



Foto: Diana Andelić

Dvajset nasvetov za učinkovito eftanje

BODITE V STIKU S SEBOJ

Številni odrasli imajo težave s postavitvijo najboljše zatrditve, ker menijo, da tehnike »še ne obvladajo dovolj«. Otroci nimajo tovrstnih težav, saj so ohranili stik s seboj in si še niso naložili omejevalnega mišljenja. Tapkati začnejo po občutku, kar je tudi najboljši način, ki najhitreje pripelje do rezultatov. Članek je namenjen odraslim – gre za pregled ključnih korakov do učinkovitejšega tapkanja.

PRIPRAVA

1. Tapkamo lahko kjerkoli, toda če je le možno, izberemo prostor z mirno vibracijo, najbolje kak kotiček v naravi, ki nas že sama po sebi uravnotežuje.
2. S seboj imamo steklenico vode, ki je potrebna zato, da iz celic odnese strupene snovi, ki jih bomo izločili s tapkanjem.
3. Vedno začnemo z nekaj polnimi vdih in izdih, s čimer preprečimo nastajanje stresnih hormonov, katerih gradivo je ogljikov dioksid.
4. Da se osredotočimo, najprej tapkamo bolečo/karate točko in si rečemo kaj takšnega: »Zdaj je čas zame, posvečam se samo sebi ter pospravljanju svoje duše in telesa. Nič, kar se dogaja okrog mene, me pri tem ne moti.« (Če smo kje, kjer deluje veliko motečih dejavnikov)«To, kar se dogaja okrog mene, me pri tem podpira.« (Če smo v naravi.)

NAMIGI ZA NATANČNEJŠE AFIRMACIJE

1. Če je le mogoče, uporabljamo **sedanjik**, tudi za dogodke iz preteklosti in tiste, ki se še niso zgodili. Naš um razume Einsteinovo trditev, da čas ni nekaj zaporednega, pač pa se vse dogaja zdaj.
2. Vsakič si **izberemo eno temo** in poskrbimo, da ne skačemo s teme na temo. To je za začetnika, ki ne razlikuje, ali gre za plasti/vidike istega problema ali pa za podobnost vidikov različnih tem, kar zahtevna naloga. Vaja dela mojstra.
3. **Afirmacije razvijamo**, pri čemer smo čedalje bolj natančni. Začnemo denimo z glavobolom, v naslednjih krogih pa ga natančneje opišemo: na primer kot zelo hud glavobol, kot glavobol med očmi, kot glavobol, pri katerem bolečina spominja na zabadanje igel ... Za večjo natančnost priporočam svoj model plevela

- iz enega od prejšnjih člankov, ki zagotavlja, da ničesar ne spregledamo.
4. Zatrditve naj bodo čimbolj **slikovite**. Vsaka tema je sestavljena iz informacijske in čustvene (energijske) prvine, ki je negativna. Dejstev ne moremo spremeniti, lahko pa preobrazimo/nevtraliziramo čustveno prvino, zato je dobro, če je karseda slikovita, da z njo lažje pridemo v stik. Na primer: »Boli me kot tristo hudičev!«. Tudi preklinjanje ni prepovedano. Opazili boste, da glas in vsebina postajata vse mehkejša.
 5. **Vztrajnost** je najboljša začimba tapkanja. Včasih nam uspe že v nekaj minutah, včasih pa kar traja, preden pridemo do rezultata. Trajanje tapkanja je v določeni meri odvisno od izkušenosti in uporabe teh usmeritev, v veliki meri pa od naših obrambnih mehanizmov.
 6. **Psihološki obrat** je mehanizem, ki nas najpogosteje **ovira pri uspehu**. Njegov glasnik je (ne)izrečeni **ampak**. Do tega pride takrat, ko globoko v sebi »vemo«, da nam ne bo uspelo, da je nekaj nemogoče, da si česa boljšega ne zaslužimo, da je nevarno ... Če naj preskočimo to oviro, karseda pogosto tapkamo karate točko in bolečo točko, obenem pa izrekaemo vse, o čemer menimo, da nas ovira. To lahko naredimo tako, da za **ampak** določimo manjši prostor, denimo. »Čeprav **del** mene meni, da ne morem shujšati, sam **vem**, da je to možno.«
 7. **Ljubezen je vselej zdravilna**, četudi jo čutimo do sebe, zato drugi del zatrditve –

Najpomembnejše pravilo: stik s seboj

Pomembnejše od pravil tapkanja je stik s samim seboj. Pozorni smo na misli, čustva in telesne občutke, ki se pojavljajo in spreminjajo med tapkanjem. Vse to vključimo v protokol. Takoj jih nevtraliziramo, če so negativni, in utrdimo, če so pozitivni. Če izhajamo iz sebe, smo veliko natančnejši in zato uspešnejši pri reprogramiranju neugodnih zapisov v nezavednem v ugodne. Z vsako predelano vsebino je v nas manj sprožilcev in življenje živimo bolj radostno.



»se popolnoma ter globoko sprejemam in ljubim« - izrečemo z občutkom.

Če ljubezni do sebe še ne čutimo v celoti, rečemo, da smo se jo pripravljeno naučiti. Rečemo lahko, da globoko v sebi vemo, da smo dober človek, ali pa ljubezen zamenjamo s prijaznostjo in sočutjem do sebe. Rečemo lahko tudi, da smo pripravljeno pozdraviti bolečino in si odpustiti za napake.

8. Sedanji trenutek ločimo od preteklosti ali prihodnosti.

Na primer: »Kljub groznemu spominu vem, da je to že zdavnaj minilo« ali »Kljub strahu pred jutrišnje operacijo, sem zdaj mirna in zaupam svojim zdravnikom.«

9. Nič ni enoznačno, **vsaka medalja ima dve plati**, izhodov iz različnih položajev je obilo.

To védenje uporabimo v drugem delu stavka, denimo: »Kljub strahu pred izpitom sem odprta za možnost, da sem mirna in da pokažem svoje znanje.«

10. Če ne vemo natanko, **v čem je naš problem**, se lahko vprašamo in naš um bo s pomočjo tapkanja poiskal odgovor. Pomaga lahko že preprosto vprašanje, kot je: »Zakaj se bojim nastopa?« Če si odgovorimo: »Ker bom pozabila besedilo«, verjetno že hitro sledi nadaljevanje: »Pa saj sem veliko vadila!« Strah je manjši, saj smo bili določni. Še boljše vprašanje se glasi: »Kaj lahko naredim, da se bom med nastopom bolje počutila?« Naš um ima odgovore na taka vprašanja, le vprašati ga moramo.

11. **Humor** je vedno dobrodošel, še posebno pri tapkanju, saj se v sinapsah stretni hormon umakne hormonu sreče.

S tem se spremeni naša nevrofiziologija, z njo pa tudi naše mišljenje in čustvovanje. To lahko dosežemo s pretiranjem: »Taaaaaako sem neumna, takega kozla sem ustrelila, da si zaslužim Nobelovo nagrado za neumnost!« S tako formulacijo dosežemo, da se lahko svoji napaki zasmejemo – in že smo na zeleni veji.

12. **Telesna komponenta** problema je vedno prisotna, le odvadili smo se čutiti svoje telo, ker preveč delujemo v umu ali čustvih. Če spet postanemo pozorni na telesno prvino svojega problema, nam bo telo hvaležno vrnilo z manjkajočimi informacijami:

- kaj se je zgodilo,
- kako smo to doživeli,
- kakšno omejevalno razmišljanje je izšlo iz tega,
- kje je pot iz začaranega kroga,
- kaj je dobra plat problema.

Rečemo denimo: »Kje v telesu to čutim? Kako?«.

13. Včasih nam notranji konflikt pomaga rešiti to, da si **ustvarimo zagovornika**. Tapkamo, ko »govorita« oba: del nas, ki si ne zaupa, in drugi, **ki ve, da zmore**.

Na primer: »Nesposobna sem opraviti to nalogo. Če bi šef to vedel, mi je gotovo ne bi zaupal!« (en krog)

»Že, že, toda zadnjič sem dobro opravila!« (en krog)

»Ja, toda zadnjič mi je pomagal sodelavec!« (en krog)

»No, če pomislim, sem imela več dela z njim, kot mi je bil v pomoč.« (en krog)

»Nič, lotila se bom, pa se bo pokazalo, kako je s tem.«

14. Kadar se znajdemo pred **dvema**

enako privlačnima možnostma, samo z razmišljanjem največkrat ne pridemo nikamor. Samo še bolj razdvojeni smo, zato ne ukrepamo, naša težava pa je vse večja. Recimo, da ne vemo, ali bi se ločili ali ne. Začnemo tako, da se posvetimo prvi možnosti, in rečemo: »Kaj (vse) bi se zgodilo, če ne bi bila več poročena? Katere so dobre in katere slabe plati te možnosti?« Tapkamo toliko časa, da nam zmanjka odgovorov – po teži jih ocenimo od 1 do 10 in zapišemo. Enako naredimo z drugo možnostjo.

Med tapkanjem vizualiziramo vsa vprašanja in jim odvzamemo energijski naboj, dokler se ne izkristalizira en sam, enoznačen odgovor. Mimogrede: če bi vsi, ki razmišljajo o razvezi, takole tapkali, bi bilo v družinah veliko manj nesreče, saj bi ljudje jasneje razmišljali, čustvovali in delovali.

15. Ne pozabimo na svoje **vire moči, lepe spomine, pozitivna čustva**. Kadar rešujemo probleme, smo usmerjeni le nanje, toda v nas je ogromno prijetnejšega bogastva, ki ga lahko uporabimo pri tapkanju. Na voljo nam je galerija prijetnih spominov. Ni pomembno, katerega vpeljemo v protokol, pomembneje je, da imajo te pozitivne izkušnje pozitivno nevrofiziološko delovanje, in da tedaj, ko smo v stiku s problemom, prekinejo negativno nevrofiziološko delovanje.

To dosežemo preprosto: prekinemo tapkanje, povezano s problemom, in si vzamemo nekajminutne »počitnice«. Vizualiziramo lep spomin; ko se vrnemo k problemu, imamo povsem drugačno izhodišče, zaradi česar tapkanje deluje hitreje. ■