

Podpowiedzi do śledzenia cyklu EFIT

1. Emocje

(w odpowiedzi na wyzwalacz)

Jak się czujesz w środku, kiedy dzieje się X? Jakie odczucia zauważasz w swoim ciele? Gdzie je czujesz? Jakie uczucia są na powierzchni? Co czujesz w głębi duszy?

2. Myśli

(nadawanie znaczenia)

Co mówisz do siebie, kiedy się tak czujesz?
Co przychodzi Ci do głowy?
Jak to rozumiesz?

3. Tendencja do działania

(strategie radzenia sobie)

Co robisz, aby sobie poradzić, gdy jesteś pobudzony? Jak sobie radzisz z bolesnymi lub niewygodnymi uczuciami lub jak ich unikasz?
Jakie są tego długoterminowe koszty?

4. Model siebie i model innego

(MS & MI)

Jaki wpływ ma takie radzenie sobie na to jak się czujesz ze sobą?
Jak to wpływa na Twoje relacje?

8. Powierzchnia innych

(jak reagują inni)

Jak inni reagują na Ciebie, gdy znajdujesz się w trybie radzenia sobie lub ochronnym?
Jakie sygnały wysyłają?
W jaki sposób ich sygnały przemawiają bezpośrednio do Twoich lęków i wątpliwości?

5. Wrażliwość

(emocje pierwotne/rdzeniowe)

Co czujesz na podstawowym poziomie serca?
Co najbardziej obawiasz się pokazać innym?
Czego pragniesz od ważnych dla Ciebie osób?

7. Wrażliwość innych

(emocje pierwotne/rdzeniowe)

Nie wiedząc dokładnie, co czuje druga osoba, czy potrafisz zgadnąć, co się z nią dzieje?
Czy pod powierzchnią mogą kryć się głębsze, bardziej bezbronne uczucia kierujące jej działaniami?

Wykonaj kroki 1-4: Aby śledzić cykl „wewnątrz”
Wykonaj kroki 5-8: Aby śledzić cykl „pomiędzy”

Pamiętaj, że oba cykle wpływają na siebie, a także oba wpływają oraz podlegają wpływom MS i MI