
PROPOSTA DE TREBALL: PROCÉS DE PAU PERSONAL

Consideracions prèvies

- Aconsellable treballar amb un tapping bilateral per augmentar l'eficàcia
- Fer tapping en els 14 punts (afegint el punt de la coroneta, el del fetge, i el del canell per tal d'arribar a tots els meridians del cos)

Tècniques generals per treballar els Reversos Psicològics sempre que calgui

- **Revers de Polaritat General (RPG):** degut a estats negatius, contaminació electromagnètica, addiccions, depressió crònica, dolor crònic, toxines... **Se soluciona fent tapping sobre els punts Kapa de les dues mans, xocant l'una contra l'altra**
- **Síndrome del Guany o Revers del Guany Secundari (RGS):** quan la ment subconscient percep més segur conservar un assumpte més que no pas eliminar-lo. Present en emocions com por, fòbies, ansietat, culpabilitat, ira, dolors i sentiments crònics, etc. Cal **treballar-lo prèviament al tractament de l'assumpte amb com a mínim 3 o 4 frases com:**
 - *“Malgrat que no vull deixar anar...”*
 - *“Malgrat que tinc por de deixar anar...”*
 - *“Malgrat que, sigui per la raó que sigui, no vull solucionar...”*

Tècnica general per treballar l'ambivalència sempre que calgui

- Per treballar en assumptes quan m'adono que una part de mi encara no està disposada a solucionar un assumpte. Fer tapping amb frases com:
 - *“Malgrat que hi ha una part de mi que..., hi ha una altra part de mi que..., i estimo i accepto aquestes dues parts”*

Nota: si ens costa dir *“M'estimo i m'accepto”*, ho podem substituir per *“Vull acceptar-me i estimar-me a mi mateixa”*

La pràctica serà eficaç tant més eficaç com més puguem sentir l'emoció o assumpte a treballar en el nostre cos, físicament, tenint consciència de la sensació física que ens produeix. En aquest sentit, fer una sessió de Focusing abans de l' EFT pot ser altament positiu i augmentar molt l'eficàcia de la sessió.

PROPOSTA DE GUIA DE TREBALL PER AL PROCÉS DE PAU PERSONAL

1. **Elaborar un llistat d'esdeveniments** a treballar en el PPP i puntuar-los segons la seva intensitat del 1 al 10. Pot ajudar a fer aquest llistat fer-me preguntes com:
 - a. qui t'ha fet mal?
 - b. de què / qui tens por?
 - c. si tinguessis l'oportunitat de tornar a viure la teva vida, quina o quines persones i esdeveniments preferiries saltar-te?
2. **Escollir els 3 assumptes a treballar** en la sessió, començant amb els que tinguin més intensitat.
3. **Construir el Mapa Mental** de l'assumpte a treballar procurant ser sempre el màxim d'específica possible. Pot ajudar-me preguntar-me:
 - a. quan va començar aquest assumpte o problema?
 - b. quan i on el vaig sentir per primer cop?
 - c. què estava passant quan ho vaig començar a sentir?
 - d. quines altres coses estava vivint?
 - e. on està localitzat exactament en el meu cos aquest dolor / emoció / assumpte?
 - f. quines sensacions físiques i corporals recordo si visualitzo la situació o assumpte (olors, sensacions, sons, colors, dolors, emocions, etc. amb els que també caldrà fer tapping)
 - g. quina altra cosa o situació et recorda aquest assumpte?
 - h. en cas de problemes físics: què estava passant en el moment o just abans que la infermetat o dolor comencessin?
 - i. si no puc recordar, podem començar fent tapping amb "*Malgrat que no puc recordar ni quan ni com va començar tot això, m'estimo i m'accepto totalment i absolutament a mi mateixa*"
4. **Fer tapping sobre tots els aspectes de l'assumpte que han anat sortint i vagin sortint durant el treball, amb la tècnica que pugui ser més adient:**
 - a. **Tècnica de la pel·lícula:** molt bona per a la recerca de l'arrel dels problemes i per ser més específiques. Recordar que si en algun moment ens estanquem i no baixa la intensitat, caldrà **treballar els Reversos Psicològics**
 - si aquest assumpte fos una pel·lícula, ¿quant duraria? Anar "retallant" l'assumpte o episodi a treballar fins que no tingués una durada superior a uns pocs minuts
 - quin títol tindria? quina intensitat del 1 al 10?
 - fer una ronda de tapping amb "*Malgrat aquesta pel·lícula de (títol), m'estimo i m'accepto completament a mi mateixa*" i repetir fins aconseguir una intensitat igual o inferior a 3

- anar explicant la pel·lícula dels fets, aturant-me sempre que pugui la intensitat emocional i fent EFT quan calgui fins aconseguir intensitat = 0
 - tornar a projectar la pel·lícula, ara amb tot luxe de detalls, fent EFT sempre que calgui i fins que la intensitat = 0
- b. **Trauma sense llàgrimes:** molt bona per recuperar-se de traumes amb el mínim dolor emocional. Recordar que si en algun moment ens estanquem i no baixa la intensitat, caldrà **treballar els Reversos Psicològics**
- identificar l'esdeveniment traumàtic i puntuar-ne la intensitat del 0 al 10, però sense passar a imaginar-lo ni recordar-lo amb detall
 - construir una frase que el defineixi i fer tapping amb la frase repetidament fins que la intensitat no superi el 3
 - imaginar vívidament l'esdeveniment i fer tapping repetidament fins arribar a 0
- c. **Mètode de l'elecció:** per redirigir la nostra ment vers el que pretenem i volem, i **especialment útil per treballar quan hem arribat a un nivell d'intensitat no superior a 3**. També molt útil en **finalitzar (no per desbloquejar o treballar)** un desbloqueig emocional. Consisteix en eliminar les expressions negatives i substituir-les pels comportaments o sentiments desitjats. Recordar que si en algun moment ens estanquem i no baixa la intensitat, caldrà **treballar els Reversos Psicològics**
1. construir una frase preparatòria amb una part negativa i una altra positiva:

“Malgrat (problema o emoció negativa), jo escullo (o prefereixo) (emoció positiva, el que vull aconseguir)”

És molt important construir la frase a consciència, i procurar que la part positiva sigui el contrari o alternativa vàlida a la negativa, essent realistes, pensant a curt termini i essent com més concreció millor
 2. repetim tres vegades la frase preparatòria mentre fem tapping en el Punt Karate
 3. fem una ronda de tapping només amb la part o emoció negativa (sense el “Malgrat”) i mentre la intensitat es mantingui de 5 a 10
 4. fem rondes de tapping en les que s'alternin en cada punt la part negativa i la positiva, començant per la negativa sempre i acabant amb l'afirmació positiva. Fer-ho tantes vegades com calgui i fins que la intensitat no superi el 3
 5. per acabar la sèrie de tapping i quan hem arribat a una intensitat inferior a 3, fem tapping només amb la part positiva
 6. valorem el SUDS i, si cal, tornem a repetir els punts del 3 al 5
- d. **Declaració de la Veritat Absoluta:** ideal quan vull deixar de fer alguna cosa com fumar, mentir, arribar tard, cridar als nens, menjar compulsivament, addiccions, etc. Ajuda a centrar-nos en el que volem i a eliminar els obstacles o arrels del problema. Recordar que si en algun

moment ens estanquem i no baixa la intensitat, caldrà **treballar els Reversos Psicològics**

1. formular l'Enunciat de Veritat Absoluta (EVA) en un frase que representi el resultat més positiu o objectiu que m'agradaria aconseguir (on vull arribar) Ex: "Estic compromesa 100% a fer exercici com a mínim 30 minuts cada dia i 5 dies per setmana"; "Sóc una magnífica jugadora de tennis i em comprometo a millorar el meu revés"
2. valorar de 1 a 10 l'afirmació com la sento en aquests moments (10 = estat ideal a aconseguir, com voldria sentir-me o ser idealment; 0 = l'estat més allunyat d'aquest ideal)
3. fer tapping en el punt Karate tres vegades repetint la frase preparatòria sobre l'aspecte a corregir:

"Malgrat que (aspecte a corregir, per ex., sempre arribo tard a tot arreu), m'estimo i m'accepto absolutament a mi mateixa de totes maneres"

4. fer dues rondes de tapping amb una frase recordatòria sobre l'aspecte a corregir (per ex., *sempre arribo tard a tot arreu*)
5. en punts consecutius, anem passant a altres frases recordatòries que comencin gradualment a canviar la postura sobre el problema:
 - "M'agradaria eliminar..."
 - "M'agradaria fer..."
 - "Vull acabar amb..."
 - "Vull arribar a ser..."
6. valorar l' EVA i repetir els punts 3, 4 i 5 fins que la puntuació pugui a un mínim de 7.

En cas de bloqueig:

- treballar la por a l'èxit o fracàs
 - treballar possibles creences limitants
 - treballar el Revers Psicològic
7. A partir de 7, tornar a fer les rondes de les eleccions (punt 5) fins arribar a un mínim de 9
 8. Si arribes a 9 o 9,5, fer tapping en el Punt Gama, rotar els ulls, taral·lejar i comptar, mentre repeteixes la frase "*El que queda d'això*" (del problema o emoció a canviar)
 9. En arribar a 10, fer una o més rondes de només afirmacions positives (en cada punt, una de diferent i sempre en present: "Sóc...", "Tinc clar...", "Tinc plena confiança...", "Sóc sempre...", etc.)