

Paleisti, tai sprendimas

Galima pradėti tiesiog klausiant:

Ką norėčiau (norėtum) paleisti?

1. Ar galėtum paleisti tą jausmą ar mintį bent trumpam?
2. Ar paleidi?
3. Kada?
4. Ar dabar ta mintis ar reakcija, dar turi tau svorio?

Paleidimas, pasveikinant tai, kas yra

Galima pradėti tiesiog klausiant:

1. Ką norėčiau (norėtum) paleisti?

Klausiant kito:

2. Ar galėtum pastebėti tą vietą ar vietas kūne, kur patiri diskomfortą ar suspaudimą, kai apie tai galvoji?
3. Ar galėtum tai paprasčiausiai pripažinti, pasveikinti, tai ką pastebi - mintis, jausmus, vaizdinius, pojūčius kūne?
4. Ar gali pasveikinti norą, to laikytis arba norą tai pakeisti, suprasti, išspręsti?
5. Ar gali pasveikinti visą reikšmingumą?
Ar gali pasveikinti šią istoriją kaip asmenišką?
Tą jausmą, kad čia mano, apie mane, kad tai kažką reiškia apie mane?
6. Patikrink, o ką tu iš tikrųjų patiri čia ir dabar, jei nekreipi dėmesio į mintis ir vaizduotę?
7. Ar dabar ta mintis ar reakcija, dar turi tau svorio?

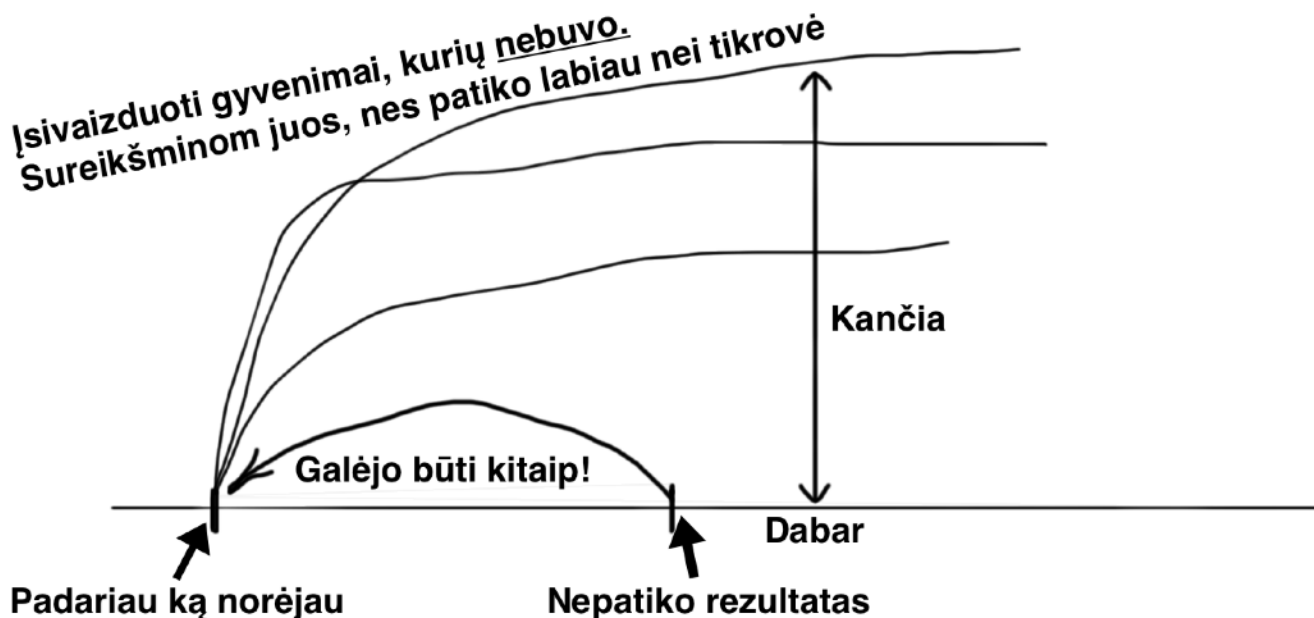
Klausiant savęs:

2. Ar galėčiau pastebėti tą vietą ar vietas kūne, kur patiriu diskomfortą ar suspaudimą, kai apie tai galvoju?
3. Ar galėčiau, tai paprasčiausiai pripažinti, pasveikinti, tai ką pastebiu - mintis, jausmus, vaizdinius, pojūčius kūne?
4. Ar galėčiau pasveikinti norą, to laikytis arba norą tai pakeisti, suprasti, išspręsti?
5. Ar galėčiau pasveikinti visą reikšmingumą?
Ar galėčiau pasveikinti šią istoriją kaip asmenišką?
Tą jausmą, kad čia mano, apie mane, kad tai kažką reiškia apie mane?
6. Ar galėčiau patikrinti, o ką tu iš tikrųjų patiriu čia ir dabar, jei nekreipčiau dėmesio į mintis ir vaizduotę?
7. Ar dabar ta mintis ar reakcija, dar turi man svorio?

Konfliktų, nuoskaudų ir kitų pykčio išraiškų paleidimas

Jausmai, kurie taip veikia:

Kaltė, nuoskauda, savigrauža, „klaida“, apmaudas, neviltis, apatija, bejėgiškumas, gailestis, pyktis, neapykanta, neteisybė, nusivylimas, liūdesys



Pirmiausiai tiesiog išsiaiškink kokį iš šių jausmų įvardintų paveikslėlyje žmogus patiria ar norėtų išlaisvinti - Kaltė, nuoskauda, savigrauža, klaida, apmaudas, neviltis, apatija, bejėgiškumas, gailestis, neapykanta, neteisybė, nusivylimas, liūdesys.

Kokį konfliktą jis norėtų paleisti?

Jei yra galimybė, tai labai patogiu konfliktus ir praeities situacijas pirmiausia išsirašyti stulpeliu. Kairėje pusėje situacija, kaip ją prisimename, o dešinėje pusėje įsivaizdavimai, kaip galėjo ar atrodo, kad turėjo būti toje situacijoje.

Kaip atsimenu situaciją, kurią noriu paleisti?	Kaip galvoju ar atrodo, kad galėjo ar turėjo būti toje situacijoje?
1. Ant manęs pakėlė balsą darbe vien todėl, kad padėjau dėžę ne toje vietoje.	1.1. Galėjo ramiai pasakyti 1.2. Kaip aš nepagalvojau, kad nereikia ten dėti 1.3. Galėjau pasakyti „nerėk ant manęs tu neturi teisės“
2. Kai kalbėjomės jaučiau tiek baimės, kad nepasakiau apie savo ateities planus.	2.1. Turėjau nebijoti ir drąsiai kalbėti 2.2. Galėjo pastebėti kaip aš jaučiuos ir nespausti taip manęs. 2.3. Išvis kam aš bijau dėl tos ateities, gi čia net nėra dėl ko pergyvent

1. Su kokių žmogumi ar kurioje situacijoje patyrei tą jausmą? (Jei reikia išklausk žmogaus istoriją apie tai kas įvyko. Jei vyksta jausmai pasakojant tada palaikom ir primenam, kad galima leisti sau jausti)
2. Ar galėtum pastebėti tą vietą ar vietas kūne, kur patiri diskomfortą ar suspaudimą, kai apie tai galvoji?
3. Kas atrodo, kad galėjo būti kitaip ar norėtum, kad būtų buvę kitaip?
Ar taip iš tikrųjų įvyko?
4. Ar galėtum paleisti, nustoti laikytis to įsivaizduojamo gyvenimo, kurio nebuvo?
5. Ar paleidi?
6. Kada? (Ar paleistum dabar?)
7. Ar galėtum paleisti tai, ką dabar jauti ir leisti kad būtų dar geriau?
(Galima pakartoti 2-3 kartus.)
8. Ar gali dabar iš naujo pažiūrėti į tą situaciją? Ar dar liko kažkokio svorio ar diskomforto?
9. Gal jauti ramybę, neutralumą arba meilę toje situacijoje?

Tiesiog kitokie klausimai toms pačioms situacijoms. Galite naudoti tą versiją, kuri labiau suprantama ir veikia tuo metu.

1. Su kokių žmogumi ar kurioje situacijoje patyrei tą jausmą?
2. Ar galėtum pastebėti tą vietą ar vietas kūne, kur patiri diskomfortą ar suspaudimą, kai apie tai galvoji? Ar galėtum tai pripažinti ir pasveikinti, kad taip dabar yra?
3. Kas atrodo, kad galėjo būti kitaip ar norėtum, kad būtų buvę kitaip?
Ar taip iš tikrųjų įvyko?
4. Ar galėtum pasveikinti ir duoti erdvės tam įsivaizduotam gyvenimui, kurio nebuvo?
5. Ar galėtum nustoti ginti šią iliuziją, gyvenimą, kurio nebuvo ir sustoti įrodinėti, kad taip turėjo ar galėjo būti?
6. Ar galėtum pralaimėti, nustoti kovoti ir ginčytis dėl, bet kokios pozicijos šioje situacijoje?
7. Ar gali dabar iš naujo pažiūrėti į tą situaciją? Ar dar liko kažkokio svorio ar diskomforto?
8. Gal jauti ramybę, neutralumą arba meilę toje situacijoje?

Baimių paleidimas ir realybės tyrinėjimas

Ištreniravome save reaguoti į paveikslėlius ir mintis, kaip tikrovę.

Mūsų kūnas neskiria to ką įsivaizduojame nuo to kas vyksta.

Gyvenome minčių ir vaizduotės pasaulyje ir turime pasirinkimą ištreniruoti save Nesvarbu ar atstumdamas ar pasinerdamas - tai tiesiog buvo patvirtinimas, kad tai yra tikra, nes į tai REIKIA REAGUOTI.

Kadangi mintys ir galvojimas, fantazavimas sukelia baimę - tai mintimis ir galvojimu jos išspręsti neišeina.

Baimė yra bandymas išvengti to kas jau nutiko, kad tai nepasikartotų dar kartą

Išsiaiškinkim kas yra PAVOJUS, o kas YRA BAIMĖ ir kuo jie skiriasi ir kodėl mes į baimę reaguojam kaip į Pavojų.

Tikslas yra nustatyti naują **pamatą**, pagrįstą realybės patyrimu, kad būtų galima atsiremti į patyrimą šioje akimirkoje.

1. Kokios situacijos ar žmonės Tau sukeldavo baimę, nerimą ar nesaugumo jausmą?
ARBA
Ko norėtum išvengti, kad daugiau niekada nepasikartotų?
2. Pažiūrėk, sugrįžk į tai ko bijai arba nenori patirti, į tai kas tau nepatiko/nepatinka, ar atrodo, kad nepatiks ir pastebėk kokią yra reakcija kūne ir prote?
3. Kūno reagavimas su įtampa ir diskomfortu rodo, kad jis ginasi ir bando išgyventi - tai yra reakcija į fizinį pavojų.
4. Akimis patikrink ar tai vyksta iš tikrųjų?
5. Tai tu reaguoji į tai kas realiai vyksta ar į paveikslėlių prote ir mintis?
6. Tai tavo kūnui dabar reikia gintis, yra pavojus? (Pauzė kol bus atsakymas) Tai gali atsitraukti ir nebesiginti nuo paveikslėlio ar minčių? Matyt paveikslėlių, mintis, fantazijas, bet nuo jo nesisaugoti ir nesiginti?
7. Kas nutiko su patyrimu ir paveikslėliu, kuris prieš tai gąsdino, įtempė, kėlė reakcijas kūne? Ar dabar yra reakcija į paveikslėlių?
8. Tai kas yra tikrovė, tai ką tu įsivaizduoji ir galvoji ar tai ką tu matai akimis ir patiri (kambaryje) dabar?
9. Ar dabar gali etiketę su pavadinimu 'Tikrovė / Tai yra tikra' perkelti į šitą kambarį ir į tai ką iš tikro dabar matai, girdi, patiri pojūčiais?

Darbas su baimėmis, nesaugumu, pykčiu ir bet kuo kitu, ką mes patyrėme praeityje ir projektuojame į ateitį, tarsi tai dar būtų neįvykę.

1. Kokios situacijos ar žmonės Tau sukeldavo baimę, nerimą ar nesaugumo jausmą?
2. Ar tai ko bijai vyksta dabar, šią akimirką?
(Realiai su Tavimi, aplink Tave ar tai yra tik vaizduotėje?)
3. Ar tai ko bijai vyksta čia?
(Tai, ką matai, pasakoji, prisimeni vyksta čia? Ar tik prote?)
4. Ar tai ko bijai yra tikra dabar, šiame momente? Ar tai tik istorija apie praeitį ar ateitį?
5. Ar įmanoma dabar išspręsti situaciją, kurios nėra? Kurią tik įsivaizduoji?
6. Ar galėtum nustoti spręsti situaciją, kurios nėra?
7. Ar dabar ta mintis ar reakcija, dar turi tau svorio?

Baimės paleidimas, nusprendžiant paleisti

1. Kokios situacijos ar žmonės Tau sukeldavo baimę, nerimą ar nesaugumo jausmą?
2. Ar galėtum pastebėti tą vietą ar vietas kūne, kur patiri diskomfortą ar suspaudimą, kai apie tai galvoji?
3. Ar galėtum tai paprasčiausiai pasveikinti?
4. Ar gali pasveikinti norą, to laikytis arba norą tai pakeisti, suprasti, išspręsti?
5. Ar gali pasveikinti šią istoriją kaip asmenišką? Tą jausmą, kad čia tavo, apie tave, kad tai kažką reiškia apie tave?
6. Patikrink, o ką tu iš tikrųjų patiri čia ir dabar, jei nekreipi dėmesio į mintis ir vaizduotę?
7. Ar dabar ta mintis ar reakcija, dar turi tau svorio?

Paleidžiam baimę nustodami laukti kol nutiks, tai ko bijome.

1. Kokios situacijos ar žmonės Tau sukeldavo baimę, nerimą ar nesaugumo jausmą? 2. Ar galėtum paleisti laukimą, kada nutiks taip kaip baimė sako?
(Kartais galima pakeisti į kitą klausimą: Ar galėtum paleisti norą, būti teisiu su savo baimė? Ar galėtum paleisti norą paskui sakyti „aš gi sakiau, kad taip bus“?)
3. Ar paleidi?
4. Kada? (Ar paleistum dabar?)
5. Ar galėtum paleisti tai, ką dabar jauti ir leisti kad būtų dar geriau?
(Galima pakartoti 2-3 kartus.)
6. Ar gali dabar iš naujo pažiūrėti į tą situaciją? Ar dar liko kažkokio svorio ar diskomforto?

Įsitikinimų, kad reikia bijoti paleidimas

Žemiau surašyti 3 klausimai, kurie padeda paleisti įsitikinimus, kurie teigia, kad baimė yra reikalinga ir naudinga - tai nutinka, kai žmogus paleidžia kelias baimes ir dažnai staiga persijungia į filosofavimą ir klausinėjimą 'o tai kai aš visai nebijosiu...' arba 'ne nu bet gi negalima visai nebijoti...'. Tada šie klausimai leidžia pamatyti, kokie yra įsitikinimai, kurie tvirtina, kad negerai yra paleisti baimes ir tada kokius norite paleidimų klausimus naudojate - tiesiog pasveikinimai arba aukščiau buvusius baimės paleidimo klausimus.

Jeigu nereaguosiu į paveikslėlius ir mintis, tai reikš, kad aš ?

Chaosas; Reiks priiminėti sprendimus, atsakomybę; Negyva/negyvenu;

Kas nutiks jeigu nebereaguosiu į paveikslėlius ir mintis ir jų nebesisaugosiu?

Numirsiu;

NEGALIU NEREAGUOTI į mintis ir vaizdinius, nes o KĄ JEIGU?

Realios žmonių reakcijos į tai kas su jais nutinka paleidžiant:

Kartais ateina tokios baisios mintys, kurias norisi iškart nustumt, dėl kurių pačiam gėdą, atrodo 'kaip taip gali būti'.

Išlindo prisirišimas prie pergyvenimo sureikšminimas. Ruošimasis realybei 'jei pergyvensiu, tai pasiruošiu blogiems ateities įvykiams'.

Jei nepergyveni, tai nespreni problemos. Jei nebijosiu, nieko nedarysiu, nereaguosiu. - Atrodo, kad gyvenimo pagrindinis variklis yra BAIMĖ.

Finalinis klausimas ir rimtas ir juokingas:

Tai gali nustoti rūpintis „išgyvenimu“ sėdėdamas kambaryje?