Między emocjami a ciałem

Joanna Budzicz

EKSPERTKA OD REGENERACJI LIDEREK™

Kiedy wszystkiego jest za dużo...

Ćwiczenie EFT,
które pomaga
wrócić do równowagi

Joanna Budzicz

Witaj!

Czy zdarza Ci się mieć wrażenie, że Twój umysł ani na chwilę się nie zatrzymuje?
Myśli nieustannie krążą wokół obowiązków, przyszłości, relacji, zdrowia czy pracy. Ciało pozostaje napięte, oddech staje się płytszy, a nawet chwila odpoczynku nie przynosi prawdziwej ulgi.
Być może zauważasz u siebie:

- napięcie karku lub barków,
- ucisk w klatce piersiowej,
- ścisk w żołądku,
- trudności z zasypianiem,
- gonitwę myśli,
- poczucie ciągłego przeciążenia,
- niepokój, którego trudno racjonalnie wyjaśnić.

To naturalna reakcja układu nerwowego na długotrwały stres.
Nasz organizm został stworzony do krótkotrwałego reagowania na zagrożenie. Problem pojawia się wtedy, gdy stres trwa tygodniami lub miesiącami. Wówczas ciało pozostaje w stanie ciągłej gotowości, nawet jeśli realne zagrożenie już minęło.
W efekcie układ nerwowy coraz trudniej wraca do stanu równowagi.
Na szczęście można go wspierać w odzyskiwaniu poczucia bezpieczeństwa.
Jednym z takich narzędzi jest właśnie EFT (Emotional Freedom Techniques).

Dlaczego EFT może Ci pomóc?

EFT łączy elementy pracy z uwagą, świadomym kontaktem z emocjami oraz delikatną stymulacją określonych punktów akupresurowych na ciele poprzez ich opukiwanie.
Podczas wykonywania ćwiczenia świadomie kierujesz uwagę na odczuwane emocje, jednocześnie wysyłając organizmowi sygnał bezpieczeństwa.
Coraz więcej badań wskazuje, że regularna praktyka EFT może wspierać:

- regulację układu nerwowego,
- zmniejszenie poziomu odczuwanego stresu,
- obniżenie napięcia emocjonalnego,
- poprawę samoregulacji emocjonalnej,
- większe poczucie spokoju.

Nie oznacza to, że EFT zastępuje psychoterapię lub leczenie medyczne. Może natomiast stanowić wartościowe narzędzie wspierające codzienne dbanie o dobrostan psychiczny i emocjonalny. Warto zauważyć, że nie musisz walczyć ze swoimi emocjami ani ich tłumić. Dzięki EFT możesz nauczyć się je zauważać, przyjmować i stopniowo regulować.

Mapa punktów meridianowych do klasycznej rundki EFT



Zanim rozpoczniesz

Usiądź wygodnie.
Oprzyj stopy na podłodze.
Pozwól ramionom swobodnie opaść.
Weź trzy spokojne oddechy.
Teraz zamknij oczy i odpowiedz sobie na pytanie:
Jak silne jest moje napięcie w tej chwili?
Oceń je w skali SUDS od 0 do 10, gdzie:
0 – pełny spokój,
10 – największe napięcie, jakie odczuwasz.
Zapisz swój wynik.
SUDS przed ćwiczeniem: _____ /10

Ćwiczenie EFT

To ćwiczenie możesz wykonać zawsze wtedy, gdy czujesz przeciążenie, napięcie, gonitwę myśli lub lęk. Nie musisz czekać, aż emocje osiągną maksymalne nasilenie. Im wcześniej zauważysz sygnały wysyłane przez ciało, tym łatwiej będzie Ci odzyskać wewnętrzną równowagę.

Podczas wykonywania ćwiczenia nie staraj się zmieniać swoich emocji na siłę. Pozwól sobie jedynie zauważyć to, co jest obecne w tej chwili. Z życzliwością i bez oceniania.

Ustawienie (3 x)

Opukuj punkt karate (zewnętrzną krawędź dłoni) i trzykrotnie wypowiedz poniższą afirmację.

Mimo że czuję w sobie napięcie, lęk i przeciążenie, wybieram życzliwość wobec siebie. Pozwalam sobie zauważyć wszystko to, co teraz czuję.
lub
Mimo że odczuwam napięcie, lęk i przeciążenie, w pełni i głęboko akceptuję siebie.

Nie zastanawiaj się, która wersja jest „lepsza". Dokonaj wyboru intuicyjnie.

Rundka pierwsza – zauważam to, co jest

Przechodząc przez kolejne punkty EFT, wypowiadaj krótkie przypominacze.

- To napięcie.
- Czuję, jak moje ciało jest spięte.
- Mam w sobie tyle napięcia.
- Mój umysł jest przeciążony.
- Tak wiele myśli jednocześnie.
- Czuję niepokój.
- Moje ciało pozostaje w gotowości.
- To wszystko jest teraz we mnie.
- Pozwalam sobie to zauważyć.

Po zakończeniu rundy zatrzymaj się na chwilę. Weź spokojny wdech. Powoli wypuść powietrze. Nie oceniaj tego, co się wydarzyło. Po prostu zauważ.

Rundka druga – regulacja

Ponownie przejdź przez wszystkie punkty.

- Być może moje ciało próbuje mnie chronić.
- Dziękuję mu za tę troskę.
- Nie muszę walczyć z tym napięciem.
- Mogę zrobić dla siebie odrobinę miejsca.
- Z każdym oddechem moje ciało może się rozluźniać.
- Nie muszę wszystkiego kontrolować.
- Pozwalam sobie odpuścić choć odrobinę napięcia.
- Moje ciało uczy się spokoju.
- Jestem tutaj. Jestem bezpieczna w tej chwili.

Jeżeli podczas tej rundy pojawią się emocje, pozwól im wybrzmieć. Nie próbuj ich zatrzymywać ani przyspieszać procesu.

Rundka trzecia – integracja

Teraz skieruj uwagę na to, czego potrzebujesz najbardziej.

- Wybieram więcej spokoju.
- Pozwalam sobie oddychać swobodniej.
- Moje ciało może stopniowo się rozluźniać.
- Coraz łatwiej wracam do równowagi.
- Z każdą chwilą czuję więcej przestrzeni.
- Nie muszę być idealna.
- Nie muszę mieć wszystkiego pod kontrolą.
- Daję sobie zgodę na odpoczynek.
- Jestem dla siebie ważna.

Nie oczekuj, że wszystkie objawy znikną natychmiast. Czasami największą zmianą jest to, że organizm zaczyna odczuwać choć odrobinę większy spokój niż kilka minut wcześniej.

Po zakończeniu ćwiczenia połóż dłonie na klatce piersiowej lub brzuchu.
Weź trzy spokojne oddechy.

Zauważ:

- Jak czuje się teraz Twoje ciało?
- Czy oddech jest spokojniejszy?
- Czy napięcie zmieniło swoją intensywność?
- Czy pojawiło się więcej przestrzeni w ciele?

Ponownie oceń poziom napięcia w skali SUDS.
SUDS po ćwiczeniu: _____ /10

Jeżeli wynik nie zmienił się znacząco, nie oznacza to, że ćwiczenie „nie zadziałało". Czasami układ nerwowy potrzebuje kilku rund lub regularnej praktyki, aby stopniowo odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa. Najważniejsze jest to, że właśnie poświęciłaś kilka minut na świadome zaopiekowanie się sobą. To pierwszy krok do budowania większej równowagi emocjonalnej.

Co możesz odczuwać po wykonaniu ćwiczenia?

Każdy organizm reaguje w swoim własnym tempie. Dlatego nie ma jednej „prawidłowej" reakcji po sesji EFT. Być może już po pierwszej rundzie zauważysz, że oddech staje się spokojniejszy, napięcie w ciele maleje, a myśli zwalniają. Możesz poczuć większą lekkość, ulgę lub wyraźniejsze poczucie kontaktu ze sobą.

Niektóre osoby po zakończeniu ćwiczenia odczuwają zmęczenie, senność lub potrzebę odpoczynku. Inni zauważają, że pojawiają się emocje, które wcześniej były skutecznie tłumione. To naturalna reakcja organizmu, który stopniowo odzyskuje zdolność do regulacji i bezpiecznego przeżywania emocji.

Może się również zdarzyć, że podczas pierwszej sesji nie odczujesz wyraźnej zmiany. To również jest w porządku.

Układ nerwowy uczy się nowych sposobów reagowania stopniowo. Podobnie jak mięśnie potrzebują czasu, aby nabrać siły, tak samo układ nerwowy potrzebuje regularnej praktyki, aby łatwiej wracać do stanu równowagi. Najważniejsze jest to, że

dajesz sobie przestrzeń na zatrzymanie, zauważenie swoich emocji i świadome zadbanie o siebie. Każda taka chwila jest krokiem w stronę większego spokoju.

Kiedy warto powtórzyć ćwiczenie?

Do tego ćwiczenia możesz wracać zawsze wtedy, gdy zauważysz u siebie:

- narastające napięcie,
- przeciążenie obowiązkami,
- gonitwę myśli,
- trudności z wyciszeniem przed snem,
- stres przed ważnym wydarzeniem,
- uczucie przytłoczenia,
- niepokój bez wyraźnej przyczyny,
- trudność z powrotem do równowagi po wymagającym dniu.

Nie musisz czekać, aż emocje osiągną najwyższy poziom. Często największe korzyści przynosi regularna praktyka wykonywana wtedy, gdy napięcie dopiero zaczyna się pojawiać.

Wiele osób traktuje EFT jako element codziennej higieny emocjonalnej – podobnie jak spacer, ćwiczenia oddechowe czy chwilę świadomego odpoczynku.

Ważna informacja

Ćwiczenie przedstawione w tym materiale ma charakter edukacyjny i służy wspieraniu samoregulacji emocjonalnej.
Nie zastępuje jednak konsultacji lekarskiej, psychologicznej ani psychoterapii. Jeżeli doświadczasz silnego lęku, nawracających ataków paniki, objawów traumy lub innych trudności, które utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto skorzystać ze wsparcia odpowiednio wykwalifikowanego specjalisty.

Praca z terapeutą lub trenerem EFT pozwala bezpiecznie dotrzeć do źródła trudności oraz dostosować sposób pracy do Twoich indywidualnych potrzeb.

To dopiero początek...

Gratuluję Ci wykonania tego ćwiczenia.
Niezależnie od tego, jaki efekt odczuwasz w tej chwili, zrobiłaś coś bardzo ważnego – zatrzymałaś się i poświęciłaś uwagę sobie. To pierwszy krok do budowania większej świadomości własnych emocji oraz lepszego kontaktu z ciałem.
Regularna praktyka EFT może stać się cennym elementem codziennego dbania o dobrostan i równowagę emocjonalną. To ćwiczenie jest jedynie krótkim wprowadzeniem do możliwości, jakie daje EFT.

Jeśli chcesz nauczyć się samodzielnie pracować z emocjami, stresem, przekonaniami czy trudnymi doświadczeniami oraz poznać pełną metodę krok po kroku, zapraszam Cię do lektury mojego e-booka pt. **„Pierwsze kroki z EFT. Tapping dla każdego”.**

Znajdziesz w nim między innymi:

- czym jest EFT i na czym opiera się jego działanie,
- mapę punktów meridianowych,
- kompletny schemat rundy EFT,
- przykłady pracy z różnymi emocjami,
- najczęstsze błędy popełniane podczas opukiwania,
- praktyczne wskazówki ułatwiające samodzielną pracę.

Dzięki temu zyskasz solidne podstawy do świadomego korzystania z EFT w codziennym życiu.



O autorce



Psychotraumatolog, trenerka EFT, trenerka rozwoju osobistego i biznesu, mentorka, szkoleniowiec oraz ekspertka wspierająca kobiety w odzyskiwaniu dobrostanu, równowagi emocjonalnej i świadomego kontaktu ze sobą.

Od ponad dwóch dekad pracuję z ludźmi, wspierając ich w procesach zmiany i rozwoju. Swoje doświadczenie budowałam w strukturach korporacyjnych jako trener, szkoleniowiec, coach, menadżer zespołów i projektów oraz HR Business Partner.

Tysiące godzin spędzonych na sali szkoleniowej, w pracy indywidualnej i rozwojowej z pracownikami oraz kadrą menadżerską nauczyły mnie nie tylko skutecznej dydaktyki dorosłych, ale przede wszystkim uważności na człowieka, empatii i budowania autentycznej relacji opartej na zaufaniu i bezpieczeństwie.

Obecnie swoją wiedzę i doświadczenie kieruję przede wszystkim do kobiet — wspierając je w pracy z emocjami, stresem, wypaleniem zawodowym, przeciążeniem psychicznym oraz traumami zapisanymi w ciele. W pracy integruję podejście psychotraumatologiczne, EFT (Emotional Freedom Techniques), elementy pracy z ciałem oraz techniki regulacji układu nerwowego. Bliskie jest mi holistyczne spojrzenie na człowieka — takie, które uwzględnia zarówno psychikę, emocje, ciało, jak i historię doświadczeń życiowych.

Jestem absolwentką studiów prawniczych Uniwersytetu Wrocławskiego, studiów podyplomowych „Zarządzanie potencjałem pracowników" SWPS, HR Business Partner Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu oraz Psychotraumatologii Akademii Medycznej Nauk Stosowanych i Holistycznych. Ukończyłam również Szkołę Trenerów Biznesu „Moderator", Szkołę Trenerów EFT poziom I i II realizowaną przez Górnośląską Wyższą Szkołę Przedsiębiorczości w Chorzowie. Jestem również certyfikowanym Praktykiem metody Matrix Reimprinting (EFTMRA). Swoje kompetencje rozwijałam również w obszarach terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, Recall Healing Total Biology (level I-III), pracy z ciałem w terapii traumy oraz integracji pracy z ciałem w praktyce terapeutycznej m.in. w Szkole Psychoterapii Dialog. Obecnie realizuję szkołę instruktorów jogi RYS-200 akredytowaną przez Yoga Alliance.

Mieszkam pod Wrocławiem wraz z mężem, synem i kotką. Pasjonuję się ogrodnictwem terapeutycznym, jogą oraz kulturą i stylem życia Włoch, które inspirują mnie do funkcjonowania bliżej natury, uważności i wewnętrznej harmonii.



Potrzebujesz indywidualnego wsparcia?

Jeżeli czujesz, że Twoje trudności są głębsze lub od dłuższego czasu wpływają na jakość Twojego życia, nie musisz przechodzić przez ten proces samotnie. Podczas indywidualnych sesji pracuję z kobietami, które chcą odzyskać większy spokój, lepiej rozumieć swoje emocje i stopniowo uwalniać się od ograniczających wzorców zapisanych w ciele i układzie nerwowym.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:
www.miedzyemocjamiacialem.pl

Do zobaczenia.
Z miłością,

Joanna