

# Metoda Sedony

Jeśli otworzysz się na te pytania odkryjesz, że Twoje negatywne myśli i emocje znikają i zmieniają się w naprawdę pozytywne i budujące. Kiedy czujesz jakiegokolwiek niechciane emocje po prostu wykonaj następujące kroki:

**Krok 1:** Skup się na tym, co czujesz w danej chwili. Przyjmij, zaakceptuj to uczucie i pozwól mu, jak najlepiej potrafisz, przejawiać się w całej pełni. Większość z nas żyje bardziej w świecie myśli, obrazów i uczuć związanych z przeszłością i przyszłością, niż uświadamiając sobie to, jak się czuje obecnie. TERAZ to jedyna chwila w której możemy coś zrobić z tym, co czujemy. Im częściej będziesz stosował tę metodę, tym łatwiejszy stanie się cały proces identyfikowania własnych emocji. Po prostu stosuj metodę najlepiej, jak potrafisz w danej chwili.

**Krok 2:** Zadaj sobie następujące pytanie: **‘czy mógłbym pozwolić temu uczuciu odejść?’**. To pytanie ma jedynie otworzyć Cię na możliwość podjęcia takiego działania. Zarówno “tak”, jak i “nie” są dopuszczalnymi odpowiedziami. Tak naprawdę, pozwolisz odejść niechcianemu uczuciu nawet wtedy, gdy powiesz “nie”. Najlepiej, jeśli odpowiesz na pytanie jak najmniej myśląc, odsuwając na bok próby spekulacji i nie wchodząc w wewnętrzne dyskusje z samym sobą na temat wartości, czy konsekwencji tego, co teraz robisz. Przejdź do kroku 3 niezależnie od tego, jakiej odpowiedzi udzieliłeś na pierwsze pytanie.

**Krok 3:** Zadaj sobie pytanie: **‘czy pozwolę mu odejść?’** Innymi słowy: **‘czy jestem skłonny, chętny do ‘puszczenia’ tego uczucia?’** I znowu unikaj zastanawiania się nad tym tak bardzo, jak tylko potrafisz. Pamiętaj również, że stosujesz tę technikę, bo chcesz być wolny. Nie ma znaczenia, czy to uczucie jest usprawiedliwione, długotrwałe czy prawidłowe. Jeśli odpowiedź brzmi “nie” lub nie jesteś pewien, zapytaj siebie: **‘czy chciałbym czuć to, co czuję?’** lub **‘czy czując to będę szczęśliwy i osiągnę to, czego chcę?’**. Nawet jeśli odpowiedź nadal brzmi “nie”, przejdź do kroku 4.

**Krok 4:** Zadaj sobie pytanie: **‘kiedy?’**. Jest to zachęta do tego, żeby pozwolić uczuciu odejść TERAZ. Być może stwierdzisz, że pozwalasz mu odejść z łatwością. Zawsze pamiętaj, że jest to decyzja, którą możesz podjąć w dowolnej, wybranej przez siebie chwili. Jeśli chcesz trwać przy określonym uczuciu, w porządku. Po prostu uznaj, że to, jak długo chcesz doświadczać danej emocji, jest Twoim wyborem.

**Krok 5:** Powtarzaj procedurę czterech kroków do momentu, aż poczujesz się wolny od niechcianej emocji. Prawdopodobnie po każdym kolejnym kroku odkryjesz, że wyrażenie zgody na odejście jest coraz łatwiejsze. Na początku efekty mogą być ledwo uchwytny. Bardzo szybko, jeśli jesteś wytrwały, rezultaty staną się coraz bardziej zauważalne. Możesz odkryć, że istnieje kilka warstw emocji związanych z określoną sprawą. To, czemu pozwolisz odejść, odejdzie na dobre. Odkryjesz, że stosowanie tej techniki sprawia, że utrzymanie pozytywnego nastawienia do życia wymaga o wiele mniejszego wysiłku z Twojej strony. Twoje życie będzie odzwierciedleniem tego. W końcu zaczniesz mieć i robić to, co zawsze pragnąłeś. Zaczniesz być tym, kim chcesz być.