

ИНТЕНСИВ: СИЛА ВЛИЯТЬ ДЕНЬГИ от&для ДУШИ

ТЕХНИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЫ

EFT (Emotional Freedom Technique), техника эмоциональной свободы- инструмент, который мы будем постоянно использовать в течение всего интенсива.

«Это эмоциональная версия акупунктуры с той разницей, что иглы нам не нужны.»

Автор техники - Гарри Крейг, инженер Гарварда по образованию.

ВСЕМИРНОЕ ПРИЗНАНИЕ EFT:

- Входит в программу психологической подготовки олимпийских спортсменов Америки
- По EFT есть ряд доказательных медицинских исследований, которые размещены на крупнейшем международном медицинском портале PubMed
- Американская ассоциация психиатров рекомендует всего 4 нетрадиционных метода при работе с психологическими травмами, один из которых как раз EFT

EFT используют олимпийские спортсмены, миллионеры/деры, серебрите, благодаря своей ультра эффективности и простоте эта техника заслуженно завоевала популярность среди миллионов людей.

Когда мы находимся в хорошем сбалансированном состоянии, наши энергетические меридианы также хорошо работают, энергия течет свободно.

Правильная мышечная иннервация, свободно циркулирующая энергия по энергетическим меридианам - залог и физического, и эмоционального благополучия.

Когда с нами происходит неприятная ситуация, если в этот момент наши энергетические меридианы хорошо работают, дыхание свободно, мы быстро перерабатываем возникшие негативные эмоции потоками внутренней энергии, и они не остаются в нашей нервной системе.

Если же энергетические меридианы работают слабо в момент негативных эмоций, то эмоции в нас застревают.

Как работает EFT?

Мы просто фокусируем внимание на негативных эмоциях, и затем начинаем простукивать биоактивные точки, которые активизируют наши энергетические меридианы.

Solution_Now & Решение_Сейчас - Партнёр развития карьеры твоего сознания

Таким образом, мы попадаем в ситуацию, когда мы ощущаем эти застрявшие негативные эмоции при хорошо работающих меридианах, и они перебарывают и освобождают тело от негативных ощущений.

Аналогично работает ДПДГ- англ. EMDR — метод психотерапии, разработанный Френсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), вызванных переживанием стрессовых событий, таких как насилие или участие в военных действиях.

Существует также более 5 российских аналогичных разработок.

SN транслирует холистический подход и опирается на самые простые и наиболее эффективные техники, в том числе на собственные уникальные разработки.

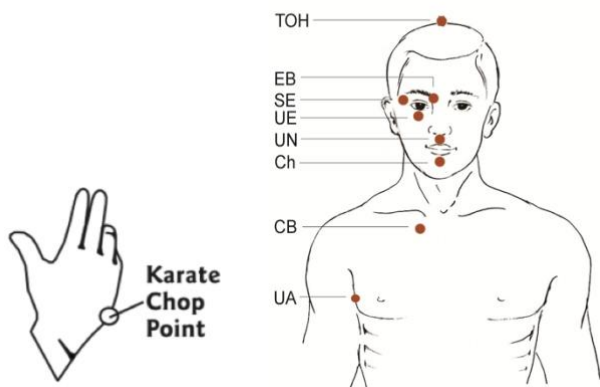
Продолжим.

Фокусировать внимание на трудных эмоциях помогает мантра/молитва/ EFT- скрипт и/или собственный потоковый текст, см продвинутую версию в видео.

В базовом варианте автора методе по сути, вы просто называете эти эмоции.

EFT точки

Сейчас есть довольно много вариантов работы с EFT и, соответственно, точек. Все они хорошо работают. Здесь изложу классику автора и мы рассмотрим точки, которые предлагает простукивать основатель техники Гарри Крейг:



Начинаем с точки на руке, ее простукивают несколько раз, чтобы назвать и соединиться с чувствами или ограничивающими убеждениями, от которых вы хотите освободиться.

Затем продолжайте простукивать по 5-8 раз каждую точку, продолжая называть то, от чего вы хотите освободиться. Точки простукивают в следующей очередности:

- РУКА
- ТОН/ЕВ/Се/UE/UN/CH/CB/UA

Вы можете прошкалировать вашу трудную эмоцию от 1 до 10 до и после простукивания, чтобы понять, нужно ли сделать еще 2-3 круга простукиваний.

Как правило негативные эмоции, убеждения и мислевиролы максимум после 2-3 кругов EFT уходят и закрывают 97% запросов.



Solution_Now & Решение_Сейчас - Партнёр развития карьеры твоего сознания

Однако, если негативная эмоция не уходит, рекомендую посмотреть SN-видео с продвинутым алгоритмом применения EFT.

Формула мантры:

На первую точку: *Хоть я и чувствую [ваша негативная эмоция, мысль, убеждение или ассоциация], я все равно глубоко и полностью люблю, уважаю и принимаю себя.*

И далее по каждой точке, начиная с макушки, вы просто называете ту эмоцию, мысль, ассоциацию или убеждение, от которых хотите освободиться.

Часть мантры «я все равно глубоко и полностью люблю, уважаю и принимаю себя» является целительной сама по себе, создает возможно утерянный и/или разрушенный «контейнер/накопитель» любви и принятия к себе.

Называя негативную эмоцию при простукивании, вы не делаете себе негативных внушений, вы просто концентрируете внимание и указываете вашим меридианам на то, что им следует переработать.

Аналогично работает известная техника ДПДГ, только EFT проще для самостоятельного применения.

5-ти шаговый алгоритм работа с EFT:

- Определите проблемное состояние, которое хотите отпустить.
- Прошкалируйте его от 1-го до 10-ти.
- Составьте мантру: хоть я и [ваше проблемное состояние]_____ я все равно глубоко и полностью люблю, уважаю и принимаю себя.
- Простучите точки: точка на руке с полной мантрой, остальные точки, называя только проблемное состояние и/или то, что идет (если готовы применять sn-вариант техники).
- Снова Прошкалируйте проблемное состояние. При необходимости повторите процесс.

В итоге у вас родиться ваш лакшери-скрипт, именно для вашей проблемы.

VIP-скрипты от основателя метода Гари Крейга, каждый стоимостью по 800 долларов мы с вами будем делать под задачу на не_вебинарах и затем я их выложу для вас в пространство SN-бонусов.

- Что можно ожидать после
- Вы можете ощутить усталость
- Можете ощутить прилив энергии
- Можете ощутить большее чувство воплощенности в теле
- Не понять, что вы ощущаете



Solution_Now & Решение_Сейчас - Партнёр развития карьеры твоего сознания

- Озарения и подсказки интуиции

Я как правило ощущаю эффект от работы с EFT сразу, но есть люди, которые ощущают эффект через несколько часов или дней, мое тело интегрирует работу сразу в силу его специфики и многолетней осознанной работы, ваше тело может чуть дольше и/или быстрее, чем у многих других. Но важно знать, что EFT работает всегда, главное, точно называть то, от чего вы хотите освободиться. Чем точнее и заряженнее вы это ощущаете сложность, которую необходимо прямо сейчас устранить, тем лучше работает EFT.

- Вариации Работы с EFT
- Выше мы рассмотрели классический вариант работы с EFT по схеме основателя метода Гарри Крейга. Это максимально простой и эффективный способ, и я рекомендую в первую очередь освоить именно его.
- Также есть разные вариации скриптов.
- Например, вы можете не простукивать все точки на одну эмоцию или убеждения, а по одной точке на каждую эмоцию или убеждение, перемежая их периодически мантрой «я все равно глубоко и полностью люблю, уважаю и принимаю себя».

Например, скрипт может выглядеть так:

- Хотя я и чувствую страх, что не смогу создать жизнь своей мечты прямо сейчас, я все равно глубоко и полностью люблю, уважаю и принимаю себя
- Хотя я и ощущаю страх и печаль, что (ко мне не придут клиенты, я не расплачусь с долгами и т.д.)... я все равно глубоко и полностью люблю, уважаю и принимаю себя
- Я не верю, что для меня возможно (то-то-здесь ваш вариант), я все равно полностью люблю, уважаю и принимаю себя
- Хотя я и ощущаю общую тревогу, что не смогу (то-то-здесь ваш вариант)... Я все равно полностью люблю, уважаю и принимаю себя

И так далее.

Например, вы можете просто выписать на бумагу все ваши волнения по поводу денег на данный момент и дальше использовать это как скрипт, простукивая по очереди на каждую точку все, что вы запишите.

Также есть варианты, когда позитивную мантру «Я все равно глубоко и полностью люблю, уважаю и принимаю себя» расширяют и перемежают другими ресурсными аффирмациями.

Примеры вы сможете увидеть в ваших бонусных EFT - медитациях. Также много хороших примеров на англоязычном ютубе.

Польза и эффекты от EFT:

- Помогает прерывать негативные паттерны и негативные спирали деструктивных мыслей и/или эмоций



Solution_Now & Решение_Сейчас - Партнёр развития карьеры твоего сознания

- Освобождает нервную систему от застрявших негативных эмоций прошлого, переживаний в настоящем, тревог и страхов за будущее
- Освобождает от негативных ограничивающих убеждений о том, что для вас возможно
- Убирает мислевirusы и, соответственно, направляет событийный ряд в желанном для вас направлении
- Убирает негативные якоря и ассоциации, в том числе и связанные с деньгами
- Усиливает чувственность, инстинктивность и интуицию
- Улучшает сон
- В целом происходит оздоровление тела за счет активизации работы меридианов

Когда мы ощущаем сильные негативные эмоции, все наше внимание и ощущение себя стягивается в эти эмоции, создаются энерго_блоки, заполняется накопитель переживаний. Освобождая вашу нервную систему от них, вы позволяете вашей естественной природе светить и расцветать, соединяетесь с вашими способностями и возможностями.

EFT не просто так применяют олимпийские чемпионы, авторы бестселлеров, миллионеры/деры и другие люди, которые ценят свое время и любят результативность.

Это работает, и это тот простой метод, который изменит игру в вашей жизни.

В течение всего курса мы будем часто обращаться к EFT и на вебинарах вместе пройдем ключевые EFT-медитации под задачи группы.

Шикарных вам исследований, значимых результатов и великого раскрепощения!

Наслаждайтесь практикой и меняйте свою жизнь к лучшему прямо сейчас.

С глубоким уважением к твоему стремлению
изменить качество жизни к лучшему прямо сейчас,

Ира Ерёмкина & Команда SN.