

“Osebna procedura miru”



“Osebna procedura miru” vključuje pisanje seznama:

- vsega, kar nas vznemirja,
- vsega, kar nas je v preteklosti prizadelo,
- točno določenih dogodkov, ki nas vznemirjajo, oz. so nas v preteklosti vznemirili,
- oseb, ki so nas prizadeli,
- oseb, ki smo jih mi prizadeli,
- negativnih občutkov, ki jih nosimo v sebi
- negativnih občutkov o sebi,
- omejujočih in negativnih prepričanj,
- žalosti, strahu, travm, jeze, krivde...
- težav, ki jih imamo na fizičnem in psihičnem nivoju...

Ko si enkrat naredimo seznam (in ga seveda po potrebi dopolnujemo), začnemo sistematično tapkati za vse dogodke, težave, ki so zapisane na tem seznamu.

Na ta način lahko izrabimo iz našega sistema in iz naše podzavesti vsa negativna občutja in negativna čustva, ki so glavni vzrok za čustvene in fizične bolezni in bolečine.

S takšno “Osebno proceduro miru”, ki bi jo moral vsaj enkrat v življenju narediti vsak posameznik, bi dosegli veliko veselja, zdravja, uspeha in pozitivnega razmišljanja v življenju.

Tukaj je nekaj nasvetov, zakaj začeti s svojo »Osebno proceduro miru«:

- Z rednim delom na sebi in svojih čustvih zmanjšamo možnost resnega obolenja. Morda je nekje v nas skrita jeza, travma, strah, žalost, ki se, če je ne razrešimo razvije v bolezen. S tem, ko se soočamo in razrešujemo vse te težave, ki jih imamo, si omogočamo mirno in zdravo življenje.
- Vsakdo, ki se odloči in začne delati svojo »osebno proceduro miru«, občuti takojšnjo sprostitvev, lahkotnost in olajšanje v svojem telesu.

- Z »osebno proceduro miru« se pridobi veliko samozavesti in zaupanja vase
- Dnevno »čistite« negativna in ranjena čustva, kajti le tako boste zmanjšali dvome, ki jih imate o sebi, dvignili svojo samopodobo in si zagotovili čustveno svobodo.
- Med EFT tretmaji in srečanja v skupinah, tudi doma redno predelujete težave in zadeve z vašega seznama. Na ta način poglobite in pospešite proces zdravljenja, kise dogaja v telesu.

Ta preprosta procedura, vam lahko obrne življenje v popolnoma drugačno smer. Večina naših čustvenih in fizičnih težav je posledica nerešenih negativnih dogodkov. EFT tehnika z lahkoto zmanjša in odstrani vse negativne spomine in negativna občutja, ki jih imate v svojem sistemu. Vsi **nerešeni negativni dogodki** so glavni vzroki za vse bolezni, ki jih imamo, zato jih moramo natančno obravnavati in jih odpraviti.

EFT tehnika ima ogromno moč in se z njo lahko spopademo z vsemi naslednjimi težavami:

Strahovi ~ fobije ~ travmatični dogodki ~ glavoboli ~ migrene ~ depresija ~ odvisnosti ~ stiska v telesu ~ samota ~ zaskrbljenost ~ žalost ~ stres ~ težave s prekomerno težo ~ kronične in akutne bolečine ~ dvig samopodobe, itd.

Ko enkrat odstranite »čustveno prtljago«, ki ste jo ves čas nosili s seboj, se rešite zunanjih in notranjih konfliktov, dosežete osebni mir in se znebite čustvenega in fizičnega trpljenja in bolečin.

Vse jasneje postaja, da so za naše fizične bolečine kriva prav **nerešena negativna čustva**, kot so **krivda, žalost, obžalovanje, jeza, travme**, itd. Mnogi zdravniki v zadnjem času opažajo, da so prav **stres in negativna čustva** glavni vzroki resnih bolezni.

Z razrešenjem negativnih občutij in čustev v vašem telesu se boste znebili vse, od glavobolov, dihalnih težav, prebavnih težav, fizičnih bolečin do raka.

Lahko si še naprej zatiskamo oči pred vsemi težavami in boleznimi, ki jih imamo, lahko jih prikrijemo z raznimi zdravili, ampak **resnično zdravilo je skrito prav v nas samih**. Na srečo je EFT tehnika preprosto in učinkovito orodje, ki ga lahko uporablja vsak posameznik in si z njeno močjo lahko lajša in si pomaga odstraniti glavne vzroke skoraj vsake bolezni. Če je EFT tehnika pravilno uporabljena je z njen močjo možno zagotoviti ogromno olajšanja. EFT tehnika je prinesla mnogim čudovite spremembe v zelo kratkem času in je to zagotovo metoda, ki lahko vsakomur prinese pozitivne in čudovite spremembe.

Za mnoge bo ta procedura **»Osebna procedur miru«** začetek novega in bolj pozitivnega življenja.

Tukaj je nekaj nasvetov, kako začeti svojo »Osebno proceduro miru«:

Ta postopek je zelo preprost, če ste seznanjeni z **EFT osnovnim postopkom**.

1. Naredite **seznam vseh dogodkov**, ob katerih vas samo misel nanje vznemirja in vam povzroča nelagodje v telesu. Poglobite se vase in pogledjte nazaj skozi vse vaše življenje in najдите tiste stvari, dogodke, osebe, ki vas vznemirjajo, če pomislite nanje (običajno ljudje najdejo vsaj 100 ali več takšnih dogodkov).

2. Medtem, ko boste ustvarjali svoj seznam, boste lahko ugotovili, da vam nekaj dogodkov ali oseb nič več ne povzroča negativnega občutja ali vznemirjenosti, ko pomislite nanje. To je zelo dobro, ampak jih vseeno dodajte na seznam. Že samo to, da ste se jih spomnili in da so vam prišli na misel, nakazuje na to, da so še vedno v vašem sistemu in morda bodo določene nerešene zadeve prišle med tapkanjem na plano.

3. Vsakemu dogodku, situaciji, ki vam pride na misel dajte **kratek naslov**. Ni potrebno, da v seznam pišete cele zgodbe, ampak dajete dogodku krajši naslov, da boste ob pogledu na naslov takoj vedeli za kaj gre.

Na primer:« Mama me je udarila s kuhalnico; V šoli edini/a nisem naredil/a izpita za kolo; V trgovini sem ukradel/la radirko; Tovarišica me je ograjala pred celim razredom; Oče mi je rekel, da sem zabit/a«.

4. Ko zaključite seznam (kasneje ga po potrebi lahko še dopolnjujete), **ocenite od 0 do 10 vsak dogodek posebej**. Pomislite na vsak dogodek posebej, kako vas čustveno še vznemirja in ga ocenite od 0 do 10. Če se ob razmišljanju pojavijo še dodatni spomini, jih preprosto dodajte na seznam.

Nato od 0 do 10 ocenite še vaše **zdravje, energijo**, ki jo imate v sebi, **veselje, prijaznost, vitalnost, življenjsko silo, mir v duši, samozavest, čut za pomoč drugim**.

Ocenjujemo zato, da bomo lahko kasneje opazovali napredek.

5. Če določenih dogodkov, situacij ne morete oceniti od 0 do 10, potem predvidevajte, da nekaj miselno zavirate in naredite nekaj celih krogov - **EFT postopka** na vsak tak dogodek, ki ga ne morete oceniti od 0 do 10. Na ta način imate več možnosti, da dogodek obdelate.

6. Ko ocenite vse situacije, **začnite tapkati za prvi dogodek s seznama** in delajte na tem dogodku, vse dokler vam misel na ta dogodek, ne povzroča več negativnih občutij. Velikokrat se zgodi, da se začnemo preprosto smejati med tapkanjem in ne moremo verjeti sami sebi, kako nas je lahko to vznemirjal. Ko se vam zgodi to, ste se znebili negativnih občutkov o tem dogodku. Pojdite naprej.

7. Bodite pozorni, če se vam med tapkanjem pojavijo **nove misli, novi aspekti**, zapišite si jih, ker jih morate prav tako obdelati. Te **aspekte, ki so se pojavili med tapkanjem**, prav tako ocenite od 0 do 10 in jih obdelajte šele potem, ko že zaključite prejšnji dogodek.

8. **Na dan naredite vsaj tri dogodke**. Vzelo vam bo le nekaj minut.

Po določenem času (enem mesecu), boste začeli opažati, da imate **več energije**, da lahko **lažje in jasneje razmišljate** in da ste **bolj mirni** in da vas **določene situacije težje vznemirijo**. Opazili boste, da se vam **izboljšuje tudi zdravstveno stanje**, morda se vam je zmanjšal srčni utrip, nimate več glavobolov, niste več napeti in se vam je znižal holesterol ali pa niste več tako zategnjeni v predelu ramen, ter da lažje dihate.

Opazili boste tudi spremembe v vaših **zvezah, odnosih z različnimi ljudmi**. Skratka veliko dogodkov, ki so vas vznemirjali, ne bo več prisotnih v vašem energetskem sistemu in spremembe boste začeli zavestno opažati.

9. Ko boste zaključili s seznamom in boste obdelali vse težave, dogodke, osebe zaradi katerih ste občutili negativna čustva in nelagodje v telesu, ko ste pomislili nanje, ponovno ocenite od 0 do 10 vaše zdravje, energijo, ki jo imate v sebi, veselje, prijaznost, vitalnost, življenjsko silo, mir v duši, samozavest, čut za pomoč drugim.

Večina ljudi, ki so že naredili »Osebno proceduro miru« **izkušajo čudovite spremembe in napredek na vseh področjih življenja**, še posebej pa občutijo veliko **osebnega miru, radosti in obilja** v svojem življenju.

Če boste redno, vsak dan izvajali »Osebno proceduro miru«, boste deležni **čudovitih sprememb v odnosih, zdravju, službi, obilju in kvaliteti življenja**.

»Osebna procedura miru« ni le način, da se bomo bolje počutili. Ta procedura in EFT tehnika sta lahko najučinkovitejše »zdravilo« za vsakega posameznika.

Gaja Padubsky
cert. izvajalec EFT metode
info@efttehnika.si
tel: 031 777 764