

تقنيات P.E.A.T

خطوات تقنية Fingertip

يطبق مع

❖ الصور Freeze خصوصًا الصدمات.

- ❖ ما هي المشكلة؟
- ❖ صورة بتمثل هنا والآن
- ❖ صورة بتمثل الصدمة (Freeze)



• صورة الصدمة

دوران 180 درجة
من جهة الشمال



• صورة هنا والآن



- ❖ ضع السبابة بمنتصف صورة الصدمة
- ❖ أوصف الصورة الخاصة بالصدمة؟
- ❖ ما المشاعر الموجودة في الصورة؟
- ❖ ما هو الأحاسيس الجسدية الموجود في الصورة؟
- ❖ ما هي الأفكار الموجودة في الصورة؟

- ❖ غمض عينيك.
- ❖ أوصف الصورة الخاصة بهنا والآن؟
- ❖ ما المشاعر الموجودة في الصورة؟
- ❖ ما هو الأحاسيس الجسدى الموجود في الصورة؟
- ❖ ما هي الأفكار الموجودة في الصورة؟

❖ ما هي المسافة بين أصبعك في منتصف الصورة و بين السقف

❖ ما هي المسافة بين أصبعك في منتصف الصورة و بين الأرض

❖ ما هي المسافة بين أصبعك في منتصف الصورة و بين الحائط اليمين

❖ ما هي المسافة بين أصبعك في منتصف الصورة و بين الحائط الشمال

❖ ما هي المسافة بين أصبعك في منتصف الصورة و بين الحائط أمامك

❖ ما هي المسافة بين أصبعك في منتصف الصورة و بين الحائط خلفك



General Approach

Opposition

❖ هل هناك شئ آخر متعلق بالمشكلة ؟

Check the Results

❖ الرجوع للمشكلة مرة أخرى و السؤال عنها ؟

Control of the future

❖ هل تشعر أن المشكلة من الممكن أن تعود في المستقبل؟ نعم أو لا
❖ لو الإجابة ب (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشكلة ممكن تعود في المستقبل.

❖ هل تشعر أن من الممكن أن تعود المشاعر لك مرة أخرى ؟
❖ لو الإجابة ب (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشاعر ممكن تعود في المستقبل.



خطوات تطبيق تقنية Basic P.E.A.T

خطوات التقنية

تطبق مع

❖ الصور Freeze

- ❖ تحديد المشكلة
- ❖ قياس حدة وقوة المشكلة من 10:0
- ❖ استخدام النقاط حول العين اليمين والشمال

First Point



- ❖ أنظر إلى الصورة وأسمع ما كنت تسمعه
- ❖ أشعر بمشاعر هذه اللحظة
- ❖ (ثم شهيق زفير)

ضع صبعين اليد الشمال على
أول نقطة
(حول العين الشمال)

First Point



- ❖ أنظر إلى الصورة وأسمع ما كنت تسمعه
- ❖ أشعر بنفس مشاعر هذه اللحظة
- ❖ (ثم شهيق زفير)

ضع صبعين اليد اليمين على
أول نقطة
(حول العين اليمين)

Second Point



- ❖ أنظر إلى الصورة وأسمع ما كنت تسمعه
- ❖ أشعر بنفس مشاعر هذه اللحظة
- ❖ (ثم شهيق زفير)

ضع صبعين اليد الشمال على
ثاني نقطة
(حول العين الشمال)

Second Point



- ❖ أنظر إلى الصورة وأسمع ما كنت تسمعه
- ❖ أشعر بنفس مشاعر هذه اللحظة
- ❖ (ثم شهيق زفير)

ضع صبعين اليد اليمين على
ثاني نقطة
(حول العين اليمين)

Third Point



- ❖ أنظر إلى الصورة وأسمع ما كنت تسمعه
- ❖ أشعر بنفس مشاعر هذه اللحظة
- ❖ (ثم شهيق زفير)

ضع صبعين اليد الشمال على
ثالث نقطة
(حول العين الشمال)

Third Point



- ❖ أنظر إلى الصورة وأسمع ما كنت تسمعه
- ❖ أشعر بنفس مشاعر هذه اللحظة
- ❖ (ثم شهيق زفير)

ضع صبعين اليد اليمين على
ثالث نقطة
(حول العين اليمين)

بعد المرور على جميع النقاط، حول العين اليمين والشمال

- ❖ أنظر لصورة التجربة، وأخبرني مدي قوة المشاعر
"الكثافة الشعورية" من 10:0

❖ سننتقل لتقجيل الجلسة

❖ ليس 0 سنعيد التقنية مرة أخرى.

General Approach

Opposition

❖ هل هناك شئ آخر متعلق بالمشكلة ؟

Check the Results

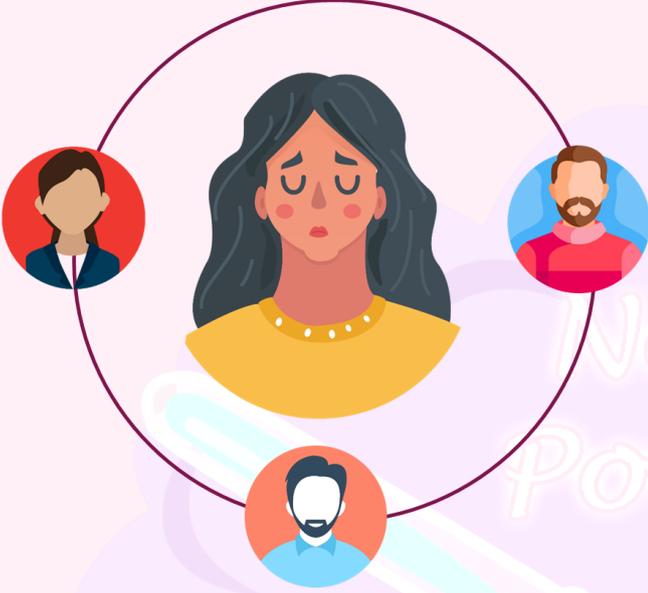
❖ الرجوع للمشكلة مرة أخرى و السؤال عنها ؟

Control of the future

❖ هل تشعر أن المشكلة من الممكن أن تعود في المستقبل؟ نعم أو لا
❖ لو الإجابة ب (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشكلة ممكن تعود في المستقبل.

❖ هل تشعر أن من الممكن أن تعود المشاعر لك مرة أخرى ؟
❖ لو الإجابة ب (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشاعر ممكن تعود في المستقبل.

Circular Process العلاقات



- ❖ هل هناك شخص ساهم في هذه المشكلة؟
- ❖ من الشخص وبأى موقف؟
- ❖ انظر للمشكلة من خلال عيونه و وجهة نظره.
- ❖ تخيل أنك "هو" في الموقف.
- ❖ طبق التقنية على هذا الموقف.

Circular Process تبني نسخة الآخر



- ❖ هل هناك نسخة آخر ساهمت في هذه المشكلة؟
- ❖ من الشخص وما هي النسخة وبأى موقف؟
- ❖ انظر للمشكلة من خلال عيونه و وجهة نظره.
- ❖ تخيل أنك "هو" في الموقف.
- ❖ طبق التقنية على هذا الموقف.

Circular Process نسختك الأخرى



❖ هل هي نسختك التي ساهمت في هذه المشكلة؟

❖ وبأي موقف؟

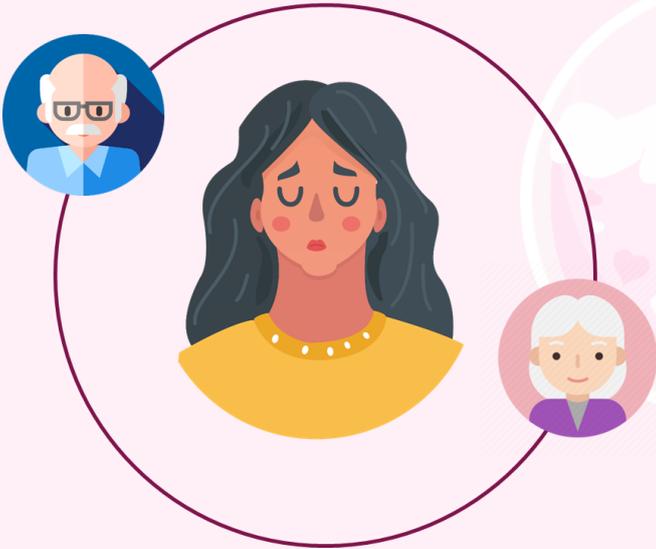
❖ انظر للمشكلة من خلال عيون هذه النسخة و

وجهة نظرها.

❖ تخيل أنك "هذه النسخة" في الموقف.

❖ طبق التقنية على هذا الموقف.

Circular Process التوارث من الأجداد



❖ هل هناك شخص ورثت منه هذه المشكلة؟

❖ من الشخص وبأي موقف؟

❖ انظر للمشكلة من خلال عيونه ووجهة نظره.

❖ تخيل أنك "هو" في الموقف.

❖ طبق التقنية على هذا الموقف.

Spiritual Engineering

تطبق مع

❖ الصور فقط Freeze Images not Videos
❖ يستخدم للتخلص من صفة غير مرغوب بها،
واستبدالها بأخرى ايجابية

More Charge

Less Charge

Left

Right

❖ صورة (لنموذج) يمثل الصفة المرغوب اكتسابها.
❖ صورة (أنا) في هنا والآن.

❖ و تحديد الموقف المشحون أكثر بالمشاعر
(النموذج أو هنا والآن)



More Charge

الصورة الأكثر شحنة



Less Charge

الصورة الأقل شحنة



- ❖ و أنت مغمض العينين ضع أصبعي على point1 الحاجب الأيسر..
- ❖ ما هي الصورة ؟
- ❖ ما هو الشعور الموجود في الصورة؟
- ❖ ما هو الأحساس الجسدي الموجود في الصورة؟
- ❖ ما هي الفكرة الموجودة في الصورة؟

- ❖ و أنت مغمض العينين ضع أصبعي على point2 الحاجب الأيمن
- ❖ ما هي الصورة ؟
- ❖ ما هو الشعور الموجود في الصورة؟
- ❖ ما هو الأحساس الجسدي الموجود في الصورة؟
- ❖ ما هي الفكرة الموجودة في الصورة؟

- ❖ و أنت مغمض العينين ضع أصبعي على point1 الحاجب الأيسر..
- ❖ هل الصورة مازالت موجودة؟
- ❖ هل الشعور مازال موجود؟
- ❖ هل الأحساس الجسدي مازال موجود؟
- ❖ هل الفكرة مازالت موجودة؟

- ❖ و أنت مغمض العينين ضع أصبعي على point2 الحاجب الأيمن
- ❖ هل الصورة مازالت موجودة؟
- ❖ هل الشعور مازال موجود؟
- ❖ هل الأحساس الجسدي مازال موجود؟
- ❖ هل الفكرة مازالت موجودة؟

يكرر التنقل بين الجانب الأيمن والأيسر لحين اختفاء جميع العناصر.

EMPTY ROOM

2

أنظر إلى الباب المغلق
سيدخل منه كل شخص ورثت
منه "الصدمة أو المشكلة".



3

- أكتب أسم كل شخص.
- أسأل كل شخص: ما هو الألم أو الآسى الذي أحمله متوارث منك ساهم في وجود هذه المشكلة؟ (أشكر الشخص)

1

- غمض عينك.
- أنظر نفسك في غرفة فارغة "النسخة التي تعاني من المشكلة".
- أوصف نفسك "شكك - لبسك - وضعية جسدك".



4

كل شخص أسأله عن:
(المشاعر- الأفكار- الأحاسيس الجسدية)



5

وجه رسالة للشخص مع إدراك أنك تحمل
مشاعره وأفكاره.

6

أسمح للشخص بالمغادرة ومعه كل الأفكار
والمشاعر والطاقة والآثر الذي تورثه وتحمله
عنه "بشكل متخيل مناسب لك".

