

JOANNA CHEŁMICKA

INSTYTUT EFT

2013

# Okres prenatalny i pamięć komórkowa

---

## Plan C i przodkowie

## Spis treści

I Plan C.....	3
1) 9 miesięcy przed zapłodnieniem.....	3
EFT.....	4
2) Zapłodnienie.....	5
3) 9 miesięcy ciąży.....	6
4) Poród.....	10
Przyduszenie.....	10
Długi męczący poród.....	10
Powikłania przy porodzie – mama jest przerażona.....	10
II Przodkowie.....	11
Etap 1. Fakty.....	11
Etap 2 Mapa emocji – co mój przodek mógł wtedy czuć.....	12

## I Plan C

To czas 9 miesięcy przed zapłodnieniem, zapłodnienie, 9 miesięcy ciąży, poród, co daje nam łącznie 18 miesięcy przed urodzeniem.

### 1) 9 miesięcy przed zapłodnieniem

#### A)

To czas, w którym tworzy się ogólna atmosfera (energia) oraz mają miejsce zdarzenia, które poprzedzając zapłodnienie, bezpośrednio wpływają na nasze życiowe programy. Nazwałam to programami przeżycia.

Np. kobieta spotyka się z mężczyzną, który wyjeżdża. Deklaruje się, że po powrocie będzie chciał się z nią ożenić. W czasie jego nieobecności, kobieta poznaje u znajomych mężczyznę, za którego w ciągu 5 miesięcy wychodzi za mąż a w 3 miesiącu po ślubie, zachodzi w ciążę.

#### **Z perspektywy dziecka – dzięki jakim zdarzeniom żyję – jestem na świecie?**

Program : **zmiany przychodzą od ludzi** - dzięki znajomym, którzy poznali mamę i tatę – jestem na świecie.

W życiu może się to przejawiać w następujący sposób: informacje, które prowadzą do zmian (np. o pracy, o wyjazdach, itp.) przychodzą od ludzi. Mogą to być osoby, które polegają na poleceniach innych.

Program: **wyjazd mężczyzny/kobiety** – dzięki temu, że wcześniejszy partner mamy wyjechał, mama poznała tatę i – jestem na świecie

W życiu może się to przejawiać sytuacjami wyjazdów partnerów ze związku i towarzyszącym temu poczuciu opuszczenia i osamotnienia. Osoba może wchodzić w związki z men/kob którzy dużo podróżują po świecie albo mieszkali czasowo w innym kraju.

Jeśli w ciągu tych 3 miesięcy po ślubie, przed zajściem w ciążę, kobieta będzie doświadczała rozczarowania albo frustracji, związanej z mężem, ale nie będzie tego wyrażać tylko udawać, że jest wszystko dobrze, to dziecko w życiu też będzie miało tendencje do udawania że wszystko jest dobrze, rzadko będzie przyznawało się co naprawdę czuje, będzie unikało konfrontacji (do czasu aż frustracja się skumuluje), może mieć poczucie, że nikt go tak naprawdę nie zna.

## B)

9 m-cy przed zapłodnieniem to szczególnie ważny czas dla kształtowania się programów życiowych, ale często zdarza się, że przed tymi 9 miesiącami miały miejsce dużo ważniejsze zdarzenia, które ostatecznie doprowadziły do tego, że jesteśmy na świecie.

Np.

Na 6 lat przed naszym narodzeniem mama zachodzi w ciążę z ówczesnym partnerem, w którym jest bardzo zakochana. Matka mężczyzny nie akceptuje tego związku, bo mama ma dużo niższy status finansowy niż rodzina mężczyzny. Zostaje postawiona w sytuacji, że albo przyjmie pieniądze na aborcję, albo będzie panną z brzuchem, bo o małżeństwie nie ma mowy.

Programami przeżycia u dziecka, które rodzi się 6 lat później, są np.:

**Żyję dzięki biedzie** – w życiu zawsze miało na przeżycie, ale trudno to będzie nazwać dobrobytem. Nawet jeśli pojawią się większe pieniądze to i tak je wyda

**Aby żyć muszę stracić miłość** – bo dziecko pojawiło się na świecie, dzięki temu, że mama straciła miłość – w życiu przejawia się to przez emocjonalnie bolesne rozstania, porzucenia-odejścia partnerów w czasie, kiedy nam najbardziej na nich zależy.

**Żyję dzięki wykluczeniu / odrzuceniu** – mama została wykluczona przez rodzinę tamtego mężczyzny i dzięki temu poznała później tatę i dzięki temu jestem na świecie – w życiu osoba może unikać przynależności do grup, mieć słaby kontakt z rodziną swojego partnera, mieć mało znajomych.

## EFT

Ponieważ programy przeżycia odnoszą się do najbardziej fundamentalnych przyczyn dla których jesteśmy na świecie i gdyby dane zdarzenia się nie wydarzyły, to by nas dosłownie nie było, są one głęboko osadzone w naszej „podświadomości”, czyli programach biologicznych. Z perspektywy biologii, są one kluczowe dla naszego życia. Nasza biologia jakby „nie zauważyła” że już jesteśmy na świecie i nie musimy powielać tego programu aby żyć. Według biologii całe życie ten program jest nam niezbędny. Dlatego trzeba ją przekonać, że jest inaczej, ale nie w 5 minut 😊

Wykonując EFT warto dużo czasu poświęcić ustawieniu i rundzie negatywnej, gdyż odnoszą się one do pewnej rzeczywistości, która już jest, ale że jest głęboko schowana, to potrzeba chwili czasu, aby ją poruszyć i wydobyć. Oczywiście najbardziej przyciągają nas treści rundek przejściowych i pozytywnych, ale mają one wymiar życzeniowy i możemy się znakomicie czuć pracując nad nimi. Ale nie chodzi o życzenia, tylko o przeprogramowanie. A żeby dokonać owego przeprogramowania, najpierw trzeba poruszyć stary program wykorzystując do tego ustawienie i rundę negatywną.

Jest to proces na biologii, więc jeśli potraktujemy go „na głowę” „optymistycznie” to zrobimy to szybko, a życiu i tak program będzie dalej działał.

W ustawieniu warto wykorzystywać na zmianę punkt karate i węzeł limfatyczny. Ilość powtórzeń może sięgać i 30 razy. W rundzie negatywnej możemy zrobić nawet do 7 okrążeń.

Ustawienie	Mimo że żyję dzięki biedzie, to i tak szczerze i głęboko akceptuję siebie  Mimo że żyję dzięki temu, że mama była biedna, to i tak szczerze i głęboko akceptuję siebie
Runda negatywna	Żyję dzięki biedzie  żyję dzięki temu, że mama była biedna
Runda przejściowa	Już nie muszę być biedna, żeby żyć, bo już żyję  Skoro już żyje, to nie potrzebuję biedy, aby się urodzić
Runda pozytywna	Mogę żyć w dobrobycie, bo już żyję

### **Wersje łączone:**

W tej wersjach stosujemy całe zdanie zarówno na ustawieniu, jak i na punktach na ciele.

Mimo że żyję dzięki biedzie, to już nie muszę być biedna, żeby żyć, bo już żyję

Mimo że żyję dzięki biedzie, to skoro już żyje, to nie potrzebuję biedy, aby się urodzić

## **2) Zapłodnienie**

W przypadku zapłodnienia mówimy o okolicznościach, w których doszło do zapłodnienia oraz o emocjach, jakie temu towarzyszyły. W szczególności interesują nas okoliczności, które miały jakikolwiek odcień negatywny: przemoc, gwałt, zgoda na seks ale wbrew sobie, przygoda z odcieniami niebezpieczeństwa, alkoholu, itp

Okoliczności te również wpływają na wykształcenie się programów przeżycia. Jeśli okoliczności zapłodnienia są pozytywne, to wówczas programy również są pozytywne. Jeśli nie, to warto wiedzieć, co się wydarzyło naszym rodzicom (lub nam, aby lepiej zrozumieć swoje dzieci).

Przykłady:

### **Gwałt – żyję dzięki przemocy**

Człowiek, która urodził się w wyniku gwałtu zbiera w sobie ładunek agresji ojca oraz uczucia matki z chwili gwałtu – bezsilność, gniew, smutek, ból. Z jednej strony może być uległa i niemal wszystko można na niej wymusić, a z drugiej potrafi mieć wybuchy agresji, odgrażać się, mogą ją interesować żarty z aspektem przemocy seksualnej. Dominującymi emocjami w życiu, mogą być uczucia matki podczas gwałtu, w szczególności bezsilność. Będzie się to przejawiało w szeroko pojętym przekonaniu „nic nie można zrobić” „trzeba się godzić na to co jest” „jakoś przecierpię”.

Programy:

Żyję dzięki używaniu siły i żyję dzięki bezsilności.

### **Zgoda na seks, ale wbrew woli – żyję dzięki uległości**

Szereg kobiet godzi się na seks przed ślubem, bo obawia się, że jak się nie zgodzą, to chłopak je zostawi. Jest w tym komponent obaw przed porzuceniem, trudność w odmawianiu. Jeśli w tych okolicznościach dojdzie do zapłodnienia, to dziecko dostaje programy:

żyję dzięki uległości

## **3) 9 miesięcy ciąży**

W trakcie 9 miesięcy dziecko jest bezpośrednio połączone z matką i czuje wszystko to czuje matka (nawet jeśli matka jest nieświadoma swoich odczuć). Dodatkowo jest również połączone z odczuciami ojca. Można powiedzieć, że rejestruje na sobie odczucia obojga rodziców, pomimo tego że fizycznie znajduje się w łonie matki.

Szczególnie ważnym momentem jest moment, kiedy kobieta i mężczyzna dowiadują się, że kobieta jest w ciąży. Ich reakcje są niezwykle ważne, gdyż warunkują w dziecko coś, co nazwałam „prawem do życia”. Jeśli jedno z rodziców nie chce dziecka, jest niezadowolone z ciąży, wówczas w płodzie zapisuje się odcień i siła ich odczuć, jako „nie mam prawa żyć”. Jeśli jest to tylko niezadowolenie (rozpacz, przerażenie) to program „mam prawo żyć” jest osłabiony, czyli np. ze 100% opada na 80 %, co i tak jest lackiej dobrze.

Jeśli pojawiają się myśli o usunięciu, wówczas na płodzie zapisuje się program „mama nie chce, abym się urodził” w zależności od siły owych myśli i stopnia na ile poważnie aborcja była brana pod uwagę, taka będzie siła programu. Najsilniejsze programy są u ludzi, którzy urodzili się, bo matka w ostatniej chwili zrezygnowała z aborcji, została powstrzymana lub

zabieg się nie udał. Wówczas w życiu pojawia się poczucie, że nie istnieje, że nie mam prawa żyć, brak radości, depresja, myśli i tendencje samobójcze, samookaleczanie się. Można powiedzieć, że dziecko w trakcie życia próbuje spełnić życzenie matki „nie chcę dziecka” i usunąć się (dosłownie)

Są to programy

Mama/tata nie chce, żebym się urodził

Nie mam prawa żyć

Nie mam prawa do radości

Nie chcą mnie

Nikt mnie nie kocha

Muszę odejść

Jestem problemem

Zniszczyłem/am im życie

itp

Jeśli jedno z rodziców chce dziecka, a drugie nie, programy będą o 50 % słabsze w swoim działaniu.

EFT:

W tym przypadku dobrze działają proste sformułowania, czyli dosłownie treści programów w czasie teraźniejszym.

Np. mama nie chce żebym się urodził

I powtarzamy to zarówno na ustawieniu i rundzie negatywnej.

Można zbudować klasyczne ustawienie

Mimo że mama nie chce, żebym się urodził, to i tak mam prawo kochać i akceptować siebie

Mimo że mama nie chce, żebym się urodził, to i tak mam prawo żyć

Runda przejściowa:

Mama miała prawo nie chcieć, żebym się urodził, bo (tu możemy wymienić okoliczności życiowe-krótko i treściwie)

Ale potem zmieniła zdanie i jednak mnie urodziła

Więc jednak chciała, abym się urodził

Więc może mam prawo żyć?

W następnej kolejności można zrobić konflikt, który mogła odczuwać matka:

**Ustawienie (6-8) i runda negatywna (2-3 ok.):**

Mama nie chcę, żebym się urodził, mama chcę żebym się urodził

**Runda przejściowa:**

Mama mnie urodziła

W pozostałym okresie ciąży, ważne są wszystkie emocjonalnie ważne momenty. Czyli chwile w których pojawiał się gwałtowny strach, smutek, gniew, śmierć kogoś w rodzinie lub kogoś bliskiego dla rodziców.

Wszystkie te emocjonalne momenty zapisują się bezpośrednio na płodzie, wpływając na emocjonalność, myśli i działanie przyszłego człowieka.

Przykład 1. Mama w trakcie ciąży bała się wychodzić na ulicę, bo bała się, że ktoś ją potrąci i upadnie, że wpadnie pod samochód. U dziecka w dorosłym już wieku, pojawiły się napady paniki i silne napięcia w towarzystwie ludzi. Napady paniki, to te momenty, kiedy mama szła po ulicy i ktoś ją potrącił, gdy zobaczyła nadjeżdżający samochód. Napięcia to chwile kiedy wychodziła z domu i bała się, że coś się przytrafi ze strony ludzi. Płód zarejestrował jej strach i zgodnie z cyklami biologicznymi, ciało włączyło w pewnym momencie życia, zarejestrowane emocje.

## EFT

Kluczowe zwroty dla EFT w okresie prenatalnym:

Kiedy byłam u mamy w brzuszku  
To były jej uczucia a nie moja  
Mogę się już od tego uwolnić  
Już nie muszę tego brać na siebie  
Już mogę się od tego uwolnić

A tak komponujemy ustawienie:

Mimo że kiedy byłam u mamy w brzuszku, to *czułam jej strach że ludzie ją potrącą, upadnie i coś się stanie*, ale to jej strach a nie mój, więc mogę się od tego uwolnić

Mimo że kiedy byłam u mamy w brzuszku, to *czułam jej strach że ludzie ją potrącą, upadnie i coś się stanie*, to były mamy uczucia a nie moje i już nie muszę tego brać na siebie

Mimo że w pamięci mojego ciała zapisał się *strach mamy, który czuła jak byłam u niej w brzuszku, że ludzie ją potrącą, upadnie i coś się stanie*, to był to jej strach a nie mój i uwalniam go z pamięci mojego ciała

Akceptuję *strach mojej mamy który czuła jak byłam u niej w brzuszku, że ludzie ją potrącą, upadnie i coś się stanie*



**Runda negatywna:**

Kiedy byłam u mamy w brzuszku  
To czułam jej strach  
Że ludzie ją potrącą  
Że upadnie i coś się stanie

lub

Akceptuję strach mojej mamy  
Który czułam jak byłam u mamy w brzuszku  
Akceptuję że bała się, że ludzie ją potrącą  
Akceptuję że bała się, że upadnie i coś się stanie

**Runda przejściowa:**

To był mamy strach a nie mój  
Więc już mogę się od niego uwolnić  
Już nie muszę go brać na siebie  
To był mamy strach a nie mój  
Uwalniam z pamięci mojego ciała  
Strach mojej mamy, który czułam  
Jak byłam u niej w brzuszku  
To był jej strach a nie mój  
Już nie muszę go brać na siebie  
Uwalniam go z każdej komórki mojego ciała

Moje ciało jest wolne od strachu mamy  
Odzyskałam spokój i bezpieczeństwo

Podobnie pracujemy jeśli mama w ciąży doświadczała smutku, samotności, wstydu, gniewu, napięć, stresów, itp. Można również wstawić w tą formułę myśli (czułam, że mama myślała, że ojciec ją zdradza) i zachowania (czułam, że mama krzyczała na...)

## 4) Poród

Poród to pierwsza praca, jaką samodzielnie przechodzi dziecko. Dlatego przekłada się w późniejszym życiu na to jak czujemy się w szkole, na studiach, w pracy.

W trakcie porodu kilka czynników może mieć znaczenie:

### **Przyduszenie**

Hasła do pracy w EFT:

bałam się, że umrę,  
już czułam jak zaczęłam odpływać,  
nie chciałam umierać  
główna emocja: panika/przerażenie

Hasła do rundy przejściowej i/lub na końcówki:

ale żyje, udało się,  
przeżyłam,  
jestem

### **Długi męczący poród**

Hasła do pracy w EFT:

już nie miałam siły,  
czułam że mama nie ma siły,  
to zmęczenie,  
myślałam że to się nigdy nie skończy,  
utknęłam,  
nie mogłam się cofnąć ani ruszyć do przodu,  
nie miałam ruchu  
główna emocja: bezsilność

Hasła do rundy przejściowej i/lub na końcówki:

To już się skończyło  
Już wyszłam  
Udało się  
Już mogę się ruszać  
Już mam swobodę

### **Powikłania przy porodzie – mama jest przerażona**

Hasła do pracy w EFT:

Nie wiedziałam co się dzieje  
Dezorientacja  
Strach, że coś się stanie (w zależności od powikłań)

Hasła do rundy przejściowej i/lub na końcówki:

Jestem bezpieczna

Udało się

Już wiem gdzie jestem i co się dzieje

Główna emocja: dezorientacja

## II Przodkowie

W przypadku pracy z historią przodków, stosujemy EFT zastępcze

Historie naszych przodków formułujemy bazując na faktach. Możemy domyślać się, jakie emocje towarzyszyły naszemu przodkowi ale w pierwszej kolejności pracujemy z faktem

Np.

Mama straciła miłość

Babcia straciła dziecko

Dziadek był uwięziony

Babcia nie wiedziała, czy dziadek wróci do domu

Tata został pobity

### **Etap 1. Fakty**

Wersja 1

Ustawienie: mimo że dziadek był uwięziony, to i tak szczerze i głęboko akceptuję siebie

Runda negatywna: dziadek został uwięziony

Runda przejściowa: uwalniam to z siebie całkowicie, bo to jego historia a nie moja

Wersja 2

Ustawienie: mimo że w moim ciele jest pamięć tego, że dziadek został uwięziony, to uwalniam to z siebie całkowicie, bo to jego historia a nie moja

Runda negatywna: w moim ciele jest pamięć tego, że dziadek został uwięziony

Runda przejściowa: uwalniam to z siebie całkowicie, bo to jego historia a nie moja

W takiej formule można zrobić 2 – 3 całe rundy. Najczęściej emocje są dość głęboko schowane i może być potrzebna dłuższa stymulacja, aby to z nas wydobyć.

W tym etapie obserwujemy nasze ciało i emocje, czy coś się nam pojawia. Mogą być to bardzo subtelne odczucia napięcia lub rozluźnienia, albo odczucia emocjonalne.

Jeśli pojawią się emocje, to prawdopodobnie nasze ciało pokazuje nam co czuł nasz przodek. Jeśli odczucia w ciele, to jest to informacja, gdzie w ciele osadziły się jego przeżycia.

Jeśli nic się nie dzieje możemy przejść do etapu 2

## **Etap 2 Mapa emocji – co mój przodek mógł wtedy czuć**

W przypadku uwiezionego dziadka, możemy założyć, że mógł czuć bezsilność, gniew, smutek, być może strach.

Dodajemy to do rundki EFT np.

### Wersja 1 z bezsilnością

Ustawienie: mimo że dziadek czuł się bezsilny kiedy był uwięziony, to i tak szczerze i głęboko akceptuję siebie

Runda negatywna: ta bezsilność dziadka, kiedy został uwieziony

Runda przejściowa: całkowicie uwalniam z siebie tą bezsilność dziadka, bo to jego emocje i jego historia a nie moja

Uzdrowiam w moim ciele pamięć tego tej bezsilności podczas uwięzienia

Z miłością akceptacją i współczuciem uzdrawiam w moim ciele pamięć tej bezsilności podczas uwięzienia

### Wersja 2 z gniewem

Ustawienie: mimo że w moim ciele jest pamięć gniewu dziadka na to, został uwięziony, to uwalniam to z siebie całkowicie, bo to jego historia a nie moja

Runda negatywna: w moim ciele jest pamięć gniewu dziadka na to, został uwięziony

Runda przejściowa: całkowicie uwalniam z siebie gniew dziadka, bo to jego emocje i jego historia a nie moja

Uzdrowiam w moim ciele pamięć tego gniewu i uwięzienia

Z miłością akceptacją i współczuciem uzdrawiam w moim ciele pamięć tego gniewu i uwięzienia

### Wersja 3 akceptacja

Ustawienie i runda negatywna: Akceptuję smutek dziadka podczas uwięzienia

Z miłością akceptacją i współczuciem uzdrawiam w moim ciele pamięć tego smutku podczas uwięzienia

W rundzie przejściowej można użyć dodatkowych formuł:

Oddaję Bogu do uzdrowienia to czego sama nie jestem w stanie uzdrowić

Wybaczam wszystkim, którzy się do tego przyczynili

Współczuję tego co się wydarzyło, ale ja mam prawo być od tego wolna

Mój dziadek wiedział, jaki to jest koszmar i chciałby że bym ja była od tego wolna

W czasie tych rundek możemy mieć odczucia z ciała, możemy poczuć wyraźnie emocje. Wręcz możemy czuć się tak, jakbyśmy sami przeżywali te emocje. Jest to stan mocnego utożsamienia się emocjonalnego i wówczas warto wpłatać sformułowania  
„to jego uczucia nie moje”  
„nie muszę już tego brać na siebie”

W etap 2 warto przejść przez różne emocje, aby pozwalniać z nich nasze ciało.

Możemy również zamiast emocji wstawiać schematy zachowań, przekonania.

Np. Babcia musiała chodzić do kościoła

Dziadek uważał, że kobiety nie mają prawa głosu

ltp.

Jeśli wyraźnie czujemy to co czuł nasz przodek (czyli mamy emocje na wierzchu) możemy również powtarzać podczas opukiwania słowo miłość (miłosne EFT).