

تکنیک‌رهای عاطفی

به زبان آدمیزاد

اثر هلنا فون

ترجمه‌ی بتول حسین‌زاده



هیرمند

فهرست کوتاه

- مقدمه..... ۱۹
- بخش ۱: راه به سوی تکنیک رهایی عاطفی..... ۲۷
- توضیح تکنیک رهایی عاطفی..... ۲۹
- شناخت احساسات..... ۴۱
- مراحل اولیه‌ی ضربه زدن در تکنیک رهایی عاطفی..... ۵۲
- بخش ۲: با تکنیک رهایی عاطفی به فور پرت بیش تر برهید و فطرپذیر تر باشید..... ۷۱
- پیشرفت با تکنیک رهایی عاطفی..... ۷۳
- تعالی بخشیدن تکنیک تان..... ۹۷
- غلبه بر موانع..... ۱۱۵
- بخش ۳: پیدا کردن راه فور به سوی شادی درونی..... ۱۳۱
- کشف کنید که چگونه عاشق خودتان باشید..... ۱۳۳
- درک رابطه‌ها..... ۱۴۹
- نبرد با ترس‌ها، فوبیها و اضطراب‌ها..... ۱۷۱
- شکست خشم..... ۱۹۱
- آزادسازی احساسات ضمیمه شده به استرس، آسیب روحی و سوءاستفاده..... ۲۰۳
- بخش ۴: کاربرد تکنیک رهایی عاطفی در مورد مسائل فیزیکی..... ۲۲۱
- کنترل امیال شدید، اعتیادها و عادت‌های بد..... ۲۲۳
- شفای جسم..... ۲۴۹
- اسرار خواب مطلوب..... ۲۷۱
- بخش ۵: کشف راه‌های دیگر..... ۲۸۱
- قدرتمند کردن خود و دیگران..... ۲۸۳
- رفتار بچه‌ها، با تکنیک رهایی عاطفی..... ۳۰۷
- کسب و کار با تکنیک رهایی عاطفی..... ۳۲۹
- بخش ۶: ده تایی‌ها..... ۳۴۵

توضیح تکنیک رهایی عاطفی

در این فصل

◀ آشنایی با تکنیک رهایی عاطفی

◀ آگاهی از کمک‌هایی که از تکنیک رهایی عاطفی برمی‌آید

◀ تصمیم‌گیری برای تقاضای کمک

تکنیک رهایی عاطفی (EFT) شیوه‌ی شفابخشی ساده‌ای است که می‌توانید توسط خودتان یا یک پزشک یا درمان‌گر، آن را به کار بگیرید. می‌توانید آن را به طور مؤثری با چند درمان دیگر ترکیب کنید یا به‌عنوان یک تکنیک مستقل از آن استفاده کنید. در این فصل، کشف می‌کنید که تکنیک رهایی عاطفی چگونه شکل گرفته، چگونه کار می‌کند و چگونه می‌توان از به‌کارگیری آن بر روی خود و دیگران بهره‌مند شد. همچنین نمونه‌ی کوچکی از مشکلاتی که تکنیک رهایی عاطفی می‌تواند به حل آن‌ها کمک کند، مطرح شده است. حتی در صورتی که خودتان تکنیک رهایی عاطفی را بر روی خود به کار می‌گیرید، زمانی ممکن است از یک درمان‌گر کمک بخواهید.

آشنایی با خانواده‌ی تکنیک رهایی عاطفی

شاید تاکنون چیزی در مورد تکنیک رهایی عاطفی نشنیده باشید، اما احتمالاً با روش‌های درمانی طب سوزنی، طب فشاری، شیاتسو (ماساژدرمانی) و حرکت‌شناسی تشریح حرکات بدن انسان آشنا باشید. همه‌ی این موارد قسمتی از نمودار درختی خانواده‌ی انرژی‌درمانی‌ها هستند (تصویر ۱-۱ ص ۳۰). در کل، از آن‌جا که انرژی از طریق کانال‌هایی در بدنتان که با نام کانال انرژی (Meridians) شناخته شده است، در حرکت است، انرژی‌درمانی‌ها، تکنیک‌هایی هستند که برای دوباره متعادل کردن و متوازن کردن جریان انرژی مسدود شده و یا قطع شده به کار گرفته می‌شوند. این کار برای حفظ سلامت جسمانی و عاطفی مهم است. در این مورد در همین فصل بیش‌تر صحبت می‌کنم. در اینجا پای روان‌شناسی نیز به میان می‌آید. حتماً