Ruhsal Uyanış®

P.E.A.T

YÖNTEMİ

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH® ACADEMY

P.E.A.T

P.E.A.T. yöntemi, hepimizin az ya da çok maruz kalmış olduğu travma zincirlerinin tamamını kolayca, hızlı ve zarif bir şekilde; duygusal zorlanmalar ve yan etkiler olmaksızın ortadan kaldıran bir enerji terapisidir.

Meridyen terapileri, özünde, enerji modelinin psikolojik ve duygusal rahatsızlıkların ortadan kaldırılması amacıyla uygulanmasıdır.

Bu tedavi yöntemlerini savunan kişiler, söz konusu rahatsızlıkların insanın enerji alanında (ya da aurasında) oluşan bozukluklar olduğuna inanmaktadır.

En temel seviyede tezahürün her türü, bir enerji yapısı ya da enerji alanıdır.

Psikolojik rahatsızlıklar kendilerini doğal olarak nörolojik, biyokimyasal, bilişsel ve davranışsal olarak göstermektedir. En derin düzeyde, enerji temelleri mevcut ve aktif durumdadır.

Enerji alanındaki bozukluklar her zaman duygusal ve psikolojik problemlerin, hastalıkların ve diğer rahatsızlıkların sebebini oluşturur.

TANUH® ACADEMY

Atom altı bir seviyede; nükleer parçacıklar arasındaki ilişkileri inceleyen kuantum fiziğinde, neden-sonuç tipinde genel ilişkiler gözlemlemek mümkün değildir.
O seviyede değişiklikler anlık olarak genel bir sıra olmaksızın ortaya çıkabilmektedir.
Düşünceler, enerji alanlarında oluştuğu ve negatif duygular da bu alanlardaki bozukluklar olduğu için psikolojik ve enerji ile ilgili olayların kendi doğalarında birer kuantum süreci olduğunu ileri sürebiliriz.
Psikolojik problemlerin tarihsel sebeplerini bulmaya çalışmak yerine, onlara enerji alanındaki bozukluklar olarak yaklaşırsak çözümlere çok daha hızlı bir şekilde ulaşabiliriz.
Problemlerin altında yatan enerji alanlarının yapısını değiştirmek, iyileşebilmek ya da ruhsal bilinçte bir değişim yaratabilmek için yeterli olmaktadır.
Duygusal ve fiziksel anlamda tamamen dengeli olan insanların enerji alanları, uyumlu ve düzgün bir şekilde akan sessiz bir nehir gibidir.
Bir insanın, en erken çocukluk dönemlerinden başlayarak yaşadığı travmalar, bu nehrin sessiz akışını bozan büyük kaya parçalarına benzerler.
Bunlar girdaplar, burgaçlar ve enerji basıncının arttığı ve azaldığı noktalar oluştururlar. Bu dengesizlikler var oluşun istenmeyen durumlarının temelini oluşturmaktadır.

YÜZEYSEL PEAT YÖNTEMİ

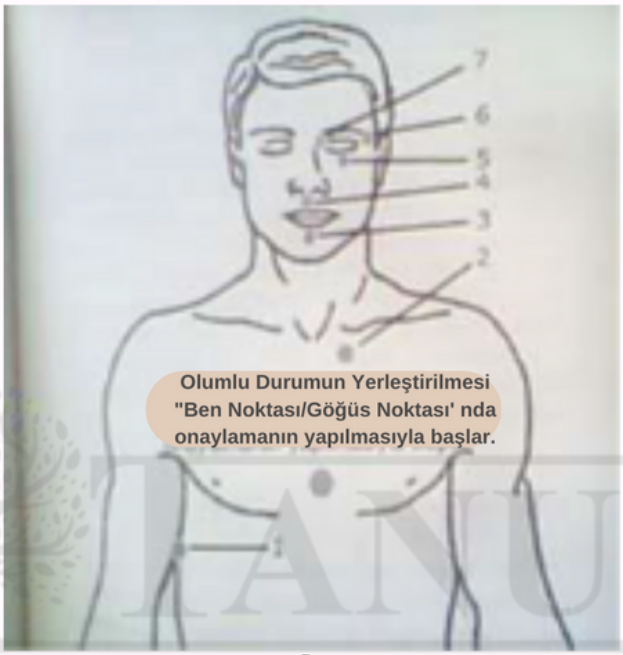
1. Üzerinde çalışılacak konu ile ilgili problemi tanımlamak için danışan ile kısa bir görüşmenin yapılır.
2. Problem mümkün olduğunca belirgin bir şekilde tanımlanmaya çalışılır.
3. Danışanla birlikte erişilmek istenen hedef belirlenir.
4. Yüzeysel PEAT yönteminin nasıl çalıştığı anlatılır.
5. Danışanın yaşamış olduğu acı dolu tecrübeyi anımsayıp anımsamadığına emin olunur. Eğer hatırlıyorsa bu travma ortadan kalkana ve üzerinde hiç duygusal yük kalmayana kadar yüzeysel PEAT tekniği uygulanır. Eğer problem birden fazla olay ile ilişkili ise süreç en önce gerçekleşmiş olan problem için uygulanır.
6. Danışandan mümkün olan en yoğun şekliyle problemi düşünmesi, problemin kendisi için büyüklüğünü 0-10 arasında bir ölçek kullanarak belirtmesi istenir.



TANUH ACADEMY

YÜZEYSEL PEAT YÖNTEMİ

7.Yüzeysel PEAT yöntemi uygulanır. Göğüs noktasında FESS uygulayarak danışanın birbiri ardına 7 aku noktasının tamamından geçmesi sağlanır.



1. Kol altı/Kaburga
2. Köprücük kemiği
3. Dudak altı/Çene üstü
4. Burun (Burun altı/Dudak üstü)
5. Göz noktası (Göz altı)
6. Göz noktası (Göz yanı)
7. Göz noktası (Kaş ucu/İç göz)

TANUH® ACADEMY

YÜZEYSEL PEAT YÖNTEMİ

8-Problem çözüldüğünde her hangi bir itirazın olup olmadığı araştırılır.

9-Sorunun bir kısmı devam ediyorsa kendini sabote etmeyi ortadan kaldırmak için süreç tekrarlanır.

10-Gelecek kontrol edilerek danışana problemin ileride tekrar oluşacağını hissedip hissetmediği sorulur.

Eğer yanıt EVET ise bu duyguya PEAT uygulanır

11-Bir sonraki adım bağışlamaktır.

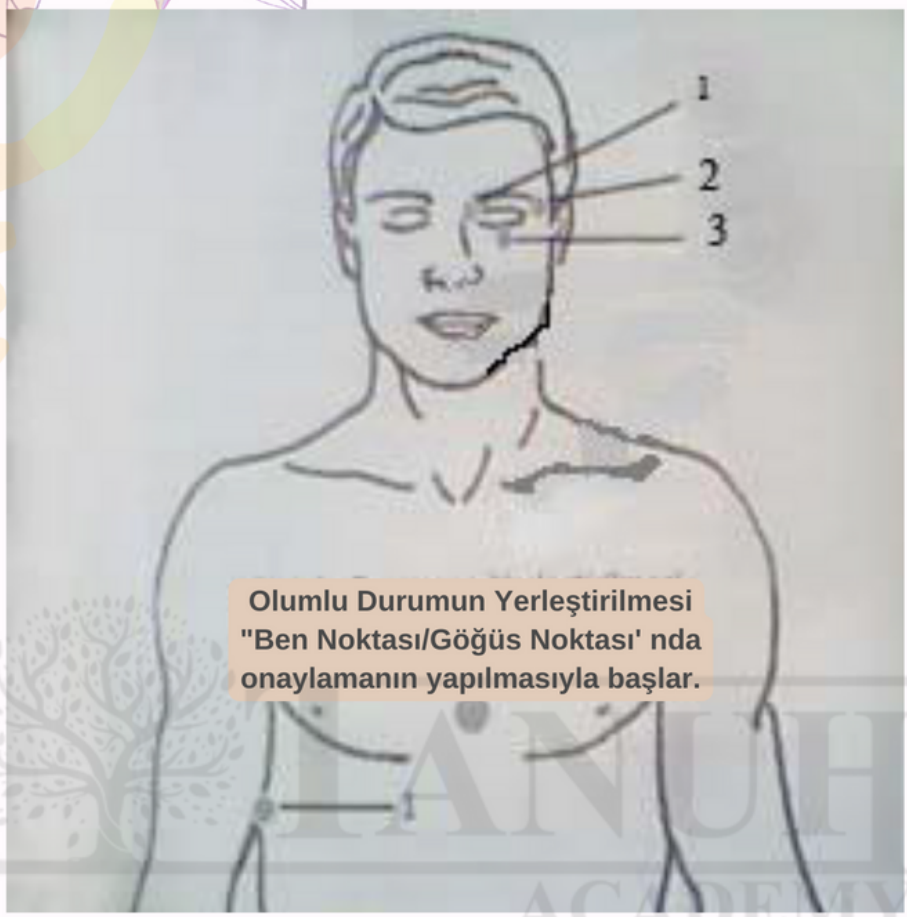
12-Danışandan olumlu bir durumu içine yerleştirmesi beklenir.

13-Son adım danışanın harekete geçirilmesidir.



TANUH® ACADEMY

DERİN PEAT YÖNTEMİ



Olumlu Durumun Yerleştirilmesi "Ben Noktası/Göğüs Noktası' nda onaylamanın yapılmasıyla başlar.

Ben noktası: Göğüs arası
1.nokta: Kaşın başı
2. nokta: Kaşın sonu
3. nokta: Gözün altı

DERİN PEAT YÖNTEMİ

Sahip olduğumuz olumlu ya da olumsuz duygular gün içinde içimizde dolaşır.
Olumsuz duygular adım atmamızı engellerken, olumlu duygular bizi hayata karşı besler.

Olumsuz duygular ve bunların altında yatan sebeplere ulaşmak amacıyla kullanılan PEAT yöntemi:

- Vücuttaki ben noktasına dokunarak ve o duyguya ait "…. e rağmen kendimi olduğum gibi kabul ediyorum/kendimi seviyorum/kendimi sevmeyi seçiyorum." olumlama cümlesi söylenerek başlanır.
- Daha sonra 1. noktaya dokunarak bu duygu hissedilir, his en üst noktaya geldiğinde derin bir nefes alınıp bırakılır.
- 2. noktaya dokunulduğunda hissin oluşturduğu başka bir his var ise tekrar ben noktasına gelinir ve yeni oluşan duygu ile ilgili olumlama cümlesi söylenerek yeniden 1. noktaya gelinir.
- Duygu en üst düzeyde hissedilince derin nefes alınıp verilir.
- 2. noktaya gelindiğinde yeni oluşan duygu var ise yeniden ben noktasına dönülüp çalışma bu yeni oluşan duygu ile devam eder.
- Eğer yeni oluşan duygu yok ise, 2. noktaya dokunulduğunda en son oluşan duygu üzerinde çalışmaya devam edilir.
- 2. noktaya dokunulur, duygu en üst seviyede hissedilir ve derin nefes alınıp bırakılır.
- Daha sonra 3. noktaya dokunulup duygu en üst seviyede hissedilir ve derin nefes alınıp bırakılır.

DERİN PEAT YÖNTEMİ

Çalışılan olumsuz duygunun yerini olumlu bir duygu alana kadar bu çalışma devam eder.

Olumlu duygu oluştuğunda bu kez olumlu duyguya PEAT yapılmaya başlanır.

Ben noktasına dokunulur. ”…..bundan dolayı kendimi olduğu gibi kabul ediyorum” olumlama cümlesi ile 1.,2., 3. noktalara dokunularak duygu en üst seviyede hissedilir ve bırakılır.

Daha sonra bu olumlu duyguyu 1. noktaya dokunarak tüm vücudumuzda, 2. noktaya dokunarak tüm dünyada, 3. noktaya dokunarak tüm evrende var olduğunu imgeleyerek devam edilir.

AFFTEME bölümünde

1. noktaya dokunularak;

“Böyle sorunlarla dolu bir dünyada Yaradan beni dengeye getirsin."

2. noktaya dokunarak;

“ Bu sorunumun oluşmasına sebep olan kişileri affediyorum",

3. noktaya dokunarak;

"Bu duyguyu / sorunu bu kadar uzattığım için kendimi affediyorum” denilerek ve hissederek affetme kısmı tamamlanır.

Son olarak, 1. noktaya dokunarak, vücudun baştan kasığa olan kısmına ışık ile doldurulma imgelemesi ile devam edilir.

2. noktaya dokunarak, bu ışığın kasıktan ayak ucuna kadar dolduğu imgelenir.

3. nokta da ise bu ışığın tüm aurayı sardığı imgelenir ve son olarak duyguyu hissettiğin nokta ışıkla doldurulur

KUTUPLAŞMA

Eğer PEAT sırasında birbirine zıt duygular oluştuysa; öfke-sevinç, mutluluk-hüzün gibi, bu duygulara da PEAT uygulanır.

Ben noktasına dokunarak;

“ Hem…….. hem ……. hissetmeme rağmen kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.” olumlama cümlesi ile başlanır.

1. noktaya dokunarak duygular hissedilir ve birlikte imgelenir.

2. noktaya dokunulduğunda bu duygularda karışma olup olmadığına bakılır.

Eğer yoksa PEAT' e devam edilir ve bu iki duygunun bir birine karışması sağlanır.

Direkt Kutupsallıklardan başlayarak uygulama yapmak:

Örn: Aşk ve Özgürlük

1. Kutupsallıklar belirlenir. Göğüs noktasına 2 parmak konularak;
2. “Hem _____ hem de _____ hissediyorum. Buna rağmen kendimi seviyor ve kabul ediyorum. Vücudumu, kişiliğimi ve bu _____ ve _____ duygusunu…"
3. 1.noktaya gelinir, önce olumsuz kutup hissedilip yoğunlaştırılır daha sonra olumlu kutup hissedilip yoğunlaştırılır.
4. En sonunda ise 2’si aynı anda hissedilirken derin nefes alıp verilir ve 2.noktaya geçilir.



KUTUPLAŞMA

2. noktadayken, hafif de olsa bu kutuplar arasında bir karışma olup olmadığı sorulur.
Eğer karışma yoksa ilk yapıldığı gibi önce ayrı ayrı sonra ikisi aynı anda hissettirilerek bir karışma başlatmaya çalışılır. Eğer kişi bunda zorlanıyorsa imajinasyon kullandırılarak karışma başlatmaya çalışılabilir:
Örn: 2 enerji topunun üst üste koyulup ikisine aynı anda bakıp hissedilirken nefes alınıp verilmesi gibi. Üstteki top negatif kutbu temsil edecektir.
Eğer hafif de olsa bir karışma varsa direk olarak o karışma duygusuna yoğunlaşılır. En yoğun hissedildiği anda derin nefes alınıp verilir ve karışmanın daha da yoğunlaşması sağlanır.
Bu şekilde 3 nokta üstünde kutupsallıklar tamamen nötrlenip, yayılana kadar devam edilir

.

Not: Eğer en son aşamalarda "boşluk, hiç bir şey, ışık, karanlık" gibi durumlar ortaya çıkarsa kutupsallık bulunmaya çalışılır:
Örn: Boşluk hissettiğinde, "Bu boşluk senin içinde mi dışında mı?", diye sorulabilir.
Eğer dışımda diyorsa, "İçinde ne var?" diye sorulabilir veya "Bir şey fark etmeni istiyorum, burada bir sen varsın birde boşluk var." denilerek “Ben ve Boşluk” kutupsallığı oluşturulur.
Veya "Bir şey fark etmeni istiyorum, burada bir sen varsın bir de boşluk var" denilerek “Ben ve Boşluk” kutupsallığı oluşturulur.

DEEP PEAT

Kendinize yeni karakter entegrasyonu.

1-Entegre edilmek istenilen model belirlenir. Bu model, kişinin bir çizgi film kahramanından, tamamen uydurduğu hayali bir görüntüye kadar her şey olabilir.

2-Bu modelde istenilen davranışın zirve noktasını temsil eden görüntü bir resim karesi olarak hayal edilir. Kişi bütün çalışma boyunca bu karede durmalıdır. Odağını bozmamalıdır.

3-Kişiye önce “O’nu (modeli) hisset” denilir ve 4 element sorulur (duygu, düşünce, görüntü ve vücut hissi).
Kişi bunlar varsa "var" der yoksa bulmaya çalışmasına zorlanmaz, fazla düşünmesine fırsat verilmez. Hızlı cevap vermesi istenir.

4-Daha sonra kişiye “Kendisini” hissetmesi söylenir ve yine 4 element (duygu, düşünce, görüntü, vücut hissi) sorulur.

5-Bu döngü 2 tarafta da bütün elementler yok olana kadar devam ettirilir. Yok olduğunda bir ilave tur daha attırılıp tamamen yok olup olmadığı kontrol edilir.

Kişiye gözlerini açması söylenir ve “Seninle o kişi arasında fark var mı?" veya "Bu durumu şu anda kendinde hissediyor musun?” diye sorulur.

DEEP PEAT

İki Farklı durumun birleştirilip nötralize edilmesi

Örn: Annemi seviyorum, babamı sevmiyorum.

1-Önce Annesi' nin ona olan sevgisini hissettiği zirve görüntü oluşturtulur ve "Anneni hisset" denilir ve 4 element (duygu, düşünce, görüntü, vücut hissi) sorulur.

2-Daha sonra kişi babasını sevmediği zirve noktadaki görüntüye bakarken "Babanı hisset" denilir ve 4 element sorulur.

3-Bu döngü yine bütün elementler kaybolana kadar devam ettirilir

.4-Bu uygulama, sonuçta ya babasına karşı da sevgi duymasına ya da babasıyla arasında olan sevgisizlikten kurtulmasına sebep olur.

DEEP PEAT: Kronik olan, köklü olan her problem için kullanılabilir. Kutupsallıkları nötrler.



TANUH ACADEMY

DEEP PEAT

Yüzeyden başlayarak yapmak

Belirli bir durum belirlenir ve onunla başlanır. (Ör: Suçluluk duygusu)

1- Göğüs noktasına 2 parmak konularak "_____korku_____ hissediyorum buna rağmen kendimi seviyor ve kabul ediyorum. Vücudumu, kişiliğimi ve bu korku_____ duygusunu…

2- 1.noktaya gelinir olumsuz duygu iyice yoğunlaştırılarak hissedilir ve en yoğun anında derin nefes alıp verilir ve 2.noktaya geçilir.

3- 2.noktaya geçildiğinde, "İlk duygu devam ediyor mu yoksa ortaya yeni bir şey çıktı mı?", diye sorulur (duygu, düşünce, görüntü ve vücut hissi olarak).

Eğer sürekli vücut hissi ortaya çıkıyorsa, kişi ikaz edilerek duygularını bastırmayıp serbest bırakması bildiriminde bulunulur.

Eğer görüntü çıkıyorsa, bu görüntünün o kişi için ne ifade ettiği ya da ona ne hissettirdiği sorulur.

Bu öğrenildikten sonra göğüs noktasında görüntü ile duygu ifadeleri birlikte kullanılır.



DEEP PEAT

Yüzeyden başlayarak yapmak

4- a) Eğer ilk duygu devam ediyorsa o duyguyu hissedip yoğunlaştırmaya 2.noktadan devam edilir. Yeni bir şey çıkmamaya devam ediyorsa gözün etrafındaki noktalarda tur atmaya devam edilir.

b) Eğer yeni bir durum ortaya çıktıysa tekrar göğüs noktasına gelinerek kurulum cümlesi yenilenir ve yeni çıkan durum için 1.noktadan başlanarak uygulamaya devam edilir.

5- Oluşabilecek sonuçlar;

Pleroma durumu: Kişi huzur, mutluluk, sonsuzluk gibi duygular hisseder ve bu aşamaya ulaştığında sorunu çözülmüş olur.

Bu aşamaya ulaştıktan sonra uygulamaya gözün 3 noktası için 1 tur daha attırılır ve olumlu durum sabitlenir.

2 soru sorulur:

1) Bu değişime itiraz eden bir duygu ya da taraf var mı?

2) Gelecekte bu durumun tekrarlayacağı endişesi, korkusu ya da şüphesi taşıyor musun?

Eğer bunlardan birine “Evet" cevabı veriliyorsa.

O durum yukarıdaki uygulama yapılarak temizlenir.

DEEP PEAT

Yüzeyden başlayarak yapmak

Daha sonra, göğüs noktasına parmaklar konarak affetme cümleleri söylenir:

1) Böyle sorunlarla dolu bir dünyada Yaradan beni dengeye getirsin.

2) Bu sorunun oluşmasına sebep olan herkesi ve her şeyi affediyorum.

3) Bu sorunu bu kadar süredir devam ettirdiğim için kendimi affediyorum.

Daha sonra 4 nefes alınarak vücuda beyaz ışık doldurulur.

1. nefeste vücudun üst kısmına (kasıklara kadar)

2. nefeste bacaklara beyaz ışık doldurulur.

3. nefeste, beyaz ışık vücuttan taşarak etrafa yayılır ve bir küre gibi vücudu Kuşatıp korumasına alır.

4. nefeste, çalışılan sorunu ilk hissettiği vücut bölgesine ışık doldurulur.

Ör: korku sorununu karnında hissettiyse, karnına ışık doldurur.



TANUH ACADEMY

Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM

TANUH® ACADEMY