

Hogyan kezelj érzékeny embereket? 1. rész

írta: Rue Ann Hass

Ha EFT gyógyítóként olvasod ezt a cikket, az alábbiakban találsz néhány ötletetazzal kapcsolatban, hogy hogyan gyűjthetsz információt az érzékeny kliensek kopogtatásához.

Lehet, hogy ezek az emberek többet szeretnének tudni a saját érzékeny tulajdonságaikról, és érdemes kopogtatni arra is, hogy ők maguk mit éreznek amiatt, hogy „túlságosan érzékenyek”. Segíts nekik megérteni, hogy minden, amit éreznek, sokkal élénkebb, intenzívebb, mint másoknál. Ha fáj, akkor azt mélyebben érzik, ha örülnek, akkor az gazdagabb élményt jelent a számukra, mint általában más embereknek, aki nem annyira érzékenyek.

Ha magad is érzékeny emberként olvasod a cikket, akkor képzd el, hogy te vagy a saját gyógyítód és játszd el mindkét szerepet. Ebből sokat tanulhatsz és számos ötleted támadhat, hogy hogyan folytasd a saját gyógyításodat. Ha EFT gyógyítóval dolgozol, az EFT üléseken mindketten hasznosíthatjátok azokat az információkat, amelyeket összegyűjtöttél magadról.

Kezdheted azzal, hogy kit nevezünk túlérzékeny embernek.

Kopogtass a definícióra

Kérd meg a klienst, hogy töltsse ki az Elain Aron-féle tesztet [ld. a tanfolyami anyagban], vagy használd az alábbi állításokat és mindegyikkel kapcsolatban kérdezd meg:

„Igaz-e veled kapcsolatban ez az állítás, és ha igen, 0-10 között mennyire igaz?”

- Az érzéseid mélyek és nem tudod elrejtteni, hogy mit érzel.
- Mindig tisztában vagy azzal, hogy a körülötted lévő emberek mit éreznek.
- Könnyen megsértődsz, ha kritizálnak. Néha az is elég, ha csúnyán néznek rád, és állandóan arra gondolsz, hogy mi történhetett, mit csinálhattál rosszul és ehelyett mit kellett volna csinálnod.
- Mélyen átérzed más emberek szenvedését. Nehezedre esik megnézni a híradót, vagy szomorú filmeket.
- Könnyen kerülsz szorongó vagy depressziós állapotba és amikor ez előfordul, nehezen jössz ki belőle.
- Nagy tömegben, hektikusan változó környezetben vagy hangos zene mellett kényelmetlenül érzed magad. gyakran túlságosan megterhelőnek érzed a nyüzsgést magad körül.
- Tökéletes akarsz lenni és segíteni akarsz az embereken – olyannyira, hogy a saját igényeidről megfeledkezel.
- Mindent megteszel a konfliktusok elkerüléséért.
- Idegennek érzed magad a saját családban. Mindenki gyakorlatias, igyekvő, társasági lény, míg te álmodozol, a gondolataidba mélyedsz és kreatív vagy.

- Úgy érzed, az a küldetésed, hogy békét teremts a világban. Meg akarod menteni a világot saját magától.
- Pontosan látod, milyen jó lehetne a világ, ha ...

Készíts „pozitív” és „negatív” listát az érzékenységről és kopogtass a lista elemeire. Néhány példát találsz az alábbiakban:

Az érzékenység hátrányai

- több részletet veszek észre, mint mások és ha ezeket megemlítem, azt hiszik, hülye vagyok.
- túlságosan hozzászóktam, hogy ellenkezzek, ha valaki kritizál vagy nem fogad el.
- társaságban rosszul érzem magam, mert zavar, ha semmiségekről kell beszélgetnem.
- túlságosan együttérző vagyok – mindig megérezem, hogy mit érez a másik.
- megijeszt, hogy ennyire érzékeny vagyok.
- úgy tűnik, hogy a körülöttem lévő energiával együtt rezgek.
- nem megfelelőek a határain – gyakran olyan, mintha a másik ember is én lennék.
- elvesztem magam.
- egy adott helyzet minden részlete elárasztja az egész testemet.
- könnyen ideges leszek.
- mindenkit meg szeretnék védeni.
- szorongok, mert áldozatnak érzem magam.
- mások érdekeit a saját érdekeim elé helyezem.

Az érzékenység áldásai

- intuitív módon tisztában vagyok azzal, hogy egy másik ember mit érezhet és mit gondolhat.
- az érzékenység egy nagyszerű előrejelző rendszer.
- az, hogy ennyire empátikus vagyok, megértővé tesz mások iránt.
- képes vagyok megérezni és meglátni a dolgok lényegét.
- nagyon fogékony vagyok a szépségre.
- felfogom a dolgok „költészetét”.
- mély lelki kapcsolataim vannak.
- gazdagabbak a kapcsolataim, mint másoknak.
- finom, mély és könnyen előhívható a humorom.
- képes vagyok mindenben meglátni a szépséget.
- mindig mindenben a teljességet látom-

A kopogtatás utolsó részében, amikor a negatív érzések már 3-4 körül vannak, mondhatod ezeket a mondatokat is:

„A.e.h. ... (negatív állítás)..., különösen azért szeretem magam, mert ...(pozitív állítás)...”

Ehhez használhatod a fenti negatív és pozitív listát, vagy a kliensed mondatait (és persze a saját mondataidat is).

(folytatása következik)