

Aleksandra Kowalska

KOMPLEKSY

/uwalnianie się od kompleksów za pomocą tappingu (EFT)/

gotowe rundki

<http://eft-tapping.pl>

2010

I. Poczucie własnej wartości:

Poczucie własnej wartości (samoocena) to wewnętrzne sądy i opinie na nasz własny temat, które uznajemy za prawdziwe. Na ich podstawie przyjmujemy określoną postawę w stosunku do samego siebie oraz do otoczenia. Samoocena dotyczy naszego wyglądu, naszej inteligencji, a także naszego miejsca w społeczeństwie. Wpływa ona na nasz nastrój wywierając silny wpływ na nasze zachowania.

Można wyróżnić dwa rodzaje postaw związanych z samooceną: **samoakceptację** i **samoodtrącanie**.

Samoakceptację cechuje zaufanie i szacunek dla samego siebie. Dzięki temu możemy wykorzystywać swoje możliwości w każdej dziedzinie życia.

Osoby, które akceptują siebie, mają dobre zdanie o sobie i dobre samopoczucie.

Samoodtrącanie natomiast łączy się z przeżywaniem wstydu, poczuciem krzywdy, winy, niższości albo innych uczuć (emocji) związanych z pretensją i żalem do siebie.

Osoby samoodtrącające się nie doceniają siebie, nie zauważają swoich sukcesów, a przeceniają porażki. Dążą do poniżania siebie, a nawet wręcz siebie nienawidzą.

II. Wygląd zewnętrzny:

W samoocenie dużą rolę odgrywa **poczucie własnej atrakcyjności fizycznej**. Nasza fizyczność jest bowiem jakby naszą wizytówką – czymś, co pokazujemy światu w pierwszej kolejności i za co otrzymujemy szybką informację zwrotną.

Wzorce przekazywane przez pokolenia stale utwierdzają nas w przekonaniu, że atrakcyjność fizyczna jest czynnikiem decydującym o naszym życiu, toteż na tym tle spotyka się najwięcej kompleksów zarówno u płci żeńskiej, jak i męskiej.

Poczucie własnej atrakcyjności fizycznej często warunkuje dobór partnera życiowego; ma wpływ na poczucie własnej pozycji w społeczeństwie, a nawet na sprawność radzenia sobie w życiu.

Negatywne przekonania dotyczące naszej fizycznej atrakcyjności potrafią spowodować nawet całkowite wycofanie się z życia uczuciowego i towarzyskiego, albo spowodować, że dokonuje się wyborów życiowych na zasadzie rekompensaty własnej domniemanej „ułomności”.

Potrafią stać się zmorą wysysającą z człowieka radość i chęć do życia.

Takich **negatywnych przekonań** na temat własnej atrakcyjności można i należy się pozbywać i zastępować je sympatią do samego siebie i akceptacją siebie w całej swej okazałości, wraz ze wszystkimi swymi zaletami i tzw. niedoskonałościami.

To właśnie te indywidualne cechy tworzą z nas istoty niepowtarzalne i pełne swoistego uroku.

EFT jest bardzo skutecznym narzędziem do dokonywania w sobie takich właśnie przemian.

W tym skrypcie przedstawiam przykładowe rundki do „opukiwania”, które można zastosować, aby pozbyć się negatywnych przekonań dotyczących własnego wyglądu, ale...podkreślam, są to rundki PRZYKŁADOWE.

Można je oczywiście zastosować jeżeli czujemy, że któraś z nich jest bliska naszemu problemowi,

jednak głównym celem ich zamieszczenia jest odpowiedź na co i jak możemy zastosować "opukiwanie".

Jest to tylko sugestia i nie trzeba sztywno trzymać się wzoru, tylko budować i dostosowywać rundki do swoich indywidualnych potrzeb.

Życzę owocnego „opukiwania” :)

Aleksandra

PRZYKŁADOWE RUNDKI

„Poczucie bycia brzydkim”

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Pomimo tego, że jestem brzydka/brzydki to głęboko i całkowicie Kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

lub

Pomimo tego, że czuję się brzydka/brzydki to głęboko i całkowicie Kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	jestem brzydka/brzydki
Bok oka	jestem brzydka/brzydki
Pod okiem	jestem brzydka/brzydki
Pod nosem	jestem brzydka/brzydki
Broda	jestem brzydka/brzydki
P. obojczyka	jestem brzydka/brzydki
Pod pachą	jestem brzydka/brzydki
Czubek głowy	jestem brzydka/brzydki
Kciuk	jestem brzydka/brzydki
Palec wskazujący	jestem brzydka/brzydki
Palec środkowy	jestem brzydka/brzydki
Mały palec	jestem brzydka/brzydki
Punkt karate	jestem brzydka/brzydki

Procedura 9 gamowa
(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

rundka pozytywna:

Brew	uwalniam się teraz od przekonania, że jestem brzydka/brzydki
Bok oka	całkowicie uwalniam się od tego takiego sposobu widzenia siebie
Pod okiem	pozwalam sobie zacząć dostrzegać własne piękno
Pod nosem	przyjmuję nowy sposób myślenia o sobie
Broda	jest we mnie wiele cech, które podobają mi się
P. obojczyka	lubię myśleć o sobie w ten sposób
Pod pachą	pozwalam sobie na podkreślanie własnego piękna
Czubek głowy	z sympatią myślę o sobie taką/takim jaką/jaki jestem

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Pomimo tego, że jestem brzydka/brzydki i dlatego jestem odrzucana/odrzucony to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	jestem brzydka/brzydki
Bok oka	jestem odrzucana/odrzucony
Pod okiem	jestem brzydka/brzydki
Pod nosem	jestem odrzucana/odrzucony
Broda	jestem brzydka/brzydki
P. obojczyka	jestem odrzucana/odrzucony
Pod pachą	jestem brzydka/brzydki
Czubek głowy	jestem odrzucana/odrzucony
Kciuk	jestem brzydka/brzydki
Palec wskazujący	jestem odrzucana/odrzucony
Palec środkowy	jestem brzydka/brzydki
Mały palec	jestem odrzucana/odrzucony
Punkt karate	jestem brzydka/brzydki, jestem odrzucana/odrzucony

Procedura 9 gamowa
(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

rundka pozytywna:

Brew	uwalniam się teraz od przekonania, że jestem brzydka/brzydki
Bok oka	całkowicie uwalniam się od tego takiego sposobu widzenia siebie
Pod okiem	pozwalam sobie zacząć dostrzegać własne piękno
Pod nosem	przyjmuję nowy sposób myślenia o sobie
Broda	z sympatią myślę o sobie taką/takim jaka/jaki jestem
P. obojczyka	pozwalam sobie na myślenie o sobie w ten sposób, jest we mnie wiele cech, które podobają mi się
Pod pachą	zaczynam rozumieć, że to ja sam/sama odrzucałam siebie
Czubek głowy	od teraz przyjmuję siebie taką/takim jaka/jaki jestem, akceptuję siebie i czuję się z tym dobrze/ wspaniale :)

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Pomimo tego, że jestem brzydka/brzydki i dlatego się nie podobam "...X..." to głęboko i całkowicie kocham i akceptuje siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

lub

Pomimo tego, że jestem brzydka/brzydki i dlatego ... "X"... mnie nie chce, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuje siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

lub

Pomimo tego, że ... "X"... mnie nie chce, bo jestem brzydka/brzydki to głęboko i całkowicie kocham i akceptuje siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	jestem brzydka/brzydki
Bok oka	nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce
Pod okiem	jestem brzydka/brzydki
Pod nosem	nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce
Broda	jestem brzydka/brzydki
P. obojczyka	nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce
Pod pachą	jestem brzydka/brzydki
Czubek głowy	nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce
Kciuk	jestem brzydka/brzydki
Palec wskazujący	nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce
Palec środkowy	jestem brzydka/brzydki
Mały palec	nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce
Punkt karate	jestem brzydka/brzydki, nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce

Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

rundka pozytywna:

Brew	to nieprawda, że jestem brzydka/brzydki
Bok oka	ja tylko nie potrafiłam/potrafiłem dostrzec własnego piękna/ własnych zalet
Pod okiem	chciałam/chciałem żeby inni pokazali mi moje piękno
Pod nosem	od teraz będzie inaczej, od teraz zaczynam myśleć o sobie w nowy sposób
Broda	wszystko we mnie jest takie jakie ma być
P. obojczyka	moim zadaniem jest tylko umieć to dostrzec i od teraz zaczynam uczyć się dostrzegać własne piękno
Pod pachą	jest we mnie dużo zalet, którymi mogę się pochwalić
Czubek głowy	pozwalam sobie być szczęśliwą/szczęśliwym

„Piersi”

małe piersi, duże piersi

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Pomimo tego, że mam małe piersi/duże piersi, głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie.

/powtórzyć afirmację 3 razy/

lub

Pomimo tego, że mam małe piersi/duże piersi, głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie i moje małe/duże piersi. /powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	mam małe piersi/duże piersi
Bok oka	mam małe piersi/duże piersi
Pod okiem	mam małe piersi/duże piersi
Pod nosem	mam małe piersi/duże piersi
Broda	mam małe piersi/duże piersi
P. obojczyka	mam małe piersi/duże piersi
Pod pachą	mam małe piersi/duże piersi
Czubek głowy	mam małe piersi/duże piersi
Kciuk	mam małe piersi/duże piersi
Palec wskazujący	mam małe piersi/duże piersi
Palec środkowy	mam małe piersi/duże piersi
Mały palec	mam małe piersi/duże piersi
Punkt karate	mam małe piersi/duże piersi

Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

Rundka pozytywna:

Brew	uwalniam wszystkie negatywne przekonania na temat moich piersi
Bok oka	podobam się sobie taka jaka jestem
Pod okiem	moje piersi są dobre takie jakie są
Pod nosem	moje piersi mogą podobać się mężczyznom
Broda	wolno mi podobać się mężczyznom nawet jeżeli mam małe/duże piersi
P. obojczyka	moje piersi dodają mi kobiecego uroku
Pod pachą	moje piersi pomagają mi tworzyć moją indywidualność
Czubek głowy	akceptuję siebie i swoje piersi takie jakie są

„Wstyd z powodu małych piersi/dużych piersi

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Pomimo tego, że wstydzę się swoich małych piersi/ dużych piersi, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Bok oka	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Pod okiem	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Pod nosem	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Broda	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
P. obojczyka	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Pod pachą	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Czubek głowy	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Kciuk	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Palec wskazujący	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Palec środkowy	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Mały palec	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi
Punkt karate	wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi

Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

Rundka pozytywna:

Brew	uwalniam się teraz od tego wstydu
Bok oka	jestem gotowa spojrzeć na to inaczej
Pod okiem	jestem gotowa zacząć dostrzegać to co jest ładne w moich piersiach
Pod nosem	nawet jeśli mam małe/duże piersi to wolno mi podobać się mężczyznom i być szczęśliwą
Broda	moje piersi mogą podobać się mężczyznom
P. obojczyka	moje piersi zaczynają mi się podobać i zaczynam je lubić coraz bardziej
Pod pachą	jestem zadowolona z siebie, lubię siebie i swoje piersi
Czubek głowy	akceptuję siebie taką jaka jestem, akceptuję swoje piersi takie jakie są

„Nogi”

krótkie nogi/krzywe nogi

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Pomimo tego, że mam krótkie nogi / krzywe nogi/, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Bok oka	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Pod okiem	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Pod nosem	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Broda	mam krótkie nogi / krzywe nogi
P. obojczyka	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Pod pachą	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Czubek głowy	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Kciuk	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Palec wskazujący	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Palec środkowy	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Mały palec	mam krótkie nogi / krzywe nogi
Punkt karate	mam krótkie nogi / krzywe nogi

Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

Rundka pozytywna:

Brew	uwalniam teraz wszystkie negatywne przekonania o moich nogach
Bok oka	podobam się sobie taka/taki jaka/jaki jestem
Pod okiem	moje nogi są dobre takie jakie są
Pod nosem	nie wszystko musi być idealne
Broda	wolno mi podobać się mężczyznom/kobietom nawet jeżeli mam krótkie/krzywe nogi
P. obojczyka	mam wiele innych zalet, którymi mogę się pochwalić
Pod pachą	akceptuję moje krótkie/krzywe nogi, nie są takie złe
Czubek głowy	akceptuję siebie i swoje nogi takie jakie są

„Nos”

duży nos, garbaty nos

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Nawet jeżeli mam duży nos/garbaty nos i źle się z tym czuję, to głęboko i całkowicie Kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Bok oka	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Pod okiem	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Pod nosem	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Broda	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
P. obojczyka	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Pod pachą	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Czubek głowy	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Kciuk	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Palec wskazujący	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Palec środkowy	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Mały palec	źle się czuję z dużym/garbatym nosem
Punkt karate	źle się czuję z dużym/garbatym nosem

Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

Rundka pozytywna:

Brew	uwalniam się teraz od wszystkich negatywnych przekonań na temat mojego nosa
Bok oka	mój nos jest dobry taki jaki jest
Pod okiem	nie wszystko musi być idealne
Pod nosem	możliwe, że inny nos wcale by mi nie pasował
Broda	akceptuję mój duży/garbaty nos, nie jest taki zły
P. obojczyka	wolno mi podobać się mężczyznom/kobietom nawet jeżeli mam duży/garbaty nos
Pod pachą	mogę podobać się mężczyznom/kobietom z takim nosem jaki mam
Czubek głowy	akceptuję siebie i swój nos taki jaki jest

„Penis”

krzywy penis, mały penis

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Pomimo tego, że mam małego/krzywego penisa, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie.
/powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	mały/krzywy penis
Bok oka	mały/krzywy penis
Pod okiem	mały/krzywy penis
Pod nosem	mały/krzywy penis
Broda	mały/krzywy penis
P. obojczyka	mały/krzywy penis
Pod pachą	mały/krzywy penis
Czubek głowy	mały/krzywy penis
Kciuk	mały/krzywy penis
Palec wskazujący	mały/krzywy penis
Palec środkowy	mały/krzywy penis
Mały palec	mały/krzywy penis
Punkt karate	mały/krzywy penis

Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

Rundka pozytywna:

Brew	uwalniam wszystkie negatywne przekonania na temat moich penisa
Bok oka	akceptuję siebie takim jaki jestem
Pod okiem	mój penis jest dobry taki jaki jest
Pod nosem	mój penis może spełniać swoją rolę taki jaki jest
Broda	wolno mi podobać się kobietom nawet jeżeli mam małego/krzywego penisa
P. obojczyka	mój penis nie świadczy o mojej męskości
Pod pachą	mogę być dobrym kochankiem mając takiego penisa jakiego mam
Czubek głowy	akceptuję siebie i swojego penisa takiego jaki jest

„Wstyd z powodu małego penisa/krzywego penisa”

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Pomimo tego, że mam małego penisa/ krzywego penisa i wstydzę się tego, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/
lub

Pomimo tego, że wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Bok oka	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Pod okiem	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Pod nosem	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Broda	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
P. obojczyka	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Pod pachą	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Czubek głowy	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Kciuk	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Palec wskazujący	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Palec środkowy	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Mały palec	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa
Punkt karate	wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa

Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

rundka pozytywna:

Brew	uwalniam się teraz od tego wstydu
Bok oka	jestem gotów spojrzeć na to inaczej
Pod okiem	mogę być dobrym kochankiem mając małego/ krzywego penisa
Pod nosem	nawet jeśli mam małego/krzywego penisa to wolno mi podobać się kobietom i być szczęśliwym
Broda	mój penis może podobać się kobietom i nie muszę nic zmieniać w sobie
P. obojczyka	mój penis może dostarczać przyjemności kobiecie i mnie
Pod pachą	zaczynam lubić i akceptować swoje ciało i swojego penisa takiego jakim jest
Czubek głowy	akceptuję siebie takim jaki jestem i akceptuję swojego penisa takiego jakim jest

„Owłosienie”

łysina, rzadkie włosy

Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

Pomimo tego, że jestem łysy/mam rzadkie włosy, głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie.
/powtórzyć afirmację 3 razy/

Rundka negatywna:

Brew	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Bok oka	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Pod okiem	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Pod nosem	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Broda	jestem łysy/mam rzadkie włosy
P. obojczyka	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Pod pachą	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Czubek głowy	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Kciuk	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Palec wskazujący	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Palec środkowy	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Mały palec	jestem łysy/mam rzadkie włosy
Punkt karate	jestem łysy/mam rzadkie włosy

Procedura 9 gamowa
(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

rundka pozytywna:

Brew	uwalniam się teraz od chęci krytykowania siebie z powodu tego, że jestem łysy/mam rzadkie włosy
Bok oka	uwalniam się od wszystkich słów krytyki na ten temat
Pod okiem	nie wszystko musi być idealne i od teraz zaczynam patrzeć na to inaczej
Pod nosem	możliwe, że tak na prawdę tylko ja zwracam uwagę na swoją głowę
Broda	to nic takiego, że mam łysinę/rzadkie włosy
P. obojczyka	wolno mi podobać się mężczyznom/kobietom nawet jeżeli mam łysinę/rzadkie włosy
Pod pachą	mogę podobać się mężczyznom/kobietom taka/taki jaka/jaki jestem
czubek głowy	akceptuję siebie i swój wygląd taki jaki jest i otwieram się na wszystko co najlepsze w życiu