



تقنيات P.E.A.T المستوى الثاني

خطوات تطبيق تقنية Deep P.E.A.T

مراحل التقنية

- ❖ تحديد المشكلة
- ❖ متابعة السلسلة
- ❖ الأقطاب
- ❖ الدمج

تطبق مع

- ❖ الأفكار
- ❖ المشاعر

موقع النقاط

Chest Area



Third Point

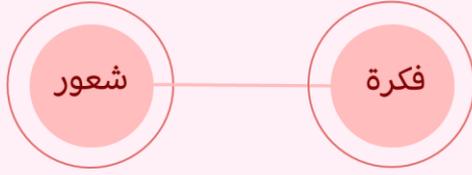


Second Point

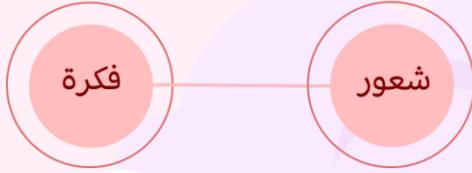


First Point

1- تحديد المشكلة ❖ الأفكار ❖ المشاعر



❖ في حالة الموقف / الفكرة نسأل على الشعور.
❖ مثال : مثل عارفة أخس
❖ هنسأل عن الشعور : و أنتى مثل عارفة تخسى دة بيحسسك بأية؟



❖ في حالة الشعور نسأل عن الموقف/الفكرة.
❖ مثال : أنا حزين
❖ هنسأل عن المشكلة أو الموقف : ما المشكلة التى تجعلك حزين ؟

2- متابعة السلسلة

Chest Area



❖ وضع اليد على منطقة الصدر

❖ ظهور شعور
❖ برغم أنى أشعر (الشعور السلبى) إلا أنى أحب نفسى و أتقبلها بعمق.
❖ ظهور فكرة
❖ برغم أنى أفكر (الفكرة السلبية) إلا أنى بحب نفسى و أتقبلها بعمق.

First Point



❖ وضع السبابة و الوسطى على بداية الحاجب
❖ الشعور بالشعور السلبى
❖ (ثم شهيق زفير)

Chest Area



❖ الذهاب لمنطقة الصدر وإعادة نفس الخطوات

❖ السؤال : ماذا يظهر ؟

في حال "شعور جديد سلبى"

هل مازال بعض من الشعور السلبى السابق ؟
فى حالة الإجابة (لا)

في حال "شعور جديد ايجابي"

❖ الذهاب لمنطقة الصدر

Chest Area



❖ أنا أشعر (الشعور الايجابي) لذلك أحب نفسى و أتقبلها بعمق.

First Point



❖ وضع السبابة و الوسطى على بداية الحاجب
❖ الشعور بالشعور الايجابي
❖ (ثم شهيق زفير)
❖ ثم ننهي التقنية و ننتقل لتقنية الجلسة

❖ السؤال : ماذا يظهر ؟

Second Point



❖ الانتقال لنقطة (جانب العين)

❖ الشعور بالشعور السلبي

❖ (ثم شهيق زفير)

في حال "تكرار نفس الشعور"

Third Point



❖ الانتقال لنقطة (أسفل العين)

❖ الشعور بالشعور السلبي

❖ (ثم شهيق زفير)

في حال "تكرار نفس الشعور"
مرة أخرى

❖ في حال الوصول لـ Third Point وما زال يتكرر نفس الشعور هنسأل:
ماذا تريد أن تشعر بدلاً من الشعور السلبي؟

3- الأقطاب

❖ في حال الوصول لـ Third Point وما زال يتكرر نفس الشعور

هنسأل ماذا تريد أن تشعر بدلاً من الشعور السلبي؟

* سيصبح عندنا قطبين

❖ عند ظهور شعور إيجابي + سلبي

* سيصبح عندنا قطبين

❖ عند ظهور شعور إيجابي.

في هذه الحالة هنسأل : هل ما زال بعض من الشعور السلبي السابق ؟

في حالة الإجابة (نعم) يوجد بعض من الشعور السلبي.

* سيصبح عندنا قطبين

(ثم سنتقل لمرحلة الدمج)

4- الدمج

Chest Area



❖ وضع السبابة والوسطى على منطقة الصدر

❖ برغم أني أشعر (الشعور السلبي + الشعور الإيجابي) إلا أني أحب نفسي و أتقبلها بعمق.

First Point



❖ وضع السبابة و الوسطى على بداية الحاجب

❖ الشعور بالشعور السلبي (ثم شهيق زفير)

❖ الشعور بالشعور الإيجابي (ثم شهيق زفير)

❖ الشعور بالشعور السلبي والإيجابي (ثم شهيق زفير)

❖ كيف نتأكد من حدوث الدمج بين القطبين؟

❖ سيناريو (1)

❖ بالسؤال : ماذا يحدث بين الشعورين؟ / هل هم مندمجين؟
نعم مندمجين / نعم أشعر أنهم شعور واحد / لا أستطيع الشعور بهم / متساويين

❖ هل تستطيع أن تشعر (الشعور السلبي) منفصل عن (الشعور الإيجابي) ؟
لا أشعر بهم معاً

Nour
Potion

❖ سيناريو (2)

لم يحدث الدمج

❖ بالسؤال : ماذا يحدث بين الشعورين؟ / هل هم مندمجين؟
لا غير مندمجين / أشعر بالسلبي أكثر من الإيجابي أو العكس

Second Point



❖ الأنتقال لنقطة (جانب العين)

❖ الشعور بالشعور السلبي (ثم شهيق زفير)

❖ الشعور بالشعور الإيجابي (ثم شهيق زفير)

❖ الشعور بالشعور السلبي والإيجابي معاً (ثم شهيق زفير)

في حال "عدم دمج القطبين"

Third Point



❖ الأنتقال لنقطة (أسفل العين)

❖ الشعور بالشعور السلبي (ثم شهيق زفير)

❖ الشعور بالشعور الإيجابي (ثم شهيق زفير)

❖ الشعور بالشعور السلبي والإيجابي معاً (ثم شهيق زفير)

في حال "عدم دمج القطبين"
مرة أخرى

❖ سيناريو (3)

لم يحدث الدمج وقد وصلنا
Third Point J

❖ بالسؤال : ماذا يحدث بين الشعورين؟ / هل هم مندمجين؟
لا غير مندمجين / أشعر بالسلبي أكثر من الإيجابي أو العكس

❖ بنحاول ندمج القطبين في 3 نقاط و لكن مازالوا منفصلين.

Meta Polarities

نستخرج قطبين جديدين
ونحاول ندمجهم

❖ حس الشعور : هل ممكن تعطى كلمة أفضل للشعور ؟

❖ حس الشعور : هل أتغير لشعور آخر ؟

❖ حس الشعور : ماذا تشعر عندما تشعر بالشعور ؟

❖ في حال ظهور (صورة - إحساس جسدي) نسأل على الفكرة أو الشعور اللي بيظهر.

❖ ملحوظة

❖ في حال ظهور (صورة رمزية - مجاز) نسأل : ماذا يمثلك ؟

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.



تقنية Unification



More Charge

• الصورة الأكثر شحنة



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



Less Charge

• الصورة الأقل شحنة



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



More Charge

• الصورة الأكثر شحنة



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



Less Charge

• الصورة الأقل شحنة



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

بعد تفريغ الشحنات من صورتين

- ❖ أنظر إلى ماضيك هل له وجود أم لا ؟
- ❖ أنظر إلى مستقبلك هل له وجود أم لا ؟
- ❖ ما الذى يوجد ؟ هنا و الآن

خطوات تطبيق تقنية UCP

تطبق مع

❖ الصور فقط Freeze Images not Videos
❖ يطبق على أول وآخر مشكلة حدثت خاصة بالمشكلة

More Charge

Less Charge

Left

Right

❖ أول موقف حدث يمثل المشكلة.
❖ آخر موقف حدث يمثل المشكلة.

❖ وتحديد الموقف المشحون أكثر بالمشاعر
(أول موقف أو آخر موقف)

first

TIME

More Charge

• الصورة الأكثر شحنة

Last

TIME

Less Charge

• الصورة الأقل شحنة

❖ وأنت 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؟

❖ وأنت 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؟

❖ وأنت 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؟

❖ وأنت 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؟

بعد تفريغ الشحنات من صورتين

❖ كيف تجد مشكلتك الآن؟

❖ هل في موقف مماثل يلفت انتباهك متبقي بين أول وآخر موقف؟