

<EFT セットアップフレーズ集>

「身体の違和感・不調に対してのセットアップ」

1、頭が痛い 重い

頭の OO のあたりがとても重い(痛い)くて、イライラしている。でも痛みは何かのサインなのだから、痛みがあることを許してあげよう。そして自分は痛みをコントロールする力がある事を信じてみようと思う。

(頭が痛くてイライラするけれど、自分にはコントロールする力があることを信じる)

2、胃が重い

胃の OO の辺りが、どよんと重くなっている。胃の動きが鈍くなって正常に働いていないのかもしれない。でもよい状態で、調子よくすっきりしている胃をイメージしてみると、とても爽快な気分だ。それならそんなイメージを持つようにしよう。だんだん、だんだん調子よくなっていくかも。

(胃が重いけれど、すっきりしているイメージをするようにするとだんだん調子よくなる。)

3、二日酔い

二日酔いで調子が悪い。胃がムカムカしている。頭が痛い・食欲もない。今身体の中を掃除してくれている最中だ。だから調子は悪いけれど自分の身体に感謝しようと思う。そうすれば、掃除する力ももっと早くなり、この二日酔いも離れていき。元気な状態に戻っていく。

(二日酔いで調子が悪いけれど、今身体の中の力が元気にしてくれているから感謝しよう。)

4、体調が悪くなるサインとして、過呼吸や緊張が起きてくる。

体調が悪くなる前に、過呼吸になり胸が苦しくなりとても不安だし嫌だ。でもサインを出してくれるということはとてもありがたいことだ。事前に知らせてくれるからだ。そしてサインを感じる力が自分にあるということも凄いことだ。でも、いまのサインのくれかただと切ないので、他のサインで教えて欲しいと思う。自分の望む方法でサインをもらえるようになる事ができればとても嬉しい。そうなる事を信じようと思う。そうすれば、困ったことを回避できるのだから、。

(過呼吸になり嫌だけれど、これはサインだから、自分の望むサインをくれることを信じよう。)

5、肩こり

肩がこっていてとても辛い。身体が緊張しているのかもしれない。ひょっとして気持ちの緊張を教えてくれているのかもしれない。とりあえず教えてくれているのなら、それはそう悪いことではない。でも緊張していても良い事はないので、リラックスして心も身体もリフレッシュさせる力があることを信じようと思う。

(肩がこって辛いけれど、自分にはリラックスする力があることを信じよう。)

6、下痢

時々原因ははっきりわからないけれど、下痢に悩まされる。身体が過敏に反応しているのだと思う。悪いものがおなかに入ると身体は反応して、下痢をして外に出してくれる。いつも守ってくれてどうもありがとう。でもそんなにがんばり過ぎなくてもいいよ。自分でできるから。

(下痢に悩まされるけれど、悪いものを出してくれている。自分には力があるからそんなに頑張らなくても大丈夫。)

7、めまい

めまいが起きて、気分が悪くなる。勘弁して欲しいと思う。どうしてもネガティブにしか思えないけれど、そう思う自分を許してあげようと思う。少しすると落ち着くなら大丈夫だし、今時分の中にある力が少しずつ、めまいをとりのぞいていってくれることを信じよう。

(めまいがあつてネガティブに考えてしまう自分を許してあげようと思う。次第に取り除かれていくから大丈夫だ。)

「感情に対してのセットアップ」

1、怒りっぽい

私はとても怒りっぽくて困っている。すぐに腹が立つ。でも今怒りっぽかったせいで自分を守ってきたのかもしれない。そんな自分を認めようと思う。怒る元気があるんだから、そのエネルギーを意欲に向けることも出来るかもしれない。意欲に向けられたら、色々なことを実現できる。そんな様子を想像するととても心地よい。

(怒りっぽい自分に困っているけれど、そのエネルギーを意欲に向け色々なことを実現できると信じる。)

2、あがってしまう

面接を受けたり何かをしなければならぬときに、あがってしまう自分がある。でもそれは精一杯頑張ろうと思う気持ちがある証拠だ。だからそんな自分を認めてあげようと思う。でも頑張らなくてもいつもの自分で大丈夫。

(何かをするときとても上がる自分を受け入れようと思う。いつもの自分でも大丈夫だ。)

3、復職のときの不安

復職のときのことを考えるといろいろな不安が起きてくる。不安があっても、まあいいか。振り返ってみると、以前に比べると、とても回復してきた。私は、自分の中に回復力があることを知っているから、今度は今のある不安もバネに出来ると思う。自分の力を信じよう。

(復職の時の不安があるけれど、回復力があるんだから大丈夫)

4、外部に関わると緊張し、肩がこる

外に関わると普段のありのままの自分であることができず、緊張して肩が凝ってくる。でも緊張するのは自分と外部とチューニングを合わそうとして頑張っている証拠。だからそんな自分を受け入れてあげようと思う。そしてありのままの自分でそのまま関わってもいけるという事を信じようと思う。

(外に関わると緊張し肩が凝るけれど、頑張っているんだからこのままでもいいけれど、ありのままの自分である自分を想像すると気分がいいので、そんな自分になれることを信じよう。)

5、ストレスをためすぎてコントロールできない

いつも我慢をしてしまいストレスがたまっていく一方でコントロールできない。そんな自分に苛立ちを感じてしまう。でもそう思う自分を許してあげようと思う。でもそのことを自分でわかるようになったのはとてもよいことだ。間違いなく前進している。だから次第にコントロールできるようになっていくことを信じようと思う。

(ストレスをコントロールできない自分を許そうと思う。でも今上手にコントロールしようとしている最中だから、そうなっている自分をイメージしてみようと思う。)

6、知らないうちに無理をしている

自分の気がつかないうちに、無理をしてしまっていて、気がついたときに疲れ果てている。でもそんな頑張り屋の自分を認めてあげようと思う。今、私はとてもバランスよく、心や身体が喜ぶことをしようとしているところだ。

(どうしても無理をしてしまっているけれど、息抜きをうまくできている自分を信じようと思う。)

7、苦手な人に会うとその場を繕わなければ。

苦手な人に会うと、その場を繕わなければならない、疲れるし、話したくない。けれど、繕おうとする自分も案外思いやりがあつてのことだから、そんな自分を認めてあげよう。自分は自分らしくいることも、ひょっとしたらよいのかもしれない。そうなっていこうと思う。

(苦手な人と会うのは嫌だけれど、いつも自分でいいということを感じようと思う。)

8、不完全な世の中に意味を感じないし夢や希望を持ってない

すべてが不完全な世の中で、夢や希望を持つ意味を感じない。夢や希望も別に必要ないし、意味だって必要ないかもしれない。でも、もし、すべてが完全なら逆に、本当に何も必要なくなるのかもしれない。考えるのが面倒だし、まあ今のままでいいか。でももし夢を持つことができたり、何か意味を感じる事ができたらどうなるのだろうか？

(不完全で夢や希望を持ってないけれど、不完全さを受け入れようと思う。)

9、人間関係で溜め込んでしまい、不安や憎しみ許せない気持ちを持つ

人間関係で、不安・憎しみ・許せない気持ち、をもって溜め込んでしまうけれど、そう感じるのは人間なんだから当たり前なんだから、そう感じる自分を認めてあげようと思う。でももしその気持ちをためないで、手放すことができたなら、きっとずいぶん楽になると思う。そんな気持ちをためていたってまったく役に立たないので、手放そうと思う。溜め込む力があるんだから、手放す力もあることを信じよう。

(人間関係で、ネガティブな感情を持ってしまうけれど、持っていて自分にも何にも得にならないので手放してしまおうと思う。)

10、自分のことは嫌い

自分のことが00のところが好きだ。嫌いなどばっかりかもしれない。全部嫌いかもしれない。そう思う自分がいてもいいじゃない。でも今気がついていない自分もあるかもしれないし。もしも自分の中に好きなところを見つけたとしたらどうなるだろう。嬉しい驚きがあるかもしれない。笑顔が出るかもしれない。楽しくなるかもしれない。ものはためしだし、見つけ出せる自分を信じてみようと思う。

(自分のことは嫌いだけれど、まだ気がついていない好きなところがあるかもしれないということを受け入れようと思う。)

11、自己矛盾を感じる

人に優しくされると嬉しい。でも自分のことが嫌いだから、優しくされても矛盾を感じてしまう。矛盾を感じることでできる自分もまんざら捨てたものじゃない。理解する力がとてもあるということだ。だからそんな自分を認めようと思う。でも嬉しく思う自分もいるのは本当のことだし、このうれしい気持ちは、とても心地よい。であればそんな嬉しい気持ちを大切にしていこうと思う。

(自己矛盾を感じてしまうけれど、嬉しい気持ちになるときもあるのだから、その気持ちを大切にしようと思う。)

*この資料は、株式会社アクシスリマインド・EFT ジャパン公認インストラクターである富田敏也氏のご好意により提供させていただいております。セットアップフレーズ作成のご参考としてご活用ください。(ご使用は個人使用に限らせていただきます。)