

Podpowiedzi do śledzenia cyklu EFT

Uznanie i podziękowania dla Scott Woolley, 2023

Pozycja/zachowanie (Strategia przywiązaniowa)

Co ROBISZ, gdy sytuacja z partnerem staje się napięta?
Jak się chronisz lub starasz się zaspokoić swoje potrzeby?

Pozycja/zachowanie (Strategia przywiązaniowa)

Co ROBISZ, gdy sytuacja z partnerem staje się napięta?
Jak się chronisz lub starasz się zaspokoić swoje potrzeby?

Myśli/tworzenie znaczeń (Model siebie i model innego)

Jak ROZUMIESZ Wasze rozłączenie? Co mówisz sobie o drugiej osobie? A co wtedy myślisz o sobie?

Myśli/tworzenie znaczeń (Model siebie i model innego)

Jak ROZUMIESZ Wasze rozłączenie? Co mówisz sobie o drugiej osobie? A co wtedy myślisz o sobie?

Reaktywna emocja

(Np. wściekłość, niepokój, bezradność, frustracja)

Jaka jest Twoja bezpośrednia, powierzchowna emocja?

Reaktywna emocja

(Np. wściekłość, niepokój, bezradność, frustracja)

Jaka jest Twoja bezpośrednia, powierzchowna emocja?

Wrażliwa emocja

(Np. strach, smutek, złość, wstyd, radość)

Co CZUJESZ głęboko w środku? Jakie są najbardziej wrażliwe, podstawowe emocje, których trudno doświadczyć lub wyrazić?

Wrażliwa emocja

(Np. strach, smutek, złość, wstyd, radość)

Co CZUJESZ głęboko w środku? Jakie są najbardziej wrażliwe, podstawowe emocje, których trudno doświadczyć lub wyrazić?

Potrzeby przywiązaniowe

(Np. bezpieczny, chroniony, ważny, kochany, wystarczający)

Za czym wołasz, czego potrzebujesz i za czym tęsknisz w tym najważniejszym związku?

Potrzeby przywiązaniowe

(Np. bezpieczny, chroniony, ważny, kochany, wystarczający)

Za czym wołasz, czego potrzebujesz i za czym tęsknisz w tym najważniejszym związku?