
GUIÓ DE TREBALL

Recordatori d'idees importants abans de començar la sessió de treball

1. **Cal centrar-nos en un tema o assumpte a treballar, amb la màxima precisió que puguem**
2. **Disposem de diferents tècniques segons el tema o assumpte a treballar, i que determina que unes puguin ser més apropiades que altres**
 - a. **EFT d'urgència** (focalitzant intensament en la sensació o emoció a treballar)
 - b. **Mètode de l'Elecció** (quan volem redirigir la nostra ment vers el que volem o pretenem)
 - c. **Tècnica de la pel·lícula** (molt bona per cercar l'arrel dels problemes, per mirar de ser el màxim d'específics)
 - d. **Procés de Pau Personal** (per descarregar la "motxilla" emocional)
 - e. **Treball amb Afirmacions** (per obrir noves possibilitats en la nostra vida)
3. **És molt important no oblidar tres punts clau:**
 - a. **¿Com mesurarem la intensitat del tema a treballar a l'inici? ¿Com valorarem l'avenç en la pràctica i l'assoliment de resultats?**
 - b. **Caldrà anar decidint les frases inicials i recordatòries apropiades a cada cas i a cada moment, utilitzant el llenguatge adequat** (sobre tot, utilitzar les expressions textuais de la persona que ha de treballar l'assumpte. Si s'utilitza el treball amb afirmacions, recordar anar molt en compte amb el llenguatge i les indicacions donades en "El Palacio de Posibilidades") i **caldrà anar detectant els possibles reversos psicològics, els "guanys secundaris", els "sí, però..." ¿Com els combatrem?**
 - c. **Quin procediment utilitzarem per "contactar" amb l'emoció i poder-la sentir físicament, en el cos, mentre fem la pràctica (només així serà efectiva!!)** (reproduïrem el record o vivència; focalitzarem en una sensació física quan es produeixi; em posaré en situació real que faci emergir l'emoció negativa, etc.)

Guió per a una sessió de treball amb EFT (capítol 13 del llibre “Abriendo la Jaula del Dolor con EFT” de Rue Anne Hass ISBN: 978-0-9791700-2-7)

La pràctica d'EFT no és, de fet, una pràctica que sempre s'hagi de repetir de la mateixa manera, al contrari; anem evolucionant les frases i aspectes que anem treballant en funció del que va “apareixent” en la sessió de treball. Per això el més eficaç és **aprendre a realitzar una sessió, de manera que després puguem utilitzar el mateix mètode general** cada vegada que ens posem a treballar pel nostre compte un tema, assumpte o Procés de Pau Personal. El procés a seguir podria ser, en termes generals, com es descriu a continuació:

- 1. Decidir el tema o assumpte a treballar**
- 2. Focalitzar o dur al present el tema o assumpte a treballar per fer emergir amb la màxima intensitat l'emoció negativa** (i, per tant, perceptible físicament, en el cos) **associada**
- 3. Valorar la intensitat del 0 al 10** i repetir la valoració en finalitzar cada ronda, tant si canviem les frases amb les que treballem o l'aspecte focalitzat, com si seguim amb el mateix. Anem anotant les valoracions per ser el màxim de conscients de com es desenvolupa el treball
- 4. Decidir les Frases Inicials i Recordatòries, i anar-les treballant**, no canviant a una altra fins haver aconseguit baixar la intensitat de l'emoció negativa que tinguin associada a, **com a màxim, un 2, i preferiblement fins obtenir un 0**

Per saber què utilitzar com a frases, podem seguir el següent **guió de preguntes**. La **resposta a cada una d'elles seran frases que, textualment, podem utilitzar per fer rondes d'EFT** (no cal que les facis totes la mateixa sessió, doncs tot el que vagis “netejan”, netejat queda):

- a. On sents el dolor / negativitat en el cos, amb el màxim de concreció?**

Ex: A les cuixes i els genolls

Malgrat que sento aquest dolor a la part superior de les cuixes i els genolls, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

- b. Quina part del meu cos –en relació a aquest dolor o emoció negativa- és la pitjor?**

Ex: Els meus genolls són dèbils, no puc confiar en ells

Malgrat que els meus genolls són dèbils, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

Malgrat que sento que no puc confiar en els meus genolls, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

c. Com ho descriuries?

Ex: Dolor

Malgrat que tinc aquests dolor a les cuixes i els genolls, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

d. ¿Com què?

Ex: Com un dolor sord

Malgrat que la part superior de les cuixes senten aquest dolor sord, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat que els genolls em fan mal amb aquest dolor sord, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

e. Quan ho sents? Què ho provoca?

Ex: Quan estic preocupada i estressada

Malgrat que quan estic estressada i preocupada sento aquest dolor a la part superior de les cuixes i els genolls, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

f. Quan va començar aquesta darrera vegada que s'ha produït en el teu cos?

Ex: Després de fer exercici

Malgrat que després d'haver fet exercici sento aquest dolor a la part superior de les cuixes i els genolls, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

g. ¿Quan va ser la primera vegada que vas sentir quelcom com aquest dolor / emoció?

Ex: Fa uns 10 anys, un temps després d'haver tingut un accident de cotxe

En aquest cas, cal treballar tots els aspectes de l'accident, i pot ser molt apropiat aplicar la tècnica de la pel·lícula.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

h. Expressa amb una metàfora la sensació que tens en aquesta part del teu cos

Ex: Com si les cames es despertessin d'una hibernació...; com si no s'haguessin utilitzat en molt de temps, no tenen força; com un ós que surt en primavera...

Malgrat que sento les cames com un ós que surt en primavera després de molt de temps hibernant, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

i. ¿Com et sents amb aquest dolor / emoció en aquesta part del teu cos?

Ex: Avergonyida i inútil

Malgrat que em sento avergonyida i inútil per aquest dolor a les cames, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

j. Què és, exactament, el que et fa sentir així?

Ex: No estic en forma, ni puc caminar sense problemes. Em sento frustrada amb el meu cos, enfadada amb el meu cos...

Malgrat que sento que no estic en forma, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat que no puc caminar massa estona, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat que sento tan frustrada i enfadada amb el meu cos, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

k. Si hi hagués una emoció encara més profunda sota aquest dolor / emoció, ¿quina seria?

Ex: La preocupació que aquest dolor s'estengui per tot el cos i em deixi immobilitzada. Preocupació que tot aquest dolor empitjori cada vegada més. Por al futur. Ira: no és just!

Malgrat que sento aquesta preocupació que el dolor s'estengui per tot el cos i em deixi immobilitzada, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat aquesta por que el dolor empitjori cada vegada més, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat aquesta ira que sento perquè no és just que jo hagi de patir tot això, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

l. A la pregunta "e" has explicat quan es produeix o què provoca aquest dolor / emoció negativa. Explica literalment COM es produeix aquesta sensació de dolor o emoció negativa

Ex: Es produeix un cicle mental viciós: quan em preocupo perquè començo a sentir dolor, faig exercici; aquest produeix més dolor, que augmenta la meva preocupació, i paro de fer exercici, el que augmenta la meva preocupació per quedar-me immobilitzada...

preocupació – exercici – dolor – preocupació – frena l'exercici – roda de preocupació

Cal treballar per parelles aquest cicle, per trencar-lo:

Malgrat que quan començo a sentir dolor a les cames faig exercici, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat que quan faig exercici s'incrementa el meu dolor a les cames, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat que quan augmenta el dolor a les meves cames paro de fer exercici, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat que quan paro de fer exercici em preocupa quedar immobilitzada per sempre, m'estimo i m'accepto completament i absolutament a mi mateixa.

PUNTUO LA INTENSITAT DEL DOLOR / EMOCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

m. Què és el que desitges enlloc d'aquest dolor / emoció negativa?

Ex: Vull arreglar el meu cos, no emmascarar el dolor amb medicació, tenir un cos sa i fort

Malgrat que encara em queda una mica de dolor en les meves cames, jo escullo tenir un cos sa i fort.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

n. En quin estat hauries d'estar per a que tot això fos cert?

Ex: il·lusionada amb l'exercici físic; sentir pau i benestar; donant permís al meu cos per recuperar-se

Malgrat que encara em queda una mica de dolor en les meves cames, jo escullo il·lusionar-me amb l'exercici físic.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat que encara em queda una mica de dolor en les meves cames, jo escullo sentir pau i benestar.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Malgrat que encara em queda una mica de dolor en les meves cames, jo escullo donar permís al meu cos per recuperar-se..

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

o. Qué més, en relació a aquest dolor / emoció esculls apreciar?

Ex: apreciar el meu cos i tot el que ara mateix em permet

Jo escullo apreciar el meu cos i tot el que ara mateix em permet.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Ex: apreciar el fet que encara puc caminar

Jo escullo apreciar el fet que puc caminar.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Ex: apreciar les meves cames per ajudar-me a mantenir-me ferma

Jo escullo apreciar les meves cames per ajudar-me a mantenir-me ferma.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Ex: apreciar els meus braços per poder abraçar

Jo escullo apreciar els meus braços per poder abraçar.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Ex: apreciar el meu cos per poder sentir els moments de felicitat i alegria

Jo escullo apreciar el meu cos per tots els moments de felicitat i alegria que em permet sentir.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Ex: esperar amb il·lusió el futur

Jo escullo esperar el futur amb tota la meva il·lusió.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

Ex: posar la meva atenció sobre el que desitjo, no pas sobre el que temo

Jo escullo posar tota la meva atenció sobre el que desitjo.

PUNTUO LA CREDIBILITAT D'AQUESTA ELECCIÓ ARA MATEIX i repeteixo la ronda d'EFT fins que baixi a 0 o, com a molt, a 2

I ara..., a practicar!!