

**ІНСТРУМЕНТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

**ВСТУП ДО БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ**

**ЕМОЦІЙНОЇ СВОБОДИ (EFT)/**

**ПРОТОКОЛ «ПРОСТУКУВАННЯ»**

Доктор Лорі Лейден  
Україна

create global  
**healing**  
heart | healing | humanity

## ВСТУП ДО БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ СВОБОДИ (ТЕС) / EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT). ПРОТОКОЛ «ПРОСТУКУВАННЯ»

Будь ласка, перегляньте демонстраційне відео

Базовий протокол ТЕС/постукування ефективний, коли використовується для самопомоги і для допомоги іншим. Цей протокол можна використовувати, коли ви перебуваєте у стані стресу або відчуваєте напругу щодо певного питання чи проблеми. Використання цього протоколу дозволяє вам регулювати свою фізіологію, щоб ви могли мислити більш чітко, а також підвищити свої можливості вирішення проблем.

create global  
healing  
heart | healing | humanity



### ПРОСТУКУВАННЯ ТА ДИХАННЯ

1. Виміряйте рівень дихання за шкалою від 0 до 10.
2. Постукуйте по одній точці за раз, роблячи один повний вдих і один повний видих.
3. Одне коло = усі 9 точок.
4. Повторіть 3 рази.
5. Знову виміряйте рівень дихання за шкалою від 0 до 10.

#### Точки для постукування:



## БАЗОВИЙ ПРОТОКОЛ EFT/ ПОСТУКУВАННЯ З КРОКАМИ ASPECTS:

create global  
**healing**  
heart | healing | humanity

- 1. Визначте проблему:** як би ви описали проблему, над якою ви хотіли б працювати, кількома словами?
- 2. Шкала Суб'єктивних Одиниць Дистресу (СОД, англ. SUD):** як би ви оцінили інтенсивність цієї проблеми зараз за шкалою від 0 до 10? 0 = ніякої інтенсивності, 10 = найвища інтенсивність.
- 3. Визначте найбільш інтенсивний аспект:** з усіх аспектів або частин цієї проблеми, який є найбільш інтенсивним зараз? Якщо у вас є кілька аспектів, які, здається, мають інтенсивність, який з них є найбільш інтенсивним зараз?
- 4. СОД:** як би Ви оцінили інтенсивність цього аспекту зараз за шкалою від 0 до 10?
- 5. Якщо СОД дорівнює 5 або нижче, запитайте:**
  - a.** Де ви відчуваєте це у своєму тілі?
  - b.** Чи є емоції, пов'язані з цією проблемою?
- 6. Якщо СОД дорівнює 6 або вище, НЕ включаєте тілесні відчуття або емоції.**
- 7. Створіть 2-складову установку з найбільш інтенсивним аспектом:**
  - a. Заява про проблему.** Також називається твердженням правди. Ваш найсильніший аспект стає проблемою. Якщо СОД дорівнює 5 або нижче, використовуйте наступний формат:
    - i. «Незважаючи на те, що у мене є ця проблема (вкажіть проблему/відчуття/емоцію)...»
  - b. Балансуюче твердження.** Це твердження, яке стосується того, що ви хочете відчувати. Ми запропонуємо альтернативи, але в більшості випадків ми використовуємо
    - i. «Я глибоко і повністю люблю і приймаю себе».

### с. Повна заява про налаштування:

і. «Незважаючи на те, що у мене є ця проблема (вказіть проблему/відчуття/емоцію), я глибоко і повністю люблю і приймаю себе».

create global  
**healing**  
heart | healing | humanity

**8. Знайте свою фразу-нагадування:** ваш найсильніший аспект - це проблема, яка стає фразою-нагадуванням.

### 9. Почніть постукувати:

**a. Скажіть «Настановне твердження»:** повторіть 3 рази, постукуючи по бічній стороні долоні.

**b. Скажіть фразу-нагадування:** повторіть фразу-нагадування на кожному з пунктів нагадування 2-10.

**c. Коли ви досягаєте Точки Гамута, ви закінчуєте коло.**

**d. Оцініть СОД:** закрийте очі, зробіть глибокий вдих, оцініть інтенсивність від 0 до 10.

і. Якщо ваш **СОД** 3 або вище, продовжуйте повторювати ще один раунд, доки ваш **СОД** не буде на рівні 0-2. В ідеалі, ви захочете перейти до 0, якщо це можливо і дозволяє час.

**e. Тест:** якщо ваш показник **СОД** становить 0-2, запитайте себе, звідки ви знаєте, що це саме ця цифра. Це допоможе вам розпізнати ознаки власної фізіологічної та емоційної регуляції.

**f. Зробіть рефрейм:** термін «рефрейм» означає позитивну когнітивну та/або емоційну зміну у вашому сприйнятті проблеми, над якою ви працюєте. Зверніть увагу, чи відбулися якісь зміни у вашому сприйнятті. Ви також можете запитати себе: «Що можливо, коли я думаю про цю проблему зараз?» Або: «Що змінилося в тому, як я думаю або відчуваю це питання?»

# НАЙПОШИРЕНІШІ ЗАПИТАННЯ

create global  
**healing**  
heart | healing | humanity

- **Яку руку використовувати?** Або праву, або ліву руку. Це не має значення.
- **Чи має значення, на якій стороні тіла я натискаю?** Ні, не має значення, на лівій чи на правій стороні тіла.
- **Скільки разів натискати на кожну точку?** Немає необхідності рахувати, скільки разів ви натискаєте на кожну точку. Достатньо часу, який ви витрачаєте на повний вдих і повний видих у кожній точці.
- **З якою силою я повинен натискати на точку?** Не потрібно натискати занадто сильно або занадто м'яко. Просто натискайте з середнім або достатнім зусиллям, щоб ви могли відчувати тиск на кожну точку. Твердо, але не дискомфортно.
- **Чи має значення, в якому порядку натискати на точки?** Ні, це не має значення, але я рекомендую дотримуватися порядку на схемі, щоб не забути жодної точки.
- **Я бачив людей, які використовували EFT/простукування в іншому порядку і в інших точках. Чому ваша послідовність відрізняється?** Працюючи з травмованими спільнотами, я виявила, що легше запам'ятати точки, коли ви починаєте з верхньої частини голови і закінчуєте послідовність внизу на точці гами на верхній частині руки. Я додала Точку Гамута, тому що ця точка є найбільш ефективною для роботи зі стресом і травмою.