

DARMOWY FRAGMENT

PRAKTYKA EFT DLA SPOKOJU I UKOJENIA

DLA KOBIET, KTÓRE MAJĄ DUŻO STRESU
I POTRZEBUJĄ SIĘ ZATRZYMAĆ, BY UKOIĆ UKŁAD
NERWOWY I POCZUĆ SPOKÓJ OD ŚRODKA.

E-BOOK +
PLIKI AUDIO



DZIĘKI TEJ PRAKTYCE EFT ZIDENTYFIKUJESZ
I POPRACUJESZ NAD **PRZEKONANIAMI, EMOCJAMI**
ORAZ **STRESEM**.

Ms
MAGDALENA SASIN

Spis treści

O mnie	06
Czym jest EFT?	08
Jak działa EFT z perspektywy nauki wg dr Pety Stapleton?	10
Gdzie znajdują się opukiwane punkty? – Objaśnienie	11
Jak stosować gotowe rundy?	14
Pomocne pytania, jeśli nie wiesz od której rundy zacząć	16
Gotowe rundy	18
Zakończenie	87

Spis rund

- | | |
|---|----|
| 1. Czuję smutek | 19 |
| Pewne sytuacje sprawiają, że czasami czuję smutek. | |
| 2. Czuję złość | 23 |
| Zdarza się, że wzbiera we mnie nagle i trudno mi ją odpuścić. | |
| 3. Poczucie winy | 27 |
| Czasami mam wrażenie, że zrobiłam za mało albo nie tak, jak powinnam. | |
| 4. Czuję stres | 31 |
| Mam wrażenie, że ciągle jestem w trybie napięcia – jakby mój organizm nie umiał się zatrzymać i odpocząć. | |
| 5. Nie umiem odpoczywać bez poczucia winy | 35 |
| Gdy tylko siadam na chwilę, mam wrażenie, że powinnam robić coś „ważniejszego”. | |
| 6. Wstydzę się swoich błędów i słabych stron | 40 |
| Staram się je ukrywać, bo boję się, że ktoś uzna mnie za gorszą. | |
| 7. Boję się porażki | 44 |
| Często paraliżuje mnie myśl, że jeśli coś pójdzie nie tak, to inni zobaczą, że nie jestem wystarczająca. | |
| 8. Czuję ciągle napięcie w ciele – nie potrafię się rozluźnić | 49 |
| Jakby moje ciało nigdy nie mogło odetchnąć, nawet gdy wszystko jest „okej”. | |
| 9. Znowu wybuchłam – czuję złość na sobie za te emocje | 53 |
| Reaguję za mocno, a potem długo czuję poczucie winy | |

Spis rund

10. Mam wszystkiego za dużo – wszystko jest na mojej głowie 57

Czuję się przeciążona obowiązkami. Nie wyrabiam.

11. Nie wierzę w siebie – ciągle czuję się niewystarczająca 61

Niezależnie od tego, co osiągam, w środku czuję, że to za mało.

12. Boję się odpuścić kontrolę – co, jeśli coś się zawali? 66

Mam wrażenie, że wszystko zależy tylko ode mnie i muszę to trzymać w ryzach.

13. Czas przecieka mi przez palce – znowu odkładam na później 71

Zamiast zrobić to, co ważne, odwlekam i potem mam do siebie pretensje, że straciłam kolejną chwilę.

14. Boję się, że nie jestem niezastąpiona w pracy – i zamienią mnie na nowszy model. 75

Mam wrażenie, że w każdej chwili ktoś inny może zająć moje miejsce.

BONUS – NA DOBRANOC DLA NIESPOKOJNEJ GŁOWY

Wieczorna runda EFT, by odpuścić napięcie, stres i myśli, które nie dają zasnąć.

15. Boję się, że nie zasnę 81

Gonitwę myśli zamieniam w spokój i regenerację.

16. Boję się, że nie zasnę – wersja ekspresowa 85

Czym jest EFT?

EFT (Emotional Freedom Techniques), nazywane **Technikami Emocjonalnej Wolności** to bezinwazyjna metoda uwalniania emocji, sprawdzona naukowo pod względem eliminowania stresu.



Jej twórcą jest **Gary Craig** – uczeń dr. Rogera Callahana (twórcy TFT, czyli Terapii pola myśli).

EFT polega na **opukiwaniu palcami wyznaczonych punktów meridianowych**, dlatego nazywa się ją opukiwaniem lub tappingiem.

Opukiwanie wycisza automatyczną reakcję na stres (czyli wtedy, kiedy układ nerwowy wchodzi w tryb walcz/uciekaj) – Twój mózg dzięki EFT dostaje sygnał, że zagrożenie minęło i może wyłączyć pobudzenie stresowe, które negatywnie wpływa na Twoje zdrowie i samopoczucie.



Zaczynasz też rozumieć swoje emocje i zauważasz jakie masz w sobie przekonania. Badania pokazują, że **EFT obniża poziom kortyzolu – hormonu stresu.**

EFT przywraca równowagę między układem współczulnym i przywspółczulnym. Ten pierwszy mobilizuje nas do działania, a drugi odpowiada za odpoczynek i regenerację. Gdy stres trwa zbyt długo, ciało nie potrafi przejść w tryb relaksu – jesteśmy w ciągłej gotowości.

Czym jest EFT?



EFT pomaga „zdejmować nogę z gazu” – i z trybu przetrwania przechodzimy w stan emocjonalnej neutralności, w którym ciało może się wyciszyć, a umysł zyskać jasność. To naturalny, łagodny sposób, by wrócić do siebie – do spokoju, równowagi i lekkości.

Regularne stosowanie EFT pomaga:



uwolnić trudne emocje i odzyskać wewnętrzny spokój,



przeprogramować ograniczające przekonania i wspierające reakcje emocjonalne,



obniżyć poziom stresu, aby nie dopuścić do chronicznego i przewlekłego trwania w nim,



wzmocnić poczucie własnej wartości oraz zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami.

Podczas tego warsztatu lokalizujemy emocje i przekonania, a następnie z nimi pracujemy metodą EFT.

RUNDA 6

Wstydzę się swoich błędów i słabych stron

PLIK
AUDIO



Staram się je ukrywać, bo boję się, że ktoś uzna mnie za gorszą.

Mimo, że wstydzę swoich słabych stron i tego, że zdarza mi się popełnić błąd, nie przyznaję się wtedy nikomu, bo myślę, że coś jest ze mną nie tak lub jestem głupia, a jeśli nikt się o tym nie dowie to nie zostanę odrzucona, mimo to **otwieram się** na zmianę tego przekonania.

Mimo, że jest mi wstyd, kiedy popełnię błąd, bo tak bardzo chcę być idealna i silna, a przecież mam przekonanie, że błędy popełniają głupcy, a słabości całkowicie przekreślają czyjaś i moją siłę dlatego ukrywam każdy najdrobniejszy błąd przed wszystkimi, żeby i o mnie tak nie pomyśleli, to całkowicie i w pełni **akceptuję siebie** i uwalniam już to uczucie.



Mimo, że tak bardzo staram się nie popełnić błędu i moje ciało się przez to napina i zaczynam czuć stres, a to powoduje, że właśnie wtedy łatwiej mi jest popełnić błąd, ale nie potrafię przerwać tego błędnego koła i czuję jak wszystko muszę robić idealnie to **szanuję i akceptuję siebie** i otwieram się na zmiany i spokój w nowych sytuacjach.

Wstydę się swoich błędów i słabych stron



BREW

Wstydę swoich słabych stron i tego, że zdarza mi się popełnić błąd.

BOK OKA

Jest mi wstyd, kiedy popełnię błąd, bo tak bardzo chcę być idealna i silna.

POD OKIEM

Ale mam w sobie przekonania, że.

POD NOSEM

Jeśli popełnię błąd, zawiodę innych.

BRODA

Że przez sukcesy, w których są błędy jestem nikim.

OBOJCZYK

Że jeśli ktoś usłyszy, że popełniłam błąd to przestanie mnie szanować.

POD PACHĄ

Czuję, że muszę ukrywać wszystko to co jest we mnie nie idealne.

GŁOWA

Tak bardzo staram się nie popełnić błędu przez to moje ciało się napina.

Wstydzę się swoich błędów i słabych stron



BREW

A co, jeśli mogę pozwoli puszczać to napięcie?

BOK OKA

Co, jeśli mogę być dla siebie bardziej wyrozumiała?

POD OKIEM

I mogę przestać już się wstydzić i karcić za każdy najdrobniejszy błąd?

POD NOSEM

A co, jeśli zrozumiem, że zrobiłam wszystko najlepiej jak potrafiłam?

BRODA

Z takimi zasobami jakie wtedy miałam?

OBOJCZYK

I mój błąd nie przekreśla wszystkiego co zrobiłam do tej pory?

POD PACHĄ

Co, jeśli mogę działać bez tego napięcia i obawy o błąd?

GŁOWA

Może mogę wreszcie sobie zaufać i temu jaką posiadam już wiedzę i doświadczenie?

Wstydę się swoich błędów i słabych stron



BREW

Nawet jeżeli jestem na początku, to każdy kiedyś zaczynał.

BOK OKA

A dzisiaj uwalniam już ten wstyd i przekonanie, że kiedy ktoś dowie się o moich błędach to mnie wyśmiej lub odrzuci jako człowieka.

POD OKIEM

Bo wiem, że nie ma ludzi doskonałych i każdy może mieć swoje słabości.

POD NOSEM

A nie popełnia błędów ten co nic nie robi.

BRODA

Pozwalam sobie już na wiarę w siebie i swoje możliwości.

OBOJCZYK

Odpuszczam już ten perfekcjonizm, który trzyma mnie w miejscu.

POD PACHĄ

Zauważam już swoje sukcesy i osiągnięcia.

GŁOWA

Doceniam już siebie i swoją pracę, pozwalam już na to, żeby być wreszcie sobą, taką jaka jestem.

RUNDA 10

Mam wszystkiego za dużo Wszystko jest na mojej głowie

PLIK
AUDIO



Czuję się przeciążona obowiązkami.
Nie wyrabiam

Mimo, że tak dużo mam ostatnio na swojej głowie, czuję ciężar tego wszystkiego i jest mi z tym źle, mam wrażenie jakby tych spraw ciągle przybywało i nie było widać ich końca, to **akceptuję siebie** całkowicie i uwalniam ten ciężar.

Mimo, że ledwo wyrabiam się z jednymi zaległościami, a w kolejce czekają już kolejne, czuję ciężar na swoich barkach, jakbym dźwigała zbyt dużo, to szczerze i głęboko **akceptuję siebie** i to, że tak teraz mam.

Mimo, że czuję się tym przytłoczona tak jakby to był ciężar nie do uniesienia, nie mam już tyle energii, żeby sobie tym wszystkim radzić, to **otwieram się** na możliwość zmian na lepsze w moim życiu i uwalniam ten ciężar.



Mam wszystkiego za dużo - wszystko jest na mojej głowie



BREW

Mam ostatnio wszystkiego za dużo na głowie.

BOK OKA

Czuję się tym przeciążona i jest mi z tym źle.

POD OKIEM

A co chwila ktoś ode mnie czegoś chce.

POD NOSEM

To sprawia, że jeszcze bardziej jestem zmęczona i sfrustrowana.

BRODA

Czasami samo myślenie o tym co mam do zrobienia zabiera mi energię.

OBOJCZYK

Nie wiem od czego zacząć, bo wszystko wydaje się takie ważne i pilne.

POD PACHĄ

Staram się niczego nie odkładać na później.

GŁOWA

Nawet jeżeli są to rzeczy, które faktycznie mogą poczekać.

Mam wszystkiego za dużo - wszystko jest na mojej głowie

BREW

A co, jeśli mogę poprosić o pomoc w niektórych zadaniach?

BOK OKA

Co, jeśli nie wszystkie rzeczy do zrobienia są ważne i pilne
i niektóre mogą poczekać?

POD OKIEM

Co, jeśli odpuszczę presję, którą często sama sobie narzucam
i jeszcze raz przyjrzę się swoim zadaniom?

POD NOSEM

Może jednak znajdą się rzeczy, które mogę powierzyć komuś
innemu, a może sprawy, które kiedyś chciałam zrobić, ale już są
nieaktualne?

BRODA

A co, jeśli moje przemęczenie pokazuje mi, że powinnam pozwolić
sobie też na odpoczynek?

OBOJCZYK

Może nie wszystkie zadania muszę wykonać perfekcyjnie, i nie
musi to oznaczać bylejakości?

POD PACHĄ

A co, jeśli brak proszenia o pomoc czy delegowania zadań zabiera
mi energię?

GŁOWA

I sprawia, że z każdym dniem jestem bardziej zmęczona, napięta
i zestresowana co przekłada się na niską jakość mojej pracy?

Mam wszystkiego za dużo - wszystko jest na mojej głowie



BREW

Uwalniam teraz tą presję, którą często sama sobie narzucam.

BOK OKA

Otwieram się na pomoc od innych osób.

POD OKIEM

Mam prawo do odpoczynku.

POD NOSEM

Wybieram wolność od tego napięcia i presji.

BRODA

Otwieram się na nowe możliwości.

OBOJCZYK

Wszystkie zadania, które mam do zrobienia na nowo weryfikuję.

POD PACHĄ

I decyduję, które są ważne, pilne, a które są już nieaktualne lub niepilne i nieważne.

GŁOWA

Uwalniam już to uczucie przymusu robienia samej bez proszenia o pomoc, pozwalam sobie już na wsparcie i odpoczynek.

To był tylko fragment całego warsztatu EFT

Mam nadzieję, że ten próbny fragment był dla Ciebie wartościowy i pozwolił Ci choć trochę poczuć, czym jest EFT oraz jak może wspierać Cię w pracy z emocjami, napięciem i tym, co nosisz w sobie.

W tym fragmencie poznałaś podstawy EFT i przeszłaś przez dwie rundy opukiwania.

To jednak dopiero początek.

Pełny warsztat EFT przeprowadzi Cię krok po kroku przez cały proces spokojnie, łagodnie i w Twoim tempie. Znajdziesz tam więcej wyjaśnień, pełne rundy opukiwania i przestrzeń na głębszą pracę ze sobą.

Jeżeli czujesz, że chcesz pójść dalej i skorzystać z całości warsztatu, możesz dokonać zakupu tutaj:

[KUPUJĘ PRAKTYKĘ EFT](#)

ZNAJDZIESZ MNIE TUTAJ:



@MAGDALENA.SASIN.STACJA.EMOCJE



@MAGDALENA.SASIN.STACJA.EMOCJE



@SASINMAGDALENA



WWW.MAGDALENASASIN.COM



Ms
MAGDALENA SASIN