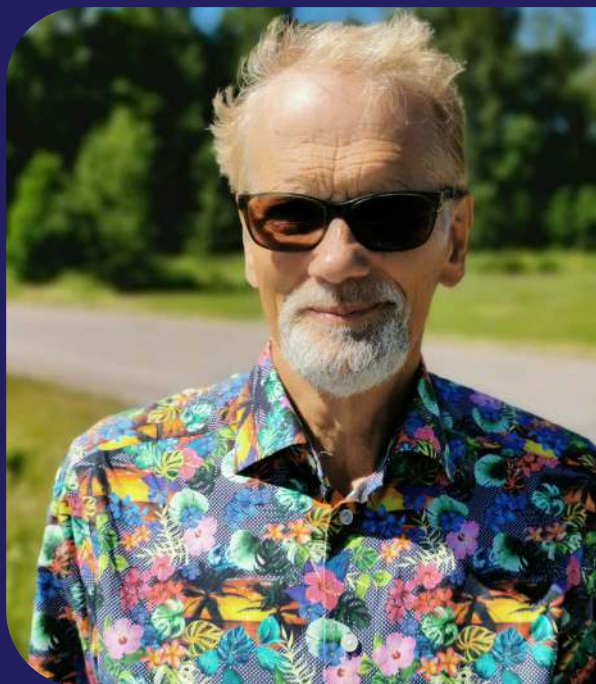


PETERS HÄLSOPORTAL

KNACKA BORT STRESS OCH SJÄLVSABOTAGE





Själv sabotage (psykologisk motsättning) samt Bach-medel:

Den utmärkta effekten man har genom att göra knackningar några gånger per dag förstärks om man intar Bach-droppar under de dagar eller veckor som man vill åstadkomma en förändring.

Välj och blanda ihop en flaska med 2–3 av följande Bach-medel som passar bäst in:

Bach blomstermedel

- Chestnut Bud
- Pine
- White Chestnut
- Walnut

Blanda ihop din Bachblandning av 2-3 blomsterkoncentrat i 1-3 flaskor (30ml eller 50ml), bestående av 90% vatten och 30-60 droppar av vodka/konjak/whisky/äppelcidervinäger som konserveringsmedel.

Tillsätt 4-6 droppar av Bachmedelkoncentrat som du köper av varje medel du har valt.

Ta blandningen 2–4 ggr per dag under 3–6 veckor och kombinera gärna med denna enkla eller komplexa själv sabotage knackning.

Film 2: Hälsoknackningsrecept för enkla och komplexa själv sabotage (psykologisk motsättning).

Innan, under och efter 1–3 knackningsrundor:

Gör din ”subjektiva utvärdering av stress/distress” (S.U.D.s). Tänk specifikt på själv sabotageutmaning, där du lätt gör tvärt om vad du egentligen vill göra och beskriv laddningen/intensiteten av just denna själv sabotage stress på en skala mellan 0 och 10 (max).

Knacka varje punkt 10–15 ggr på ena sidan eller bägge sidorna om den är bilateral.



När du knackar så säger du en variant som känns rätt för dig liknande:

- Jag vill komma över självsabotage när jag ____? ____.

ELLER

- Jag vill bli av med beteendet där jag saboterar det jag egentligen vill så gärna lyckas med/göra/säga.

ELLER

- Jag bryter ett beteende eller tankemönster där jag gång på gång ___? ___ trots att jag inte vill det.

ELLER Något annat tanke- och beteendemönster.

Följande visar tre strategier som kan optimeras ytterligare genom att inta din självsabotage-Bach-droppblandning 2–4ggr dagligen. Kom ihåg att utvärdera din S.U.D.s innan och efter behandlingen, eller före och efter början och slutet av dagen när du har gjort detta. Framgångar och positiva förändringar kommer inom ett antal dagar.

1. Det räcker med **Enkla Självsabotageprogrammet** genom att knacka 10–20ggr vid punkt 1 (se *illustrationen*) samt massera 10–30 sekunder vid området mellan nyckelbenet och bröstvårtan (*cirkel i illustrationen*). Detta görs under 30–60 sekunder varje gång du tänker eller upprepar ett destruktiv beteende. Detta kan göras t ex 5–10ggr dagligen vid behov.
2. Problemet ligger djupare — du behöver göra **Komplexa Självsabotageövningen** några gånger per dag, t ex morgon och kväll.



Repetera 2–4ggr knackningsrundan av 6 punkter som visas på illustrationen, *Komplex Själsabotage*. Att känna dig fri från själsabotage mönstret kan komma efter några knackningar eller behöva repeteras några ggr dagligen under kommande vecka. Ibland kan det komma igen efter ett antal veckor, månader eller år, men för det mesta så känns det genomarbetat, där du känner dig friare att säga och göra det som du har som mål eller det som är i ditt hjärta. Följ övningar med mig i film 5 under minut 18–28 eller läs och gör övningen som beskrivs i denna PDF med ovanstående instruktioner samt illustrationen nedanför.

Du kan göra: 1, 2, 3 eller 4 knackningsrundor och utvärdera SUDs före och efter. Du kan också göra knackningar sedan på en annan liknande situation eller beteende som liknar eller är en trigger till den som du har nyss avslutat. T ex knackningsrunda 1, som knackas 2–3 ggr: ”Jag vill vara fri från mitt starka sug för pizza.” Knackningsrunda 2 som knackas 2–3 ggr: ”Jag vill vara fri från mitt starka sug för pizza, chips och öl när jag tittar på TV sent på kvällarna.”

3. Den enkla eller komplexa själsabotageknackningen kan lätt kombineras med olika specifika knackningsrundor t ex, den mot fobier, begär, ilska mot sig själv eller andra, relationsutveckling, visualisering eller mål och prestation. Du kan t ex starta alla knackningsrundor med en 2-punkts *Enkla Själsabotageövning*.

Som ett exempel så kan det som uttalas under föregående punkt kan uttalas både vid själsabotage knackning, samt vid knackning av punkter mot begär eller fobier. Detta kan oftast kombineras med enkla fobi/begär knackning av punkterna som visas vid film 1. Akupunktermeridian punkter: Ub 1, Ma 1,



Mj 21 och N 27. Eller använd serien: punkter 1-7 som visas på illustrationen till Film 1. Kombinera antingen självsabotageknackning för att frigöra mot fobier- och begär-rundorna, eller för att frigöra sig mot stress och trauma rundorna som visar sig vid minut 18:30-29.

Avsluta helst alla serier av knackningsövningar/rundor med att knacka på 9 gamatpunkter (Tv 3) vid ovansidan av handen, mellan lillfingret och ringfingret ca 20–30 ggr under tiden man tittar långsamt från golv till tak/mark till himmel.

Se gärna illustrationerna, samt filmsnutt som visar dessa punkter på både film 2 och film 3:

- Enkla självsabotage ses i film 2 vid minut 22:10-23:25.
- Enkla självsabotage ses även i film 3 vid 27:45–28:55.
- Komplex självsabotage ses i film 2: 33:00 – 35:10.
- Komplex självsabotage ses även i film 3: 34:30–38:30.

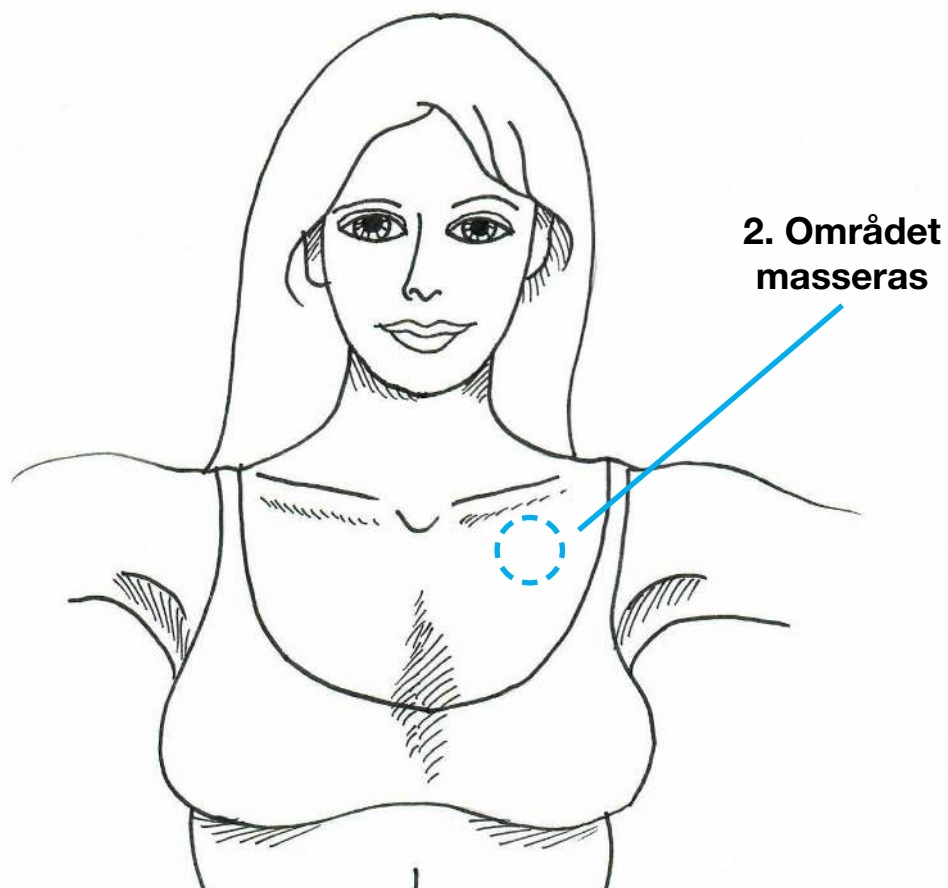
En av dessa kan man börja med innan man gör alla andra knackningsserier om det känns bra.

9 gamatknackningsrunda finns bifogad i film 1 tillsammans med illustration på alla punkter som förekommer i minikursserien.

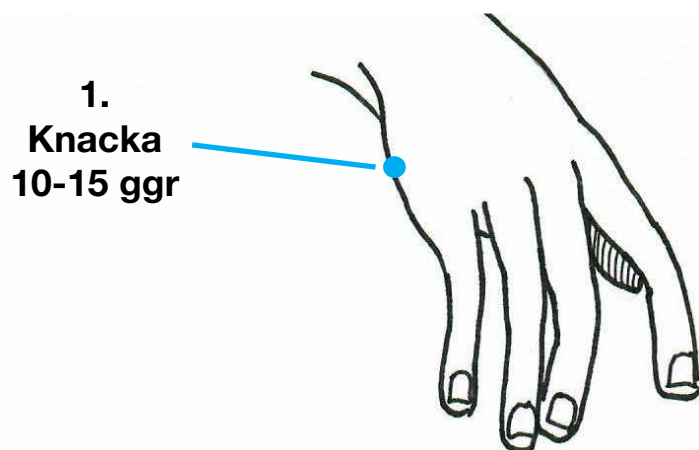




Enkel självsabotage

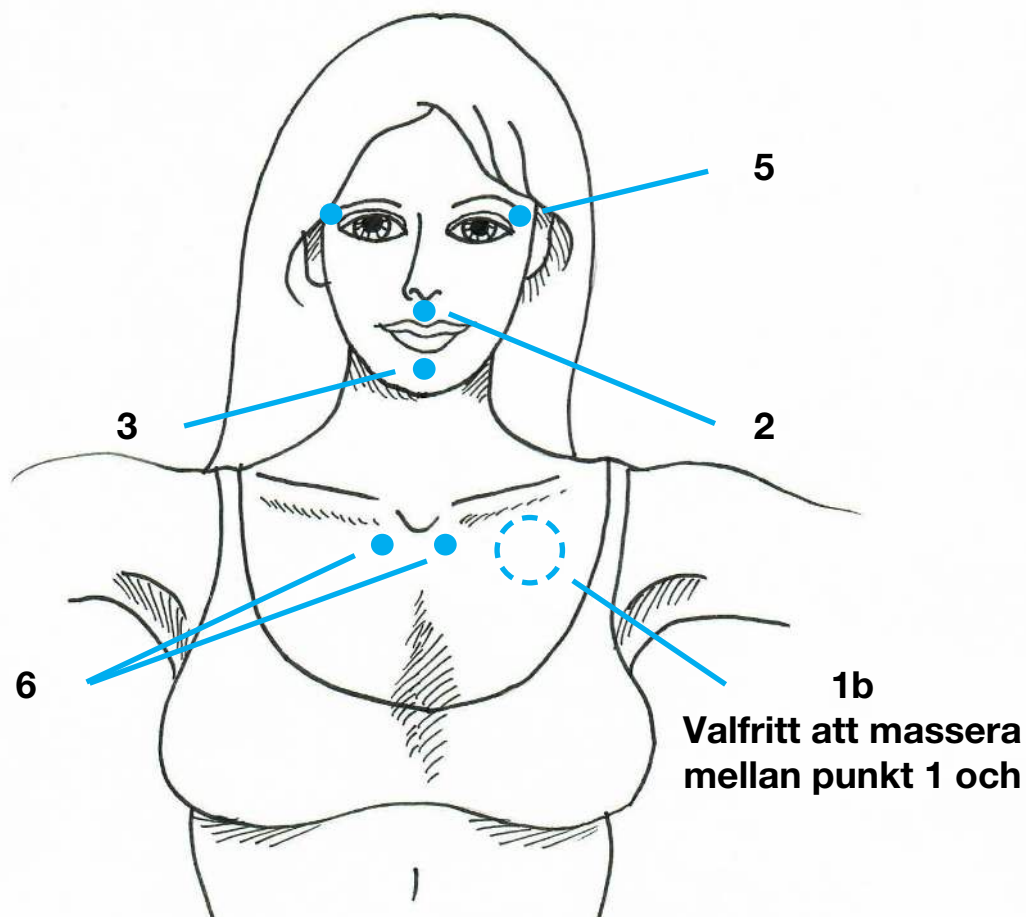


Se i Film 2, minut: 22:10-23:25
och i Film 3, minut: 27:45-28:55.





Komplex självsabotage



Se i Film 2, minut: 33:00-35:10
och i Film 3, minut: 24:30-38:30.

