

EFT Továbbképzés

2011. szeptember 21.

Biztonságos-e megváltozni?

Biztonságos-e megváltozni?

Az EFT1 tanfolyamon tanultunk a pszichés ellenállásról. Az EFT2 tanfolyamon foglalkoztunk azzal a kérdéssel, hogy biztonságos-e megváltozni. A mai Továbbképzésen ezt fogjuk folytatni, kibővíteni és kopogtatási mintákat mutatunk.

Az esetek legalább 90%-ában működik, ha az eredeti EFT-vel kezeljük a VÁLTOZÁSTÓL VALÓ FÉLELMET! A változástól való félelem 4 legfontosabb oka:

- ➔ Ha megváltoznék, nem lennék biztonságban.
- ➔ Nem érdemlem meg a változást.
- ➔ Nem akarom felvállalni azt, amivel ez a változás jár.
- ➔ Nem fogadom el magam, amíg nem változtam meg. (Csapda)

Minden ilyen ok kopogtatható.

Ha a tested és az elméd nem kongruens a változással kapcsolatban, nem fogod biztonságosnak érezni a változást, ezért a változás csak ideiglenes lesz.

A változáshoz alapvetően szükséges, hogy elég biztonságos legyen megváltozni. A változás mindig érzelmi fenyegetés, ha ezt nem kezeljük, nincs változás vagy visszaáll az eredeti viselkedés, szokás, vagy félelem.

Meg kell találni, hogy milyen félelmeid vannak a változással kapcsolatban. Valamilyen szinten mindenki fél a változástól, ezért ezeket a félelmeket visszajelzésnek tekinthetjük, hogy mivel kapcsolatban kell kopogni.

Ha a biztonság a probléma, azt az jelzi, hogy

- *nem halad előre a kezelés, vagy*
- *visszaáll az eredeti probléma.*

Az alábbiakban jó kérdéseket, magyarázatokat és javasolt kopogtatási mintákat ismertetünk. Ha elakad a kezelés, ezekkel kell foglalkozni.

1. Mi van, ha a tünetek visszatérnek az ismételt kopogtatás ellenére?

- Túl általános, túl globális dolgokra kopogtatunk.
- Nincs elég rokonszenv a terapeuta és a kliens között.
- Nem minden aspektussal foglalkoztunk.
- Energiatoxin.
- **Van egy olyan rész, amelyik változni akar, egy másik rész viszont úgy döntött, hogy nem fog megváltozni, mert a változás nem biztonságos.**

GYAKORLAT:

Gondolj valamire, amiben nem sikerült változnod. A mai Továbbképzésen mindig erre a változásra gondolj, és ezzel kapcsolatban fogunk kopogtatni. Otthon aztán előveheted a többi változást, amikkel még nem sikerült dűlőre jutnod és ugyanígy kopogtathatsz azokra is.

Annak ellenére, hogy nem tudok megváltozni, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam mindenképpen.

Annak ellenére, hogy ellentmondó érzéseim vannak a változással kapcsolatban, elfogadom, amit érzek.

Annak ellenére, hogy nem érzem biztonságosnak, hogy most rögtön megváltozzak, azt választom, hogy majd egy későbbi időpontban megváltozom.

SZEMÖLDÖK:	<i>Úgy látszik, nem tudok megváltozni.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Mi a baj velem?</i>
SZEM ALATT:	<i>Nem vagyok biztos abban, hogy meg akarok változni.</i>
ORR ALATT:	<i>Egyszerűen MÉG nem érzem elég biztonságosnak, hogy megváltozzak.</i>
ÁLL:	<i>Nem igazán akarok megváltozni.</i>
KULCSCSONT:	<i>Úgysem tudok megváltozni.</i>
KAR ALATT:	<i>Nem érzem elég biztonságosnak.</i>
FEJ:	<i>Túlságosan félek attól, hogy MOST megváltozzak.</i>

* * * * *

2. Mi van, ha állandóan sabotálom magam?

- Önszabotázs - ismerős?
- Az önszabotázs fő okai, úgy érzem, nem vagyok elég értékes
- **De ha biztonságos azt érezni, hogy megérdemlem a sikert, és biztonságos azt érezni, hogy értékes vagy, nem fogod sabotálni magad.**

Annak ellenére, hogy az az érzésem, hogy megérdemlem a sikert, különösnek tűnik nekem ez az érzés, mégis elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy határozottan úgy érzem, hogy nem érdemlem meg a sikert, ez is rendben van, mindenképpen elfogadom az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy félek, hogy mindenképpen sabotálni fogom a sikereimet, elfogadom magamat és az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy mester vagyok a sabotálásban, elfogadom magam, és az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy nem biztonságos azt érezni, hogy megérdemlem a sikert, elfogadom magam és az összes érzéseimet.

SZEMÖLDÖK:	<i>Mindig sabotálom az előrehaladásomat.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Nem érdemlem meg a sikert.</i>
SZEM ALATT:	<i>Soha nem érdemeltem meg.</i>
ORR ALATT:	<i>Nem érdemlem meg a sikert, mert nem vagyok elég értékes.</i>
ÁLL:	<i>Mindig sabotálom a saját sikeremet, mert nem érdemlem meg.</i>
KULCSCSONT:	<i>Nem tudom megszüntetni ezt a sabotálást.</i>
KAR ALATT:	<i>De igen.</i>
FEJ:	<i>Egyszerűen csak nem érzem MÉG eléggé biztonságban magam.</i>

* * * * *

3. Mi van, ha úgy tűnik, hogy az EFT mindenki másnak működik, csak nekem nem?

- Mindenkinek ugyanolyan energiarendszere van – ezért mindenkinek működik.
- Ha azt hiszed, hogy mindenkinek működik, csak neked nem, akkor te is elhiszed, hogy az EFT működik, és nem az EFT-vel van a baj.
- **Akkor az akadályoz, hogy nem érzed biztonságosnak a változást.**
- Feltűnően sok EFT gyógyító érzi úgy, hogy pont rajta nem működik.

Annak ellenére, hogy csalódott vagyok, mert az EFT nekem nem működik, azt választom, hogy nyitott vagyok arra, hogy most működni fog.

Annak ellenére, hogy az EFT mindenki másnál működik, azt választom, hogy elfogadom, hogy vannak bennem olyan blokkok, amiket fel kell oldani.

Annak ellenére, hogy az EFT nekem nem működik, és nem tudom, hogy miért, mélységesen szeretem és teljesen elfogadom magam akkor is.

SZEMÖLDÖK:	<i>Nem tudok rájönni, hogy nekem miért nem működik.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Jellemző, hogy nekem semmi nem működik.</i>
SZEM ALATT:	<i>Soha nem is működött.</i>
ORR ALATT:	<i>Mi a baj velem?</i>
ÁLL:	<i>Lehet, hogy nem akarom, hogy nekem működjön.</i>
KULCSCSONT:	<i>Lehet, hogy túlságosan különböző vagyok.</i>
KAR ALATT:	<i>Nem érzem eléggé biztonságosnak, hogy megengedjem, hogy működjön.</i>
FEJ:	<i>Szorongok ezek miatt a változások miatt.</i>

* * * * *

4. Mi a legjobb módja, hogy rájöjjünk, hogy mi az akadály?

Válaszolj a következő kérdésekre:

- **Mi a legrosszabb abban, ha elmúlik ez a probléma?**
- Milyen hátrányai lehetnek, ha ez a probléma egyszer csak megszűnik.

Annak ellenére, hogy egy részem nem igazán akarja ezt a változást, elfogadom magam és az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy egy részem ellenzi ezt a változást, elfogadom magam és elfogadom az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy nem igazán akarok túljutni ezen a problémán, elfogadom és szeretem magam akkor is.

Annak ellenére, hogy még nem vagyok tisztában azzal, hogy milyen hátrányai lennének a változásnak, elfogadom magam és elfogadom az érzéseimet.

SZEMÖLDÖK:	<i>Nem érzem biztonságosnak, hogy elengedjem ezt a problémát.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Nyilvánvalóan vannak hátrányai annak, hogy elengedjem ezt a problémát.</i>
SZEM ALATT:	<i>Nem vagyok teljesen biztos abban, hogy meg akarok változni.</i>
ORR ALATT:	<i>Egyszerűen csak nem érzem biztonságosnak ezt a változást MÉG.</i>
ÁLL:	<i>MÉG nem tudom, hogy milyen hátrányai lennének.</i>
KULCSCSONT:	<i>Érzem az ellenállásomat, de nem tudok rajta segíteni.</i>
KAR ALATT:	<i>Nem érzem elég biztonságosnak ezt a változást.</i>
FEJ:	<i>MÉG túlságosan félek ettől a változástól.</i>

* * * * *

5. Mi van, ha valaki féltékeny vagy dühös lesz, mert nekem elmúlik ez a problémám?

- Gondolj a közeli családtagjaidra, a barátaidra, a munkatársaidra.
- **Ki fogja rosszul érezni magát, ha már nem vagy egy csódtömeg, nem vagy túlsúlyos, elmúlnak a krónikus fájdalmaid, stb.?**
- Ha megváltozol, változnak az ő körülményeik is → és ők is félnek a változástól!

Annak ellenére, hogy félek a reakcióiktól, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy féltékenyek lehetnek, ha jobban leszek, elfogadom a félelmeimet a reakcióiktól.

Annak ellenére, hogy nem leszek biztonságban, ha rájönnek, hogy milyen sikeres vagyok, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam akkor is.

SZEMÖLDÖK: ***Tudom, hogy nem fogják szeretni.***

SZEM MELLETT: ***Félek a reakcióiktól.***

SZEM ALATT: ***Nem leszek biztonságban, ha meghallják, hogy mennyire sikeres vagyok.***

ORR ALATT: ***Nem akarom feldühíteni őket.***

ÁLL: ***Azt hiszem, meg kell védeni őket.***

KULCSCSONT: ***Félek a reakcióiktól.***

KAR ALATT: ***Nem csoda, hogy nem érzem magam biztonságban.***

FEJ: ***Nem érzem magam biztonságban, mert félek a reakcióiktól.***

* * * * *

6. Mi van, ha félek, hogy túl sokat várnak majd tőlem, ha megváltozom?

- Hirtelen hatalmas elvárások lesznek velem szemben, hiszen túl leszek a problémán (pl. a repülési fóbián, vagy a szegyenkezésen).
- **Gondold meg, kiknek lesznek extra elvárásaik?**
- És mi van a saját elvárásaiddal?

Annak ellenére, hogy nem akarom, hogy bármi pluszt várjanak tőlem, szeretem és elfogadom magam és az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy félek attól, hogy mit fognak tőlem még elvárni, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam akkor is.

Annak ellenére, hogy félek a saját elvárásaimtól, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam akkor is.

SZEMÖLDÖK:	<i>Nem tudok megfelelni az elvárásaiknak.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Nem akarom, hogy még többet várjanak tőlem.</i>
SZEM ALATT:	<i>Nem akarom, hogy megtudják, hogy megváltoztam.</i>
ORR ALATT:	<i>Mi lenne, ha még többet várnának tőlem?</i>
ÁLL:	<i>Mi lenne, ha én magam többet követelnék magamtól?</i>
KULCSCSONT:	<i>Nem bírom elviselni ezt a nyomást.</i>
KAR ALATT:	<i>Nem akarom elviselni ezt a nyomást.</i>
FEJ:	<i>Inkább úgy maradok, ahogy vagyok.</i>

* * * * *

7. Honnan tudom, hogy a felszín alatt a biztonsággal vannak problémáim?

- „Mindent megtennék, hogy meggyógyuljak.”
- „Egész életemben ezzel kínlódtam. Meg akarok szabadulni tőle.”
- De – elfelejti megcsinálni a házi feladatot. Nem kopogtatja magát.
- Ez azt jelenti, hogy nem érzi biztonságban magát. Ezt az érzést el kell fogadni, és méltányolni kell.

Annak ellenére, hogy nyilvánvalóan konfliktusok vannak bennem ezzel a változással kapcsolatban, elfogadom magam és az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy nem tudok rájönni, hogy miért nem sikerül ez a változás, elfogadom magam és az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy valami miatt elutasítom, hogy megváltozzak, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam.

SZEMÖLDÖK:	<i>Valamilyen feszültség van bennem.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Teljesen meg vagyok zavarodva.</i>
SZEM ALATT:	<i>Egyáltalán, meg akarok változni?</i>
ORR ALATT:	<i>Egyszerűen nem érzem biztonságosnak a változást MÉG.</i>
ÁLL:	<i>Lehet, hogy valójában nem is akarok megváltozni.</i>
KULCSCSONT:	<i>Úgy látszik, hogy visszautasítom ezt a változást.</i>
KAR ALATT:	<i>Nem érzem biztonságosnak, hogy megváltozzam most.</i>
FEJ:	<i>Elégé biztonságosnak akarom érezni a változást.</i>

* * * * *

8. Mi van, ha megváltozom és mégsem leszek boldog?

- „Csak és kizárólag akkor lehetek boldog, ha megváltozom.”
- „De mi van, ha akkor sem leszek boldog?”
- „Jobb így maradni és nem kockáztatni, hogy akkor sem leszek boldog.”
- Mi van, ha kiderül, hogy nem a párom, nem a fóbiám, nem súlyom okozza a boldogtalanságot?
- **Ha fenyegetve érzed magad, nem lesz tartós változás.**

Annak ellenére, hogy nem akarok megváltozni, ha továbbra is boldogtalan maradok, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy félek attól, hogy továbbra is boldogtalan leszek, elfogadom ezeket a félelmeket és érzéseket.

Annak ellenére, hogy félek megváltozni, mert félek, hogy akkor sem leszek boldog, azt választom, hogy jól érzem magam ebben a pillanatban.

SZEMÖLDÖK:	<i>Boldog akarok lenni.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Erre van szükségem.</i>
SZEM ALATT:	<i>De mi lesz, ha megváltozom, és akkor se leszek boldog?</i>
ORR ALATT:	<i>Egyszerűen nem érzem eléggé biztonságosnak MÉG.</i>
ÁLL:	<i>Nem akarok megváltozni, ha akkor sem leszek boldog.</i>
KULCSCSONT:	<i>Mi lesz, ha akkor sem leszek boldog?</i>
KAR ALATT:	<i>Lehet, hogy ilyennek kéne maradnom.</i>
FEJ:	<i>Túlságosan félek ezektől a változásoktól.</i>

* * * * *

9. Mi van, ha egyszerűen csak egy nehéz eset vagyok?

- **Ha nehéz esetnek tartod magad, akkor nem engeded meg a változást.**
- Akkor mindent megteszel azért, hogy nehézséget okozz a gyógyítónak.
- Kérdezd meg a klienstől
 - Miért nem érzi magát biztonságban?
 - Mi lenne, ha nem változna?
 - Miért jó nehéz esetnek lenni?
 - Milyen érzés, ha arra gondolsz, hogy lehet, hogy nem fog változni?

Annak ellenére, hogy nehéz eset vagyok, és nekem semmi sem működik, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy biztos vagyok abban, hogy nekem semmi nem működik, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy én teljesen különleges eset vagyok, elfogadom, hogy MÉG nem vagyok képes változni, és elfogadom azt a személyt, aki ebben a pillanatban vagyok.

SZEMÖLDÖK:	<i>Mindig nehéz eset voltam.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Minden gyógyítónak kihívást jelentek.</i>
SZEM ALATT:	<i>Nem akarok megváltozni és nem is tudok megváltozni.</i>
ORR ALATT:	<i>Egyszerűen senki nem érthet meg engem.</i>
ÁLL:	<i>Nem hiszem, hogy bárki is megérthet.</i>
KULCSCSONT:	<i>Nehéz eset vagyok.</i>
KAR ALATT:	<i>Lehet, hogy meg tudok változni, de túlságosan nehéz eset vagyok az EFT-nek.</i>
FEJ:	<i>Semmi nem működik nekem... mert különböző vagyok.</i>

* * * * *

10. Mi az igazi oka annak, hogy meg akarok változni?

- **Elképzelhető-e, hogy az „igazi okok” megakadályozzák a változást?**
- A kliens nem mindig vallja be, hogy miért akar igazán megváltozni.
- Egyáltalán nem biztos, hogy meg akar változni.
- Egyáltalán nem biztos, hogy vállalja a változással járó nehézségeket.
- Egyáltalán nem biztos, hogy képes szembenézni a problémáival.
Pl.: ha azt mondja, hogy „le akarok fogyni, hogy a két hét múlva esedékes bábra beleférjek a ruhámba”, ez nem elég ok arra, hogy ténylegesen megváltozzon.

Annak ellenére, hogy az igazság az, hogy nem akarok megváltozni, és ez is rendben van, elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok.

Annak ellenére, hogy valójában soha nem akartam megszüntetni ezt a problémát, és ennek megvan a maga oka, elfogadom az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy nem állok készen a változásra, és megkönnyebbültem, hogy ezt bevallottam, mélységesen és teljesen elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy csak részben akarok megváltozni, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy csak egy részem akarja ezt a változást és valójában arra vágyom, hogy olyan legyek, amilyen voltam, szeretem és elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy érzem ezt a sürgetést, hogy megváltozzak, de tudom, hogy ez a változás úgysem lesz tartós, elfogadom az érzéseimet és azt választom, hogy szeretem és elfogadom magam mindenképpen.

SZEMÖLDÖK:	<i>Azt akarom, hogy valaki más gyógyítson meg.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Azt akarom, hogy valaki más változzon meg.</i>
SZEM ALATT:	<i>Nem akarok a mélyére hatolni ennek a dolognak, és ez is rendben van.</i>
ORR ALATT:	<i>Nem akarok saját magammal foglalkozni.</i>
ÁLL:	<i>Nem akarok igazán megváltozni.</i>
KULCSCSONT:	<i>Nem akarok foglalkozni a saját érzéseimmel.</i>
KAR ALATT:	<i>Nem bírom elviselni ezt a fájdalmat.</i>
FEJ:	<i>Túlságosan félek attól, hogy mit fogok felfedezni magamban.</i>

* * * * *

11. Mi van, ha félek, hogy megszűnnek a kapcsolataim, ha megváltozom?

- „Félek, hogy ha lefogyok, elhagyom a férjem.”
- „Ha megoldanám a problémámat, nem lógnék többet az ivócimboráimmal.”
- Ha megváltoznék, változna a munkaköröm / a hétfégi tevékenységem / a beosztásom
- Mi minden változhat még, ha megoldod ezt a nagy problémát?
- **Ha valaki nem érzi biztonságosnak a változást, mert felboríthatja a családját vagy a környezetét, állandóan szabotálni fogja a változást.**

Annak ellenére, hogy tudom, hogy el fognak hagyni, ha megváltozom, elfogadom magam és az érzéseimet.

Annak ellenére, hogy félek, hogy elhagyom őket, ha tényleg megváltozom, elfogadom a szorongásomat és elfogadom magam úgy, ahogy vagyok.

Annak ellenére, hogy nem bírnám elviselni a veszteségeket, elfogadom ezeket az érzéseket és elfogadom magam úgy, ahogy vagyok.

SZEMÖLDÖK:	<i>Nem akarok elveszíteni senkit.</i>
SZEM MELLETT:	<i>Nem akarok szembenézni ezzel a lehetőséggel.</i>
SZEM ALATT:	<i>Nem vagyok teljesen biztos, hogy meg akarok változni.</i>
ORR ALATT:	<i>Nem érzem biztonságban magam.</i>
ÁLL:	<i>Nem igazán akarok szembenézni ezekkel a dolgokkal.</i>
KULCSCSONT:	<i>Tudom, hogy el fogom hagyni.</i>
KAR ALATT:	<i>Nem érzem elég biztonságosnak azt, hogy megváltozzak.</i>
FEJ:	<i>Túlságosan félek a következményektől.</i>

* * * * *

12. Mi történik, ha mégsem változom meg?

- Tényleg olyan rossz lenne?
- Valóban TE akarsz megváltozni?
- **Mi van, ha feladod a harcot ezen a területen?**

Annak ellenére, hogy lehet, hogy soha nem fogok megváltozni, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam.

Annak ellenére, hogy nem akarom elfogadni magam, amíg meg nem változom, akarom, hogy elfogadjam magam akkor is.

Annak ellenére, hogy nem tudom értékesnek érezni magam és nem tudom elfogadni és szeretni magam, amíg meg nem változom, azt választom, hogy elfogadom magam pont úgy, ahogy vagyok, feltétel nélkül.

SZEMÖLDÖK:	<i>Mi van, ha soha nem fogok megváltozni?</i>
SZEM MELLETT:	<i>Mi történik, ha ugyanilyen maradok?</i>
SZEM ALATT:	<i>Nem vagyok teljesen biztos, hogy meg akarok változni.</i>
ORR ALATT:	<i>Nem akarom elfogadni, hogy lehet, hogy nem fogok megváltozni.</i>
ÁLL:	<i>Nem igazán akarom, hogy olyan nagyon megváltozzak.</i>
KULCSCSONT:	<i>Nem tudom elhinni, hogy lehet, hogy ugyanilyen maradok.</i>
KAR ALATT:	<i>Nem fogom értékesnek érezni magam, amíg meg nem változom.</i>
FEJ:	<i>Mi lenne, ha értékesnek tudnám érezni magam, akkor is, ha nem változok meg?</i>

* * * * *

Ha sikerül megtalálni a változással szembeni ellenállás gyökerét – a félelmeket, a veszélyeket, a fenyegetéseket, az „igen, de...” miatti ellenállást – akkor csodálatos változások érhetők el az EFT-vel.