

Program Warsztatu Wakacje z EFT - Jelenia Struga

23-30.07.2017

Jak sama nazwa wskazuje na 2 edycji warsztatów zajmiemy się rozwijaniem naszych umiejętności pracy z emocjami, przekonaniem oraz schematami zachowań. Użyjemy do tego celu bardzo skutecznego narzędzia a mianowicie Techniki Wolności Emocjonalnej EFT. Postaram się pomóc Ci zrozumieć w jaki sposób lepiej radzić sobie z różnymi trudnymi sytuacjami w naszym życiu. Program jest podzielony na bloki tematyczne i jak to zwykle bywa może ulec niewielkim zmianom w zależności od tempa naszej wspólnej pracy oraz próśb uczestników. W tym roku zajmiemy się tzw. **osobistą procedurą pokojową** czyli nasze narzędzie - EFT ma nam umożliwić, po prostu lepsze życie.

Niedziela 23.07 - przyjazd i dzień aklimatyzacji. Zapraszam na krótkie spotkanie wprowadzające wieczorem.

Dzień 1 - Poniedziałek 3h

Wprowadzenie do EFT - Techniki Wolności Emocjonalnej

Dla nowych osób będzie to nowość i poznasz podstawy a dla tych którzy już pracują tą techniką będzie to doskonały sposób, żeby sobie przypomnieć i dokręcić tzw. małe śrubki. Dlaczego jest to ważne, bo czasem nam się wydaje, że już to wiemy, że już nie musimy tego powtarzać ale jakoś trudno nam czasem osiągnąć to czego chcemy więc ważny jest fundament ale wylany dokładnie i ze szczegółami). Jeśli już pracujesz EFT i znasz podstawy uwierz mi, że jakieś nowe informacje się pojawią ;-)

Pytania/dyskusja - wieczorny chillout oraz medytacja. W każdym dniu poznamy 5 różnych technik medytacyjnych, których zadaniem jest wspomóc nas w naszym rozwoju oraz nabrać odpowiedniego dystansu do naszych emocji i sytuacji. Będziemy używać medytacji jako narzędzia uwalniającego emocje z ciała. **Czas trwania 45min do godziny**

Dzień 2 - Wtorek 3h

Osobista procedura pokojowa EFT - Ja

To prawda, Jesteś ważna/ważny. I to sam/a nie wiesz nawet jak. W tym dniu przeznaczymy czas warsztatu na pracę nad tym aby bardziej siebie pokochać, aby poczuć się ważną/ważnym. Popracujemy nad naszym poczuciem winy i użyjemy EFT żeby wybaczyć sobie nawet to co nie wybacalne. Gdy przestaniemy się katować i negatywnie oceniać nastąpi prawdziwy przełom w naszym życiu. Acha, nauczymy się również negocjować z naszą podświadomością aby wspierała nas w naszej podróży.

Wieczorna medytacja/relaksacja. Elementy techniki mindfulness

Dzień 3 - Środa 3h

Osobista procedura pokojowa EFT - Rodzina/bliscy/znajomi

Rodzina to nasze korzenie, nasz ród - miejsce z którego się wywodzimy. Dlaczego więc tak mało mamy wdzięczności dla naszego pochodzenia? Rodzina to Twoje najbliższe środowisko. A jak wiemy środowisko w znaczącym stopniu determinuje nasze geny. W tym dniu zastosujemy EFT aby uwolnić wszystkie zranienia, które nie pozwalają nam poczuć się blisko naszej rodziny. Nie ważne jak bardzo jesteś skłócony, zraniona, oszukany, wykorzystana. Wszystkie te trudne chwile to tylko przeszłość więc warto wykorzystać EFT aby uwolnić bolesne zranienia i poczuć więcej więzi. EFT potrafi usunąć negatywne emocje łączące nas z wydarzeniami. Nauczymy się technik, które to umożliwiają.

Wieczorna medytacja/relaksacja. Elementy techniki mindfulness.

Dzień 4 - Czwartek 3h

Osobista procedura pokojowa EFT - Pieniądze/bogactwo/obfitość

Być może masz dużo pieniędzy ale nie czujesz się szczęśliwa/y. Być może przez całe swoje życie doświadczałeś/aś braku i ledwo wiązałaś koniec z końcem. Podczas tego dnia skoncentrujemy się i zaprzęgniemy system EFT aby rozbić i przebudować blokady, które uniemożliwiają nam codzienne doświadczanie obfitości. Oczywiście sprawą jest, że temat jest tak obszerny, że 3h warsztatu mogą nam nie wystarczyć. Jednak chciałbym pomóc Ci abyś nauczyła/nauczył się z tym tematem pracować w swoim codziennym życiu. To nie będzie tylko o pieniądzach, uwierz mi.

Pytania/dyskusja - wieczorny chillout oraz medytacja obfitości.

Czas trwania 45min do godziny

Dzień 5 - Piątek 3h

Osobista procedura pokojowa EFT - Bariery i ograniczenia

Jak to jest, że czujemy się ograniczani i wewnętrznie skłócenii? W tym dniu warsztatu zaprzęgniemy EFT do rozbijania naszych barier i ograniczeń. Postaramy się dostrzec przyczyny tych zjawisk i poznać różne sposoby uwalniania. Większość tego co uznajemy za ograniczenia tak naprawdę nie istnieje. Hmm, skoro nie istnieje to dlaczego to czujemy? Mam nadzieję, że uda Ci się dotrzeć do przyczyny za pomocą tej osobistej procedury pokojowej.

Wieczorna medytacja/relaksacja. Medytacja wewnętrznego pokoju.

Dzień 6 - Sobota 3h

Osobista procedura pokojowa EFT - Bóg, Wyższe JA, Nadświadomość

Jaka jest Twoja osobista relacja z Bogiem? Tylko proszę nie odpowiadaj ja nauczono Cię na religii czy w domu. Nie odpowiadaj wiedzą wyuczoną przez intelekt tylko sercem. Czy czujesz, że jest coś w koncepcji Boga/nadświadomości? Czy może masz przekonanie, że jest tylko to co widać i nie ma żadnego Boga czy nadświadomości? Powiem Ci z mojego osobistego doświadczenia, że miałem spory dylemat. Długo to trwało zanim pozbyłem się lęku przed Bogiem, śmiercią, karą, piekłem i czym tam jeszcze. W tej części warsztatu popracujemy z naszymi lękami i koncepcją wyższego ja. Nie bój się nie będą Ci wciskał do głowy żadnej koncepcji. To Ty sam/sama popracujesz nad tym co masz w głowie pod kątem czy to Cię wspiera i daje Ci siłę czy jest dokładnie odwrotnie. Dlaczego to jest ważne? Ponieważ śmierć jest jedyną pewną przyszłością. Wszyscy umrzemy. Czy chcesz czy nie Twoja podświadomość lub nawet świadomość zajmuje się tym tematem więc myślę, że dobrze jest przeznaczyć parę chwil aby poczuć pełnię siebie. Jak sobie tak chwilkę z tym tematem popracujesz to być może zauważysz, że pociągnie to całą masę innych tematów.

Wieczorem - ognisko ;-)

Dzień 7 30.07 - Niedziela 3h - Czas na pytania. Dodatkowo porozmawiamy sobie o afirmacjach, kreacji oraz świadomym tworzeniu elementów naszego życia. Rozdanie certyfikatów. Powrót do codzienności :-)

W trakcie pracy z osobistą procedurą pokojową poznasz i nauczysz się pracować z całą masą elementów składających się na system EFT. Będą to m.in:

- Technika filmu
- Technika wyborów
- Akceptujące EFT
- Technika imprintingu
- Technika „daj się skusić”
- Technika zdań przeciwstawnych
- Mentalne EFT
- praca z paradoksami i pozornymi wykluczeniami
- co to jest odwrócenie psychologiczne i syndrom wtórnych korzyści.
- praca z kreacją i afirmacją
- w jaki sposób rozpoznawać emocje?
- co zrobić z prokrastynacją w twoim życiu?

Zajęcia będą prowadzone w większości wg. tzw. Złotego Standardu EFT opracowanego przez Garego Craiga (www.emofree.com). Warsztat zostanie uzupełniony o kilka dodatkowych metod komplementarnych, które stosuję w codziennej praktyce jednak będą to oddzielne moduły i mogę potwierdzić, że doskonale sprawdzają się w mojej pracy z ludźmi. Są bardzo pomocne i dlatego zdecydowałem się je włączyć do programu.

Dodatkowo, codziennie rano o 8:00 zapraszam na poranny rozruch. Zrobimy sobie gimnastykę meridianową, trochę pierwotnych ćwiczeń dao - jin oraz kilka prostych ćwiczeń qi gong. Będziemy mieć lepszy dzień ale również eft będzie pracowało zupełnie inaczej w ciałach, które są przygotowane na szybszy przepływ Qi. Gimnastyka będzie na dworze więc proszę zabierzcie ze sobą karimaty do ćwiczeń jogi czy fitness. Czas trwania ok. 45 min.

Efektom oczekiwany po tym warsztacie jest nie tylko nauczenie Cię swobodnego posługiwania się technikami wolności emocjonalnej - EFT ale również zmiana sposobu postrzegania siebie oraz rzeczywistości. Zdecydowanie będziesz lepszą wersją siebie tydzień później ;-) Liczę na Ciebie i zapraszam serdecznie. Aleksander ❤️

Dzień wygląda mniej więcej tak:

8:00 poranny rozruch

9-10:30 Śniadanie

11-14 Warsztat EFT

(po warsztacie trenerzy zostają na 1,5h)

17-18:30 obiadokolacja

21:00 Medytacja/wieczorny chillout

*Ważne dla przyszłych trenerów: Będziecie mieli dodatkowe 5 półtoragodzinnych warsztatów, na których nauczę Was praktycznie pracować z klientem. (sesje, pytania, nagrania, praktyka i jeszcze raz praktyka)

**WAŻNE: Jak na każdym tego typu warsztacie możliwe są zmiany w programie aby dostosować go do waszych potrzeb, próśb i pragnień ;-) Oczywiście w miarę możliwości. Szkielet do pracy mamy i będziemy się komunikować aby te wakacje wniosły element zabawy do waszego życia. Jest to ważne ponieważ przez zabawę uczymy się najszybciej.