

ELT praktika ir keistenybės

Paskelbė aivaras - 2010/03/24 03:37

sveiki, Ąj naujienlaiĳk skiriame visiems ELT fanams, kuri kasdien darosi vis daugiau ir daugiau.

Keletas sakinių dirbantiems su ELT savarankiĳkai, nes daėnai sulaukiame klausimo - kuo skiriasi darbas su prisiminimais ir su esamuju laiku esanėia bė sena? Didėi... ja dalimi atvejė mes dirbame sivaizduodami ir prisimindami t... bė sena, kurios emocijų poveikė norime neutralizuoti. Prisiminimai ir sijautimas kė kada buvusi... bė sena... t "ėia ir dabar" gyvenimiĳka situacija, taėiau taip pat galima gauti labai gerus rezultatus.

Daugelis galvoja, kad emocijas neutralizuoti galima tik konkreėioje gyvenimiĳkoje situacijoje kuomet jauėia, kad tampa ir emocijos sukyla. Dirbant seminaro metu ar savarankiĳkai vertinus deĳimtbalė je sistemoje tos tamos balė daėnai nėra tiek jau ir daug. Kartais net atrodo, jog esi absoliuėiai ramus. Taėiau tai dar nereiĳkia, jog negausime efekto. Jei pakankamai susikaupsite, galite valyti savo emocijas ir neiĳgyvendami jė maksimaliai, tiesiog ir rezultatas bus tada kada susidursite su jums tampa kelianėia situacija ir joje jausitė daug ramiau. Turėkite omenyje, jog ELT veikia netik jė sė emocijas, bet ir keiėia situacijos vertinimė... Tad jei parinksite tinkamas formuluotes ir tapėnosite kad ir 2-5 balus, tikėtina, jog gausite gerus rezultatus. Rezultatus galėsite vertinti patekėm "ėia ir dabar" gyvenimiĳkė... situacijė... ir paėiė "ėia ir dabar" ramesnis. Jė sė pasikeitėm vertinimas, nuostatos nesudarys progė sunkiė emocijė proverėiui.

Kitas daėnai pasitaikantis klausimas, nuo ko priklauso darbo sėkmė? Darbo su ELT sėkmė daugeliu atveju priklauso nuo technikos ir taĳkė inoĳimo, bet ir nuo jė sė emocijų sė... moningumo. Kiek gerai save paėstate, kiek tiksliai sugebate vėrdinti emocijas, diagnozuoti ir parinkti tinkamas frazes. Kuo gilesnė savėm paėinimė... turite, tuo daugiau naudosis jums duos ELT. Todė labai naudinga bė tė jei Ąjalia darbo su ELT paskaitytumė te knyė apie emocijų intelekt darytumė te savianalizė pratimus, susiraskite T. Harris knyė... "I'm OK - you're OK" apie transakcinė analizė, emocij ir pan.

Sulaukiame daėnai ir klausimo ar ELT seansė... atliekantis kitam, nepersiima to mogaus tampus? Tai nieko bendro neturi su ezoterika, burtais, karmomis ir pan. Ar automechanikai automobilis labiau genda, jei jis kasdien remontuoja kitė moniė maėinas? Tikrai ne. Taip pat ir su ELT. Jei iėjimsite padėti sau ir kitiems, jums persiduos tik vidinis pasitenkinimas, jog darote kėkė... gero ir naudingo.

Praėjusio seminaro metu sėkmė vieni dalyvei vėikė me peėiė, kaklo tampa... kamavusiė... metus laiko. Seans uėtruko apie 20 minuėi, o pacientei teko keletė... valandė laukti, kad tistikintė, jog tampa iė tiesė dingio ir nebegrė. Kartais sunku patikėti, jog be vaistė, ypatingė masaė, vėirė magnetė ar liaudiĳkė antpilė yra manoma gauti tokė rezultatė... per nepilnė... pusvalandė. Kitai dalyvei vėikė me peliė baimė. Uėtrukome apie tris minutes ir nuo Ąj padaras kėlė sė siaubė... ir panikė... jos akyse, virto mielu maėu gyvunėliu, kurė net noris paglostyti. Efektas buvo iėj per pietė pertraukė... naminiė gyvėnėliė parduotuvė je. Baimė sė tikrai nebeliko. Taip sėkmė dirbome su jau klas tapusiomis situacijomis dėl pykėiė Ąjeimoje, darbe, vidinio nerimo ir t.t., kurias monė atsineėja t kiekvienė... semin Sėkmė dirbant su ELT.

=====