

# Opukuj się i bądź bogaty

Kategoria: [Bogactwo](#)

**“Bogaci zaczynają przez stan swojego umysłu, mając określony cel, wkładając w to mało lub wcale ciężkiej pracy. Ty i każda inna osoba powinniście być zainteresowani w dowiedzeniu się, jak osiągnąć taki stan umysłu, który przyciąga bogactwo”**

- Napoleon Hill, “Myśl i bogać się”

EFT może nam pomóc osiągnąć właściwy stan umysłu, przezwyciężyć nasze wewnętrzne bariery w bogaceniu się i osiągnięciu obfitości, która istnieje w nas i dookoła nas. W tym artykule chciałbym przedstawić niektóre ze sposobów w jaki nauczyłem się stosować EFT do przezwyciężenia emocjonalnych przeszkód w osiągnięciu finansowego sukcesu i dobrobytu. Chociaż wiem, że jestem ciągle dopiero na trzecim poziomie doskonalenia się na tym polu, mój mentor, Frank Farrelly uczył mnie, że ci na trzecim poziomie mogą pomóc tym znajdującym na poziomach niższych. Tak więc jeśli czujesz, że znajdujesz się w niższych klasach szkoły podstawowej lub nawet w przedszkolu w sprawach swojego finansowego rozwoju i sukcesu, bardzo prawdopodobne, że odniesiesz korzyść z przeczytania tego artykułu.

Punktem wyjścia jest identyfikacja negatywnego i blokującego przekonania jakie masz na temat bogactwa, a następnie trochę opukiwania tych przekonań. Najłatwiejszą drogą zrobienia tego jest po prostu sformułowanie przekonania i zastosowanie go w ustawieniu, które należy następnie powtarzać w myślach lub na głos w trakcie procedury EFT.

Jakiś czas temu na warsztatach *Ultimate Therapist* prowadzonych przez Gary’ego, zajął się on opukiwaniem niektórych naszych blokad dotyczących finansów. Zaproponowałem wtedy jedną, ponieważ odczuwałem, że byłbym nieuduchowiony gdybym stał się bogaty. Wystarczyło kilka rund opukiwania tego przekonania na seminarium i jeszcze troszeczkę później, a następnego roku moje dochody podwoiły się. Oto jak pomocne może być dokładne określenie i opukiwanie konkretnych blokad.

Praca w tej dziedzinie z pomocą EFT umożliwiła mi ciągły wzrost dochodów każdego następnego roku oraz również ich rozsądne wydawanie, oszczędzanie i inwestowanie. A co jeszcze bardziej istotne uświadomienie sobie prawdziwego bogactwa, którym jestem otoczony przez cały czas (jakim jest miłość mojej rodziny) oraz bogactwa, które jest wewnątrz mnie. Co najistotniejsze, doszedłem do punktu w którym zacząłem postrzegać moje finanse jako jedynie małą część prawdziwego bogactwa.

Po drodze, uświadomiłem sobie również, że problemy jakie miałem z pieniędzmi odzwierciedlały moje nastawienie w wielu obszarach w moim życiu, które wiązały się z odczuciem niedostatku i braku. Odczucie nieposiadania wystarczająco i nie bycia wystarczająco dobrym przenikało każdy aspekt mojego jestestwa. Obecnie, kilka lat i rund opukiwania później, uświadomiłem sobie, że wszystko, czego naprawdę potrzebuję już mam.

Oto niektóre z bardziej ważnych rzeczy jakich się nauczyłem o tym, jak stosować EFT do zlikwidowania finansowych blokad:

Informacje o tym jak stać się bogatym są dostępne w książkach, na seminariach, na kasetach i od ludzi którzy tam byli i dzielą się swobodnie informacjami na ten temat (niektórzy dzielą się nimi odpłatnie). Wyzwaniem jest wyciągnięcie korzyści z tych informacji, ich zaakceptowanie, przyswojenie i działanie w oparciu o nie. Jeżeli twoje ciało/umysł jest pełne blokujących przekonań dotyczących pieniędzy i finansowego sukcesu, nie ma znaczenia jak wiele informacji wepchniesz sobie do głowy i tak nie będziesz mógł zamienić ich w działanie, ponieważ związane z nimi emocjonalne blokady uniemożliwiają to – lub nawet uniemożliwią ci zobaczenie, jak może to zmanifestować się w Twoim życiu.

Z mojego doświadczenia wynika, że powodem dla którego większość ludzi nie przyciąga bogactwa jest to, że mają zarówno negatywne jak i pozytywne skojarzenia z ideą bycia bogatym i/lub procesem bogacenia się – i te negatywne skojarzenia manifestuje się jako samosabotaż, zwlekanie i inercja!

Kiedy zajmujemy się ograniczającymi przekonaniami, które leżą u podłoża naszego braku postępu, często konieczna jest identyfikacja tych zdarzeń, dzięki którym one powstały, a następnie zastosowanie EFT do związanych z nimi wspomnień. Kiedy to robimy, opukiwanie często pozwala nam zutilizować wspomnienia, wykroczyć poza pierwotne skojarzenia i skierować się ku bardziej owocnym/szerokim drogom myślenia i bycia. Kiedy uwalniamy się od blokad, które powstrzymują nas w tyle, mamy swobodny dostęp do własnych zasobów energii i nasz postęp w realizacji celów przechodzi w niewiarygodny przyspieszenie.

Na prowadzonych przeze mnie warsztatach i podczas sesji osobistych, lubię pracować z kilku różnymi typami przekonań. Trzy z nich są istotne dla naszych rozważań:

### **Przekonania dotyczące pieniędzy i finansowego sukcesu**

Przekonania dotyczące własnej tożsamości – co myślisz na własny temat, do czego myślisz, że jesteś zdolny oraz to, co czujesz na temat tego na co zasługujesz, oparte jest na tym czym myślisz/wiesz, że jesteś.

Wartości, które są przekonaniami na temat tego, co jest najbardziej warto mieć, robić, być i doświadczać w życiu.

Żeby w istotny sposób poprawić swój rozwój w obszarze finansowym, sugeruję by rozpocząć przez identyfikację konkretnych poszczególnych przekonań jakie obecnie masz na temat finansowego sukcesu i dostatku. Następujące kroki będą w tym pomocne:

Określ swoje znaczące doświadczenia w dzieciństwie dotyczące pieniędzy i to czego się z nich nauczyłeś (Wiele z nich wyjaśnia obecnie twoje obecne przekonania).

Określ wszystkie rzeczy jakie twoi rodzice i inne znaczące dla ciebie osoby mówiły na temat pieniędzy, a które dotknęły cię.

Przypomnij sobie wszystkie rzeczy, które obserwowałeś, że robili. (One również miały wpływ na twoje obecne przekonania na temat pieniędzy)

Kiedy już zidentyfikowałeś te przekonania i wspomnienia, możesz przejść dwustopniowy proces.

Po pierwsze zastosuj EFT do tych rzeczy, których nauczyłeś się na temat pieniędzy przez formułowanie i powtarzanie zdań zawierających to przekonanie lub po prostu pamiętaj, co zostało powiedziane, czego cię uczono przy każdym punkcie EFT.

Po drugie, przejdź ponownie przez każde kluczowe wspomnienie i zastosuj EFT do każdej bardziej znaczącej jego części używając techniki "filmu" lub "opowiadania". Ta bardzo prosta lecz potężna i skuteczna technika jest opisana na stronie Gary Craiga: <http://www.emofree.com/tutorial/tutorltwelve.htm> )

Jako przykład z mojego własnego życia może posłużyć zdanie "pieniądze nie rosną na drzewach", które wspominałem jako częstą wypowiedź moich zdenerwowanych rodziców, kiedy prosiłem ich o kupno czegoś. Po wielokrotnym opukiwaniu tego zdania i wspomnienia rodziców wypowiadających je (a szczególnie sposobu w jaki to często robili!), moje przekonania zmieniły się na tyle, że w tej chwili wierzę, że mam swobodny dostęp do pieniędzy. Wierzę, że przez generowanie idei przynoszących pieniądze w oparciu o które jestem skłonny działać, mogę ostatecznie mieć ich tak dużo, jak chcę. Również siejąc pieniądze, które zarabiam mogę zasadzić tak wiele drzew je rodzących, jak tylko chcę, aby potem inwestować w ich jeszcze większy wzrost.

Na początku pracy zauważyłem, że kiedy tylko myślałem o pieniądzach rodziło się we mnie uczucie braku i niedostatku. Kiedy drażyłem skąd te uczucia pochodzą odkryłem, że mają korzenie w uczuciu bycia niekochanym, w przeświadczeniu, że nie ma wystarczającej ilości większości rzeczy, włączając w to jedzenie. W związku z tym nigdy nie czułem się pełny – a to prowadziło do (między innymi) napychania się jedzeniem, kiedy to tylko było możliwe i wydawania wszystkich pieniędzy tak szybko, jak tylko je zarobiłem. Moje wspomnienia na temat pieniędzy wiązały się z uczuciem, że są czymś łatwym do wydania, a nigdy ich nie było wystarczająco dużo dookoła mnie. Jedno szczególne wspomnienie, które do mnie wróciło, dotyczyło zdarzenia, kiedy moja siostra i ja przystąpiliśmy do szturmu na nasze (prawie puste) skarbonki, żeby mama miała wystarczającą ilość pieniędzy na autobus i mogła wziąć nas do miasta. Opukiwanie wspomnień takich jak te, a szczególnie uczucia braku, które im towarzyszyło, umożliwiło mi poznanie ich i stanie się mniej ubogim. Mogłem czerpać większą satysfakcję z życia, które prowadziłem, mniej martwić się o finanse, odczuwać dużo mniej niepokoju i ponad wszystko czuć się dużo szczęśliwszym w swojej własnej skórze.

Kiedy już zostaną zidentyfikowane i rozpracowane twoje konkretne przekonania na temat pieniędzy i finansów, następnym typem przekonań do przepracowania są te na temat własnej tożsamości. Są to przekonania jakie masz na własny temat zwykle rozpoczynające się od "Jestem." i "nie jestem." Psycholog społeczny Robert Cialdini twierdzi, że "najsilniejszym pragnieniem ludzkiej osobowości jest nasza potrzeba do działania zgodnie z tym jak definiujemy siebie." Właśnie dlatego przekonania dotyczące własnej tożsamości są tak ważnym obszarem do przepracowania, jeśli chcesz doświadczyć pozytywnych zmian w swoim życiu. Możesz ciężko pracować nad konkretnymi przekonaniemami na temat pieniędzy, ale jeśli wierzysz, że jesteś ich "niewart" lub jesteś "leniwy" lub tylko "jakimś tam głupolem" albo jeszcze gorzej, wtedy będziesz kontynuować nieświadomy sabotaż każdego postępu jaki czynisz i czuć się nieszczęśliwym.

Wyzwanie przed którym stajemy polega na tym, że niektóre z naszych przekonań są nieświadome i w niektórych przypadkach będziemy potrzebować pracy nad tymi innymi, żeby je zidentyfikować i poradzić sobie z nimi. Jednak jeśli chodzi o samo ich zidentyfikowanie, to po prostu zajmij się nimi w sposób wskazany wyżej dla konkretnych przekonań. To znaczy, stosuj EFT do tych, o których wiesz (np. "jestem głupi"), i do tych zdarzeń, które nauczyły cię tak myśleć, szczególnie do emocjonalnie intensywnej części wspomnień, które je wspierają.

Innym dużym obszarem do pracy jest sfera wartości. Są to przekonania dotyczące ważności czegoś, które stanowią kluczowy obszar nad którym pracuję podczas warsztatów efektywności. Ponieważ ostatecznie to właśnie twoje wartości kontrolują twój proces podejmowania decyzji. Konflikt pomiędzy dwoma wartościami (takimi jak

bezpieczeństwo i wolność) będzie prowadzić cię do miotania się między nimi. W moim doświadczeniu każdy ma takie wewnętrzne konflikty. Churchill nazywał je "wewnętrzną wojną domową".

W trakcie pracy nad moimi wartościami odkryłem istotne przekonanie, polegające na tym, że straciłbym rodzinę jeśli osiągnąłbym sukces. Zidentyfikowałem także konflikt jaki miałem polegający na tym, że chciałem dokonać zmian w świecie i równocześnie chciałem być wraz z rodziną. Pisałem już wcześniej o tym, jak stosowałem EFT do pracy nad sprzecznymi wartościami i jakiej procedury używałem do godzenia różnic pozornie nie do pogodzenia, takich jak właśnie te – żeby przeczytać o tym zobacz część 2 artykułu na stronie: <http://www.emofree.com/articles/peak-performance-series.htm>

Po tym jak przeprowadzisz poważną pracę polegającą na oczyszczeniu swoich blokujących przekonań i wewnętrznych konfliktów dotyczących dostatku i sukcesu, twoja umiejętność jasnego określenia i zmanifestowania czego naprawdę chcesz, będzie o wiele silniejsza. Wraz z procesem oczyszczenia wewnętrzne blokady i bariery zbudowane z przekonań będą znikać. Proponuję, żebyś użył EFT do połączenia się z twoimi celami i zmanifestowania sukcesu. Zanim jednak wyjaśnię jak do tego dojść chciałbym ostrzec cię przed tendencją do pośpiechu do osiągnięcia sukcesu, jaką widzę u wielu ludzi. Uważaj. Pozostawienie negatywnych przekonań samym sobie oznacza jedynie to, że niektóre negatywne emocjonalnie załączniki mogą obudzić się, żeby "ugryźć cię" w późniejszym czasie. Postanów, że stosując EFT będziesz kontynuować pracę z negatywnymi przekonaniami, skojarzeniami i wspomnieniami aż do momentu, kiedy po powrocie do nich okaże się, że nie mają już nad Tobą tej samej mocy. Naturalną rzeczą jest to, że jak zastosujesz EFT do negatywnych przekonań, spontanicznie i bez wysiłku pojawią się bardziej pozytywne uczucia.

Poświęcenie czasu tej pracy jest bardzo wartościową rzeczą – możesz potrzebować czyjeś pomocy, szczególnie jeśli masz tendencję do unikania pracy, co może być bolesne (nie mówię, że tak musi być, taki jest nasz odbiór). Zostaliśmy nauczeni "szukać jasnych stron" i chcemy być tak pozytywni, jak wiemy, że powinniśmy być. Jednak serdecznie odradzam stosowanie takich skrótów. Przynajmniej na początku doradzam przeprowadzanie odrębnych sesji opukiwania negatywnych bloków emocjonalnych i w podczas odrębnej sesji opukuj się w sprawie pozytywne reakcji i manifestacji.

Proces przemieszczania się w kierunku pozytywnej reakcji jest całkiem prosty. Zilustruję to na przykładzie. Ostatnio pracowałem z właścicielem pewnej firmy, który wyraził pragnienie zarobienia 40 mln. dolarów. Cel taki może wydać się niektórym śmiesznie nierealny, jednakże jest wielu właścicieli firm którzy osiągnęli go i równie wielu takich, którzy są na dobrej drodze do jego osiągnięcia. Może on zostać zrealizowany w realnym świecie kiedy ma się prawidłowo zrobiony business plan, a jego zastosowanie nie podlega dyskusji. Jedynym pytaniem jakie się pojawia jest to, czy taki gentleman będzie w stanie osiągnąć i zmanifestować taki rodzaj wartości. Zatrzymuje ich przekonanie, że mogą nie być w stanie zrobić tego. Tu właśnie rozpoczynam z tymi gentlemanami, opukując przekonanie, że nie potrafią tego zrobić, nie zasługują na to, że to będzie nazbyt ciężkie dla nich. Jednym słowem wszystkie przekonania, które ich powstrzymują. Kiedy stwarzamy jakiś postęp w tych negatywnych przekonaniach, przesuujemy się do procesu manifestacji.

Następną rzeczą, którą robią jest wizualizacja już zrealizowanego celu i bycie w centrum obrazu sukcesu doświadczając przy tym uczuć osiągnięcia celu i równocześnie opukując punkty EFT. Po zrobieniu tego wcześniej wspomniany właściciel firmy był przez jakiś czas zdumiony, kiedy nagle poczuł przez chwilę, że to rzeczywiście się dzieje. Przez kilka krótkich momentów był w stanie połączyć się z uczuciem, jak to jest naprawdę przebywać tam i zrealizować cel. Kiedy poczuł sukces doświadczył dostępu do wielkiej ilości energii i zaczął mieć wiele dobrych pomysłów na temat tego, jakie działania mógłby

podjąć, żeby ułatwić przebieg realizacji swojego ostatecznego celu ze swojej obecnej pozycji.

Jest to prosty proces który nazywam połączeniem z sukcesem. W momencie kiedy połączysz się z uczuciem związanym z osiągnięciem celu zrozumiesz, że sukces jest możliwy i w tej chwili rzeczywiście zacznie się on manifestować w twoim życiu. Im więcej i częściej to robisz, tym mocniej jest przyciągany sam proces. Opukiwanie pozwala pozbyć się barier i blokad w uwierzeniu we własne pozytywne możliwości. A często samo opukiwanie podczas utrzymywania intencji w umyśle jest wszystkim co jest wymagane do znalezienia się w tym stanie.

W miarę zbliżania się do celu – a dla wielu ludzi w momencie ustalenia celu – kontynuowanie opukiwania blokujących przekonań będzie konieczne. Niektórzy ludzie mają olbrzymią ilość problemów w wyobrażeniu sobie sukcesu i umieszczeniu siebie w tym obrazie. Opór i sprzeciw, który pojawia się kiedy próbujemy to zrobić staje się celem dla dalszej pracy EFT. Kiedy w dalszym procesie opukujemy i stopniowo uwalniamy załączniki, zaczynamy czuć się bardziej swobodnie i pozwalamy zmanifestować się swojej własnej obfitości w świecie. EFT staje się narzędziem, które możemy użyć do pomocy w zmanifestowaniu się naszych pozytywnych intencji.

**Steve Wells**

źródło: <http://www.dobrametoda.com/EFT/EFT-polish/EFT-%20dobrobyt.h>