

PRZYPOMNIENIE 😊

dr Aleksandra Marcinkowska

Własność osobista RESULTMIND® Aleksandra Marcinkowska

Zakaz kopiowania i rozpowszechniania.

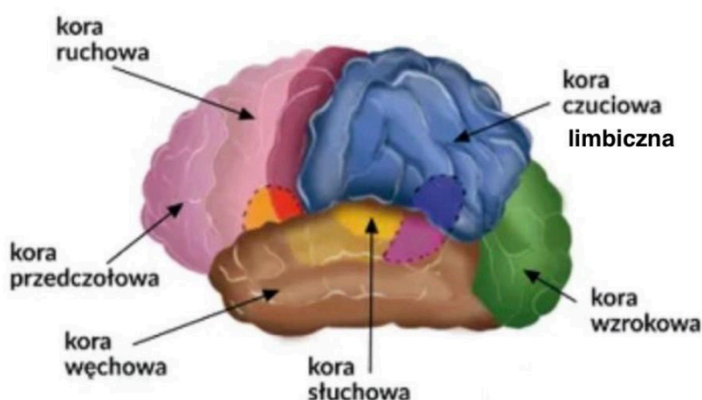
Słowniczek pojęć

Kora limbiczna - część mózgu odpowiedzialna głównie za emocje, pamięć emocjonalną i reakcje instynktowne.

Funkcje: Reguluje emocje (np. strach, lęk, agresja), zachowania popędowe (np. głód, pragnienie) oraz procesy związane z pamięcią.

Kora przedczołowa - obszar mózgu odpowiedzialny za logiczne myślenie, planowanie, analizę i kontrolę impulsów. Pomaga „uspokajać” emocje.

Funkcje: Odpowiada za wysokie funkcje poznawcze, w tym planowanie, pamięć roboczą, podejmowanie decyzji i przewidywanie konsekwencji. Hamuje zachowania impulsywne i jest odpowiedzialna za kontrolę społeczną.



Fight / Flight / Freeze Trzy podstawowe reakcje obronne układu nerwowego:

- Fight – walcz
- Flight – uciekaj
- Freeze – zastyń, „udawaj martwego”

Organizm wybiera je automatycznie w sytuacji zagrożenia. Dzieje się to bez udziału kory przedczołowej. Udział w wyborze z automatu bierze kora limbiczna.

Q&A

I. Dlaczego nie czujemy się tak, jakbyśmy chcieli? I nie mamy takiego życia, jakie byśmy chcieli?

Jeśli ktoś ma wrażenie, że nie czuje się tak, jak powinien, albo nie potrafi czuć tak, jak chce, bardzo często nie jest to kwestia „słabości” czy „winy”. Najczęściej to efekt pracy naszego układu nerwowego.

1. Mózg może być przeciążony stresem. Gdy dominują fale beta (napiecie, lęk, analizowanie), trudno o spokój, radość czy motywację.
2. Układ limbiczny może działać w trybie obronnym. Jeśli w przeszłości była trauma, przewlekły stres lub trudne wydarzenia, mózg może częściej uruchamiać tryby: fight/flight/freeze. Wtedy emocje bywają zablokowane, przytłoczone lub niestabilne.
3. Nierównowaga między emocjami a kontrolą. Kora przedczołowa (logika) i kora limbiczna (emocje) mogą działać „na różnych falach”. Czasem logika mówi: „powinno być dobrze”, a emocje pozostają zamrożone albo rozchwiane.
4. Ciało pamięta to, czego głowa nie pamięta. Trauma i stres zapisują się w reakcjach ciała. Nawet gdy życie jest „już ok”, ciało może pozostać w trybie alarmowym.
5. Geny i temperament też mają znaczenie. Niektórzy są bardziej wrażliwi, szybciej odczuwają stres albo wolniej wracają do równowagi – to nie jest wada, tylko naturalna różnorodność.
6. Zbyt duży dystans emocjonalny (zamrożenie). Jeśli przez lata trzeba było być silnym, opanowanym lub funkcjonować mimo trudnych sytuacji, mózg mógł nauczyć się odcinać od emocji, żeby chronić. Odłączenie się było kiedyś mądrą strategią – ale później może utrudniać odczuwanie tego, czego byśmy chcieli.

7. Niewystarczająca ilość spokoju i regeneracji. Emocje nie odpalają się „na zamówienie”. Potrzebują przestrzeni, bezpieczeństwa i czasu, by wrócić do równowagi.

To, że nie czujesz się tak, jak chcesz, nie znaczy, że coś jest z Tobą nie tak. To znaczy, że Twój układ nerwowy próbuje Cię chronić – czasem w sposób, który dziś już nie pomaga. Zmiana jest możliwa. Zrozumienie tego, co się dzieje, to pierwszy krok.

STRES / NAPIĘCIE / BRAK REZULTATÓW = kora limbiczna ↑ → kora przedczołowa

↓

SPOKÓJ / BEZPIECZEŃSTWO = kora limbiczna ↓ → kora przedczołowa ↑

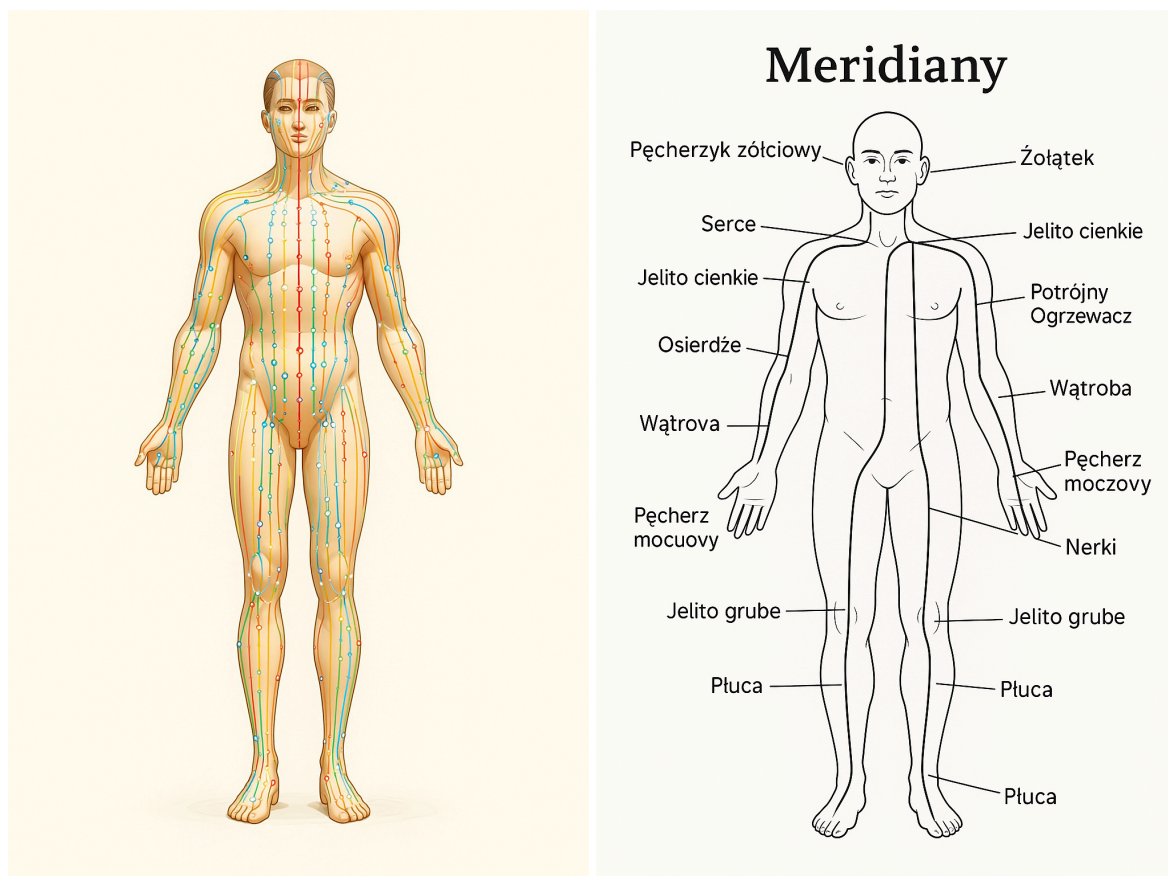
Gosia Wojciulewicz

Własność osobista – Inner Wellness Now® i Inner Synergy®

Zakaz kopiowania i rozpowszechniania.

Inner Synergy Method łączy pracę z mindsetem (przekonania, wewnętrzny dialog, mentalne wzorce), emocjami (regulacja, integracja, uwalnianie zapisów limbicznych), embodimentem (praca z ciałem, oddechem, somatyką), energią (przepływ, wibracja, odblokowanie zastoju), alignmentem (wyrównanie poziomu mentalnego, emocjonalnego, fizycznego i energetycznego) oraz inspired action (wdrażanie zmian w praktyczne działania i nawyki). To proces, który harmonizuje umysł, emocje, ciało i energię, prowadząc do wewnętrznej spójności, spokoju i autentycznej sprawczości.

MERIDIANY W PIGULCE:



Meridiany – mapa emocji, narządów i przepływu energii w ciele

Emocje to zmiany biochemiczne w ciele

Każda emocja to zestaw reakcji, które uruchamiają:

✓ neuroprzekaźniki

(dopamina, serotonina, noradrenalina)

✓ hormony

(kortyzol, adrenalina, oksytocyna)

✓ elektryczność w układzie nerwowym

(sygnały w nerwie błędnym, mózgu, rdzeniu kręgowym)

✓ reakcje w narządach

(przyspieszone bicie serca, napięcie brzucha, ściśnięte gardło)

Dlatego emocja **jest odczuwalna w ciele**, bo ciało fizycznie zmienia swój stan.

1. Czym są meridiany?

Meridiany to sieć energetycznych kanałów w ciele, które łączą konkretne narządy z emocjami i systemem regulacji.

Możesz traktować je jak **wewnętrzne ścieżki przewodzące informacje**, które mówią ciału:

- jak reagować,
- gdzie kierować energię,
- co uwalniać,
- gdzie wraca równowaga.

Kiedy meridian jest drożny – emocje i energia płyną.

Kiedy jest zablokowany – emocja „stoi” i zamienia się w napięcie.

I tu właśnie opukiwanie punktów meridianowych ma ogromne znaczenie.

2. Dlaczego pracujemy z meridianami w EFT?

Bo meridiany są jak **most** łączący emocje z ciałem.

Opukiwanie punktów na meridianach:

- odblokowuje przepływ,
- uwalnia nagromadzoną emocję,
- pozwala narządowi „odetchnąć”,
- pomaga ciału wrócić do równowagi.

Dzięki temu człowiek nie tylko „myśli inaczej”, ale też **fizycznie czuje zmianę**.

3. Meridiany i ich emocje – pełna mapa

Ta część jest najważniejsza, bo ludzie zaczynają rozumieć, **dłaczego czują to, co czują** i skąd biorą się ich reakcje.

PŁUCA – emocja: smutek, żal, poczucie straty

Zablokowanie: ciężar na klatce, spłycony oddech, brak przestrzeni.

Odblokowanie: ulga, głębszy oddech, więcej jasności.

JELITO GRUBE – emocja: kontrola, trzymanie, niepuszczone emocje

Zablokowanie: napięcie, „muszę”, trudność w odpuszczaniu ludzi i sytuacji.

Odblokowanie: większa płynność, łatwość podejmowania decyzji, luz.

ŻOŁĄDEK – emocja: zamartwianie, nadmyślenie, przeciążenie

Zablokowanie: ścisk w brzuchu, analizowanie 100 scenariuszy.

Odblokowanie: spokój mentalny, mniejsza potrzeba kontrolowania.

ŚLEDZIONA/TRZUSTKA – emocja: perfekcjonizm, poczucie obowiązku, nadmierna troska

Zablokowanie: napięcie, przeciążenie, branie za dużo na siebie.

Odblokowanie: równowaga między „chcę” a „muszę”.

SERCE – emocja: radość, ekspresja, żywotność

Zablokowanie: apatia, zamknięcie, brak energii.

Odblokowanie: otwartość, lekkość, uczucie „żyję”.

JELITO CIENKIE – emocja: chaos, trudność w rozróżnianiu, co czuję

Zablokowanie: pomieszanie myśli i emocji, brak kierunku.

Odblokowanie: klarowność, łatwość wyborów.

PĘCHERZ MOCZOWY – emocja: napięcie, stres, pobudzenie

Zablokowanie: ciało jak struna, brak odpoczynku.

Odblokowanie: głębokie „rozluźnienie systemu”.

NERKI – emocja: strach, niepewność, poczucie zagrożenia

Zablokowanie: lęk o przyszłość, napięcia w dolnych plecach.

Odblokowanie: poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

WĄTROBA – emocja: złość, frustracja, poczucie niesprawiedliwości

Zablokowanie: drażliwość, wybuchy, gromadzenie napięcia.

Odblokowanie: płynność i lekkość, większa tolerancja.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY – emocja: decyzje, odwaga, dynamika działania

Zablokowanie: odkładanie, zwątpienie, „nie wiem, co robić”.

Odblokowanie: pewność, kierunek, wewnętrzna siła.

OSIERDZIE – emocja: relacje, intymność, poczucie bycia chronionym

Zablokowanie: odseparowanie, zamknięcie emocjonalne.

Odblokowanie: zaufanie, otwartość, miękkość.

POTRÓJNY OGRZEWACZ – emocja: reakcje stresowe (walka/ucieczka/zamrożenie)

Zablokowanie: ciało w ciągłej gotowości, nadpobudliwość.

Odblokowanie: regulacja, poczucie bezpieczeństwa.

Dlaczego meridiany „niosą emocje”?

To, co Wschód opisał 3000 lat temu, Zachód potwierdza przez nowoczesne badania:

1) Meridiany przebiegają wzdłuż linii powięzi

Powięź to tkanka, która magazynuje napięcia i pamięć ciała.

2) Punkty meridianowe mają inny opór elektryczny skóry

Ich stymulacja zmienia sygnały nerwowe.

3) Opukiwanie punktów wpływa na receptorowe mechanizmy skóry

Co prowadzi do zmian w układzie nerwowym.

4) Emocje aktywują konkretne narządy

A każdy narząd jest powiązany z meridianem.

Czyli:

emocja → narząd → napięcie → meridian → zmiana przepływu.

Opukiwanie działa odwrotnie:

punkt meridianu → narząd → odblokowanie → emocja się zmienia.

To system zamknięty, który możesz regulować z obu stron.

4. Jak to się łączy z opukiwaniem?

Każdy punkt, który opukujemy w EFT, znajduje się na wejściu lub wyjściu ważnego meridianu.

Dlatego podczas opukiwania pojawia się:

- ulga w konkretnym organie,
- uspokojenie emocji z nim związanych,
- rozluźnienie danej części ciała,
- zmiana reakcji, schematów i napięcia.

To nie jest praca tylko „umysłowa” – to **regulacja przepływu w ciele**, która wpływa na to, co czujesz i jak reagujesz.

5. Podsumowanie

Meridiany są jak mapa:

- gdzie emocja się zaczyna,
- gdzie się zatrzymuje,
- gdzie można ją uwolnić,
- jak przywrócić równowagę.

Kiedy je opukujesz, docierasz do miejsc, gdzie emocje „utknęły”.

Dlatego ludzie mówią, że po EFT czują się lżej, bardziej sobą i spokojniej i to efekt **odblokowania przepływu**.

Metoda: EFT (Emotional Freedom Techniques) to metoda regulacji emocji, która łączy elementy psychologii, neurobiologii i stymulacji punktów meridianowych.

Nazywana jest „akupresurą emocji”, ponieważ łączy delikatne opukiwanie określonych punktów na ciele z ukierunkowaną pracą poznawczą.

To praktyczna, szybka i skuteczna metoda wyciszania kory limbicznej (centrum emocji) oraz ponownego aktywowania kory przedczołowej (centrum racjonalności, decyzji i sprawczości).

Jak działa EFT?

EFT wpływa na układ nerwowy poprzez trzy kluczowe mechanizmy:

1. Redukcja pobudzenia kory limbicznej

Opukiwanie punktów akupresurowych:

- obniża aktywność ciała migdałowatego (ośrodek strachu),
- wygasza reakcje fight/flight/freeze,
- zmniejsza intensywność stresu i napięcia emocjonalnego,
- redukuje fale beta (lęk, nadmierne myślenie, przeciążenie).

Dzięki temu ciało przestaje reagować jak w sytuacji zagrożenia, co daje poczucie spokoju i bezpieczeństwa.

2. Wzmocnienie kory przedczołowej

Gdy układ limbiczny się wycisza, aktywuje się:

- logiczne myślenie,
- analiza i jasność,
- podejmowanie decyzji
- kontrola impulsów.

EFT przywraca dostęp do racjonalnego „wewnętrznego steru”, pozwalając odzyskać sprawczość, stabilność i poczucie kierunku.

3. Rozładowanie ładunku emocjonalnego (somatyczne uwolnienie)

Niewyrażone emocje zapisują się w ciele jako:

- napięcia, blokady, „zacięcie” w gardle lub klatce piersiowej,

- lęk, wstyd, przytłoczenie,
- natrętne myśli i reakcje automatyczne.

Opukiwanie wysyła sygnał do mózgu, że „jest bezpiecznie”, dlatego ciało pozwala uwolnić stłumione napięcia i głęboko zapisane wspomnienia emocjonalne.

Dlaczego EFT działa? (neurobiologia)

Badania pokazują, że EFT:

- obniża poziom kortyzolu nawet o 24–43%,
- reguluje aktywność autonomicznego układu nerwowego,
- synchronizuje obie półkule mózgu,
- poprawia pracę nerwu błędnego,
- zmniejsza reaktywność na traumę, stres i lęk.

EFT to nie „pozytywne myślenie”, tylko praca z neurobiologiczną pamięcią ciała na poziomie komórkowym.

Z czym pomaga EFT?

- ✓ stres i przeciążenie
- ✓ złość, frustracja, presja
- ✓ lęk społeczny, lęk przed porażką
- ✓ niska samoocena, poczucie winy, wstyd
- ✓ blokady mentalne i emocjonalne
- ✓ autosabotaż i wewnętrzny krytyk
- ✓ trudności w podejmowaniu decyzji
- ✓ trauma emocjonalna i trudne wspomnienia

EFT pomaga tam, gdzie ciało „utknęło”, a umysł kręci w kółko.

Jak wygląda sesja EFT?

Proces składa się z kilku elementów:

1. **Ustalenie emocji / problemu**
2. **Opukiwanie punktów meridianowych**
3. **Wypowiedzi regulujące**
Praca na przekonaniach, emocjach i wewnętrznym dialogu
4. **Zmiana emocji i odczucia w ciele**
5. **Integracja – nowy stan**

Co daje EFT w praktyce?

- ✓ spokój w ciele
- ✓ szybka redukcja stresu
- ✓ lepsza regulacja emocjonalna
- ✓ mniejsza reaktywność
- ✓ wzrost poczucia wpływu
- ✓ większa stabilność i jasność
- ✓ łatwiejsze decyzje
- ✓ przerwanie autosabotażu
- ✓ uwolnienie starych blokad

To narzędzie, które natychmiast reguluje układ nerwowy i realnie zmienia sposób odczuwania.

EFT w pracy z liderami, przedsiębiorcami i osobami w stresie

EFT wspiera osoby funkcjonujące pod dużą presją, ponieważ:

- obniża przeciążenie,
- przywraca zdolność logicznego myślenia,
- zwiększa odporność psychiczną,
- uspokaja układ limbiczny,
- aktywuje korę przedczołową odpowiedzialną za decyzyjność.

To szybka i skuteczna metoda przejścia z trybu przetrwania w tryb sprawczego działania.

Podsumowanie

EFT to neurobiologiczny proces, który równocześnie:

- wycisza emocjonalny alarm (kora limbiczna)
- aktywuje racjonalność, decyzyjność i jasność (kora przedczołowa)
- reguluje ciało i rozluźnia napięcia somatyczne
- zmienia przekonania i schematy wewnętrzne

Efekt: spokój, lekkość, stabilność emocjonalna i skuteczne działanie.

EFT pozwala uwolnić to, co przeszkadza i przywrócić dostęp do tego, co w Tobie silne.

REFLEKSJE: