta
4. **Sub Nas (SN):** Vreau sa eliberez aceste credinte si frici
5. **Barbie (B):** Dar nu pot!
6. **Capul Pieptului (CP):** Nu sunt doar credinte ci sunt fapte!
7. **Sub Brat (SB):** Am mai multe de facut decat este posibil!
8. **Sub Piept (SP):** Doar daca nu cumva incetez sa fac lucrurile care-mi fac cu adevarat placere
9. **Incheieturi Maini (IM):** Si ma tem ca voi fi mereu prinsa in aceasta rutina
10. **Varful Capului (VC):** Toate aceste credinte si frici

Verificam inca o data, nota data - pe scara de la 0 la 10 - intensitatii emotiei negative legata de faptul ca nu avem timp (sau emotia specifica pe care lucram) si observam daca aceasta a ramas la nota initiala sau a scazut, dupa care continuam sa lucram pe problema ramasa:

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi asta n-are nici o logica pentru mine, inca mai am aceste credinte si frici despre timp, dar este o parte curajoasa din mine care vrea sa le lase sa plece

Punctul Karate (PK): 2). Si vreau sa las acea parte din mine sa castige, dar mi-e teama de ce ar putea spune ceilalti, daca nu-mi fac treburile

Punctul Karate (PK): 3). Desi inca mai am aceste credinte limitative si frici ramase, iubesc si accept in totalitate toate partile din mine

1. **Inceput Spranceana (IS):** Toate aceste credinte si frici ramase
2. **Coadă Ochiului (CO):** Gandul ca ceilalti ar putea sa ma judece
3. **Sub Ochi (SO):** Ca ar putea sa comenteze ca nu mi-am facut treaba
4. **Sub Nas (SN):** Ii aud comentand
5. **Barbie (B):** Mi-e teama sa stiu asta
6. **Capul Pieptului (CP):** Si vreau sa las aceste frici sa plece
7. **Sub Brat (SB):** Aceasta credinta ca nu-mi voi termina niciodata treburile
8. **Sub Piept (SP):** Parca ma vad la sfarsitul vietii, tot cu treburile neterminate!
9. **Incheieturi Maini (IM):** Totusi cu cat mai multe facute
10. **Varful Capului (VC):** Insa cu mult mai multe bucurii netraite

1. **Inceput Spranceana (IS):** Toate aceste credinte limitative si frici
2. **Coadă Ochiului (CO):** Ma impiedica sa-mi traiesc viata cu bucurie
3. **Sub Ochi (SO):** Vreau sa le las sa plece
4. **Sub Nas (SN):** Imi dau voie sa le las a plece
5. **Barbie (B):** Aleg sa le eliberez
6. **Capul Pieptului (CP):** Toate aceste credinte limitative si frici
7. **Sub Brat (SB):** Ma impiedica sa-mi traiesc viata cu bucurie
8. **Sub Piept (SP):** Vreau sa le las sa plece
9. **Incheieturi Maini (IM):** Imi dau voie sa le las a plece
10. **Varful Capului (VC):** Aleg sa le eliberez acum

Verificam inca o data, nota data - pe scara de la 0 la 10 - intensitatii emotiei negative legata de faptul ca nu avem timp (sau emotia specifica pe care lucram) si observam daca aceasta a scazut, dupa care continuam sa lucram pe problema ramasa:

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1. Chiar daca inca mai am credinte limitative si frici ramase, legate de faptul ca nu am timp, ma iubesc si accept in totalitate

Punctul Karate (PK): 2. E timpul sa eliberez toate acestea acum si sa creez propriile mele credinte si ma iubesc si respect pentru asta

Punctul Karate (PK): 3. Desi inca mai am aceste credinte limitative si frici ramase, iubesc si accept in totalitate toate partile din mine

1. **Inceput Spranceana (IS):** Credintele mele limitative si fricile ramase, legate de timp
2. **Coada Ochiului (CO):** Aleg sa le las sa plece
3. **Sub Ochi (SO):** Frica ramasa de a nu iesi niciodata din rutina
4. **Sub Nas (SN):** Aleg sa las aceasta frica sa plece
5. **Barbie (B):** Aleg sa fiu eliberat de orice frica
6. **Capul Pieptului (CP):** Si sa-mi construiesc propriile credinte despre suficienta timpului
7. **Sub Brat (SB):** Aleg sa ma hranesc facand lucrurile care-mi plac
8. **Sub Piept (SP):** Imi dau voie sa iau energie din asta
9. **Incheieturi Maini (IM):** Care ma va ajuta sa fac si lucrurile care trebuie sa le fac
10. **Varful Capului (VC):** Aleg sa fiu eficient

1. **Inceput Spranceana (IS):** Aleg sa am tot timpul necesar pentru mine
2. **Coada Ochiului (CO):** Aleg sa ma bucur de viata mea
3. **Sub Ochi (SO):** Aleg sa fac lucruri care-mi hranesc sufletul
4. **Sub Nas (SN):** Aleg sa ma simt bine facand toate acestea
5. **Barbie (B):** Aleg sa ignor dezaprobarile altora
6. **Capul Pieptului (CP):** Aleg sa am tot timpul necesar pentru a termina ceea ce am de facut
7. **Sub Brat (SB):** Aleg sa fac o prioritate din lucrurile care-mi fac placere
8. **Sub Piept (SP):** Aleg sa ies din aceasta rutina
9. **Incheieturi Maini (IM):** Aleg sa accept ajutorul celor carora pot sa deleg unele lucruri
10. **Varful Capului (VC):** Aleg sa am tot timpul necesar pentru mine

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!

Exercitiul poate fi facut zilnic, daca asa simtim, dar ideal este sa-l lucram o data si bine, respectiv pana cand emotia negativa legata de acest subiect ajunge la zero, tot timpul reluand exercitiul pe problema "ramasa". Tinem cont si de toate gandurile si emotiile care apar in timpul exercitiului si le lucram (verbalizam pe puncte) si pe acestea, pana la epuizarea aspectelor.

Mult succes!