

EFT w edukacji.

Spokój, koncentracja i pewność siebie
dla uczniów, nauczycieli i rodziców.

Odkryj prosty sposób, aby w szkole i w domu
opanować stres, uspokoić emocje
i zwiększyć koncentrację.



EFT W EDUKACJI

Bezpłatna publikacja edukacyjna

© 2026

Informacje redakcyjne

Pomysłodawczyni i koordynatorka projektu:

Magdalena Rąpalska

Redakcja:

Magdalena Rąpalska

Opracowanie merytoryczne, graficzne i techniczne publikacji:

Magdalena Rąpalska

Autorzy rund EFT:

15 trenerów EFT uczestniczących w projekcie „EFT w edukacji”

Pełna lista autorów wraz z ich biogramami i fotografiami znajduje się w rozdziale „Autorzy”.

Prawa autorskie i zasady udostępniania

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikację można bezpłatnie pobierać, przekazywać i udostępniać innym osobom, pod warunkiem zachowania jej w całości, w oryginalnej i niezmienionej formie oraz bez pobierania jakichkolwiek opłat.

W przypadku dalszego udostępniania należy zachować wszystkie informacje dotyczące autorów, redakcji, praw autorskich oraz źródła publikacji.

Bez uprzedniej zgody właściwych autorów zabrania się:

- sprzedaży publikacji lub pobierania opłat za jej udostępnianie,
- zmieniania, skracania, przerabiania lub publikowania publikacji w zmienionej formie,
- usuwania nazwisk autorów, informacji redakcyjnych lub oznaczeń dotyczących praw autorskich,
- przypisywania sobie autorstwa tekstów, rund EFT, ćwiczeń lub innych materiałów zawartych w publikacji,
- wykorzystywania całości lub części publikacji do tworzenia innych publikacji, ebooków, kursów, skryptów, materiałów szkoleniowych lub produktów komercyjnych,
- wykorzystywania zawartych w publikacji materiałów w działalności edukacyjnej, szkoleniowej lub komercyjnej w sposób wykraczający poza bezpłatne udostępnianie publikacji w jej oryginalnej formie.

Prawa autorskie do poszczególnych tekstów, rund EFT, ćwiczeń oraz innych autorskich materiałów zawartych w publikacji przysługują ich twórcom lub innym uprawnionym podmiotom.

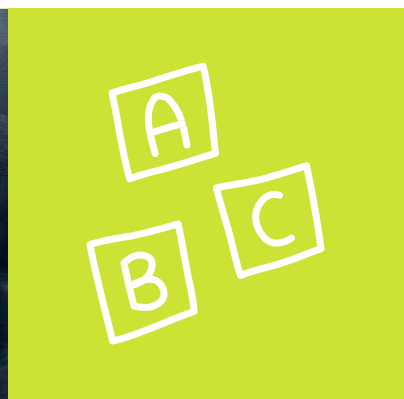
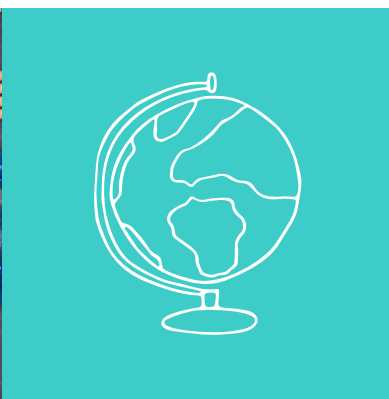
Wykorzystanie fragmentów publikacji, jej poszczególnych materiałów, ćwiczeń lub rund EFT poza dozwolonym zakresem wymaga uzyskania zgody właściwego autora lub uprawnionego podmiotu.

Udostępniaj dalej

Ta publikacja powstała po to, aby wiedza i praktyczne narzędzia wspierające dobrostan emocjonalny mogły docierać do jak największej liczby osób.

Zachęcamy do dzielenia się ebookiem - bezpłatnie, w całości i w niezmienionej formie.

Niech więc idzie dalej.



O projekcie i jego autorach

„EFT w edukacji” to projekt, który powstał z przekonania, że edukacja to nie tylko wiedza, umiejętności i osiągnięcia, ale także emocje.

To z potrzeby stworzenia praktycznego materiału, który może wspierać uczniów, rodziców i nauczycieli w codziennych wyzwaniach emocjonalnych, zrodził się pomysł stworzenia tego ebooka.

Do jego współtworzenia zaprosiłam 14 trenerów EFT, którzy odpowiedzieli na tę ideę i podzielili się swoją wiedzą, doświadczeniem oraz własnym spojrzeniem na potrzeby osób tworzących szkolną społeczność.

Każdy z trenerów przygotował rundki EFT skierowane do uczniów, rodziców i nauczycieli. Dzięki temu powstał materiał, który łączy różne perspektywy, indywidualną wrażliwość, a jednocześnie tworzy jedną wspólną całość.

Jako pomysłodawczyni i koordynatorka projektu cieszę się, że udało się zgromadzić wokół tej idei tak różnorodną grupę osób.

Odpowiadałam za koncepcję i koordynację całego projektu, przygotowałam część teoretyczną, oprawę graficzną publikacji, a także wybrane rundki EFT dla uczniów, rodziców i nauczycieli.

Jednak ten ebook powstał dzięki wspólnej pracy całego zespołu.

To właśnie dzięki temu „EFT w edukacji” jest czymś więcej niż zbiorem pojedynczych ćwiczeń. Jest wspólnym głosem osób, które wierzą, że praca z emocjami może mieć ważne miejsce w edukacji.

Pod koniec materiału znajdziesz sylwetki wszystkich trenerów EFT - autorów rund zamieszczonych w tym ebooku.

Dziękuję wszystkim, którzy dołożyli swoją cegiełkę do jego powstania.

Wierzę, że teraz ta wspólna praca może rozpocząć swoją dalszą drogę - już w rękach uczniów, rodziców i nauczycieli.

Magdalena Rappalska





Spis treści

10 Wstęp

11 Co to jest EFT?

11 Jak działa EFT?

12 Krótka historia metody

13 Jak wykonywać ćwiczenie EFT

18 Nauka i emocje



20 **Jak korzystać z tego e-booka**



22 **Nauka i badania**



26 **Czas na praktykę**



27 **Akceptujące EFT**



28 **Jak opukiwać rundki EFT**



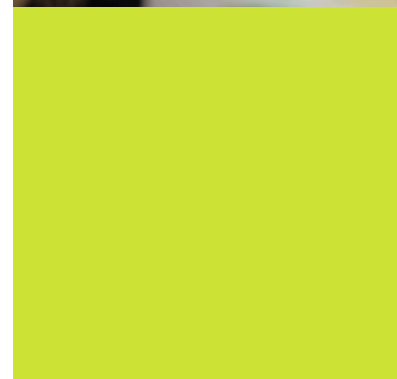
30 **Ćwiczenia EFT**



184 **Poznaj autorów ćwiczeń EFT**



200 **Na zakończenie**



Spis tematów

RUNDKI EFT DLA UCZNIÓW

Blokada przed mówieniem w języku obcym. Nie mogę wykrztusić słowa, kiedy mam coś powiedzieć po [język].	31
Boję się, że będą się ze mnie śmiać.	33
Boję się mówić po [język], bo w porównaniu z nimi ja nic nie umiem.	35
Strach przed klasówką, na którą się nie nauczyłem/am.	37
Wstyd przed skorzystaniem ze szkolnej toalety.	39
Strach przed pójściem do nowej szkoły.	41
Nudzę się w szkole, nie ma tam dla mnie nic interesującego.	43
Trudności w koncentracji uwagi, chęć rozmowy z innymi zamiast słuchania nauczyciela.	45
Presja wywierana przez rodziców w kierunku dobrych ocen i wysokich wyników.	47
Czuję się gorsza/y, bo inni mają lepsze rzeczy ode mnie.	49
Boję się, że brak pieniędzy ograniczy moją naukę.	51
Boję się, że jestem za słaby/a, by w przyszłości dobrze zarabiać.	53
Odkładanie zadań na ostatnią chwilę i lęk przed nauczycielem, że nie jestem wystarczająco dobrze przygotowany/a.	55
Czuję presję otoczenia, że powinienem/am wybrać prestiżowy zawód, bo mam najlepsze wyniki w szkole, a ja chcę po prostu być szczęśliwy/a.	57
Stres i dyskomfort, gdy ktoś ma przeczytać moje wypracowanie, mimo że ja jestem z siebie zadowolony/a.	59
Nie chce mi się iść do szkoły.	61
Nie mam odwagi, aby się zgłaszać do odpowiedzi.	63
Boję się, bo nic nie rozumiem z danego przedmiotu.	65
Czuję strach przed reakcją nauczyciela, gdy czegoś nie wiem (krytyka, wyśmianie przed klasą).	67
Czuję presję, bo rodzice porównują mnie z innymi i oczekują lepszych ocen.	69
Czuję się głupszy/a niż inni, bo nie mogę nic zrozumieć z ...(np. matematyki).	71
Nie chce mi się uczyć.	73
Nigdy się tego nie nauczę.	75
Mam poczucie odrzucenia przez innych.	77

Nie mogę przestać scrollować (uzależnienie od scrollowania).	79
Nie mogę się skoncentrować na lekcji.	81
Nie wierzę w siebie (porównywanie się), i tak mi się nie uda.	83
Problemy ze snem (muszę spełnić oczekiwania rodziców, nauczycieli).	85
Nie chcę chodzić do szkoły.	87
Jestem przytłoczony/a i zmęczony/a ilością zajęć pozalekcyjnych, nauką i sprawdzianami.	89
Trudno mi nawiązać relacje z rówieśnikami w szkole. Czuję się samotny/a.	93
Obawa przed mówieniem w języku obcym.	95
Jestem inny/a, i to jest super.	97
Nie zawsze mogę powiedzieć, co czuję.	99
Nikt mnie nie lubi.	101
Chcę wypuścić moją złość.	103
Boję się chodzić do szkoły.	105
Lęk przed tym, że oceny zadecydują o przyszłości.	107
Lęk przed hejtem i radzenie sobie z nim.	109
Lęk przed niezrozumieniem ze strony rówieśników.	111
Lęk przed wykluczeniem przez rówieśników.	113
Lęk przed samodzielnością w obowiązkach szkolnych.	
Lęk przed nauczycielem, który ma do mnie negatywny stosunek i ciągle krytykuje mnie przed klasą.	115
Nie chce mi się chodzić do szkoły/nie lubię szkoły.	117
W tym roku/miesiącu/tygodniu zdaję egzamin/maturę.	119
Sukcesy w szkole.	121

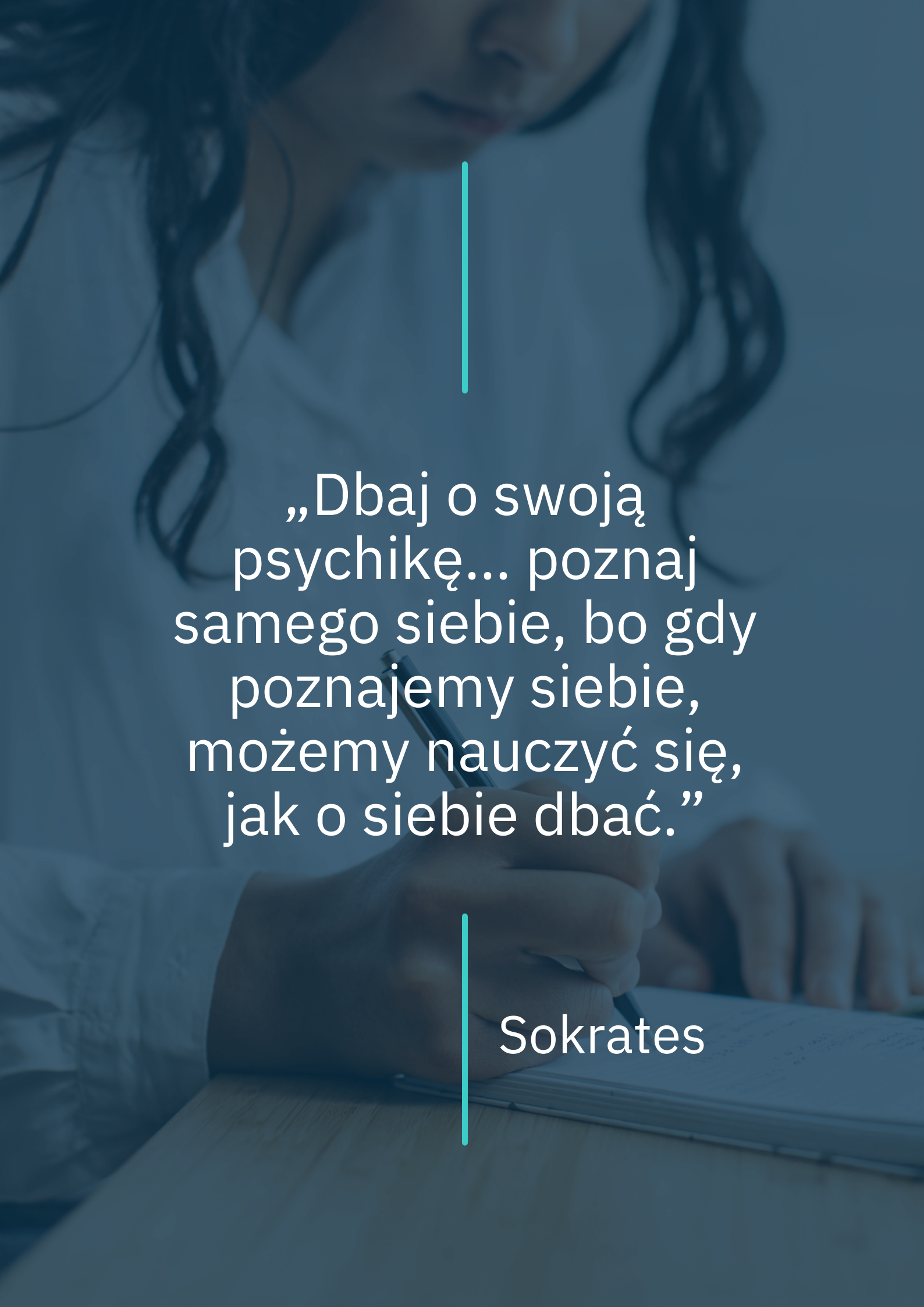
RUNDKI EFT DLA RODZICÓW

Moje dziecko nie chce chodzić do szkoły.	122
Lęk o dziecko, które nie potrafi znaleźć kolegów w szkole.	124
Lęk o przyszłość dziecka.	126
Czuję smutek, że nie mogę zapewnić dziecku wszystkiego.	128
Brak poczucia równowagi między rolą matki a potrzebą samorealizacji zawodowej.	130
Czuję smutek kiedy myślę, że nie jestem takim rodzicem jakim bym chciał/a.	132
Czuję złość, bo moje dziecko nie wykorzystuje swojego potencjału (dziecko zdolne a leniwe).	134
Nie umiem porozumieć się ze swoim dzieckiem.	136
Przytłoczenie i zmęczenie emocjami dziecka.	138
Moje dziecko wagaruje/ opuszcza szkołę w czasie lekcji.	140
Nie chcę czuć, że zawodzę.	142

Lęk o przyszłość dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.	144
Presja bycia idealnym rodzicem.	146
Nie mogę odpuścić kontroli i czuję, że jestem nadopiekuńczy/a.	148
Rundka zastępcza dla rodzica na to, że dziecko nie lubi chodzić do szkoły.	150
Rundka kreatywna dla rodzica na to, aby dziecko świetnie radziło sobie w szkole.	152

RUNDKI EFT DLA NAUCZYCIELI

Tracę kontrolę.	153
Frustracja i poczucie bezradności wywołane niską motywacją uczniów.	155
Poczucie bycia niedocenianym przez system i dyrekcję.	157
Czuję żal, że moje zarobki nie są adekwatne do wysiłku i zaangażowania.	159
Stres związany z prowadzeniem lekcji w trudnej klasie.	161
Czuję się niedoceniony/a.	163
Czuję się przytłoczony/a nadmiarem obowiązków i wymaganiami.	165
Mam wrażenie, że nie szanuje się zawodu nauczyciela.	167
Przytłoczenie pretensjami i oczekiwaniami rodziców.	169
Uczeń/uczenica w klasie zawsze wszystko neguje i ciągle wyraża swoje niezadowolenie.	171
Wypalenie zawodowe w pracy z dziećmi.	173
Jestem przeciążony/a.	175
Pretensje i nierealne wymagania rodziców.	177
Nie czuję, że moja praca ma sens, a chcę czuć satysfakcję.	179
Stres w pracy nauczyciela.	181
Jestem zadowolony/a z sukcesów moich uczniów.	183

A woman with long dark hair is shown from the chest up, wearing a white shirt. She is holding a pen and writing in a notebook. The background is a soft, out-of-focus blue. A vertical teal line is positioned to the left of the text.

„Dbaj o swoją
psychikę... poznaj
samego siebie, bo gdy
poznajemy siebie,
możemy nauczyć się,
jak o sobie dbać.”

Sokrates

WSTĘP

SZKOŁA TO MIEJSCE PEŁNE EMOCJI. RADOŚCI Z SUKCESÓW, STRESU PRZED SPRAWDZIANEM, NIEPEWNOŚCI PRZED ODPOWIEDZIĄ, CZASEM ZŁOŚCI, CZASEM SMUTKU.

Każdy - uczeń, nauczyciel i rodzic - doświadcza ich na swój sposób.

Emocje są naturalną częścią życia, ale czasem potrafią przytłoczyć, zatrzymać w działaniu albo sprawić, że trudno się skupić.

Dlatego powstał ten e-book.

Zebraliśmy w nim proste ćwiczenia EFT (Emotional Freedom Techniques), które pomagają uspokoić emocje, odzyskać spokój i pewność siebie, skoncentrować się i ukierunkować na pozytywne osiągnięcia.

To narzędzie, które można stosować w każdej chwili - w klasie, w domu, przed egzaminem, po trudnej rozmowie.

Nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności - tylko chwili uważności i chęci, żeby poczuć się lepiej.



CO TO JEST EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES)

EFT, czyli Techniki Emocjonalnej Wolności, to prosta metoda, która łączy dotyk i słowa, pomagając uspokoić ciało i umysł.

Podczas ćwiczenia delikatnie opukujemy palcami kilka punktów na twarzy i ciele, jednocześnie nazywając to, co czujemy - na przykład stres, złość, lęk czy smutek.

To trochę jak rozmowa z samym sobą - spokojna, życzliwa, bez oceniania.

Dzięki temu ciało dostaje sygnał: „jestem bezpieczny/a”, a napięcie zaczyna się rozpuszczać.

Myśli stają się jaśniejsze, emocje łagodniejsze, a w ciele pojawia się więcej przestrzeni i oddechu.



JAK DZIAŁA EFT NA POZIOMIE EMOCJONALNYM I FIZJOLOGICZNYM

Kiedy się stresujemy, w naszym ciele uruchamia się naturalna reakcja alarmowa - serce bije szybciej, oddech staje się płytszy, a w głowie pojawia się goniąca myśl.

W takiej chwili nasz mózg działa jakby w „trybie przetrwania” - trudno się wtedy uczyć, myśleć logicznie czy zapamiętywać. EFT pomaga ten alarm wyciszyć.

Delikatne opukiwanie określonych punktów działa uspokajająco na układ nerwowy i przypomina ciału, że nie musi się bronić - że teraz może się rozluźnić. Badania pokazują, że po kilku minutach EFT obniża się poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, a ciało przechodzi w stan odprężenia.

Wtedy mózg może znowu pracować w sposób, który sprzyja nauce, koncentracji i kreatywności.

Na poziomie emocjonalnym EFT uczy nas bycia z emocjami w bezpieczny sposób. Z czasem zaczynamy reagować spokojniej, pewniej i z większym zaufaniem do siebie.

Krótką historia i rozwój metody

TFT

Twórcą EFT jest Gary Craig, inżynier i trener rozwoju osobistego ze Stanów Zjednoczonych. W latach 90. zainspirował się pracą psychologa dr. Rogera Callahana, który stworzył metodę TFT.

EFT

Gary uprościł metodę Callahana, tak aby była dostępna dla każdego - niezależnie od wieku czy doświadczenia. Tak powstało EFT - proste, uniwersalne narzędzie do pracy z emocjami.

DZIŚ

Dziś EFT jest stosowane na całym świecie - przez nauczycieli, psychologów, sportowców, rodziców i uczniów.

**BADANIA NAUKOWE
PROWADZONE W OSTATNICH
LATACH POTWIERDZAJĄ, ŻE
EFT MOŻE POMAGAĆ OBNIŻAĆ
STRES, POPRAWIAĆ
SAMOPOCZUCIE, A NAWET
WSPIERAĆ EFEKTYWNOŚĆ
UCZENIA SIĘ I OSIĄGANIA
CELÓW.**

To metoda, która łączy prostotę z dużą skutecznością.
Wystarczy kilka minut dziennie, by poczuć różnicę.

Jak wykonywać ćwiczenia EFT

✓ PROSTOTA

EFT to naprawdę prosta technika - można się jej nauczyć w kilka minut.

Nie potrzeba żadnego sprzętu ani specjalnego miejsca.

Wystarczy Twoja dłoń, kilka spokojnych oddechów i gotowość, żeby chwilę побыć ze sobą.

✓ STYMULACJA

Podczas ćwiczenia delikatnie opukujemy palcami kilka punktów na ciele.

Nie chodzi o nacisk, tylko o lekkie stuknięcia, jak gdybyś pukał/a do drzwi.

✓ GŁOS

W tym samym czasie mówimy na głos (lub w myślach) o tym, co czujemy.

Na przykład:

„Czuję stres przed sprawdzianem, ale i tak jestem bezpieczny/a.”

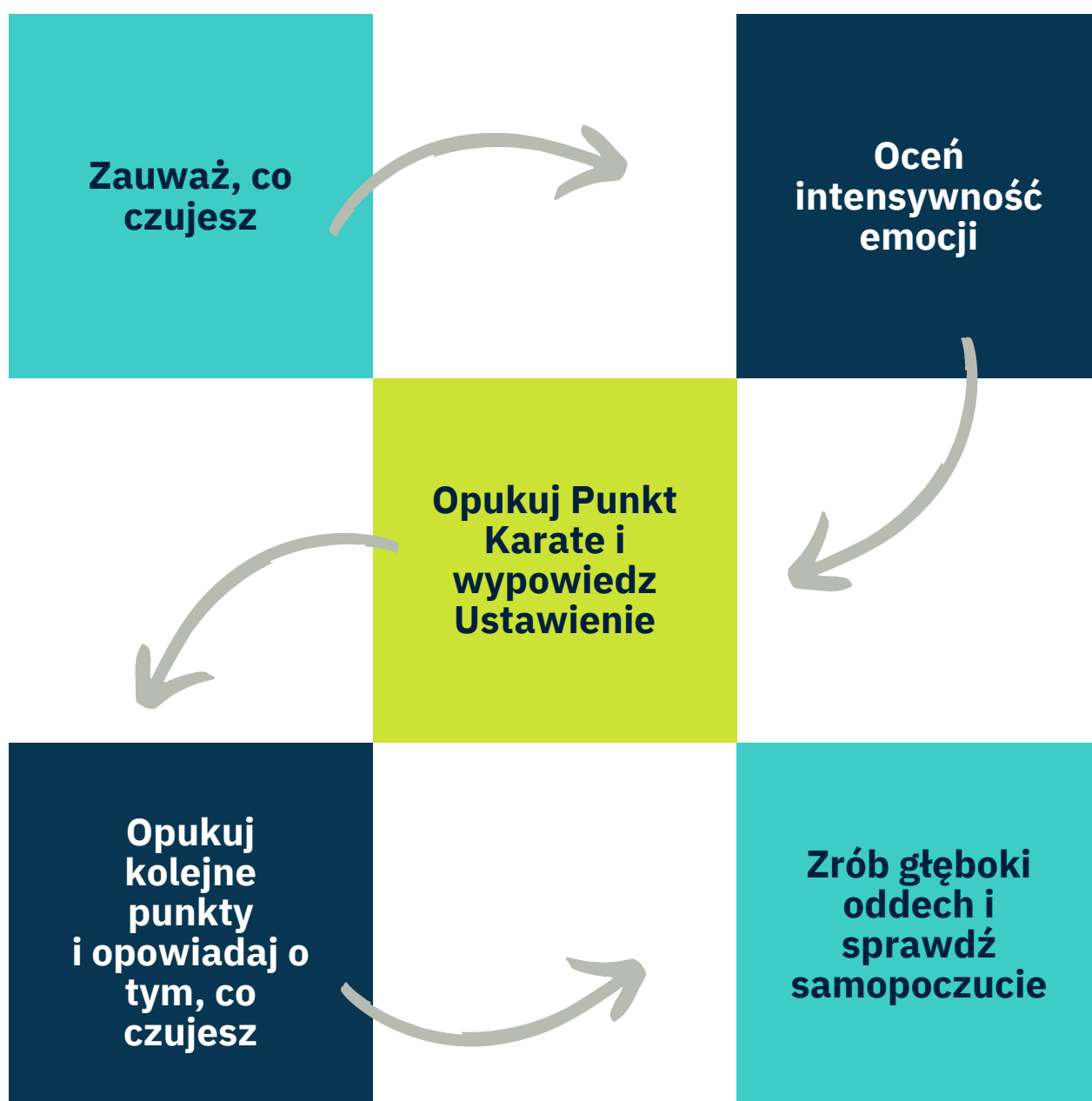
albo

„Jestem zdenerwowany/a, bo boję się, że mi nie wyjdzie, pozwalam sobie to poczuć i uwolnić.”



To właśnie połączenie dotyku i słów sprawia, że EFT działa tak skutecznie. Z jednej strony ciało dostaje sygnał uspokojenia, a z drugiej umysł może otwarcie nazwać emocję - bez oceniania, bez udawania, że „wszystko jest w porządku”.

Prosty schemat ćwiczenia EFT



EFT w 5 krokach

1

Zatrzymaj się na chwilę.

Zauważ, co czujesz. Czy to stres, złość, niepewność, a może smutek?
Nie musisz niczego zmieniać - wystarczy, że to nazwiesz.

2

Oceń intensywność emocji w skali od 0 do 10.

Dzięki temu później zobaczysz, jak się zmieniła.

3

Punkt karate (na boku dłoni).

Lekko go opukuj i powiedz 3 razy frazę:

„Mimo że czuję stres przed tym sprawdzianem, akceptuję siebie i doceniam moje starania.”

4

Opukuj kolejne punkty:

- początek brwi
- bok oka
- pod okiem
- pod nosem
- na brodzie
- obojczyk (początek obojczyka)
- pod pachą
- czubek głowy

Na każdym z nich mów spokojnie to, co czujesz, np.:

„Czuję stres w brzuchu”

„Czuję napięcie w klatce piersiowej”

„Nie wiem jak sobie poradzę na sprawdzianie”

„Nie jestem pewien/a czy umiem wszystko, co trzeba”

5

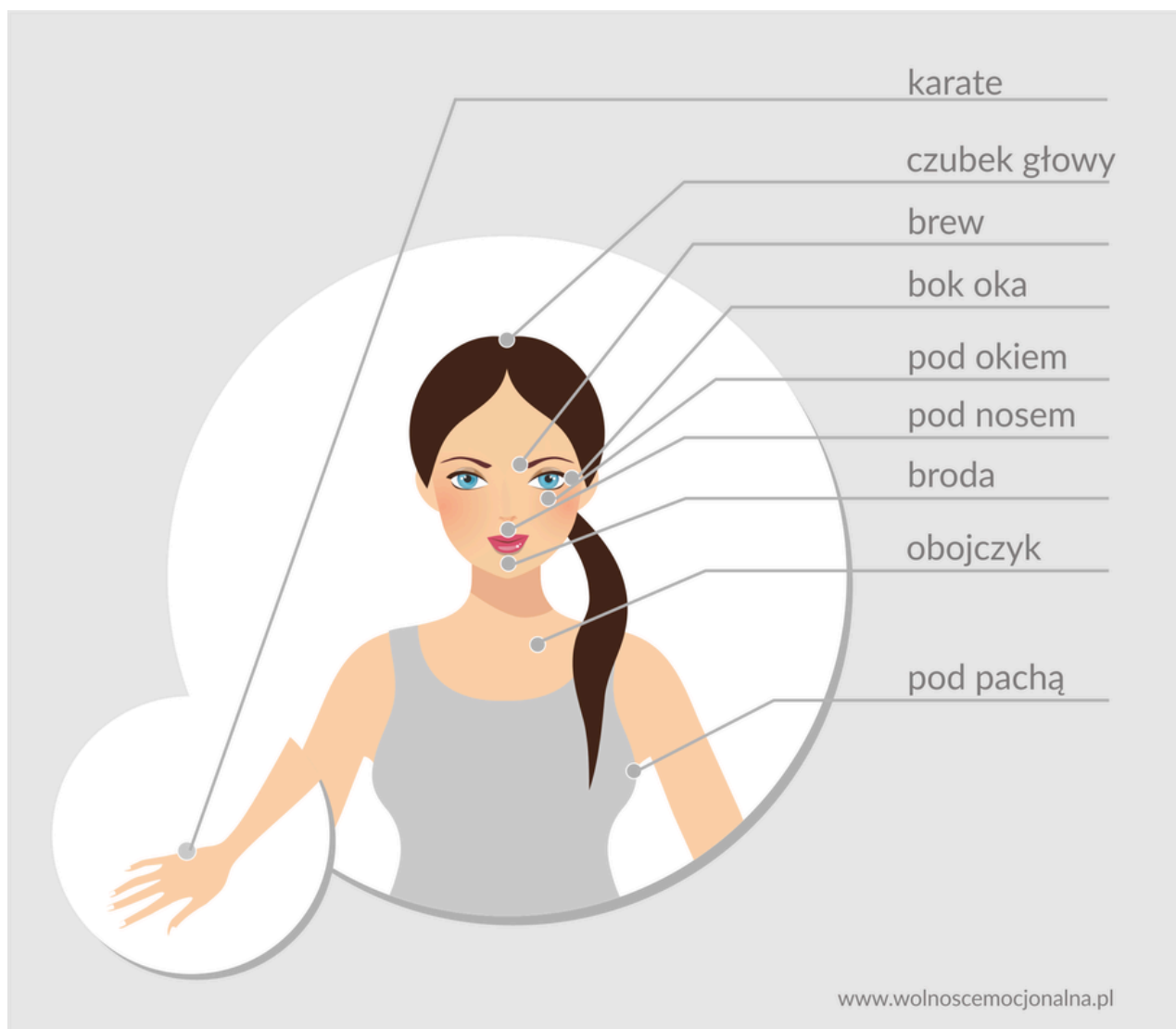
Weź głęboki oddech.

Zauważ, co się zmieniło.

Może emocja jest słabsza? Może ciało bardziej rozluźnione?

Jeśli chcesz, możesz zrobić kolejną rundkę.

Gdzie znajdują się punkty EFT



Dlaczego to działa

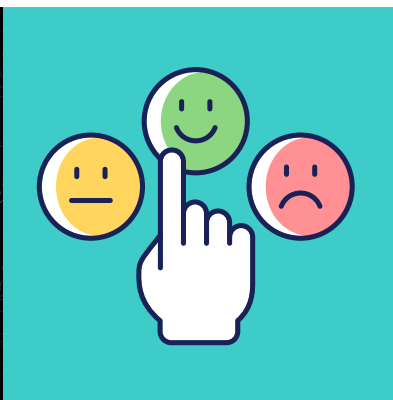
Kiedy opukujesz punkty i jednocześnie mówisz o tym, co czujesz, rozpuszcza to stresową reakcję, jakbyś mówił/a swojemu systemowi nerwowemu:

„Wszystko w porządku. Możesz się rozluźnić.”

W efekcie oddech się uspokaja, napięcie znika, a myśli stają się jaśniejsze. To dlatego EFT tak dobrze sprawdza się przed egzaminem, wystąpieniem, rozmową z nauczycielem, a nawet po trudnym dniu w szkole.

KILKA WSKAZÓWEK:

- Nie próbuj „pozbyć się” emocji. Raczej pozwól im być - EFT działa wtedy najlepiej.
- Jeśli nie wiesz co powiedzieć - wystarczy, że mówisz: „to, co czuję teraz”.
- Możesz opukiwać w myślach lub na głos - obie wersje działają.
- To ćwiczenie możesz zrobić dyskretnie, nawet siedząc przy ławce lub przed snem.
- W tym ebooku znajdziesz sporo ćwiczeń EFT na różne tematy związane z wyzwaniami emocjonalnymi w szkole - zacznij od nich.



Nauka i emocje

DLACZEGO EFT POMAGA NA WYZWANIA W SZKOLE

Każdy z nas wie, jak trudno się skupić, kiedy coś nas stresuje.

Wtedy nawet najprostsze zadanie wydaje się trudne, a w głowie robi się pustka.

To nie brak wiedzy - to reakcja naszego mózgu na stres.

Kiedy czujemy napięcie, złość, strach albo wstyd, w naszym ciele włącza się tryb alarmowy.

Mózg wysyła sygnał: „Uwaga, zagrożenie!”.

Wtedy aktywuje się tzw. układ limbiczny, a dokładnie jego część zwana ciałem migdałowatym - to ono odpowiada za emocje i reakcje obronne.

W tym stanie kora przedczołowa, czyli część mózgu odpowiedzialna za logiczne myślenie, koncentrację i zapamiętywanie, działa słabiej.

Dlatego pod wpływem stresu trudniej jest się uczyć, przypominać sobie materiał, rozwiązywać zadania czy występować publicznie.

EFT POMAGA USPOKOIĆ UKŁAD NERWOWY

Ćwiczenie EFT działa jak naturalny „przycisk pauzy” dla stresu.

Delikatne opukiwanie punktów na ciele wysyła do mózgu sygnał bezpieczeństwa - podobny do tego, jaki dostajemy, gdy ktoś nas uspokaja ciepłym tonem głosu albo obejmuje.

Wtedy ciało migdałowate się wycisza, a układ nerwowy wraca do równowagi.

Badania pokazują, że po kilku minutach EFT:

- spada poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu,
- uspokaja się oddech i rytm serca,
- mózg przełącza się z trybu „walcz lub uciekaj” na tryb „uczę się i tworzę”.

To znaczy, że uczniowi łatwiej się skupić, zapamiętać materiał, a także spokojnie podejść do sprawdzianu czy wystąpienia.

Nauczycielom i rodzicom EFT pomaga zachować spokój w trudnych sytuacjach, reagować z większą cierpliwością i jasno myśleć - nawet pod presją.

Nauka i emocje

EFT WSPIERA SAMOŚWIADOMOŚĆ I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Kiedy uczymy się zauważać swoje emocje i mówić o nich bez oceniania, rośnie nasza samoświadomość.

Dzięki EFT dzieci i młodzież uczą się, że emocje nie są czymś złym - są informacją o tym, co się w nas dzieje.

Zamiast tłumić złość, wstyd czy smutek, można je nazwać i uwolnić, żeby znów poczuć spokój i równowagę.

Badania prowadzone m.in. przez dr Peta Stapleton z Bond University (Australia) pokazały, że regularne stosowanie EFT:

- obniża stres i lęk szkolny,
- zwiększa poczucie własnej wartości,
- poprawia koncentrację i wyniki w nauce,
- a także wzmacnia odporność emocjonalną - czyli zdolność do powrotu do równowagi po trudnych sytuacjach.

To dlatego coraz więcej nauczycieli i psychologów szkolnych wprowadza krótkie ćwiczenia EFT do codziennej pracy - na początku lekcji, przed sprawdzianem czy w chwilach napięcia.

EFT TO NIE MAGIA - TO ŚWIADOMA PRZERWA NA ODDECH

Ważne, by wiedzieć, że EFT nie polega na „czarowaniu” emocji.

To narzędzie samoregulacji, które pomaga nam zatrzymać się, uznać to, co czujemy, i dać ciału sygnał: „jestem bezpieczny/a”.

To trochę jak naciśnięcie przycisku „reset” - emocje stają się spokojniejsze, myśli jaśniejsze, a ciało rozluźnione.

Dzięki temu uczeń może znów skupić się na nauce, nauczyciel na spokojnym prowadzeniu lekcji, a rodzic na wspieraniu dziecka z większym zrozumieniem i łagodnością.

Jak korzystać z tego e-booka

UCZNIOWIE

Szkoła to nie tylko nauka, ale też emocje - dużo emocji! Stres przed sprawdzianem, niepewność przed wystąpieniem, złość po konflikcie z kolegą czy koleżanką...

EFT pomaga w takich chwilach wrócić do spokoju i poczuć się pewniej.

Ćwiczenia w tym e-booku możesz robić:

- przed klasówką, żeby się uspokoić,
- po trudnej rozmowie z nauczycielem lub rodzicem,
- kiedy czujesz złość, wstyd, smutek czy lęk,
- lub po prostu wtedy, gdy chcesz się lepiej poczuć.

Nie musisz „robić ich dobrze”.

Najważniejsze, żebyś był/a szczerzy/a wobec siebie i zauważył/a, co naprawdę czujesz.

To wystarczy, żeby EFT zaczęło działać.

RODZICE

Dzieci uczą się nie tylko słów, ale przede wszystkim postawy dorosłych.

Kiedy rodzic sam sięga po EFT, daje dziecku piękny przykład:

że emocje są naturalne, że można o nich mówić i że można sobie z nimi radzić w zdrowy sposób.

Ćwiczenia EFT można robić wspólnie – np. wieczorem, przed snem, po trudnym dniu.

To może być chwila bliskości, rozmowy i śmiechu.

Wystarczy kilka minut, by napięcie opadło, a atmosfera w domu stała się spokojniejsza.

EFT pomaga dorosłym lepiej rozumieć emocje dziecka, reagować z większym spokojem i nie brać wszystkiego „do siebie”.

Dzięki temu relacje w domu stają się bardziej ciepłe, a dzieci czują się bezpieczniej.

EFT może stać się cennym wsparciem w pracy z uczniami. Kilka minut wspólnego opukiwania może znacząco zmienić atmosferę w klasie.

Propozycje zastosowań:

- krótka sesja EFT na początku lekcji, by „złapać” skupienie,
- ćwiczenie przed testem, aby obniżyć napięcie,
- wspólne „oddychanie z opukiwaniem” po trudnym wydarzeniu,
- indywidualne użycie - np. w pracy wychowawczej lub w rozmowie z uczniem w stresie.

Nauczyciel, który sam korzysta z EFT, zyskuje spokój wewnętrzny i większą odporność emocjonalną.

Dzięki temu łatwiej reaguje z empatią, cierpliwością i zrozumieniem, nawet w wymagających sytuacjach.

KILKA PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK DLA WSZYSTKICH

- Nie musisz czuć się „źle”, żeby robić EFT.
- To świetny sposób także na budowanie dobrego nastroju, wdzięczności i wiary w siebie.
- Rób ćwiczenia regularnie, ale bez presji.
- Czasem wystarczy 10 minut, by poczuć różnicę.
- Nie oceniaj swojego stanu.
- W EFT nie chodzi o to, by być „pozytywnym”, tylko by być prawdziwym.
- Oddychaj: Każde ćwiczenie kończ kilkoma spokojnymi oddechami - to pomoże cię zintegrować zmianę.

Ten e-book to zaproszenie do odkrycia, że spokój, równowaga i pewność siebie są w zasięgu ręki - dosłownie.

EFT to proste narzędzie, które może stać się wsparciem w nauce, relacjach i codziennym życiu.

Nauka i badania — co mówią naukowcy o skuteczności EFT

Chociaż EFT wygląda bardzo prosto - delikatne opukiwanie kilku punktów na ciele i mówienie o tym, co się czuje - jego skuteczność potwierdzają już liczne badania naukowe.

Naukowcy na całym świecie sprawdzają, w jaki sposób EFT pomaga obniżyć stres, poprawić nastrój, koncentrację, a nawet wyniki w nauce czy sporcie.

Nie chodzi tu o magię ani o wiarę, ale o konkretne procesy zachodzące w naszym układzie nerwowym.

EFT A STRES - CO DZIEJE SIĘ W MÓZGU

Kiedy jesteśmy zestresowani, ciało reaguje tak, jakby groziło nam niebezpieczeństwo: serce bije szybciej, oddech staje się płytszy, a mózg przełącza się w tryb „walcz albo uciekaj”.

Wtedy aktywuje się tzw. układ limbiczny, odpowiedzialny za emocje, a szczególnie jego część zwana ciałem migdałowatym.

To ono uruchamia reakcję stresową i wydzielanie kortyzolu - hormonu stresu.

W tym stanie kora przedczołowa, czyli ta część mózgu, której używamy do nauki, planowania i logicznego myślenia, działa słabiej.

Dlatego w stresie tak trudno się skoncentrować czy przypomnieć sobie, co było na ostatniej lekcji.

Ćwiczenie EFT pomaga ten proces odwrócić.

Delikatne opukiwanie i wypowiadanie fraz, pomagających skupić się na problemie wysyła do mózgu sygnał: „Jestem bezpieczny/a.”

Ciało migdałowate się uspokaja, a poziom kortyzolu spada.

Wtedy wraca dostęp do racjonalnego myślenia, koncentracji i pamięci.

BADANIA NAD WPŁYWEM EFT NA STRES

Jedno z najczęściej cytowanych badań przeprowadzili Dawson Church i współpracownicy w 2012 roku.

Wzięły w nim udział 83 osoby, które podzielono na trzy grupy:

1. grupa wykonująca EFT przez godzinę,
2. grupa rozmawiająca z terapeutą (wsparcie słowne),
3. grupa kontrolna (bez interwencji).

Po sesji uczestnikom zmierzono poziom kortyzolu w ślinie oraz zapytano o samopoczucie.

Okazało się, że u osób po EFT poziom kortyzolu spadł średnio o 24%, a subiektywnie zgłaszali oni znaczne obniżenie stresu, lęku i napięcia.

To oznacza, że EFT może realnie wpływać na fizjologiczne reakcje stresowe organizmu.

Źródło: Church, D., Yount, G., Brooks, A. (2012). The Effect of Emotional Freedom Techniques (EFT) on Stress Biochemistry: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 891–896.

Kolejne badania potwierdziły te wyniki. W 2020 roku naukowcy ponownie zbadali wpływ EFT na stres i uzyskali podobne efekty - uczestnicy czuli się spokojniejsi, a poziom hormonów stresu obniżył się po krótkiej interwencji.

Źródło: Reexamining the effect of Emotional Freedom Techniques on stress: A randomized controlled trial, 2020.

EFT A NAUKA, EMOCJE I WYNIKI

Australijska badaczka - psycholog - dr Peta Stapleton z Bond University przeprowadziła wiele badań dotyczących EFT w środowisku szkolnym.

W jej pracach pokazano, że regularne stosowanie EFT:

- obniża poziom lęku szkolnego i stresu egzaminacyjnego,
- zwiększa poczucie własnej wartości,
- poprawia koncentrację i wyniki w nauce,
- pomaga uczniom szybciej wracać do równowagi po porażkach.

W jednym z badań uczniowie, którzy przez kilka tygodni wykonywali krótkie ćwiczenia EFT przed zajęciami, mieli lepsze wyniki testów i większą pewność siebie niż grupa kontrolna.

EFT W SPORCIE I OSIĄGANIU CELÓW

Z metody EFT korzystają również sportowcy, muzycy i osoby występujące publicznie. Badania pokazują, że EFT pomaga zredukować treść, zwiększyć skupienie i poprawić osiągnięcia sportowe.

W jednym z eksperymentów zawodnicy, którzy opukiwali punkty EFT przed startem, osiągnęli lepsze wyniki i czuli się bardziej zrelaksowani niż ci, którzy nie stosowali tej metody.

Źródło: Church, D., Downs, D., Stapleton, P., et al. (2012–2022), Clinical EFT and performance studies.

CO MÓWIĄ PRZEGLĄDY NAUKOWE

W 2022 roku w czasopiśmie Frontiers in Psychology opublikowano duży przegląd badań nad EFT.

Autorzy podsumowali kilkadziesiąt eksperymentów i stwierdzili, że EFT jest bezpieczną, efektywną i krótkoterminową metodą redukcji stresu, lęku i objawów depresji.

Wskazali również, że efekty EFT utrzymują się w czasie, szczególnie przy regularnej praktyce.

Meta-analiza z 2024 roku, obejmująca 18 badań nad EFT w kontekście depresji, potwierdziła, że metoda przynosi duże efekty terapeutyczne i może być stosowana zarówno indywidualnie, jak i w grupie.

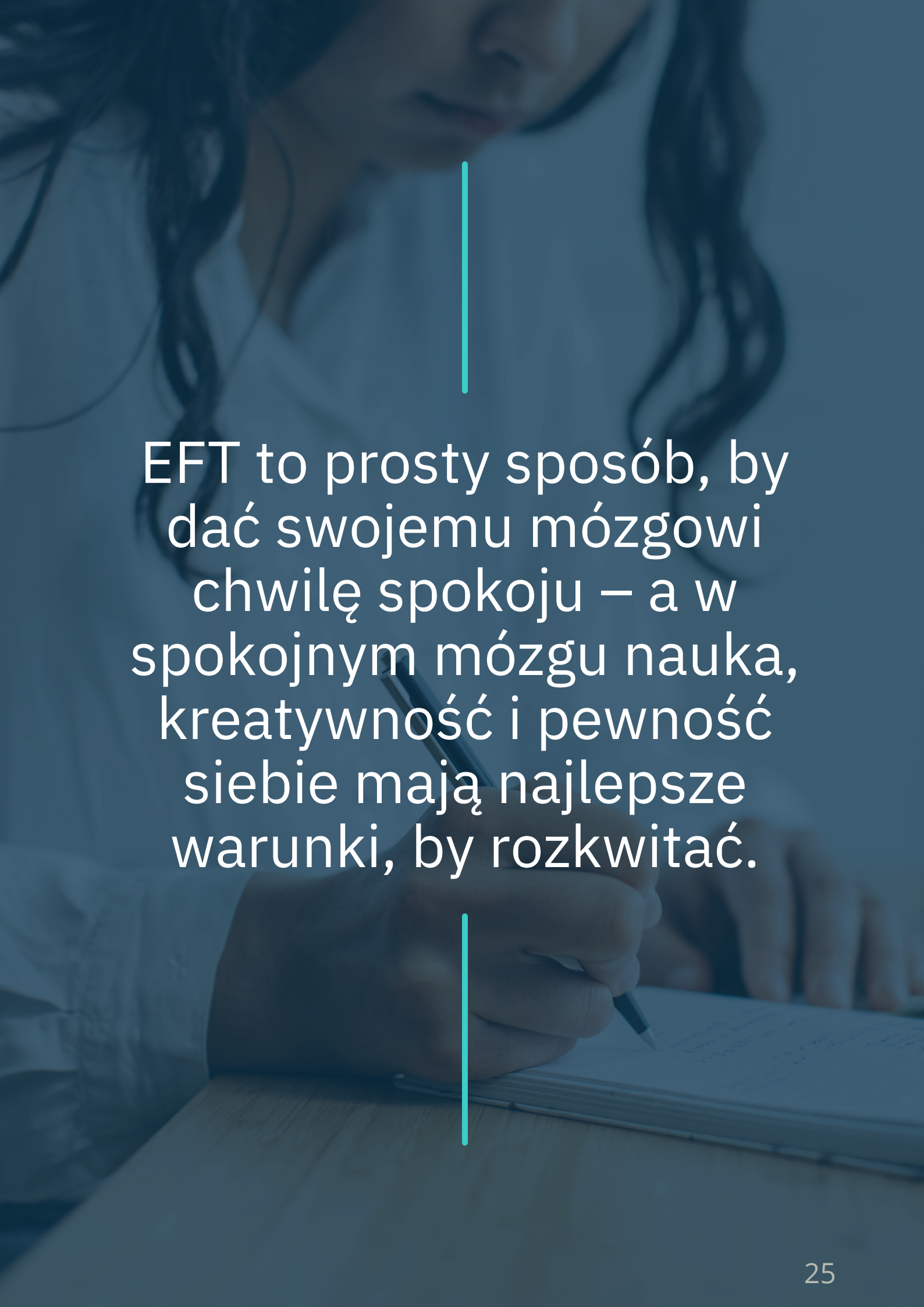
Źródła:

- Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions (2022).
- The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques for Reducing Depression: A Meta-Analysis (2024).

EFT nie zastępuje psychoterapii ani leczenia, ale może być cennym narzędziem wspierającym emocjonalny dobrostan.

Badania naukowe coraz częściej potwierdzają, że:

- EFT obniża stres i poziom kortyzolu,
- pomaga w samoregulacji emocji,
- wspiera procesy poznawcze - pamięć, koncentrację i motywację,
- może poprawiać wyniki w nauce i sporcie,
- jest bezpieczne i łatwe do samodzielnego stosowania.



EFT to prosty sposób, by
dać swojemu mózgowi
chwilę spokoju – a w
spokojnym mózgu nauka,
kreatywność i pewność
siebie mają najlepsze
warunki, by rozkwitać.

Czas na praktykę — czyli EFT w działaniu



Po tej części wprowadzającej, w której poznałeś/aś, czym jest EFT, jak działa Twój układ nerwowy i dlaczego stres tak bardzo wpływa na naukę i emocje, pora przejść do najważniejszego - do działania. Na kolejnych stronach znajdziesz proste ćwiczenia EFT, które pomogą Ci:

- lepiej radzić sobie ze stresem i napięciem,
- odzyskać spokój, kiedy emocje biorą górę,
- skoncentrować się przed sprawdzianem lub wystąpieniem,
- dodać sobie odwagi, gdy pojawia się lęk lub zwątpienie,
- i po prostu - czuć się lepiej w swojej skórze, niezależnie od sytuacji.

Każde ćwiczenie poprowadzi Cię przez opukiwanie punktów na ciele, aż po moment, w którym poczujesz, że w środku robi się spokojniej i jaśniej.



Nie musisz wierzyć „na słowo”. Po prostu spróbuj. EFT to coś, co najlepiej zrozumieć przez doświadczenie - często już po kilku minutach widać różnicę w samopoczuciu, myśleniu i skupieniu. Zadbaj o chwilę tylko dla siebie.

Usiądź wygodnie, weź kilka głębszych oddechów i pozwól sobie przez moment niczego nie oceniać.

To Twój czas.

Gotowy/a?

Zaczynamy.

Akceptujące EFT

Akceptujące EFT to jedna z technik EFT, opracowana przez psychologa, psychoterapeutkę i trenerkę/instruktorkę EFT, Joannę Chełmicką. To bardzo proste narzędzie, które będziesz mógł/a samodzielnie użyć po wykonaniu wybranego ćwiczenia z tego ebooka, jeśli uświadomisz sobie dodatkowe aspekty problemu, który chcesz rozwiązać.

Po każdym ćwiczeniu będziesz proszony/a o sprawdzenie, co pojawia się w Twoim ciele, emocjach i umyśle: są to tzw. reakcje-aspekty problemu. Jeśli pojawi się jakaś nieprzyjemna emocja, napięcie w ciele lub wspomnienie/myśl - na to właśnie możesz dodatkowo zastosować Akceptujące EFT.

Podczas wykonywania Akceptującego EFT stymulujesz te same punkty, które wykorzystujemy w innych rundkach. Na każdym punkcie będziesz wypowiadać tę samą frazę, zaczynającą się od słów: "Akceptuję, że..." - W miejsce kropek wstawisz dowolną emocję, myśl, odczucie z ciała, np:

PUNKT KARATE:

Akceptuję, że czuję przytłoczenie, bo mam za dużo obowiązków. (Powtórz 3 razy)

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

BREW: akceptuję, że czuję przytłoczenie, bo mam za dużo obowiązków

BOK OKA: akceptuję, że czuję przytłoczenie, bo mam za dużo obowiązków

POD OKIEM: akceptuję, że czuję przytłoczenie, bo mam za dużo obowiązków

POD NOSEM: akceptuję, że czuję przytłoczenie, bo mam za dużo obowiązków

NA BRODZIE: akceptuję, że czuję przytłoczenie, bo mam za dużo obowiązków

OBOJCZYK: akceptuję, że czuję przytłoczenie, bo mam za dużo obowiązków

POD PACHĄ: akceptuję, że czuję przytłoczenie, bo mam za dużo obowiązków

CZUBEK GŁOWY: akceptuję, że czuję przytłoczenie, bo mam za dużo obowiązków
głęboki oddech!

Jak opukiwać rundki EFT

Większość rundek zaczynamy od opukiwania tzw. PUNKTU KARATE, na boku dłoni - lewej lub prawej (strony są obojętne).

W trakcie opukiwania tego punktu, wypowiadasz na głos lub w myślach tzw. USTAWIENIE, czyli 3 zdania zaczynające się od słów: "Mimo że ..."

Następnie opukujesz punkty: OD BREW DO CZUBEK GŁOWY, czyli: brew, bok oka, pod okiem, pod nosem, na brodzie, obojczyk, pod pachą, czubek głowy, jednocześnie wypowiadasz jedną frazę tzw. PRZYPOMINACZ.

Aby to przećwiczyć zrobisz teraz ćwiczenie (rundkę) EFT na ogólny stres.

Zanim zaczniesz, zbadaj na ile teraz czujesz stres w skali 0-10 (0-spokój, brak stresu; 10-ogromny stres i duże napięcie).

Opukuj PUNKT KARATE i wypowiedz na głos lub w myślach:

Mimo że czuję ogólny stres, całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że często jestem zestresowany/a, bo żyjemy w stresujących czasach, pozwalam sobie na odrobinę ulgi od stresu.

Mimo że stresują mnie różne rzeczy, czuję napięcie w ciele i to odbiera mi radość i swobodę w życiu, akceptuję to, co czuję i pozwalam sobie na spokój i jak najlepsze samopoczucie.

Teraz będziesz opukiwać kolejne punkty OD BREW DO CZUBEK GŁOWY i na każdym punkcie będziesz wypowiadać kolejną frazę (przypominacz):

BREW: czuję ogólny stres

BOK OKA: moje ciało jest napięte

POD OKIEM: często jestem zestresowany/a

POD NOSEM: żyjemy przecież w stresujących czasach

NA BRODZIE: jest tyle rzeczy, którymi można się stresować

OBOJCZYK: stres odbiera mi radość i swobodę w życiu

POD PACHĄ: tak bardzo się wszystkim przejmuję

CZUBEK GŁOWY: bardzo mi zależy, żeby wszystko było dobrze

Opukuj dalej te same punkty i wypowiadaj kolejne przypominacze:

BREW: to dobrze, że mi tak zależy

BOK OKA: ale może wszystko będzie dobrze

POD OKIEM: także gdy puszcę trochę tego stresu

POD NOSEM: może mogę uwolnić to napięcie z mojego ciała

NA BRODZIE: czuję, że jestem gotowy/a na trochę ulgi od stresu

OBOJCZYK: co jeśli mogę poczuć więcej spokoju i swobody

POD PACHĄ: i jednocześnie nadal dbać o to, aby wszystko było dobrze

CZUBEK GŁOWY: może ten spokój pomoże mi zadbać o moje życie jeszcze skuteczniej

i kontynuuj:

BREW: czuję jak coraz bardziej rozluźnia się moje ciało

BOK OKA: pozwalam sobie uwolnić jeszcze więcej tego stresu

POD OKIEM: otwieram się na coraz więcej spokoju i radości w życiu

POD NOSEM: zgadzam się na to, aby odzyskać dobre samopoczucie

NA BRODZIE: czuję, że oddycham swobodniej i spokojniej

OBOJCZYK: zaczynam ufać, że wszystko będzie dobrze

POD PACHĄ: decyduję się uwolnić cały ten stres do końca

CZUBEK GŁOWY: czuję, jak z każdym oddechem moje ciało jest bardziej odprężone

BREW: mój oddech jest spokojny i głęboki

BOK OKA: cieszę się, że odzyskałem/am spokój

POD OKIEM: czuję się bezpiecznie i pewnie

POD NOSEM: to miłe poczuć swobodę i radość w życiu

NA BRODZIE: ufam, że wszystko ułoży się dla mnie jak najlepiej

OBOJCZYK: moje ciało jest teraz przyjemnie odprężone

POD PACHĄ: mój umysł jest pogodny i lekki

CZUBEK GŁOWY: czuję się świetnie, gdy trwam w takim doskonałym samopoczuciu

Zrób teraz głęboki wdech i wydech i oceń na skali 0-10 poziom stresu i napięcia. Porównaj wynik z pierwszym pomiarem i jeśli jeszcze nie masz "0", powtórz to ćwiczenie.

ĆWICZENIA EFT

dla uczniów,
nauczycieli
i rodziców

Temat: Blokada przed mówieniem w języku obcym. Nie mogę wykrztusić słowa, kiedy mam coś powiedzieć po [język].

Autor rundki: Małgorzata Adamiecka

PUNKT KARATE:

Mimo że jestem totalnie zablokowany/a kiedy mam mówić po [język] i nie mogę wykrztusić słowa, bo czuję taki stres i napięcie, to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie, i otwieram się na uwolnienie tego napięcia.

Mimo że kiedy mam coś powiedzieć po [język] to serce wali mi jak szalone, mam pustkę w głowie, a język mi się płacze, to kocham i akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że kiedy mam coś powiedzieć po [język] pocą mi się ręce i zaciska gardło, to kocham i akceptuję siebie i otwieram się na relaks i rozluźnienie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję się totalnie zablokowany/a
kiedy mam mówić po [język]
nie mogę wykrztusić słowa
i mam pustkę w głowie
ten stres i napięcie
kiedy mam coś powiedzieć po [język]
to jest silniejsze ode mnie
całkowicie nad tym nie panuję

płacze mi się język
a serce wali mi jak szalone
kiedy mam coś mówić po [język]
bo jestem taki/a napięty/a i zestresowany/a
czuje jak zaciska mi się gardło
pocą mi się ręce
chciałbym/abym się schować
ale jestem jak sparaliżowany/a

uwalniam to napięcie, które czuję
uwalniam ten stres i blokadę przed mówieniem po [język]
rozpuszczam zacisk w gardle i sztywność
wybieram wolność od poczucia pustki w głowie
biorę głęboki oddech i całkowicie się rozluźniam

uwalniam niepokój, który czuję
i odzyskuję poczucie bezpieczeństwa
pozwalam aby moje serce się uspokoiło

czuję się odprężony/a i spokojny/a
kiedy mam coś powiedzieć po [język]
wypowiadam słowa z łatwością
zawsze wiem, co mam powiedzieć
czuję się pewnie i swobodnie kiedy mówię po [język]
mówienie po [język] przynosi mi radość i satysfakcję
bo na sam dźwięk [język] relaksuję się
i cieszę się, że tak świetnie sobie z nim radzę

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Boję się, że będą się ze mnie śmiać.

Autor rundki: Małgorzata Adamiecka

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się, że będą się ze mnie śmiać w klasie kiedy powiem coś po [język] i czuję wstyd i zażenowanie z tego powodu, to całkowicie kocham i akceptuję siebie i uwalniam ten lęk.

Mimo że czuję ogromne napięcie, kiedy mam coś powiedzieć po [język], bo nawet nauczyciel podśmiewa się ze mnie ukradkiem i to mnie tak blokuje, że wolalbym\abym zapaść się pod ziemię niż coś powiedzieć, to akceptuję to co czuję. Mimo że śmiechy w klasie tak bardzo mnie onieśmielają, że boję się popełnić błąd, bo nie chcę wyjść na głupka i czuję się mega zestresowany/a co sprawia, że popełniam ich więcej, to jestem oki i daję sobie prawo do błędu i akceptacji.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

jestem mega zestresowany/a
kiedy mam coś powiedzieć po [język]
bo boję się, że będą się ze mnie śmiać w klasie
już wiele razy tak było
czułem/am wtedy wstyd i zażenowanie
i teraz czuję, że mam blokadę w sobie
przed mówieniem po [język]
nie chcę przechodzić tego jeszcze raz

wolę zapaść się pod ziemię
jestem tak onieśmielony/a
tym, że nawet nauczyciel się ze mnie podśmiewa
mam przez to ogromną treść
i robię jeszcze więcej błędów ze stresu
i znowu wychodzę na głupka
im bardziej się staram
tym gorzej wychodzi

uwalniam całe napięcie, które czuję
wybieram wolność od leku przed wyśmianiem
uwalniam poczucie zablokowania i zestresowania
wybieram dla siebie całkowitą wolność od wstydu
uwalniam perfekcjonizm i przekonanie, że jestem głupi/a

pozwalam sobie wyjść z ukrycia
coraz bardziej odprężam się i uspokajam
daję sobie prawo do popełniania błędów

jestem całkowicie spokojny/a i bezpieczny/a
kiedy mówię po [język]
czuję się swobodnie w każdej wypowiedzi
moja pewność siebie rośnie
kiedy widzę jak łatwo uczę się na błędach
klasa mnie wspiera i całkowicie akceptuje
bo ja doceniam siebie i swoje wspaniałe postępy w mówieniu po [język]
jestem dumny/a z siebie i uśmiecham się do wszystkich

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Boję się mówić po [język], bo w porównaniu z innymi ja nic nie umiem.
Autor rundki: Małgorzata Adamiecka

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się mówić po [język], bo nie chcę pokazać jaki/a jestem słaby/a z [język] to całkowicie kocham i akceptuję siebie.

Mimo że wszyscy mówią dobrze tylko ja nie umiem i chciałbym/abym to ukryć, a nie wystawiać się na pośmiewisko zabierając głos, to kocham i akceptuję siebie w pełni takim/ą jakim/ą jestem.

Mimo że nisko siebie cenię, bo inni umieją wszystko, a ja prawie nic i czuję się beznadziejny/a i czuję się niekompetentny/a, to kocham siebie i akceptuję w pełni.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się mówić po [język]
bo wszyscy inni umieją mówić
a ja jestem słaby/a w mówieniu
i wcale nie chcę tego pokazywać
bo nie chcę wystawić się na pośmiewisko
kiedy nic nie umiem
jestem taki/a beznadziejny/a z [język]
że nie wierzę, że kiedykolwiek się go nauczę

nie wierzę w siebie
czuje się niekompetentny/a
w porównaniu z nimi to jestem zerem
nisko się cenię
i wiecznie się tym dołuję
powstrzymuje mnie to przed mówieniem po [język]
bo się siebie wstydzę
chowam się w cieniu

uwalniam poczucie niskiej wartości
uwalniam potrzebę umniejszania sobie
zwalniam się z obowiązku porównywania się do innych
uwalniam poczucie zdołowania
uwalniam chęć ukrycia się w cieniu i lęk

zwalniam blokadę mówienia po [język]
wybieram dla siebie wolność od wstydu
pozwalam sobie docenić samego/ą siebie

akceptuję i przyjmuję siebie do serca
darzę siebie szacunkiem i odzyskuję pewność siebie
wspieram swoje starania, aby mówić po [język]
doceniam swoje postępy w mówieniu po [język]
i to mnie motywuje do tego
abym z radością podejmował/a kolejne wyzwania
czuję się w pełni wartościowym członkiem klasy
odważnie prezentuję swoje osiągnięcia w mówieniu po [język]

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Strach przed klasówką, na którą się nie nauczyłem/nauczyłam.

Autor rundki: Katarzyna Bednarek

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się iść do szkoły, bo jutro jest klasówka, na którą się nie nauczyłem/am i czuję, że ściska mnie w żołądku na myśl o jutrzejszym dniu, to dzisiaj zdecydowałem/am, że akceptuję to co czuję i mogę pozwolić sobie na odrobinę spokoju.

Mimo że boję się iść jutro do szkoły, bo nic nie umiem na tę klasówkę, pewnie oddam pustą kartkę albo może coś tam wymyślę i jakoś uda mi się to zaliczyć, ale czuję ten niepokój w moim brzuchu, to zdecydowałem/am, że akceptuję to co czuję i pozwalam sobie na odrobinę więcej spokoju.

Mimo że jutro jest klasówka, na którą nic się nie nauczyłem/am, a teraz już jest za późno, żeby zaczynać naukę, bo i tak nic nie zapamiętam i czuję, że po prostu się jej boję, boję się dostać kolejną złą ocenę i tego co powiedzą moi rodzice i czuję jak zaciska mi się żołądek, to dziś zdecydowałem/am, że nawet jeśli dostanę jedynkę, to nadal jestem wartościowym człowiekiem.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się iść do szkoły bo jutro jest klasówka
na którą się nie nauczyłem/am,
i czuję, że ściska mnie w żołądku na myśl o jutrzejszym dniu
boję się iść jutro do szkoły
bo nic nie umiem na tę klasówkę
pewnie oddam pustą kartkę
albo może coś tam wymyślę i jakoś uda mi się to zaliczyć
ale czuję ten niepokój w moim brzuchu

jutro jest ta klasówka
na którą nic się nie nauczyłem/am
a teraz już jest za późno żeby zaczynać się uczyć
bo i tak nic nie zapamiętam
i czuję, że po prostu się boję tej klasówki
boję się dostać kolejną złą ocenę
i tego co powiedzą moi rodzice
a mój żołądek się zaciska z nerwów

biore teraz głęboki wdech i wydech
czuję, że mój brzuch delikatnie się rozluźnia
oddycham teraz spokojnie i miarowo
tylko spokój może mnie uratować
otwieram się w tym wszystkim na odrobinę spokoju

cokolwiek się jutro wydarzy
to tylko ocena z klasówki
mój świat się nie zawali

to tylko ocena z klasówki
ocena wiedzy z konkretnego przedmiotu
to nie jest ocena mnie jako osoby
to nie jest ocena mojego życia
to tylko klasówka, na którą się nie nauczyłem/am
to ocena, która nie świadczy o tym jakim jestem człowiekiem
i nawet jeśli rodzice będą na mnie źli
to nadal jestem kochany/a i bezpieczny/a

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Wstyd przed skorzystaniem ze szkolnej toalety.

Autor rundki: Katarzyna Bednarek

PUNKT KARATE:

Mimo że wstydzę się chodzić do szkolnej toalety i z niej korzystać, bo ktoś może wejść do mojej kabiny, gdy będę siedział/a na kibelku i czuję, że na samą myśl robi mi się gorąco na twarzy, to dzisiaj akceptuję wszystko to co czuję i otwieram się na więcej spokoju w tym temacie.

Mimo że wstydzę się korzystać ze szkolnej toalety, bo myślę o tym, że kiedy będę w środku to ktoś z innych uczniów dla draki otworzy drzwi i wtedy będę pośmiewiskiem połowy szkoły i na samą myśl o tym płoną mi policzki, to dzisiaj zdecydowałem/am, że akceptuję to co czuję i otwieram się na rozwiązanie mojego problemu.

Mimo że wstydzę się korzystać ze szkolnej toalety, bo ktoś z innych uczniów stojących w kolejce do kibelka usłyszy jak załatwiam swoje potrzeby i czuję, że wtedy zapadnę się ze wstydu pod ziemię, to dzisiaj pozwalam sobie na więcej spokoju w tym temacie i akceptuję wszystko to co czuję.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

wstydzę się chodzić do szkolnej toalety i z niej korzystać
bo ktoś może wejść do mojej kabiny gdy będę siedział/a na kibelku
i czuję, że na samą myśl o tym robi mi się gorąco na twarzy
wstydzę się korzystać ze szkolnej toalety
bo myślę o tym, że kiedy będę w środku
to ktoś z innych uczniów dla zabawy otworzy drzwi
i wtedy będę pośmiewiskiem połowy szkoły
i na samą myśl o tym płoną mi policzki

wstydzę się korzystać ze szkolnej toalety
bo ktoś z innych uczniów stojących w kolejce do kibelka
usłyszy jak załatwiam swoje potrzeby
i czuję, że wtedy zapadnę się ze wstydu pod ziemię
to dla mnie bardzo krępujące
że nie mogę spokojnie załatwić swoich potrzeb
wstydzę się tych ludzi, którzy są w toalecie
choć teoretycznie wszyscy przyszliśmy tu w tym samym celu

akceptuję ten wstyd
akceptuję, że go mam
akceptuję, że zalewa mi ciało
akceptuję że każe mi się schować w mysiej dziurze
akceptuję, że tak mam

akceptuję, że wstydę się chodzić do szkolnej toalety
po prostu tak mam i to akceptuję
akceptuję ten wstyd, który czuję

otwieram się na więcej spokoju w szkolnej przestrzeni
jestem częścią społeczności szkolnej
i pozwalam sobie ze spokojem korzystać z toalety w szkole
mam do tego takie samo prawo jak inne dzieciaki
jestem absolutnie bezpieczny/a w toalecie
mogę spokojnie załatwiać swoje potrzeby
mam na to czas i przestrzeń
oddycham ze spokojem

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Strach przed pójściem do nowej szkoły.

Autor rundki: Katarzyna Bednarek

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się iść do nowej szkoły, bo nikogo w niej nie znam i nie wiem czy ktokolwiek mnie polubi, i czy zaaklimatyzuję się w grupie, i czuję ten strach w całym moim ciele, to kocham i akceptuję siebie takiego/ą jaki/a jestem.

Mimo że boję się iść do nowej szkoły, bo nikogo tam nie znam i boję się, że nikt nie będzie chciał ze mną siedzieć w ławce ani ze mną gadać i czuję napięcie w całym ciele, to kocham i akceptuję siebie takiego jakim jestem, akceptuję moje wszystkie uczucia.

Mimo że boję się iść do nowej szkoły, bo nie wiem jacy będą nauczyciele, czy mnie polubią i zaakceptują oraz czy dam sobie radę z nauką, i czuję, że moje barki są napięte i twarde jakby były z kamienia, to dziś kocham i akceptuję siebie takiego/ą jaki/a jestem i otwieram się na spokój.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się iść do nowej szkoły bo nikogo w niej nie znam
i nie wiem, czy ktokolwiek mnie polubi
i czy zaaklimatyzuje się w grupie
i czuję ten strach w całym moim ciele
boję się iść do nowej szkoły
bo nikogo tam nie znam
i boję się, że nikt nie będzie chciał ze mną siedzieć w ławce
ani ze mną gadać

i czuję napięcie w całym ciele
boję się iść do nowej szkoły
bo nie wiem jacy będą nauczyciele
czy mnie polubią i zaakceptują
oraz czy dam sobie radę z nauką
tyle jest niewiadomych związanych z nową szkołą
że po prostu się boję do niej iść
i czuję, że moje barki są napięte

i twarde jakby były z kamienia
pozwalam sobie poczuć mój strach w moim ciele
pozwalam aby we mnie wybrzmiał i przeptynął
pozwalam sobie aby opuścił powoli moje ciało z każdym moim oddechem
uwalniam swoje barki z napięcia i pozwalam sobie na głęboki wdech i wydech

uwalniam napięcie z całego mojego ciała
pozwalam mu opaść jak opada mgła
powoli, delikatnie ale skutecznie

pozwalam sobie na trochę więcej spokoju
pozwalam sobie poczuć, że moje ciało znowu jest swobodne
biorę głęboki wdech i wydech
moje myśli stają się spokojne i klarowne
a moja nowa szkoła zaczyna mi się jawić jako całkiem ciekawe miejsce
pozwalam sobie poczuć ciekawość i zainteresowanie nową szkołą
ciekawość tego jakich spotkam kolegów i koleżanki
i jakich spotkam nauczycieli na swojej drodze

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nudzę się w szkole, nie ma tam dla mnie nic interesującego.

Autor rundki: Sylwia Grzegorzcyk

PUNKT KARATE:

Mimo że nudzę się w szkole i nie ma tam dla mnie niczego interesującego, wszystko tam jest dla mnie bardzo nudne i odczuwam ogromny dyskomfort i stres, że muszę tam być, że muszę siedzieć w ławce i uczyć się rzeczy, które mnie nie interesują, to kocham siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że nudzę się w szkole i odczuwam z tego powodu stres, bo jestem zmuszany/a do tego, aby słuchać, uważać i aby się skupić, a nie umiem tego zrobić przez dłuższy czas, to kocham siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że wszystko czego się uczę w szkole uważam za niepotrzebne, marnuję mój czas spędzając go w szkole, co powoduje, że czuję niechęć do nauki i szkoły, to kocham siebie całkowicie i głęboko.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję stres i niepokój, będąc w szkole
bo nic mnie tam nie interesuje
nie skupiam się na lekcji, nie słucham, a nawet gdy próbuję
to wszystko jest tak bardzo nudne
mam już dosyć szkoły i nauki
czuję, że marnuję czas na coś, co mnie nudzi i frustruje
kompletnie nie rozumiem, po co mam siedzieć w szkole
i uczyć się niepotrzebnych rzeczy

wolę myśleć o tym, co lubię i co mnie naprawdę interesuje
ale nie mogę tego robić
nie mogę marzyć
bo muszę słuchać i uważać na lekcji
czuję złość, irytację i napięcie
muszę siedzieć, czuję się w potrzasku
czuję się uwięziony/a, jakbym nie miał/a wyjścia
czuję, że nie wytrzymam tego dłużej

pozwalam sobie teraz uwolnić potrzebę nudzenia się w szkole
uwalniam potrzebę, aby czuć, że nauka jest bez sensu
uwalniam przekonanie, że nic w szkole nie jest dla mnie ciekawe
uwalniam frustrację związaną z tym, że tracę czas
uwalniam zniechęcenie i brak inspiracji

uwalniam potrzebę, by wszystko było natychmiast fascynujące
pozwalam sobie na spokój i akceptację tego, co jest
uwalniam opór wobec nauki i wobec całego systemu szkolnego

otwieram się na możliwość, że nauka w szkole może być fascynująca
pozwalam sobie zobaczyć nawet drobne rzeczy, które mogą być interesujące
rezygnuję z potrzeby narzekania i oporu wobec nauki
rozluźniam się i otwieram na nową perspektywę
pozwalam sobie czuć więcej lekkości i ciekawości
wybieram spojrzeć na szkołę z większym spokojem
otwieram się na inspirację
pozwalam, by moja uwaga i energia były na lekcjach

czuję fascynację i radość, że mogę być w szkole i się uczyć
jestem zachwycony/a tym, czego się uczę
uwielbiam uczyć się, dowiadywać nowych rzeczy
uwielbiam wszystkich nauczycieli
oni są po prostu rewelacyjnymi ludźmi
czuję się świetnie siedząc w szkolnej ławce
kocham być w szkole i się uczyć
czuję się z tego powodu szczęśliwy/a bezpieczny/a i zadowolony/a

wykorzystuję na maksa swój potencjał
rozwijam swoje talenty i zdolności
z łatwością uczę się nowych rzeczy
wiem, że to doświadczenie mnie wzmacnia i uczy życia
z ciekawością witam każdy nowy dzień w szkole
kocham szkołę i proces uczenia się
czuję radość i lekkość, gdy poznaję coś nowego
jestem spokojny/a, obecny/a i otwarty/a na naukę

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Trudności w koncentracji uwagi, chęć rozmowy z innymi zamiast słuchania nauczyciela.

Autor rundki: Sylwia Grzegorzcyk

PUNKT KARATE:

Mimo że trudno mi się skupić na lekcji i często potrzebuję rozmawiać z innymi uczniami, bo to jest dla mnie ciekawe i przyjemne, to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że czuję pokusę, by gadać z kolegami zamiast słuchać, trudno mi wytrwać w skupieniu przez dłuższy czas, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że moja uwaga odpływa i nie mogę skoncentrować się na tym, co mówi nauczyciel i nawet nie chcę tego robić, czuję frustrację, że nie potrafię być w pełni obecny/a, mam wrażenie, że nauka mnie przytłacza, to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że szkoła wydaje mi się nudna i nie jest najważniejsza w życiu, bo najważniejsza jest zabawa i przyjemność, to kocham i akceptuję siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

trudno mi się skupić na lekcji
czuję, że moje myśli uciekają gdzie indziej
moja uwaga odpływa
gubię wątek i nie mogę nadążyć za nauczycielem
chcę rozmawiać z innymi zamiast słuchać
czuję pokusę, żeby odwrócić uwagę
trudno mi wytrwać w skupieniu przez całą lekcję
szybko się rozpraszam

czuję frustrację z powodu braku koncentracji
wkurza mnie, że nie mogę być obecny/a i skupiony/a
czuję, że nie mogę w pełni uczestniczyć w lekcji, jakbym był/a gdzieś obok
czasami wydaje mi się, że szkoła nie jest dla mnie
że nie ma sensu się starać
bo i tak mi się nie uda skupić i skoncentrować
i dostanę upomnienie
lub nawet uwagę

i nie mogę robić tego, czego chcę
uwalniam teraz teraz trudność ze skupieniem
pozwalam umysłowi się rozluźnić
uwalniam rozproszone myśli, przywracam spokój i równowagę
uwalniam potrzebę rozmowy zamiast słuchania

otwieram się na słuchanie z lekkością
uwalniam frustrację z braku koncentracji
pozwalam sobie być cierpliwym/ą wobec siebie

pozwalam sobie na spokój i skupienie
otwieram się na obecność tu i teraz
czuję, że mogę być tu i teraz spokojny/a i skoncentrowany/a
wybieram skupienie i uwagę
słucham nauczycieli z lekkością i ciekawością
z łatwością skupiam się na lekcji
kocham się uczyć i dowiadywać nowych rzeczy
z każdą lekcją czuję coraz większy przyptyw skupienia i uwagi

jestem zawsze uważny/a i skoncentrowany/a na lekcji
uwielbiam być na lekcjach i się uczyć
z radością koncentruje się na nowych rzeczach
nauczyciele chwalą mnie za moje osiągnięcia
a ja jestem z siebie dumny/a
nauka daje mi ogromną satysfakcję
jestem szczęśliwy/a, że mogę być na lekcji
nauka to dla mnie zabawa i przyjemność

kocham wykorzystywać mój potencjał
szkoła to moje ulubione miejsce
każdy mój wysiłek i starania są zauważane
mogę rozwijać się w wielu ciekawych obszarach
co pozwala mi prowadzić rozmowy
na wiele tematów
jestem zawsze skoncentrowany/a i uważny/a
dzięki czemu osiągam wspaniałe wyniki w nauce

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Presja wywierana przez rodziców w kierunku dobrych ocen i wysokich wyników.

Autor rundki: Sylwia Grzegorzczyk

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję ogromną presję ze strony rodziców, którzy oczekują ode mnie samych sukcesów i perfekcyjnych ocen, całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że stresuje mnie ich ciągłe ocenianie, porównywanie i brak zrozumienia tego, co czuję, to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że czuję się przytłoczony/a, bo boję się ich zawieść i mam wrażenie, że moja wartość zależy od ocen, całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję ogromną presję ze strony rodziców
boję się ich zawieść i rozczarować
czuję napięcie w ciele, gdy myślę o ocenach
mam wrażenie, że wszystko zależy od moich ocen i wyników
czuję stres przed każdą rozmową o szkole
boję się, że nie spełnię ich oczekiwań
czuję, że nie mogę popełnić błędu
jestem zmęczony/a ciągłym udowadnianiem swojej wartości

czuję lęk przed krytyką i oceną
porównuję się do innych, żeby zasłużyć na pochwałę
nie potrafię cieszyć się nauką
tracę radość z odkrywania nowych rzeczy
czuję, że moja wartość zależy od ocen
mam poczucie winy, gdy coś mi się nie uda
czuję się przytłoczony/a wymaganiami
jest mi trudno być sobą, gdy ciągle muszę być „najlepszy/a”

uwalniam teraz presję, którą ciągle czuję
uwalniam stres związany z wygórowanymi oczekiwaniami
uwalniam lęk przed niespełnieniem oczekiwań
uwalniam potrzebę bycia perfekcyjnym/a
uwalniam napięcie, które noszę w ciele

rezygnuję z przekonania, że muszę być idealny/a
pozwalam sobie czuć spokój bez względu na oceny
pozwalam sobie popełniać błędy i uczyć się na nich

akceptuję swoje tempo rozwoju
rezygnuję z porównywania się do innych
otwieram się na lekkość i radość z nauki
otwieram się na miłość i akceptację dla siebie
pozwalam sobie na relaks i oddech
czuję, że mogę się rozwijać bez presji
wybieram spokój zamiast stresu
otwieram się na poczucie własnej wartości niezależne od wyników

czuję spokój i wewnętrzną równowagę
akceptuję siebie niezależnie od ocen
czuję się wystarczająco dobry/a taki/a, jaki/a jestem
wiem, że moje wyniki nie definiują mojej wartości
uczę się w swoim tempie i to jest w porządku
czuję lekkość i radość z nauki
potrafię docenić swoje starania
czuję wdzięczność za swoje umiejętności

czuję satysfakcję z własnego rozwoju
potrafię zachować spokój w stresujących sytuacjach
jestem spokojny/a, nawet gdy rodzice oczekują więcej
czuję, że mogę być sobą i iść własną drogą
mam prawo do błędów i nauki na nich
wszystko przychodzi mi z lekkością i łatwością
czuję w sobie pewność i równowagę
oddycham spokojnie i czuję, że jestem wystarczający/a

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję się gorsza/y, bo inni mają lepsze rzeczy ode mnie.

Autor rundki: Paula Hydzik

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję się gorszy/a, bo inni mają lepsze rzeczy niż ja, to kocham i akceptuję siebie takim/ą jaki/a jestem.

Mimo że zazdroszczę innym i chciałbym/abym to ukryć, wybieram być szczery/a ze sobą i akceptuję swoje uczucia.

Mimo że czuję wstyd i napięcie w ciele, pozwalam sobie na rozluźnienie i odrobinę spokoju.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję się gorszy/a
inni mają więcej ode mnie
zazdroszczę im i to mnie boli
chciałbym/abym też mieć takie rzeczy
ale nie mogę
czuję wstyd, że mnie na to nie stać
moje ciało napina się i kurczy w sobie
najchętniej bym się schował/a

naprawdę trudno mi to znieść
a może to tylko moje myśli i odczucia
może inni też czasem czują się gorsi
może nie jestem w tym sam/a
czy to, że czegoś nie mam, oznacza, że jestem gorszy/a
może nie muszę się już w sobie chować
może mogę pozwolić sobie na odrobinę rozluźnienia
mogę zacząć oddychać trochę lżej

otwieram się na więcej spokoju
czy mogę zobaczyć
że mam więcej niż mi się wydaje
każdy ma swoje mocne strony
ja też mam wartość

nie zależy ona od rzeczy, które posiadam
jestem więcej niż to, co mam
mogę patrzeć na siebie z szacunkiem

mogę się docenić
mam w sobie coś wyjątkowego
bo każdy człowiek jest wyjątkowy
zauważam wszystko, co we mnie jest wyjątkowe
jestem wartościowym człowiekiem
bez względu na to, jakie rzeczy posiadam
a jakich nie posiadam
mogę być sobą i to wystarczy

czuję w sobie więcej spokoju
wybieram szacunek do siebie
wybieram wdzięczność za to, co już mam
wybieram być dla siebie życzliwy/a
zasługuję na dobre życie
i mogę czuć się bezpieczny/a
szanuję siebie i innych ludzi
i zawsze czuję się komfortowo

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Afirmacja - Przepisz na kartkę i przyklej nad biurkiem :)
„Jestem wartościowa/y niezależnie od tego, co mam.”

Temat: Boję się, że brak pieniędzy ograniczy moją naukę.

Autor rundki: Paula Hydzik

PUNKT KARATE:

Mimo że teraz nie mam wszystkiego, czego potrzebuję do nauki, to kocham i akceptuję siebie i swoje życie.

Mimo że czuję lęk, bo martwię się o swoją przyszłość i edukację, akceptuję to, co teraz czuję.

Mimo że mam mniej niż inni i możliwości mojego rozwoju wydają się być ograniczone, pozwalam sobie mieć nadzieję, otworzyć się na rozwój i nowe możliwości.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

martwię się o swoją przyszłość
martwię się, że nie mam takich szans jak inni
brakuje mi wsparcia i zasobów
czuję, że moje możliwości są ograniczone
boję się, że będę miał/a gorzej i ciężiej niż inni
nie wiem, jak poradzę sobie w przyszłości
to budzi we mnie lęk i wątpliwości
to jest trudne i męczące

czuję ten lęk w moim w ciele
to prawda, że teraz jest mi ciężko
ale mogę szukać swoich własnych sposobów
nie wszystko zależy od pieniędzy i warunków
mogę rozwijać się także inaczej
mogę uczyć się z tego, co już mam
mogę zauważać wsparcie i pomoc wokół mnie
mogę zrobić małe kroki w stronę swojego rozwoju

to daje mi trochę ulgi
i zaczynam widzieć światło w tunelu
wierzę, że mam w sobie potencjał
nawet jeśli teraz mam mniej niż inni
moja wartość nie zależy od tego, ile mam

moje kształcenie nie kończy się na pieniądzach
mogę zdobywać wiedzę i umiejętności na różne sposoby
mogę ufać, że znajdę dla siebie drogę

każdy dzień przynosi mi nowe szanse
otwieram się na to, by je zauważać
i ludzi, którzy mogą mi pomóc
wybieram wierzyć w siebie i swoje możliwości
nawet jeśli zaczynam z mniejszymi zasobami
to, czego się uczę, przyciąga do mnie nowe szanse
każdy krok przybliża mnie do moich celów
moja wiara i wytrwałość przyciągają dobre rozwiązania

mam wpływ na swoją przyszłość
mam wpływ na kierunek, w którym idę
przyciągam niesamowite możliwości
które pomagają mi się rozwijać
wierzę, że moja nauka otwiera przede mną
drzwi do lepszej przyszłości
i wybieram iść naprzód z odwagą i wiarą
idę na przód z otwartością na to, co dobre

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Afirmacja - Przepisz na kartkę i przyklej nad biurkiem :)
„Przyciągam dobre rzeczy. Przyciągam szanse. Spotykam ludzi, którzy mi pomagają. Moja nauka otwiera mi drogę do przyszłości.”

Temat: Boję się, że jestem za słaby/a, by w przyszłości dobrze zarabiać.

Autor rundki: Paula Hydzik

PUNKT KARATE:

Mimo że w przyszłości chciałbym/abym dobrze zarabiać, ale boję się, że jestem za głupi/a i mam za słabe wyniki w nauce, kocham i akceptuję siebie i to, co teraz czuję.

Mimo że oceny sprawiają, że czuję się gorszy/a, wybieram zauważyć, że jestem kimś więcej niż szkolne wyniki.

Mimo że boję się, że przez to nie będę bogaty/a, pozwalam sobie otworzyć się na wiarę w swój potencjał i rozwój.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

chciałbym/abym w przyszłości dobrze zarabiać

ale boję się, że jestem za głupi/a

mam za słabe wyniki w nauce

boję się, że przez to nie osiągnę sukcesu

czuję się gorszy/a od innych

myślę, że nie dam rady

wstydzę się siebie i swoich wyników

czuję napięcie i strach

to dla mnie trudne i przygnębiające

czy oceny naprawdę decydują o tym, kim będę w przyszłości

a czy to, że mam teraz słabsze wyniki

znaczy, że jestem mniej wartościowy/a

czy mogę być mądrzejszy/a niż pokazują oceny

czy mogę rozwijać swoje talenty także poza szkołą

czy inni, którzy odnieśli sukces, zawsze mieli dobre oceny

mogę zacząć szukać w sobie tego, co umiem najlepiej

czy mogę uwierzyć, że mam w sobie potencjał niezależny od ocen

może jestem kimś więcej niż liczby w dzienniku

może znajdę sposób, by w przyszłości dobrze zarabiać

jestem kimś więcej niż moje oceny

mogę nauczyć się umiejętności, które pomogą mi dobrze zarabiać

mogę odkrywać swoje talenty i przekuć je później w źródło dochodu
mogę rozwijać się na różne sposoby, nie tylko w szkole
każdy krok, nawet mały

przybliży mnie do lepszych zarobków w przyszłości
mogę wierzyć, że moje działania
mają wartość finansową w przyszłości
mogę budować w sobie umiejętności potrzebne do dobrej pracy
mogę wierzyć, że mogę dobrze zarabiać na tym, co lubię robić
mam potencjał, by stworzyć dla siebie finansowo dobrą przyszłość
wybieram wierzyć, że mogę w przyszłości dobrze zarabiać
nawet jeśli teraz mam słabsze oceny

wybieram rozwijać umiejętności
które dadzą mi bezpieczeństwo i pieniądze
każda lekcja, każdy krok przybliży mnie do sukcesu finansowego
mam wpływ na swoją przyszłość i zarobki
wierzę, że czekają na mnie dobre możliwości pracy i pieniędzy
już dziś zaczynam proces tworzenia dla siebie przyszłości pełnej obfitości
wierzę, że moje starania dadzą mi dobre zarobki
buduję swoją drogę do bogatej i bezpiecznej przyszłości już teraz

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Afirmacja - Przepisz na kartkę i przyklej nad biurkiem:)

„Mam w sobie potencjał, by dobrze zarabiać w przyszłości. Mój rozwój przybliży mnie do dobrych pieniędzy.”

Temat: Odkładanie zadań na ostatnią chwilę i lęk przed nauczycielem, że nie jestem wystarczająco dobrze przygotowany/a.

Autor rundki: Marta Kiwacka-Gąsior

PUNKT KARATE:

Mimo że często odkładam zadania na ostatnią chwilę i boję się, że pani będzie na mnie zła, i boli mnie od tego brzuch, i czasem głowa, to i tak jestem dobrym dzieckiem.

Mimo że gdy robię zadania na ostatnią chwilę, to nie czuję się dobrze przygotowany/a i wstydzę się, że pani będzie o mnie źle myśleć, to i tak jestem wspaniałym/ą chłopcem/dziewczynką.

Mimo że bardzo mnie stresuje odrabianie zadań na ostatnią chwilę i chciałbym/abym to zmienić, ale nie wiem jak, to i tak wszystko jest ze mną w porządku.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

znowu wszystko zostawiłem/am na ostatnią chwilę
jest mi z tym źle
boję się, że pani będzie na mnie zła
z tego strachu aż ściska mnie w brzuchu
i zaczyna mnie boleć głowa
wstydzę się, co pani o mnie pomyśli
czuję, że nigdy nie jestem wystarczająco dobry/a
tak bardzo chciałbym/abym to zmienić, ale nie wiem jak

oddycham głęboko i rozluźniam ciało
powoli pozwalam sobie być miłszy/a dla siebie
jestem przecież tylko dzieckiem
uczę się działać krok po kroku
może mogę przygotowywać się wcześniej - w swoim tempie
to bezpieczne robić tyle, ile mogę na ten moment
i to nie musi być od razu doskonałe
może nauczyciel też potrafi zrozumieć, że dopiero się uczę

przecież nie muszę robić wszystkiego idealnie
mogę uczyć się małymi krokami
coraz bardziej wierzę, że dam sobie radę
nawet jeśli czasem coś odkładam, nadal jestem wartościowy/a
mogę próbować jeszcze raz bez krytykowania siebie

moje ciało powoli się uspokaja
z każdym oddechem czuję w sobie więcej spokoju
i otwieram się na to, że potrafię się zmobilizować na czas

zaczynam wcześniej, bo chcę czuć się dobrze
każdy dzień to nowa szansa, by zrobić coś inaczej
wierzę w swoje możliwości
uczę się działać z radością, nie z przymusu
jestem wystarczająco dobry/a taki/a, jaki/a jestem
zasługuję na spokój, nawet gdy popełniam błędy
cieszę się, że coraz łatwiej przychodzi mi planowanie i działanie
uczę się, że spokój pomaga mi być bardziej skutecznym/ą

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję presję otoczenia, że powinienem/am wybrać prestiżowy zawód, bo mam najlepsze wyniki w szkole, a ja chcę po prostu być szczęśliwy/a.
Autor rundki: Marta Kiwacka-Gąsior

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję presję, że muszę być w przyszłości kimś wyjątkowym, i że inni oczekują ode mnie czegoś innego niż ja sam/a chcę, akceptuję siebie i pozwalam sobie odnaleźć swoją własną drogę.

Mimo że stresuje mnie ta presja otoczenia i poczucie, że ich zawiodę, gdy wybiorę inaczej, bo wszyscy widzą we mnie tego/ą najlepszego/ą uczennia/cę i mają określone wyobrażenia na mój temat, wybieram szacunek dla siebie i swoich wyborów.

Mimo że czuję napięcie i presję, by spełniać cudze oczekiwania, pozwalam sobie wierzyć, że mam prawo iść za tym, co daje mi radość i akceptuję siebie w tym całkowicie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję presję ze wszystkich stron
wszyscy oczekują, że będę w przyszłości kimś wyjątkowym
bo przecież zawsze byłem/am najlepszy/a
w przeciwnym razie zmarnuję swój potencjał
jakby moje szczęście nie miało znaczenia
przyzwyczaiłem/am się do bycia „najlepszym/ą”
to stało się częścią mojej tożsamości
ale teraz zaczynam czuć, że to mnie ogranicza

powoli uwalniam ten ciężar bycia idealnym/ą
nie muszę być najlepszy/a, żeby być wartościowy/a
moja wartość nie zależy od tego, jaki zawód wybiorę
jestem wystarczający/a taki/a, jaki/a jestem
mam prawo do własnych wyborów
pozwalam sobie podążać za tym, co naprawdę mnie porusza
moje życie należy do mnie
i tylko ja wiem, co daje mi szczęście i spełnienie

z każdym oddechem pozwalam sobie czuć więcej spokoju
uwalniam presję oczekiwań innych
zaczynam ufać, że mogę być sobą
i że to w porządku mieć swoje marzenia
zaczynam wierzyć, że moje szczęście też jest ważne

otwieram się na słuchanie mojego wewnętrznego głosu
może właśnie to jest moją prawdziwą siłą
pozwalam sobie na zaufanie do siebie

to cudowne czuć swoją wewnętrzną siłę
dziękuję sobie za odwagę, by słuchać swojego serca
moja droga jest piękna, bo jest autentycznie moja
wspaniale, że wybieram kierunek, który jest zgodny ze mną
cieszę się, że moim priorytetem jest własne szczęście i spełnienie
bez względu na wyniki
z ufnością patrzę w przyszłość
i to jest mój prawdziwy sukces - być sobą i być szczęśliwym/ą

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Stres i dyskomfort, gdy ktoś ma przeczytać moje wypracowanie, mimo że ja jestem z siebie zadowolony/a.

Autor rundki: Marta Kiwacka-Gąsior

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję stres i napięcie, gdy ktoś ma przeczytać moje wypracowanie, akceptuję siebie i to jak się czuję.

Mimo że jestem zadowolony/a z tego, co napisałem/am, ale boję się, że ktoś to oceni lub skrytykuje, to akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że czuję dyskomfort i niepokój, gdy inni mają oceniać moją pracę, pozwalam sobie wierzyć, że mogę być dumny/a z tego, co stworzyłem/am i akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję napięcie w ciele, gdy ktoś ma przeczytać moje wypracowanie
mimo że jestem zadowolony/a z siebie, coś we mnie się spina
jakby cudze słowa mogły zabrać mi satysfakcję
czuję niepokój, że może dla kogoś to nie będzie „dość dobre”
to nieprzyjemne uczucie, że zaraz ktoś mnie oceni
jakby wszystko, co zrobiłem/am
było wystawione na próbę
i to budzi we mnie stres, niepewność i strach

pozwalam sobie czuć dumę i radość
mam prawo uznać, że zrobiłem/am to najlepiej, jak potrafiłem/am
wybieram wolność od strachu, że ktoś oceni mnie źle
przecież ja wiem, że włożyłem/am w to serce
każdy ma prawo do swojego zdania
a ja mam prawo czuć dumę z siebie i swoich osiągnięć
nawet jeśli ktoś tego nie zrozumie
to w porządku być z siebie zadowolonym/a

powoli rozluźniam napięcie w swoim ciele
mogę być spokojny/a, nawet gdy ktoś czyta moją pracę
uczę się oddzielać swoją wartość od cudzej opinii
to, co stworzyłem/am, jest wartościowe
nawet jeśli ktoś widzi to inaczej niż ja

coraz bardziej ufam sobie i swoim pomysłom
mogę przyjmować opinie bez poczucia bycia zranionym/ą
i pozwalam sobie czuć więcej spokoju, pewności i lekkości

dziękuję sobie za odwagę, by podzielić się tym, co stworzyłem/am
to piękne, że potrafię być z siebie zadowolony/a
cieszę się z procesu, nie tylko z efektu
to cudowne, że inni doceniają moją pracę i zaangażowanie
czuję się z tym bezpiecznie i komfortowo
wspaniale jest czuć dumę i spokój jednocześnie
mam pewność, że moje słowa mają wartość, bo są moje
z lekkością myślę o kolejnych wyzwaniach

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie chce mi się iść do szkoły.

Autor rundki: Krzysztof Kuś

PUNKT KARATE:

Mimo że tak bardzo nie chce mi się iść dziś do szkoły, bo mam ten ścisk w żołądku i się tym stresuję, to teraz całkowicie wspieram i akceptuję siebie.

Mimo że tak bardzo nie chce mi się iść dziś do szkoły, bo mam ten ścisk w żołądku i się tym stresuję, to teraz całkowicie wspieram i akceptuję siebie.

Mimo że tak bardzo nie chce mi się iść dziś do szkoły, bo mam ten ścisk w żołądku i się tym stresuję, to teraz całkowicie wspieram i akceptuję siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję ścisk w żołądku
ten ścisk w żołądku
czuję ten stres w żołądku
tak naprawdę czuję go w całym ciele
ten stres w całym ciele
ten koszmar, że muszę iść do szkoły, kiedy tak się czuję
nie chcę iść do szkoły
boję się tam iść, kiedy tak się czuję

choć czuję ten ścisk w żołądku
widzę, że to moja reakcja na stres
mam taką reakcję
ta reakcja jest ok
znam już trochę swoje ciało
po prostu boję się wyjść, kiedy tak się czuję
nic dziwnego, że nie chce mi się iść
jestem gotowy/a pozbyć się tego oporu

mój żołądek ma się świetnie
jestem zrelaksowany/a i spokojny/a
całe moje ciało dostraja się do tych dobrych odczuć
akceptuję swoje emocje
kiedy uspokajam się, moje ciało się uspokaja

mam wpływ na swoje ciało i uczucia
mogę wybierać swoje reakcje i czuć się dobrze
czuję się dobrze i bezpiecznie i z radością ruszam przed siebie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie mam odwagi, aby się zgłaszać do odpowiedzi.

Autor rundki: Krzysztof Kuś

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję frustrację oraz żal, bo chciałem/am się wykazać na lekcji, bo to był bliski mi temat, lecz nie miałem/am odwagi, żeby dojść do głosu, to jednak teraz całkowicie szanuję i doceniam siebie.

Mimo że czuję frustrację oraz żal,bo chciałem/am się wykazać na lekcji, bo to był bliski mi temat, lecz nie miałem/am odwagi, żeby dojść do głosu, to jednak teraz całkowicie szanuję i doceniam siebie.

Mimo że czuję frustrację oraz żal, bo chciałem/am się wykazać na lekcji, bo to był bliski mi temat, lecz nie miałem/am odwagi, żeby dojść do głosu, to jednak teraz całkowicie szanuję i doceniam siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję ten żal
ta niesprawiedliwość
nigdy nie mogę się pokazać z dobrej strony
nikt mnie nie docenia
czuję jakby ktoś mi ukradł mój temat
przecież tak dobrze byłem/am z tego przygotowany/a
nie zareagowałem/am na czas
wstydę się wyrywać przed innych

zauważam teraz, że mam taki opór
uwalniam ten żal i złość na siebie
nie potrzebuję mieć do siebie pretensji
potrafię dostrzec swoją wiedzę
już się nie oskarżam
nie muszę udowadniać nic nikomu
mogę widzieć siebie takiego/ą jakim/ą jestem
inni nie muszą tego widzieć

cieszę się ze swoich zainteresowań
szanuję swoje pasje i zainteresowania
mam unikatową wiedzę na różne tematy
lubię siebie
lubię się dzielić tym co wiem

uwielbiam zabłysnąć przed nauczycielem oraz klasą
z lekkością zabieram głos wtedy, gdy czuję taką potrzebę
szanuję siebie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Boję się, bo nic nie rozumiem z danego przedmiotu.

Autor rundki: Krzysztof Kuś

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się tego przedmiotu, bo nic z niego nie rozumiem, a na zajęciach stoję się spięty i pełen obaw, to teraz daję sobie wsparcie i akceptuję siebie całkowicie.
Mimo że boję się tego przedmiotu, bo nic z niego nie rozumiem, a na zajęciach stoję się spięty i pełen obaw, to teraz daję sobie wsparcie i akceptuję siebie całkowicie.
Mimo że boję się tego przedmiotu, bo nic z niego nie rozumiem, a na zajęciach stoję się spięty i pełen obaw, to teraz daję sobie wsparcie i akceptuję siebie całkowicie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję taką ciemną pustkę jak o tym myślę
boję się, że już się z tego przedmiotu nie wygrzebię
jak tylko myślę o tym przedmiocie i nauczycielu, to już jestem zdołowany/a
co jak tego nie zaliczę
czuję panikę w brzuchu/klatce piersiowej
boję się tego
mam ten lęk gdzieś w sobie
ten lęk w

co jeśli mogę się nie bać tego przedmiotu
nie muszę się od razu odwracać do tego plecami
uwalniam strach przed tym nauczycielem
mogę na próbę się tym zająć
dam sobie szansę
zobaczę czy to takie straszne jak moje uczucia wobec tego
dlaczego mam nawet nie spróbować
czy to naprawdę jest aż taki problem

czuję radość z nauki
poszerzam swoje horyzonty również o to
rozwijam się
potrafię przekroczyć swoje ograniczenia
wybieram zaskoczyć siebie pozytywnie

okazuje się, że to jest całkiem przyjemne
czuję się bezpiecznie i kompetentnie
ufam sobie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję strach przed reakcją nauczyciela, gdy czegoś nie wiem (krytyka, wyśmianie przed klasą).

Autor rundki: Joanna Ładosz

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję strach, że nauczyciel znowu mnie skrytykuje gdy czegoś nie wiem, to i tak akceptuję siebie.

Mimo że boję się, że znowu klasa mnie wyśmiej, to i tak akceptuję siebie i akceptuję to, co czuję.

Mimo że cały/a się trzęsę na myśl, że mogę się pomylić, to wybieram spokój w tej sytuacji.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję strach

że nauczyciel znowu mnie skrytykuje i to przy całej klasie

i wszyscy mnie wyśmiej

będą się ze mnie nabijać

że znowu nic nie wiem

że jestem jakiś/aś tępy/a

i będę czuł/a wstyd

cały/a się trzęsę na myśl odpowiadania przy całej klasie

a może to normalne, że czasami czegoś nie wiem

czasami się boję i moje ciało tak reaguje, że się trzęsie

przecież inni też nie wiedzą wszystkiego

przecież każdy ma prawo się pomylić

może nauczyciel też kiedyś nie wiedział

sam przecież też był uczniem

nie muszę od razu wiedzieć wszystkiego

mogę pozwolić sobie na błędy

wiem, że się boję - i to jest w porządku

czasami naprawdę trudno mi mówić, gdy wszyscy na mnie patrzą

a co jeśli to normalne, że czasem się boję i nie wiem wszystkiego

jakby to było, gdybym mógł/a czuć spokój nawet wtedy, gdy się mylę

uwalniam się od potrzeby bycia idealnym/a

otwieram się na to, że mogę być wystarczający/a właśnie taki/a, jaki/a jestem
pozwalam sobie oddychać spokojniej i poczuć ulgę w ciele
pozwalam sobie na to, by czuć się bezpiecznie - nawet jeśli czegoś nie wiem

jestem już spokojny/a
oddycham lekko i swobodnie
mam prawo by nie wiedzieć, czy się pomylić i to jest w porządku
jestem wartościowy/a nawet wtedy kiedy czegoś nie wiem
czuję spokój, że mogę być po prostu sobą, nawet przy tablicy
znajduję odwagę w sobie by mówić nawet wtedy, jeśli się pomylę
moja wartość nie zależy od ocen
czuję wdzięczność, że potrafię odzyskać spokój i zaufanie do siebie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję presję, bo rodzice porównują mnie z innymi i oczekują lepszych ocen.
Autor rundki: Joanna Ładosz

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję presję, bo rodzice chcą, żebym miał/a lepsze oceny, to i tak akceptuję siebie.
Mimo że porównują mnie z innymi i to mnie bardzo boli, jest mi strasznie przykro, to akceptuję to co czuję i wybieram spokój.
Mimo że czuję, że wszystko co robię jest dla rodziców niewystarczające, to i tak akceptuję siebie w pełni.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję presję i jest mi z tym bardzo ciężko
rodzice oczekują, że będę coraz lepsz/a i ciągle są niezadowoleni
ciągle porównują mnie z innymi dziećmi
to sprawia, że czuję się gorszy/a
staram się, ale im to nigdy nie wystarcza
czuję złość i smutek jednocześnie
nie chcę ich zawieść ale nie wiem co jeszcze mogę zrobić by ich zadowolić
mam wrażenie, że nigdy nie będę dla nich „dość dobry/a”

może oni nie wiedzą, jak bardzo to mnie boli
może myślą, że w ten sposób mnie motywują
ja naprawdę chciałbym/abym, żeby rodzice byli ze mnie dumni
a co jeśli już robię wystarczająco dużo, dokładnie tyle ile potrafię
jakby to było, gdybym mógł/a uwolnić się od tej presji rodziców
jakby to było uwolnić się od tej złości i smutku
uwalniam się od potrzeby, że muszę wszystkim coś udowodniać
pozwalam sobie poczuć spokój, nawet jeśli nie mam najlepszych ocen

uwalniam się od ciężaru porównań z innymi żeby udowodniać swoją wartość
otwieram się na spokój i akceptację dla siebie - takiego/ej jaki/a jestem
uwalniam się od złości i poczucia winy, że nie spełniam oczekiwań rodziców
uwalniam się od potrzeby myślenia o sobie, że muszę być najlepszy/a
jakby to było gdybym mógł/a uwierzyć, że robię naprawdę wystarczająco dużo

pozwalam sobie zauważyć swoje zalety i moje mocne strony
otwieram się na to, że mogę być sobą, nawet jeśli inni są lepsi w czymś ode mnie
wybieram być po swojej stronie nawet wtedy, gdy inni we mnie nie wierzą

już czuję ulgę, że nie muszę nikomu nic udowadniać
wiem, że to co robię, wykonuję najlepiej, jak potrafię
odnalazłem/am w sobie spokój i odwagę, by być sobą
już wiem, że jestem tak samo ważna jak inni
moja wartość nie zależy od żadnych ocen
wierzę, że moi rodzice kochają mnie dokładnie takim jakim/ą jestem
jestem spokojny/a i dumny/a z tego, że robię tyle ile faktycznie mogę
czuję wdzięczność, że potrafię wierzyć w siebie, tak po prostu

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję się głupszy/a niż inni, bo nie mogę nic zrozumieć z ...
(np. matematyki, matematykę możesz zastąpić dowolnym przedmiotem).
Autor rundki: Joanna Ładosz

PUNKT KARATE:

Mimo że nic nie rozumiem z matematyki i czuję złość, bo nie mogę się nauczyć, to i tak akceptuję siebie całkowicie.

Mimo że inni rozumieją szybciej ode mnie jak pani tłumaczy, a ja czuję się głupszy/a i wstyd mi, że nic nie kumam, to akceptuję siebie i akceptuję to, co czuję.

Mimo że chce mi się płakać, mam już dość tej matematyki i nie wiem co mam zrobić, żeby się tego wreszcie nauczyć, to otwieram się na zrozumienie tego, czego nie umiem - lekko i przyjemnie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nic nie umiem z tej matematyki
czuję złość bo nie mogę się tego nauczyć
inni rozumieją szybciej ode mnie jak pani tłumaczy
a ja czuję się głupszy/a od innych
jest mi wstyd bo niczego nie kumam
chce mi się płakać i mam dość tej matematyki
chyba mój mózg nie działa tak jak u innych
bo nie wiem co zrobić, żeby się tego nauczyć

może to normalne, że na razie tego jeszcze nie umiem
a co jeśli to nic złego, że czuję emocje
to przecież normalne, że ta sytuacja mnie złości
przecież każdy ma swoje własne tempo do nauki
i ja mogę mieć swoje
a co jeśli ja wcale nie jestem głupszy/a
tylko potrzebuję się tego nauczyć w inny sposób
każdy ma taki moment, że mu nie coś wychodzi

pozwalam sobie płakać, to nic złego
może mój mózg potrzebuje trochę wyciszenia i spokoju
by to dobrze zrozumieć
a co jeśli krok po kroku znajdę sposób żeby się tego nauczyć
otwieram się na to, że mogę matematykę zrozumieć

we własnym, spokojnym tempie
pozwalam sobie powoli odpuścić całą złość z mojego ciała bo mi już nie służy
co jeśli każdy ma prawo uczyć się inaczej, w innym tempie i to jest okej

pozwalam sobie wierzyć, że to jest normalne
że jakieś trudności pojawiają się w życiu, także dla mnie
otwieram się na to, że mogę się pomylić i to jest w porządku
pozwalam sobie odpocząć i spróbować jeszcze raz gdy będę gotowy/a
uwalniam myślenie, że mój mózg źle pracuje
czasami potrzebuję się wyciszyć by zacząć rozumieć zadania
może spróbuję podejść do tego spokojnie, bez stresu
już teraz wiem, że matematyka nie jest taka straszna

czuję, że mogę uczyć się spokojnie i w swoim tempie
każdego dnia, kroczek po kroczku, robię postępy
czuję, że naprawdę to rozumiem
zaczynam wierzyć w siebie i w to, że naprawdę potrafię
czuję radość z każdego zrobionego zadania
jestem z siebie dumny/a bo się nie poddałem/am
czuję się lekko i spokojnie bo teraz wiem
że nawet matematyka może być całkiem fajna

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie chce mi się uczyć.

Autor rundki: Agnieszka Ojrzanowska

PUNKT KARATE:

Mimo że nie chce mi się uczyć, wszystko jest takie nudne, czuję frustrację i zniecierpliwienie, to i tak akceptuję, że tak się czuję.
Mimo że nie mogę się zabrać za naukę, ogarnia mnie bezsilność i nie chce mi się uczyć, to i tak akceptuję tę sytuację.
Mimo że ciągle szukam wymówek, żeby się nie uczyć, ale potem i tak źle się czuję z tym odkładaniem, boję się, że rodzice będą się złościć, że się nie uczę, to dzisiaj wybieram nowe, lepsze rozwiązanie w tej sytuacji.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nie chce mi się uczyć, bo to wszystko jest takie nudne
czuję frustrację i zniecierpliwienie
nawet nie chce mi się myśleć o nauce
po co ja mam to w ogóle robić, ogarnia mnie bezsilność
ilość rzeczy do nauczenia się mnie przytłacza
ciągle szukam wymówek, żeby się nie uczyć
ale potem i tak źle się czuję z tym odkładaniem
boję się, że rodzice będą się złościć, że się nie uczę

mam dość szkoły i tylko czekam na wakacje
wkurza mnie to, że muszę się uczyć nudnych rzeczy
nic mnie to wszystko nie obchodzi i ciągle muszę się zmuszać
czuję się rozdrażniony/a
nie chce mi się i czuję się zniechęcony/a
nie mam siły się uczyć
a może jednak mogę podejść do nauki inaczej
a może mogę znaleźć jakieś rozwiązanie, które mi pomoże

widzę to znudzenie, ale postanawiam być bardziej życzliwym/ą dla siebie
uwalniam potrzebę ciągłego narzekania
jak by to było, gdybym miał/a w sobie więcej energii i chęci
może mogę po prostu zacząć
mam w sobie siłę, by zrobić choć jeden mały krok

jak by to było znaleźć coś ciekawego w tym, czego mam się nauczyć
wybieram dzisiaj spojrzeć na zadania szkolne zupełnie inaczej, z pozytywnej strony
a co jeśli nauka może być dawać zadowolenie, czemu nie

potrafię się zmotywować do działania
każde małe zwycięstwo dodaje mi siły
z ciekawością detektywa zabieram się za naukę
z radością odkrywam nowe rzeczy podczas nauki, nowa wiedza może mi się przydać
cieszę się, że mam w sobie energię do nauki i działania
coraz bardziej lubię zdobywać nowe umiejętności i cieszę się z każdego osiągnięcia
umiem zachęcić się do nauki i od razu zabieram się do wykonania zadania
nauka to inwestycja, uczę się dla siebie i wiem, że kiedyś na tym skorzystam

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nigdy się tego nie nauczę.
Autor rundki: Agnieszka Ojrzanowska

PUNKT KARATE:

Mimo że myślę, że nigdy się tego nie nauczę, nie dam rady, to mnie przerasta, bo wszystko jest dla mnie za trudne, to i tak akceptuję, że tak się czuję i wybieram być dla siebie bardziej życzliwym/a.
Mimo że czuję bezradność i zniechęcenie, nie rozumiem tego materiału, zupełnie nie wiem, jak sobie z tym poradzić i czuję się sfrustrowany/a, bo nic mi nie wychodzi, to i tak wybieram spojrzeć na to z bardziej pozytywnej strony.
Mimo że zazdroszczę innym, że idzie im o wiele lepiej niż mi, ciągle myślę, że i tak się tego nie nauczę i nawet nie chce mi się próbować, to wybieram być po swojej stronie i wspierać siebie w tej sytuacji.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nigdy się tego nie nauczę
wszystko jest dla mnie za trudne
nie dam rady się nauczyć, to mnie przerasta
czuję bezradność i zniechęcenie
nie rozumiem tego materiału, nie wiem, jak sobie z tym poradzić
czuję się sfrustrowany/a, bo nic mi nie wychodzi
zazdroszczę innym, że idzie im o wiele lepiej niż mi
i tak się tego nie nauczę, już nawet nie chce mi się próbować

pozwalam sobie poczuć to zniechęcenie
mam prawo czasami czuć opór przed nauką
a może jednak mogę dać sobie szansę
biorę teraz głęboki oddech i wydycham całą tę bezradność i zniechęcenie
już mogę poczuć więcej spokoju i pewności siebie
a jak by to było odkryć, że jednak czegoś się uczę
powoli zaczynam wierzyć, że moje działania mogą przynosić dobre rezultaty
a co jeśli mam w sobie ogromny potencjał, tylko o tym jeszcze nie wiem

uwalniam potrzebę porównywania się, każdy się uczy w swoim tempie
powoli otwieram się na taką możliwość, że mogę się nauczyć
jak by to było wierzyć w swoje możliwości
mam w sobie więcej siły, niż myślałem/am
wybieram wierzyć, że dam radę się nauczyć, krok po kroku

wspieram siebie w swoich wysiłkach i po prostu działam
uwalniam resztki wątpliwości, które mnie blokują
a właśnie, że potrafię się nauczyć

lubię myśleć, że mogę dobrze nauczyć się wszystkiego, czego chcę się nauczyć
czuję satysfakcję, kiedy mój umysł chłonie wiedzę jak gąbka
czuję coraz większą pewność siebie i wierzę w swoje możliwości
moje zdolności rozwijają się każdego dnia, od dzisiaj doceniam siebie
uczę się z coraz większą łatwością, co mnie bardzo cieszy
odkrywanie nowych rzeczy sprawia mi przyjemność i łatwo wszystko zapamiętuję
mam poczucie własnej mocy, co zaplanuję, to zrobię
czuję radość z tego, że staję się osobą, która uczy się z łatwością

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Mam poczucie odrzucenia przez innych.

Autor rundki: Agnieszka Ojrzanowska

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję się odrzucony/a przez grupę, mam wrażenie, że nie chcą mnie i nie dopuszczają mnie do swojego grona, czuję smutek i jest mi bardzo przykro, to i tak akceptuję to, jak się teraz czuję i wybieram wspierać siebie w tej sytuacji.

Mimo że jest mi bardzo trudno, chce mi się płakać, czuję się bardzo samotny/a, to mam prawo tak się czuć i otwieram się na spokój.

Mimo że czuję się bezsilny/a i jest mi naprawdę ciężko, boję się, że nigdy mnie nie polubią, nie wiem, co robić, żeby mnie przyjęli do swojej grupy, to i tak otwieram się na nowe rozwiązanie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję się odrzucony/a przez grupę
nie chcą mnie, nie dopuszczają mnie do swojego grona
czuję smutek i jest mi bardzo przykro
chce mi się płakać
czuję się bardzo samotny/a
boję się, że nigdy mnie nie polubią
nie wiem, co robić, żeby mnie przyjęli do swojej grupy
czuję bezsilność i jest mi naprawdę ciężko

mam prawo tak się czuć w tej sytuacji
uwalniam cały ten ciężar i wybieram wspierać siebie
uwalniam smutek, który czuję w sercu
uwalniam lęk przed tym, że nigdy nie znajdę przyjaciół
uwalniam myśli, że może nie jestem wystarczająco dobry/a
mówię do siebie ze współczuciem: „tak mi przykro, że mam takie doświadczenie”
pomimo tej sytuacji mogę być życzliwy/a dla siebie i wspierający/a
a może mogę powolutku nauczyć się, jak budować dobre relacje

mogę spróbować otworzyć się na inne osoby, nawet poza klasą
otwieram się na inny sposób patrzenia na siebie i innych, im też czasem jest trudno
biorę głęboki oddech i myślę: „wspieram i akceptuję siebie”
mogę zrobić mały krok w stronę życzliwości wobec siebie i wobec innych
ja też mogę zrobić pierwszy krok i uśmiechnąć się, zacząć rozmowę, bez presji

ja też mogę zaproponować wspólne działanie, mogę podzielić się czymś, co mam
otwieram się na możliwość, że znajdą się osoby, które mnie polubią
otwieram się na przyjaźnie oparte na wzajemnej wymianie, na akceptacji i wsparciu

jestem wartościowy/a niezależnie od tego, czy ktoś mnie wybiera czy nie
teraz jestem swoim najlepszym przyjacielem i uczę się być przyjacielem dla innych
otwieram się na nowe kontakty z innymi
zamiast wycofania - jestem gotowy/a na budowanie więzi
zamiast czekać, aż mnie zaakceptują, ja mogę być przyjazny/a dla innych
każdy dzień może przynieść nowe możliwości i nowe znajomości
małymi krokami uczę się budować dobre i życzliwe relacje z innymi
coraz bardziej czuję radość z bycia sobą wśród innych

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie mogę przestać scrollować (uzależnienie od scrollowania).

Autor rundki: Agnieszka Ojrzanowska

PUNKT KARATE:

Mimo że nie mogę przestać scrollować, w kółko sięgam po telefon i skrolluję, pochtania mnie to całkowicie, nie mam nad tym kontroli i czuję się zły/a na siebie, to i tak akceptuję to, co czuję i akceptuję siebie w tej sytuacji.

Mimo że nie do końca to scrollowanie jest dla mnie dobre, ale daje mi jakąś chwilową ulgę, jednak mam poczucie winy, że marnuję czas, to i tak wybieram życzliwość wobec siebie i otwieram się na inne pozytywne rozwiązanie.

Mimo że nie mogę się oderwać od telefonu, nie wiem, jak przestać, to wszystko mnie po prostu przerasta, to i tak akceptuję siebie, jestem po swojej stronie i zamierzam spokojnie przyjrzeć się temu wszystkiemu, co się we mnie dzieje.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nie mogę przestać scrollować
w kółko sięgam po telefon i skrolluję
pochtania mnie to całkowicie i nie mam nad tym kontroli
czuję się zły/a na siebie
może nie jest to do końca dla mnie dobre, ale daje mi to chwilową ulgę
mam poczucie winy, że marnuję czas
nie mogę się oderwać od telefonu
nie wiem, jak przestać i to mnie przerasta

mimo że nadal scrolluję, chcę zrozumieć, dlaczego to robię
może robię to, dlatego, że wszystko inne to nuda albo dlatego, że czuję jakiś stres
a może mogę znaleźć inny sposób na odstresowanie się
może mogę spróbować inaczej, a może mogę jakoś zmienić ten nawyk
teraz jest ten moment, kiedy mogę zobaczyć, o co mi właściwie chodzi
czego tak naprawdę potrzebuję
uwalniam poczucie złości na siebie za czas spędzony w Internecie
nie muszę już tak obwiniać się za to, że za dużo scrolluję

uwalniam poczucie przymusu, że muszę scrollować
uwalniam potrzebę ciągłego scrollowania i akceptuję siebie
a może mogę zmienić ten stary nawyk i otworzyć się na miły czas bez telefonu
jestem gotowy/a na nowe rozwiązania
otwieram się na aktywności, które dają mi radość, bez telefonu

jak by to było znaleźć jakieś inne przyjemne zajęcia w realnym świecie
już mogę skupić uwagę na tym, co daje mi prawdziwą radość poza ekranem
postanawiam być dla siebie uważny/a, życzliwy/a i wspierający/a

to ja decyduję, kiedy i jak korzystam z telefonu
umiem korzystać z telefonu świadomie i z umiarem
codziennie tworzę moje fajne życie i już nie muszę scrollować
cieszę się moim prawdziwym życiem w realnym świecie
mam swoje sposoby na relaks, przyjemne zajęcia i zabawę
to ja kieruję swoim czasem i uwagą
każdy krok ku równowadze w moim życiu jest sukcesem
słucham siebie i skupiam uwagę na tym, co naprawdę dla mnie ważne

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie mogę się skoncentrować na lekcji.

Autor rundki: Aleksandra Pawłowicz

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję przytłoczenie, bo trudno mi się skupić na lekcji, przez co potem mam zaległości, akceptuję siebie i wszystkie moje uczucia w tym momencie.

Mimo że czuję frustrację bo moja uwaga wciąż ucieka i trudno mi się skoncentrować, przyjmuję siebie takim/a, jaki/a jestem.

Mimo że czuję bezsilność, bo nie wiem, co przeszkadza mi w koncentracji, akceptuję siebie i wszystkie moje myśli i emocje.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

trudno mi się skupić na lekcji, przez co potem mam zaległości
moje myśli uciekają w każdą stronę
czuję, że nie dam rady się skoncentrować
i to mnie wkurza i zniechęca
tak ciężko mi utrzymać uwagę na tym, co mówi nauczyciel
czuję napięcie i chaos w głowie
to trudne być naprawdę obecnym na lekcji
i to jest dla mnie męczące

trudno mi zmusić się do skupienia na lekcji
tak bardzo się staram, a i tak odpływam
to mnie przytłacza i frustruje
nie wiem, co przeszkadza mi w koncentracji
czuję bezsilność i złość
nie lubię tego uczucia rozproszenia
to naprawdę trudne dla mnie
ale akceptuję siebie, nawet jeśli teraz nie potrafię się skoncentrować

uwalniam to przytłoczenie, że nie mogę się skupić na lekcji
pozwalam sobie poczuć więcej spokoju na zajęciach
uwalniam całą frustrację, że moja uwaga ucieka
wybieram skupić się na tym, co teraz, a inne sprawy mogą poczekać
uwalniam bezsilność, że nie wiem co przeszkadza mi się skoncentrować

otwieram się na ciszę i spokój w mojej głowie
pozwalam sobie czuć to co czuję i to jest w porządku
z każdym oddechem czuję więcej luzu, a chaos w głowie znika

cieszę się, ponieważ coraz łatwiej mi się skupić na lekcji
to cudowne, że moja uwaga staje się jasna i spokojna
zaczynam rozumieć to, co słyszę
fajnie, że coraz łatwiej zapamiętuję
z łatwością i lekkością koncentruję się na chwili obecnej
dobrze mieć w sobie spokój i skupienie podczas lekcji
coraz łatwiej kieruję uwagę tam, gdzie chcę
jestem obecny/a, spokojny/a i gotowy/a do nauki

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie wierzę w siebie (porównywanie się), i tak mi się nie uda.

Autor rundki: Aleksandra Pawłowicz

PUNKT KARATE:

Mimo że często nie wierzę w siebie i swoje możliwości, akceptuję siebie i wszystkie moje uczucia.

Mimo że brakuje mi wiary w siebie i często myślę, że nie jestem dość dobry/a, przyjmuję siebie takim/ą, jaki/a jestem.

Mimo że porównuję się do innych i czuję się gorszy/a, przyjmuję siebie i swoje uczucia.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nie wierzę w siebie i swoje możliwości
czuję, że nie jestem dość dobry/a
często porównuję się z innymi i czuję się gorszy/a
mam wrażenie, że inni są lepsi ode mnie
w głowie mam: i tak mi się nie uda
czuję złość na siebie, że nie wierzę w siebie
to uczucie mnie blokuje
to naprawdę trudne dla mnie

trudno mi uwierzyć w siebie
często przez to nie podejmuję działania
wewnętrzny głos mówi, że nie dam rady
czuję rezygnację i smutek
nie lubię tego uczucia
widzę, że inni radzą sobie lepiej
boję się, że nigdy nie będę wystarczający/a
trudno mi uwierzyć, że mogłoby być inaczej

uwalniam potrzebę porównywania się z innymi
wybieram zauważać swoje mocne strony
wierzę, że taki/a jaki/a jestem wystarczy
uwalniam złość na siebie, że wątpię w siebie
otwieram się, żeby mówić do siebie z miłością i łagodnością

uwalniam smutek i uczucie rezygnacji
wybieram widzieć swoje możliwości i podejmować działanie
otwieram się na więcej wiary w siebie

fajnie, że mogę być sobą i to wystarczy
czuję spokój i rozluźnienie, bo wiem, że jestem wartościowy/a
doceniam, że uczę się i rozwijam w swoim tempie
cieszę się, bo coraz bardziej wierzę w siebie
dobrze jest czuć się pewnie w swojej skórze
czuję spokój, bo mam w sobie coraz więcej odwagi i siły do działania
fajnie jest akceptować siebie i swoją możliwość
to super uczucie wiedzieć, że taki/a, jaki/a jestem - wystarczy

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Problemy ze snem (muszę spełnić oczekiwania rodziców, nauczycieli).
Autor rundki: Aleksandra Pawłowicz

PUNKT KARATE:

Mimo że mam problemy ze snem, bo czuję presję spełniania oczekiwań rodziców i nauczycieli, akceptuję siebie i moje uczucia.
Mimo że w nocy myślę o tym, że muszę być lepszy/a i ciągle się martwię, przez co nie mogę spokojnie spać, przyjmuję siebie takim/ą, jaki/a jestem.
Mimo że trudno mi zasnąć przez ten stres i napięcie, akceptuję siebie i moje emocje teraz.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

leżę w łóżku i nie mogę zasnąć
ciągle czuję presję, że muszę spełnić oczekiwania
rodzice i nauczyciele chcą, żebym dawał/a z siebie wszystko
a ja czuję, że to za dużo
ciągle myślę, że muszę być lepszy/a
moje ciało jest zmęczone, ale moja głowa nie chce się wyciszyć
czuję napięcie w ciele
nie mogę się rozluźnić

tak bardzo się staram
mam wrażenie, że to nigdy nie wystarcza
chcę sprostać oczekiwaniom
ale w nocy wszystko mnie przytłacza
czuję lęk, że zawiodę rodziców albo nauczycieli
nie lubię tego uczucia
nie wiem, jak to odpuścić
ale akceptuję siebie, nawet jeśli nie potrafię zasnąć

uwalniam presję, że muszę spełniać oczekiwania
pozwalam sobie odpuścić
otwieram się na spokojny sen w nocy
wybieram spokój i ciszę
uwalniam napięcie z mojego ciała

oddycham głębiej, czuję rozluźnienie, a moja głowa się wycisza
uwalniam lęk, że zawiodę rodziców albo nauczycieli
pozwalam sobie odpocząć

fajnie jest czuć spokój w moim ciele i głowie
codziennie odczuwam ulgę, bo zasypiam z łatwością
wiem, że jestem wartościowy/a niezależnie od ocen czy opinii
każdego wieczoru czuję rozluźnienie i jestem gotowy/a na regenerujący sen
cudownie, że w nocy moje ciało odpoczywa, a głowa się wycisza
sen przychodzi do mnie naturalnie
fajnie jest budzić się z nową energią
to super, że jestem spokojny/a, wystarczający/a i gotowy/a na nowy dzień

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie chcę chodzić do szkoły.

Autor rundki: Katarzyna Radaczyńska-Nieznalska

PUNKT KARATE:

Mimo że nie chcę chodzić do szkoły i wkurza mnie, że muszę tam być - bo to głupie tyle godzin siedzieć w szkole, to mnie bardzo złości, każdy dzień w szkole to męka, a na samą myśl o tym boli mnie całe ciało, to w pełni siebie akceptuję i kocham. Mimo że czuję bezsilność, bo dorośli nic nie rozumieją, nikt mnie nie słucha, a rodzice każą mi chodzić do szkoły, czuję się beznadziejnie i wkurza mnie to, bo mam wrażenie, że marnuję czas na nudnych lekcjach z nauczycielami, których nie znoszę, w hałaśliwej szkole, to akceptuję siebie i to, co teraz czuję. Mimo że każdego dnia mam ochotę uciec ze szkoły, bo wszyscy myślą, że wiedzą lepiej, co dla mnie dobre, a nikt nie pyta, czego ja naprawdę chcę - i to sprawia, że czuję w sobie ogromną wściekłość i nie znoszę tego miejsca, nie chcę się uczyć w taki sposób, to i tak akceptuję siebie takim/a, jaki/a jestem.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nie chcę chodzić do szkoły
wkurza mnie, że muszę tam być
to głupie, że muszę tam siedzieć tyle godzin
czuję złość, bo każdy dzień w szkole to męka
boli mnie całe ciało, kiedy myślę o szkole
czuję bezsilność, bo dorośli mnie nie rozumieją
mam wrażenie, że moje potrzeby nie są ważne
rodzice każą mi chodzić do szkoły - to beznadziejne

nie mam żadnego wsparcia, czuję się zupełnie sam/a
jestem wkurzony/a, bo marnuję czas na nudne lekcje
nie znoszę nauczycieli - ciągle czegoś ode mnie chcą i wiecznie się czepiają
ten cały hałas w szkole doprowadza mnie do szału, nie da się tam skupić
mam ochotę uciec stamtąd każdego dnia
wszyscy myślą, że wiedzą lepiej ode mnie, co dla mnie dobre
jestem wściekły/a, tak bardzo nienawidzę szkoły
pozwalam sobie na uwolnienie całej złości i bezsilności na tę sytuację

uwalniam całe wkurzenie i wściekłość, która jest we mnie
uwalniam się od ciężaru myśli związanych ze szkołą
puszczam stres i napięcie związane z oczekiwaniami rodziców i nauczycieli
czuję, że mogę zmienić swoje podejście do szkoły
otwieram się na zadbanie o siebie i swoje potrzeby

otwieram się na możliwość spojrzenia na to miejsce trochę inaczej
może coś mnie tam zaskoczy lub zainteresuje
uwalniam całe zniechęcenie do szkoły i do nauki w obecnym systemie

zauważam, że chodzenie do szkoły to tylko część mojego doświadczenia
odnajduję w tym miejscu to, co mnie wspiera i daje mi choć odrobinę radości
zauważam, że czas spędzony w szkole czasem ma dla mnie sens
jestem gotowy/a i ciekawy/a zmian - widzę, że każdy dzień jest inny
moje ciało czuje się bezpiecznie - jestem rozluźniony/a i spokojny/a
wyrażam siebie w nowy sposób - jestem rozumiany/a i dostrzegany/a
ja i moje potrzeby, jesteśmy zauważane i ważne
ufam moim rodzicom i wiem, że chcą dla mnie jak najlepiej, wspólnie znajdujemy
rozwiązania korzystne dla mnie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Jestem przytłoczony/a i zmęczony/a ilością zajęć pozalekcyjnych, nauką i sprawdzianami.

Autor rundki: Katarzyna Radaczyńska-Nieznalska

PUNKT KARATE:

Mimo że jestem przytłoczony/a i zmęczony/a ilością zajęć pozalekcyjnych, nauką i sprawdzianami, czuję zrezygnowanie, strach i blokadę - jakby nauka była murem, którego nie mogę przebić i boję się, że tak już będzie zawsze, to całkowicie i głęboko kocham siebie oraz akceptuję, że właśnie tak się teraz czuję.

Mimo że jestem przytłoczony/a wszystkim - szkołą, nauką, zajęciami dodatkowymi i niekończącymi się testami i ta ciągła presja ze strony nauczycieli budzi we mnie narastającą frustrację, bezsilność i złość, a szkoła i nauka zaczynają mnie wręcz obrzydzać, to całkowicie akceptuję siebie i tę sytuację.

Mimo że mam wrażenie, że cokolwiek robię, wciąż jestem niewystarczający/a, tak bardzo się staram, uczę się bez końca, mało śpię i czuję się kontrolowany/a przez rodziców pod pozorem troski, ale czuję się okradany/a z przyjemności i młodości, wykończony/a i zły/a, bo nie widzę wyjścia z tej sytuacji, to całkowicie i głęboko kocham oraz akceptuję siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

jestem przytłoczony/a i zmęczony/a
ilością zajęć pozalekcyjnych, nauką i sprawdzianami
ogrom pacy budzi we mnie strach
czuję zrezygnowanie i zablokowanie, jakby nauka była murem
czuje się przytłoczony/a do granic możliwości
ta ciągła presja nauczycieli na lepsze wyniki, to takie frustrujące
jest we mnie tyle wściekłości i dużo bezsilności
szkoła i nauka mnie obrzydza

nie chcę już żyć w ten sposób
mam wrażenie, że jestem niewystarczający/a
ciągle się uczę i się staram, ale to za mało
nie śpię już po nocach, a ciągła kontrola rodziców mnie wykańcza
czuję się okradany/a z przyjemności i młodości
nie mogę już tego znieść
jestem wykończony/a i zły/a
nie chcę się uczyć w taki sposób

wybieram uwolnienie wściekłości i bezsilności
pozwalam sobie na puszczenie całej złości i frustracji, która jest we mnie
otwieram się na to, że nauka może być dla mnie coraz łatwiejsza
pozwalam sobie na odpoczynek i mogę wracać do zajęć z nową energią
pozwalam sobie robić tyle, ile potrafię - i to jest w porządku

akceptuję siebie i swoje wysiłki, nawet jeśli inni oczekują więcej
pozwalam sobie na poczucie, że jestem wartościowy/a i wystarczający/a taki/a
jaki/a jestem

otwieram się na spokój, energię i nowe dobre doświadczenia

z lekkością wybieram to, co dla mnie ważne
odpoczynek i nauka są w harmonii w moim życiu
patrzę na swoje obowiązki z odwagą i spokojem
krok po kroku wszystko staje się łatwiejsze
jestem pełny/a energii i chęci do działania
każdy dzień przynosi mi więcej siły i wiary w siebie
nauka jest dla mnie mostem do nowych możliwości
jestem otwarty/a na zrozumienie i ciekawość

mam w sobie równowagę i spokój
ufam, że dam radę, krok po kroku, w swoim tempie
uczę się i działam z lekkością
nie przejmując się oczekiwaniami innych
robię postępy w zgodzie ze sobą
mam w sobie siłę
czuję się pewnie, nawet gdy mam dużo do zrobienia
w otwartości i z ciekawością odkrywam co dobrego przynosi mi ten czas

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Trudno mi nawiązać relacje z rówieśnikami w szkole.

Czuję się samotna/y.

Autor rundki: Katarzyna Radaczyńska-Nieznalska

PUNKT KARATE:

Mimo że trudno mi nawiązać relacje z rówieśnikami w szkole, czuję z tego powodu smutek, samotność, lęk przed tym, że mnie nie polubią i obawę przed odrzuceniem, to głęboko i całkowicie kocham oraz akceptuję siebie.

Mimo że mam wrażenie, że wszyscy już kogoś znają, a ja nie wiem, jak zacząć znajomość, o czym rozmawiać i boję się, że się ośmieszę lub ktoś mnie wyśmiej, przerwy w szkole są dla mnie męczarnią, czuję się jak dziwadło i nikt do mnie nie podchodzi, co jest frustrujące, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie i swoje uczucia.

Mimo że nie mam przyjaciół ani znajomych w szkole i to jest dla mnie trudne, czuję bezsilność, chciałbym/abym wrócić do domu, mam wrażenie, że jest ze mną coś nie tak, chce mi się płakać, a stanie samemu na przerwach jest bolesne, mam przytłaczające poczucie wyobcowania oraz niewidzialności, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie, swoje emocje i to, jak się czuję.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

trudno mi nawiązać relacje z rówieśnikami
czuję smutek i samotność
boję się, że mnie nie polubią i odrzuca
tylko ja nikogo nie znam w klasie
nie wiem jak zacząć znajomość
nie wiem o czym rozmawiać
boję się, że się ośmieszę lub ktoś mnie wyśmiej
przerwy w szkole są dla mnie męczarnią

czuję się jak dziwadło
to frustrujące, nikt do mnie nie podchodzi
nie mam w szkole przyjaciół ani znajomych
to takie trudne i bolesne
czuję bezsilność, chce wrócić do domu
mam wrażenie, że ze mną jest coś nie tak
chce mi się płakać, jestem niewidzialny/a
przytłacza mnie uczucie wyobcowania

uwalniam cały lęk przed odrzuceniem
decyduje się puścić poczucie bezsilności, samotności i smutek
puszczam przekonanie, że coś ze mną jest nie tak
pozwalam sobie na chwilę oddechu i ulgi w tym co przeżywam
jestem otwarty/a na nowe znajomości i przyjaźnie

wybieram akceptację siebie, bo jestem w porządku taki/a jaki/a jestem
pozwalam sobie czuć odwagę i pewność siebie w relacjach z innymi
wybieram teraz być dla siebie wspierający/a i otworzyć się na nowe doświadczenia

poznaję nowe osoby i buduję relacje z innymi w swoim własnym tempie
czuję się pewnie w towarzystwie, jestem akceptowany/a i lubiany/a
jestem wartościowy/a i wokół mnie są osoby
z którymi czuję się dobrze, i z którymi się przyjaźnię
z łatwością zaczynam nowe znajomości i poznaję innych ludzi
odnajdując tematy do rozmów, które są ciekawe
jestem sobą i czuję pewność siebie w kontaktach z innymi
którzy chętnie spędzają czas w moim towarzystwie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Obawa przed mówieniem w języku obcym.

Autor rundki: Marta Rudny

PUNKT KARATE:

Mimo że bardzo boję się mówić w obcym języku i czuję, że wszyscy patrzą tylko na mnie, to i tak całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że mam ogromną treść i czuję napięcie w brzuchu i w gardle, to i tak kocham i akceptuję siebie teraz i zawsze.

Mimo że boję się, że zrobię błąd i ośmieszę się przy innych, spalę ze wstydu, to i tak kocham i akceptuję siebie dokładnie takim/ą, jaki/a jestem.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się, że powiem coś złe
mam wrażenie, że zaraz się pomylę
i inni będą się ze mnie śmiać
czuję wstyd i stres w całym moim ciele
nie chcę, żeby nauczyciel mnie poprawiał
boję się, że wszyscy zobaczą mój błąd
czuję, jakby głos mi utykał w gardle
to dla mnie naprawdę trudne

czuję, że inni mówią lepiej ode mnie
mam wrażenie, że nigdy nie będę wystarczająco dobry/a
boję się, że popełnię głupi błąd
czuję, że się spalę ze wstydu
nie chcę, żeby ktoś mnie wyśmiał
lepiej nic nie mówić, niż zostać wyśmianym/ą
ten strach mnie blokuje
wolę się schować, niż mówić na głos w obcym dla mnie języku

a co jeśli błędy są częścią nauki
każdy może się czasem pomylić
nie muszę mówić perfekcyjnie
ważne, że próbuję
mogę pozwolić sobie na małe kroki

uwalniam strach i wstyd z mojego ciała
otwieram się na odwagę w mówieniu
otwieram się na pełen spokój i pewność

mówię spokojnie i odważnie w obcym języku
z każdym zdaniem czuję coraz więcej pewności
widzę i czuję, że robię postępy
mówienie w obcym języku obcym przychodzi mi z lekkością
jestem odważny/a i wierzę w siebie
codziennie mówię coraz lepiej
czuję spokój i radość w ciele, kiedy próbuję mówić w obcym dla mnie języku
to cudowne uczucie mówić w języku obcym z odwagą

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Jestem inny/a i to jest super.

Autor rundki: Marta Rudny

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję się inny/a od reszty dzieci i czasem jest mi z tym trudno, czuję, że coś jest ze mną nie tak, to i tak całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.
Mimo że boję się, że inni mnie nie rozumieją i nie zaakceptują, czuję się samotny/a i czuję z tego powodu smutek, to i tak kocham i akceptuję siebie teraz i zawsze.
Mimo że czasem chciałbym/abym być taki/a jak wszyscy, żeby się wpasować, ale czuję, że jestem inny/a, bo (tu wstaw dlaczego tak czujesz, np. bo noszę okulary, bo jestem niski/a, bo się wyróżniam, bo po prostu czuję, że nie pasuję i już, bo lubię inne rzeczy niż reszta itp.), to i tak wybieram kochać i akceptować siebie takiego/a, jakim/ą jestem.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję, że jestem inny/a niż inne dzieci, bo... (tu wstaw dlaczego tak czujesz)
boję się, że inni mnie nie rozumieją
czuję się samotny/a z tym, jaki/a jestem
chciałbym/abym pasować do wszystkich
czasem myślę, że coś jest ze mną nie tak
czuję smutek, kiedy inni patrzą na mnie inaczej
czuję się gorszy/a od reszty
to sprawia, że czasem nie lubię być sobą

boję się, że inni będą się ze mnie śmiać
czuję, że nie pasuję do grupy
czasem chciałbym/abym być taki/a jak wszyscy
to trudne czuć się innym i takie samotne
mam w sobie lęk, że ktoś mnie nie zaakceptuje
czuję się słabszy/a przez to, jaki/a jestem
nie zawsze potrafię być sobą
to sprawia, że boję się pokazać światu

a co jeśli bycie innym to nic złego
może inność oznacza wyjątkowość
każdy człowiek jest trochę inny
może ja też mogę być sobą, bez strachu czy wstydu
może mogę otworzyć się na akceptację siebie

może inni zobaczą we mnie coś pięknego lub wyjątkowego
uwalniam się od samotności i smutku
a otwieram się na poczucie dumy z tego, kim jestem

jestem inny/a i to jest super
moja wyjątkowość sprawia, że jestem wartościowy/a
jestem dumny/a z tego, jaki/a jestem
moja inność to moja siła
mogę być sobą i to jest piękne
jestem ważny/a, piękny/a, wyjątkowy/a i potrzebny/a
lubię siebie takim/ą, jakim/ą jestem
to cudowne uczucie być sobą i cieszyć się z tego każdego dnia

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie zawsze mogę powiedzieć, co czuję.

Autor rundki: Marta Rudny

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się mówić, co czuję i często chowam swoje emocje w sobie, to i tak całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że trudno mi opowiedzieć, jak minął mi dzień i co się dzieje w szkole, czuję, że nie jest to dla mnie bezpieczne, aby powiedzieć to wszystko co chcę na głos, to i tak kocham i akceptuję siebie teraz i zawsze.

Mimo że czasem nie umiem wyrazić moich uczuć, bo boję się, że ktoś mnie nie zrozumie albo wyśmiej, przez co czuję się samotny/a, to i tak wybieram kochać i akceptować siebie takiego/a, jaki/a jestem.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się powiedzieć, co czuję
mam wrażenie, że moje słowa nie są ważne
chowam wszystko w sobie
wolę milczeć, niż mówić o sobie
nie jest bezpieczne mówić o tym wszystkim co chcę powiedzieć
nie chcę, żeby inni wiedzieli, co czuję
czasem chowam swoje emocje głęboko w sobie
to trudne dla mnie mówić o tym, co przeżywam

boję się, że ktoś mnie wyśmiej
albo że ktoś powie, że przesadzam
czuję, że moje uczucia nie są ważne
mam wrażenie, że nikt mnie nie słucha
to sprawia, że zamykam się w sobie
czuję smutek i samotność, kiedy nie mówię o tym, co czuję
wolę nic nie mówić, niż być wyśmianym/a lub olewanym/a
to sprawia, że czasem czuję się samotny/a

a co, jeśli mogę spróbować powiedzieć trochę o sobie
może moje uczucia są jednak ważne
może ktoś naprawdę mnie wysłucha
mogę uczyć się mówić o tym, co czuję, krok po kroku
uwalniam się od poczucia samotności

otwieram się na zrozumienie ze strony innych
uwalniam strach i poczucie braku bezpieczeństwa z mojego ciała
otwieram się na odwagę mówienia o sobie

mogę mówić o tym, co czuję
i jest to dla mnie bezpieczne
moje emocje są ważne i wartościowe
zasługuję, aby być wysłuchanym/ą
kiedy mówię o sobie, czuję ulgę i spokój
jestem odważny/a i potrafię się otworzyć
każda rozmowa sprawia, że czuję się lepiej
wszystko to co czuję jest przyjmowane z uwagą i spokojem

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nikt mnie nie lubi.

Autor rundki: Katarzyna Skupień

PUNKT KARATE:

Mimo że mam przekonanie, że nikt mnie nie lubi, bo mnie się po prostu nie da lubić i chyba nawet ja sam/a siebie nie lubię i jest mi bardzo smutno z tego powodu, to zauważam, że tak jest i chcę to zmienić.

Mimo że wydaje mi się, że nikt mnie nie lubi, bo (wymień swoje dowody na to, że tak jest, np. nikt nie chce się ze mną bawić) i przez to czasami jestem smutny/a i chce mi się płakać, to mama i tata bardzo mnie kochają.

Mimo że jeśli boję się, że nikt mnie nie lubi spośród moich rówieśników, to mogę się tak czuć i zauważam na swoim nosie czarne okulary, które chcę jeszcze trochę ponosić.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nikt mnie nie lubi
to jest prawda
nikt mnie nie lubi
bo (opowiedz o tym, skąd to wiesz)
mnie się chyba nie da lubić
bo czasami jestem taki/a okropny/a i nudny/a
że sam/a siebie przestaję lubić
to takie smutne

a co jeśli to nie do końca prawda
bo przecież są osoby w moim życiu
które okazują mi miłość i sympatię
(wymień teraz wszystkie te osoby)
oni wszyscy nie mogą się mylić
oni widzą we mnie dobro
więc może moi rówieśnicy
za mało mnie znają, aby wiedzieć, że jestem fajny/a

gdy mi się wydaje, że nikt mnie nie lubi
to mam na nosie czarne okulary
w których widać tylko to, czego brakuje
i same złe rzeczy
a ja wiem, że mogę je zamienić na różowe okulary

w których zobaczę wszystkie pozytywne rzeczy na świecie
i to wszystko, co już mam
i to, jaki/a dobry/a jestem

dzisiaj decyduję, że choć na chwilę zakładam różowe okulary
i skupiam całą moją uwagę na tym, co jest dobre
i najpierw w tych okularach patrzę w lustro
i szukam tego, co mam w sobie najlepszego
a potem patrzę na moich kolegów i koleżanki
i szukam w nich dobrych rzeczy
uśmiechu, życzliwych spojrzeń, dobrych słów
czuję, że jestem warty/a lubienia

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Chcę wypuścić moją złość.

Autor rundki: Katarzyna Skupień

PUNKT KARATE:

Mimo że jeśli często czuję złość i czasem zupełnie nie wiem dlaczego ona się pojawia, robię w tej złości złe rzeczy, których wcale nie chcę robić, to wiem, że złość nie jest zła, bo informuje mnie, że coś ważnego dla mnie potrzebuje być zauważone i zaspokojone, więc akceptuję to, że czuję złość i teraz ją z siebie wypuszczam. Mimo że często jestem wściekły/a i nie lubię tej mojej złości, to akceptuję, że ją czuję, bo ona chroni moje granice i teraz całą ją z siebie wypuszczam. Mimo że tak często czuję złość, to pamiętam o tym, że to tylko emocja, która pojawia się i znika, więc teraz, gdy się pojawiła pozwalam sobie ją czuć, sprawdzam, co mnie tak zezłościło i powoli ją z siebie wydycham.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

ta moja złość
tak często się pojawia
i wtedy jestem niemiły/a dla innych
nie lubię tej złości w sobie
wolałbym/abym jej nie mieć
ta złość w moim ciele
przez nią chcę... (wymień, co wtedy masz ochotę robić)
tyle mam w sobie złości

ta złość jest jak balon, który rośnie i rośnie
a potem, gdy jest już ogromny
pęka i ja wtedy ranię innych, albo siebie
nie chcę, by mój balon złości pękał
więc teraz z uwagą
biorę wdech i wydychając powietrze
wyobrażam sobie
że napętniam mój balon tą złością, którą mam w sobie

cała moja złość jest pompowana do balona
balon złości rośnie z każdym moim wydechem
aż zrobi się całkiem duży
i wtedy go zawiązuję
i puszczam do nieba

a on leci coraz wyżej i wyżej
aż znika mi z oczu
a ja robię się całkiem spokojny/a

spokój wypełnia moją głowę
spokój wypełnia mój brzuch
spokój wypełnia moje dłonie
spokój wypełnia moje nogi
spokój wypełnia moje gardło
jestem całkiem spokojny/a
i gotowy/a do zabawy
cały mój świat pojaśniał

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Boję się chodzić do szkoły.

Autor rundki: Katarzyna Skupień

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się chodzić do szkoły i zawsze rano, gdy mam tam iść boli mnie ... (głowa, brzuch itp.), to i tak jestem super chłopakiem/dziewczyną i pozwalam sobie czuć strach.

Mimo że boję się chodzić do szkoły, gdy tam jestem, czuję jak mocno bije mi serce i chcę stamtąd uciekać, a czasami nawet płaczę ze strachu, to moi rodzice i tak bardzo mnie kochają.

Mimo że nie czuję się w szkole tak bezpiecznie jak w domu i wciąż mi się wydaje, że spotka mnie tam coś trudnego, niemiłego, to chcę się zaprzyjaźnić z moim strachem, aby stał się moim pomocnikiem i zrobić trochę miejsca dla odwagi, której teraz tak bardzo potrzebuję.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się chodzić do szkoły
nie czuję się tam tak bezpiecznie, jak w domu
szkoła jest dla mnie dużą zmianą
wszystko jest tam inne, nowe
gdy mam tam iść
moje serce zaczyna mocno bić
i boli mnie głowa/brzuch
wolę być w domu z rodzicami niż w szkole

mój strach przed szkołą
jest duży i nieprzyjemny
wyobrażam go sobie jako ...(opisz, jak wygląda twój strach)
nie lubię, gdy do mnie przychodzi
bo nie wiem, jak sobie z nim poradzić
wiem, że wiele dzieci w moim wieku
czuje to samo, co ja
i że nawet dorośli czasem się boją

a może mogę poznać go bliżej
i się z nim zaprzyjaźnić
zaakceptować to, że się pojawia
i dodać mu do pary odwagę
wyobrażam sobie, że gdy pojawia się strach we mnie

od razu bierze go za rękę moja odwaga
i dalej już idą razem: strach i odwaga
a ja zaczynam czuć się spokojniej

robię wdech i wpuszczam do środka siebie odwagę
robię wydech i wypuszczam ze środka strach
moja odwaga jest w kolorze (wymyśl w jakim)
a mój strach jest koloru (wstaw swój kolor)
i teraz z każdym oddechem jest we mnie więcej ... (wstaw kolor odwagi)
a mniej ... (wstaw kolor strachu)
i nawet jeśli trochę strachu jeszcze we mnie zostanie
to dam sobie z nim radę, bo jest przy mnie odwaga

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Lęk przed tym, że oceny zadecydują o przyszłości.

Autor rundki: Anita Wiśniewska

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję lęk, że oceny zadecydują o mojej przyszłości, zawiodę siebie i moich rodziców, nie spełnię oczekiwań, które mają wobec mnie, obawiam się tego, boję się przyszłości, to i tak akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że boję się, że oceny mnie definiują, to one i nauczyciele zdecydują o mojej przyszłości, nie będę mieć na nic wpływu, bardzo się tym stresuję, ten lęk, że oceny zadecydują o mojej przyszłości, aż ściska mnie w żołądku, to i tak wybieram, by traktować siebie z życzliwością, bo szanuję i akceptuję siebie.

Mimo że czuję napięcie, kiedy myślę o wynikach, jakby każdy błąd był zagrożeniem, każda gorsza ocena decyduje o całości, boję się, że od nich zależy moja wartość, muszę ją udowadniać innym, to i tak pozwalam sobie czuć to co czuję.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję lęk, że oceny zadecydują o mojej przyszłości

czuję ścisk w żołądku

jakby każdy błąd był zagrożeniem

jakby oceny były całym światem

boję się, że od nich zależy moja wartość

serce bije szybciej

czuję presję i ciężar

jestem zmęczony/a tym napięciem

zauważam ten lęk

pozwalam mu być

oddycham, czując go

nie muszę go od razu usuwać

mogę dać sobie wsparcie w trudnych momentach

mogę być dla siebie miły/a

krok po kroku uczę się odpuszczać presję i stres

to bezpieczne poczuć spokój i ulgę

jestem kimś więcej niż moje oceny

moja wartość nie zależy od wyników

uczę się i rozwijam

mogę popełniać błędy i wciąż być wartościowy/a

mogę wybierać spokój

mogę wspierać siebie w trudnych chwilach
mam w sobie siłę i zasoby
wybieram zaufanie do siebie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Lęk przed hejtem i radzenie sobie z nim.

Autor rundki: Anita Wiśniewska

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się hejtu, boję się opinii innych, boję się, że ich słowa będą mnie raniły, że nie dam sobie rady z tym, co powiedzą, czuję wtedy wstyd i niepokój, bardzo boję się krytyki i wyśmiewania ze strony grupy, to i tak akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że czuję w ciele napięcie, serce bije szybciej, w brzuchu ściska mnie lęk, kręci mi się w głowie, brakuje mi oddechu, dłonie się pocą, gdy myślę o krytyce, o tym, że ktoś mnie oceni lub skomentuje w złośliwy sposób, ośmieszy mnie przed innymi, to i tak wybieram, by teraz spojrzeć na siebie jak na najlepszego/ą przyjaciela/ótkę, patrzeć na siebie ze zrozumieniem.

Mimo że boję się odrzucenia, boję się, że inni mnie skrzywdzą słowem, że poczuje się bezbronny/a, to pozwalam sobie czuć to, co czuję i jednocześnie zaczynam akceptować siebie, swoje emocje i swoją wartość, bo szanuję siebie i moje wartości.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się hejtu i opinii innych
czuję niepokój i napięcie
ich słowa boją jak kolce
czuję wstyd i niepokój
czuję się wtedy bezbronny/a i bez znaczenia
boję się, że mnie skrzywdzą
boję się odrzucenia
czuję w środku ciężar i strach

zauważam ten lęk przed hejtem
pozwalam mu być obecnym
oddycham z tym napięciem
nie muszę go tłumić, ani przed nim uciekać
mogę zacząć uczyć się stawiać granice
mogę wspierać siebie
mogę chronić swoje wartości i moje zdanie
to bezpieczne powoli odpuszczać ten lęk

jestem kimś więcej niż cudze opinie
mogę wybierać, komu daję swoją uwagę
mogę odróżniać ich słowa od mojej wartości
mogę stawiać zdrowe granice
mogę wspierać siebie w trudnych chwilach

mam w sobie siłę i zasoby
zasługuję na szacunek
wybieram spokój w mojej głowie i moim ciele

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Lęk przed niezrozumieniem ze strony rówieśników.

Autor rundki: Anita Wiśniewska

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się niezrozumienia, boję się, że moi rówieśnicy nie zobaczą, kim naprawdę jestem, że poczuję się inny/a, dziwny/a, odrzucony/a i samotny/a, to akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że czuję w środku smutek i napięcie, ścisk w klatce, kiedy patrzę, jak inni się dogadują, a ja czuję, że nie pasuję, że nie umiem się dopasować, jaką się i bardzo przejmuję, to i tak pozwalam sobie czuć to wszystko i wybieram, by traktować siebie z troską, jak najlepszego/a przyjaciela/ótkę.

Mimo że boję się, że inni nie rozumieją moich uczuć, moich myśli, że nie będę mógł/a być sobą, i że to mnie dotknie i przytłoczy, bo dziś trzeba być kimś interesującym i przebojowym, żeby coś w grupie znaczyć, może nawet robić rzeczy, których ja do końca nie akceptuję, to i tak zaczynam akceptować siebie i swoją wrażliwość, nawet jeśli nie wszyscy mnie rozumieją.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się niezrozumienia
czuję się inna/y i samotny/a
czuję ścisk w klatce piersiowej
patrzę na innych i czuję, że nie pasuję
boję się odrzucenia
czuję smutek i napięcie
czuję, jakbym były/a niewidoczny/a
to wszystko mnie boli

zauważam ten lęk przed niezrozumieniem
pozwalam mu być obecnym
oddycham z tym uczuciem
nie muszę się go bać
mogę zacząć widzieć siebie indywidualnie i w grupie
mogę pozwolić sobie na bycie sobą
mogę krok po kroku odpuszczać presję bycia lubianym/a
to bezpieczne powoli odpuszczać ten lęk

jestem kimś więcej niż opinie rówieśników
mogę siebie rozumieć i wspierać
moja wrażliwość jest moją siłą
mogę pozwolić innym mnie poznać
mogę znaleźć ludzi, którzy czują podobnie

mogę być dla siebie przyjacielem/ką
zasługuję na szacunek i życzliwość
wybieram zaufanie do siebie i swoich wyborów

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Lęk przed wykluczeniem przez rówieśników.

Autor rundki: Agnieszka Żółtowska

PUNKT KARATE:

Mimo że chcę być lubiany/a i akceptowany/a przez rówieśników, a boję się, że rówieśnicy mnie odrzucą i zostanę sam/a, uwalniam lęk, rozluźniam ciało i pozwalam sobie poczuć spokój i bezpieczeństwo.

Mimo że martwię się, że nie będę wystarczająco fajny/a i nikt mnie nie zaakceptuje, uwalniam napięcie w ciele i pozwalam sobie na akceptację siebie.

Mimo że czuję strach i smutek, że nie znajdę przyjaciół, nie pasuję do grupy i obawiam się, że nikt mnie nie polubi, uwalniam te obawy i otwieram się na relacje, w których mogę być sobą.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

chcę być lubiany/a i akceptowany/a przez rówieśników

ale boję się, że mnie odrzucą

i zostanę sam/a

martwię się, że nie będę wystarczająco fajny/a

i nikt mnie nie zaakceptuje

czuję strach i smutek, że nie znajdę przyjaciół

i że nie pasuję do grupy

obawiam się, że nikt mnie nie polubi

żyję w niepewności i stresie

wątpię, że ktokolwiek mnie zrozumie

boję się, że nigdy nie będę miał/a przyjaciół

nie wiem, jak zdobyć akceptację

czuję smutek i przytłoczenie

to wszystko wydaje się trudne

mam poczucie, że nie jestem wystarczający/a

boję się odrzucenia i samotności

uwalniam potrzebę, by inni mnie lubili i akceptowali

pozwalam sobie, aby nie czuć obawy przed odrzuceniem przez rówieśników

pozwalam sobie uwolnić strach przed samotnością

uwalniam potrzebę martwienia się czy będę wystarczająco fajny/a

rezygnuję z obaw, że nikt mnie nie zaakceptuje

uwalniam potrzebę odczuwania strachu i smutku, że nie znajdę przyjaciół
rezygnuję z obaw, że nie pasuję do grupy
rezygnuję z obaw, że nikt mnie nie polubi

rozluźniam ciało i pozwalam sobie na spokój
pozwalam sobie być wartościowy/a i wystarczający/a
pozwalam, aby koledzy mnie zauważali i doceniali
jestem bezpieczny/a w relacjach
mogę powoli nawiązywać przyjaźnie i ufać innym
czuję akceptację dla siebie
mam w sobie odwagę, by być sobą
pozwalam, aby pojawiły się pozytywne relacje

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Lęk przed samodzielnością w obowiązkach szkolnych.

Autor rundki: Agnieszka Żółtowska

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się, że nie dam sobie samodzielnie rady z obowiązkami szkolnymi, bo mam poczucie, że za mało wiem i nie potrafię się skoncentrować, uwalniam lęk, rozluźniam ciało i pozwalam sobie poczuć spokój i zaufanie do siebie.
Mimo że martwię się, że popełnię błąd i nie poradzę sobie z zadaniami, uwalniam napięcie w ciele i pozwalam sobie na pewność siebie i koncentrację.
Mimo że czuję stres i przytłoczenie, że muszę być samodzielny/a, i że nie spełnię oczekiwań rodziców, uwalniam te obawy i otwieram się na spokojne i efektywne działanie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się, nie dam sobie samodzielnie rady z obowiązkami szkolnymi
bo mam poczucie, że za mało wiem
i nie potrafię się skoncentrować
martwię się, że popełnię błąd
i nie poradzę sobie z zadaniami
czuję stres i przytłoczenie
że muszę być samodzielny/a
i nie spełnię oczekiwań rodziców

czuję w ciele napięcie i ucisk
obawiam się, że zadania mnie przytłoczą
wątpię, czy poradzę sobie bez pomocy
boję się, że nie będę wystarczająco dokładny/a i szybki/a
nie wiem, jak zorganizować naukę
czuję stres i przytłoczenie
mam poczucie, że to zbyt trudne
boję się konsekwencji moich błędów

uwalniam obawę, że nie poradzę sobie samodzielnie z obowiązkami szkolnymi
mogę mało wiedzieć
ale pozwalam sobie skoncentrować się na tym, co ważne
uwalniam martwienie się, że popełnię błąd
rezygnuję z przekonania, że nie poradzę sobie z zadaniami

uwalniam stres i przytłoczenie
pozwalam sobie czuć, że mogę być samodzielny/a
rezygnuję ze spełniania oczekiwań rodziców

czuję w sobie pewność i siłę, by działać
każdy błąd to lekcja i doświadczenie
mogę prosić o pomoc, gdy jej potrzebuję
czuję spokój i kontrolę nad swoimi zadaniami
moje wysiłki przynoszą pozytywne efekty
jestem spokojny/a, skoncentrowany/a i zorganizowany/a
czuję radość, pewność siebie i poczucie własnej wartości
każde zadanie przybliża mnie do sukcesu

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Lęk przed nauczycielem, który ma do mnie negatywny stosunek i ciągle krytykuje mnie przed klasą.

Autor rundki: Agnieszka Żółtowska

PUNKT KARATE:

Mimo że boję się nauczyciela, który okazuje mi niechęć i tego, że będzie mnie obrażał przed klasą, uwalniam lęk, rozluźniam ciało i pozwalam sobie poczuć spokój.

Mimo że martwię się, że popełnię błąd, za co nauczyciel mnie skrytykuje i wszyscy będą się ze mnie śmiać, uwalniam napięcie w ciele i pozwalam sobie na poczucie pewności i odwagi.

Mimo że czuję stres i przytłoczenie, gdy muszę uczestniczyć w lekcjach z nauczycielem, który mnie nie lubi i źle mnie traktuje, otwieram się na spokój, kontrolę i poczucie własnej wartości.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się nauczyciela
który okazuje mi niechęć
boję się, że będzie mnie obrażał przed klasą
martwię się, że popełnię błąd
za co nauczyciel mnie skrytykuje
a wszyscy będą się ze mnie śmiać
czuję stres i przytłoczenie, gdy muszę uczestniczyć w lekcjach
z nauczycielem, który mnie nie lubi i źle mnie traktuje

nie mogę zachować spokoju
boję się jego uwag i krytyki
nie wiem, jak reagować na jego zachowanie
czuję przytłoczenie i strach
mam poczucie, że jestem oceniany/a i nieakceptowany/a
boję się, że zawsze będę pod jego presją
czuję lęk i niepokój w całym ciele
nie czuję się bezpiecznie na lekcjach z tym nauczycielem

uwalniam lęk przed nauczycielem
mogę poczuć więcej spokoju
uwalniam lęk, że będzie mnie obrażał przed klasą
uwalniam martwienie się, że popełnię błąd
rezygnuję z obaw, że nauczyciel mnie skrytykuje

uwalniam lęk, że wszyscy będą się ze mnie śmiać
uwalniam stres i przytłoczenie, gdy muszę uczestniczyć w lekcjach
z nauczycielem, który mnie nie lubi i źle mnie traktuje

moje poczucie wartości jest stabilne
jestem bezpieczny/a i mogę zachować spokój
mogę ufać sobie i swoim reakcjom
czuję w sobie odwagę, aby być sobą
opinia innych nie definiuje mnie jako osoby
czuję się bezpiecznie ze sobą i każdym nauczycielem
czuję spokój i rozluźnienie, gdy jestem na lekcji
mogę działać pewnie i spokojnie, niezależnie od nauczyciela

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie chce mi się chodzić do szkoły/nie lubię szkoły.

Autor rundki: Magdalena Rąpalska

PUNKT KARATE:

Mimo że zaczyna się/rozpoczął się/trwa rok szkolny i czuję smutek, że wakacje się skończyły, bo nie chce mi się chodzić do szkoły, otwieram się na to, aby ten rok szkolny był pełen pozytywnych doświadczeń i moich sukcesów.

Mimo że nie lubię szkoły, nie lubię odrabiać zadań, nie lubię się uczyć, nie lubię być ocenianym/ą, otwieram się na to, aby ten rok szkolny był pełen pozytywnych doświadczeń i moich sukcesów.

Mimo że nie wierzę w siebie, nie wierzę, że mogę mieć w szkole takie sukcesy jakie chciałbym/abym mieć, otwieram się na to, aby ten rok szkolny był pełen pozytywnych doświadczeń i moich sukcesów.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

zaczyna się/rozpoczął się/trwa rok szkolny
czuję smutek, że wakacje się skończyły
nie chce mi się chodzić do szkoły
nie lubię szkoły
nie lubię odrabiać zadań
nie lubię się uczyć i być ocenianym/ą
nie wierzę w siebie
nie wierzę, że mogę mieć w szkole sukcesy

chodzenie do szkoły jest męczące
szkoda, że wakacje nie mogą być cały rok
czuję niechęć do szkoły i szkolnych obowiązków
pewnie i tak nie będę z siebie zadowolony/a
w szkole trzeba się uczyć i męczyć
wolę robić coś innego
moje starania w szkole nic nie dają
dlatego chcę pozytywniej się nastawić do szkoły

uwalniam niechęć do szkoły
uwalniam smutek, że wakacje się skończyły
otwieram się na pozytywne doświadczenia w szkole
otwieram się na to, aby jeszcze bardziej siebie polubić
pozwalam sobie rozwijać moje zdolności i talenty

pozwalam sobie na sukcesy w szkole
otwieram się na to, aby czas spędzony w szkole
był dla mnie pełen pozytywnych doświadczeń

zaczyna się/rozpoczął się/trwa rok szkolny
to będzie najlepszy rok
fajnie, że nauka jest dla mnie teraz taka lekka i przyjemna
niesamowicie, że wiedza sama wchodzi mi do głowy
moja pamięć i koncentracja się poprawiły
czuję się świetnie ze sobą i rówieśnikami
bardzo się cieszę, że mam tyle sukcesów w szkole
wszyscy mnie chwalą i doceniają

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: W tym roku/miesiącu/tygodniu zdaję egzamin/maturę.

Autor rundki: Magdalena Rąpalska

PUNKT KARATE:

Mimo że w tym roku/miesiącu/tygodniu zdaję egzamin/maturę i tak bardzo mi zależy, żeby poszło mi najlepiej jak się da, i czuję napięcie, pozwalam sobie na odprężenie i zaufanie do swojej mądrości i szczęścia.

Mimo że zdaję egzamin/maturę i marzę o tym, żeby poszło mi wspaniale, ale jeszcze czuję napięcie i niepokój, uwalniam napięcie, uwalniam niepokój i pozwalam sobie zaufać, że wiem wszystko, co potrzebuję wiedzieć, umiem to wykorzystać i mam szczęście, które mi sprzyja.

Mimo że czuję stres związany z egzaminem/maturą, a chciałbym/abym w 100% zaufać, że pójdzie mi doskonale, że zdam i będę zadowolony/a ze swoich wyników, uwalniam stres i pozwalam sobie na jak najlepsze samopoczucie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

zdaję w tym roku/miesiącu/tygodniuegzamin/maturę
tak bardzo mi zależy, żeby poszło mi jak najlepiej
czuję napięcie, bo to już zaraz
i naprawdę chcę, żeby poszło mi wspaniale
ale jeszcze czuję napięcie i niepokój
czuję stres związany z egzaminem/maturą
a tak bardzo chcę zaufać, że dam radę
że zdam i będę zadowolony/a ze swoich wyników

chcę poczuć spokój przed egzaminem/maturą
chcę odzyskać pewność, że napiszę to dobrze
życzę sobie wszystkiego, co najlepsze
życzę sobie, żeby poszło mi wspaniale
żebym przypomniał/a sobie to, co potrzebne
żebym miał/a pełen dostęp do swoich zasobów
żeby mi się poszczęściło i powiodło
żebym napisał/a tak dobrze

że będę z siebie naprawdę zadowolony/a
dlatego uwalniam napięcie
uwalniam niepokój i stres
pozwalam sobie na odprężenie i rozluźnienie
pozwalam sobie zaufać, że wiem i umiem to, co trzeba

pozwalam sobie wejść na swoje własne wyżyny
i zdać świetnie, wspaniale i najlepiej jak potrafię
wybieram poczuć spokój i zadowolenie

jakbym już zdał/a z najlepszym możliwym wynikiem
zdaję w tym roku/miesiącu/tygodniuegzamin/maturę
wiem, że zdam najlepiej jak się da
jestem przekonany/a, że pójdzie mi dobrze
czuję spokój, komfort i lekkość
bo jestem przygotowany/a najlepiej jak potrafię
coraz bardziej ufam, że dam radę
cieszę się, że zdam i będę zadowolony/a ze swoich wyników

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Sukcesy w szkole.

Autor rundki: Magdalena Rąpalska

RUNDKA KREACYJNA-POZYTYWNA:

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

uczę się bardzo dobrze
nauczyciele mnie chwalą
widzą moją niesamowitą, pozytywną zmianę
nauka przychodzi mi z łatwością
mam same szóstki, piątki i czwórki
na koniec roku mam super średnią
mam niesamowite szczęście
zawsze jestem pytany/a o to, co wiem i umiem

wiedza sama wchodzi mi do głowy
bardzo chętnie się uczę, bo to jest łatwe
jestem zadowolony/a z siebie i moich wyników
nauka jest dla mnie przyjemnością
jestem dumny/a z siebie, moich ocen i sukcesów
nauczyciele stawiają mnie za przykład innym uczniom
okazało się, że wszystko stało się proste i łatwe
dzięki temu mam świetne oceny

wszystko robię wzorowo
otrzymuję pochwały, dobre oceny i gratulacje
jestem bardzo zadowolony/a z moich wyników
jestem szczęśliwy/a bo nauka sprawia mi przyjemność
mam w klasie super kolegów i koleżanki
nauczyciele w mojej szkole są cudowni
czuję się w szkole doskonale
nauka sama wchodzi mi do głowy i mam same sukcesy

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Tę rundkę możesz powtarzać wielokrotnie.

Temat: Moje dziecko nie chce chodzić do szkoły.

Autor rundki: Małgorzata Adamiecka

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję złość, wściekam się i podnoszę głos kiedy [imię] nie chce iść do szkoły, to całkowicie kocham i akceptuję siebie i otwieram się na spokój.

Mimo że jestem spięty/a i martwię się, że [imię] odmawia pójścia do szkoły, to kocham i akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że czuję się całkowicie bezradny/a i bezsilny/a kiedy nic już nie skutkuje i nie potrafię namówić [imię], żeby poszedł/a do szkoły, to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie i otwieram się na rozwiązanie tego problemu.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

złoszczę się i denerwuję
kiedy [imię] nie chce iść do szkoły
tyle razy już prosiłem/am
i tłumaczyłem/am
ale [imię] odmawia pójścia do szkoły
wściekam się, bo nic nie skutkuje
w końcu tracę cierpliwość
zaczynam krzyczeć

tak bardzo się martwię
że [imię] nie chce chodzić do szkoły
codziennie rano jestem spięty/a
i całkowicie nie wiem co mam z tym zrobić
czuję się taki/a bezradny/a i bezsilny/a
kiedy codziennie muszę staczać walkę o pójście do szkoły
bardzo mnie to wyczerpuje
mam tego dość

uwalniam całą złość, którą czuję
wybieram dla siebie wolność od martwienia się i lęku o [imię]
uwalniam to napięcie, które towarzyszy mi codziennie
kiedy mam budzić [imię] do szkoły
odpuszczam już potrzebę walki z [imię]

uwalniam bezradność i bezsilność
oraz wyczerpanie tym problemem
pozwalam ciału zregenerować się

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Lęk o dziecko, które nie potrafi znaleźć kolegów w szkole.

Autor rundki: Katarzyna Bednarek

PUNKT KARATE:

Mimo że bardzo się boję o mojego/ą syna/córkę, bo jest bardzo wrażliwym dzieckiem i inne dzieci mogłyby go/ją skrzywdzić i jak o tym myślę, to aż czuję to w całym ciele, to kocham i akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że bardzo boję się o moje dziecko, ponieważ jest bardzo chorowite, a kiedy jest chore nie chodzi do szkoły, tylko zostaje w domu i to sprawia, że nie ma żadnego przyjaciela w szkole ani innej życzliwej mu osoby, i aż zalewa mnie fala gorąca jak o tym myślę, to kocham i akceptuję siebie i to co czuję

Mimo że bardzo boję się o moje dziecko, że będzie się czuło samotne, bo nie bawi się w szkole z innymi dziećmi, tylko bawi się samo, i jak o tym myślę, to aż czuję to w całym moim ciele, to kocham i akceptuję siebie i to co czuję.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

bardzo się boję o mojego/ą synka/córkę
bo jest takim wrażliwym dzieckiem
i inne dzieci mogłyby go skrzywdzić
i jak o tym myślę, to aż czuję to w całym ciele
boję się o moje dziecko, bo jest bardzo chorowite
a kiedy jest chore nie chodzi do szkoły, tylko zostaje w domu
i to sprawia, że nie ma żadnego przyjaciela w szkole
ani innej życzliwej mu osoby

bardzo się boję o moje dziecko
że będzie się czuł/a samotny/a
bo nie bawi się w szkole z innymi dziećmi
tylko bawi się sam/a
i jak o tym myślę, to aż czuję to w całym ciele
tak bardzo bym chciał/a
aby moje dziecko było szczęśliwe
i żeby miało wokół siebie przyjaciół i dobrych ludzi

wiem, że moje dziecko jest mądre i wrażliwe
że radzi sobie w szkole tak jak umie najlepiej
i jest mu to potrzebne żeby się rozwijać
żeby uczyć się funkcjonować z ludźmi
żeby mogło potem iść do kolejnej szkoły

dobrze sobie w niej radzić
jednocześnie wiedząc, że ma we mnie wsparcie
nie muszę go trzymać pod kloszem

i dlatego pozwalam sobie trochę odpuścić i zaufać mojemu dziecku
bo ono ma swoją mądrość
pozwalam sobie uwierzyć, że jak będę je wspierać
to ono też mi zaufa i powie kiedy potrzebuje mojej pomocy
dlatego pozwalam sobie przestać się bać i zamartwiać moje dziecko
pozwalam sobie zaufać i pozostać uważnym/ą na jego potrzeby
zdejmuje z niego klosz nadopiekuńczości
dmucham w jego skrzydła i pozwalam mu rozwijać się w jego tempie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Lęk o przyszłość dziecka.

Autor rundki: Sylwia Grzegorzcyk

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję ogromny lęk o przyszłość mojego dziecka, martwię się o to, jak sobie poradzi w szkole, czy będzie szczęśliwe, bezpieczne i czy jego nauka pozwoli mu rozwijać się w pełni, całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że często czuję bezsilność, bo nie mam wpływu na wszystko, co je spotka w edukacji, a chciałbym/abym, by jego życie było dobre, pełne miłości, wsparcia nauczycieli i odpowiednich możliwości rozwoju, całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że mój umysł pełen jest troski, napięcia i obaw o jego/jej oceny, relacje w szkole i przygotowanie do dorosłego życia i boję się, że coś pójdzie nie tak, wybieram spokój, zaufanie do jego/jej zdolności i całkowicie oraz głęboko kocham i akceptuję siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się, że szkoła nie przygotuje mojego dziecka do życia
martwię się, czy nauczyciele zauważą jego talenty
czuję lęk, czy on/a nadąży za wymaganiami nauczycieli
obawiam się ocen, które mogą wpłynąć na jego/jej przyszłość
czuję napięcie, gdy myślę o egzaminach i sprawdzianach
boję się, że będzie odrzucony/a przez rówieśników lub system
czuję ciężar odpowiedzialności za jego/jej edukację
martwię się, że nie dam rady go/jej wspierać wystarczająco

czuję złość, gdy widzę jego/jej trudności w nauce
obawiam się, że szkoła nie rozwija jego/jej potencjału
czuję żal, że nie mogę wszystkiego kontrolować
boję się, że jego/jej przyszłość zależy od wyników
jestem zmęczony/a ciągłym stresem i oczekiwaniami
przeraża mnie, że nie mogę przewidzieć, co go/ją czeka
obawiam się, że może nie odnaleźć swojego miejsca w świecie
czuję bezsilność wobec wszystkich wyzwań edukacyjnych

uwalniam lęk o przyszłość mojego dziecka
uwalniam potrzebę kontrolowania wszystkich jego wyników
pozwalam odejść napięciu i stresowi, które noszę w sobie
uwalniam poczucie winy, że mogę nie zrobić wszystkiego dla niego/niej
rezygnuję z przekonania, że jego/jej wartość zależy od ocen

pozwalam sobie zaufać, że szkoła i nauczyciele robią swoje najlepiej, jak potrafią
uwalniam strach przed trudnościami i porażkami
pozwalam jemu/jej uczyć się w swoim tempie

otwieram się na spokój i akceptację rzeczywistości
rezygnuję z potrzeby, aby wszystko było idealnie
uwalniam presję, którą czuję wobec jego/jej sukcesów
pozwalam sobie zauważyć jego/jej talenty i mocne strony
rozluźniam ciało i umysł, uwalniam napięcie
otwieram się na poczucie bezpieczeństwa
uwalniam niepokój, że coś pójdzie źle
pozwalam sobie czuć wdzięczność i spokój w procesie jego/jej nauki

czuję spokój i zaufanie do edukacji mojego dziecka
widzę jego/jej talenty i możliwości, które rozwija w szkole
czuję dumę z jego/jej wysiłków i postępów
wiem, że szkoła i nauczyciele wspierają jego/jej rozwój
czuję wdzięczność za każdą wiedzę, którą zdobywa
widzę, że potrafi uczyć się i radzić sobie z wyzwaniami
czuję radość z jego/jej ciekawości i odkrywania nowych rzeczy
pozwalam mu/jej rozwijać się w swoim tempie

ufam, że jego/jej przyszłość jest pełna możliwości
czuję spokój, nawet jeśli czasem się myli lub popełnia błędy
doceniam jego/jej starania, nie tylko oceny
wiem, że ma w sobie wszystko, czego potrzebuje
czuję pewność, że poradzi sobie w świecie
jestem spokojny/a, wspierający/a i obecny/a przy jego nauce
czuję lekkość i zaufanie, że wszystko będzie dobrze
oddycham głęboko i czuję wdzięczność za jego/jej edukację

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję smutek, że nie mogę zapewnić dziecku wszystkiego.

Autor rundki: Paula Hydzik

PUNKT KARATE:

Mimo tego że czuję głęboki smutek i ból, bo nie mogę dać mojemu dziecku wszystkiego, co najlepsze w edukacji, kocham i akceptuję siebie i to, co teraz przeżywam.

Mimo że czuję przygnębienie i poczucie winy, bo inni rodzice mogą dać swoim dzieciom więcej, pozwalam sobie przyjąć, że ja też się staram najlepiej jak potrafię.

Mimo że martwię się o przyszłość mojego dziecka i czuję ciężar w sercu, wybieram otworzyć się na wiarę, że moja miłość i wsparcie mają ogromną wartość.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję głęboki smutek w sercu
nie mogę dać mojemu dziecku wszystkiego, czego bym chciał/a
to sprawia, że czuję się gorszy/a
mam poczucie winy, że inni mogą dać więcej
czuję ciężar odpowiedzialności, który mnie przygniata
martwię się, że moje dziecko będzie miało gorszy start
to mnie boli i przytłacza
nie wiem, czy to, co robię, wystarczy

czuję ciężar w całym ciele
to prawda, że nie zawsze mam takie możliwości jak inni
ale czy to naprawdę znaczy, że jestem złym rodzicem
czy moje dziecko potrzebuje tylko pieniędzy, czy może czegoś więcej
czy moja obecność i wsparcie nie mają ogromnej wartości
a jeśli mogę znaleźć sposoby, które nie wymagają dużych wydatków
czy mogę spojrzeć na to szerzej i zobaczyć inne drogi
czy naprawdę jestem w tym sam/a, czy mogę dostrzec pomoc wokół

a co jeśli już teraz robię dla dziecka więcej, niż myślę
czy mogę zacząć wierzyć, że możliwości pojawiają się krok po kroku
jestem dla mojego dziecka ważny/a taki/a, jaki/a jestem
moja miłość i wsparcie są fundamentem jego rozwoju
mogę inspirować go/ją swoją postawą i wartościami

mogę szukać prostych sposobów, które wspierają jego/jej rozwój
moja obecność naprawdę ma znaczenie
każdy dzień daje mi okazję, by wnieść coś dobrego

wnoszę wartość, której nie da się kupić
moje wsparcie naprawdę działa i buduje przyszłość mojego dziecka
wybieram wierzyć, że jestem wystarczająco dobrym rodzicem
nawet jeśli nie mogę dać dziecku wszystkiego materialnie
moja miłość i wsparcie budują jego siłę na całe życie
mogę wzmacniać jego wiarę w siebie każdego dnia
wierzę, że jego przyszłość może być dobra
a ja mogę czuć spokój, że robię dla niego to, co najlepsze

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Afirmacja - Przepisz na kartkę i przyklej na szafkę w sypialni :)
„Moja obecność i troska budują przyszłość mojego dziecka.”

Temat: Brak poczucia równowagi między rolą matki a potrzebą samorealizacji zawodowej.

Autor rundki: Marta Kiwacka-Gąsior

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję się rozdarta między byciem mamą a potrzebą realizacji siebie w sferze zawodowej, głęboko i całkowicie akceptuję siebie i wszystkie moje emocje. Mimo że trudno mi odnaleźć równowagę i czasem mam wrażenie, że zawodzę na obu frontach, i złość się na samą siebie, to akceptuję siebie całkowicie. Mimo że czuję frustrację i zmęczenie tym wszystkim, to otwieram się na miłość do siebie i akceptuję to, co teraz czuję.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję, że jestem w ciągłym rozdarciu
chciałabym być dobrą mamą i spełnioną zawodowo kobietą jednocześnie
a często czuję, że nie da się tego pogodzić
brakuje mi przestrzeni tylko dla siebie
a gdy zajmuje się sobą, to mam wyrzuty sumienia
z kolei, gdy wszystko kręci się wokół innych, to ogarnia mnie frustracja
trudno mi znaleźć złoty środek
mam wrażenie, że zawsze coś lub ktoś ucierpi

zaczynam rozumieć, że moja energia ma znaczenie
kiedy ja jestem spokojna i spełniona, cała rodzina na tym zyskuje
pozwalam sobie dbać również o siebie
przez co daję lepszy przykład mojemu dziecku
ono uczy się, że warto słuchać swoich potrzeb
otwieram się na realizację swoich marzeń
pozwalam sobie prosić o pomoc i nie robić wszystkiego samej
w porządku jest czasem odpocząć, zamiast działać

przestaję wymagać od siebie bycia ideałem
mogę być wystarczająco dobrą mamą i jednocześnie dbać o swoje marzenia
uczę się słuchać także własnych potrzeb
mam prawo do odpoczynku, przestrzeni i rozwoju
nie muszę wszystkiego robić idealnie

coraz bardziej ufam, że mogę odnaleźć swój własny rytm
z każdym oddechem czuję więcej spokoju i łagodności wobec siebie
otwieram się na życie, w którym jest miejsce na miłość do siebie i rodziny

to cudowne, że nie muszę wybierać między rodziną a sobą
wspaniale jest tworzyć życie, w którym jest miejsce na obie sfery
z miłością łączę serce matki i duszę kobiety
czuję się bezpiecznie i komfortowo, gdy wybieram życie, które mnie karmi, a nie
wyczerpuje
cieszę się, że moje dziecko widzi mamę szczęśliwą
z radością przyjmuję pomoc od innych
zachowuję harmonię między daniem a braniem, z lekkością idąc przez życie
jestem w równowadze - spokojna, obecna i spełniona

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję smutek kiedy myślę, że nie jestem takim rodzicem jakim bym chciał/a.

Autor rundki: Krzysztof Kuś

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję smutek kiedy myślę, że nie jestem takim rodzicem jakim bym chciał/a, to teraz całkowicie siebie kocham i akceptuję.

Mimo że czuję smutek kiedy myślę, że nie jestem takim rodzicem jakim bym chciał/a, to teraz całkowicie siebie kocham i akceptuję.

Mimo że czuję smutek kiedy myślę, że nie jestem takim rodzicem jakim bym chciał/a, to teraz całkowicie siebie kocham i akceptuję.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

ten smutek
kiedy myślę o tym czego mu/jej nie dałem/am (czego)
czuję ten smutek (gdzie)
ten dogłębny smutek
to jak się z tym czuję
żałuję tego co zrobiłem/am
winie siebie za to czego nie zrobiłem/am
to okropne poczucie żalu i winy

akceptuję to, że tak się czuję
znam swoje uczucia
moje uczucia odzwierciedlają jak widzę tę sprawę
mogę na to spojrzeć z wielu stron
nie zawsze to tak jednostronnie wygląda
mam wpływ na to jak to będzie wyglądać dalej
mogę wpływać na swoje uczucia i swoje czyny
wybieram wpływać na tę sytuację

doceniam siebie
lubię i doceniam swoje dzieci
tworzymy razem piękną historię
z radością dzielę się swym doświadczeniem
możemy razem czuć się jeszcze lepiej

czuję naturalny przepływ pomiędzy nami
wnoszę swoje najlepsze chęci i dary do swojej rodziny
wspieram wszystkie swoje relacje z odwagą i wiarą

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję złość, bo moje dziecko nie wykorzystuje swojego potencjału (dziecko zdolne, a leniwe).

Autor rundki: Joanna Ładosz

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję złość i bezsilność, bo moje dziecko mogłoby tyle osiągnąć, a mu się po prostu nie chce, i nie wykorzystuje swojego potencjału, to i tak je kocham i próbuję to zrozumieć.

Mimo że serce mi pęka, gdy widzę, jak marnuje swój talent i się poddaje, a wiem, że potrafi o wiele więcej, to pozwalam sobie poczuć smutek i akceptuję to w pełni.

Mimo że czasem mam dość i czuję, że nic na niego/nią nie działa, ani prośby ani groźby, to otwieram się na odrobinę spokoju i zaufania, że wszystko ułoży się najlepiej jak to jest możliwe.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję złość i bezsilność

moje dziecko mogłoby tyle osiągnąć ale mu się nie chce

nie wykorzystuje swojego potencjału

serce mi pęka gdy on /a marnuje swój talent i się poddaje

wiem, że potrafi o wiele więcej

mam czasami dość i czuję smutek

nic na niego/nią nie działa

ani prośby ani groźby

to normalne, że tak się czuję

a co jeśli moje dziecko naprawdę się stara, tylko ja inaczej to widzę

może to nie lenistwo, tylko strach przed porażką

może jeszcze nie wie w czym jest dobry/a i potrzebuje więcej czasu

serce mi pęka ale nie mogę żyć za niego/nią

może moje gadanie tylko pogarsza sprawę

wiem, że stać go/ją na znacznie więcej

ale może kiedyś sam/a to poczuje

i wykorzysta swój potencjał by pójść właściwą drogą

może dziś wystarczy bym był/a obok

bez zbędnych słów, rad

i wspierał/a jego/ją swoją obecnością i rodzicielską miłością

otwieram się na to by trochę odpuścić

nie wszystko zależy tylko ode mnie
a co jeśli on/a potrzebuje trochę więcej czasu i przestrzeni
by dorosnąć do tych decyzji po swojemu

uwalniam się od poczucia, że muszę jego/ją ciągle kontrolować i popychać
pozwalam na to by moje dziecko
odkrywało swój potencjał w swoim naturalnym tempie
otwieram się na spokój w moim wnętrzu
nawet jeśli nie wiem jak to się potoczy
uwalniam się od presji by moje dziecko było „idealne”
już mogę otworzyć się na zaufanie, że wszystko układa się we właściwym czasie
pozwalam sobie odpuścić moją presję i złość

i pozwolić z czułością rozwijać się mojemu dziecku po swojemu
czuję się o wiele spokojniej
wiem, że moje dziecko jest wspaniałe i samo wybiera mądrze
każdego dnia poznaje swoje talenty i korzysta z nich wspaniale
widzę, że rozwija się w swoim rytmie i to napawa mnie radością
czuję dumę i szczęście gdy widzę jak rozwija skrzydła swojej kreatywności
czuję wdzięczność, że jestem jego/jej tatą/mamą
i mogę towarzyszyć mu/jej w tej drodze

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie umiem porozumieć się ze swoim dzieckiem.

Autor rundki: Agnieszka Ojrzanowska

PUNKT KARATE:

Mimo że nie umiem porozumieć się ze swoim dzieckiem, czuję złość, kiedy ciągle siedzi z głową w telefonie i mnie nie słucha, mam wrażenie, że żyje w swoim własnym świecie, to i tak akceptuję siebie i akceptuję to, co czuję w tej sytuacji. Mimo że mam poczucie winy, że może robię coś źle, i że czegoś nie dopatrzyłem/am, boli mnie, że tak trudno nam znaleźć wspólny język, to i tak akceptuję to, co czuję.

Mimo że nie wiem jak do niego/niej dotrzeć, ogarnia mnie bezradność, martwię się, że nie chce ze mną rozmawiać i mam poczucie porażki jako rodzic, to i tak otwieram się na nowe rozwiązanie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nie umiem porozumieć się z moim dzieckiem
czuję złość, kiedy ciągle siedzi z głową w telefonie i mnie nie słucha
mam poczucie winy, że robię coś źle i że czegoś nie dopatrzyłem/am
mam wrażenie, że moje dziecko żyje w swoim własnym świecie
boli mnie, że tak trudno nam znaleźć wspólny język
nie wiem jak do niego/niej dotrzeć i ogarnia mnie bezradność
martwię się, że nie chce ze mną rozmawiać
mam poczucie porażki jako rodzic

dostrzegam, że mam trudności w komunikacji z moim dzieckiem i jest to ciężkie
pozwalam sobie poczuć te trudne emocje w sobie
mam prawo czasem czuć złość
robię wdech i pozwalam tej złości przepłynąć
każdy mój oddech przywraca mi więcej spokoju, cierpliwości i zrozumienia
już mogę uwolnić poczucie winy, które mam w sobie
staram się być najlepszym rodzicem jakim potrafię, ale czasami popełniam błędy
otwieram się na nowe sposoby komunikowania się z moim dzieckiem

uwalniając poczucie porażki i bezradności oraz otwieram się na nową perspektywę
otwieram się na to, by akceptować moje dziecko, takim jakie jest
jak by to było komunikować się z moim dzieckiem z miłością
jak by to było zrozumieć świat mojego dziecka
otwieram się na to, by widzieć jego potrzeby i słuchać uważnie

jestem gotowy/a wysłuchać moje dziecko bez oceniania
wybieram być uważnym/ą na swoje emocje i uczę się sobie z nimi radzić
uczę się tworzyć przestrzeń, w której moje dziecko może mówić szczerze i otwarcie

wybieram być obecny/a i uważny/a podczas rozmów z moim dzieckiem
akceptuję, że czasami moje dziecko potrzebuje przestrzeni
wspieram siebie jako rodzica, dając przykład, jak dbać o siebie i innych
wybieram łagodność i życzliwość zamiast krytyki - wobec siebie i mojego dziecka
codziennie, małymi krokami budujemy nić porozumienia
uczę moje dziecko szacunku i uczę również respektować moje granice
doceniam każdy mały sukces w komunikacji z moim dzieckiem
czuję wdzięczność, że wspólnie tworzymy relację, pełną szacunku i zrozumienia

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję przytłoczenie emocjami mojego dziecka, akceptuję to, jak się teraz czuję.

Mimo że czasami jestem zmęczony/a i sfrustrowany/a jego/jej nastrojami i trudnymi sytuacjami, przyjmuję siebie takim/ą, jaki/a jestem.

Mimo że odczuwam lęk za każdym razem, kiedy do mojego dziecka przychodzą trudne emocje, pozwalam sobie zrobić miejsce na oddech i spokój.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję się przytłoczony/a emocjami mojego dziecka
jego/jej smutek, złość i frustracja obciążają mnie
czasami trudno mi oddzielić moje emocje od jego/jej nastrojów
czuję zmęczenie i brak energii
zdarza się, że tracę cierpliwość
to obciąża moje ciało i umysł
czuję presję, by zawsze być spokojny/a i wspierający/a
tak bardzo chcę, żeby moje dziecko było szczęśliwe i bezpieczne

a czasem mam poczucie, że moje starania są niewystarczające
czuję się winny/a, gdy tracę cierpliwość
to wywołuje we mnie zmęczenie i frustrację
czasem trudno mi znaleźć spokój w trudnych momentach
czuję napięcie i lęk, gdy pojawiają się trudne emocje
boję się, że sobie coś zrobi
chcę mu/jej pomóc, a czasami czuję się bezradny/a
może nie muszę być idealnym rodzicem ani mieć zawsze wszystkich rozwiązań

uwalniam przytłoczenie trudnymi emocjami dziecka
pozwalam sobie odpuścić, gdy czuję zmęczenie
otwieram się na wsparcie i spokój, który mogę przyjąć dla siebie
uwalniam frustrację i napięcie, które gromadzi się w moim ciele
wybieram spokój, nawet gdy emocje dziecka są intensywne

puszczam lęk o moje dziecko w tych trudnych dla mnie momentach
uwalniam poczucie winy, gdy tracę cierpliwość
otwieram się na większą równowagę i cierpliwość

jestem wspierającym i kochającym rodzicem
doceniam siebie za wysiłek i zaangażowanie w relację z dzieckiem
czuję spokój i cierpliwość, gdy reaguję na jego emocje
tworzę z dzieckiem atmosferę zrozumienia i bezpieczeństwa
moje wsparcie i otwartość naprawdę pomaga dziecku rozwijać się i uczyć
cudownie jest patrzeć jak moje dziecko świetnie rozpoznaje swoje emocje
czuję spokój, bo moje dziecko codziennie uczy się regulować emocje
jestem spokojny/a, cierpliwy/a i pewny/a swojej wartości jako rodzic

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Moje dziecko wagaruje/opuszcza szkołę w czasie lekcji.

Autor rundki: Katarzyna Radaczyńska-Nieznalska

PUNKT KARATE:

Mimo że moje dziecko wagaruje i opuszcza lekcje, a ja czuję złość, bezradność i lęk o jego przyszłość, to w pełni i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że każde powiadomienie w telefonie wywołuje napięcie w moim ciele, nie mogę się skupić na innych, ważnych dla mnie sprawach i mam poczucie, że tracę kontrolę, to w pełni i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że boję się, co inni sobie pomyślą i znowu muszę tłumaczyć się w szkole, a w środku czuję wstyd i myślę, że zawiodłem/am jako rodzic, to w pełni i głęboko kocham i akceptuję siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję złość i bezradność bo moje dziecko wagaruje i opuszcza lekcje

czuję lęk o przyszłość mojego dziecka

każde powiadomienie w telefonie napina moje ciało

nie mogę skupić się w innych, ważnych dla mnie sprawach

mam poczucie, że tracę kontrolę nad tym, co się dzieje

boję się, co inni sobie o mnie pomyślą

znowu muszę tłumaczyć się w szkole

czuję wstyd i mam poczucie, że zawiodłem/am jako rodzic

to uczucie złości i bezradności we mnie

to takie niesprawiedliwe, że właśnie mnie to spotyka

mam w sobie tyle napięcia i obaw

nie jestem obecny/a w swoim życiu

jestem w ciągłej czujności

mam wrażenie, że nie panuję nad sytuacją

czuję przytłaczający ciężar odpowiedzialności

martwię się, że zawiodę jako rodzic

a tak bardzo zależy mi na przyszłości mojego dziecka

nawet jeśli czuję złość i bezradność to pozwalam sobie to teraz puścić

uwalniam całe poczucie wstydu i myśli, że zawiodłem/am jako rodzic

nie muszę reagować napięciem na powiadomienia ze szkoły

daję sobie prawo do ulgi i rozluźnienia

pozwalam, by moje myśli były jasne i klarowne
pozwalam sobie na życie w zaufaniu
wybieram być dla siebie bardziej łagodny/a

wybieram spokój i otwartość na nowe rozwiązania
otwieram się na zaufanie do siebie jako rodzica
patrzę na tę sytuację z miłością i spokojem
przechodzę ten czas z łagodnością i mądrością
ufam, że wszystko to co się wydarza jest dla dobra mojego dziecka
które znajdzie swoją drogę
reaguję ze spokojem na powiadomienia w telefonie
oddycham głęboko, mam wpływ na swoje emocje

jestem skoncentrowany/a, obecny/a i zaangażowany/a
w to co ważne dla mojego życia
mam wpływ na to się dzieje w moim życiu
podejmuję dobre decyzje w każdej, również trudnej sytuacji
ufam sobie i wiem, że jestem dobrym rodzicem
w szkole znajdujemy najlepsze rozwiązania dla mojego dziecka
doskonale radzę sobie w życiu z każdym wyzwaniem
moje serce jest pełne miłości, dla siebie i dla mojego dziecka

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie chcę czuć, że zawodzę.

Autor rundki: Marta Rudny

PUNKT KARATE:

Mimo że często mam poczucie winy i czuję, że zawodzę jako rodzic, to i tak całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że czuję ogromną presję od siebie, rodziny, szkoły jak i społeczeństwa, przez co czuję stres i napięcie w ciele, to i tak wybieram akceptować siebie i swoje starania.

Mimo że bycie rodzicem jest trudne i czuję, że nie zawsze daję radę, to i tak kocham i akceptuję siebie takiego/a, jakim/a jestem.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję, że zawodzę jako rodzic
mam poczucie winy, że nie robię wystarczająco
myślę, że inni radzą sobie lepiej ode mnie
czuję, że nie spełniam oczekiwań
mam wrażenie, że ciągle popełniam błędy
to poczucie winy bardzo mnie obciąża
czuję, że nie jestem wystarczająco dobrym rodzicem
to sprawia, że wątpię w siebie jako rodzica

czuję presję bycia idealnym rodzicem
mam wrażenie, że inni patrzą i mnie oceniają
czuję, że nie dorastam do oczekiwań społeczeństwa
to porównywanie się z innymi mnie męczy
czuję całą tę presję, stres i napięcie w ciele
to przytłaczające czuć tę presję każdego dnia
czuję zmęczenie, bezradność i poczucie porażki
ta cała presja to za dużo jak dla mnie jednego/ej

a co jeśli nie muszę być idealnym rodzicem
może wystarczy, że jestem wystarczająco dobrym rodzicem
moje dziecko potrzebuje mnie prawdziwego/ej, nie perfekcyjnego/ej
mogę pozwolić sobie na błędy
uwalniam się od tej presji, stresu i napięcia w ciele

może mogę uwolnić tę presję, którą sam/a na siebie nakładam
otwieram się na lekkość w byciu rodzicem
otwieram się na spokój i akceptację siebie

jestem dobrym rodzicem dla mojego dziecka
moje starania są wystarczające
mam w sobie miłość i to jest najważniejsze
mogę ufać sobie i moim działaniom
moje dziecko kocha mnie takim/a, jaki/a jestem
wybieram radość zamiast poczucia winy
jestem spokojnym i świadomym rodzicem
cudownie jest być rodzicem, kocham nim być

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Lęk o przyszłość dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
Autor rundki: Katarzyna Skupień

PUNKT KARATE:

Mimo że bardzo boję się o przyszłość mojego/ej syna/córki, a najbardziej o to, że będzie samotny/a, odrzucony/a i wpadnie w depresję, to akceptuję to, co czuję i kocham z tym siebie.

Mimo że myślenie o przyszłości mojego/ej syna/córki wzbudza we mnie smutek i żal, bo widzę go/ją samotnego/a, odrzuconego/a i zatopionego/a w depresji, to pozwalam sobie to czuć i w pełni akceptuję z tym siebie.

Mimo że przepętnia mnie smutek, żal i lęk na samą myśl o przyszłości mojego/ej syna/córki, bo widzę ją tylko w czarnych barwach, to w pełni kocham i akceptuję siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

boję się o przyszłość mojego/ej syna/córki
boję się, że będzie samotny/a i opuszczony/a
boję się, że wpadnie w depresję
gdy o tym myślę
przepętnia mnie smutek i żal
czuję ten smutek w moim ciele
czuję ten żal w moim ciele
czuję ten lęk w moim ciele

on/ona będzie samotny/a i opuszczony/a
bo już teraz ma trudności z nawiązywaniem relacji
nie widzę innej przyszłości przed nim/nią
boję się, że sobie z tym nie poradzi
tak bardzo mi smutno, gdy o tym myślę
tak bardzo mi go/jej żal
ten mój smutek i żal
czuję go całym/a sobą

tylko czy zamartwianie się na zapas
w czymkolwiek mi i jemu/jej pomaga
czy jak pograżam się w tym smutku i żalu
wyływają z tego jakieś korzyści
a co jeśli jego/jej życie ma szansę ułożyć się inaczej

tylko ja jeszcze tego nie wiem
a co jeśli on/ona ma większe szanse na dobrą przyszłość
gdy ja pierwszy/a w to uwierzę i go/ją tym zarażę

uwalniam się od potrzeby zamartwiania się
uwalniam się od potrzeby widzenia przyszłości tylko w czarnych kolorach
uwalniam cały mój lęk o przyszłość syna/córki
uwalniam potrzebę odczuwania smutku i żalu
uwalniam się od przekonania
że tylko taki scenariusz jest możliwy
zapraszam do mojego ciała spokój
moje ciało wypełnia nadzieja i zaufanie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję ogromną presję, by być idealnym rodzicem, by wszystko robić najlepiej, by nie popełniać błędów i zawsze wiedzieć, co zrobić i jak rozmawiać z moim dzieckiem, czasami emocje biorą górę i mam wyrzuty sumienia, to i tak akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że czuję napięcie i poczucie winy, kiedy coś mi nie wychodzi, kiedy inni patrzą i oceniają, a ja boję się, że zawiodę swoje dziecko, to pozwalam sobie czuć to i wybieram traktować siebie z łagodnością i troską.

Mimo że czasem jestem zmęczony/a, sfrustrowany/a, zagubiony/a w tych wszystkich informacjach, które napływają i czuję, że muszę być rodzicem doskonałym, a wewnątrz wiem, że to nierealne, że to zbyt duża presja, to i tak zaczynam akceptować siebie, swoje starania, nawet jeśli nie jestem „idealny/a”, nawet jeśli czasami brakuje mi cierpliwości.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję presję, by być idealnym rodzicem

boję się, że popełnię błąd

to ogromne poczucie winy

boję się oceny innych rodziców

boję się, że zawiodę swoje dziecko

czuję napięcie i zmęczenie

trudno mi odpuścić perfekcjonizm

to mnie przytłacza i odbiera energię

zauważam tę presję w sobie

pozwalam jej być

oddycham tym uczuciem

nie muszę być idealny/a i zawsze gotowy/a

mogę zacząć być dla siebie łagodny/a

mogę wspierać siebie w rodzicielstwie

mogę powoli odpuścić perfekcjonizm

to bezpieczne dawać sobie zrozumienie

jestem dobrym rodzicem

moje dziecko potrzebuje mnie prawdziwego/ej, nie idealnego/ej

mogę popełniać błędy i wciąż być wartościowy/a

mogę uczyć się razem z moim dzieckiem

mogę wybierać spokój zamiast presji i lęku

mam w sobie miłość i troskę
zasługuję na życzliwość i wsparcie
jestem rodzicem autentycznym i spełnionym

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie mogę odpuścić kontroli i czuję, że jestem nadopiekuńczy/a.

Autor rundki: Agnieszka Żółtowska

PUNKT KARATE:

Mimo że nie mogę odpuścić kontroli i czuję, że jestem nadopiekuńczym rodzicem, uwalniam napięcie, rozluźniam ciało i pozwalam sobie poczuć spokój i równowagę. Mimo że martwię się, że stanie się coś złego, jeśli wszystkiego nie dopilnuję i mam wewnętrzną presję, aby podejmować decyzje za moje dziecko/dzieci i czuję w ciele napięcie, uwalniam stres i otwieram się na zaufanie i swobodę.

Mimo że czuję frustrację, że muszę mieć wszystko pod kontrolą i mam poczucie winy, bo wiem, że robię tym krzywdę mojemu dziecku/moim dzieciom, a nie chcę, żeby tak było, uwalniam te emocje i pozwalam sobie na spokój, dystans i wewnętrzną harmonię.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nie mogę odpuścić kontroli
czuję, że jestem nadopiekuńczym rodzicem
martwię się, że stanie się coś złego, jeśli wszystkiego nie dopilnuję
mam wewnętrzną presję, aby podejmować decyzje za moje dziecko/dzieci
czuję w ciele napięcie
czuję frustrację, że muszę mieć wszystko pod kontrolą
mam poczucie winy, bo wiem, że robię krzywdę mojemu dziecku/moim dzieciom
a nie chcę, żeby tak było

czuję, że muszę wszystkiego dopilnować
czuję napięcie i lęk, że coś się stanie
boję się, że zawiodę innych lub siebie
żyję w poczuciu presji i niepokoju
wątpię, że mogę zaufać innym
czuję frustrację i złość na siebie
boję się, że jeśli odpuszczę, stanie się coś złego
czuję ciężar odpowiedzialności

pozwalam sobie, aby odpuścić kontrolę
uwalniam nadopiekuńczość
mogę odpuścić zmartwienie, że stanie się coś złego, jeśli wszystkiego nie dopilnuję
odpuszczam wewnętrzną presję, aby podejmować decyzje za moje dziecko/dzieci
uwalniam napięcie w ciele

uwalniam frustrację, że muszę mieć wszystko pod kontrolą
uwalniam poczucie winy, że robię krzywdę mojemu dziecku/moim dzieciom
pozwalam sobie na zmianę

pozwalam sobie odpuszczać i zaufać, że wszystko będzie dobrze
czuję spokój i równowagę
mogę obserwować i wspierać bez ciągłej kontroli
każde odpuszczenie wzmacnia moje relacje z dzieckiem/dziećmi
mogę prosić o pomoc i dzielić odpowiedzialność
jestem w stanie działać świadomie i bez nadmiernego stresu
wszystko dzieje się dobrze, nawet bez mojej kontroli
jestem spokojny/a, zrelaksowany/a i w harmonii ze sobą

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Rundka zastępcza dla rodzica na to, że dziecko nie lubi chodzić do szkoły.

Autor rundki: Magdalena Rąpalska

PUNKT KARATE:

Mimo że zaczyna się/rozpoczął się/trwa rok szkolny i ... (imię dziecka) nie lubi chodzić do szkoły, ... (imię dziecka) otwiera się na to, aby czas spędzony w szkole był radosny i pełen pozytywnych doświadczeń.

Mimo że ... (imię dziecka) nie lubi się uczyć/ma problemy w nauce/nauka sprawia trudności/ itp., ... (imię dziecka) otwiera się na to, aby nauka sama jej/mu wchodziła do głowy, aby osiągał/a świetne wyniki i był/a z siebie bardzo zadowolony/a.

Mimo że ... (imię dziecka) nie wierzy w siebie i swoje zdolności, dlatego nauka przychodzi mu/jej z trudem, ... (imię dziecka) otwiera się na to, aby poczuć się pewny/ą siebie i odkryć w sobie zdolności i talenty.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

zaczyna się/rozpoczął się/trwa rok szkolny

... (imię dziecka) nie lubi chodzić do szkoły

... (imię dziecka) nie lubi się uczyć/ma problemy w nauce/nauka sprawia trudności

... (imię dziecka) nie wierzy w siebie i swoje zdolności

dlatego nauka przychodzi mu/jej z trudem

... (imię dziecka) nie lubi szkoły

... (imię dziecka) nie lubi się uczyć

... (imię dziecka) nie ma takich wyników w nauce jak chce

... (imię dziecka) uwalnia całą niechęć do szkoły

... (imię dziecka) uwalnia całą niechęć do nauki

... (imię dziecka) uwalnia całą niechęć do nauczycieli

... (imię dziecka) uwalnia poczucie niepewności

... (imię dziecka) uwalnia zwątpienie w siebie

... (imię dziecka) uwalnia opór przed nauką i sukcesem w nauce

... (imię dziecka) otwiera się na to aby poczuć się pewnie

... (imię dziecka) otwiera się na to aby odkryć swoje zdolności i talenty

wszystkie dzieci w klasie są miłe dla ... (imię dziecka)

każdy nauczyciel chwali ... (imię dziecka)

... (imię dziecka) czuje się w szkole bezpiecznie i pewnie

... (imię dziecka) lubi się uczyć nowych rzeczy

... (imię dziecka) lubi siebie i osiąga sukcesy w szkole

... (imię dziecka) jest z siebie dumny/a i zadowolony/a
dla ... (imię dziecka) nauka jest łatwa, lekka i przyjemna
... (imię dziecka) z radością rozwija swoje talenty i zdolności

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Rundka kreatywna dla rodzica na to, aby dziecko świetnie radziło sobie w szkole.

Autor rundki: Magdalena Rąpalska

RUNDKA KREATYJNA-POZYTYWNA:

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

... (imię dziecka) uczy się bardzo dobrze
nauczyciele go/ją chwalą
zauważyli w nim/niej niesamowitą, pozytywną zmianę
... (imię dziecka) lubi się uczyć i przychodzi mu/jej to z łatwością
... (imię dziecka) ma same szóstki, piątki i czwórki
na koniec roku ma super średnią
... (imię dziecka) ma niesamowite szczęście
zawsze jest pytany/a o to co wie i umie

wiedza sama wchodzi ... (imię dziecka) do głowy
bardzo chętnie się uczy
jest zadowolony/a z siebie i swoich wyników
nauka jest dla ... (imię dziecka) przyjemnością
... (imię dziecka) jest dumny/a z siebie i swoich ocen
nauczyciele stawiają go za przykład innym uczniom
okazało się, że wszystko stało się dla ... (imię dziecka) proste i łatwe
i to spowodowało, że ... (imię dziecka) ma świetne oceny

... (imię dziecka) wszystko robi wzorowo
otrzymuje pochwały, dobre oceny i gratulacje
... (imię dziecka) jest bardzo zadowolony/a ze swoich wyników
... (imię dziecka) jest szczęśliwy/a bo nauka sprawia mu/jej przyjemność
... (imię dziecka) ma w klasie super kolegów i koleżanki
nauczyciele ... (imię dziecka) w szkole są cudowni
... (imię dziecka) czuje się w szkole doskonale
nauka sama wchodzi mu/jej do głowy i jest z siebie zadowolony/a

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Tę rundkę możesz powtarzać wielokrotnie.

Temat: Tracę kontrolę.

Autor rundki: Małgorzata Adamiecka

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję, że tracę kontrolę nad klasą i boję się, że sobie nie poradzę, to całkowicie kocham i akceptuję siebie.

Mimo że nie potrafię opanować klasy i czuję się bezsilny/a i słaby/a, bo nie daję rady, to kocham i akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że wpadam w panikę i pogrążam się w chaosie, z którego nie mogę wybrnąć, to kocham i akceptuję siebie i otwieram się na twórcze rozwiązanie mojego problemu.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję jak tracę kontrolę nad klasą
boję się, że nie dam rady ich opanować
czuję się bezsilny/a z tego powodu
nie mogę utrzymać ich w ryzach
robią co chcą
a ja miotam się bezradnie
i bezskutecznie próbuję ich uspokoić
ale nic nie działa tak jak chciałbym/abym

czuję się słaby/a
a klasa pogrąża się w chaosie
czuję się bezradny/a
zupełnie nie wiem jak sobie z tym poradzić
to mnie przerasta
czuję jak z każdą minutą tracę pewność siebie
mam ochotę uciec ale nie mogę
i wpadam w panikę

uwalniam poczucie bezradności i zagubienia
uwalniam napięcie i lęk, że sobie nie poradzę
wybieram wolność od niemocy
uwalniam poczucie paniki
i tego, że nie sprostam swoim zadaniom

pozwalam sobie odzyskać pewność siebie i spokój
daję sobie prawo do bezpieczeństwa i mocy
wychodzę z chaosu

jestem świetnym przewodnikiem
dzięki poczuciu własnej wartości i charyzmie
potrafię poprowadzić zespół klasowy
do celu, który sobie stawiam
mam głęboki szacunek do siebie i innych
na tym buduję harmonijne relacje z klasą
z łatwością i spokojem ducha
stawiam czoła wyzwaniom w klasie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Frustracja i poczucie bezradności wywołane niską motywacją uczniów.
Autor rundki: Katarzyna Bednarek

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję się bezradny/a wobec niskiej motywacji do zrobienia czegokolwiek na lekcji przez uczniów i czuję jak po prostu opadają mi ręce, to dzisiaj zdecydowałem/am, że akceptuję to co czuję i otwieram się na więcej spokoju w tym temacie.

Mimo że czasami czuję, że brak chęci do uczestnictwa w lekcji, brak aktywności uczniów jest jak zderzenie się ze ścianą uczniowskiego oporu, nic nie mogę zrobić i czuję się zupełnie bezradny/a, a moja frustracja rośnie z każdym kolejnym dniem roku szkolnego, to otwieram się na zobaczenie sensu mojej pracy od nowa i akceptuję to co czuję.

Mimo że obserwuję jak niska motywacja do nauki moich uczniów wpływa deprymująco na moją motywację do pracy z nimi, na moją chęć przygotowania się do lekcji i zaangażowania, i wiem, że tak nie powinno być, ale czuję jak opadają mi ręce w całej tej bezradności, to akceptuję to co czuję i otwieram się na więcej spokoju w tym temacie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję się bezradny/a wobec niskiej motywacji moich uczniów
wobec ich braku chęci do zrobienia czegokolwiek na lekcji
i czuję jak po prostu opadają mi ręce
czuję, że brak chęci do uczestnictwa w lekcji
brak aktywności uczniów
jest jak zderzenie się ze ścianą uczniowskiego oporu
nic nie mogę zrobić i czuję się zupełnie bezradny
a moja frustracja rośnie z każdym kolejnym dniem roku szkolnego

obserwuję jak niska motywacja do nauki moich uczniów
wpływa deprymująco na moją motywację do pracy z nimi
na moją chęć przygotowania się do lekcji
i zaangażowania w nią
a w końcu prowadzi do tego
że po prostu chcę odbębnić tą lekcję i przejść do następnej klasy
do następnego materiału, byle już skończyć te aktualne zajęcia
i wiem, że tak nie powinno być

ale czuję jak opadają mi ręce w całej tej bezradności
pozwalam sobie zrozumieć, że wszyscy doświadczamy
braku motywacji i poczucia frustracji
która wiąże się z instytucją szkoły
konwencją prowadzenia lekcji

organizacją pracy i nadmiernymi wymaganiami
i roszczeniowymi rodzicami
jednym słowem jedziemy na tym samym wózku

dlatego dzisiaj zdecydowałem/am
że mogę zarażać swoim entuzjazmem moich uczniów
że nadal mogę przekazywać im wiedzę z radością i lekkością
zdecydowałem/am, że mogę już zaakceptować moich uczniów
takimi jakimi są - nawet jeśli są mało zmotywowani i mało aktywni
nawet jeśli trudno ich zachęcić do nauki i pracy na lekcji
akceptuję ich, z ich wszystkimi wadami i zaletami
i otwieram się na dobrą komunikację między nami

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Poczucie bycia niedocenianym przez system i dyrekcję.

Autor rundki: Sylwia Grzegorzczak

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję się niedoceniany/a, a moje starania są niezauważane, ignorowane, choć robię więcej niż ktokolwiek widzi, całkowicie oraz głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że czuję jak ciężar oczekiwań i brak uznania przygniata mnie i często wątpię, że to, co robię, ma sens, bo inni tego nie dostrzegają, całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie.

Mimo że czuję zniechęcenie, bo system i dyrekcja nie widzą mojego wysiłku i przestają wierzyć, że moja praca ma znaczenie, to całkowicie oraz głęboko kocham i akceptuję siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję się niedoceniany/a i pomijany/a
jakby mój trud nic nie znaczył
oddaję serce, czas i spokój
a w zamian dostaję tylko wymagania
mam wrażenie, że system mnie nie widzi
że dyrekcja tylko więcej wymaga
czuję złość i żal, że nikt nie mówi „dziękuję”
że nikt nie widzi, ile daję z siebie każdego dnia

czuję się przemęczony/a i wypalony/a
bo ciągle trzeba więcej i lepiej
nie ma miejsca na ludzkie emocje
tylko oceny, dokumenty i raporty
czuję się jak trybik w bezdusznej maszynie
nie jak człowiek, który wychowuje i wspiera
czuję frustrację, bo nikt nie widzi mojej pasji
czuję, że znikam w całym tym systemie

uwalniam teraz żal i złość, które noszę w sobie
uwalniam potrzebę, by dyrekcja i system mnie zauważyli
uwalniam rozczarowanie i poczucie niesprawiedliwości
pozwalam odejść frustracji, która mnie blokuje
uwalniam zmęczenie i poczucie bezsilności

rezygnuję z przekonania, że muszę zasłużyć na uznanie
otwieram się na lekkość i spokój
pozwalam sobie oddychać i odpocząć

uwalniam potrzebę kontroli i perfekcjonizmu
pozwalam sobie czuć wdzięczność za to, kim jestem
rozluźniam się i pozwalam, by ciało się uspokoiło
rezygnuję z walki o aprobatę, uznanie, szacunek
uwalniam z serca ciężar oczekiwań innych
pozwalam sobie zobaczyć moją wartość oczami miłości
otwieram się na wewnętrzny spokój i równowagę
wybieram szacunek do siebie niezależnie od uznania innych

czuję wdzięczność za to, kim jestem jako nauczyciel i człowiek
doceniam swoją pasję, cierpliwość i serce
czuję spokój, nawet jeśli inni mnie nie zauważają
wiem, że moja praca ma sens i głęboką wartość
jestem dumny/a z tego, jak wiele daję z siebie
każdy gest, każde słowo ma znaczenie
czuję radość z bycia kimś, kto inspiruje
widzę światło w oczach tych, których uczę

to jest moje prawdziwe uznanie
to jest dowód mojego spełnienia
czuję wdzięczność za każdy dzień z uczniami
za każdą chwilę, gdy ktoś dzięki mnie wzrasta
jestem spokojny/a i pewny/a swojej wartości
moje serce jest pełne dobra i poczucia sensu
czuję, że to, co robię, ma znaczenie tu i teraz
czuję wdzięczność za siebie i moich wychowanków

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję żal, że moje zarobki nie są adekwatne do wysiłku i zaangażowania.

Autor rundki: Paula Hydzik

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję żal, bo pracuję z ogromnym wysiłkiem i oddaniem, a moje zarobki są za niskie, kocham i akceptuję siebie i swoje uczucia.

Mimo że czuję frustrację, bo to co dostaję finansowo nie odzwierciedla mojego zaangażowania, wybieram uznać swoją wartość jako pedagoga.

Mimo że czuję się zmęczony/a i bezradny/a wobec niskich zarobków i nie wiem, jak to zmienić, pozwalam sobie uznać, że to naturalne, że tak się czuję i otworzyć się na spokój oraz możliwość, że rozwiązania mogą się pojawić.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję żal, że zarabiam tak mało
to nie jest adekwatne do mojego wysiłku i oddania
kocham swoją pracę, ale czuję się finansowo niedoceniony/a
czasem myślę, że pasja nie wystarcza, by godnie żyć
oddaję serce tej pracy, a finansowo dostaję tak niewiele
to budzi we mnie smutek i frustrację
chciałbym/abym czuć, że mogę robić to, co kocham, i dobrze zarabiać
na razie jednak nie wiem, jak to zrobić

czuję ciężar i zmęczenie w ciele
tak bardzo chciałbym/abym, żeby ta praca
dawała mi także finansowe poczucie bezpieczeństwa
czy mogę wierzyć, że to możliwe
czy mogę otworzyć się na nowe sposoby docenienia i lepsze zarobki
a jeśli istnieją rozwiązania, których jeszcze nie widzę
czy mogę pozwolić sobie pomyśleć, że da się połączyć pasję i dobrobyt
czy mogę mieć zaufanie, że z czasem coś się zmieni

a jeśli naprawdę mogę robić to, co kocham, i zarabiać lepiej
czy mogę otworzyć się na nowe pomysły, współpracę lub szanse
może rozwiązanie przyjdzie wtedy, gdy będę na nie gotowy/a
mogę wierzyć, że z czasem znajdę rozwiązanie
mogę nadal robić to, co kocham - pracować jako pedagog

mogę łączyć pasję z dobrymi zarobkami
mogę być doceniany/a także finansowo za to, co wnoszę
mam prawo do satysfakcji i stabilności finansowej

mogę otworzyć się na nowe możliwości zawodowe
moje doświadczenie i serce są moim kapitałem
to możliwe - robić to, co kocham, i zarabiać godnie
wybieram wiarę w siebie i dobre zmiany w moim życiu
wybieram wierzyć, że mogę czuć się doceniony/a
pozwalam na to aby być dobrze wynagradzany/a
mogę robić to, co kocham, i mieć z tego dobre pieniądze
moja praca ma znaczenie i wartość także materialną

mogę ufać, że moja pasja przyciąga właściwe możliwości
mam prawo do obfitości i finansowego spokoju
mogę łączyć sens pracy z dobrym wynagrodzeniem
to możliwe: być pedagogiem, czuć się docenionym i dobrze zarabiać
wybieram dla siebie dobrobyt, uznanie i wewnętrzny spokój
pozwalam sobie przyjmować coraz więcej dobra, także finansowego
cieszę się, że zdecydowałem/am się na te pozytywne zmiany
teraz czuję pełnię satysfakcji i spełnienia

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Afirmacja - Przepisz na kartkę i włóż do swojego terminarza :)
„Mogę robić to, co kocham - i być za to dobrze wynagradzany/a.”

*Wskazówka do opukiwania 4. okrążenia:

Jeśli trudno Ci jeszcze uwierzyć w zmianę, opukuj rundę tak, jak jest napisana - pozwól sobie poczuć i nazwać emocje.

Gdy poczujesz wewnętrzną zgodę na zmianę, możesz opukiwać te same zdania w czasie teraźniejszym, tak jakby zmiana już się dokonała.

Przykład:

„Jestem doceniony/a i dobrze wynagradzany/a.”

„Robię to, co kocham, i mam z tego dobre pieniądze.”

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję silny stres, kiedy prowadzę lekcje w tej trudnej klasie, czuję bezradność i złość, że sobie nie radzę, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie i wszystko, co teraz czuję.

Mimo że czuję napięcie i frustrację, bo te dzieci nie chcą współpracować tak, jakbym sobie tego życzył/a, to akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że czasem mam wrażenie, że nic do nich nie dociera i czuję się tym już zmęczony/a, to akceptuję i szanuję siebie w pełni.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję napięcie już na samą myśl o tej klasie
boję się, że znowu stracę kontrolę nad lekcją
mam wrażenie, że nic do nich nie trafia
czuję złość i bezradność
to wyczerpujące dawać z siebie tyle energii bez efektu
naprawdę jestem już tym zmęczony/a
czuję frustrację, że muszę ciągle powtarzać to samo
mam poczucie, że nie jestem wystarczająco skuteczny/a

pozwalam sobie odetchnąć głębiej
z każdym wydechem odpuszczam napięcie z mojego ciała
odpuszczam presję bycia idealnym/ą nauczycielem/ką
otwieram się na większy spokój w środku, nawet gdy wokół jest chaos
zaczynam wierzyć, że mój spokój wpływa na atmosferę w klasie
powoli odzyskuję kontrolę nad sobą, a energia się zmienia
kiedy ja się uspokajam, oni też reagują inaczej
otwieram się na dialog i współpracę

uczę się nie brać wszystkiego do siebie
mogę zachować spokój, nawet jeśli nie wszystko idzie idealnie
to naturalne, że czasem bywa trudno
robię najlepiej, jak potrafię na ten moment
nie muszę mieć pełnej kontroli nad wszystkim

coraz bardziej ufam swoim umiejętnościom i doświadczeniu
moje emocje mogą się uspokajać krok po kroku
otwieram się na więcej lekkości, cierpliwości i wzajemnego zrozumienia w klasie

to cudowne wierzyć w swoje kompetencje i doświadczenie
cieszę się, że potrafię stawiać granice z łagodnością i spokojem
wspaniale, że moi uczniowie są tak chętni do współpracy
z radością witam każdy kolejny dzień w szkole
pracuję z lekkością, a moja praca daje mi spełnienie
ze wzruszeniem dostrzegam w moich uczniach coraz więcej dobrego
to cudowne, że mój spokój i opanowanie tak pozytywnie na nich wpływa
czuję się z tym bezpiecznie i komfortowo

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

PUNKT KARATE:

Mimo że mój wkład i wysiłek jest niedoceniony i nie chce mi się w związku z tym starać i ponosić tego trudu na darmo, to jestem z tym OK i akceptuję siebie teraz.
Mimo że mój wkład i wysiłek jest niedoceniony i nie chce mi się w związku z tym starać i ponosić tego trudu na darmo, to jestem z tym OK i akceptuję siebie teraz.
Mimo że mój wkład i wysiłek jest niedoceniony i nie chce mi się w związku z tym starać i ponosić tego trudu na darmo, to jestem z tym OK i akceptuję siebie teraz.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję złość i frustrację w ... (gdzie dokładnie to czujesz)
ta złość i frustracja w ...
już mi się nie chce
czuje się wypalony/a
nikt nie widzi ile to jest pracy
spotykam się z niewdzięcznością
czuję wielką złość
ale to jest frustrujące

mam prawo tak się czuć
akceptuję to wypalenie
pozwalam sobie to czuć
to są moje uczucia
decyduję sam/a o sobie
uwalniam się z poczucia krzywdy
nie muszę być ofiarą
tworzę na własną miarę i potrzebę

doceniam siebie
daję wartość z radością
otwieram się na przyjmowanie
radują mnie te relacje
z chęcią tworzę te sytuację

moja praca to moja pasja
czuję radość i satysfakcję z tego co robię
lubię siebie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Czuję się przytłoczony/a nadmiarem obowiązków i wymaganiami.

Autor rundki: Joanna Ładosz

PUNKT KARATE:

Mimo że jestem wykończony/a tym wszystkim: papierami, szkoleniami i oczekiwaniami rodziców i dyrekcji, czuję złość i frustrację z tego powodu, to i tak akceptuję siebie i to co czuję.

Mimo że czuję się tak jakby ta szkoła wysysała ze mnie energię, codziennie jakieś święto: Dzień Kropki, Dzień Misia i w kółko to samo, ciągle jakieś przygotowania, to pozwalam sobie na chwilę spokoju i na to, by zadbać o siebie.

Mimo że po pracy jestem tak zmęczony/a, że zasypiam momentalnie, nic mi się nie chce i nie mam już siły na własne sprawy, to wybieram odzyskanie swojego życia krok po kroku z akceptacją i czułością do siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

jestem już naprawdę wykończony/a tym wszystkim
mam wrażenie, że ta szkoła nigdy się nie kończy
codziennie jakieś papiery, szkolenia, oczekiwania rodziców i dyrekcji
czuję złość i frustrację, bo szkoła wysysa ze mnie całą energię
codziennie jakieś święto: Dzień Kropki, Dzień Misia, Dzień Skarpetki...
ciągle jakieś przygotowania
wracam do domu i jestem tak zmęczony/a
że nie mam siły na własne, prywatne życie i momentalnie zasypiam

to normalne, że jestem wykończony/a, przecież tego jest tak wiele
a co jeśli nie muszę wszystkiego robić perfekcyjnie, żeby być dobrą nauczycielem/ką
uwalniam się od poczucia winy, że czasem nie daję rady ze wszystkim
otwieram się na myśl, że mam prawo do odpoczynku i swojego życia poza szkołą
a co jeśli nie każdy dzień musi być świętem i wielką szkolną akcją
uwalniam się od presji, żeby być ciągle aktywny/a i dostępny/a dla wszystkich
pozwalam sobie zwolnić tempo, nawet jeśli świat wokół pędzi dalej
otwieram się na to, żeby znów znaleźć miejsce w swoim życiu

dla samego/ej siebie, na swoje potrzeby i moją rodzinę
wiem, że nie muszę wszystkiego robić idealnie
już mogę pozwolić sobie na chwilę spokoju i rozluźnienie
otwieram się na balans między pracą a prywatnym życiem
już wiem, że dzięki równowadze mogę znowu czuć pasję do mojej pracy

otwieram się na radość i poczucie satysfakcji i sensu z tego co robię
kiedy tylko chcę, pozwalam sobie na chwilę spokoju i relaksu bez wyrzutów
sumienia

jestem wdzięczny/a, że wraca do mnie poczucie, że też jestem ważny/a

jestem spokojny/a i czuję błogie rozluźnienie w moim ciele
wyznaczam granice i kończę pracę wtedy kiedy potrzebuję
skupiam się na tym co dla mnie ważne, a resztę odpuszczam

jestem spokojny/a i szybko odzyskuję równowagę
z zaangażowaniem dbam o siebie i o swoje potrzeby

jestem zadowolony/a i szczęśliwy/a

robię tyle ile mogę i to naprawdę wystarczy

żyję w harmonii między pracą a życiem osobistym

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Mam wrażenie, że nie szanuje się zawodu nauczyciela.

Autor rundki: Agnieszka Ojrzanowska

PUNKT KARATE:

Mimo że często mam wrażenie, że ogólnie nie szanuje się zawodu nauczyciela, wkładam w tę pracę tyle energii, a czuję się niedoceniany/a i czasem wręcz lekceważony/a, mam w sobie dużo złości na tę sytuację, to i tak akceptuję to, co czuję.

Mimo że czuję frustrację i bezsilność, nie wiem jak pracować z zapałem, kiedy mam poczucie, że inni nie szanują mojej pracy, a także wstydę się tego, że czasem tracę motywację, to i tak akceptuję to, co czuję i wybieram wspierać siebie w tej sytuacji.

Mimo że czuję się przytłoczony/a i zrezygnowany/a, kiedy uczniowie lub ich rodzice odnoszą się lekceważąco, czuję się niedoceniany/a i odbiera mi to chęć do wykonywania zawodu nauczyciela, to i tak akceptuję to, co czuję i otwieram się na inną perspektywę.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

często mam wrażenie, że ogólnie nie szanuje się zawodu nauczyciela
wkładam w tę pracę tyle energii, a czuję się niedoceniany/a i lekceważony/a
mam w sobie dużo złości na tę sytuację
czuję frustrację i bezsilność
jak pracować z zapałem, kiedy mam poczucie, że inni nie szanują mojej pracy
wstydę się, że czasem tracę motywację
czuję się zrezygnowany/a, kiedy uczniowie lub ich rodzice odnoszą się lekceważąco
czuję się niedoceniany/a i odbiera mi to chęć do wykonywania zawodu nauczyciela

widzę te wszystkie emocje i pozwalam sobie je poczuć
stwarzam w sobie bezpieczną przestrzeń wewnętrznego spokoju i akceptacji
pozwalam sobie poczuć ulgę i odprężenie
już mogę uwolnić całą tę frustrację i bezsilność
z każdym oddechem czuję, jak złość staje się coraz mniej intensywna
uwalniam poczucie, że moja praca nie jest szanowana
właśnie teraz uwalniam poczucie wstydu i przytłoczenia
to ja decyduję, co myślę o sobie i o swojej pracy

wybieram szanować siebie i swoją pracę
postanawiam dostrzegać pozytywne aspekty mojej pracy każdego dnia
właśnie teraz mogę doceniać siebie za swoje codzienne działania i zaangażowanie
a co jeśli mogę zmienić perspektywę z jaką patrzę na zawód nauczyciela
a co jeśli są osoby, które jednak doceniają moją pracę

jakby to było czuć satysfakcję i radość z tego, co robię
jak by to było pracować z poczuciem własnej wartości i spełnienia
staję się nauczycielem, który wierzy, że jego praca ma sens i przynosi dobro innym

tworzę w sobie poczucie wartości, które emanuje na zewnątrz
czuję radość, że pomagam innym się rozwijać
doceniam siebie, bo wnoszę wartość w życie innych ludzi
każdy dzień jest okazją, by inspirować i wspierać uczniów w ich rozwoju
wybieram wierzyć, że moja praca jest potrzebna i cenna
mogę być źródłem motywacji i inspiracji dla innych, a to również motywuje mnie
mam moc zmieniania świata poprzez edukację, moja praca kształtuje przyszłość
czuję satysfakcję, że nauczyciele zmieniają świat

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Przytłoczenie pretensjami i oczekiwaniami rodziców.

Autor rundki: Aleksandra Pawłowicz

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję przytłoczenie pretensjami i oczekiwaniami rodziców, akceptuję to jak się teraz czuję.

Mimo że czuję złość, bo rodzice uczniów mają tylko pretensje i oczekiwania w stosunku do mnie, przyjmuję siebie takim/ą, jaki/a jestem.

Mimo że czuję lęk przed spotkaniem z rodzicami, bo nie wiem do czego znów się przyczepią, wybieram akceptację i spokój wobec siebie.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję przytłoczenie oczekiwaniami rodziców
słyszę ich pretensje i to mnie obciąża
mam poczucie, że wymagają ode mnie coraz więcej, nie dając od siebie za wiele
mam wrażenie, jakbym to ja był/a w pełni odpowiedzialny
za wyniki i zachowanie ich dziecka
moje ciało napina się od tego stresu
mam wrażenie, że to zbyt dużo
zdarza się, że czuję się niedoceniony/a

tak bardzo się staram w mojej pracy
a jednak często słyszę tylko kolejne oczekiwania
to podkopuje moją pewność siebie
czuję zmęczenie i przytłoczenie
czasem unikam konfrontacji z rodzicami
żeby znów nie czuć tej presji i niezadowolenia
każde spotkanie wywołuje we mnie lęk
to jest zawsze dla mnie ogromny stres

uwalniam złość na rodziców, że mają do mnie pretensje i oczekiwania
uwalniam przytłoczenie i zmęczenie po kontakcie z rodzicami
pozwalam sobie puścić ten ciężar
wybieram z każdym wydechem uwalniać napięcie z mojego ciała
otwieram się na więcej spokoju

uwalniam lęk przed spotkaniem z rodzicami
pozwalam sobie na wewnętrzną równowagę
wybieram odzyskać lekkość i spokój w kontaktach z rodzicami

czuję spokój, bo jestem wartościowym i kompetentnym nauczycielem
doceniam siebie za zaangażowanie i wysiłek
spotkania z rodzicami odbywają się w atmosferze dialogu i współpracy
tworzę z rodzicami relacje oparte na szacunku i wzajemnym zrozumieniu
moje ciało czuje rozluźnienie, a głowa spokój
każde spotkanie jest okazją do współpracy dla dobra ucznia
cudownie jest doświadczać kontaktów pełnych szacunku i konstruktywności
czuję spokój, pewność i poczucie własnej wartości

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Uczeń/uczennica w klasie zawsze wszystko neguje i ciągle wyraża swoje niezadowolenie.

Autor rundki: Katarzyna Radaczyńska-Nieznalska

PUNKT KARATE:

Mimo że uczeń/uczennica doprowadza mnie do granic cierpliwości, czuję frustrację, bezradność i złość, bo nic mu/jej nie pasuje i wszystko, co powiem neguje, każda lekcja to dla mnie walka i mam już dość ciągłego upominania, które jest męczące i wyprowadzające z równowagi, to całkowicie kocham i akceptuję siebie.

Mimo że nie potrafię do niego/niej dotrzeć i czuję się bezsilny/a, bo żadne metody, rozmowa, prośby, tłumaczenia, nawet uwagi - nie działają, a ja mam wrażenie, że zawodzę jako nauczyciel i jestem spięty/a, i aż niedobrze mi, gdy pomyślę o lekcji z tym/tą uczniem/uczennicą, akceptuję siebie dokładnie takim/ą, jaki/a jestem.

Mimo że nie mam już siły, bo on/a dezorganizuje lekcje, podważa mój autorytet przy innych i ta sytuacja odbiera mi radość z pracy i przychodzenia do szkoły, całkowicie i głęboko kocham oraz akceptuję siebie i to, że tak się czuję.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

uczennica/uczeń doprowadza mnie do granic cierpliwości

czuję frustrację i bezradność

jest we mnie narastająca złość

nic jej/jemu nie pasuje i wszystko co powiem neguje

każda lekcja to walka

mam dość ciągłego upominania

to dziecko wytrąca mnie z równowagi

nie potrafię do niego/niej dotrzeć

żadne moje metody nie działają

czuję, że zawodzę jako nauczycielka/nauczyciel

jestem spięty/a i jest mi niedobrze na myśl o lekcji z nim/nią

nie mam już siły, czuję się bezradny/a

on/ona dezorganizują lekcje

wciąż podważa mój autorytet przy innych

przestaję czuć radość i zadowolenie w pracy

ta cała sytuacja bardzo mnie stresuje

pozwalam sobie teraz puścić całą zgromadzoną we mnie złość i gniew

uwalniam tę frustrację i bezradność

uwalniam wszystkie emocje, które mnie obciążają

już mogę pozwolić sobie poczuć rozluźnienie i akceptację siebie i swoich reakcji

wybieram wewnętrzny spokój oraz dystans w każdej trudnej sytuacji z

otwieram się na zadowolenie i satysfakcję z mojej pracy
pozwalam sobie poczuć większy komfort obecności w kontakcie z ...
wybieram otwartość na nowe rozwiązania w sposobie porozumiewania się

jestem opanowany/a, zachowuje równowagę i spokój
jest we mnie ciekawość i chęć zrozumienia, co stoi za zachowaniem ...
z uważnością patrzę na swoje emocje i reaguję świadomie
czuję spokój i pewność, stosując rozwiązania pozwalające mądrze sobie radzić
akceptuje siebie i swoje umiejętności prowadzenia lekcji w pełnym spokoju
moje polecenia zostają wykonane za pierwszym razem
a na lekcji panuje spokój i dobra energia
świetnie radzę sobie z ... i z radością obserwuje efekty naszej współpracy

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Wypalenie zawodowe w pracy z dziećmi.

Autor rundki: Marta Rudny

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję zmęczenie i wypalenie po latach pracy z dziećmi, w tym z dziećmi z niepełnosprawnościami, to i tak całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie. Mimo że czasem brakuje mi sił i czuję frustrację oraz ogrom zmęczenia w ciele, to i tak kocham i akceptuję siebie teraz i zawsze.

Mimo że praca jest wymagająca, emocjonalnie trudna i pełna wyzwań, a ja czuję poczucie winy, że nie pomagam moim uczniom wystarczająco, to i tak wybieram kochać i akceptować siebie takim/a, jaki/a jestem.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję się wyczerpany/a fizycznie i psychicznie
mam poczucie, że ciągle daję z siebie wszystko, i to nie wystarcza
czuję frustrację, gdy nie mogę pomóc każdemu dziecku tak, jakbym chciał/a
czasem myślę, że praca mnie przerasta
czuję stres i zmęczenie, które noszę w całym ciele
czasem nie mam energii, żeby podejść do kolejnego dnia
czuję ciężar odpowiedzialności za innych
to sprawia, że czuję się wypalony/a

mam poczucie winy, że nie mogę być idealnym nauczycielem
mam wrażenie, że dzieci potrzebują mnie więcej niż mogę dać
czuję, że czasem zawodzę tych, którzy najbardziej potrzebują pomocy
to sprawia, że jestem zestresowany/a i przytłoczony/a
czasem myślę, że inni radzą sobie lepiej ode mnie
czuję ciężar odpowiedzialności za całą klasę
czuję, że brak mi cierpliwości i energii
to powoduje, że mam ochotę się wycofać

a co jeśli mogę dawać z siebie tyle, ile mogę, bez poczucia winy
może moje wysiłki są wartościowe i ważne
nie muszę być idealny/a, żeby być dobrym nauczycielem
mogę docenić siebie za każdą drobną pomoc dzieciom
otwieram się na uwolnienie wszelkich napięć i stresu z mojego ciała

mogę zaufać swojej wiedzy i doświadczeniu
to bezpieczne odpuścić perfekcjonizm
otwieram się na spokój i poczucie równowagi

jestem wartościowym/ą i dobrym/ą nauczycielem/lką
moja praca ma ogromne znaczenie dla dzieci
mam w sobie siłę i cierpliwość potrzebną do pracy
czuję satysfakcję i radość z mojej pracy
każde małe osiągnięcie dzieci to mój sukces
czuję spokój i równowagę w moim ciele
czuję dużo energii i entuzjazmu do dalszej pracy
cudownie jest pracować, uczyć i pomagać innym

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Jestem przeciążony/a.
Autor rundki: Katarzyna Skupień

PUNKT KARATE:

Mimo że wciąż mam poczucie, że mam strasznie dużo na głowie i chcę od tego uciec, to teraz wybieram spokój i akceptację wszystkiego co czuję.

Mimo że wciąż mam tyle do zrobienia i załatwienia i czuję przez to złość i żal, chciałbym/abym, żeby to się skończyło, chciałbym/abym odpocząć, to wybieram teraz akceptację do wszystkiego, co czuję.

Mimo że czuję ciężar na piersiach przez to wszystko, co jest do zrobienia, sprawy się wciąż piętrzą i jak jedno zrobię przybywają następne, to teraz kocham i akceptuję siebie i to co czuję.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

te wszystkie myśli w mojej głowie
jedna za drugą, o tym, że tyle jest do zrobienia
i że mam strasznie dużo na głowie
czuję się przytłoczony/a ciężarem tych spraw
wszystko dzieje się naraz
jedno zrobię, to zaraz pojawiają się następne
czuję złość i żal, że tak wygląda moje życie
jakbym biegał/a w kołowrotku jak chomik

albo wchodził/a do pokoju, w którym szaleje tornado
sprawy do załatwienia krążą wokół mojej głowy
nie pozwalają mi odetchnąć
wciąż muszę myśleć o tym, co jest do zrobienia
tęsknię za odpoczynkiem
chciałbym/abym, żeby to się skończyło
ale czy to w ogóle możliwe
czy koniec spraw do zrobienia nie oznacza śmierci

a ja nie chcę śmierci, ja chcę żyć
ale potrzebuję nauczyć się wyciszać tornado w mojej głowie
opuszczać pokój, w którym szaleje
i wchodzić do pokoju, w którym jest tęcza
wybieram dla siebie spokój

w tym momencie siedzę w tęczowym pokoju
podziwiam piękno kolorów tęczy
tylko to się teraz liczy

wszystkie sprawy muszą poczekać na swoją kolej
bo teraz jest mój święty czas odpoczynku
łapię oddech
oddycham do serca
skupiam się na tu i teraz
nic innego nie istnieje
wdycham spokój
jeszcze więcej spokoju

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Pretensje i nierealne wymagania rodziców.

Autor rundki: Anita Wiśniewska

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję złość, frustrację i zmęczenie, kiedy rodzice mają do mnie pretensje i stawiają nierealne wymagania, których nie jestem w stanie spełnić, staram się, robię co mogę, a oni tego nie doceniają, to i tak akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo że czuję w środku napięcie, gdy zderzam się z ich oczekiwaniami, czuję presję, że muszę zaspokoić ich potrzeby i niejednokrotnie zostałem/am niesprawiedliwie oceniony/a i potraktowany/a, to wszystko mnie przytłacza i odbiera radość z pracy, to i tak pozwalam sobie czuć wszystko, bo szanuję i akceptuję siebie.

Mimo że czasami mam poczucie winy i bezsilności, kiedy rodzice mówią, że „powinienem/am więcej”, „powinienem/am lepiej”, „powinienem/am inaczej”, bo oni znają swoje dziecko lepiej, a ja nie zawsze się z nimi zgadzam, to i tak zaczynam akceptować siebie, swoją pracę i odzyskiwać spokój.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

czuję frustrację i złość
ich wymagania są nierealne
czuję presję i napięcie w ciele
jakby to wszystko było moją winą
czuję zmęczenie i bezsilność
mam poczucie, że muszę sprostać wszystkim oczekiwaniom
trudno mi utrzymać spokój
to mnie przytłacza

zauważam emocje, które są we mnie
pozwalam sobie je poczuć
i wyrażać w bezpieczny sposób
nie muszę spełniać wszystkich oczekiwań
mogę zacząć stawiać granice
mogę wspierać siebie w tym napięciu
mogę odpuszczać poczucie winy
to bezpieczne zacząć puszczać tę presję

robię, co w mojej mocy
moja wartość nie zależy od oczekiwań rodziców
mogę stawiać zdrowe granice
mogę zachować spokój w trudnych sytuacjach
mogę wspierać siebie i swoją pracę

mam w sobie siłę i kompetencje
zasługuję na szacunek i zrozumienie
wybieram spokój podczas rozmów z rodzicami

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Nie czuję, że moja praca ma sens, a chcę czuć satysfakcję.

Autor rundki: Agnieszka Żółtowska

PUNKT KARATE:

Mimo że nie czuję sensu w mojej pracy nauczyciela i brakuje mi satysfakcji, uwalniam te emocje, rozluźniam ciało i pozwalam sobie poczuć radość i spełnienie. Mimo że martwię się, że moja praca nie przynosi efektów, pozbawiona jest jakiegokolwiek wartości dla uczniów i rodziców i czuję napięcie w ciele, uwalniam je i otwieram się na poczucie wartości i radość z wykonywanych działań. Mimo że czuję frustrację i brak motywacji, aby wykonywać swoje zadania z zaangażowaniem, a każdy dzień w pracy jest dla mnie jak kara, otwieram się na poczucie sensu, satysfakcji i energii.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

nie czuję sensu w mojej pracy nauczyciela
brakuje mi satysfakcji
martwię się, że moja praca nie przynosi efektów
i pozbawiona jest jakiegokolwiek wartości dla uczniów i rodziców
czuję napięcie w ciele
czuję frustrację i brak motywacji
aby wykonywać swoje zadania z zaangażowaniem
każdy dzień w pracy jest dla mnie jak kara

martwię się, że moje wysiłki nic nie znaczą
boję się, że tracę czas i energię
obawiam się, że nigdy nie poczuję spełnienia
żyję w poczuciu niedocenienia
wątpię, że to, co robię, jest ważne
boję się, że to co robię nie ma sensu
nie wiem, jak znaleźć radość w pracy
czuję zniechęcenie i pustkę

otwieram się na poczucie sensu w mojej pracy nauczyciela
pozwalam sobie czuć satysfakcję
mogę zauważyć, jakie efekty przynosi moja praca
a co jeśli moja praca ma wartość dla uczniów i rodziców
uwalniam napięcie w ciele

uwalniam frustrację i brak motywacji
aby wykonywać swoje zadania z zaangażowaniem
daję sobie prawo, aby każdy dzień w pracy był spełniony

pozwalam, aby moja praca dawała mi radość i satysfakcję
jestem w stanie czerpać sens i wartość z tego, co robię
mogę zauważać swoje osiągnięcia i małe sukcesy
czuję w sobie energię i motywację
każde działanie przybliża mnie do pozytywnego efektu
mogę dostrzegać, że to, co robię, ma znaczenie
czuję spokój, radość i spełnienie w pracy
jestem spokojny/a, zmotywowany/a i doceniony/a

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Stres w pracy nauczyciela.
Autor rundki: Magdalena Rąpalska

PUNKT KARATE:

Mimo że czuję przeciążenie i zniechęcenie, bo ta praca coraz częściej mnie przerasta, wybieram aby zaakceptować siebie i swoje emocje.
Mimo że trudne zachowania uczniów odbierają mi siłę i poczucie sprawczości, pozwalam sobie na oddech i wsparcie.
Mimo że czuję, że system nie jest po mojej stronie, a oczekiwań przybywa i często czuję złość i bezradność, wybieram być dla siebie wyrozumiały/a.

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

mam dość udawania, że wszystko ogarniam
czuję, że gaszę pożary zamiast naprawdę uczyć
czuję presję z każdej strony: od przełożonych, rodziców, mediów
zniechęcają mnie ciągłe zmiany, nowe wymagania
trudne zachowania uczniów wypalają mnie od środka
robię więcej niż mogę, a to jest wciąż za mało
tonę w papierach, a nikt nie pyta, jak się czuję
czuję coraz mniej sensu w tym, co robię

czasem czuję złość, czasem bezradność
nie mam przestrzeni na odpoczynek, na refleksję, na regenerację
czuję przeciążenie i zniechęcenie
ta praca coraz częściej mnie przerasta
trudne zachowania uczniów odbierają mi siłę i poczucie sprawczości
czuję, że system nie jest po mojej stronie
oczekiwań i wyzwania tylko przybywa
czuję się bardzo przeciążony/a i nie wiem co będzie dalej

ale co jeśli mogę dać sobie chociaż chwilę ulgi
co jeśli mogę być dla siebie bardziej łagodny/a
pozwalam sobie poczuć to wszystko, co się we mnie dzieje
pozwalam sobie odpuścić choć na moment
przypominam sobie uczniów, którym naprawdę pomogłem/am

krok po kroku wracam do siebie, do równowagi
nie muszę dzisiaj naprawiać całego systemu
pozwalam sobie zrzucić ten ciężar, choćby na tę jedną chwilę

uwalniam potrzebę bycia idealnym/ą nauczycielem/ką
uwalniam napięcie z mojego ciała
wykonuję ogromnie ważną pracę
ale nie jestem odpowiedzialny/a za wszystko
pozwalam sobie na oddech, który daje mi przestrzeń i spokój
uwalniam bezsilność, złość, przeciążenie, zniechęcenie
wybieram skupienie na tym, na co naprawdę mam wpływ
wybieram życzliwość dla siebie w tych trudnych momentach

krok po kroku odbudowuję swoją siłę i poczucie sprawczości
cieszę się z małych i dużych sukcesów moich uczniów
odnajduję w sobie nową energię, pasję i świeże podejście do codziennych wyzwań
z lekkością i pewnością siebie podejmuję działania, które przynoszą mi satysfakcję
dostrzegam to, co działa dobrze i cieszę się każdym pozytywnym momentem
praktykuję pozytywne nastawienie
które daje mi siłę, poczucie sensu i wiarę w moje możliwości
z dumą i entuzjazmem wracam do tego, co w nauczaniu daje mi najwięcej satysfakcji

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Temat: Jestem zadowolony/a z sukcesów moich uczniów.

Autor rundki: Magdalena Rąpalska

RUNDKA KREACYJNA-POZYTYWNA:

OD BREW DO CZUBEK GŁOWY:

uczniowie, których uczę
są skoncentrowani na tym czego ich uczę
są uważni i zainteresowani
mam poczucie, że uczę geniuszy
i osoby szczególnie uzdolnione
wszyscy moi uczniowie są punktualni
moi uczniowie zawsze są dobrze przygotowani do lekcji
uwielbiam uczyć takich sumiennych uczniów

moi uczniowie uważnie słuchają tego, co mówię
moi uczniowie zadają mądre pytania
na moich zajęciach wszyscy są skupieni i zdyscyplinowani
uczniowie, których uczę chcą się uczyć
i sprawia im to przyjemność
czuję, że jestem naprawdę dobry/a w tym, co robię
cieszę się, że inspiruję młodzież do czegoś dobrego
wszyscy moi uczniowie są spokojni i zrelaksowani

mam doskonały kontakt z rodzicami dzieci, których uczę
mam świetny kontakt z gronem pedagogicznym
moja praca jest satysfakcjonująca
czuję, że spełniam się w pracy
i realizuję cały mój potencjał
osiągam świetne wyniki
moi uczniowie zdobywają wyróżnienia i nagrody
jestem bardzo zadowolony/a z efektów jakie osiągają moi uczniowie

GŁĘBOKI ODDECH!

Sprawdź co teraz pojawia się w Twoim ciele, w emocjach, w umyśle. Jeśli pojawi się dyskomfort, zastosuj na to Akceptujące EFT, aż do odczucia ulgi.

Tę rundkę możesz powtarzać wielokrotnie.

Poznaj autorów
ćwiczeń EFT :)

Małgorzata Adamiecka

indi144@gmail.com



Jestem certyfikowanym trenerem EFT, praktykiem Matrix Reimprinting, nauczycielką Raja Jogi oraz wieloletnim pedagogiem, nauczycielką języka angielskiego z doświadczeniem w pracy z grupami w szkole systemowej, prywatnej szkole językowej i szkole waldorfskiej.

Uwielbiam pracę z uczniem indywidualnym, a moją specjalnością jest uwalnianie napięć i blokad w nauce języka oraz traum szkolnych w oparciu o techniki EFT, Matrix Reimprinting i jogi.

Moim celem jest także facylitowanie procesu uczenia się w oparciu o wspomniane techniki i wiedzę z dziedziny neurobiologii, na podstawie której opracowałam własny system nauki języka. Poza tym, kocham kontakt z naturą, zioła, rozmowę z drzewami, rozświetlony słońcem las gdzie niezmiennie powracam do siebie i uwalniam, uwalniam, uwalniam...

Katarzyna Bednarek

tel. 535 483 015

pracownia.pestki@gmail.com

www.eftpestka.pl

sesje online i stacjonarnie



Towarzyszę w procesie odzyskiwania wewnętrznej mocy i budowania życzliwej, głębokiej relacji ze sobą. Pracuję w obszarach relacji z matką, zwłaszcza z toksycznymi matkami, z wypaleniem zawodowym, stratą i żałobą. Pokazuję, jak budować pozytywną odporność psychiczną opartą na autentyczności i czułości wobec siebie. W swojej pracy wykorzystuję metody EFT (Emotional Freedom Techniques), Matrix Reimprinting oraz Cellular EFT, łącząc je z wiedzą psychologiczną i praktycznymi narzędziami. Tworzę przestrzeń, w której można bezpiecznie spotkać się ze swoimi emocjami i doświadczeniami. Wierzę, że każda historia ma znaczenie, a kontakt z prawdą o sobie może stać się początkiem nowego, spokojnego życia.

Sylwia Grzegorczyk

tel. 534 694 534

grzegorczyksylwia@gmail.com



Trener EFT, Cellular EFT, praktyk Matrix Reimprinting.

Z wykształcenia jestem pedagogiem, logopedą i facylitatorem psychobiologii zdrowia.

W pracy z ludźmi stawiam na holistyczne podejście - łączę pracę z emocjami z regulacją układu nerwowego i świadomością ciała.

Stale poszerzam swoją wiedzę i doskonalam swój warsztat.

Cechuje mnie empatia, spokój, zrozumienie oraz umiejętność stwarzania atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji. Pomagam przeformułować trudne doświadczenia, uwolnić skumulowane w ciele napięcia i odzyskać wewnętrzną równowagę w codziennym życiu.

Paula Hydzik

**Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej
i szukasz inspiracji do zmiany w swoim
życiu i finansach - zapraszam Cię na:
www.wybieraminaczej.pl
lub na Facebook @wybieraminaczej**



Od emocji do sprawczości - w życiu i finansach. Pracuję z podświadomością, emocjami i finansami, pomagając ludziom odzyskać spokój, klarowność i sprawczość w codziennym życiu.

Jestem coachem mentalnym i pedagogiem socjalno-resocjalizacyjnym, specjalizującym się w pedagogice indywidualnej oraz w polsko-niemieckiej współpracy społeczno-edukacyjnej. Jako certyfikowany trener EFT (Emotional Freedom Techniques i Cellular EFT) wspieram dorosłych i młodzież w uwalnianiu emocji oraz przywracaniu wewnętrznej równowagi. To właśnie EFT stało się moją łodzią ratunkową, gdy tonęłam w długach i kryzysie egzystencjalnym - dziś dzielę się tym, co naprawdę działa. W swojej pracy łączę techniki pracy z ciałem i podświadomością, inspiracje z ustawień systemowych, psychobiologii i epigenetyki oraz praktyczne narzędzia finansowe.

🌱 Pomagam ludziom przejść od emocjonalnego napięcia i bezsilności – do spokoju, wewnętrznej mocy i realnej zmiany w życiu i finansach.

Zaufaj procesowi. To, co dziś trudne, może jutro stać się Twoją mocą.

Marta Kiwacka-Gąsior

www.martakiwacka.pl
www.aloestudio.pl
info@martakiwacka.pl
tel. +48 606 35 98 93



Trener EFT, praktyk Matrix Reimprinting oraz Matrix Past Life Reimprinting, autorka książki “Mądrość Drzewa: Opowieść o wolności, którą masz w sobie. EFT dla dzieci, młodzieży i ich dorosłych”.

Ponadto: specjalistka Medycyny Chińskiej, naturopata, psychodietetyk, nauczycielka jogi i mindfulness.

Od wielu lat mam przyjemność pracować z osobami w każdym wieku w obszarze zdrowia i rozwoju. W swojej pracy łączę różne metody i perspektywy - wschodnią mądrość Medycyny Chińskiej, zachodnią wiedzę i badania naukowe, praktykę uważności oraz techniki EFT, aby redukować stres, uwalniać ograniczające przekonania, budować pewność siebie i przywracać równowagę - fizyczną, emocjonalną i mentalną.

Wierzę, że emocjonalna edukacja jest fundamentem zdrowia i dobrostanu, a prosty tapping może wspierać dzieci i dorosłych w budowaniu odporności emocjonalnej, koncentracji i spokoju w codziennych wyzwaniach.

Krzysztof Kuś

Studio pracy z emocjami
Bielsko-Biała, ul. Barlickiego 15
pok.34, II piętro
www.terapiaemocji.eu
krzikus@wp.pl
tel. 662 863 361



Trener EFT, magister filozofii i pedagogiki oraz edukator technik autoterapeutycznych z pogranicza psychotroniki, psychologii zorientowanej na proces, szamanizmu oraz radykalnego wybaczenia. Pracuję z grupami, popularyzując narzędzia metody EFT, jak również prowadzę sesje indywidualne. Wyznam holistyczne podejście do tematów, z którymi się borykamy, gdzie dowolny problem wyjściowy prowadzi w głąb, do odkrycia indywidualnego ograniczenia tożsamości, będącego w konflikcie z tym, co wewnętrznie zostało odrzucone. Rozwiązanie tego konfliktu umożliwia odkrycie własnej pełni i swojego powołania.

Joanna Ładosz

Instagram: [eft.tapping.harmoniaemocji](https://www.instagram.com/eft.tapping.harmoniaemocji)

Facebook: [EFT/Tapping Joanna Ładosz - Harmonia Emocji i Dobrostanu](https://www.facebook.com/EFT/TappingJoannaŁadosz-HarmoniaEmocji-i-Dobrostanu)



Trener EFT, Trener Cellular EFT, Praktyk Matrix Reimprinting, Praktyk Soul Body Fusion, Terapeuta Integracji sensorycznej, Nauczyciel, Oligofrenopedagog.

Data ukończenia szkolenia EFT - 2021 r.

W pracy wykorzystuję Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT), Matrix Reimprinting, CellularEFT i Soul Body Fusion oraz elementy plastyki sensorycznej inspirowanej naturą.

Specjalizuję się w pracy z emocjami, które towarzyszą codziennemu życiu dzieci, młodzieży i dorosłych.

Wspieram ich w radzeniu sobie ze stresem, napięciem i trudnymi doświadczeniami, pomagając odzyskać wewnętrzny spokój i równowagę w codzienności.

Tworzę przestrzeń, w której można poczuć się bezpiecznie, zrozumieć swoje emocje i uwalniać je z łagodnością.

Wierzę, że dzięki skuteczności Technik Emocjonalnej Wolności (EFT) każdy z nas może odnaleźć harmonię - w sobie, w relacjach i w codziennym życiu.

Agnieszka Ojrzanowska

tel. 602 528 394

Instagram: [planeta_eft](#)

Facebook: [Planeta EFT Tapping](#)



Jestem certyfikowanym trenerem metody EFT (Emotional Freedom Techniques) oraz Cellular EFT, jak również praktykiem metody Matrix Reimprinting, certyfikowanym praktykiem metody Kodu Emocji dr. Bradleya Nelsona, coachem zdrowia i coachem w zakresie nauki języków obcych.

Prowadzę sesje indywidualne, podczas których wspieram osoby, które chcą poczuć więcej spokoju i wewnętrznej równowagi. Pomagam uwolnić się od stresu, napięcia, blokad emocjonalnych i ograniczających przekonań. Podczas sesji pracujemy nad uwolnieniem bolesnych wspomnień, lęków i fobii, a także nad poprawą relacji, pewności siebie czy przełamaniem barier w nauce. Szczególnie bliskie są mi tematy związane z utrzymaniem dobrego zdrowia i dobrych relacji.

W mojej pracy, w zależności od potrzeb, łączę elementy różnych metod - EFT, Cellular EFT, Matrix Reimprinting, Kod Emocji czy coaching.

Każda sesja jest dostosowana do indywidualnych potrzeb — kieruję się empatią, zrozumieniem i życzliwością. Wspieram w drodze do zdrowia, radości życia i pełni własnego potencjału!

Aleksandra Pawłowicz

tel. 509266187

pawlowiczaleksandraa@gmail.com

INSTAGRAM: spokojna_przystan_

FB: Spokojna Przystań

Gdynia/ Pogórze /Kosakowo



Jestem trenerką EFT, praktykiem Access Bars, Reiki I stopnia, terapeutką refleksologii, praktykiem TuiNa pediatricznej, pracy z wahadłem Swietłany Pełczyńskiej oraz doradcą szamańskim. Ukończyłam studia podyplomowe z psychologii społecznej i cały czas poszerzam swoją wiedzę, uczestnicząc w licznych kursach oraz w trzyletnim programie zaawansowanym u Arvick Baghramain. Swoją ścieżkę terapeutyczną rozpoczęłam, gdy szukałam wsparcia dla mojej dwuletniej córki. To doświadczenie otworzyło mnie na holistyczne podejście do człowieka i pozwoliło zrozumieć, jak ciało, emocje i energia wzajemnie na siebie wpływają. Fascynuje mnie, jak wiele może się wydarzyć, gdy stworzymy sobie przestrzeń na spokój, akceptację i świadome uwolnienie tego, co już nam nie służy.

W pracy kieruję się empatią, szacunkiem i autentycznością. Towarzyszę dorosłym, młodzieży i dzieciom w procesie odzyskiwania równowagi, spokoju i kontaktu ze sobą. Łączę wiedzę terapeutyczną z intuicją i głębokim zrozumieniem emocji, tworząc przestrzeń do realnej zmiany i świadomego rozwoju.

Katarzyna Radaczyńska- Nieznalska

tel. 505771653

k.nieznalska@wp.pl



Jestem trenerką EFT, praktykiem Reiki I i II stopnia, terapeutką refleksolog, praktykiem metody pracy z wahadłem Swietłany Pełczyńskiej oraz doradczynią szamańską. Jestem również certyfikowaną praktyczką Access Bars i uczestniczką licznych kursów z zakresu alternatywnych metod pracy z energią oraz rozwoju osobistego.

Z pasją wspieram ludzi w procesie odnajdywania wewnętrznej równowagi, spokoju i harmonii, wykorzystując różnorodne techniki energetyczne i holistyczne. Nieustannie poszerzam swoją wiedzę – obecnie kształcę się w trzyletniej Szkole Psychobiologii Zdrowia oraz w programie Doradztwo Szamańskie – poziom zaawansowany, prowadzonym przez Arvick Baghramian.

Ukończyłam licencjat z zarządzania zasobami ludzkimi oraz przez trzy lata studiowałam pedagogikę. Od ponad 23 lat, wspólnie z mężem, prowadzę własną firmę, łącząc doświadczenie biznesowe z pasją do pracy z ludźmi.

Prywatnie jestem mamą dwóch nastoletnich córek. W otwartości serca, z zaangażowaniem towarzyszę innym w odkrywaniu ich potencjału, wspierając energetycznie i inspirującą do życia w zgodzie ze sobą.

Marta Rudny

@martarudnyeft

<https://martarudny.wixsite.com/martarudnyeft>

FB: EFT Dla Ciebie



Lektorka języków | Trenerka EFT i Matrix Reimprinting.

Wspieram dzieci i rodziców w pracy z emocjami, stresem i blokadami, które mogą utrudniać naukę, komunikację i budowanie pewności siebie. Pomagam dzieciom odnaleźć własny głos - w języku polskim i obcym. Wspieram także dorosłych, którzy towarzyszą dzieciom w nauce i rozwoju.

Katarzyna Skupień

skupienkatarzyna7@gmail.com

tel. 570 508 905

FB: Przestrzeń Czucia - Katarzyna Skupień



Jestem psychologiem, Terapeutą Integracji Sensorycznej, Certyfikowanym Trenerem Metody EFT i Matrix Remprinting. Aktualnie w trakcie szkolenia Breathworker w Instytucie Oddechu Michała Godlewskiego. Specjalizuję się w pracy z rodzicami dzieci z zaburzeniami rozwojowymi oraz zaburzeniami emocjonalnymi, wspieram ich w sytuacjach okołorozwodowych i innych kryzysach rodzinnych. Pracuję z dorosłymi poszukującymi własnego rozwoju, borykających się z lękami i nadmiernym stresem w życiu. Szkolę rodziców i nauczycieli między innymi we współpracy z Krajowym Towarzystwem Autyzmu w Bielsku-Białej oraz Małopolskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli. Prowadzę stronę Przestrzeń Czucia. Napisałam i zilustrowałam książkę o emocjach z ćwiczeniami dla dzieci 6+ „Mój album uczuć”. Uwielbiam górskie wędrowki, taniec, czytanie książek i ceramikę.

Anita Wiśniewska

tel. +31 615453653
odkrysiebiezeft@gmail.com



Jestem certyfikowanym trenerem Technik Wolności Emocjonalnej EFT oraz Cellular EFT, trenerem języka niderlandzkiego oraz trenerką nowej świadomości w nurcie psychobiologicznym i pasjonatką psychologii, emocji oraz mechanizmów, które wpływają na nasze zdrowie, lęki, pracę, codzienne wybory, relacje i sposób, w jaki postrzegamy samych siebie.

W centrum mojej pracy zawsze znajduje się człowiek, jego historia i to, co kryje się pod powierzchnią danego problemu.

W pracy wykorzystuję przede wszystkim EFT, Cellular EFT, Matrix Reimprinting, elementy psychobiologii, pracę z oddechem i sygnałami płynącymi z ciała. Poszerzam również swoją wiedzę, studiując psychologię kliniczną i dziecięcą. Szczególnie bliska jest mi praca z grupami DDA, relacjami z rodzicami, doświadczeniami z dzieciństwa, lojalnościami rodzinnymi, stłumionymi emocjami oraz przekonaniami dotyczącymi bezpieczeństwa, miłości, sukcesu i własnego poczucia wartości.

Wspieram swoimi programami osoby chcące uzyskać jeszcze lepsze wyniki w obszarze języków obcych.

Agnieszka Żółtowska

tel. 605 320 681

a.zoltowska@master-edu.pl

masteredu.pl

mentaledu.pl



Jestem trenerką EFT, trenerką mentalną, efektywnej nauki, Life Plan Academy Fundacji Marka Kamińskiego oraz ekspertką telewizyjną. Jestem również założycielką placówki edukacyjnej Master Edu oraz współautorką programu Mental Edu.

Towarzyszę młodzieży i dorosłym w budowaniu ich zdrowej pewności siebie oraz poczuciu własnej wartości. Wspieram rodziców w tworzeniu właściwych relacji rodzicielskich i partnerskich. Wprowadzam w świat emocji, ich rozumienia, akceptowania i bezpiecznego reagowania bez przemocy dla siebie i innych.

Kocham to co robię a systemowe zmiany w edukacji i w podejściu do rozwoju młodego pokolenia uważam za swoją życiową misję.

Jestem samodzielną mamą Adama i Kamila oraz przez 2 lata byłam mamą zastępczą Dawida, Asi i Kasi. Uwielbiam słuchać ludzi, nawiązywać i umacniać relacje, podróże dalekie i bliskie, piesze wędrówki oraz zaczytywać się w literaturze z obszaru rozwoju osobistego i beletrystyki.

Kiedy patrzę wstecz na swoją ścieżkę rozwoju, nie mogę uwierzyć, jak wiele się wydarzyło i jak wiele się zmieniło dzięki EFT.

Magdalena Rąpalska

inicjator i koordynator projektu:
ebook: "EFT w edukacji"

m.rapalska@fundacjanumen.pl

tel. 575 490 123

FB: EFT wolność emocjonalna

FB: EFT wolność finansowa

YT: Metoda EFT - Magdalena Rąpalska

www.wolnoscemocjonalna.pl



Jestem certyfikowanym trenerem EFT, instruktorem EFT, współtwórcą metody Cellular EFT, EFT&Matrix Reimprinting Master Trainer, wiceprezesem Fundacji Numen.

Od 2011 roku pomagam innym osiągać wolność emocjonalną, uczę jak wybierać spokój i szczęście w każdej chwili oraz co zrobić aby uwolnić się od blokad stojących na drodze do spełnienia marzeń.

Towarzyszę i wspieram osoby, które przeżywały trudności, z radością zauważam jak uwalniają się od ograniczeń, negatywnych emocji, znajdują w sobie spokój i szczęście oraz zaczynają żyć w poczuciu spełnienia.

Wiem, że każdy z nas ma możliwość czuć się doskonale, żyć pełnią życia i być jego radosnym kreatorem. Niekiedy potrzebujemy do tego uwolnić negatywne emocje, przekonania i schematy.

We współpracy z Fundacją Numen i Górnośląską Wyższą Szkołą Przedsiębiorczości w Chorzowie prowadzę szkolenia trenerskie EFT, szkolę także z zakresu metody EFT na organizowanych przeze mnie warsztatach tematycznych.

Na zakończenie

Mamy nadzieję, że ten ebook stanie się dla Ciebie czymś więcej niż tylko zbiorem ćwiczeń. Chcielibyśmy, aby był zaproszeniem do spojrzenia na szkołę również przez pryzmat emocji, bo przecież właśnie z nimi każdego dnia przychodzą do niej uczniowie, nauczyciele i rodzice.

Wierzmy, że EFT może w tej przestrzeni przynieść wiele dobrego.

Może pomóc uczniom lepiej radzić sobie ze stresem, odzyskiwać spokój i koncentrację, budować większą pewność siebie i łatwiej przechodzić przez trudne chwile. Może wspierać nauczycieli w zachowaniu równowagi, cierpliwości i uważności, a rodzicom dawać proste narzędzie, dzięki któremu mogą lepiej towarzyszyć dzieciom w ich emocjonalnych doświadczeniach.

A przede wszystkim może pomóc tworzyć w szkole przestrzeń, w której emocje nie są czymś, czego trzeba się wstydzić, ukrywać czy z nimi walczyć.

Mamy nadzieję, że dzięki temu materiałowi EFT znajdzie swoje miejsce w codziennym życiu szkolnym, choćby w kilku minutach przed sprawdzianem, po trudnej sytuacji, na początku lekcji czy w chwili, kiedy komuś po prostu potrzebna jest odrobina spokoju.

Bo wierzymy, że szkoła może być nie tylko miejscem zdobywania wiedzy, ale również miejscem dobrych doświadczeń, poczucia bezpieczeństwa, wzajemnego szacunku, radości z sukcesów i wiary we własne możliwości.

Miejscem, w którym można popełnić błąd i spróbować jeszcze raz.

Miejscem, w którym można powiedzieć „boję się” i otrzymać wsparcie.

Miejscem, w którym sukces można naprawdę przeżywać z radością.

Miejscem, w którym zarówno uczeń, jak i nauczyciel może być człowiekiem - ze swoimi emocjami, potrzebami, trudnościami i możliwościami.



Cieszymy się, że możemy dołożyć do tego swoją małą cegietkę.

Wierzimy, że każda chwila, w której dziecko uczy się rozpoznawać swoje emocje, każdy nauczyciel, który znajduje sposób na odzyskanie spokoju w trudnym momencie i każdy rodzic, który zamiast reagować napięciem potrafi dać dziecku więcej zrozumienia, ma znaczenie.

Być może właśnie z takich małych chwil powstaje większa zmiana.

Życzymy Ci, aby EFT stało się prostym i dostępnym narzędziem, które będzie wspierać Cię w codzienności - w nauce, pracy, relacjach i w radzeniu sobie z emocjami.

A jeśli dzięki temu ebookowi choć jeden uczeń poczuje przed sprawdzianem trochę więcej spokoju, choć jeden nauczyciel odzyska cierpliwość w trudnej chwili, a choć jeden rodzic łatwiej zrozumie emocje swojego dziecka - będziemy wiedzieć, że warto było go stworzyć.

Z nadzieją, że wspólnie możemy sprawić, aby w szkole było więcej spokoju, więcej radości, więcej zaufania i więcej przestrzeni na bycie sobą.

Dziękujemy, że jesteś częścią tej zmiany.

Trenerzy EFT

