

METODA OCZYSZCZANIA POPRZEZ „STUKANIE”

Zanim zagłębisz się w poznanie tej metody, mam do Ciebie jedną sugestię:

ZAPOZNAJ SIĘ Z NIĄ DO KOŃCA I WYPRÓBUJ MINIMUM 10 RAZY

Ja, kiedy pierwszy raz poznałem tę metodę od Joe Vitale, który opowiadał o niej podczas [październikowego seminarium w Warszawie](#), nie do końca byłem w stanie uwierzyć w to, że tak prosta technika ma tak wielką moc.

Na szczęście jednak bardzo cenię Joe i wiem, że jeżeli o czymś mówi to warto te rady wprowadzić w życie. Cóż masz do stracenia?

Jedynie może Ci to wyjść na dobre, bo na pewno ta technika nie jest w stanie nikomu zaszkodzić.

Przejdźmy więc do omówienia szczegółów **TECHNIKI EMOCJONALNEJ WOLNOŚCI**.

Jako przykład samoograniczającego myślenia niech posłuży nam takie zdanie:

„Nie jestem wystarczająco dobry” (żeby np. osiągnąć finansową niezależność)

Na sam początek, stukając dwoma lub czterem palcami ręki prawej w zewnętrzną, przeciwległą do kciuka część ręki lewej, powtarzamy zdanie:

„Nawet jeżeli nie jestem zbyt dobry to i tak głęboko kocham i szanuję siebie.”

Te zdanie powtarzamy 3 razy, cały czas stukając prawą ręką w lewą.



Kiedy zakończymy tę część „cyklu”, przechodzimy do czubka głowy.

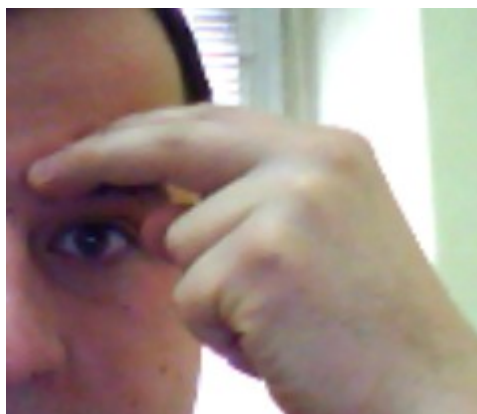
Tymi samymi dwoma palcami ręki prawej stukamy w czubek głowy, powtarzając sentencję:

„Nie jestem zbyt dobry.”

Zauważ, że drugiej części zdania z pierwszej części cyklu („...to i tak głęboko kocham i szanuję siebie”) już nie ma. Owe zdanie powtarzamy kolejne 3 razy, stukając dwoma palcami w czubek głowy.



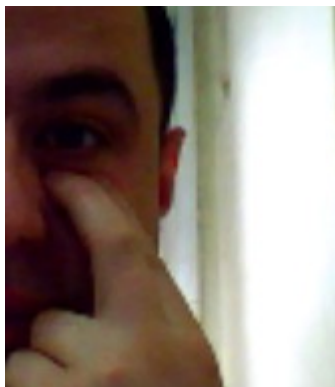
Po tej czynności przechodzimy do miejsc nad oczami i podobnie jak w przypadku czubka głowy, stukając w nie palcami, powtarzamy zdanie: „Nie jestem zbyt dobry.” Tak jak poprzednio również, powtarzamy to zdanie 3 razy.



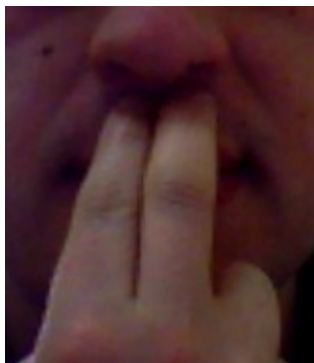
Kolejny etap to miejsce obok oczu. Ważne abyś stukał cały czas w kości. Tutaj również stukając w owe miejsca, powtarzamy „Nie jestem zbyt dobry”, cały czas stukając w te miejsca palcami.



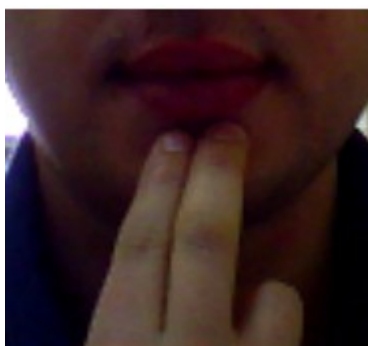
Kolejne miejsce to kości pod oczami. Sama sentencja i liczba powtórzeń się nie zmienia, czyli „Nie jestem zbyt dobry” powtarzane trzy razy i cały czas stukamy w kości pod oczami.



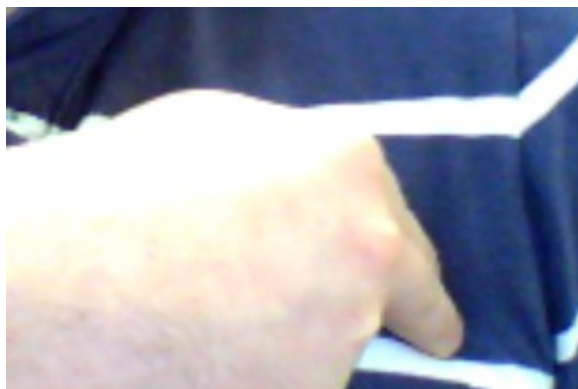
Dalej przechodzimy do miejsca pomiędzy nosem a górną wargą. Tak jak poprzednio, powtarzamy „Nie jestem zbyt dobry” stukając dwoma palcami w owe miejsce.



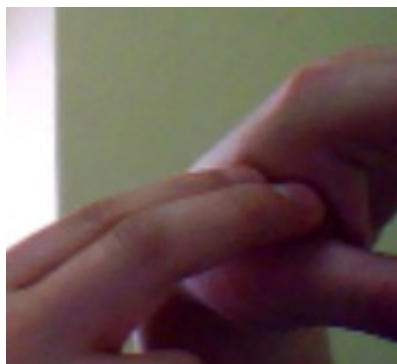
Po zakończeniu tej części cyklu przechodzimy do miejsca pod ustami. Postępujemy analogicznie do wcześniejszego miejsca, czyli ciągle stukając, powtarzamy „Nie jestem zbyt dobry”.



Po tym przechodzimy do miejsca na lewej piersi, w okolicy ramienia. Masując to miejsce bądź również w nie stukając, powtarzamy „Nie jestem zbyt dobry”.



Ostatni element całego cyklu to miejsce pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym lewej ręki. Stukając w to miejsce, powtarzamy sentencję „Nie jestem zbyt dobry” 3 razy.



Na tym kończymy cały cykl.

Oczywiście liczba powtórzeń nie jest tutaj sprawą bardzo ścisłą. Można konkretne zdanie powtarzać pięć razy. Jest to odrębna kwestia każdego. Podobnie ma się sprawa co do tego czy oczy mają być zamknięte czy otwarte, czy trzeba mówić na głos czy w myślach, itd.

Trzeba to samemu sprawdzić. Nie ma na to innego sposobu jak praktyka :)

Tej metody można używać do tak naprawdę nieskończenie wielu ograniczających przekonań bądź negatywnych uczuć.

Mogą to być sytuacje, w których jesteśmy bardzo źli. Wtedy rozpoczynamy cykl, powtarzając zdanie: „Mimo, że jestem bardzo zły, to i tak głęboko kocham i szanuję siebie.”

To co tutaj przeczytałeś, to dopiero początek. Jeżeli chcesz zgłębić bardziej tę technikę i być może opracować swoje ćwiczenia (miejsca, w które stukamy może być więcej, tak jak [pokazał to jeden z uczestników seminarium](#)) to polecam Ci zapoznać się ze stroną tryitoneverything.com

Strona jest w języku angielskim. Podobnie jak materiały na niej zawarte.