

Hogyan választom ki azokat a mondatokat, amelyeket kopogtatás közben használok? **John Freedom M.C., NLP.**

a cikk Gary Craig honlapján (www.emofree.com) jelent meg

Fordította: Sággy Zsuzsanna

Gary Craig bevezetője:

Az EFT Alaprecept egy általános nyelvi formát mutat be mind a „Ráhangelő mondatokra”, mind az „Emlékeztető kifejezésekre”. Ezt világosan bemutatja az EFT Kézikönyv és az EFT 1. szintű tanfolyam is. Bár ez a formátum sok kiváló eredményt hozott már, mégis akadnak olyan esetek, amikor sokkal elegánsabb lehet, hogy a nyelvet bizonyos körülményekhez igazítsuk.

Azok, akik már tanulmányozták a „Lépések a terapeutává váláshoz” című videó sorozatunkat, engem is láthattak, amint ezt a nyelvi lehetőséget az átkeretezés hasznos formájaként használom. Számomra ez a felszabadítás extra művészetét is jelenti. Élmény csinálni, és bárki, aki hajlandó gyakorolni, kifejlesztheti a saját elegáns verzióját. (Ezt tanultuk az EFT 3. szintű tanfolyamon. Sággy András).

Végül ki akard majd fejleszteni a saját képességeidet, hogy testre szabd a kifejezéseket. Ez hasznos, mert az emberek különbözőképpen fejezik ki a problémáikat...ÉS... a problémák száma, amely az embereket szorongatja, rengeteg könyvet megtöltött már. Megszerezni ezt a képességet nem túl nehéz. Egy kis gyakorlás után az ember második természetévé válik...olyan, mint biciklizni.

Mindezek ellenére a kezdők ezt a testre szabást kihívásnak tekinthetik, és szeretnének egy listát látni az ajánlott nyelvi mintákból, vagy egy

lépésről lépésre folyamatot, amely segít nekik a tanulás korai fázisában. Az alábbi cikk ebben nyújt segítséget.

John Freedom kiváló EFT előadó, ezért nem ismeretlenek számára a tanulók igényei. John olyan módszert kínál, amellyel testre szabhatod a saját nyelvi mintáidat.

Ölel Gary Craig

John Freedom-tól

Hogyan tudod a saját, testre szabott „Ráhangoló mondataidat” megalkotni?

A „Ráhangoló mondat” gyakran alulértékelt része az EFT-nek. A legtöbben az általános ráhangoló mondatot használjuk (és fogadjuk el): „Annak ellenére, hogy van ez a problémám, mélységesen szeretem, és teljesen elfogadom magam.” Ez működik a legtöbb esetben, de nem mindig.

A ráhangoló mondat eredetileg a pszichés ellenállás elleni ellenszerként lett beépítve. A pszichés ellenállás megakadályozza a gyógyulást. Az önszabotálás kifinomult formájának is tekinthetjük, és bármilyen korlátozó hiedelem vagy gondolat közrejátszhat a kialakulásában, amely megvédi az egyént attól, hogy most gyógyuljon és változzon. Ez gyakran az önutálat egyértelmű formáját ölti magára.

Az adott személy tudatosan vagy tudat alatt hihet ilyeneket: „Azért mert van ez a problémám, rossz ember vagyok, és ezért nem is vagyok szerethető.” Az általános ráhangoló mondat ellentmond ennek a lehetőségnek, beismeri, hogy „*annak ellenére, hogy van ez a problémám*” és a pszichés ellenállás ellenszerként adja, hogy „*mélységesen szeretem, és tökéletesen elfogadom magam*”.

De vannak problémák ezzel az általános ráhangoló mondattal. Sok embert megakaszt az ötlet (vagy akár a lehetőség!), hogy elfogadhatja, vagy szeretheti önmagát. Dolgoztam egy hölgygel, akinek többszörös személyiségi problémája volt, és tiltakozott, hogy „*De én nem tekintem magamat egy „egyénnek*”. Vannak, akiknek az önelfogadás NEM téma; és így az ellenszer sem az. De lehetnek a pszichés ellenállásnak egyéb

formái is (kémkedjünk a felszín alatt!), amelyeknek szükségük van ellenszerre.

A pszichés ellenállásnak nagyon sok formája van, amelyet (többek között) Fred Gallo, David Grudermeyer, és Asha Clinton gyűjtött össze. Ezek például a következők lehetnek:

Lehetőség: *„Nem tudok túljutni ezen a problémán.”*

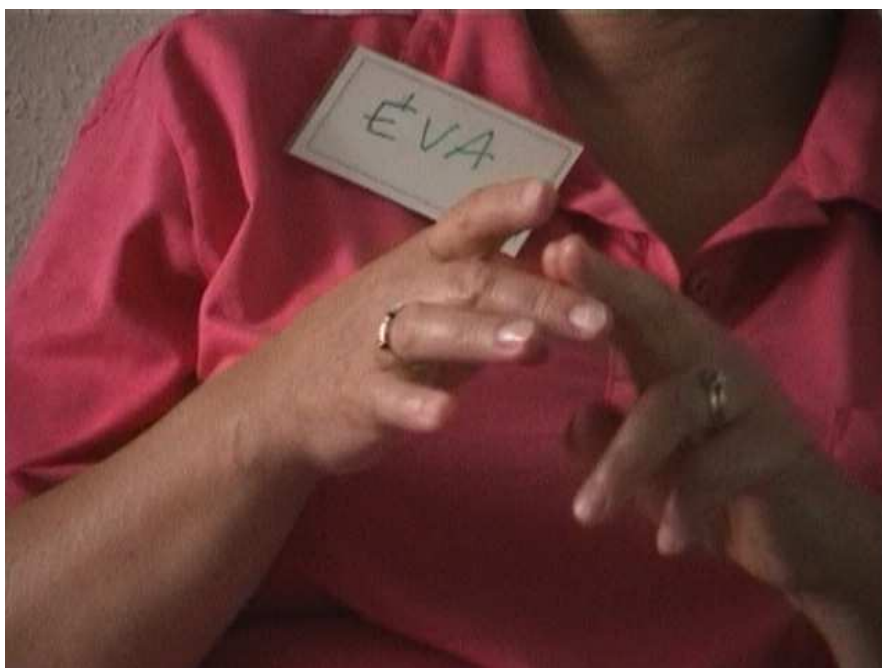
Értékesnek lenni. *„Nem érdelem meg, hogy túljussak ezen a problémán.”*

Biztonság: *„Nem biztonságos számomra, hogy túljussak ezen a problémán.”*

Másodlagos nyereség, vagy veszteség: *„El fogom veszíteni, ha túljutok ezen a problémán.”*

Tekintély: *„Az orvosom szerint mindig lesz ez a problémám.”*

Identitás: *„Nem tudom megoldani ezt a problémát, mert ez a probléma annak a része, aki én vagyok.”*



Nemrég vettem részt Gary Craig egyik szemináriumán, és azt tapasztaltam, hogy ő is nagyon lazán és kreatívan kezelte ezeket a ráhangoló mondatokat, és rengeteg átkeretezést csinált. A saját munkámban ezt sokkal hatékonyabbnak, kreatívabbnak és élvezetesebbnek találtam, hogy magam szabjam egyénire a ráhangoló mondatokat. Ahogy a sikeres EFT-nek is a kulcsa a probléma „feldarabolása”, és specifikussá tétele, úgy a nagyon SPECIFIKUS RÁHANGOLÓ MONDATOK megalkotása is nagyban erősíti a teljes kezelés hatékonyságát.

Egy egyszerű, mégis elegáns módja annak, hogy hogyan alakítsd ki a saját ráhangoló mondataidat, ha a következő „formátumot” használod. Ezt én „Részek ráhangoló mondatnak” hívom, és 3 részre tagolódik. Kb. így néz ki:

*„Annak ellenére, hogy EGY RÉSZEM azt gondolja, hogy.....
A TÖBBI RÉSZEM TUDJA, hogy..... és
HAJLANDÓ VAGYOK / AZT VÁLASZTOM, hogy*”

Az első mondat részbe helyettesítsd be a korlátozó hiedelmet, a gyógyulás akadályát (pszichés ellenállás). A második részbe illeszd be a POZITÍV, IGAZ TÉNYEKET, amely megtámadja és ellenszerként szolgál a korlátozó hiedelem ellen. Mert mi erőteljesebb ennél, ami hatékonyan semlegesíti a korlátozó hiedelmeket? Az igaz, korlátlan tények!

A harmadik mondatrészt egészítsd ki egy POZITÍV TEVÉKENYSÉGGEL, amit hajlandó vagy, vagy választasz megtenni. A VÁLASZTÁS (Dr. Pat Carrington modelljét követve) egy erőteljes szó, a HAJLANDÓ sokkal kifinomultabb. De fontos megjegyezni, hogy csak olyasmit VÁLASSZ, hogy MEGTESZED, amiről pontosan tudod, hogy követni fogod!

Egy példa. Egyszer volt egy tanulóm, aki azt hitte magáról, hogy ő „nem képes semmit sem jól megcsinálni”. Ez természetesen NEM igaz, de ez volt a hiedelme. És HA semmit sem tud „jól megcsinálni”, akkor természetesen az EFT-t sem tudja jól csinálni! Ez a korlátozó hiedelem szabotálni fogja az eredményeit.

Valahogy így találtam ki az egyéni ráhangoló mondatait:

*„Annak ellenére, hogy EGY RÉSZEM azt gondolja, hogy nem tudok semmit sem jól megcsinálni,
A TÖBBI RÉSZEM TUDJA, hogy vannak dolgok, amiket nagyon jól csinálok (POZITÍV, IGAZ TÉNY), és
HAJLANDÓ VAGYOK szeretni és elfogadni magam (POZITÍV TETT), akár jól csinálok dolgokat, akár nem.”*

*„Annak ellenére, hogy EGY RÉSZEM azt gondolja, hogy nem tudok semmit sem jól megcsinálni,
A TÖBBI RÉSZEM TUDJA, hogy felelősségteljes munkám volt éveken át, és
AZT VÁLASZTOM, hogy arra koncentrálok, amit jól csinálok, ahelyett, amit nem.”*

*„Annak ellenére, hogy EGY RÉSZEM azt gondolja, hogy nem tudok semmit sem jól megcsinálni,
A TÖBBI RÉSZEM TUDJA, hogy intelligens,alkalmas és hozzáértő vagyok , és
HAJLANDÓ VAGYOK megtanulni kopogtatni magam, hogy elérjem azokat az eredményeket, amiket szeretnék.”*

A ráhangoló mondatot háromszor vagy négyszer ismételtetem a klienseimmel, hogy ugyanazt a pszichés ellenállást (akadályt) mondom ki, de különböző „ellenszereket”és választásokat használok a második és harmadik mondatrészekben. Azt tapasztaltam, hogy egy jól felépített ráhangoló mondat, amelyet kopogtatás követ, olyan, mint „egy-két ökölcsapás”, ami hatékonyan és könnyen üt ki sok problémát. Ha nyíltan beismerjük, konfrontálódunk és hatástalanítjuk a specifikus ellenállást, akkor a „valódi probléma” sokkal könnyebben kikopogtatható. Gyakran a kliensek 0-10 intenzitása 50 %-kal vagy még jobban csökkenhet, ha ezt a ráhangoló mondat formulát használjuk.

A „Részek ráhangoló mondat” csak egy a ráhangoló mondat variációk közül. Kérlek szabadon „játssz”, és kísérletezz vele!

John Freedom, M.C., NLP.

