



ТЕХНИКИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА СВОБОДА (ТЕС)

EVOENERGY

СМЕЛОСТТА ДА ПРЕУСПЕЕШ





СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Пътят до ТЕС (Кратка история)

ТЕС съчетава в себе си древното китайско знание за протичането на фините енергии през меридианите в човешкото тяло с най-добрите практики от когнитивната и експозиционна психотерапия. За първи път тези енергийни канали са открити и картографирани преди повече от 5 000 години в Даоиските и Шаолински манастири в Китай.

В по-нови времена решаващо значение за развитието на ТЕС имат д-р Джордж Гудхарт – основател на приложната кинезиология и д-р Роджър Калахан – основател на (TFT-Thought Field Therapy) Терапия на мисловните полета.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Пътят до ТЕС (Кратка история)

Един от учениците на д-р Калахан е Гари Грейг, който опростява изключително сложните алгоритми за работа в ТМП и създава един универсално приложим протокол за всички ментални, емоционални и физически проблеми.

Гари Крейг е инженер от Станфорд, НЛП мастер и експерт по личностно развитие.

Алгоритмите в ТМП е необходимо да се прилагат от изключително добре обучени практики, като се следва сложна последователност на меридианните точки и са различни за различните проблеми.

С Протокола на Гари Крейг просто потупвате по всяка една точка, като по подразбиране докосвате правилните. Както ТЕС, така и ТМП са високоефективни в справянето с проблема, разликата е, че ТЕС се учи лесно и може да се използва един и същи протокол при всякакви проблеми.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Как работи ТЕС

ТЕС е емоционална лечебна техника, която също така може драматично да облекчи множество физически симптоми.

Тя се основава на ново революционно откритие, елиминиращо много от вярванията на конвенционалната психология, което твърди, че „Причината за всички отрицателни емоции е нарушение в енергийната система на тялото.“

От гледна точка на китайския Даоизъм, акуточките са основа на китайската медицина на принципа на ритъма и цикличността. На китайски точка е *sue*, което в превод означава „бърлога“, „пещера“, „пространство“, в което нещо се събира. Точките са ретранслатори на информационната енергия, като това е независим от съзнанието процес. Те са невероятно фини мембрани, миниатюрни центрове, свързващи външната природа с вътрешната. Акупунктурните точки са дори по-чувствителни от мембраните на клетките.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Как работи ТЕС

Точките спомагат организма да се адаптира и устоява на всички промени, осигуряват неговата стабилност. Те въздействат на психика, опитности, съзнание и на всеки орган поотделно.

Улавят вътрешните и външните причини водещи до нарушаване на баланса на организма. Точките улавят тази информация и я предават по-нататък по меридианите, а оттам тя отива към клетките. Точките и меридианите са израз на нашата енергия, която обаче е променлива величина. Има хармония и дисхармония. Всеки енергиен меридиан се отнася до определен орган или част от тялото.

Не е необходимо са сте наясно с тази специфика. С просто докосване на всички точки енергийния поток в организма, се активира по най-подходящ начин.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Как работи ТЕС

Конкретният спомен остава същият, но емоционалният заряд изчезва. Обикновено този резултат е траен. Гледната точка често се променя в здравословна посока като естествена последица от изцелението.

ТЕС може да се прилагат, както за настоящи, така и за минали критични ситуации, които са оставили отражение върху начина на мислене и възприятие за нас и света.

ТЕС е енергийна техника, която работи директно с меридианната система в тялото и прилича на акупунктура. Вместо с игли, вие стимулирате основните меридиани с потупване.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Как работи ТЕС

ТЕС използват едновременно:

Леко потупване по ключови енергийни точки, с което стимулира потока на енергия, което води до нормализиране на блокираната система;

Специфична фраза, чиято задача е да държи ума в проблема и

Движение на очите за активизиране на очните нерви, които преравят мозъка за скрити спомени и забравени травми.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

За какво да използвате ТЕС

ТЕС е доказано ефективен при множество проблеми като:

- Зависимост и пристрастяване (храна, цигари, алкохол, наркотични вещества)
- Алергии
- Безпокойство и паник атаки
- Гняв
- Мании, натрапливи идеи
- Депресия
- Дислексия
- Фобии и страхове



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

За какво да използвате ТЕС

- Загуба и скръб
- За подобряване на самооценката
- Безсъние
- Негативни спомени
- Физически болести
- Облекчаване на болка, напр. мигрена
- Сексуално насилие
- ПТСР
- За върхови постижения (спортни изяви, изяви пред публика)



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Психологическо преобръщане (ПП)

Ключова идея, въведена от д-р Калахан е тази за психологическиото преобръщане или ПП в съкращение. В енергийно отношение при него се касае за обръщане поляритета на енергийната система.

Принципът на ПП е, че естественият поток на енергия може да обърне посоката си вследствие на някаква травма, шок или болест. Това е пречка пред ефективността на изцелителния процес при всички системи – алопатична (модерната медицина) и холистична (алтернативната медицина).

ПП се характеризира с обратно движещ се енергиен поток по меридианите и метафорично може да бъде описан като поставена наобратно батерия, т.е. + и – са разменени.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Психологическо преобръщане (ПП)

ПП води до самосаботаж, който може да се проявява само в един проблем или пък в много области от живота.

Пристрастяванията, депресиите и хроничните състояния много често се съпровождат от ПП.

Причините за такова преобръщане могат да бъдат минали събития, взети решения, убеждения, стрес, енергийни токсини.

- **Настройката в ТЕС е създадена така, че да коригира ПП и всъщност нищо друго не е необходимо.**



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

Основната рецепта в ТЕС е стандартна процедура, която се използва за третиране на всякакви физически и емоционални нарушения. Тя включва следните съставки:

Установка/Настройваща фраза

Рунд от потупване с напомняща фраза

Процедура с 9 страни действия

Повторение на рунда с потупвания с напомняща фраза

Корекция за последващ рунд с потупвания



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

Процес

Започнете с идентифициране на проблема, върху който искате да работите.

1. Оценете интензивността на **настоящите** си чувства по този въпрос по десетобалната система от 0 до 10 , където 10 е възможно най-силно, а 0 – вече не е проблем. Ако не знаете – предположете.

2. Настройка. Тук прочистват блоковете, сменят полярността и се настройват на проблема.

Едновременно потупват КТ - карат точката и казват три пъти Настройващата фраза:

„Въпреки, че имам това (тук посочват проблема), аз напълно и дълбоко приемам себе си“.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

Примери за настройваща фраза:

- „Въпреки главоболието ми, аз напълно и дълбоко приемам себе си.“
- „Въпреки че се подразних в работата, аз напълно и дълбоко приемам себе си.“
- „Въпреки тази болка в китката, аз напълно и дълбоко приемам себе си.“
- „Въпреки че се страхувам от високо, аз напълно и дълбоко приемам себе си.“



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

3. След това последователно потупвате всяка точка приблизително по 7 пъти с върховете на два пръста. Повтаряйте напомнящата фраза, описваща проблема, за да държите ума си фокусиран в него. Използвайте за напомняща фраза частта от настройката, с която го описвате.

Напомнящата фраза от горните примери ще бъде следната:

- „това главоболие“
- „това раздразнение“
- „тази болка в китката“
- „този страх от височини“.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

4. 9-степенна процедура с гама точка – изпълнява се за 10 секунди, като в процеса се осъществяват 9 стимулиращи мозъка действия:

* Потупвайте по обратната страна на ръката между вдлъбнатината между малкия и безименния пръст, където е гама точката, докато правите следните упражнения:

* Затворете очи

* Отворете очи

* Погледнете надолу и надясно, като държите главата неподвижна



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

- * Погледнете надолу и наляво, като държите главата неподвижна
- * Завъртете очите в кръг, все едно носът ви е център на часовник и вие се стремите да видите поред всички цифри на циферблата
- * Завъртете очите в кръг в обратната посока
- * Тананикайте си за около 2 секунди някоя песен
- * Пребройте бързо от 1 до 9
- * Отново изтананикайте песента за две секунди.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

5. Повтаряме действията от т.2

6. Проверете интензивността на проблема по десетобалната система 0-10.

Ако интензивността му е намалена – повторете процедурата от т.4, като адаптирате текста на напомнящата фраза по подходящ начин, базирайки се на това, което сте усетили с предходния рунд.

• Настройка за последващ рунд:

Въпреки, че имам този оставащ(тук посочват проблема), аз напълно и дълбоко приемам себе си“.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

Примери за коригирана настройваща фраза:

- „Въпреки това остатъчно главоболие, аз напълно и дълбоко приемам себе си.“
- „Въпреки че все още съм малко подразнен от работата, аз напълно и дълбоко приемам себе си.“
- „Въпреки тази оставаща болка в китката, аз напълно и дълбоко приемам себе си.“
- „Въпреки този остатъчен страх от височини, аз напълно и дълбоко приемам себе си.“



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева
Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

Продължете да потупвате на всяка точка с променената напомняща фраза:

- „Този остатъчен(посочватے проблема)“
- „това остатъчно главоболие“
- „това малко оставащо раздразнение“
- „тази оставаща болка в китката“
- „този остатъчен страх от височини“.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Основна рецепта в ТЕС

Оценяване на проблема. Ниво на субективни единици за дистрес (СЕД)

В началото на всяка ТЕС сесия започваме с оценка на нивото на дистрес по скалата от 0 до 10. Силно неразположение може да бъде оценено с 8 или 9, а някое сравнително леко може да бъде оценено с 3 по скалата.

В края на всеки рунд от Основната рецепта, оценяваме проблема отново и си отговаряме на въпроса: Има ли понижаване на интензитета?

Вашата цел е да сведете СЕД на 1 или 0, което означава, че сте се освободили от дистреса.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Точки на потупване

- ВГ – връх на главата- Управляващ меридиан
- НВ – начало на веждите – Меридиан на пикочния мехур
- ОО – отстрани на очите – Меридиан на жлъчката
- ПО – под очите – Меридиан на стомаха
- ПН – под носа – Управляващ меридиан
- НБ – над брадичката – Централен меридиан
- ТК – точки на ключицата – Меридиан на бъбреците. Точка за преодоляване на ПО.
- ПМ – под мишницата. Не пропускайте тази точка, която спомага за преодоляване на ПО, ако има такъв. - Меридиан на далака



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Точки на потупване

- Па – палец - Меридиан на бял дроб
- По – показалец – Меридиан на дебело черво
- СП – среден пръст – Меридиан на перикарда
- БП – безименен пръст – Меридиан на тройния нагревател
- Ку – кутре – Меридиан на сърцето
- Карате точка – ръба на дланта. Точката за преодоляване на ПО. - Меридиан на тънките черва
- Гама точка – в горната част на всяка ръка на около сантиметър и половина над средата между кокалчетата на безименния и малкия пръст – Меридиан на тройния нагревател

СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy





СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Аспекти

- Проблемите приличат на пъзел
- От изключителна важност е да бъдете максимално конкретни при настройката и заявяването на проблема
- Например: „Въпреки че имам тази болка в дясната плешка, аз напълно и дълбоко приемам себе си“, вместо „Въпреки че имам тази болка, аз напълно и дълбоко приемам себе си“
- „Въпреки че приятелят ми ме напусна, аз напълно и дълбоко приемам себе си“, вместо
- „Въпреки че се чувствам самотна, аз напълно и дълбоко приемам себе си“



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Аспекти

- Проблемът може да има множество аспекти. Аспектите са разнообразни части от емоционалните проблеми. За разрешаването на проблема е необходимо да се справите с всеки един аспект поотделно. Този процес може да бъде оприличен на обелването на люспите на лук.
- **Ако има няколко аспекта на даден емоционален проблем, вероятно ще получите облекчение едва след като сведете до 0 интензивността на всеки един аспект.**
- Някои части на проблема могат да бъдат от изключителна важност за разрешаването на всички останали като цяло. Най-често същностният проблем при такива комплексни проблеми се намира в основата му (ядро на проблема), като емоционален срив в детството или като отговор на травматична ситуация.
- Когато отработим няколко свързани проблема, ефектът се пренася и върху другите подобни проблеми и това се нарича обобщаващ ефект.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи

- Когато не сте конкретни в настройващата фраза
- Изказвайте на висок глас настройката, не я мърморете
- Използвайте всички точки и Пълната основна рецепта
- Правете ТЕС потупванията под душа, навън или в чисти помещения
- Бъдете упорити, често трябва да повтаряте сесиите с потупване по няколко пъти на ден
- Изчакайте два дена и продължете отново с потупването
- Пийте много вода (дехидратацията намалява резултатите)
- Проверете за отрицателни вярвания и самосаботаж
- Избягвайте енергийни токсини (химикали, консерванти, оцветители)



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Често задавани въпроси

- Има ли значение коя ръка използвам? **НЕ**
- Мога ли да сменя ръцете в процеса на потупване? **ДА**
- Мога ли да потупвам с две ръце едновременно? **ДА**
- По колко потупвания да правя на точка? **ДО 7, НО ПОНЯКОГА Е ПО-ДОБРЕ ДА СЕ ПРАВЯТ ПО ПОВЕЧЕ**
- Важна ли е настройката? **НЕ ВИНАГИ, НО Е НЕОБХОДИМА ПРИ СЛУЧАИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОБРАТ, ЗАТОВА Е ПО-ДОБРЕ ДА Я ВКЛЮЧВАТЕ**
- Има ли значение с колко пръста да потупвам? **ДВА ПРЪСТА СА ДОСТАТЪЧНИ ЗА ПОВЕЧЕТО ТОЧКИ, ИЗПОЛЗВАЙТЕ 4 ПРЪСТА НА КАРАТЕ ТОЧКАТА И ПОД МИШНИЦАТА**



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Често задавани въпроси

- Колко дълго трае резултатът? **ОБИКНОВЕНО ЗАВИНАГИ, ОСВЕН АКО НЕ Е ОСТАНАЛ НЕТРЕТИРАН АСПЕКТ**
- Един и същ ли е процеса на ТЕС за всички проблеми? **ДА**
- Наличие на интензивни проблеми от дълго време. **ТЕ МОГАТ ДА БЪДАТ КОРИГИРАНИ СЪЩО ТОЛКОВА БЪРЗО**
- Защо ТЕС работи с физически проблеми? **ПОЧТИ ВСИЧКИ ФИЗИЧЕСКИ ПРОБЛЕМИ СА С ЕМОЦИОНАЛНА ОСНОВА**
- Трябва ли хората да разберат проблема? **НЕ, НЕ Е НЕОБХОДИМО**
- Как ТЕС се справя с тревожност и стрес? **МНОГО ДОБРЕ**
- Помага ли ТЕС за спортни постижения? **ДА И ЗА ДРУГИ ПРОБЛЕМИ И БЛОКАЖИ ПРИ ПРЕДСТАВЯНЕТО ПРИ ПИСАТЕЛИ, МУЗИКАНТИ**



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Препоръки

- Запомнете Основната рецепта в ТЕС. Направете подходяща, конкретна настройваща фраза към проблема си. Правете колкото може повече рундове, за да изчистите напълно проблема. Бъдете упорити – за някои проблеми е необходимо повече време!
- Бъдете възможно най-конкретни при заявяването на проблема. Трудните за обработка проблеми обикновено съдържат много и различни аспекти в себе си. Разбийте съдържанието на всеки проблем на отделните му аспекти и ги изчиствайте един по един. Може и да не е необходимо да третирате всеки един аспект! Често изчистването на няколко от тях води до пълно облекчение от проблема... Облекчението обикновено е трайно, но ако проблема се завърне... просто потупвайте отново!



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Препоръки

- С натрупването на опит при използването на ТЕС, може да експериментирате и с използването на 9 G Процедурата, като прилагате съкратен вариант и дори ще добиете усещането кога ви е необходима.
- ТЕС е средство, което може да ви помогне в много области от живота ви. Всяка лична ситуация е уникална и има много начини да използвате ТЕС, дори и там където преди сте си мислели, че ще е невъзможно. Колкото повече опитвате, толкова по-смели ще ставате. И най-важното **ИЗПОЛЗВАЙТЕ ТЕС ЗА ВСИЧКО!**



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Негативни убеждения

- Всяко погрешно убеждение, което таим за себе си или света и което ни ограничава. Това са неверни заключения, до които сме стигнали в резултат на различни събития или преживявания. Обикновено това са нашите „истини“. Всяка идея, която ни лишава от някакви възможности е ограничаващо убеждение. Напр. може да вярваме, че никога няма да бъдем богати, защото богатите хора не са духовни или защото нямаме никакъв първоначален капитал.
- Някои от най-често срещаните убеждения са:
- „Не ме бива за нищо.“



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Негативни убеждения

- „Не съм в безопасност.“
- „Не съм достоен за любов.“
- „Аз съм различен.“
- „Не заслужавам нищо.“
- „Не съм достатъчно добър.“
- Тези убеждения обикновено са научени през детството, когато сме започнали да се страхуваме и да се придържаме към много други болезнени спомени и емоции. Обикновено сме ги усвоили от нашите родители, баба и дядо, учители, съученици, авторитети, телевизия, реклами и оттам нататък те оставят отпечатък върху всяко нещо в живота ни.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Негативни убеждения

- Промяната във възприятието дава нова гледна точка и включва нов подход в настройващата фраза! Разбирате, че сте постигнали напредък, когато изпитвате следното:
- „Просто се случи“
- „Вече свърши“
- „Сега съм в безопасност“
- „Не мога да си припомня“



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Негативни убеждения

- „Не мога да се настроя на емоцията“
- „Извлякох поука и съм готов да продължа живота си“
- „Доспа ми се/ Толкова съм отпуснат“
- Използваме: „може би“ или „ами ако“, когато все още е трудно да преминете напред.
- Напр. „Въпреки че не искам дори да започна разговор с него, ами ако и на него също му е омръзнало? (т.е. Чудя се дали е възможно)“



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

- **Запомнете: Винаги първо трябва да разрешите стресовата ситуация с ТЕС, защото когато има травма тя все още се свързва със спомена и реструктурирането няма да работи добре!**
- За да може да реструктурирате, първо трябва да знаете какво убеждение/решение сте взели за себе си/за хората/за света по време на стресовата ситуация. Напр.
- От това, че „Мама не ме обича“ до това, че „Мама е била много изморена“
- От „Чувствам се виновна“ до „Направих най-доброто, което можех в този момент“
- От „Страхувам се да остана сам“ до „Силна съм и мога да се справя“
- От „Опасно е да заявиш себе си“ до „Това е моята гледна точка и е добре да я чуете“
- Промяната в утвърждаващата фраза е наистина добър начин за реструктуриране на ситуацията, когато изборът ви е реален, убедителен и от сърце.



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева

Evoenergy

Ресурси

- Литература
- ТЕС Енциклопедия – Гари Крейг
- Изцеление с ТЕС – Ник Ортнър
- Твоето тяло казва: Обичай се! – Лиз Бурбо
- Тялото ви говори – Деби Шапиро
- Отвъд скритите спомени – д-р Менис Юсри
- Биология на убежденията – д-р Брус Липтън



СЪДЪРЖАНИЕ

- ❖ Пътят до ТЕС (Кратка история)
- ❖ Как работи ТЕС
- ❖ За какво да използвате ТЕС
- ❖ Психологическо преобръщане (ПП)
- ❖ Основна рецепта в ТЕС
- ❖ Точки на потупване
- ❖ Аспекти
- ❖ Кога може да ви изглежда, че ТЕС не работи
- ❖ Най-често задавани въпроси
- ❖ Препоръки
- ❖ Негативни убеждения
- ❖ Ресурси
- ❖ Свържете се с мен

Димитрина Кръстева
Evoenergy

Свържете с мен

Димитрина Кръстева



Димитрина Кръстева
Evoenergy

www.evoenergy.bg

Телефон: +359 888 12 77 27

Skype: dimitrina.krusteva5