

Nicoleta Nistor

**Cele mai apreciate 2 povești de viață
(votate de către cititori)**

și

**Cea mai utilizată tehnică de rescriere a
subconștientului
(conform opiniei cititorilor)**



Fragmente din cartea

Emoții sub lupă

- Cum să îți transformi emoțiile
pentru a avea succes în carieră și afaceri -

„Le-am făcut tuturor pe plac, dându-mă pe mine la o parte, iar acum nu mai știu unde sunt *eu* în viața mea

- Povestea Claudiei -

- Nu am avut traume în copilărie, îmi spune doamna din fața mea.

Claudia este o femeie între două vârste, îmbrăcată cu un costum ce-i vine turnat, părul coafat, inele mari, dar de bun gust, pe degetele rotunjoare, și un colier elegant la gât. Emană o anumită distincție și respect. Ochiul meu însă vede că nu se simte foarte confortabil să vorbească despre ea.

Fraza ei îmi aduce aminte că am auzit-o de zeci de ori înainte, rostită de oameni în discuțiile la cabinet sau la evenimente de networking atunci când aflau cu ce mă ocup. „Nu am avut traume în copilărie”, deci se subînțelege că ei nu au nevoie de ajutorul meu.

Pe Claudia am cunoscut-o la un seminar, ne-a prezentat o prietenă comună. Despre ea știam că are o firmă de contabilitate, copii, care sunt deja adulți, și cam atât. Din exterior ai spune că viața ei e perfectă. Se pare că nu e așa, de vreme ce acum e la mine în cabinet.

- Am avut o copilărie normală, continuă Claudia. Mă rog, nu pot spune copilărie fericită, ci normală. Nu m-au ținut ai mei prea mult în brațe, dar nici nu m-au traumatizat. Nu m-au bătut să mă învinețească – mă rog, poate o palmă oi m-ai fi încasat –, nu am avut un tată bețiv sau violent, nu mi s-a întâmplat vreo oroare de genul să fiu maltrată, abuzată sau, Doamne ferește!, mai rău.

Ascultând-o, nu pot să nu observ tendința de a percepe binele prin lipsa răului. Și de fapt nu doar femeia din fața mea gândește așa, ci majoritatea oamenilor. E ca și cu sănătatea: dacă nu sunt bolnav, înseamnă că sunt sănătos, deci nu mă duc la medic – deși mănânc pe fugă, muncesc fără pauză, nu beau apă suficientă, nu am timp să mă duc la sală. Efectele acestui comportament nu se văd acum, dar se vor observa când încep să gâfâi la urcatul scârilor sau mă doboară o banală răceală sau poate chiar apare o boală mai gravă și atunci sigur ajung la medic, dar e cam târziu. Când e vorba de sănătatea emoțională, „nu am fost maltrată în copilărie” înseamnă că acum, ca adult, nu am nevoie de consiliere psihologică sau emoțională, deși viața mea e un haos.

- E drept, continuă Claudia, de-abia acum câțiva ani am conștientizat că, văzând certurile din familie atunci când eram mică, probabil eu nevrând să mă cert cu nimeni, pentru a evita orice scandal sau urmă de ceartă, am vrut să le fac tuturor pe plac. Și ani de zile am luat asupra mea sarcinile casei, degrevându-i pe soț și pe copii; la serviciu la fel, luam cele mai complexe sarcini și, în general, ajutam pe toată lumea, dându-mă pe mine deoparte.

Nu m-am certat cu nimeni, nu suport discuțiile în contradictoriu. Prefer să pierd eu decât să mă cert cu cineva. Acum am o anumită vârstă și m-am săturat să le tot fac eu pe toate (am ajuns acum să nu mai pot face față sarcinilor copleșitoare) și pentru mine să nu fac nimic. E drept, toți ceilalți se uită ciudat și acuzator la mine, întrebându-mă de ce nu le mai fac, iar eu mă simt vinovată și nu știu cum să ies din situația asta. Nu mai știu unde sunt eu în viața mea.

Ascult cu atenție și o încurajez pe doamnă din priviri.

Eu știu că mulți dintre noi avem un mare disconfort în a povesti despre viața noastră și atunci amânăm cât putem de mult să apelăm la ajutor. Alții au percepția că, dacă apelezi la îndrumarea unui psiholog sau terapeut, înseamnă că e ceva în neregulă cu tine, „ai probleme cu

capul”. Până în momentul când ajungi la colaps. Abia atunci începi să cauți informații, soluții, tehnici, persoane și, timid, fructifici oportunitățile care apar. Așa cum este și întâlnirea mea cu această doamnă.

- Dacă ar fi să fiu sinceră cu mine, ar trebui să observ că relația mea de cuplu s-a terminat de mult și stăm împreună în virtutea inerției, continuă Claudia după ce s-a așezat mai comod. Acum se rezemase cu spatele de canapea și desfăcuse brațele, care până atunci erau încrucișate.

Continui să o ascult cu răbdare, mai adresez o întrebare, zâmbesc uneori și încuviințez dând din cap.

Explic apoi că *trauma nu este numai un eveniment tragic, dramatic*: accident, deces, molestare sau viol. Da, acestea sunt Traume cu majusculă, însă *este considerat „traumă” orice moment cu intensitate negativă mare care ne-a afectat foarte mult la un moment dat*. Și traume cu minusculă avem destule de-a lungul vieții, multe vin din copilărie: certuri între părinți când copilul e de față, critici aspre adresate copilului, o vorbă spusă la nervi, dar care a durut foarte tare, remarca ironică a unui profesor, gluma nesărată a unui prieten, șicanele colegilor de clasă etc. Ca să fii un adult echilibrat emoțional, e necesar să rescrii acele traume.

Ora de claritate a trecut într-o clipă, iar Claudia îmi mulțumește pentru timpul și răbdarea mea de a-i fi ascultat „toate prostiile” și îmi spune că nu a vorbit cu nimeni niciodată atât de mult despre ea, că am darul să fac omul să se simtă în largul lui.

Zâmbesc, îi mulțumesc pentru aprecieri și îi spun că pentru copilul din sufletul ei nu sunt prostii, sunt lucruri extrem de importante și a venit timpul să le acorde atenție. Stabilim când ne vom revedea și pleacă acasă cu un sentiment de împăcare pe care nu l-a mai simțit de mult.

„Îmi este frică și rușine să vorbesc în public, îmi vine să mă fac mică, să nu mă vadă nimeni”

- Povestea Mădălinei -

Au trecut câteva săptămâni de când lucrez cu Mădălina. Îmi place să lucrez cu ea, descoperim lucruri foarte interesante, atât pentru ea, cât și pentru mine, ca terapeut.

- Îmi spuneai săptămâna trecută, la finalul întâlnirii, faptul că la seminarele de la facultate nu ai curajul să vorbești, să îți exprimi părerea, să iei parte la discuții.

- Da, mă inhib, nu pot să răspund, mă blochez, mai ales când colegii mei au o dezbatere; îmi vine să fug din clasă sau să mă fac mică, iar dacă profesorul mă întreabă ceva, mă înroșesc la față, m-aș ascunde sub bancă.

- Bănuiesc că știi faptul că cea mai mare frică a oamenilor nu este frica de moarte (ea se situează pe locul 4 într-un top al fricilor făcut de Universitatea Stanford), ci, conform acestui studiu, cea mai mare frică a oamenilor este aceea de a vorbi în public.

- Nu știam asta.

- Celor mai mulți oameni le este foarte teamă să vorbească în public și au emoții foarte mari, unii dintre ei, așa cum ți se întâmplă și ție, blocându-se.

- Ce pot face să scap de frica asta?

- Consider că, deși frica de a vorbi în public este comună multor oameni, ea s-a format în mod diferit la fiecare. De fapt, în spatele acestei frici este ceva foarte specific: un moment sau câteva momente semnificative care păstrează această frică la cote foarte mari. Cum poți să scapi de ea? În primul rând să te expui acestei frici.

- Cum adică?

- Este o metodă numită „desensibilizare treptată” și poate fi folosită pe diferite probleme: te expui în mod conștient unor situații într-un mediu controlat, cu scopul de a te obișnui. Aici, la vorbitul în public, e necesar să începi să vorbești în fața unui grup mic de oameni, preferabil pe care îi cunoști și în care ai încredere, apoi, treptat, mărești numărul de oameni. Cheia este să vorbești frecvent, nu o dată la un an. Mi-aduc aminte atunci când am început eu să țin prezentări în fața oamenilor: aveam niște emoții atât de mari, încât îmi tremurau mâinile, picioarele, vocea. Cu toate astea, nu dădeam înapoi. La primele discursuri pe care le-am susținut în fața colegilor de la Speaker Elite, îmi scriam textul, îl repetam de câteva zeci de ori până îl învățam și apoi îl susțineam. Nu concepeam să apar în fața oamenilor fără să știu exact ce le voi spune, cuvânt cu cuvânt. Acum, după aproape 4 ani și, cred, o sută de prezentări cu public divers, îmi este foarte ușor să vorbesc în public, chiar dacă la început mai am emoții. Dar sunt emoții constructive ce trec destul de repede. Ce am putut observa la mine: deși emoțiile mele erau extrem de mari, ele nu mă blocau, reușeam să duc la bun sfârșit acea prezentare. Și probabil de aceea a funcționat la mine desensibilizarea treptată. Dar tu îmi spui că emoțiile tale sunt atât de mari încât nu-ți vine să deschizi gura.

- Da, eu nu am curaj să ies în față. Pe lângă temerile obișnuite (Dacă mă fac de rușine? Dacă o să râdă de mine?), simt o frică paralizantă. Îmi vine să mă fac mică, să nu mă vadă nimeni.

- S-a mai întâmplat ceva în ultimele zile care să aibă legătură cu asta?

- Da. La practica pedagogică profesorul m-a criticat că am vocea prea scăzută, vorbesc prea încet. Eu, de fapt, nu mă simțeam deloc confortabil să vorbesc în fața copiilor.

- Îți propun să lucrăm în modul obișnuit și să descoperim ce se ascunde în spatele acestei frici de a ieși în față, de a vorbi în fața oamenilor. Hai să descoperim care este cauza reacției tale.

Începem să lucrăm cu tehnica Matrix Reimprinting și imediat apare un moment foarte clar din copilărie: avea 2 ani și fetița de

atunci este certată de tată deoarece cânta foarte tare, iar el voia să se odihnească. Fetița e pedepsită să stea în camera ei. Acolo se simte tristă, abandonată, blocată și nu poate cânta.

Pas cu pas rescriem acel moment, eliberăm emoțiile negative ale fetei, o ajutăm să își exprime punctul de vedere și să vadă că poate fi strălucitoare, iar ceilalți apreciază asta.

- Hai să abordăm și aspectul relevant azi, legat de vorbitul în fața copiilor.

- Da, nu mă simt confortabil să vorbesc în fața lor, mă simt ca și când aș fi la expoziție sau la aeroport și te scanează.

Imediat apare un alt moment: avea 4 ani, era la bunici la țară și bunica o certa tot timpul să nu facă aia sau ailaltă, o critica pentru că nu era bine cutare sau cutare lucru, nu o lăsa să alerge și o pune în hamul pentru copii.

- Care e percepția fetei aici?

- Fetița spune: „Și-așa nu sunt bună de nimic, voiam să îi arăt bunicii că pot să alerg, că măcar ceva fac bine.”

Pentru o clipă se așterne liniștea, eu continui să o susțin și să o sprijin pe Mădălina, care acum era puțin tulburată de descoperire.

- Ce fel de viață a dus bunica ta, știi? Întreb eu apoi.

- Bunica a dus o viață chinuită.

- Deci, nimeni nu s-a purtat frumos cu ea, nu i-a spus cuvinte frumoase, nu a încurajat-o...

- Da, așa e.

- Te invit să îi spui și fetei asta, faptul că bunica nu știa cum să se poarte blând și frumos cu un copil pentru că nimeni nu s-a purtat așa cu ea. În plus, este bătrână și nu mai putea să alerge după o fetiță zglobie.

- Acum înțeleg – ca să mă poată ține sub ochi, mă pune în ham. De fapt era o formă de protecție, se luminează la față Mădălina. Dar eu nu mă simțeam deloc confortabil în ham, parcă eram un animăluț de la circ la care să te uiți.

O rog pe Mădălina să îmi spună dacă este cumva aceeași stare pe care o are acum în fața copiilor.

- Este exact la fel! exclamă ea cu surprindere. În fața copiilor mă simțeam de parcă eram pusă la expoziție sau mă scana cineva.

Eu doar consemnez cu smerenie momentul și mulțumesc pentru privilegiul de a lua parte la această de transformare.

...

- Nu o să-ți vină să crezi ce mi s-a întâmplat când am plecat de la tine săptămâna trecută, îmi spune Mădălina entuziasmată la următoarea întâlnire.

- Sunt numai ochi și urechi, spun eu curioasă.

- Am ajuns la facultate, trebuia să întreb ceva la secretariat și am primit propunerea, de fapt ce propunere, am fost direct informată că va trebui să țin o prezentare în fața studenților despre experiența mea cu bursa ERASMUS¹, când am fost plecată câteva luni din țară.

- Minunat! Ce simți referitor la asta?

- Sunt încântată. Am ceva emoții, dar vreau să fac asta.

- Bravo! Asta da schimbare de atitudine, observ eu cu uimire.

Mădălina este numai un zâmbet.

- Pe ce lucrăm azi? revin eu la prezent.

- Conștientizări și alte aspecte legate de motivele pentru care nu pot să vorbesc sau să îmi susțin părerea. Practic, tot ceea ce am lucrat data trecută.

- Așaaaa.... ce ai observat? întreb eu, pregătindu-mă să notez.

- Când cineva mă critică, nu am curajul să spun ce gândesc, să vin cu argumente, deși ele îmi rulează în minte. S-a întâmplat ceva interesant săptămâna asta. Profesorul meu mi-a zis „Nu îmi place cum ai susținut ora. Mă așteptam la mai mult din partea ta”, iar eu am pus capul în pământ, am tăcut și m-am revoltat: „Nu îmi place să

¹ ERASMUS este un program de finanțare al Uniunii Europene în domeniul educației, formării profesionale, tineretului și sportului.

susțin ora!” striga în mintea mea o voce. De fapt, mi-am dat seama că, atunci când cineva mă critică, am tendința de a renunța, de a da înapoi și de a găsi tot felul de motive. Ca acum: „Nu îmi place să susțin ora!” De unde a venit asta? Căci mie chiar îmi plac copiii și până acum nu am mai simțit așa ceva.

- Hai să descoperim care este cauza, de fapt.

Începem să lucrăm cu tehnica Matrix Reimprinting plecând de la emoția ei („Nu îmi place să susțin ora”), tendința de a renunța și a găsi scuze. Apare foarte clar un moment care ne surprinde pe amândouă: Mădălina se vede bebeluș, la 7 luni.

Întreb pentru clarificare:

- 7 luni sau 7 ani?

- 7 luni. Mă văd într-un pat. Mama mă punea între perne, în funduleț, și eu cădeam pe o parte. Sunt și părinții mei acolo, iar mama spunea: „Bebeluşul acesta e leneș, e foarte lent”. Îmi aduc aminte că și mai târziu mama îmi spunea tot timpul că sunt leneșă, că nu sunt energică, mă compara cu sora mea.

- Cum percepi că simte bebeluşul?

- În momentul ăsta de la 7 luni, bebeluşa de atunci e tristă, nu i se acordă atenție, nu se joacă nimeni cu ea și nu o ia în brațe, se simte respinsă de părinți, nu este încurajată, apreciată. Își spune că, dacă tot o critică, mai bine nu mai încercă, renunță.

Rescriem acest moment: eliminăm emoțiile negative ale bebeluşei, o ajutăm să interacționeze cu mama. Urmează un moment de explicare, înțelegere, conștientizare și imaginea ușor-ușor se schimbă. Acum fetița este veselă, în brațele mamei, se joacă cu un pian portocaliu cu clape, se simte protejată și înțeleasă. Acum are încredere că poate încerca, chiar dacă nu îi ies lucrurile din prima.

Închei procesul de reimprimare a imaginii noi și de-abia aștept să vorbim despre ceea ce am descoperit.

- Referitor la momentul acesta de la 7 luni, ți-au povestit părinții tăi ceva vreodată?

- Știu că îmi spuneau în copilărie, nu mai știu câți ani aveam, că eram un bebeluș leneș, că nu voiam să mă ridic și stăteam așa, căzută pe o parte. Și apoi tot timpul îmi spuneau că sunt leneșă, că mă mișc încet comparativ cu sora mea. Acum îmi dau seama că am preluat convingerea lor că sunt leneșă și nici măcar nu mai încercam, nu mai depuneam efort.
- Eu observ totuși că tu, în esență, ești o fire activă de vreme ce, țin minte de la sesiunea trecută, alergai la 4 ani de bunica nu se putea ține după tine și te puneam în ham.
- Și acum fac Facultatea de Educație Fizică și Sport, spune zâmbind Mădălina. Deci, până la urmă, mi-am urmat chemarea, deși mai târziu.
- Cum rămâne cu renunțarea? reamintesc eu un aspect pe care am lucrat. Am plecat la începutul sesiunii de la ce se întâmplă în prezent. Scenariul era așa: profesorul te critică, îți spune „Nu mi-a plăcut cum ai susținut ora, mă așteptam la mai mult din partea ta”, iar apoi mintea ta a găsit o explicație „Nu îmi place să susțin ora” și aveai tendința să renunți și să nu mai participi niciodată la orele de practică. Care este legătura dintre momentul acesta din prezent și momentul cu bebelușul de la 7 luni?
- Acum îmi este clar. Pentru că ai mei nu mă încurajau, nu mă susțineau atunci, ba dimpotrivă, îmi spuneau că sunt un bebeluș leneș, bebelușul de atunci și-a spus: „Ce rost are? Mai bine nu mai încerc. Sunt leneșă, renunț.”
- Conștientizezi că tendința asta de a renunța când altcineva nu te susține s-a manifestat de multe ori în viața ta?
- Daaaa, de multe ori: în copilărie, în adolescență. Nu am dat la Facultatea de Sport la 18 ani pentru că ai mei mi-au spus că nu sunt o fire athletică, sunt micuță de statură, nu am ce căuta acolo. Și multe altele după. Nu am crezut că un asemenea moment poate avea un așa mare impact, continuă Mădălina, referindu-se la scena de la 7 luni.

- Contează semnificația pe care i-a dat-o bebelușul. Din exterior, pare un moment banal, în schimb, pentru bebelușul de atunci a fost un impact puternic negativ. E posibil ca același moment, pentru un alt bebeluș, să fie interpretat drept „Lasă că vă arăt eu ce pot” și de atunci să aibă tendința toată viața să dovedească celorlalți că poate să se descurce, că poate să facă orice. La tine a însemnat că renunț când nu am susținere pentru că înseamnă că nu sunt în stare; pentru altcineva poate însemna lucru până la epuizare pentru a dovedi că este în stare. Și într-un caz, și în celălalt, lipsește bucuria de a face lucrul respectiv, bucuria de a duce lucrul la bun sfârșit.

...

O aștept cu nerăbdare pe Mădălina. Lucrul cu ea în aceste luni este o binecuvântare și o sursă extraordinară de cunoaștere pentru un practician. Cu ea totul este ușor: descoperim instant momente cruciale, iar rezultatele a ceea ce facem se văd foarte rapid, în câteva zile.

- Cum a fost ultima săptămână? îi adresez Mădălinei binecunoscuta întrebare după ce s-a așezat comod pe canapea.

- Foarte bine. Am ajuns să vorbesc cu mult mai multă ușurință cu colegii mei. Am avut și seminare și acum am avut curaj să îmi afirm și să-mi susțin punctul de vedere. Îți spuneam la un moment dat că am fost invitată să susțin o prezentare în fața altor studenți despre bursa ERASMUS. Am susținut-o zilele trecute.

Și...? întreb eu nerăbdătoare.

- Am făcut o prezentare în power point și am pus multe poze, foarte puțin scris, am vorbit tare și repede, că nu voiam să se plictisească (i-am văzut cum au reacționat la colegii dinaintea mea) și la final m-au aplaudat, spune dintr-un foc Mădălina.

- Super tare! Bravo! Este extraordinar!

- Știi ce este extraordinar? continuă Mădălina. Am primit propunerea să susțin această prezentare și într-o sesiune de comunicări științifice, luna viitoare, în fața a 100 de oameni.

- Acum o lună de zile nu ar fi fost posibil așa ceva, observ eu.
- Da, așa e, îmi confirmă Mădălina.
- Faptul că am dat la o parte emoții negative foarte puternice și am schimbat imaginile din subconștient face ca acum lucrurile să se întâmple altfel în viața ta, explic eu.

...

- Cum a fost ultima săptămână?
- A fost o săptămână foarte frumoasă. Productivă, chiar. Am participat la o sesiune de lucrări științifice la universitate. Se organizează în fiecare an, dar de-abia acum am avut curajul să mă înscriu și eu. Până acum mă gândeam că nu am ce căuta acolo.
- Și? întreb eu nerăbdătoare.
- Am luat locul 3.
- Bravo! Felicitări!
- Mulțumesc! Am fost singura de la Facultatea de Sport care a luat vreun premiu, deși au participat opt studenți. Și asta nu e tot. Organizatorii au acordat și niște premii în bani, pentru locurile 1, 2, și 3. Iar pe locul 3 m-am situat eu și un alt student, de la filologie. Doar că premiul în bani a fost doar unul singur pentru fiecare treaptă, iar juriul a decis să mi-l acorde mie.
- Formidabil! Asta da, realizare!
- Nu e o sumă mare.
- Nu contează. Pe lângă diplomă, el e o confirmare a valorii tale. Felicitări! Cum e comunicarea cu profesorii? verific eu un alt aspect pe care am lucrat.
- E mult mai bună. Am primit multe aprecieri, ba chiar m-au dat ca exemplu pozitiv colegilor, spune radiind Mădălina.
- Cum este interacțiunea cu colegii?
- Și percepția colegilor s-a schimbat: vorbesc mai ușor cu ei, iar ei sunt mai deschiși cu mine. Înainte nu mă simțeam bine să mă duc să stau cu ei. Și mi s-a mai întâmplat un lucru extraordinar: prodecanul,

care acum doi ani, la înscriere, mi-a spus că nu am ce căuta la facultatea asta pentru că nu am nicio șansă să o termin, a aflat acum rezultatele mele (bursa ERASMUS, prezentarea aceea) și m-a oprit pe hol să mă felicite. Și alți profesori îmi spun că m-am schimbat, la ora lor sunt mai activă, mult mai comunicativă, ies în evidență; ei spun că este datorită perioadei petrecută la cealaltă universitate, dar eu știu mai bine. Toate acestea se întâmplă din momentul în care am venit să lucrez cu tine pe momentele din trecut. Mai ții minte că îți spuneam că nu am curajul să vorbesc la seminar? Ei bine, acum mă simt în largul meu, vorbesc la fiecare oră, ba chiar unul dintre profesori m-a rugat să mai tac și să îi las și pe alți colegi să vorbească, pentru a avea și el pe ce să le pună notă.

Eu mă bucur ca un copil pentru toate aceste rezultate și pentru progresul ei. Apoi încep să pun întrebări și trecem la o altă situație, un alt moment din copilărie... *I love my job!*

...

Lunile au trecut repede. Am abordat foarte multe aspecte din viața Mădălinei și m-am bucurat alături de ea pentru fiecare succes al ei. Pas cu pas, sub ochii mei, se plăsmuiește o altă persoană, o altă Mădălina, conștientă de sine, prezentă în viața sa, dornică să lase deoparte toate barierele, toate greutatețile care au ținut-o pe loc.

A obținut o nouă bursă ERASMUS, în anul I de masterat, și de această dată a plecat în țara visurilor ei, Italia. La întoarcere, a venit să-mi vorbească. Era atât de fericită: terminase examenele cu note foarte mari, de 9 și 10, deși toate au fost susținute oral, în limba italiană. Nu pot să nu mă gândesc cu uimire: unde este tânăra care cu un an de zile înainte îmi spunea că îi vine să se ascundă sub bancă atunci când trebuia să vorbească în fața colegilor și a profesorilor?

Cea mai utilizată tehnică din carte de rescriere a subconștientului (conform opiniei cititorilor)

EFT pe convingeri limitative

*Cum să zdruncini convingeri înrădăcinate adânc chiar dacă nu știi
momentul exact când s-au format*

EFT – Emotional Freedom Techniques (Tehnici de Eliberare Emoțională) este un set de tehnici ce face parte dintr-un domeniu numit psihologie energetică. Bruce Lipton face referire la acest domeniu în cartea sa, Efectul de lună de miere, dând exemple de tehnici și proceduri despre care avea el cunoștință la acel moment.

Tehnici de Eliberare Emoțională sunt descrise pe larg în cartea ”Emoții sub lupă” (din care sunt extrase fragmentele de față), o treime din carte fiind dedicată lor; acestea sunt unelte de bază în ședințele de terapie și coaching în ultimii 6 ani, precum și în lucrul individual.

În ultimii 30 de ani, aceste tehnici au fost răspândite în toată lumea, fiind preluate de către coachi și folosite în programe online sau în ședințe individuale, de către profesori și folosite în școli, grădinițe și universități, în spitale și clinici.

În cele ce urmează îți voi descrie succint aceste tehnici pentru a înțelege procedura EFT pe convingeri limitative.

EFT sunt o combinație fericită între medicina tradițională chineză și psihologie modernă. Din medicina tradițională chineză s-au luat anumite puncte ce corespund unor meridiane energetice, puncte pe care le stimulăm ușor cu degetele prin lovituri ușoare, numite tapotări. Folosim tapotarea în timp ce ne concentrăm pe o

problemă din viața noastră, conștientizând emoțiile, modul în care ne afectează.

Gary Craig, fondatorul tehnicilor EFT spune:

”Cauza tuturor emoțiilor negative este o întrerupere în circuitul energetic al corpului.”

Tapotările din această procedură pun energia în mișcare, disipând aglomerările formate pe meridianele energetice, care în plan emoțional le numim emoție.

În același timp, tapotările din EFT transmit curenți de joasă frecvență, ce sunt percepute ca semnale de liniștire, care ajung la o parte a creierului, amigdala, responsabilă cu reacția la stres ”luptă sau fugi”, și astfel amigdala simte că este în siguranță și dezactivează toate procesele lansate în corp.

...

Așa cum am arătat în carte, într-un subcapitol dedicat convingerilor limitative, acestea îți influențează realitatea pe care o trăiești. Poți folosi EFT pentru a zdruncina acele convingeri care nu te ajută – dimpotrivă, te limitează – și să le scazi puterea, valoarea de adevăr pe care le-o acorzi.

De ce funcționează EFT pe convingeri limitative?

Convingerea pe care o ai poartă o anumită încărcătură emoțională și energetică. Contează foarte mult mărimea câmpului energetic din jurul fiecărei convingeri. Cu cât o convingere și-a probat mai mult de-a lungul timpului „adevărul” în experiențe de viață concrete (ai văzut-o manifestându-se la părinți sau apropiați, sau tu ai trăit-o în mod frecvent), cu atât câmpul energetic asociat ei este mai puternic.

Reamintesc, convingerile nu sunt „corecte” sau „greșite”. Nu trebuie să te simți vinovat că ai anumite convingeri limitative și că le-ai păstrat atâția zeci de ani.

Lucrând cu tehnici energetice precum EFT și Matrix Reimprinting (o altă tehnică din Psihologie energetică pe care o descriu în carte), slăbești energia din jurul acelei convingeri, te detașezi emoțional de ea, astfel încât începi să te îndoiești de ea și să nu o mai simți ca fiind adevărată pentru tine. Pur și simplu, rundă după rundă de tapotări ale punctelor energetice, simți cum adevărul pe care îl acordai acelei convingeri se diminuează, până când ea nu mai rezonază absolut deloc cu tine și începi să te amuzi: „Oare cum am putut gândi asta până acum?”

Din experiență, sunt persoane care scapă foarte ușor de convingerile limitative, așa cum sunt și persoane care „țin cu dinții” de ele și caută în exterior tot felul de validări că sunt adevărate.

Cum folosești EFT pe convingeri limitative?

1. Gândește-te la un aspect al vieții tale care nu este încă așa cum ți-ai dori: bani, relații, carieră, sănătate.

2. Transformă-te în observatorul minții tale și urmărește-ți câteva zile, chiar săptămâni, gândurile. Roagă un prieten să te facă atent de fiecare dată când folosești cuvinte negative, când vorbești negativ despre tine. Procesul va fi scurtat semnificativ dacă lucrezi cu un coach sau terapeut EFT cu experiență.

3. Fă o listă cu toate gândurile negative, gen:

- Mie nu o sa-mi iasă pentru că...
- Eu niciodată nu am avut/făcut...
- Nu pot să..., nu sunt în stare să...,
- Eu sunt... (descriere negativă: defecte)
- Eu nu sunt... (ce îmi lipsește: calități, abilități)
- Eu am... (descriere negativă)
- Eu nu am... (ce îmi lipsește: resurse, calități, abilități).

Iei fiecare convingere în parte, apreciezi nivelul de adevăr pentru tine (100% fiind perfect adevărată, 0% nu este adevărată), observi emoțiile negative atașate, faci EFT.

Fraza de setare când lucrezi pe convingeri poate fi:

Chiar dacă am această convingere... (*completezi cu convingerea pe care vrei să o elimini*), aleg să mă iubesc și să mă accept așa cum sunt.

Tapotezi în punctul karate și rostești de trei ori această frază.

Fraza de reamintire o poți formula așa:

Am această convingere... (*completezi cu convingerea pe care vrei să o elimini*).

Tapotezi fiecare din celelalte puncte din suita EFT, începând cu punctul din creștetul capului și rostești această frază.

După ce ai făcut o rundă de tapotări, respiri adânc, observi ce simți și poți continua cu Gama celor 9 acțiuni (vezi p. 98 din carte). Respiri adânc și observă care este nivelul de adevăr pentru acea convingere. Repeți procedeul până simți că ea nu mai este adevărată pentru tine (vezi exemplul și exercițiul 6 din Povestea lui Vlad, ”De la o firmă de succes cu investiții de un milion de euro am ajuns în pragul falimentului și mă simt umilit și călcat în picioare de toată lumea”, p. 160).

Te felicit pentru că ai ajuns până aici!

Este foarte posibil să ai întrebări și nelămuriri referitor la ceea ce ai citit. Și e firesc! Dacă este pentru prima dată când auzi de domeniul psihologiei energetice și de tehnicile la care fac referire în acest fragment și în cartea ”Emoții sub lupă”, este perfect normal să ai întrebări.

Am și eu o întrebare pentru tine:

- Simți că ceea ce ai citit te-a ajutat? Te-ai regăsit în poveștile alese? Ai luat măcar un lucru valoros pentru tine?

Dacă DA, te invit să citești mai departe ce conține cartea ”Emoții sub lupă” și să vezi și mai mult cum te poate ajuta.

Ce vei găsi în cartea „Emoții sub lupă”

- ✓ Legătura dintre psihologia energetică, inteligența emoțională și succesul în carieră și în viață.
- ✓ Argumente științifice care stau la baza acestor concepte teoretice
- ✓ Cele mai folosite tehnici din sesiunile individuale, astfel încât să primești instrumente puternice și concrete cu care să elimini blocajele interioare pentru totdeauna: EFT – Emotional Freedom Techniques - Tehnici de Eliberare Emoțională și Matrix Reimprinting.
- ✓ Descrierea tehnicilor EFT așa cum nu o mai găsești în nicio altă carte în limba română: Tehnica Urmărirea Durerii, EFT pe aspectele emoției, Tehnica Filmului, Tehnica bagajului emoțional, EFT pe convingeri limitative, EFT pe subpersonalități
- ✓ O tehnică eficientă de management a timpului
- ✓ Explicații din punct de vedere energetic și spiritual al celor mai întâlnite și distructive emoții: furie, frică, rușine.
- ✓ Interviuri în premieră în România cu maeștri ai acestor tehnici: Karl Dawson și Kate Marillat.
- ✓ Interviu special pentru femeile care își doresc succes în cariera de mamă (și nu numai pentru ele) cu Sharon King, autoarea cărții Heal your birth, Heal your life.
- ✓ 17 Povești din realitatea românească despre insucces transformat în împlinire – în care te vei regăsi...

Ce spun cei care au citit cartea

... am plâns când mi-am dat seama de rădăcina problemelor mele și am râs când mi-am dat seama cât de simplu se pot rezolva. A înțelege că viața noastră poate să fie și altfel decât condusă de furie, deznădejde, frică a fost un fel de a da la pace cu mine însămi și cu emoțiile mele! Liniștea interioară și gândul că acum pot deține controlul, sunt aspectele care mi-au rămas bine întipărite în minte după ce am savurat fiecare pagină a cărții.

Alice Ciobotaru - Planning Engineer

Cartea Nicoletei este un ghid practic, în care ești îndrumat simplu, eficient și cu rezultate dovedite cum să scoți aceste emoții la suprafață și cum să te eliberezi de ele, astfel încât să-ți trăiești viața pe care ți-o dorești.

Florin Păsat – autor, trainer, speaker, coach

Cartea "Emoții sub lupă" ne ridică nivelul de conștientizare legat de puterea și controlul pe care îl au emoțiile asupra calității vieții noastre și ne stârnește încă de la început curiozitatea aflării răspunsului la întrebarea : „Eu cum stau, oare, cu emoțiile mele?”. De la prima și până la ultima filă, cartea acaparează și reușește să te pună într-o stare de acțiune. Dar și dacă nu ar reuși să facă acest lucru, cu siguranță este una din acele cărți care te pune serios pe gânduri. O carte ce ar trebui să existe în toate bibliotecile oamenilor care își doresc cu adevărat ceva de la viața lor.

Mirela Pascu - membru John Maxwell Team, fondator YOUBRANDemy

„Am început să folosesc EFT aproape zilnic în urma discuțiilor cu un bun prieten. Și parcurgând cartea Nicoletei am regăsit elemente care îmi scăpaseră, tehnici și utilizări ale EFT în situații unde poate fi una dintre cele mai eficiente tehnici de a ne conecta cu emoțiile noastre și a le înțelege mai bine. Nicoleta a făcut aici o treabă extraordinară, o carte care era necesară celor interesați să facă din EFT un obicei comun în viața lor. Recomand!”

Florin Roșoga - Autor, Blogger, Podcaster

Poveștile sunt foarte frumos scrise. Pașii de EFT – excelent de simplu descriși. M-am regăsit în vreo... în cam toate poveștile câte puțin ☺. Simt că am avut parte de o ședință concentrată de terapii alternative.

Luiza Ștefan, București – Managing Director la UP 2U Coaching & Consulting

”Într-o expunere simplă, practică și bazată pe experiență, cartea Nicoletei îți oferă un ghid prin care să abordezi lucrurile de la rădăcina lor. ”

Liviu Păsat – autor, antreprenor, trainer, inițiatorul proiectului „Trezește Banii din Viața Ta”

Pentru a comanda cartea „Emoții sub lupă” cu autograful autoarei, intră aici: <https://eftforyou.ro/shop/emotii-sub-lupa/>