

Thomas Buhl

EMDR

Self-coaching w 6 krokach za pomocą REMSTIM 3000

Jak możemy szybko uwolnić się od
emocjonalnych obciążeń i stresu i
łatwiej poprawić nasze
Osiągnięcie celów

kostenlose
PDF-Version

skuteczna metoda
samopomocy z
wykorzystaniem
okularów EMDR
REMSTIM 3000



Instrukcje

EMDR self-coaching w 6 krokach z REMSTIM 3000

EMDR self-coaching w 6 krokach z REMSTIM 3000

Thomas Buhl

Temat self-coachingu EMDR zajmuje *Thomasa Buhla* od ponad 10 lat. Jest on *niemedycznym praktykiem psychoterapii* oraz *terapeutą EMDR i traumy*. Stale udoskonalął swoją łątwą w użyciu metodę skutecznego self-coachingu z EMDR. Opracował *okulary EMDR REMSTIM 3000* do stymulacji bezbłędnych ruchów *galek* ocznych podczas autocoachingu oraz *urządzenie EMDR REMSTIM 4000* do profesjonalnych sesji EMDR.

EMDR self-coaching w 6 krokach z REMSTIM 3000

Jak możemy szybko uwolnić się od
emocjonalnych obciążeń i stresu i łatwiej
osiągnąć swoje cele.

Thomas Buhl

Copyright: © 2019 (10.9) Thomas Buhl

Imprint: Thomas Buhl, Am Dachsbaus 59, 13503 Berlin
www.remstim.com
info@remstim.com

Wszelkie prawa zastrzeżone, w tym prawo do przedruku fragmentów, reprodukcji fotomechanicznej (w tym mikrokopii) oraz publikacji w Internecie, a także oceny poprzez bazy danych.

Podpowiedź:

Niniejsza praca została starannie przygotowana. Niemniej jednak wszystkie informacje są podane bez gwarancji. Autor nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek niedogodności lub szkody wynikające z informacji i porad zawartych w tej książce.

Treść

| | |
|---|----|
| FOREWORD | 7 |
| WAŻNE INFORMACJE | 13 |
| DUŻY NOS | 15 |
| SKOŃCZ Z NEGATYWNYMI PRZEKONANIAMAMI | 20 |
| ROZPUSZCZANIE BLOKAD MENTALNYCH ZA POMOCĄ SAMEGO EMDR | 22 |
| POKONYWANIE STRACHU Z EMDR SELF COACHINGIEM | 25 |
| EMDR | 30 |
| JAK DZIAŁA EMDR? | 31 |
| CZY EMDR JEST SKUTECZNY? | 33 |
| EMDR W TERAPII | 34 |
| OSIEM FAZ PROTOKOŁU EMDR | 36 |
| MARKERY SOMATYCZNE | 38 |
| MARKERY SOMATYCZNE TWORZĄ NASZĄ PAMIĘĆ CIAŁA | 38 |
| JAK MARKERY SOMATYCZNE WPLYWAJĄ NA NASZE ŻYCIE | 40 |
| RAPID EYE MOVEMENT - NA TROPIE SNU REM | 43 |
| JAK SEN REM WPLYWA NA NASZE SAMOPOCZUCIE | 45 |
| GDY BRAKUJE FAZ SNU REM | 47 |
| EFEKTY STYMULACYJNE EMDR | 49 |

| | |
|--|----|
| EMDR self-coaching w 6 krokach z REMSTIM 3000 PRAWIDŁOWA STYMULACJA WZROKOWA JEST NIEZBĘDNA DLA SKUTECZNOŚCI EMDR. | 52 |
| EMDR GOGLE REMSTIM 3000 | 58 |
| SELF-COACHING LUB COACHING Z COACH - JAK SIĘ ZDECYDOWAĆ? | 60 |
| EMDR SELF-COACHING: 6 KROKÓW | 64 |
| DLACZEGO OCENA POZIOMU NASZEGO STRESU WAŻNE JEST | 65 |
| 1. KROK | 70 |
| 2. KROK | 71 |
| 3. KROK | 73 |
| 4. KROK | 74 |
| 5. KROK | 78 |
| 6. KROK | 79 |
| ARKUSZE DO SAMODZIELNEJ NAUKI EMDR | 81 |
| MOŻLIWE SKUTKI UBOCZNE EMDR | 82 |
| 3 SPECJALNE FORMATY EMDR SELF-COACHING | 84 |
| ULTRAKRÓTKOTERMINOWY SELF-COACHING Z EMDR | 84 |
| CIPBS - WYOBRAŹNIA KONFLIKTOWA, MALARSTWO I STYMULACJA DWUSTRONNA | 84 |
| EMDR SELF-COACHING Z PIOSENKAMI NASZEGO ŻYCIA | 85 |
| ZAŁĄCZNIK: ARKUSZE DLA EMDR SELF-COACHING W 6 ROKACH | 86 |

Przedmowa

Załóżmy, że istnieje metoda samopomocy, która naprawdę działa. Co by to było?

Byłoby miło, prawda?

Zanim poznałam EMDR, wierzyłam, że zawsze muszę bezsilnie znosić każdą sytuację i związane z nią emocje - zwłaszcza te przygnębiające i ich wahania.

Stres, smutek i zmartwienia, obawy o byt i niepowodzenia w codziennym życiu, konflikty interpersonalne, bezcelowość, demotywacja, smutek; lista stanów emocjonalnych, psychicznych i fizycznych, które negatywnie wpływają na nasze życie zdecydowanie zbyt często i zdecydowanie zbyt długo jest długa.

Dziś wiem, że nie jesteśmy bezradni wobec naszych negatywnych stanów emocjonalnych. Moje dotychczasowe doświadczenia z wieloma drogimi osobami, które mi się zwierzyły, nauczyły mnie, że mało kto z nas musi długo znosić swoje emocjonalne obciążenia, takie jak stres czy zmartwienia. Nie dłużej niż przez moment, w którym musimy zdać sobie z tego sprawę. Potem mamy już prawdziwy wybór i możemy sobie pomóc.

EMDR, metoda z szybkimi ruchami gałek ocznych, umożliwia to w tak wielu sytuacjach. Od lat stosuję tę metodę w terapii, coachingu, a zwłaszcza w self-coachingu. Gdy osobiście leczyłam swoich klientów EMDR, wpadłam na pomysł, aby pokazać ludziom, jak mogą szybko pomóc sobie w momencie ekstremalnego stresu.

Dało to początek metodzie autocoachingu EMDR z jej 6 krokami.

W chwilach intensywnego przeżywania poszczególnych stresów emocjonalnych nosimy w sobie jednocześnie wielką szansę na trwałe pozytywne zmiany. Bo to właśnie przede wszystkim drobne i powtarzające się wrażliwości i wahania emocjonalne dnia codziennego pośrednio wskazują nam drogę do większego spokoju, stabilności konfliktu, sprawności psychicznej i kreatywności. Musimy tylko przejść tą ścieżką.

Dzięki mojej koncepcji autocoachingu EMDR jesteśmy w stanie w takich momentach uregulować siebie i uruchomić zmianę w kierunku większej odwagi i wiary we własne możliwości. W życiu czeka na nas tak wiele bogatych i korzystnych doświadczeń i możliwości. Nie pozwól, aby przeszły obok Ciebie niewykorzystane.

EMDR self-coaching różni się znacznie od zwykłych metod poznawczych stosowanych w wielu programach self-coachingowych.

pomóc doradcom. EMDR self-coaching skupia się na Twoich emocjach i pamięci emocjonalnej.

Powszechne metody samopomocy zwykle starają się przekazać nowe opcje działania, wzorce zachowań i umiejętności poprzez przekazywanie wiedzy i ćwiczenia. Jednak sceptycyzm, przeciwne poglądy i brak wglądu mogą szybko zniweczyć cel i pożądane zmiany. Otwartość, a nawet życzliwy wgląd użytkownika, który jest zazwyczaj niezbędny, jest ważnym warunkiem skutecznego osiągania celów za pomocą wielu metod.

W EMDR self-coachingu takie warunki wstępne nie są konieczne. Tak długo jak użytkownik postępuje zgodnie z 6 krokami procesu coachingu, zazwyczaj nie ma znaczenia jak wiele oporu i sceptycyzmu czy nawet strachu nosi w sobie podczas procesu. Dzieje się tak dlatego, że ani przekazywanie wiedzy, ani doradzanie nie jest celem samo-coachingu EMDR.

Użytkownicy mają intensywne doświadczenia. Podczas auto-coachingu EMDR doświadczają emocjonalnego przewartościowania. Nacisk położony jest na doświadczanie zmian we własnych emocjach i myślach. Nowe indywidualne opcje działania, wzorce zachowań i umiejętności wyłaniają się jakby same z siebie. Ostatecznie prawdziwą zmianę możemy osiągnąć tylko poprzez nasze własne

Pamięć ciała, gdzie przechowywane i zakotwiczone są nasze przekonania i wierzenia.

Tą książką chciałabym dać Ci łatwą do zrozumienia instrukcję skutecznej samopomocy w zakresie wszystkich codziennych wrażliwości, z którymi nie idziemy do coacha czy nawet terapeuty.

Proces samodzielnego coachingu z EMDR i proces coachingu EMDR z coachem są różne. Oczywiście 8 kroków procesu terapii EMDR też jest inne.

Wynika to z faktu, że np. w self-coachingu można pominąć kroki, które służą przede wszystkim komunikacji z coachem lub terapeutą. Ponadto celowo pominęłam krok obejmujący negatywne poznanie, ponieważ krok ten zwykle dezorientował i niekiedy nadmiernie męczył niewprawnego użytkownika. Nie zaszkodziło to w osiągnięciu pozytywnych efektów samocoachingu EMDR, które zwykle pojawiają się w krótkim czasie. Wręcz przeciwnie.

Tym, czego ostatecznie brakowało w tamtym czasie, było urządzenie umożliwiające wizualną stymulację siebie bez mojej ingerencji. Dostępne wówczas urządzenia EMDR były niezwykle drogie, kłopotliwe i podatne na błędy w aplikacji, co zauważalnie zmniejszało skuteczność samokształcenia za pomocą EMDR. Co ma sens, ponieważ interwencja EMDR odbywa się za pomocą szybkich ruchów oczu.

jest jednym z kluczowych elementów. Ponieważ nigdy nie możemy zapomnieć, że sukces sesji EMDR zależy od prawidłowego wykonania szybkich ruchów oczu ([do filmu](#)). W coachingu lub terapii coach lub terapeuta kontroluje stymulację wzrokową za pomocą urządzenia stymulującego lub poprzez machanie nim przed oczami klienta, tworząc w ten sposób skuteczny bodziec zewnętrzny. W EMDR self-coaching jesteśmy zdani na siebie. Potrzebny był więc zewnętrzny, poręczny bodziec, który zapewniłby sukces EMDR również w autocoachingu.

Zewnętrzny bodziec wizualny jest namacalnie skuteczny, ponieważ pozwala nam skupić całą uwagę na naszym temacie, naszych emocjach i odczuciach z ciała, między innymi podczas autocoachingu. W tym celu opracowałem REMSTIM 3000, lekkie gogle EMDR.

Czytaj na następnych stronach dlaczego my ludzie zazwyczaj musimy iść o nasz życie z tak dużo hamującym emocjonalnym balastem i mentalnymi blokami i co możemy zrobić z tym.

Poznaj szczegółowo 6 kroków EMDR self-coachingu, aby jak najlepiej przygotować się do własnych sesji self-coachingu. Zanim otworzysz arkusz roboczy EMDR Self-Coaching z jego 6 krokami, który znajdziesz w dodatku na końcu tej książki, i użyjesz go po raz pierwszy, chciałabym cię poprosić o przeczytanie moich wyjaśnień dotyczących pracy z podręcznikiem.

nie pomijać, ale uważnie przeczytać. Jest to pomocne i poprawi Twój autocoaching.

Dowiesz się również, jak w sposób niemal zabawowy stosować EMDR self-coaching. Opiszę 3 specjalne formaty skutecznej samopomocy.

Bezpośrednio po mojej przedmowie znajdziecie Państwo ważne informacje na ten temat. Proszę uważnie przeczytać te ważne informacje.

Jeśli chciałbyś mi coś powiedzieć lub masz do mnie pytanie, napisz do mnie maila. Będzie mi miło, jeśli go otrzymam. Najszybciej można się do mnie dostać pod adresem buhl@remstim.com.

Teraz mam nadzieję, że z przyjemnością przeczytasz o jednej udanej i korzystnej sesji samokształcenia EMDR z REMSIM 3000 po drugiej, abyś czuł się tak, jak chcesz się czuć.

Z poważaniem
Twój Thomas Buhl

Ważne informacje

1. Stosowanie metody autocoachingu EMDR rozumiane jest jako trening mentalny poprawiający wyniki. Nie jest to procedura diagnostyczna, terapia medyczna ani żadna inna forma uzdrawiania, nie leczy żadnych chorób ani ich objawów. Nie składa się obietnic uzdrowienia, aby nie rozbudzać w użytkowniku fałszywych nadziei.
2. Stosowanie metody EMDR self-coaching nie ma na celu zastąpienia pracy psychoterapeuty, lekarza czy terapeuty. Dlatego nie należy przerywać trwającej terapii, ani odkładać na później lub całkowicie pomijać koniecznego przyszłego leczenia.
3. Stosowanie metody autocoachingu EMDR w żaden sposób nie anuluje zleceń lekarskich. Odpowiedzialność spoczywa całkowicie na użytkowniku.
4. Opis stanów fizycznych, emocjonalnych i psychicznych - zwłaszcza poprzez użycie takich słów jak stres, napięcie, zmartwienie, smutek, niepokój, napięcie i podobnych określeń - jest wyłącznie opisem stanów ludzi zdrowych w naturalnym zakresie wahań. W żadnym wypadku nie należy stwarzać wrażenia, że przedstawione wrażliwości są wynikiem naturalnej fluktuacji.

Terminem "choroba" określa się lub nawet reasumuje choroby, cierpienia, uszkodzenia ciała czy dolegliwości.

5. Warunkiem koniecznym dla użytkownika jest - jak to zwykle bywa w przypadku coachingu - normalna odporność psychiczna i fizyczna.

6. Stosowanie metody EMDR self-coaching nie jest w żadnym momencie odpowiednie dla osób, które cierpią lub cierpiały na następujące choroby w szczególności:

- Epilepsja
- Choroby oczu
- Choroby organiczne mózgu
- Zaburzenia uzależnień
- Zaburzenia dysocjacyjne
- Zaburzenia ego

7. Rozpoczęcie, kontynuowanie lub zaprzestanie stosowania metody self-coaching EMDR jest wolną odpowiedzialnością i decyzją użytkownika.

8. Stosowanie metody autocoachingu EMDR może prowadzić do chwilowych intensywnych emocji.

Gruby nos

Wyobraź sobie, że jesteś na zakupach, stoisz przy kasie i zauważasz zapach perfum osoby przed Tobą i przypominasz sobie czasy, kiedy wielokrotnie wąchałaś ten zapach i czujesz dokładnie to, co wtedy!

Albo czytasz fragment książki i robi Ci się smutno i czujesz, że mogłabyś się rozplakać!

Albo słyszysz w radiu starą piosenkę i twój nastrój, który był właśnie nudny, podnosi się i znów masz dobry humor!
Albo odwrotnie!

Znasz takie chwile?

Z reguły bardzo szybko zapominamy takie chwile i nasze reakcje na nie. Ale, zatrzymajmy się na chwilę: co dzieje się z nami, a raczej w nas, gdy rzekomo bezsensowne chwile znajdują bezpośrednie połączenie z naszymi emocjami?

To, co się tam daje odczuć, to nasza pamięć emocjonalna. Siła naszej pamięci ciała jest kolosalna. Proszę sobie wyobrazić: Wszystko, czego doświadczyłeś do tej pory w swoim życiu, a tak naprawdę wszystko, jest przechowywane w pamięci ciała. I używamy tych emocjonalnych wspomnień do oceny naszych przyszłych doświadczeń.

nesses. To, co przeżywamy i co przeżyjemy w przyszłości, kolorujemy emocjonalnie na podstawie naszych odczuwalnych doświadczeń, oceniamy w ułamku sekundy. Bez naszej świadomości: po prostu mamy opinię, odczucie!

Strach przechowujemy również w pamięci ciała za pomocą markerów somatycznych i możemy go faktycznie odczuwać, gdy tylko się boimy.

I w zależności od tego, jak przebiegało nasze dzieciństwo, młodość, no, całe dotychczasowe życie, kształtują nas doświadczenia piękne, mniej piękne, a nawet brzydkie. Głęboko zakotwiczone w naszej pamięci emocjonalnej, nasze doświadczenia życiowe kontrolują również nasze myśli. Jest to również powód, dla którego zmiana własnych negatywnych myśli jest prawie niemożliwa. Głęboko zakorzenione zabarwienie emocjonalne nie pozwala na to.

I tak wciąż na nowo doświadczamy sytuacji, dla których nie mamy rozwiązań, nie robimy postępów i drepczemy w miejscu. Podczas gdy inni nas mijają i niemalże żartobliwie znoszą przeszkody, przed którymi kapitulujemy, my zadajemy sobie pytanie: Co właściwie jest ze mną nie tak?

Odpowiedź jest prosta: jesteśmy sumą naszych doświadczeń. Nasze doświadczenia uczą nas, że nie pokonamy wielu przeszkód. Nie tylko zwycięstwo nie jest zapewnione, ale w tym przypadku nie będzie nasze. Wymagałoby to bowiem istotnego markera somatycznego, który

zawieść, wywołać rechot, rozprawić się z nim, a w najlepszym wypadku wymazać.

Wyobraź sobie, co mógłbyś zrobić, gdybyś był w stanie zmienić swoje myśli i działania na poziomie emocjonalnym.

Z pomocą autocoachingu EMDR jesteśmy w stanie mieć ten pozytywny wpływ na pamięć ciała i emocje, a tym samym na nasze życie. Więcej niż wiesz. Jaki skarb może być cenniejszy niż przekształcenie naszych starych emocji negatywnych doświadczeń, które dziś wyznaczają nam nieświadome, jeśli namacalne ograniczenia, w wartościowe doświadczenia pozwalające iść nowymi drogami?

Moment? Nieświadomy, a jednak odczuwalny? Czy nie jest to sprzeczność? Nie!!! Nawet jeśli nie przekraczamy jakiegś granicy z powodu fizycznych odczuć - czujemy opór, coś nas powstrzymuje, albo nawet nie próbujemy - nie musimy być świadomi tej granicy. Po prostu nie przekraczamy jej bez zauważenia. I chodzić po dobrze wydeptanych ścieżkach. Jak to często w życiu bywa.

Czy Wy również odczuwacie takie chwile? Ja z pewnością tak! Chciałbym opowiedzieć wam krótką osobistą historię na ten temat: Jako chłopiec zawsze dokuczano mi w szkole z powodu mojego nosa. Jako porównania zawsze używano nosa aktora Karla Maldena. Grał on

potem u boku młodego Michaela Douglasa w serialu telewizyjnym *Ulice San Francisco*. Pan Malden miał bardzo pamiętny duży nos. Nie sposób było go przeoczyć. Nie był raczej piękny (Google it, Mr Malden's nose was really big!). Więc stwierdzenie, że mój nos był podobny, z pewnością nie było zamierzone w miły sposób i nie mogło być interpretowane jako pochwała, zwłaszcza nie od chłopca w wieku 10 lat. Po prostu bolało mnie ciągle dokuczanie na ten temat.

Trzydzieści lat później byłam na warsztatach, podczas których wykorzystywaliśmy EMDR do wzmocnienia własnego obrazu siebie. Mój ówczesny trener zapytał mnie przed grupą, gdy stałam przed lustrem: "Czego w sobie nie lubisz?".

Odpowiedź nie zajęła mi ani sekundy: "Mój wielki nos! Nie mogę go znieść!"

Uczestnicy grupy patrzyli na mnie, jakby byli tego samego zdania, a moje napięcie wzrosło. Miałem wrażenie, że znów jestem w mojej klasie w

Czułem, że mała łaza robi sobie drogę przez moje oczy. Czułem, że mała łaza robi swoją drogę.

Co się stało w tamtym momencie? Moja pamięć ciała odezwała się i upewniła się, że nie zapomniałem o moim ówczesnym doświadczeniu, które zebrało duże żniwo emocjonalne i mogło mi ewentualnie ponownie zaszkodzić. Somatyczne markery głęboko we mnie przekazały mi

EMDR self-coaching w 6 krokach z REMSTIM 3000
wiadomość.

Ułamek sekundy oceny mojej aktualnej sytuacji, która dawała mi poczucie, czy jestem w tej chwili bezpieczna, czy nie. Moja pamięć emocjonalna wysłała jednoznaczne NIE.

Jak już wspomniałem, nasze życie w dużej mierze zależy od tego, czego doświadczyliśmy i czego nauczyliśmy się w przeszłości. W znacznym stopniu zależy od tego nasza samoocena, a nasze przekonania - zwłaszcza te negatywne - czerpią z niej swoją siłę.

A tak się składa, że nasze własne myśli o sobie często nie są tak pozytywne. Któż ich nie zna - zwątpienie w siebie?

Co więc możemy zrobić?

Pozwól, że coś Ci powiem: na nasz obraz siebie można wpłynąć i pozytywnie go zmienić szybciej i łatwiej niż większość z nas sądzi. Self-coaching z EMDR jest niezwykle dobrym sposobem na pogodzenie się z tym, co uważamy za nasze własne wady i negatywne spojrzenie na siebie.

Pamiętaj: *nigdy nie jest za późno na miłość swojego życia - miłość do siebie!*

Swoją drogą, od tamtej pory podoba mi się mój nos; pasuje do mojej twarzy!

Skończ z negatywnymi przekonaniem

Jak już wspomniałem, obraz, jaki dana osoba ma o sobie, ma decydujący wpływ na to, jak myśli, czuje i działa. Na ten obraz siebie składa się obraz samego siebie, obraz pożądaný oraz obraz zewnętrzny odzwierciedlony przez otoczenie. Im bardziej spójne są te trzy obrazy, tym bardziej autentyczna wydaje się dana osoba, tym bardziej jest skuteczna i tym bardziej cieszy się życiem.

Ważne jest tu uświadomienie sobie, że jest to zawsze kwestia wyobraźni, czyli własnej interpretacji tych obrazów siebie! To jest - jak często - sedno sprawy. Nic nie jest "z natury takie"! To zawsze jednostka interpretuje sytuację lub obraz.

Stajemy się tego świadomi, gdy odkrywamy, że nasza perspektywa może zmieniać się w czasie, czasem nawet w ciągu sekund. Jest to ciągłe balansowanie między wrażeniami zmysłowymi a naszą ich interpretacją.

Często ludzie stwierdzają, że nie są zadowoleni z siebie - a przez to rozumieją swój obraz siebie. Zdecydowanie bardziej woleliby być tacy, jakimi chcieliby być. Tak jak ich idealny obraz. Może to dotyczyć zdolności lub atrybutów czysto fizycznych. Kto nie zna tych przejawów autodeprecjacji?

"Jestem za gruba!"
"Moje nogi są za krótkie!"
"Moje piersi są za małe!"
"Mój nos jest za duży!"
"Mój tyłek jest za gruby!"
"Jestem za brzydka!"
"Jestem po prostu zbyt głupi"
"Nie jestem wystarczająco inteligentny"

I tak dalej, i tak dalej. Lista zewnętrznych i wewnętrznych przekonań autodeprecjonujących jest długa, bardzo długa. Jest zrozumiałe, że zmiana osobistych, a zwłaszcza dyskredytujących przekonań na temat własnego wizerunku może być niezwykle pomocna. Prowadzi to przecież do podnoszącej na duchu i afirmującej postawy wobec życia.

Dostrzeżona skaza na własnym ciele lub na swoim "byciu" jest oczywista i często towarzyszy jej wysoki poziom niezadowolenia.

Dzięki EMDR można zmniejszyć poczucie wewnętrznego niezadowolenia. Już ta mała zmiana prowadzi do nowego, bardziej pozytywnego postrzegania osoby. Obraz siebie zostaje ulepszony i zbliża się do pożądanego obrazu!

Wiąże się to z pewnością siebie, która pozwala nam ocenić nasze indywidualne możliwości i potencjał wykonawczy w odniesieniu do wymagań życia. Z tej oceny wynikają następnie

Albo obawa wynikająca z groźby bycia przytłoczonym, albo poczucie mocy. Poczucie "zdolności" toruje drogę do celowego życia, ponieważ częściej bierzemy bieg naszego życia w swoje ręce niż wtedy, gdy prześladowuje nas zwątpienie w siebie. Wątpliwości, które próbują nas przekonać o naszym postrzeganym braku zdolności i kontroli oraz o nadmiernej zależności.

Rozpuszczanie blokad psychicznych za pomocą samego EMDR

Pamiętajmy: Doświadczenie zdobywamy już przy pierwszym oddechu. Nieustannie uczymy się przez całe późniejsze życie. Nasz mózg przechowuje wszystko, każde wydarzenie. To, czego nauczyliśmy się przez ostatnie lata, ma decydujący wpływ na nasze życie. W taki sposób, że nasze doświadczenia i nasze decyzje kształtują nasze zachowanie każdego dnia. Gdybyśmy doświadczali tylko pozytywnych rzeczy, nasz potencjał wydajności byłby niemal niewyczerpany dzięki tym udanym doświadczeniom. Mało co by nas przerażało, bardzo mało rzeczy by nas przerażało. Każdy dodatkowy rok życia zwiększałby naszą siłę i pragnienie działania, którego nie oszczędziły nam negatywy.

Jednak rzeczywistość dla większości z nas jest inna. Od dzieciństwa jesteśmy narażeni na niezliczone konflikty, które wpływają do naszej pamięci emocjonalnej jako wspomnienia. Wiele z nich towarzyszy nam przez całe

EMDR self-coaching w 6 krokach z REMSTIM 3000
życie i pozostaje nieświadomie w naszym wnętrzu.

są w stanie wpłynąć na naszą obecną egzystencję. Im bardziej nasze indywidualne doświadczenia są ukształtowane przez negatywne przeżycia, tym bardziej mogą one stanowić barierę dla sukcesu. W takich przypadkach na podstawie starych i negatywnych doświadczeń podejmujemy inne decyzje. Inne decyzje niż te, które podjęlibyśmy bez tych ludzkich obciążeń. Dzieje się tak dlatego, że nasze zachowanie jest zaprogramowane tak, aby jak najlepiej chronić siebie.

Ta funkcja ochronna daje początek strategiom unikania powtórzenia się sytuacji stresowej. Przez lata osoba, która musiała radzić sobie ze zwykłymi licznymi wyzwaniem, posiada liczne strategie unikania. Strategie te pozostają aktywne nawet wtedy, gdy wydarzenie, które je wywołało w przeszłości, było wyjątkowe i powtórka jest prawie niemożliwa. Niestety, powtarzające się stosowanie strategii unikania w większości przypadków nie prowadzi do pożądaných rezultatów. Wręcz przeciwnie, może to prowadzić do blokad wykonawczych, które poważnie ograniczają zakres działania i możliwości jednostki. W rezultacie strategie unikania coraz bardziej dominują w życiu codziennym i są traktowane jako strefa komfortu. Blokady wydajności spowodowane przez zmartwienia, które mogą pojawić się przed egzaminem, przed lotem, przed przemówieniem lub przed prezentacją to tylko kilka przykładów. Rozstania, obawy o byt lub rozczarowania w życiu mogą pozostawić głębokie blizny na wspomnieniach.

I za każdym razem, gdy negatywne doświadczenie uderza w nas bardzo mocno, osłabia nasz potencjał wykonawczy. Różne negatywne wydarzenia łączą się, zwiększają stres, który ciąży na człowieku i osłabiają go jeszcze bardziej. Nieprzepracowane stresy ważą więcej niż sukcesy. Ważne jest, aby zrozumieć, że to nie jest reakcja "chorego człowieka", ale mechanizmy ochronne zdrowego człowieka.

Celem jest więc usunięcie blokad wydajności i uwolnienie się od uciążliwych i wyniszczających wspomnień.

Dzięki EMDR, a zwłaszcza dzięki EMDR self-coachingowi, w wielu przypadkach można krok po kroku rozpuścić emocjonalne odciski, co pozwala nam odzyskać pełen potencjał wydajności.

Pokonywanie lęku z EMDR self-coachingiem

Reakcje na strach czasem objawiają się jako ciche sensacje, ale częściej strach przytłacza nas mnóstwem objawów, które niemalże zapierają nam dech w piersiach. Kiedy nawiedzają nas nasze lęki, czujemy się tak, jakby nasz strach był w nas głęboko zakorzeniony; jakby zawsze był częścią nas.

Niemniej jednak, w większości przypadków nasz strach jest wyuczony. Przyczyny mogą leżeć daleko w naszej przeszłości, tak że ledwo je pamiętamy. Dobrze jest to, że tego, czego się raz nauczyliśmy, możemy się również ponownie odczytać.

Obiekty, rzeczy i sytuacje, których się boimy, są równie liczne, co zróżnicowane.

Lęki występują w wielu formach. Na przykład lęk przed wysokością, pajakami, egzaminami, lataniem czy dentystą. Ale pozory też mogą wywołać w nas lęk.

Amygdala ma duży wpływ na "uczenie się" lęków. Jako część naszego układu limbicznego i centrum strachu, obszar mózgu znany również jako rdzeń mandelowy przechowuje i kontroluje nasze zachowania związane ze strachem. O tym, czego się boimy i jak bardzo się czegoś boimy, decyduje amygdala.

Amygdala, która wykorzystuje markery somatyczne do tworzenia i kontrolowania naszej pamięci emocjonalnej, szczególnie w przypadku naszych lęków.

Jak dokładnie uczy się konkretnego strachu?

Według dwuczynnikowej teorii amerykańskiego psychologa Orvala Hobarta Mowrera z 1947 roku, lęków uczymy się w dwóch etapach (czytaj więcej). Musiało upłynąć kolejne 60 lat, aż Antonio Damasio postulował swoją teorię markerów somatycznych, która funkcjonalnie uzupełnia i udoskonala ten model wyjaśniający o wyniki współczesnych badań nad mózgiem.

Jeśli np. doświadczamy sytuacji, która jest dla nas zbyt stresująca i jednocześnie odbieramy silne stresujące i nieprzyjemne doznania (ból, wstyd, poczucie winy, obrzydzenie itp.), to doświadczenie i związane z nim pobudzenie fizyczne zostają zapisane w pamięci organizmu - w tym przypadku - jako bodziec lękowy.

Emocjonalne i fizyczne wzbudzenie przeszłości odgrywa bardzo ważną rolę w długim okresie czasu. Markery somatyczne sprawiają, że zdarzenie zostanie emocjonalnie, a w konsekwencji fizycznie zapamiętane nawet po latach w podobnych sytuacjach z niemal taką samą intensywnością. Odczuwamy wówczas lęk.

Poziom pobudzenia wpływa na późniejsze zachowania lękowe

W zależności od poziomu pobudzenia, który występuje, nasza emocjonalna pamięć doświadczeń jest "naładowana" energią. W związku z tym nasze reakcje lękowe przebiegają inaczej. O ile widok z 3-metrowej wieży nurkowej (tylko) budzi w nas mdłości i zmusza do uwagi, o tyle sama myśl o zbliżającym się egzaminie może sprawić, że pocimy się i serce wali nam jak oszalałe. Towarzysząca temu blokada uczenia się może wtedy zniszczyć wszelkie ambicje do nauki.

W zależności od stopnia przeżywanych emocji i uczuć, w cyklu snu, który następuje po zdarzeniu siecznym, nie dopuszcza się do powstania faz snu REM. Jesteśmy dosłownie wyrwani ze snu przez ponowne przeżywanie wydarzenia, najczęściej w nocy.

Ma to daleko idące konsekwencje, ponieważ sen REM został zidentyfikowany jako faza snu, która pozwala nam przetwarzać nasze doświadczenia, zwłaszcza poznawczo, i integrować je w naszym mózgu w postaci wyartykułowanych wspomnień. Sen REM ([czytaj więcej o śnie REM online](#)) jest więc niezwykle ważny dla naszego nocnego odpoczynku.

EMDR pozwala nam nadrobić stracone fazy REM i oduczyć się lęku.

Pierwotnie opracowany jako terapia traumy, EMDR jest obecnie stosowany również w coachingu w niezliczonych codziennych sytuacjach. Szczególnie w EMDR self-coaching umożliwia szybkie reagowanie na stres emocjonalny i psychiczny.

Dzięki samokształceniu EMDR za pomocą REMSTIM 3000 w wielu przypadkach można oduczyć się lęków. W wyniku tego reakcja lękowa zostaje zazwyczaj znacznie zredukowana. Nieprzyjemne i stresujące uczucie strachu przekształca się w znośne uczucie świadomości w podobnych sytuacjach w przyszłości. W szczególności zdolności poznawcze po raz pierwszy dochodzą do głosu, co pozwala na ponowną ocenę sytuacji, które kiedyś były przepełnione strachem i umożliwia opracowanie pomocnych strategii i rozwiązań.

Jeśli nadal dominują u nas stare zachowania lękowe, staramy się głównie unikać sytuacji budzących lęk. Po autocoachingu EMDR nasze własne możliwości działania zwykle zauważalnie się zwiększają.

Nasza emocjonalna pamięć doświadczeń zapamiętuje i reaguje w nowy funkcjonalny sposób w przyszłości dzięki mózgowej reintegracji jednego doświadczenia wywołującego lęk poprzez EMDR. Znaczniki somatyczne ([więcej](#))

[czytaj o Somatic Markers online](#)) nie przekazują już "nagiego strachu i paniki", ale wysyłają komunikat o znośnej treści, który możemy przyjąć spokojniej i który pozwala nam działać świadomie. Znak, że oduczyliśmy się lęku.

Więcej wyczerpujących informacji na temat lęku można znaleźć w sieci: [czytaj](#) więcej.

EMDR

EMDR jest skrótem od Eye Movement Desensitisation and Reprocessing. W języku niemieckim Eye Movement Desensitization and Reprocessing oznacza desensytyzację i przetwarzanie poprzez ruchy oczu. W 1987 roku amerykańska psycholog Francine Shapiro przypadkowo odkryła, że na wrażliwości i zaburzenia psychologiczne można wpływać poprzez szybkie ruchy oczu.

W tym czasie Shapiro zauważyła, że gdy tylko jakaś niepokojąca myśl pojawiła się w jej umyśle, szybkie poziome ruchy oczu pomagały zmniejszyć lub nawet rozpuścić emocjonalne i umysłowe napięcie związane z tą myślą. Jej zdaniem to właśnie te ruchy oczu wydawały się być odpowiedzialne za to, że negatywna myśl zniknęła z jej świadomości. W przyszłości wykonywała szybkie ruchy oczu, gdy tylko zauważyła negatywną myśl. Ponieważ zauważyła pozytywne zmiany, zaczęła eksperymentować z takimi indukowanymi ruchami oczu ze znajomymi i przyjaciółmi. Sukcesy zachęciły ją do dalszych badań, aż pod koniec lat 80. opracowała proces EMDR jako formę psychoterapii w leczeniu następstw traumy. Za pomocą Eye Movement Desensitisation and Reprocessing można leczyć następstwa traumy u dorosłych, młodzieży i dzieci.

EMDR zawiera elementy wielu skutecznych podejść psychoterapeutycznych, które są stosowane w sposób ustrukturyzowany w celu osiągnięcia optymalnego wyniku leczenia. Należą do nich terapia ciała, elementy interpersonalne, poznawczo-behawioralne i psychodynamiczne / psychologii głębi. Terapia EMDR polega również na budowaniu siły psychicznej i radzeniu sobie z traumatycznymi przeżyciami, które biorą udział w wywoływaniu wielu chorób psychicznych. Metoda ta jest stosowana w Niemczech od 1991 roku.

Jak działa EMDR?

Zakłada się, że Eye Movement Desensitization and Reprocessing bezpośrednio wpływa na ścieżki neuronalne w mózgu, które są niezbędne do uzdrowienia. Główną zasadą działania tej metody jest dwustronna stymulacja półkulowa, czyli naprzemienne pobudzanie prawej i lewej półkuli mózgu. Może się to odbywać poprzez bodźce dotykowe, takie jak krótkie dotknięcia, sygnały akustyczne lub wizualnie poprzez szybkie ruchy oczu, przy czym stymulacja wizualna regularnie okazuje się najbardziej efektywną i skuteczną formą stymulacji.

Teoria zakłada, że stymulacja bilateralna - główna interwencja metody EMDR - doprowadza do synchronicznego współdziałania obu półkul mózgu w celu osiągnięcia lepszego przetwarzania traumatycznych doświadczeń.

może. I podobnie jak w fazach REM snu nocnego, metoda z szybkimi ruchami gałek ocznych aktywuje siły samouzdrawiające dzięki optymalnej współpracy obu półkul mózgowych. Stresujące wydarzenia mogą być często lepiej przetwarzane w ten sposób. Wspomnienia traumatycznych przeżyć, jak również związane z nimi fizyczne emocje ustępują zazwyczaj podczas terapii EMDR, a pozytywne myśli znajdują drogę do poziomu emocjonalnego.

Obecnie terapia metodą stymulacji bilateralnej wykorzystywana jest m.in. do przezwyciężania traumy i fobii, a także w przypadku lęku i wspomagania procesów żałoby. Dwa ostatnie obszary zastosowań pokazują, że EMDR jest również coraz częściej wykorzystywany w coachingu. W wielu przypadkach zarówno reakcje lękowe, jak i reakcje żałoby są normalną reakcją emocjonalną zdrowego człowieka na stresujące doświadczenie.

Ponadto zakłada się, że zastosowanie EMDR, jak już wspomniano, jest w stanie rozpuścić blokady w mózgu i zintegrować błędnie zapisane informacje, co również wspiera proces coachingu codziennych wyzwań.

Czy EMDR jest skuteczny?

Pozytywna odpowiedź na to pytanie jest oczywiście kluczowa.

- EMDR jest uznana naukowo. Scientific Advisory Board for Psychotherapy uznał w 2006 roku interwencję EMDR za naukowo uzasadnioną metodę psychoterapii. Jako skuteczna metoda leczenia zespołu stresu pourazowego (PTSD), EMDR jest również uznawana na arenie międzynarodowej przez wszystkie ważne wytyczne naukowe (NICE, 2005; AWMF, 1999 - 2009).
- Według licznych doniesień, wielu pacjentów, którzy poddali się terapii EMDR w przypadku zespołu stresu pourazowego, odczuwa znaczną ulgę - i to już po kilku sesjach.
- Terapeuci, którzy regularnie stosują EMDR w terapii, twierdzą, że metoda ta jest często bardziej skuteczna niż inne metody terapeutyczne. Szczególnie w ciężkich przypadkach sukces Eye Movement Desensitization and Re-processing jest szczególnie wysoki, a stan pacjentów w wielu przypadkach szybko się poprawia.
- W badaniu 445 terapeutów przeszkolonych w EMDR, którzy łącznie mają ponad
leczył 10,000 pacjentów, 76% anty-

respondentów potwierdziło wyższą skuteczność interwencji EMDR w porównaniu z innymi stosowanymi już formami leczenia. Tylko 4% uznało fazy EMDR za mniej skuteczne.

- Według badań, zastosowanie Eye Movement Desensitization and Reprocessing pozwala osiągnąć takie same efekty leczenia jak inne metody leczenia w czasie krótszym niż połowa godzin leczenia.

EMDR w terapii

Wydaje się, że ludzie posiadają w swoim mózgu system przetwarzania informacji, którego zadaniem jest przetwarzanie stresujących doświadczeń w taki sposób, aby nie miało to negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne. Kiedy człowiek ma stresujące lub nieprzyjemne doświadczenie, zazwyczaj intensywnie się nim zajmuje, często o nim mówi lub śni. Trwa to do momentu, gdy doświadczenie nie jest już niepokojące i nastąpił stan adaptacji. Wraz z adekwatnymi uczuciami, doświadczenia te są przechowywane w mózgu, aby można było odzyskać te informacje w późniejszym czasie. Nieodpowiednie doznania, które powstały podczas wydarzenia, fałszywe przekonania na temat nas samych i związane z nimi fizyczne emocje zostają w tej formie przetwarzania zrzucone i uporządkowane.

Jednak system przetwarzania może zawieść tę usługę w szczególnie traumatycznych i stresujących sytuacjach. Wszystko, co dotknięta osoba czuła, wahała, słyszała lub widziała w takim strasznym momencie, jest zwykle przechowywane w pamięci w sposób zdeorganizowany. Te spostrzeżenia są przechowywane w sposób derywacyjny za pomocą markerów somatycznych i mogą być reaktywowane w późniejszym czasie przez niewielki wyzwalacz. Nawet wiele lat po traumatycznym doświadczeniu osoba dotknięta chorobą może czuć się tak, jakby była tam w tamtej chwili. Takie ponowne przeżycie, które wyraźnie różni się od zwykłego wspomnienia, może być niezwykle przykre.

W ramach interwencji EMDR celem jest usunięcie tego przechowywania w pamięci ciała, co następuje za pomocą emocjonalnych markerów ciała (markerów somatycznych), bezpośrednio w mózgu i umożliwienie przetwarzania traumatycznych doświadczeń, połączonego z ich zdrową integracją w naszym systemie pamięci. Jednocześnie aktywowany i stymulowany jest system przetwarzania informacji.

W większości przypadków system ten jest stymulowany w procesie EMDR za pomocą szybkich ruchów gałek ocznych. Tłem tego jest obserwacja, że nasz sen zazwyczaj zawiera przynajmniej raz lub dwa razy poziom snu, który charakteryzuje się szybkimi ruchami gałek ocznych i stąd otrzymał swoją nazwę - tzw. sen REM. Zgodnie z dotychczasowymi naukowymi

Według ustaleń, ten sen REM jest szczególnie ważny dla przetwarzania emocjonalnie i psychicznie denerwującego materiału.

REM jest skrótem od Rapid Eye Movement i jest charakterystyczny dla fazy snu z szybkimi ruchami oczu. Duże podobieństwo między dwustronną stymulacją poprzez szybkie ruchy gałek ocznych a snem REM jest oczywiste.

Osiem faz protokołu EMDR-

Kompletny proces terapii EMDR składa się z ośmiu faz EMDR, które mogą być odpowiednio zmodyfikowane w przypadku złożonych zaburzeń traumatycznych, takich jak skrajne zaniedbanie, przemoc fizyczna czy wykorzystywanie seksualne.

Aby móc leczyć cały obraz kliniczny zidentyfikowany w fazie diagnostycznej, w ustrukturyzowanym opracowaniu ośmiu faz procesu EMDR stosowane są różne techniki.

Po anamnezie, fazie stabilizacji i fazie oceny, fazy przetwarzania koncentrują się najpierw na wyzwalających wspomnieniach z przeszłości, następnie na wciąż obecnych wyzwalaczach, a na koniec na pozostałych negatywnych wyobrażeniach klienta o przyszłości.

prace. Leczenie za pomocą EMDR - Eye Movement Desensitisation and Reprocessing może w niektórych sytuacjach doprowadzić do znacznej poprawy stanu emocjonalnego już po czterech-pięciu sesjach.

Sesja terapeutyczna trwa zazwyczaj od 50 do 60 minut, przy czym w zależności od potrzeby i zaplanowania sesji terapeutycznej może od razu nastąpić kolejna sesja, aby dostosować leczenie do zakresu tematu i móc zakończyć proces EMDR za jednym zamachem.

Jak wspomniano powyżej, 6 kroków metody EMDR self-coaching różni się od regularnych 8 faz procesu EMDR. W tej książce nie rozwijam tych 8 faz, aby nie były one mylnie wykorzystywane do sesji self-coachingu.

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o 8 fazach, możesz przeczytać o nich więcej online. Prosimy o skorzystanie z [linku](#).

Somatic Markers

Markery somatyczne to określenie endogennego systemu sygnalizacji.

Aby lepiej zrozumieć, jak działa EMDR, bardzo pomocne jest przyjrzenie się znanej teorii markerów somatycznych.

Markery somatyczne nieustannie w ułamkach sekund dostarczają nam emocjonalnej oceny naszej aktualnej sytuacji życiowej. Nazwa ta została wymyślona przez portugalskiego neuronaukowca António Damásio. Jego teoria markerów somatycznych jest obecnie znana na całym świecie.

Markery somatyczne tworzą naszą pamięć ciała

Według jego teorii, my ludzie przechowujemy nasze doświadczenia życiowe nieprzerwanie jako noworodki w emocjonalnej pamięci doświadczeń. Wszystko, czego do tej pory doświadczyliśmy, pozostawia w naszym ciele emocjonalny ślad. Niezliczone decyzje, które musimy podejmować każdego dnia, są emocjonalnie oceniane jako dobre lub złe, pomocne lub niepomocne z pomocą tej pamięci ciała w procesie podejmowania decyzji. Markery somatyczne funkcjonują jako system sygnalizacyjny.

Ostatecznie to właśnie te emocjonalne markery ciała dostrzegamy w sobie, gdy na przykład wyobrażamy sobie alternatywne sposoby działania w celu podjęcia decyzji. Pomagają nam one od początku wykluczyć emocjonalnie nieakceptowalne opcje.

Nawet w samym postrzeganiu sytuacji możemy doświadczyć naszych markerów somatycznych w działaniu: prawie każdy z nas może powiedzieć, że sam widok pewnej osoby, zapachu, piosenki lub sytuacji może wywołać reakcję fizyczną. W takich momentach odbieramy wrażenia (zmiany stanu ciała) gdzieś w naszym ciele. Nasza pamięć ciała daje o sobie znać, aby przekazać nam swoją ocenę.

Poprzednie doświadczenia mają więc znaczący wpływ na nasze przyszłe decyzje poprzez emocjonalne sprzężenie zwrotne i wpływają na nasze życie, np. w postaci blokad psychicznych.

Ponieważ to właśnie markery somatyczne pozwalają nam w pierwszej kolejności odbierać naszą pamięć emocjonalno-doświadczeniową, te dwa terminy są często używane synonimicznie.

Markery somatyczne tworzą więc nasz w pełni zautomatyzowany system oceny własnego ciała w zakresie przewidywań. Stanowią one początkowy wyzwalacz do odejścia lub uruchamiają alarm. Nasze wyuczone reakcje strachu są konsekwentnie wyzwalane za pomocą

tej emocjonalnej pamięci są przechowywane i uruchamiane.

W "uczeniu się" markerów somatycznych decydującą rolę odgrywają zarówno specjalny rejon mózgu zwany amygdalą, który jest również w pierwszej kolejności uznawany za odpowiedzialny za rozwój lęków, jak i pola przedczołowe cingulum według António Damásio.

Jak markery somatyczne wpływają na nasze życie

Markery somatyczne dają się odczuć za pomocą reakcji ciała o różnym natężeniu.

Często można zaobserwować, że jedna sytuacja (bodziec zewnętrzny) wywołuje tylko kilka gęsiń skór, podczas gdy inne wydarzenie prowadzi do ogromnego dyskomfortu. Dlaczego? Oczywiście energia ciała somatycznego markera zależy od pierwotnego stanu emocjonalnego pobudzenia podczas odpowiedniego doświadczenia.

W nabywaniu markera somatycznego, który umieszcza nowe doświadczenie w pamięci naszego ciała i emocjonalnie "zaznacza" i ocenia je w przyszłości, pierwotny stan pobudzenia ciała podczas doświadczenia ma decydujący wpływ na późniejszą reakcję ciała.

To, czego doświadczamy, jest zwykle zintegrowane z naszą nieemocjonalną pamięcią poznawczą podczas snu, zwłaszcza podczas snu REM. Doświadczenia są więc oceniane nie tylko emocjonalnie; raczej dostępny jest również współgracz poznawczy, który umożliwia nam dostęp do naszych zasobów umysłowych.

Jeśli na przykład znajdziemy się w znanej nam sytuacji, nawet jeśli nieświadomie, to w mgnieniu oka otrzymujemy od odpowiedniego markera somatycznego ocenę emocjonalną, którą następnie możemy przetworzyć z pomocą naszych zdolności poznawczych. W ten sposób zwykle możliwe jest zatrzymanie reakcji zainicjowanej przez marker somatyczny i przeprowadzenie świadomego działania z pomocą naszego myślenia. Odruchy mogą więc zostać ponownie przemyślane, a ich miejsce zajmują nowe intencjonalne strategie zachowania.

Na pewnym poziomie pobudzenia może się jednak zdarzyć, że drastyczne doświadczenie przerasta mechanizmy przetwarzania naszego organizmu.

Na przykład ofiary wypadków, weterani wojenni, ale także ofiary napadu musiały doświadczyć sytuacji, w której były niezwykle zestresowane, być może nawet stanęły w obliczu śmierci. W tym czasie organizm znajduje się zwykle w stanie skrajnego pobudzenia emocjonalnego, w absolutnym stanie wyczerpania.

stan akceptacji. Nierzadko osoby te doświadczają traumy.

U pacjentów po traumie często można zaobserwować, że zwykle przetwarzanie doświadczeń zostaje przerwane podczas snu REM. Zwiększony poziom pobudzenia podczas (nocnego)snu często prowadzi do przebudzenia. Spokojny sen REM nie występuje, a poznawcze przetwarzanie znoszonego doświadczenia, które zwykle ma miejsce podczas tej fazy snu REM, nie może mieć miejsca.

Jeśli nie zostanie on zintegrowany z pamięcią poznawczą, pamięć doświadczenia emocjonalnego nie ma swojego partnera poznawczego dla tego konkretnego wydarzenia. Może to prowadzić do gwałtownych reakcji cielesnych w podobnych sytuacjach, ponieważ marker somatyczny przekazuje swoją ocenę emocjonalną w sposób niefiltrowany.

Z ewolucyjnego punktu widzenia, który powinien zapewnić przetrwanie każdej żywej istocie, tego typu reakcja ma sens. Silna reakcja emocjonalna z równie silnie odczuwanymi wrażeniami cielesnymi powinna ostrzegać przed podobnymi sytuacjami. Ludzie często doświadczają tego typu silnych i jednocześnie nieprzyjemnych reakcji cielesnych w chwilach strachu. Nierzadko też takie przepełnione emocjonalnymi markerami ciała prowadzą do blokad psychicznych.

Rapid Eye Movement - śledzenie snu REM

Nasz sen dzieli się na kilka faz, które w ciągu nocy występują na przemian. Oprócz faz snu głębokiego i lekkiego, duże znaczenie - zwłaszcza dla naszego samopoczucia - ma również tzw. sen z ruchem gałek ocznych (rapture eye movement). Ale co sprawia, że ta faza snu jest tak wyjątkowa w cyklu snu?

Najbardziej typową cechą snu REM można znaleźć w samej nazwie tego etapu snu. REM to skrót od Rapid Eye Movement, który opisuje szybkie ruchy oczu pod powiekami. Faza snu REM charakteryzuje się zwiotczeniem mięśni, wzrostem ciśnienia krwi i podwyższonym tętnem. Sen REM towarzyszy aktywność fal mózgowych o częstotliwości od 4 do 8 Hz - czyli znacznie większej niż w stanie czuwania. Ciało w fazie REM znajduje się na szczęście w swoistym paraliżu, dzięki czemu ruchy doświadczane we śnie nie mają miejsca w rzeczywistości. Jedynym wyjątkiem są oczy, które są kontrolowane przez specjalne włókna nerwowe.

Z kolei podczas fazy Non-Rapid Eye Movement (sen NREM również NON-REM)

- jako odpowiednik Rapid Eye Movement - obniża się zarówno ciśnienie krwi, jak i temperatura ciała, a śpiący prawie nie śni. Hipnogram, który jest rejestrowany podczas nocnego odpoczynku

Hipnogram, który w sposób graficzny przedstawia profil osiągniętych faz snu, pokazuje czas trwania i kolejność poszczególnych faz szybkiego ruchu gałek ocznych. Zgodnie z hipnogramem fazy snu rapid eye movement występują około 3 do 5 razy podczas nocnego odpoczynku i następują po fazach snu głębokiego. Badania wraz z profilem snu wykazały, że pierwsza faza REM występuje około 2 do 3 godzin po zaśnięciu i trwa tylko około 10 minut. Analiza cyklu snu wykazała natomiast, że druga faza REM jest około dwukrotnie dłuższa. W kierunku poranka faza REM ma długość około jednej godziny. Osoby długo śpiące często śnią nawet do dwóch godzin. Jeśli czas trwania snu wynosi 7 godzin, to połowa faz snu przypada na ostatnie dwie godziny. U dorosłych sen z szybkimi ruchami gałek ocznych zajmuje około 20 do 25% całkowitego czasu snu. Noworodki spędzają nawet ponad 50% snu w fazie REM. U młodszych śpiochów i wraz z rosnącym wiekiem przebudzenie staje się coraz bardziej prawdopodobne, zwłaszcza pod koniec fazy REM.

Aktywność senną można wykryć w każdej fazie snu. Jednak intensywność snienia różni się znacznie w poszczególnych fazach. Eksperymenty z udziałem osób badanych wykazały, że sny są najsilniejsze podczas snu Rapid Eye Movement. Osoby, które zostały obudzone podczas snu REM, były w stanie bardzo dobrze zapamiętać swoje sny. Natomiast ci, którzy obudzili się podczas fazy non-REM (sen NREM), nie mieli o nich żadnych wspomnień. Rapid Eye Move

sen mentalny charakteryzuje się bardzo intensywną aktywnością mózgu, która przypomina stan czuwania.

Faza REM została odkryta dopiero około 50 lat temu. W przeszłości naukowcy raczej zakładali, że podczas snu nic się nie dzieje i dlatego nie ma nad czym prowadzić badań. W 1953 roku badacz snu Nathaniel Kleitmann i jego doktorant Eugene Aserinsky wraz z zespołem badawczym w laboratorium snu byli w stanie skutecznie obalić ten pogląd. W tym roku badacze odkryli sen REM. Od tego czasu badania dostarczają coraz więcej informacji o tym, jak sen REM wpływa na nasze samopoczucie.

Jak sen REM wpływa na nasze samopoczucie

Chociaż sen REM i jego znaczenie nie mogą być do dziś jednoznacznie wyjaśnione, a dochodzenia i badania na ten temat trwają, to z największą pewnością przyjmuje się, że Rapid Eye Movement odgrywa decydującą rolę w przechowywaniu informacji w pamięci długotrwałej i w przetwarzaniu doświadczeń. Jest oczywiste, że te procesy w mózgu są regularnie i często upośledzone podczas zaburzeń snu. Konsekwencją tego są często zauważalne w życiu codziennym dolegliwości, takie jak stres i niepokój, zmartwienia i smutek, brak zdolności do podejmowania decyzji i brak motywacji.

zdolności, a nawet malejącej pewności siebie. Cierpi na tym sprawność emocjonalna i umysłowa. Podczas snu REM należy bowiem pokonywać lęki, rozwiązywać problemy, tworzyć nowe skojarzenia i redukować stres.

Psychologowie z Uniwersytetu Kalifornijskiego odkryli, że kreatywność rozwija się również podczas fazy snu Rapid Eye Movement, a wyobraźnia może rozwijać się bez przeszkód. Badani, którzy podczas drzemki zapadli w sen rapid eye movement, byli w stanie szybciej kontynuować sekwencje słów i szybciej znajdować analogie. Zygmunt Freud postawił kiedyś hipotezę, że sen jest formą oczyszczania i selekcji w pamięci, co z pewnością było twierdzeniem zgodnym z trendami. Faktem jest bowiem, że sen REM jest niezbędny dla kształtowania pamięci oraz naszej równowagi psychicznej i emocjonalnej. W końcu badania w laboratoriach snu pokazują, że jesteśmy zauważalnie wyczerpani psychicznie i fizycznie po wielokrotnym skróceniu snu Rapid Eye Movement.

Gdy brakuje faz snu REM

Szybki ruch gałek ocznych podczas snu REM jest niezwykle ważny dla naszej regeneracji.

Brak fazy snu REM, a tym samym szybkich ruchów gałek ocznych, prowadzi bezpośrednio i szybko do wyczerpania. Można to łatwo zaobserwować w przypadku snu pod wpływem narkotyków, w którym wyraźnie brakuje ważnej przemiany pomiędzy różnymi fazami snu, której istotnym elementem jest faza REM ze swoimi szybkimi ruchami gałek ocznych. Sen pod wpływem narkotyków przypomina raczej "śpiączkę". Wiele osób zna kacowe przebudzenie ze snu, które następuje po zażyciu narkotyków.

Co więcej, jeśli sen Rapid Eye Movement jest tłumiony przez dłuższy czas przez przyjmowanie leków, prowadzi to do zauważalnego i poważnego pogorszenia naszego ogólnego samopoczucia i sprawności. W przypadku odstawienia takich leków w późniejszym czasie, może wystąpić tzw. zjawisko odbicia, będące wyrazem pilnej potrzeby nadrobienia zaległości w zakresie snu Rapid Eye Movement.

W 2002 roku badacz snu Robert Stickgold badał straumatyzowanych weteranów wojny wietnamskiej. Podczas gdy oni przeżywali swoje przerażające doświadczenia wojenne w koszmarach, Stickgold nie mógł znaleźć żadnego snu REM.

fazami snu. Po udanym leczeniu EMDR ofiar traumy, które wyleczyło je z traumy i pozwoliło im ponownie doświadczyć niezakłóconych, spokojnych faz snu REM, doszedł do wniosku, że istnieją wyraźne podobieństwa między szybkimi ruchami oczu (rapture eye movement) snu REM a szybkimi ruchami oczu świadomie inicjowanymi w stanie czuwania podczas interwencji EMDR.

Krótko mówiąc, jeśli chcesz być dobrze wyposażony psychicznie i emocjonalnie do codziennego życia i innych wyzwań, powinieneś zapewnić sobie zrównoważony nocny odpoczynek z dużą ilością snu REM. Ale również regularne wykonywanie szybkich ruchów gałek ocznych podczas czuwania, jak to się dzieje na przykład podczas autocoachingu EMDR, ma niezwykle pozytywne efekty.

Efekty stymulacyjne EMDR

Możliwe pozytywne efekty EMDR, które dzięki REMSTIM 3000 można zastosować w self-coachingu, są tu podane jako przykłady. Reakcja każdego użytkownika może być inna:

Już na krótko przed aplikacją zaangażowany temat jest niezwykle obecny, a jednostka czuje się zdana na łaskę sytuacji. Niekiedy trzeba nawet wysiłku, aby przejść do wyzwalającego pobudzenia. Tak bardzo temat zajmuje i wpływa na wolną wolę i chęć odprężenia.

Przy pierwszym zastosowaniu Rapid Eye Movement Stimulation, zwłaszcza przy użyciu REMSTIM 3000, w wielu przypadkach można szybko rozwinąć korzystne efekty stymulacyjne znane z metod coachingowych, takich jak EMDR.

Podczas gdy oczy wciąż podążają za sygnałem świetlnym, kilka rzeczy może wydarzyć się niemal jednocześnie:

- Jakikolwiek wewnętrzne obrazy wyganiają myśli. One bledną, tracą swój groźny wymiar. Ty sam czujesz się przyjemnie zdystansowany i mniej zaangażowany.

- Temat pojawia się w nowym, bardziej pozytywnym świetle. Poszczególne konteksty i osobiste oceny stają się nagle przyjaźniejsze.
- Spontaniczne skojarzenia pojawiają się przed wewnętrznym okiem i umożliwiają wcześniej niewyśnione pozytywne reinterpretacje. Nawet rzeczy, które uważano za niezmiennie, które wcześniej wywoływały jedynie odrzucenie, teraz mogą zyskać neutralne, a nawet zgodne aspekty.
- Emocje zmieniają się i wielu użytkowników czuje, jak negatywne fizyczne odczucia zaczynają opuszczać miejsce pochodzenia pierwszej fizycznej percepcji. W procesie tym przemieszczają się one przez ciało i zmieniają. W końcu kończą się błogim relaksem, gdy w końcu się rozplývają.
- Ciało dziękuje nam wyzwalającymi reakcjami, rozciąga się i głęboko oddycha (znowu). Ziewamy, uśmiechamy się, szczerzymy zęby, a nawet śmiejemy. A czasem nawet płacze, po czym wkrótce następuje uczucie odprężenia i uspokojenie nastroju.

Efekty te pojawiają się zwykle podczas pierwszych zastosowań REMSTIM 3000.

A nawet po stymulacji, efekty regeneracyjne mogą trwać:

- Sprawa nadal blednie, aż niektórzy muszą sobie nawet o niej przypominać i zastanawiać się, jak jeszcze chwilę wcześniej nie mogli myśleć o niczym innym. Niefortunna niegdyś sprawa nie została zapomniana, ale być może nie wydaje się już na tyle ważna, by przytłaczać ją troską. Rozwiązania i działania, jeśli nadal są konieczne, są teraz łatwiejsze.

Wreszcie może wystąpić efekt utrzymujący się podczas kolejnego nocnego odpoczynku. Wydaje się, jakby powszechne niegdyś nocne fazy REM (ponownie) przejmowały funkcję symulowanej właśnie w stanie czuwania stymulacji Rapid Eye Movement i kontynuowały reakcję emocjonalnych wspomnień o stresujących sprawach. Głośne sny mogą występować zwłaszcza w tej nocy.

W wielu przypadkach kolejny poranek przynosi szczególnie świeże i odświeżone przebudzenie.

Aby EMDR było skuteczne, niezbędna jest prawidłowa stymulacja wzrokowa.

Bez wątplenia szybkie ruchy oczu są kluczowym elementem metody EMDR.

Niekiedy stosuje się również stymulację poprzez bodźce słuchowe lub poprzez wzajemne dotykanie się ramion lub kolan. Ostatecznie jednak stymulacja wzrokowa, czyli wywoływanie szybkich ruchów gałek ocznych, jest prawdopodobnie najskuteczniejszym rodzajem stymulacji. Bez interwencji szybkich ruchów oczu przetwarzanie danych byłoby utrudnione. Ani stymulacja słuchowa, ani "tapping" nie są tak skuteczne, jak wynika z mojego ponad 10-letniego doświadczenia.

Jednak ostrożność wymagana jest również w przypadku stymulacji półkul wzrokowych. Nieprawidłowe wykonanie szybkich ruchów gałek ocznych może bowiem zmniejszyć lub nawet uniemożliwić uzyskanie oczekiwanych efektów EMDR.

Na co należy zwrócić uwagę wykonując szybkie ruchy gałek ocznych podczas sesji EMDR?

Raz po raz, podczas superwizji z trenerami i terapeutami, okazuje się, że komplikacje w sesjach z klientami często związane są z nieprawidłowym wykonywaniem szybkich ruchów oczu.

Jakie są więc aspekty stymulacji wzrokowej, które wymagają pilnej uwagi?

Decydujący wpływ na skuteczność interwencji EMDR z wykorzystaniem szybkich ruchów gałek ocznych mają następujące parametry:

Czas trwania ruchów oczu: Jeśli ruchy oczu są wykonywane przez zbyt krótki czas, stresujące wspomnienia nie mogą być przetwarzane lub nie są przetwarzane w pełni. Wręcz przeciwnie, może to prowadzić do intensyfikacji stresu u klienta. W tym przypadku powtórzenie stymulacji poprzez szybkie ruchy gałek ocznych jest konieczne, aby utrzymać zainicjowany proces i ostatecznie doprowadzić do zadowalającego rezultatu: Dobrego samopoczucia klienta.

Szybkość ruchów oczu: Często obserwuje się, że ruchy oczu wykonywane są zdecydowanie zbyt wolno. Nawet jeśli klient ma na początku trudności z wykonywaniem szybkich ruchów oczu, konieczne jest, aby ruchy oczu były wykonywane szybko i płynnie. W większości przypadków elastyczność ruchów oczu poprawia się po krótkim czasie. Szybkość ruchów oczu jest różna dla poszczególnych klientów. Każdy klient powinien wybrać najwyższą prędkość, która jest jeszcze dla niego wygodna, aby jak najlepiej wspierać proces. Jeśli ruchy oczu są wykonywane zbyt wolno,

przetwarzanie stresującego problemu może stać się trudniejsze, a proces EMDR ulega zatrzymaniu.

Odchylenie ruchów oczu: Odchylenie oczu odnosi się do zewnętrznych znaków, do których oczy są na przemian przesuwane w lewo i w prawo. Te zewnętrzne znaki różnią się w zależności od klienta. Jeżeli odchylenie jest zbyt małe, to prawdopodobnie również tutaj zostanie utrudniony skuteczny proces.

Częstotliwość lub powtarzalność ruchów oczu: Przetwarzaniu stresującego tematu towarzyszą wielokrotne powtórzenia rund ruchów oczu w tym samym kroku lub fazie. Raz po raz klient skupia się na swoim temacie, odbiera swoje emocje i odczuwa wrażenia z ciała, aby następnie ponownie przetworzyć je za pomocą szybkich ruchów oczu. Jak tylko klient zakończy szybkie ruchy oczu, powinien odpowiedzieć na pytanie "co jest teraz? Cokolwiek mu się pokaże, kontynuuje to i zaczyna pracować przez to ponownie. Ten cykl procesu jest powtarzany do momentu, gdy klient nie odczuwa stresu lub odczuwa go w niewielkim stopniu. Jeśli proces zostanie przerwany zbyt wcześnie, istnieje duże ryzyko, że klient utknie w procesie.

Błędy, takie jak ruchy głowy, które osłabiają ruchy oczu

Powyższe 5 punktów to oczywiste źródła błędów. Wadliwe wykonanie może zniszczyć efekty interwencji EMDR z szybkimi ruchami oczu. Dlatego w terapii EMDR lub coachingu EMDR to terapeuta lub coach powinien kontrolować stymulację wzrokową za pomocą szybkich ruchów oczu. W tym celu prowadzi klienta, machając mu przed oczami. Zazwyczaj macha ręką z dwoma wyciągniętymi palcami przed oczami klienta, który powinien podążać za nimi wzrokiem. Terapeuta lub trener wybiera odległość, która jest wygodna dla klienta.

Z reguły terapeuta lub trener kontroluje szybkie ruchy oczu.

W ten sposób terapeuta lub trener zapewnia, że szybkie ruchy oczu są stosowane prawidłowo pod względem czasu trwania, szybkości, odchylenia, ale także pod względem powtórzeń. Pilnuje również, aby klient nie poruszał głową. Obserwacje pokazują, że dla zestresowanego klienta prawidłowe wykonanie szybkich ruchów oczu bez zewnętrznego impulsu jest prawie niemożliwe.

Gdyby tak łatwo było wykonać poprawnie szybkie ruchy gałek ocznych, nie byłoby potrzeby stosowania zewnętrznego instruującego bodźca. Wystarczyłaby prośba: "Proszę teraz poruszać oczami!". Ale to nie działa! Nawet w nieobciążonym stanie umysłu trudno jest poruszać oczami, na przykład w treningu EMDR.

Prawidłowe prowadzenie szybkich ruchów gałek ocznych jest trudne dla terapeuty lub trenera EMDR. Jest prawie niemożliwe, aby klient w swojej emocjonalnie stresującej sytuacji kontrolował prawidłowe wykonanie ruchów oczu.

Mało który klient wykonałby ruchy oczu poprawnie. W związku z tym niezliczona ilość klientów byłaby rozczarowana i mocno wierzyła, że EMDR nie działa.

W autocoachingu z EMDR obowiązkowy jest bodziec zewnętrzny.

Szczególnie w przypadku samocoachingu z EMDR, należy zapewnić samouka, że wykonuje on swoje szybkie ruchy gałek ocznych prawidłowo, aby wywołać pożądane efekty. Jest to utrudnione przez fakt, że w self-coachingu nie ma dostępnego coacha, który mógłby wskazać błędy.

Podczas opracowywania metody EMDR self-coaching szybko okazało się, że stymulacja wzrokowa musi być kontrolowana przez zewnętrzny bodziec, aby uniknąć błędów. W autocoachingu samouk przechodzi sam przez 6 kroków autocoachingu EMDR. W decydującym momencie wykonuje również ruchy oczu zgodnie z instrukcją.

Nie ma wątpliwości, że w tym momencie szybkie ruchy gałek ocznych są wykonywane prawidłowo i wielokrotnie.

tzn. szybko, płynnie, z odpowiednim prowadzeniem i czasem trwania. Bez bodźców zewnętrznych zestresowany użytkownik siebie musiałby sam prowadzić swoje oczy do ruchu; i to przez dość długi okres czasu z częstymi powtórzeniami. Jednocześnie powinien dostrzegać swoje wewnętrzne zmiany dotyczące tematu, swoich emocji i odczuć cielesnych. ([do filmu](#))

Okulary EMDR REMSTIM 3000

REMSTIM 3000 został specjalnie opracowany do zastosowania EMDR w self-coachingu i związanej z nim Rapid Eye Movement Stimulation. Gogle do samokształcenia są wykonane ręcznie w Niemczech. Dostosowanie funkcji, indywidualne możliwości ustawień i łatwa obsługa czynią z REMSTIM 3000 skuteczne i sprawdzone urządzenie do samokształcenia.

Jego mała, kompaktowa i lekka konstrukcja sprawia, że jest idealny do stosowania w podróży. Niewielkie, profesjonalne urządzenie do auto-coachingu z wykorzystaniem Rapid Eye Movement Stimulation waży mniej niż 100 g, łącznie z baterią.

Sterowana chipowo elektronika REMSTIM 3000 mieści się w całości w eleganckiej obudowie, dzięki czemu można zrezygnować z kabli i dodatkowych elementów obsługi.

Ponieważ osobista elastyczność ruchu gałek ocznych użytkownika jest różna, parametry stymulacji mogą być dostosowane indywidualnie. Ostatnie użyte ustawienie parametrów stymulacji jest zawsze automatycznie zapisywane przez chip do następnego zastosowania.

Diody Micro-LED generują delikatny impuls świetlny, który kieruje ruchem każdego oka indywidualnie, ale w sposób skoordynowany podczas aplikacji. W przypadku 2 x 3 wer-

tycznie rozmieszczone diody LED sygnalizują początek i koniec 30-sekundowej aplikacji. Więcej na ten temat można przeczytać w rozdziale Obsługa REMSTIM 3000.

Poziomy sygnał świetlny, który delikatnie stymuluje ruchy oczu, może być łatwo i szybko regulowany pod względem poziomu i szybkości stymulacji za pomocą dwóch przycisków podczas użytkowania dla osobistego komfortu i optymalnej skuteczności efektów stymulacji. Szczególną uwagę zwrócono na dobór koloru światła i jasności, aby stymulacja wzrokowa była jak najbardziej sprzyjająca i przyjemna.

Dowiedz się więcej o tym skutecznym urządzeniu do samokształcenia: [czytaj więcej online](#)

Self-coaching czy coaching z coachem - jak się zdecydować?

Osoby, które chcą uwolnić się od negatywnych emocji i uciążliwych myśli, zazwyczaj stosują jedną z dwóch metod: albo szukają pomocy u osób trzecich, albo próbują pomóc sobie same.

Ci, którzy decydują się na wizytę u coacha, wybierają pierwsze podejście i szukają porady u osoby z zewnątrz. Ci, którzy wybierają self-coaching, chcą uwolnić się od kłopotliwej sytuacji. Niezależnie od tego, którą drogę wybiorą, zazwyczaj towarzyszy jej chęć dalszego działania. Ci bowiem, którzy podjęli decyzję o zmianie czegoś, zazwyczaj chcą, aby zmiana nastąpiła natychmiast. Po co więc czekać?

Z self-coachingiem nie ma co czekać. Inaczej jest w przypadku coachingu z coachem po raz pierwszy. Bo teraz musisz odpowiedzieć na specjalne pytania:

Pytania dotyczące coachingu z trenerem?

1. Kto może mi pomóc?
2. Czy znam coacha lub kogoś, kto może mi polecić coacha?
3. Czy ten trener jest odpowiedni dla moich obaw?
4. Czy mogę dotrzeć do mojego trenera teraz, w tym momencie i czy ma on teraz dla mnie czas?

5. Jak długo muszę czekać na spotkanie z trenerem?
6. Jak długo chcę czekać na spotkanie? Co to dla mnie znaczy, jeśli na spotkanie z trenerem będę musiał czekać kilka dni, a nawet tygodni?

Ci, którzy znaleźli odpowiedniego dla siebie i swoich osobistych problemów coacha, który może zaoferować terminowe spotkania, mają tym samym właściwą osobę do kontaktu w sprawach głębokich. W przypadku niektórych tematów profesjonalne "spojrzenie z góry" coacha lub terapeuty jest oczywiście wysoce zalecane, a nawet niezbędne.

Nasza codzienna wrażliwość szczególnie dobrze nadaje się do self-coachingu.

Często jednak dopadają nas właśnie drobne i powtarzające się stresy dnia codziennego, których jednak nie uważamy za wystarczająco wybuchowe, by rozmawiać o nich z coachem, a tym bardziej wydawać na nie pieniądze. A szkoda! Bo to właśnie te małe sprawy często odzwierciedlają bolące punkty naszego jestestwa. Szczególnie tutaj warto wywierać pozytywny wpływ poprzez self-coaching.

W takich przypadkach EMDR self-coaching jest doskonałym sposobem na poradzenie sobie z ostrym problemem w ciągu kilku minut w sesji self-coachingowej. Musimy

Nie musimy czekać i możemy wykorzystać nasze zaangażowanie od razu i w sposób niezafałszowany. Odbieramy to, co jest i pracujemy z tym.

Z pomocą okularów EMDR REMSTIM 3000 na przykład 2-3 aplikacje trwające po 30 sekund często pomagają otworzyć się na nowe spojrzenie na temat, a tym samym uspokoić i zreorganizować własne emocje. A czymże jest półtorej minuty "treningu oczu z przewodnikiem" w porównaniu z dniem pełnym złych nastrojów?

Oczywiście, self-coaching wiąże się również z pytaniami. Każdy, kto chce się coachować, może chcieć odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

1. Czy to moja własna, wolna decyzja, by coachować się w tej kwestii?
2. Czy jestem obecnie na tyle odporny, aby wytrzymać dodatkowe stresy, które mogą pojawić się podczas samodzielnego prowadzenia coachingu mojego podmiotu?
3. Czy czuję, że jestem w stabilnym stanie psychicznym i emocjonalnym?
4. Czy chcę sam poradzić sobie ze stresującym problemem w sesji EMDR self-coaching bez profesjonalnej pomocy coacha lub terapeuty?

Wreszcie, nie możemy zapominać, że stosowanie EMDR w przeszłości często pokazywało, że

metoda może w sposób trwały wywołać w nas pozytywne zmiany. Zgodnie z funkcjonalnym modelem EMDR można zająć się i rozwiązać nawet najmniejsze mini-traumy z przeszłości, które niestety często przejawiają się w naszych stresujących stanach umysłu. W wielu przypadkach nasze własne codzienne lęki mogą zostać zredukowane, a wynikające z nich bariery dla działania mogą zostać ostatecznie zburzone. Nowe ścieżki otwierają się wtedy zazwyczaj same. (patrz również efekty stymulacyjne EMDR).

Rekomendacja jest więc taka: regularny self-coaching z EMDR utrzymuje i wzmacnia naszą emocjonalną i psychiczną konstytucję w zauważalny sposób. A to, co jeszcze "wisi", a nawet wyłania się w wyniku, można omówić na specjalnym spotkaniu z trenerem osobistym!

EMDR self-coaching: 6 kroków

Na kolejnych stronach znajdą Państwo skuteczne wskazówki, jak optymalnie wykorzystać EMDR self-coaching z pomocą REMSTIM 3000. Będzie on wspierał Państwa w coachingu własnych problemów, które stresują Państwa osobiście emocjonalnie i psychicznie w szczególnie staranny sposób.

Pamiętaj, że w przypadku niektórych tematów i zagadnień, które dotyczą Ciebie w szczególny sposób, może być wskazana konsultacja z trenerem lub terapeutą, któremu ufasz. Prosimy również o zapoznanie się z ważnymi informacjami.

W ramach przewodnika 6 kroków, pomocne okazało się pisanie ich w drugiej osobie liczby pojedynczej. Tak więc na tych stronach zawsze będziesz zwracał się do mnie per "ty". Proszę o zrozumienie.

Podczas autocoachingu zostaniesz poproszona o zanotowanie na skali, jak się czujesz w swojej kwestii, którą znajdziesz tutaj.

Dlaczego ocena naszego poziomu stresu jest ważna

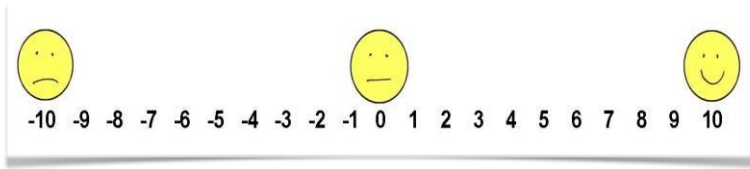
Przyznaję, że pytanie "Jaki jest poziom Twojego subiektywnego poruszenia, gdy myślisz teraz o jakimś temacie?" brzmi nieco sztampowo. Jednak skoro pytanie ma być dokładne, to takie sformułowanie się sprawdziło. Już samo to zwiększa uwagę uczestników. Mógłbym też sformułować pytanie w ten sposób: Jaki jest Twój obecny poziom stresu, gdy myślisz teraz o swoim temacie?

Niektórzy jednak nie czują się obciążeni w związku ze swoim tematem, lecz po prostu niewygodni lub nawet niezwykle komfortowi. Zatem mówienie o obciążeniu byłoby błędem. W przeciwieństwie do coachingu, w terapii bardzo dobrze można założyć, że istnieje obciążenie; ale więcej o tym później.

Błędem byłoby zapytać: "Jak się czujesz, kiedy myślisz o swoim temacie?".

Bo chodzi tu wyraźnie o zakres, stopień bycia dotykanym, gdy podmiot jest przed oczami. Własne postrzeganie własnego wewnętrznego stanu emocjonalnego ma być tu skwantyfikowane.

W autocoachingu EMDR używamy skali od -10 do (+)10.



Podczas gdy -10 reprezentuje najgorszy wyobrażalny stres, 0 symbolizuje neutralny stan emocjonalny.

10 oznacza stan, którego nie da się poprawić: nie ma nic piękniejszego ani lepszego niż to!

Klasyczny protokół EMDR wykorzystuje skalę od 0 do 10, gdzie 0 to brak stresu, a 10 to maksymalny stres.

Ponieważ w terapii stosuje się klasyczny protokół EMDR, ta skala od 0 do 10 jest wystarczająca. W końcu w terapii chodzi zwykle o oszacowanie stopnia dyskomfortu. Ponieważ EMDR zostało opracowane przez Francine Shapiro i pochodzi z USA, skala ta oryginalnie nazywa się subiektywnymi jednostkami zaburzeń (SUD).

W coachingu czy self-coachingu nierzadko jednak doświadczamy pozytywnych emocji, nawet jeśli zwykle dopiero po aplikacji EMDR self-coaching. I ważne jest, aby je również dostrzec i ocenić.

Dlaczego w ogóle ważne jest szacowanie i odnotowywanie zakresu subiektywnego dotykania?

Sama konfrontacja i ocena własnych emocji wspiera proces dojrzewania osobowego. Przekonujemy się bowiem, że osobisty dyskomfort może przybierać różne stopnie.

I tak stres z szefem może odpowiadać -3 w naszej skali, natomiast wypadek na drodze z własnym pojazdem stanowi -5.

Gdy następnie zajmiemy się indywidualnym zagadnieniem w EMDR self-coachingu i ocenimy stopień stresu ponownie po self-coachingu, zwykle stwierdzamy, że nastąpiło przyjemne zmniejszenie poczucia stresu.

Ocena poziomu naszego dyskomfortu przed i po sesji self-coachingowej uświadamia nam, że nie jesteśmy bezradni wobec naszych emocji i że możemy sobie skutecznie pomóc.

Świadomość, że możemy z powodzeniem kształtować swój własny świat emocjonalny w pozytywny sposób, zwiększa naszą osobistą tolerancję na stres i kompetencje emocjonalne. Sama świadomość, że nie musimy bać się stresu i innych obciążeń emocjonalnych sprawia, że jesteśmy bardziej otwarci na wyzwania, jakie stawia przed nami życie.

z zadowoleniem, a z drugiej strony, jeśli zechcemy, możemy zająć się jeszcze większymi celami.

Pomocne ćwiczenie, które sam lubię robić i często polecam, przebiega tak: zbieram krótko moje aktualne tematy w formie mapy myśli.

Robię to, siadając przy moim kuchennym stole z filiżanką kawy lub herbaty. Następnie zadaję sobie pytanie "Bez czego mogłabym się teraz obejść?" i bez większego zastanowienia wypisuję kwestie, które mi przeszkadzają. Zajmuje to zwykle niewiele więcej niż 10 minut. Po tym czasie szacuję aktualny stopień mojego subiektywnego poruszenia w każdym temacie i zapisuję wartość dla każdego tematu na arkuszu.

Następnie decyduję się na jeden z problemów, którego magnituda jest największa, czyli powoduje u mnie duży dyskomfort, udaję się do ulubionego fotela i zajmuję się nim w sesji samoksztalcenia EMDR z użyciem gogli EMDR REMSTIM 3000.

Ponieważ taka sesja trwa zwykle zaledwie kilka minut, mogę czasem pracować nad drugim tematem z podobnym stopniem dyskomfortu.

Często okazuje się, że tematy te są ze sobą powiązane. Jeśli uda mi się uciec od emocjonalnej reakcji na jedną kwestię, zawsze mam dużą szansę zająć się również drugą.

ostrzejszych zagadnień w nowym i piękniejszym świetle.

W większości przypadków czuję się po tym znacznie lepiej. Czuję się spokojniejszy i bardziej gotowy do wykonywania swoich zadań. Uczucie, że wszystko mnie przerasta, ustąpiło miejsca nowemu napędowi.

Z pewnością jednak są też takie kwestie, których nie chcę samodzielnie coachować, bo ich poziom stresu wydaje mi się w tej chwili zbyt wysoki. Postanawiam wtedy znieść ten temat i odłożyć go na razie na półkę, aby zobaczyć, czy czas przyniesie jakąś ulgę. Często potem odważam się na sesję EMDR self-coaching w późniejszym czasie z powodu zdrowego poziomu stresu. Czasami zwracam się z tym problemem do mojego coacha.

Zanim rozpoczniesz swoją pierwszą sesję self-coachingu, wyjaśnię każdy z sześciu kroków self-coachingu. Następnie powinno być Ci bardzo łatwo uziemić i zrelaksować się za pomocą tych sześciu kroków, gdy pojawią się szczególne stresy.

Kiedy tylko chcesz, po prostu bierzesz ten przewodnik self-coachingowy i przeprowadzasz sesję metodą EMDR self-coaching.

1. Krok

Pierwszym krokiem jest dostrojenie się do swojego tematu. Co w tej chwili najbardziej Cię porusza? Które nieprzyjemne zdanie, która stresująca myśl, które wspomnienie zaburza Twoje samopoczucie? Nie musi to być nic konkretnego. Możliwe jest też, że Twoje myśli są przepełnione i nie masz wyraźnego skupienia. Stań się świadomy tego, co to jest. Nie ma tu żadnego dobra ani zła. Po prostu ogranicz to, co może być Twoim tematem.

Bardzo warto, abyś poświęciła trochę czasu na jasne określenie swojego problemu. Z pewnością można wykonywać EMDR, a zwłaszcza szybkie ruchy gałek ocznych bez konkretnego skupienia. REMSTIM 3000 zachęca do tego, aby po prostu bez większego stresu wykonać sesję samokształcenia EMDR dla higieny psychicznej. 2-3 razy po 30 sekund z okularami EMDR rozluźnijcie się wyraźnie i pozwólcie myślom stać się jaśniejszymi.

Jednak w przypadku wystąpienia konkretnego problemu wskazane jest przeprowadzenie zaplanowanej samopomocy za pomocą EMDR i REM STIM 3000 z wykorzystaniem 6 kroków.

Spróbuj sam określić swój temat. Jak wspomniano wyżej, może to być idea, sytuacja, rzecz lub pewien obraz.

Przyjmij to, co jest Ci oferowane i nawet nie próbuj znaleźć przyczyny tego, co Ci się ukazuje. Analiza przyczyny nie jest koniecznością, aby EMDR było skuteczne, nawet w przypadku autotranscendencji.

W niektórych stresujących przypadkach temat pojawia się zbyt szybko. Podejmij go i przejdź do drugiego etapu autocoachingu z EMDR.

2. Krok

Po wybraniu tematu, zagładasz w głąb siebie i próbujesz znaleźć emocję, która idzie w parze z Twoimi przemyśleniami na temat tematu. Tutaj nie możesz popełnić błędu. Po prostu podążaj za pierwszym impulsem. EMDR robi resztę. Jeśli za tym kryje się coś więcej, to prawdopodobnie w 4. kroku, czyli interwencji z REMSTIM 3000, doświadczysz nowych skojarzeń, za którymi możesz potem po prostu podążać. To jest wielka zaleta EMDR: pracujesz z tym, co w danym momencie Ci się prezentuje.

Jakie emocje odczuwasz, gdy o tym myślisz? Na przykład mogą być w Tobie takie emocje jak złość, uraza, oburzenie, poczucie winy, bezradność, bezsilność czy wstyd, obrażanie się, zniewaga.

Odnalezienie własnych emocji i jasne ich określenie nie jest czasem łatwe. Ponieważ jednak EMDR ma za zadanie uruchomić przetwarzanie stresujących emocji poprzez swoją interwencję w 4 kroku samokształcenia za pomocą szybkich ruchów oczu, nazewnictwo jest bardzo pomocne.

Jeśli jednak żadna z wymienionych emocji nie wydaje się odpowiednia, ponieważ nie opisuje adekwatnie twojej odczuwanej emocji, to po prostu kontynuuj pracę z ideą tego, czego doświadczasz emocjonalnie.

Czasami zdarza się też, że nic nie czujesz, nie odbierasz żadnych emocji. Brak odczuć, brak emocji też jest w porządku. Ponieważ to również należy do ciebie. Wtedy po prostu zaakceptuj tę emocjonalną pustkę i zaakceptuj ją na tę chwilę.

Następnie spróbuj ocenić swoją emocję. W tym celu pomocne okazało się zapisanie postrzegania swojej emocji na skali i tym samym skwantyfikowanie jej na zasadzie próby. Na skali znajdziesz liczby z przedziału od - 10 do +10. Każda z tych pojedynczych liczb oznacza wartość, która ma opisywać stopień Twojego stanu ducha. Bądź spontaniczny. Wybierz liczbę z przedziału od -10 do +10, która najlepiej opisuje poziom emocji, jaki aktualnie odczuwasz myśląc o swoim temacie. Istnieje duża szansa, że wybierzesz liczbę z przedziału od -10 do +10.

i 0. Wiadomo przecież, że stres idzie w parze z negatywnymi emocjami.

Ale uwaga: liczby od -10 do -6 są ostrzeżeniem. Jeśli szacujesz zakres swojego stresu w tym przedziale wartości, pomocna i konieczna może być konsultacja z trenerem EMDR lub terapeutą EMDR, któremu ufasz, ponieważ temat wydaje się być dla Ciebie wyjątkowo stresujący, co sprawia, że samodzielny coaching z EMDR i REMSTIM 3000 wydaje się niewskazany. Prosimy o zapoznanie się z ważnymi informacjami.

3. Krok

Twoje emocje są ściśle związane z fizycznymi odczuciami. W tym kroku należy je zlokalizować. W parze z tym idzie teoria markerów somatycznych. Zakłada ona, że nasze ciało, a zwłaszcza nasza amygdala, przechowuje emocje w określonym miejscu naszego ciała i w ten sposób je zaznacza. Jeśli pojawi się podobna sytuacja, która na przykład przypomina nam starą i denerwującą niebezpieczną sytuację, amygdala zapewnia, że aktywnie odczuwamy stare wspomnienia w naszym ciele poprzez emocjonalny marker ciała. Szczególnie w przypadku negatywnych i rzekomo zagrażających wydarzeń może to uratować nam życie, ponieważ bez zastanowienia podejmujemy ucieczkę lub atak w celu obrony.

Codziennie stresy i napięcia w naszym współczesnym życiu pozostawiają somatyczne znaczniki. Zgodnie z teorią, EMDR jest w stanie wymazać te emocjonalne znaczniki w naszym ciele lub zredukować je do poziomu funkcjonalnego. To, co pozostaje, to przetworzone doświadczenie, które nauczyło nas czegoś o tych przeszłych wydarzeniach, bez dalszego narażania nas na stres poprzez emocjonalne i fizyczne reakcje stresowe.

Autocoaching EMDR jest więc dobrym sposobem na uwolnienie związku między fizyczną reakcją a wydarzeniem, które nas dotyczyło i umożliwienie jego psychicznego przetworzenia.

Bardzo pomocne jest więc wydobyć z siebie fizycznych odczuć podczas myślenia o temacie w połączeniu z emocjami w ciele.

Niektórzy ludzie czują ciągnięcie w ramieniu lub zgrzytanie w obszarze żołądka. Inni odczuwają skręcanie w kolanie lub drapanie w gardle. Może czujesz ucisk w głowie lub brak jakichkolwiek fizycznych doznań - pustkę. Bez względu na to, co czujesz lub czego nie czujesz, idziesz dalej i krok po kroku realizujesz proces samokształcenia EMDR.

4. Krok

Czwarty krok polega na interwencji centralnej. Nazywa się ją również "przetwarzaniem" (od angielskiego "to

EMDR self-coaching w 6 krokach z REMSTIM 3000
process").

= *proces*), ponieważ stany psychiczne, emocjonalne i fizyczne są przetwarzane za pomocą stymulacji wzrokowej. Tu dochodzimy do szybkich ruchów gałek ocznych, które uczyniły EMDR tak znanym.

Tuż przed interwencją skup się na swoim temacie, zauważ swoje emocje i wczuj się w siebie, aby uświadomić sobie swoje fizyczne doznania.

Na przykład wyobraź sobie piramidę, którą dzielisz na trzy obszary, jeden nad drugim. Twój temat jest na górze, emocje znajdują się w środku. Twoje fizyczne odczucia znajdują się na dole.

Następnie należy rozpocząć zestaw szybkich ruchów gałek ocznych przy pomocy REMSTIM 3000. Urządzenie EMDR ma tę zaletę, że Państwa oczy są prowadzone do szybkiego ruchu tam i z powrotem. Muszą Państwo jedynie podążać wzrokiem za delikatnym impulsem świetlnym. W tym samym czasie mogą Państwo skupić się na swoim wnętrzu.

Obserwuj siebie. Czy coś się zmieniło w środku? Co z Twoimi emocjami, odczuciami z ciała? Czy myśl o Twoim temacie zmieniła się w jakiś sposób? Czy w Twoim umyśle pojawił się może nowy obraz? Czy pojawiły się nowe skojarzenia? Nowe emocje? A może zmieniło się w Tobie miejsce Twojego fizycznego odczucia? Czy ciało emocjonalne -

marker w tobie migruje i daje o sobie znać w innej części ciała?

Często obserwuje się, że emocjonalny marker ciała (marker somatyczny) zaczyna poruszać się po ciele podczas interwencji za pomocą szybkich ruchów oczu. Następnie opuszcza on swoje miejsce pochodzenia - na przykład brzuch - i być może przesuwa się w kierunku klatki piersiowej. W tym procesie marker ciała często zmienia odczucia cielesne, poprzez które użytkownik postrzegał go do tej pory.

W niektórych przypadkach może też wzrosnąć odczucie ciała i stać się bardziej nieprzyjemne. Nie jest to powód do paniki, ale dobry znak, że coś się dzieje. Teraz ważne jest, aby kontynuować wykonywanie zestawów szybkich ruchów gałek ocznych, aż uczucie ciała ustąpi i pojawi się przyjemne uczucie.

W większości przypadków użytkownik odczuwa podczas tego przyjemniejsze uczucia i myśli, gdy tylko marker somatyczny straci swoją gwałtowność.

Przyczyn takiego stanu rzeczy można się tylko domyślać: Najprawdopodobniej podczas standardowej interwencji EMDR, wizualnej stymulacji dwustronnej półkuli, różne treści informacyjne naszych dwóch półkul mózgowych zostają wyrównane; i w ten sposób w końcu, choć z opóźnieniem, dochodzi do funkcjonalnej integracji w naszym mózgu.

pamięć poznawcza. Poznawczy współgracz emoti- nalnego markera ciała może przejść do działania. Jest to tak, jakby regulator psychiczny był odtąd ponownie dostępny. Specyficzna pamięć naszego ciała o stresującym doświadczeniu, która powstała w imieniu naszego amygdala poprzez połączenie bodźca z wcześniej "obezwładniającym" markerem somatycznym, zostaje odtąd osłabiona, traci swoją energię cielesną i często jest również (fizycznie) zapomniana. Towarzyszący mu stresujący problem traci swoją ak- tualność i zanika.

W 4. kroku należy ponownie uruchomić REMSTIM 3000, dopóki nie osiągnie się emocjonalnego i fizycznego, ale także psychicznego stanu, w którym czuje się lepiej w odniesieniu do pierwotnego tematu i nie chce się go dalej optymalizować. Można to zrobić w kroku 5.

5. Krok

Zanim przejdziesz do piątego kroku, warto zrobić krótką przerwę i wejść w siebie. Piąty krok polega na odnalezieniu małych szczątkowych doznań, które nadal istnieją, gdy myślisz o swoim temacie. Usiądź w rozluźnionej pozycji i wędruj w myślach. Myśl o swoim temacie, o emocjach, których teraz doświadczasz i zobacz, czy możesz dostrzec jakieś fizyczne szczątkowe odczucia. Jeśli coś się pojawi, należy wrócić do kroku 4 i rozpocząć interwencję z pomocą REMSTIM 3000 od nowa, aż do uzyskania najlepszego możliwego rezultatu.

Jeśli Twoje szczątkowe doznania nie rozpuszczą się całkowicie podczas tej sesji EMDR Self-Coaching lub mogą zostać przekształcone w przyjemną percepcję, pomocne może być przejście do Kroku 6; pod warunkiem, że Twoje szczątkowe doznania są w tolerowanym zakresie. Ostatnim krokiem - Krokiem 6 - kończysz tę sesję. Interwencja EMDR wyzwala, toruje drogę do normalnego przetwarzania naszego ciała. Następujący po niej czas, a zwłaszcza nocny odpoczynek z fazami snu REM, jest w stanie w wielu przypadkach całkowicie rozpuścić pozostałe emocjonalne wyznaczniki danego problemu osobistego.

Jeśli następnego dnia temat jest nadal obecny, możesz ponownie przeprowadzić coaching z kolejną sesją.

6. Krok

Teraz dochodzimy do szóstego, ostatniego kroku. Pomyśl o swoim temacie i zauważ pierwsze pozytywne myśli, które przychodzą Ci do głowy. Bądź spontaniczny! Po prostu weź pierwszą myśl, która do Ciebie przemawia. Może jest to pozytywne skojarzenie z Twoim tematem? Ta pozytywna myśl pokazuje Ci, że Twoje nastawienie do tematu uległo zmianie.

Teraz powtarzaj tę przyjemną myśl w kółko w swojej wyobraźni. I ponownie użyj REM STIM 3000. Wybierz wolną prędkość dla biegnącego światła. Powinno to spowodować, że te pozytywne myśli zostaną utrwalone w Twoim umyśle, że zostaną wplecione w Twój nowy świat przekonań, że tak powiem.

Na koniec oceń ponownie zakres swojego subiektywnego dotykania. W tym celu wybierz liczbę na skali pomiędzy -10 a +10. Następnie porównaj swoje informacje na skali z kroku 2 z aktualnymi informacjami. Zakres twojego subiektywnego dotykania powinien przesunąć się na skali od lewej do prawej strony o kilka punktów w kierunku pozytywnym.

Jeśli masz ochotę, zrób po wszystkim kilka notatek na temat swojej sesji self-coachingowej.

Jest to bardzo przydatne, ponieważ daje możliwość późniejszego wykazania skuteczności sesji self-coachingowych.

Bo wgląd i poczucie, że możemy coś zmienić, wzmacnia naszą pewność siebie.

Arkusze robocze do EMDR- self-coaching

Najbardziej pomocne okazało się po prostu kilkakrotne wydrukowanie arkuszy samokształcenia EMDR. W ten sposób można łatwo zapisać na arkuszach swoje myśli, komentarze i notatki do każdej sesji. Najlepiej jest używać jednej kopii arkuszy na sesję self-coachingu, aby nie rozpraszać się od bieżącego tematu notatkami z poprzedniego zastosowania.

Arkusze do autocoachingu EMDR znajdziesz w dodatku na końcu książki.

Możliwe skutki uboczne EMDR

W self-coachingu zajmujemy się naszymi codziennymi uwarunkowaniami, czyli naszymi obciążeniami emocjonalnymi o charakterze niechorobowym. A EMDR self-coaching nadaje się do tego zazwyczaj bardzo dobrze! Mogą to być np. lęki, stresy, zmartwienia i smutki, blokady psychiczne i emocjonalne.

W przypadku EMDR może wystąpić chwilowy wzrost stresu po lub w trakcie terapii EMDR.

- Wspomnienia, które nie zostały jeszcze przetworzone, mogą wypłynąć na powierzchnię i być postrzegane jako ciężar.
- Podczas sesji terapeutycznej klienci mogą doświadczać fizycznych doznań i emocji szczególnie intensywnych w kontekście doświadczenia, nad którym pracują, których ani terapeuta EMDR, ani oni sami nie są w stanie przewidzieć. (zwane również abreakcjami)
- Możliwe, że mózg nadal przetwarza stresujące doświadczenia w godzinach po zabiegu EMDR w ramach tzw. postprocessingu, co może wyrażać się w nowo pojawiających się snach, wspomnieniach czy uczuciach.

W autocoachingu zakłada się, że samouk jest w stanie w każdej chwili zdystansować się od tematu coachingu i uspokoić się.

3 Specjalne formaty EMDR- self-coaching

Online znajdziesz trzy formaty dotyczące wykorzystania EMDR self-coachingu w szczególny sposób.

Ultrakrótkoterminowy self-coaching z EMDR

Opowiem Ci jak przygotowujemy się do spokojnej nocy z EMDR w ultrakrótkoterminowym self-coachingu.

Leżę w swoim łóżku; poszedłem spać. To był długi i pełen wrażeń dzień.... ([czytaj więcej online](#))

CIPBS - Wyobrażenia konfliktowa, malowanie i stymulacja bi-boczna

CIPBS - tłumaczy się jako Conflict Imagination, Painting and Bilateral Stimulation.

Ta prosta i skuteczna technika, CIPBS, pochodzi od psychologa Christy Diegelmann. Format ten jest najlepiej stosowany w pracy z traumą.

Jednak format CIPBS jest również idealny do coachingu, a zwłaszcza do self-coachingu. ([czytaj więcej online](#))

EMDR self-coaching z piosenkami naszego życia

W tej szczególnej formie autocoachingu EMDR wykorzystujemy wszystkie piosenki, które dotyczą nas w szczególny sposób.

Co właściwie dzieje się z nami (a raczej: w nas), gdy naprawdę lubimy jakąś piosenkę, gdy porusza nas ona emocjonalnie?

Czy pamiętasz piosenki ze swojej młodości? Na przykład ulubioną piosenkę, gdy byłeś po raz pierwszy zakochany?

Albo która piosenka...([czytaj dalej online](#))

Dodatek: Arkusze robocze dla EMDR- Self-coaching w 6 krokach

Arkusze do samokształcenia EMDR z REMSTIM 3000 w 6 krokach

Nie. _____ Data: _____

1. Krok: Określenie tematu

- ❖ Co w tej chwili najbardziej cię porusza?
- ❖ Jakie myśli dręczą Cię w tej chwili? Jaki jest najbardziej nieprzyjemny obraz, najbardziej nieprzyjemne zdanie?
- ❖ Co ci chodzi po głowie?
- ❖ Skoncentruj się na idei, sytuacji, rzeczy, obrazie, zdaniu itp. które najbardziej Ci ciąży!

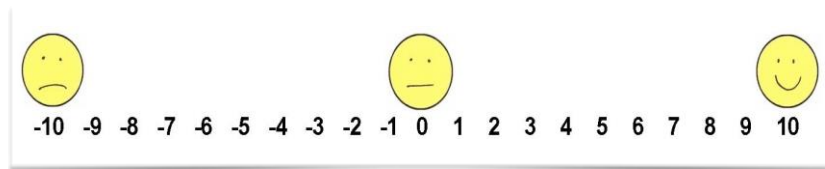
Uwagi: _____

2. Krok: Określ swoje emocje

- ❖ Czy czujesz coś, gdy skupiasz się na swoim temacie?
- ❖ Jakie emocje odczuwasz, gdy to robisz?
- ❖ Na przykład, czy jest to: złość, irytacja, oburzenie, bycie zirytowanym, strach, niepokój, smutek, zagubienie, bezradność, bezsilność, bycie na łasce innych, zaskoczenie, zmieszanie, "bycie w złym filmie", poczucie winy, odpowiedzialność, wstyd, umartwienie, obraza, degradacja, obrzydzenie, nienawiść, obrzydzenie, obrzydzenie, "krepowanie się", zmęczenie, pragnienie, głód, nie odczuwanie? Czy może jakaś inna emocja?

Lista ta przedstawia szereg nieprzyjemnych emocji i nie jest wyczerpująca.

Teraz oceń zakres swojego subiektywnego dotykania:



Uwagi: _____

3. Krok: Body-Scan I - Twoje fizyczne odczucia

- ❖ Czy czujesz coś w swoim ciele? Czy w twoim ciele jest echo twojej emocji?
- ❖ Czy czujesz poruszenie, fizyczne odczucie gdzieś w jakiejś części swojego ciała?
- ❖ Czy czujesz w sobie ucisk, ciągnięcie, ciepło, zimno lub coś podobnego?
- ❖ Czy też nie postrzegasz niczego, a przypomina to nie-odczuwanie?

Uwagi: _____

4. Krok: Interwencja (przetwarzanie)

- ❖ Bądź wewnętrznie świadomy swojego przedmiotu i swojej emocji (emocji). Poczuj teraz swoje fizyczne odczucia (także nie-odczucia)!
- ❖ Teraz należy rozpocząć aplikację **REMSTIM 3000**
- ❖ Oddychaj spokojnie i regularnie!
- ❖ Po zakończeniu **aplikacji REMSTIM 3000** należy wziąć głęboki wdech i wypuścić powietrze podczas wydechu.
- ❖ Co się zmieniło w środku? Zaobserwuj swoje emocje, odczucia w ciele, gdy teraz myślisz o swoim temacie od początku (skojarzenia?).

Wróć do pierwszego punktu interwencji (w tym 4 kroku) i zacznij proces od nowa. Przejdź przez ten proces tyle razy, ile chcesz. Na przykład, aż poczujesz się zdystansowany i wyzwolony od swojego problemu.

Uwagi: _____

5. Krok: Body Scan II

- ❖ Zastanów się nad swoim tematem. Szukajcie i odczuwajcie małe szczątkowe odczucia. W przypadku ich stwierdzenia należy ponownie interweniować przy pomocy REMSTIM 3000, jak opisano w punkcie 4, aż do uzyskania najlepszego możliwego rezultatu.

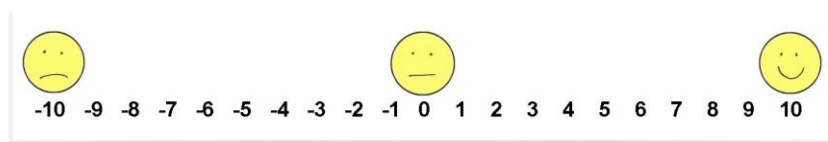
Uwagi: _____

6. Wreszcie - zakotwiczenie

- ❖ Teraz pomyśl o swoim temacie i zauważ pierwszą pozytywną myśl, która przychodzi Ci do głowy.
- ❖ Powtarzać w myślach tę przyjemną myśl wielokrotnie. Teraz interweniuj za pomocą REMSTIM 3000 - wybierz wolną prędkość dla biegnącego światła.
- ❖ Oddychaj spokojnie i regularnie i powtarzaj swoją przyjemną myśl.

Po zastosowaniu REMSTIM 3000 należy wykonać głęboki wdech i zwolnić na wydechu.

Teraz oceń ponownie zakres swojego subiektywnego dotykania, gdy myślisz o swoim temacie:



Skorzystaj z okazji, jeśli chcesz, aby zrobić kilka końcowych notatek na temat tej sesji self-coachingowej: