

Karen uczestniczyła w zeszłym tygodniu w prowadzonym przeze mnie spotkaniu on-line "Przyciąganie powodzenia z pomocą EFT". Napisała później do mnie list opisując, co zmieniło się w jej życiu. Można by powiedzieć, że wszystko to jest dziełem przypadku, ale Karen zdaje sobie doskonale sprawę, że EFT pomogło jej zneutralizować ograniczające przekonania, co w konsekwencji napełniło ją energią i pozwoliło przyciągnąć powodzenie do jej życia.

PPRZED SPOTKANIEM:

Karen czuła się wyczerpana. Kilka miesięcy temu została zwolniona z pracy w której spędziła ponad siedem lat i nabrała ograniczającego przekonania, że nie ma sposobu na znalezienie nowej w której zarabiałaby dużo i nie żyła w ciągłym stresie i lęku, że nie osiągnie miesięcznej normy sprzedaży. Zgodnie z jej słowami jej ostatnia praca była szalenie "dysfunkcyjna".

Kiedy Karen pracowała, napięcie gromadziło się w jej ciele, więc bardzo skrupulatnie korzystała w tym okresie z masażu. Od kiedy przestała jeździć do pracy zaniechała zabiegów, ponieważ gabinet masażysty znajdował się na trasie do pracy, 3 godziny drogi samochodem od jej domu. Pomimo jej wysiłków nie znalazła dotychczas dobrego masażysty w pobliżu i zaczęła odczuwać negatywne skutki gromadzącego się w ciele napięcia.

Karen od momentu zwolnienia również przytyła i czuła się w związku z tym bardzo niedobrze.

PODCZAS SPOTKANIA:

Podczas spotkania Karen była jedną z osób, które miały ze mną indywidualną sesję podczas gdy wszyscy pozostali uczestniczyli w "*pożyczaniu dobrodziejstw*".

W wysłanym wcześniej mailu napisała, że boi się, że nigdy ponownie nie będzie potrafiła odnieść sukcesu. Podczas spotkania powiedziała, że obawia się, że nie będzie wstanie dostać "dobrej dla siebie pracy", i że kojarzy sukces z byciem kontrolowaną, nieszczęśliwą i zestresowaną. Kiedy poprosiłam, żeby oszacowała swój lęk związany z niemożnością osiągnięcia sukcesu, ponieważ nie potrafi przyciągnąć dobrej pracy, oceniła go na siedem.

Zaczelśmy opukiwanie, a wraz z nami wszyscy pozostali uczestnicy opukiwali się czerpiąc z tego korzyść dla siebie.

*Chociaż **jestem przekonana**, że nie przyciągnę do siebie dobrej pracy POMIMO TEGO głęboko i całkowicie akceptuję siebie...*

*Chociaż **boję się**, że nie przyciągnę odpowiedniej pracy **dla siebie**, zdecydowałam się być odprężona odnośnie całej tej sprawy.*

*Chociaż **boję się**, że **tym razem** nie przyciągnę dobrej pracy dla siebie, zdecydowałam się być odprężona i zrelaksowana odnośnie spraw związanych z pracą i akceptować to kim jestem .*

Następnie kiedy skończyła rundę opukiwania poprosiłam, żeby powiedziała następujące zdania.

Co jeśli nie przyciągnę odpowiedniej dla mnie pracy?. Naprawdę przeraża mnie to. Co jeśli ją ponownie stracę?... Co jeśli jestem całkowicie zestresowana?. Odczuwam tak duże napięcie. To napięcie, żeby przyciągnąć doskonałą pracę . Nic dziwnego, że się przejadam. Zbyt duże napięcie. Muszę to zrobić dobrze.

Zbyt duże napięcie .Ten niepokój. Zamierzam uwolnić ten niepokój. Wybieram czucie się spokojną i wyciszoną...

Po opukiwaniu się i przed ponownym określeniu poziomu intensywności lęku poprosiłam Karen o wzięcie głębokiego oddechu. Powiedziała, że "oczyścić się całkiem szybko" Kiedy porosiłam, żeby określiła jego poziom, który wcześniej wynosił siedem, powiedziała, że "napięcie związane ze znalezieniem właściwej pracy zniknęło całkowicie i wynosi zero".

Kiedy spytałam się, czy jakieś inne sprawy nie pojawiły się powiedziała, że pojawiła się kwestia przybierania na wadze od kiedy została zwolniona. **Zapytałam, co może być podłożem przybierania na wadze i jaką jej to przynosi korzyść.**"Waga sprawia, że czuję się bezpieczniejsza i pozwala mi oddzielić się od ludzi. zablokować uczucia. odizolować mnie od własnych uczuć i od innych ludzi".

Wtedy zapytałam **"Jeśli schudniesz jakie uczucie pojawi się wtedy najwyraźniej, najsilniej?"** Odpowiedziała natychmiast : "Lęk przed wolnością".

Rozpoczęłyśmy opukiwanie:

Chociaż odczuwam niepokój związany z wolnością jakiej mogę doświadczać, pomimo tego głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

Chociaż odczuwam niepokój związany z wolnością jaką mogę się cieszyć. nic dziwnego, że się objadam. decyduję wyciszyć się.

Chociaż boję się wolności która jest możliwa. pomimo tego wybieram akceptację siebie.

Chociaż jest tyle niepokoju związanego z wolnością i tym jaka jestem silna ... wybieram akceptację i miłość do siebie takiej, jaką jestem.

Ponownie zasugerowałam zdania do powtarzania podczas sekwencji opukiwania:

Boję się własnej siły. Boję się własnej wolności. Co jeśli miałabym nieograniczoną wolność?... Tak się boję. Chciałam czuć się bezpieczną. to takie miłe trwać w zawieszaniu. Lubię blokować swoje uczucia. Nie miałam pojęcia, że boję się wolności. Co jeśli mogłabym czuć się wolna. i cieszyć się tym. i czuć się bezpiecznie. Wybieram czucie się bezpieczną. Uwielbiam czuć się WOLNA I BEZPIECZNA. Ok, co jeśli nie schudnę?. Nie wiem co zrobić z czasem i przestrzenią. Mogę się tym bardzo niepokoić. Nie wiem co zrobić z moją wolnością. Nie wiem co zrobić z moim czasem i przestrzenią. Mogę odczuwać niepokój. Uwalniam ten niepokój. Wybieram uwolnienie niepokoju, korzystam z mojej siły i dokonuję nowych wyborów.

TYDZIEŃ PO SPOTKANIU:

Przez tydzień po spotkaniu Karen doświadczała wspaniałych zmian i powiedziała, że jest pewna, że usunęła **ograniczające przekonania** z pomocą **EFT**, które wspaniale poprawiło jej rezultaty. Doświadczyła tego, co zwykle podczas stosowania **EFT** - "uwolnienia napięcia w ciele" i tego charakterystycznego "ufff". Poczła się potem wspaniale - wyciszona i przepelniona energią.

Na następnym dniu po spotkaniu otrzymała fantastyczną ofertę pracy! Szefa credo brzmiało "rób pieniądze, miej zabawę i zero stresu" . sytuacja win-win (obie strony odnoszą korzyści). Karen stwierdziła, że opis pracy spełnia doskonale jej oczekiwania - zero nacisków ze strony szefa, minimum szkoleń, naturalnie dopasowana do jej zdolności.

Również na następnym dniu po spotkaniu sprzedała swoją łódź za 36,000\$! Łódź była wystawiona na sprzedaż od dwóch miesięcy. Człowiek, który ją kupił pozwolił Karen nadal trzymać bezpłatnie na niej malutką łódkę. To jest olbrzymia zaleta.

Po bezskutecznych poszukiwaniach doskonałego masażyisty, przyjaciółka pokazała jej miejsce znajdujące się w pobliżu, ze specjalną taryfą opłat, oferujące **miesiąc bezpłatnych masaży** przed podjęciem decyzji! Była wzruszona.

Następnie znalazła serwis telefonii komórkowej gdzie za połowę zwykłej ceny otrzymała podwójną ilość minut . jakoś nie mogła jej znaleźć przez ostatnie kilka miesięcy.

Lista się ciągnie i ciągnie.

Oto "p.s." od Karen odnośnie spraw związanych z wolnością, które opukiwałyśmy:

.W skrócie... po spotkaniu, byłam niemalże przeładowana pragnieniem zrobienia rzeczy, których robienia unikałam przez ostatnie kilka miesięcy. Ciągle chodziłam, chodziłam i robiłam rzeczy bez tego uczucia niepokoju --- wracałam do sklepów---(niekoniecznie w poszukiwaniu czegoś), chodziłam na gimnastykę, myłam samochód, robiłam zakupy, spotykałam się z przyjaciółmi na obiedzie, chodziłam do fryzjera obciąć lub zafarbować włosy, po prostu wspaniałe! Ostatnie trzy dni mojej nowo odkrytej wolności pozwoliły mi na tak wiele ruchu, że teraz muszę zwolnić, znaleźć balans i uporządkować wszystkie sprawy".

. Inną rzecz którą dostrzegłam dzięki temu jest to, że na wiele moich "ważnych spraw" składa się robienie bałaganu i jego porządkowanie, kupowanie rzeczy i nie instalowanie ich, sporządzanie list i nie dokończanie ich. Jest to po prostu metoda na "wypełnienie przestrzeni" i bycie tak bardzo "zajętym", że nie ma się czasu na tęsknotę za satysfakcjonującymi związkami, czy czucie się "bezpiecznym" i wpuszczanie ludzi do swojego życia...

I tak **borrowing benefits** (pożyczanie dobrodziejstw, korzyści) zawsze zdumiewa --- często mamy takie same lub podobne problemy, a kiedy ktoś przedstawia na forum jakiś aspekt swojej sprawy, to powoduje uwolnienie i oczyszczenie również kogoś innego.

Dziękuję wszystkim którzy uczestniczyli w spotkaniu... wszyscy pożyczyciśmy od siebie nawzajem wiele dobrodziejstw!