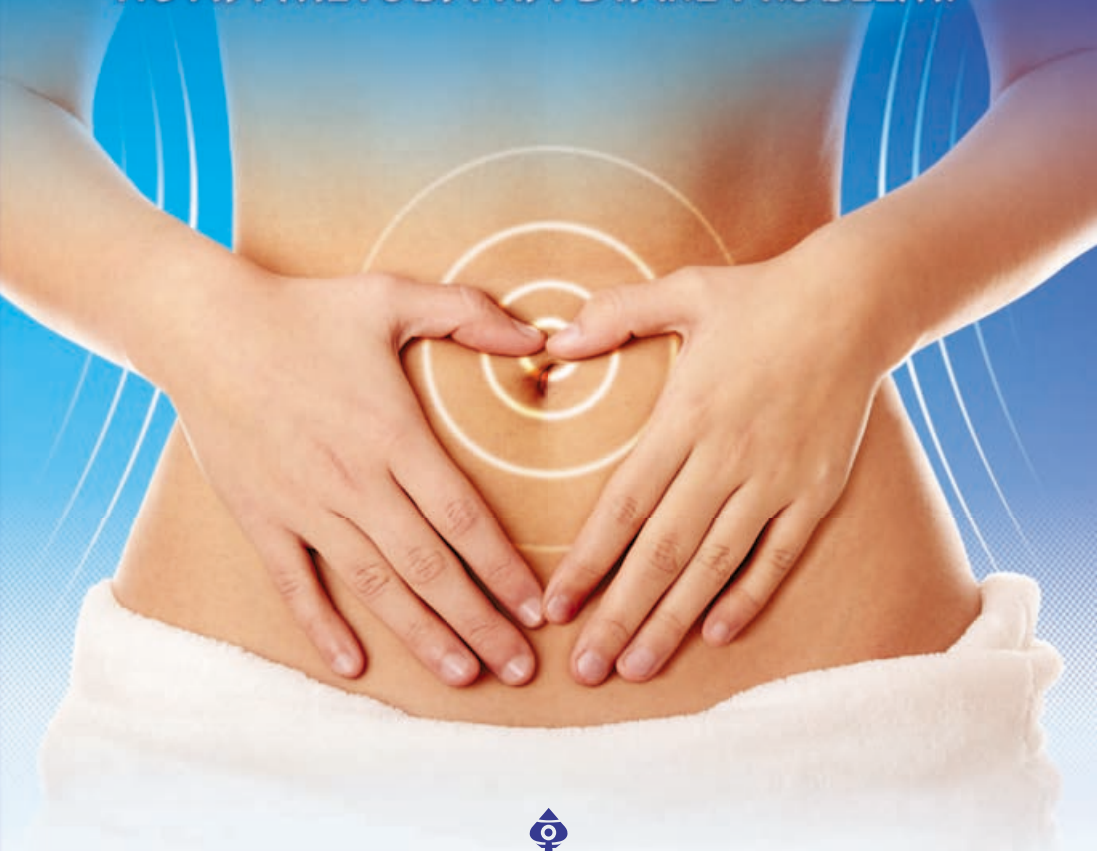


KRYSTYNA KRYSZCZYSZYN

DOSKONAŁA SYLWETKA Z EFT

NOWA METODA NA STARE PROBLEMY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

DOSKONAŁA SYLWETKA Z EFT

KRYSTYNA KRYSZCZYSZYN

DOSKONAŁA SYLWETKA Z EFT

NOWA METODA NA STARE PROBLEMY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Ewa Karczewska
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
KOREKTA: Ewa Skarżyńska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2010
ISBN 978-83-7377-420-9

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Treści zawarte w tym podręczniku nie są
dokładnym odzwierciedleniem sposobu myślenia Gary'ego Craiga.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Wstęp</i>	7
Skąd się bierze nadwaga?	11
Integralne odchudzanie	15
Dlaczego jemy?	19
Zdrowe nawyki	21
Co chcesz osiągnąć?	25
Jak EFT pomaga schudnąć?	35
Procedura EFT.....	39
Akceptacja.....	53
Poczucie winy i wstyd	75
Wzorce i przekonania	91
Przymus sięgania po jedzenie.....	131
Głód	161
Emocje	175
Wewnętrzna pustka i samotność	199
SWK	211
Wewnętrzne konflikty	225
Motywacja	239
Metabolizm	259
Aktywność fizyczna	269
Bezsenna	279
Wizualizacja	293
Znaczenie picia wody.....	307
Czy wiesz, co jeść?.....	317
Podsumowanie	321
Odpowiedzialność	323
<i>Bibliografia</i>	324
<i>Zasoby internetowe</i>	325
<i>Zaproszenie</i>	326

Wstęp



Jakiś czas temu nawiązałam współpracę z firmą, która oferuje popularne na rynku suplementy diety i odżywkę. Podobała mi się myśl, że będę pomagać ludziom, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy. Jednak szybko się przekonałam, że nie jest to takie proste. Klientki zamiast dwóch posiłków piły niskokaloryczne koktajle proteinowe, a w międzyczasie podjadały. Nie stosowały się do zaleceń, chociaż twierdziły, że **bardzo zależy im** na rezultacie. Próbowałam je zmotywować, ale często w takich sytuacjach czułam się bezsilna.

W trakcie poszukiwania metod skutecznego motywowania i rozwoju osobistego zetknęłam się z EFT. Techniki Emocjonalnej Wolności, czyli EFT, wywodzą się z nurtu energoterapii. Praca tą metodą pozwala w prosty i skuteczny sposób usunąć z organizmu blokadę istniejącą w przepływie energii. Często EFT nazywane jest psychologiczną akupresurą, ponieważ przywraca ciało do naturalnego stanu harmonii.

Od razu poczułam, że metoda EFT daje wiele możliwości. Szczególnie odkrywczą była dla mnie informacja o odwróceniu psychologicznym. To tłumaczyło wiele moich osobistych niepowodzeń. Wyjaśniało również niekonsekwentne zachowania kobiet, które stosowały kurację odchudzającą.

Większość osób, które się odchudzają lub myślą o tym, by pozbyć się zbędnych kilogramów, to kobiety, dlatego treść tego poradnika kieruję przede wszystkim do kobiet. Przedstawicielki płci pięknej wkładają wiele wysiłku w to, by zasłużyć na miano **pięknej**. Dążą do wymarzonego ideału, nie zważając na skutki stosowanych kuracji.

Jeśli nie stosowałaś jeszcze żadnej diety, możesz kilka wypróbować, żeby wiedzieć, jak to jest **być na diecie**. Jednak skoro czytasz

ten podręcznik, możesz zastosować EFT do uzyskania optymalnej wagi. Dzięki temu ominie Cię stres związany z odchudzaniem, zaoszczędzisz trochę czasu i sporo pieniędzy.

Jeśli wypróbowałaś już kilka diet, to wiesz, jakie mogą być konsekwencje: stres, osłabienie, efekt jo-jo... Dieta pomaga pozbyć się skutków nadmiernego jedzenia, jednak nie usuwa **przyczyny objadania się**. Dlatego jej efekty często są nietrwałe.

EFT to coś zupełnie innego od metod, które dotychczas stosowałaś. Założeniem EFT jest, że „Przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest zaburzenie w układzie energetycznym ciała”.

Nadwaga i zaburzenia jedzenia często są spowodowane problemami emocjonalnymi. W takich sytuacjach regularne stosowanie EFT może przynieść bardzo dobre rezultaty. Odzyskasz kontrolę nad swoimi emocjami i nawykami. Poprawi się Twoje samopoczucie i wzrośnie samoocena. Twój organizm zacznie tracić zbędne kilogramy w swoim naturalnym tempie.

EFT to mechaniczna czynność opukiwania punktów meridianowych. Stymulujesz układ energetyczny i jednocześnie skupiasz się na problemie. Pobudzasz w mózgu te obszary, w których masz zakodowaną informację o przykrym zdarzeniu lub niechcianej emocji. Dzięki temu niwelujesz zaburzenie energii, które występowało w Twoim organizmie w połączeniu z tym problemem. Nie musisz wierzyć w działanie tej metody. Po prostu skoncentruj się na problemie i wykonaj procedurę EFT.

*„Przyczyną wszystkich negatywnych emocji
jest zaburzenie w układzie energetycznym ciała”*

Znajomość metody EFT daje Ci niemal całkowitą niezależność. To Ty decydujesz, z czym chcesz pracować. Swoimi słowami nazywasz przykre zdarzenia, emocje lub przekonania, które Ci przeszkadzają. To jest Twoja prawda. Nie jest potrzebna specjalna diagnoza, drobiazgowa analiza, rozgrzebywanie starych ran. Po prostu opisu-

jesz to, co czujesz, tak jak to widzisz, robisz ustawienie i opukujesz punkty meridianowe.

EFT ma wpływ na rozwój inteligencji emocjonalnej, ponieważ uczysz dostrzegać i nazywać to, co czujemy. Będziesz zaskoczona, jak wiele dowiesz się o sobie, pracując tą metodą. Gdy już nauczysz się rozpoznawać swoje emocje, wzrośnie Twoja zdolność empatii. Łatwiej będzie Ci rozpoznać, co czują inni ludzie. Dzięki temu poprawią się Twoje relacje z rodziną i przyjaciółmi.

EFT działa na kilku poziomach i wywiera wpływ na różne obszary naszego funkcjonowania. Po kilku miesiącach będziesz zdziwiona, jak wiele zmieniło się w całym Twoim życiu. Czy jesteś na to gotowa?

Nie wiem, ile ważysz. Nie wiem, jak dokładnie objawia się Twój problem z jedzeniem ani czy cierpisz na zaburzenia odżywiania. Nie wiem również, skąd wzięły się dodatkowe kilogramy. Czy to jest nadwaga, czy już otyłość. W dalszej części podręcznika zazwyczaj będę używała określenia „nadwaga”, ale Ty wiesz, jak wygląda Twoja sytuacja i na jakim jesteś etapie.

W dalszych rozdziałach znajdziesz wiele ćwiczeń, które ułatwią Ci rozpoczęcie pracy i zastosowanie EFT do Twoich potrzeb. Pracując z tym podręcznikiem, będziesz pracowała sama ze sobą. Wykonując ćwiczenia, bądź szczerą wobec siebie. Tylko w ten sposób możesz sobie pomóc.

Do poszczególnych ćwiczeń wracaj co pewien czas. Zauważysz, że po miesiącu inaczej odpowiesz na niektóre pytania, będziesz miała inne emocje, inne skojarzenia.

Przygotuj notes, w którym będziesz zapisywała uwagi, robiła notatki i ćwiczenia. Notes pomoże Ci śledzić postępy, jakie nastąpią w trakcie stosowania EFT.

UWAGA! Mężczyźni również mogą skorzystać z zawartych tu informacji, ponieważ EFT działa bez względu na płeć. Kilka problemów, które poruszam w podręczniku, dotyczy tylko kobiet. Jeśli jesteś

mężczyzną, pominię między innymi ustawienia dotyczące utraty wagi po porodzie. W pozostałych przykładowych ustawieniach będziesz musiał przekształcić na rodzaj męski użyte sformułowania. Np. zamiast „*jestem gruba i brzydka*” powiesz „*jestem gruby i nieatrakcyjny*”. Na pewno sobie z tym poradzisz.

W podręczniku skupiam się głównie na emocjonalnych problemach związanych z nadwagą i kondycją zdrowotną. Technikę EFT omawiam w zakresie wystarczającym do tego, abyś mogła jak najszybciej zacząć samodzielnie wykonywać poszczególne ćwiczenia.

Akceptacja



Być może wcześniej prowadziłaś walkę ze swoim ciałem i różnymi metodami próbowałaś je odchudzić. Już wiesz, że nie jest to dobry sposób. Im bardziej się starałaś, im więcej wysiłku wkładałaś w to, by wreszcie zobaczyć rezultaty, tym większy opór stawiało Twoje ciało. To naturalna reakcja. W dodatku ucierpiało na tym Twoje poczucie własnej wartości.

Elementem procedury EFT jest akceptacja. W czasie odchudzania ma to szczególne znaczenie. Często się zdarza, że myślimy lub mówimy o sobie rzeczy, których nigdy nie pozwolilibyśmy innym do nas mówić. Są również sytuacje, w których przyjmujemy postawę obronną. Zaprzeczamy istnieniu problemu.

Akceptacja – akceptacja siebie (swojej osoby), akceptacja swojego ciała, akceptacja problemu, akceptacja siebie z tym problemem. Dopiero gdy zaakceptujesz siebie i swoją obecną sytuację, możesz podjąć decyzję, by coś zmienić. Możesz przejąć odpowiedzialność za swoje działania i ich rezultaty.

By wprowadzić zmiany, najpierw musisz ustalić, na jakim etapie jesteś teraz.

Złóścisz się na siebie? Jesteś zła na swoje ciało, że nie chce schudnąć i przybrać odpowiednich kształtów? Czy bywa tak, że źle o sobie myślisz lub mówisz? Od teraz rób coś innego. Obchodź się ze sobą tak, jakbyś chciała, by inni się z Tobą obchodzili. Zaakceptuj siebie, swój wygląd i aktualną wagę. Zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem. Zaprzyjaźnij się z nim już teraz. Twoje ciało doceni to, że troskliwie się nim zajmujesz i otaczasz miłością. Wtedy łatwiej stracisz zbędne kilogramy, a proces odzyskiwania wymarzonej sylwetki sprawi Ci przyjemność.

Jeżeli uważasz, że problem nadwagi nie dotyczy Ciebie, to albo faktycznie masz rację, albo, zaprzeczając, przyjmujesz postawę obronną. Mówisz sobie, że to żaden problem, bo w każdej chwili możesz schudnąć. Jeśli tylko się zmobilizujesz, to sobie z tym poradzisz. To tylko kwestia czasu. Przekonujesz sama siebie, że nie jest z Tobą tak źle, bo inne są grubsze od Ciebie. Być może wierzysz w to, że Twoje ubrania kurczą się w praniu, a waga się zepsuła i dlatego pokazuje jakieś cyfry z kosmosu. Możesz uważać, że tusza to świetny pretekst do żartów i sama dowcipkujesz na swój temat. To wszystko pomaga Ci udawać, że nie ma żadnego problemu. Jednak podświadomie boisz się, że Twój problem jest ogromny. Myśl o jego istnieniu Cię przeraża. To ponad Twoje siły. Czujesz się bezradna i nie chcesz o tym myśleć. Zaprzeczanie budzi w Tobie lęk. Masz na to świetne lekarstwo – jedzenie.

Jeśli naprawdę chcesz zmienić swoją sytuację, uczciwie opisz swój problem, nazwij to, co czujesz i myślisz. Zaakceptuj siebie z tym wszystkim. Bez osądzania i obwiniania. Po prostu stwierdzasz, że jest tak, jak jest. Teraz możesz zdecydować, żeby to zmienić.

Na początku pracy z EFT możesz odczuwać opór przed powiedzeniem „kocham i akceptuję siebie”. Zamiast tego możesz powiedzieć „jestem w porządku” lub „akceptuję to, że nie potrafię siebie zaakceptować” – nieco przewrotnie, ale zawsze to pewna forma akceptacji.

Innym sposobem jest metoda wyborów. Zamiast standartowego „głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie” używamy sformułowania „wybieram...”, „teraz wybieram...” i wybieramy pozytywną alternatywę dla naszego problemu lub oczekiwany przez nas rezultat.

Mimo że boję się, że nie uda mi się schudnąć, wybieram spokój.

Mimo że boję się, że nie uda mi się schudnąć, wybieram spokój i otwieram się na możliwość uzyskania idealnej wagi.

Na pewno znasz niektóre dzieła Michała Anioła. Ktoś kiedyś spytał tego artystę, **jak tworzy** tak piękne rzeźby? Michał Anioł odparł: „W kamieniu widzę piękną postać i staram się ją uwolnić”. Ciekawa

jestem, czy masz na tyle plastyczną wyobraźnię, by patrząc w lustro **dostrzec to piękno**, które Michał Anioł widział w skalnym bloku.

„W kamieniu widzę piękną postać i staram się ją uwolnić”.

W tej chwili może Ci się to wydawać trudne, ale za chwilę się dowiesz, jak metodą EFT zmienić nastawienie do swojego wyglądu i uzyskać poczucie samoakceptacji.

Zastanów się i odpowiedz na pytania:

Co myślisz na swój temat i na temat swojego wyglądu?

Co w związku z tym czujesz?

Skąd się wzięły Twoje przekonania?

Co Twoi rodzice, nauczyciele, przyjaciele mówili na Twój temat?

Co Twoi rodzice, nauczyciele, przyjaciele mówili na temat Twojego wyglądu?

W ciągu dnia obserwuj siebie w różnych sytuacjach. Jeżeli pojawi się negatywna myśl lub przekonanie na Twój temat, zapisz ją.

Przykładowe odpowiedzi:

Ważę 95 kg i wyglądam okropnie.

Nie lubię swojego ciała, go jest grube i niezgrabne.

Wstydzę się swojego ciała, bo jest otyłe i cięższe.

Jestem zła na siebie, bo nie potrafię schudnąć.

Mam poczucie winy, że dopuściłam do takiej nadwagi / otyłości.

Jestem słaba i leniwa i boję się, że przez to nie uda mi się schudnąć.

Gdy miałam 12 lat, mama powiedziała, że jestem leniwa i nic nie potrafię zrobić.

Siostra powiedziała, że mam za szerokie biodra i wyglądam jak wielka gruszka.

Na koniec sprawdź odpowiedzi, jakich udzieliłaś, wypełniając formularz celów. W punkcie 4. możesz znaleźć ciekawe odpowiedzi dotyczące omawianego właśnie tematu. Jednak zrób to dopiero wtedy, gdy wykonasz ćwiczenie. Nie zagląдай do formularza wcześniej, by nie sugerować się odpowiedziami. Prawdopodobnie teraz przyjdą Ci do głowy nieco inne odpowiedzi.

W czasie sesji EFT ważne jest, by jak najdokładniej opisać problem. Chodzi o to, byś w czasie wykonywania ustawienia potrafiła się skoncentrować, aby w Twoim mózgu zostały pobudzone dokładnie te obszary, w których zakodowane są informacje o problemie. Równoczesne stymulowanie punktów meridianowych przywraca równowagę energetyczną w organizmie.

Do niektórych ustawień warto wracać co jakiś czas i w miarę potrzeby wykonać je ponownie. W przypadku samoakceptacji takim ustawieniem może być: *Chociaż ważę 95 kg, to całkowicie kocham i akceptuję siebie z wagą 95 kg.*

Po miesiącu pracy z EFT Twoja waga może ulec zmianie. Wtedy w ustawieniu wstawisz odpowiednie cyfry:

Chociaż ważę (aktualna waga), to całkowicie kocham i akceptuję siebie z wagą (aktualna waga).

Chociaż ważę (aktualna waga), to całkowicie kocham siebie i akceptuję swoje (aktualna waga) kilogramów.

W czasie jednej sesji możesz powtórzyć to ustawienie nawet 20-30 razy. Ważne, abyś już teraz uwolniła się od napięcia związanego z brakiem akceptacji. W początkowym etapie to może wydawać się trudne. Wtedy spróbuj zastosować ustawienie: *Mimo że jestem gruba i nie potrafię siebie zaakceptować, to akceptuję to, że jestem gruba (i teraz jestem w porządku).*

Przykładowe ustawienia dotyczące postrzegania siebie i akceptacji:

- *Mimo że ważę 95 kg, to całkowicie kocham i akceptuję siebie z wagą 95 kilogramów. ✓*

- Chociaż jestem zła na siebie, bo jeszcze nie udało mi się schudnąć i utrzymać optymalnej wagi, to głęboko kocham i akceptuję siebie i otwieram się na możliwość obniżenia wagi. ✓
- Chociaż nienawidzę swojego ciała, bo jest grube i o ciężałe, to wybieram spokój. ✓
- Chociaż nie potrafię siebie zaakceptować, bo jestem strasznie gruba, to akceptuję to, że jestem gruba i mimo to jestem w porządku. ✓
- Chociaż nie potrafię zaakceptować siebie, to akceptuję to, że mam (dużą) nadwagę i wybieram spokój, gdy o tym myślę.
- Mimo że jestem gruba i nie potrafię siebie zaakceptować, to akceptuję to, że jestem gruba i teraz jestem w porządku.
- Chociaż wstydzę się swojego ciała, bo jest takie grube i pokraczne, to kocham i akceptuję siebie.
- Mimo że nienawidzę swojego ciała, bo jest otyłe i niezgrabne, to całkowicie kocham i akceptuję siebie.
- Mimo że nie lubię patrzeć na swoje odbicie w lustrze, bo we wszystkim źle wyglądam, to jestem w porządku i akceptuję siebie.
- Chociaż jest mi smutno, że siostra powiedziała, że mam szerokie biodra i wyglądam jak wielka gruszka, to całkowicie kocham i akceptuję siebie.
- Chociaż jestem zła na siostrę, bo powiedziała, że mam szerokie biodra i wyglądam jak wielka gruszka, to całkowicie kocham i akceptuję siebie i wybaczam siostrze tę przykrą uwagę.
- Chociaż mam szerokie biodra i wyglądam jak wielka gruszka, to kocham i akceptuję siebie.
- Chociaż nienawidzę swojego wyglądu, bo wyglądam jak monstrum, to jestem w porządku i akceptuję siebie.
- Mimo że jestem do niczego, bo nie potrafię kontrolować swojego sposobu jedzenia, to całkowicie kocham siebie i akceptuję to, że jestem do niczego.
- Chociaż jestem beznadziejna, bo nie panuję nad swoimi odruchami i ciągle się objadam, to głęboko kocham i akceptuję siebie i wybieram spokój.

- Mimo że jest mi smutno, bo ciągle nie udaje mi się schudnąć, to jestem w porządku i akceptuję siebie.
- Mimo że jestem słaba i leniwa, bo nawet schudnąć nie potrafię, to całkowicie kocham i akceptuję siebie. ✓
- Chociaż nie mam wystarczająco silnej woli, by udało mi się schudnąć, to całkowicie kocham i akceptuję siebie. ✓
- Mimo że czuję się bezsilna, gdy myślę o swoich 40 kilogramach nadwagi, to szczerze kocham i akceptuję siebie.
- Mimo że mama powiedziała mi, gdy miałam 12 lat, że jestem leniwa i nic nie potrafię zrobić, to kocham i akceptuję siebie i wybaczam mamie, że tak powiedziała.
- Mimo że mam obsesję na punkcie swojej wagi i ważę się 10 razy dziennie, to kocham i akceptuję siebie i wybieram spokój, gdy myślę o mojej wadze.

UWAGI TECHNICZNE: W kilku ustawieniach zamieszczam rundę dodatkową na pozostałość problemu, żebyś mogła się lepiej zorientować, jak się ją tworzy. Jestem pewna, że w razie potrzeby będziesz potrafiła samodzielnie zrobić dodatkową rundę do innych ustawień.

* Zdania odznaczone symbolem ✓ znajdziesz na końcu rozdziału. Są to gotowe ustawienia z rozpisanymi sekwencjami opukiwania.

Wizualizacja



Umiejętnie wykonana wizualizacja ma ogromną moc. Jej potęgę wykorzystuje się między innymi w procesie zdrowienia osób z poważnymi chorobami, a także do poprawy wyników sportowców.

Przeprowadzone w ostatnim czasie badania wykazały, że wizualizacja nie zawsze daje dobre efekty. W jednym z badań grupę studentów poproszono o wyobrażanie sobie, że osiągnęli znakomite wyniki w czasie egzaminu. Wizualizowanie **osiągniętego celu** sprawiło, że mniej czasu poświęcili na przygotowanie się do egzaminu i naukę. W efekcie osiągnęli oceny znacznie niższe niż grupa kontrolna. Podobne rezultaty przyniosły badania odchudzających się kobiet.

Światowej klasy sportowcy nie wyobrażają sobie, jak świetnie będą się czuli, gdy staną na podium i dostaną medal. Nie wizualizują tłumów wiwatujących na ich cześć.

Wizualizują siebie, jak w skupieniu realizują zadanie. Wyobrażają sobie, jak precyzyjnie wykonują każdy ruch ćwiczenia. Każdy mięsień, sekwencja po sekwencji, aż do osiągnięcia całkowitej perfekcji. Osiągnięcie idealnej harmonii ruchów w wyobrażanych sytuacjach ułatwia osiągnięcie takiej harmonii w czasie rzeczywistego wykonywania ćwiczenia. Wielokrotne powtarzanie wizualizacji oraz ćwiczeń fizycznych prowadzi do mistrzostwa.

Możesz sobie wyobrażać, jak wspaniale jest mieć szczupłą sylwetkę i poruszać się z lekkością, ale nie poprzestawaj na tym! Samo fantazjowanie, jak dobrze będziesz się czuła z idealną wagą, może być bardzo przyjemne, ale może również spowodować, że obniży się Twoja motywacja i nie podejmiesz koniecznych działań.

Wykorzystaj siłę wizualizacji w odpowiedni sposób. Wyobraź sobie, jak **osiągasz** cel. Wyobrażaj sobie, jak świetnie sobie radzisz

w sytuacjach, które kiedyś były dla Ciebie trudne. Wyobrażaj sobie, jak robisz wszystko, co konieczne. Jesz w świadomy sposób. Potrafisz wyrażać emocje. Z łatwością odmawiasz, gdy ktoś częstuje Cię ciastkami. Zwróć uwagę na swoje maniery, jak się poruszasz, jak mówisz, jak się zachowujesz. Zwróć uwagę na to, jak inni Cię traktują i jak dobrze sobie z tym radzisz. Wizualizuj często te sytuacje, tak aby w Twoim umyśle utrwalił się obraz Ciebie jako osoby, która wie, czego chce, która jest silna i konsekwentna, potrafi zadbać o swoje potrzeby. Potrafi zadbać o siebie i swoje ciało.

Połączenie opukiwania z wizualizacją daje bardzo dobre efekty, ponieważ pozwala utrzymać energię na wysokim poziomie. Pozytywne wibracje samoakceptacji i wiary we własne możliwości dodają siły do działania. Wizualizacje możesz poprzedzić oddychaniem obojczykowym, a zakończyć procedurą 9-gamową. Możesz ją również wykonać w czasie mentalnego stymulowania punktów meridianowych.

oddychanie obojczykowe ⇒ wizualizacja lub afirmacje ⇒ procedura 9 gam

Zaproponowana przeze mnie technika nie jest częścią klasycznego EFT, lecz jego dopełnieniem. Doskonale sprawdza się w pracy ze złożonym problemem, którego uwolnienie zajmuje dużo czasu. Takim problemem jest np. przymus jedzenia i nadwaga.

Pamiętaj o tym, by przy pomocy EFT uwolnić się od negatywnych emocji i ograniczających przekonań, które dotychczas uniemożliwiały Ci osiągnięcie celu. Potem, gdy powstanie wolna przestrzeń, możesz pracować nad „wzmocnieniem” pozytywów.

* * *

Jest jeszcze kilka technik, które służą do wzbudzenia w sobie pozytywnego nastawienia. Do ciekawszych należy metoda polegająca na przyjęciu postawy pewności, że osiągniemy to, czego pragniemy i już

teraz dziękujemy za realizację naszych celów. Dr Patricia Carrington nazwała ją „**podziękowania z przyszłości**”.

Przykładowe ustawienia:

- Mimo że chcę schudnąć i mieć doskonałą sylwetkę i nie wiem, jak to się stanie i jak to osiągnę, dziękuję wszechświatowi za doskonałą sylwetkę i wagę 60 kg. ✓
- Chociaż nie wiem, jak do tego dojdzie, dziękuję wszechświatowi za zmniejszenie mojej wagi do 60 kg. ✓
- Chociaż nie mam eleganckich czarnych (jeansowych, wygodnych...) spodni, które by na mnie pasowały, dziękuję wszechświatowi za danie mi eleganckich czarnych spodni, w których świetnie się czuję i wyglądam doskonale. ✓

Dodatkową metodą jest postawienie sobie **pytania „dlaczego?”**. Polega ona na przyjęciu założenia, że cel już został realizowany. Stało się! W czasie sesji EFT pytamy: *dlaczego to się stało?* Zadanie pytania: „*dlaczego?*” w trakcie ustawienia i sekwencji opukiwania pobudza umysł i poszerza perspektywę. Zamiast szukać zastrzeżeń, umysł odruchowo zaczyna szukać odpowiedzi na pytanie: *dlaczego to się stało? dlaczego stworzyłam tę sytuację?*

Przykładowe ustawienia:

- Mimo że zastanawiam się, dlaczego chudnę z łatwością, to całkowicie akceptuję i kocham siebie. ✓
- Nawet jeśli nie wiem, dlaczego skutecznie chudnę i mam doskonałą sylwetkę, to głęboko kocham i akceptuję siebie.
- Chociaż nie wiem, dlaczego z każdym dniem jestem szczuplejsza i świetnie się czuję, to głęboko kocham i akceptuję siebie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



KRYSTYNA KRYSZCZYSZYN – coach, trener EFT-ADV i rozwoju osobistego, w swojej pracy wykorzystuje również założenia psychologii pozytywnej i Racjonalnej Terapii Zachowania. Od lat stosuje metodę EFT – Techniki Emocjonalnej Wolności – m. in. w pracy z osobami, które chcą schudnąć. Wiedzą i doświadczeniem dzieli się z innymi ludźmi na kursach i warsztatach. Działając *pro publico bono* oferuje darmowe sesje EFT.

Otyłość i nadwaga już Ci nie grożą. EFT – metoda opukiwania punktów meridianowych pomoże osiągnąć idealną wagę i doskonałą sylwetkę.

Co otrzymasz, dzięki tej książce?

- ⊙ Podstawowe zasady stosowania EFT.
- ⊙ Mechanizmy, które uwolnią Cię od stresu i negatywnych emocji, będących podstawą Twoich problemów z wagą.
- ⊙ Umiejętność kontrolowania sytuacji, w których sięgasz po szkodliwe potrawy.
- ⊙ Sposoby motywacyjne, które doprowadzą Cię do idealnej sylwetki.
- ⊙ I przede wszystkim: odchudzanie będzie sprawiać Ci przyjemność, więc z łatwością zgubisz zbędne kilogramy.

Publikacja zawiera wiele praktycznych ćwiczeń oraz 80 gotowych ustawień EFT opracowanych podczas wieloletniej praktyki Autorki i idealnie dostosowanych do Twoich potrzeb. Opisane metody pozwolą Ci od razu przystąpić do samodzielnej pracy, a wprowadzone dzięki nim zmiany natychmiast przyniosą pożądane efekty.

PATRONATY MEDIALNE:



MIESIĘCZNIK
SIAMAN
CELOWIEK • ZDROWIE • NATURA

 FabrykaDiet

 www.psychotronika.pl
Pierwszy Polski Portal Psychotroniczny

Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-420-9



9 788373 177420 9