

Hawn hu l-Metodu taċ-Ċirkolazzjoni tal-Imħabba biex tiffaċċja xi sentimenti diffiċli u tinħeles minnhom.

KIF TITTRATTA TAQLIB EMOZZJONALI - IL-PASSI FIL-QOSOR

L-imħabba u r-rilassament konxju-attent jgħinu biex tiffaċċja u tirrorilaxxa t-tbatija emozzjonali, u jagħmluk aktar kalma u libera u ferħana. Hawnhekk ser tara kif tagħmel dan. Dan huwa proċess qawwi ħafna li jista' jehilsek minn snin sħaħ ta' tbatija. Dejjem evita li titħassar lilek innifsek. Aċċetta li il-kuntlarjetà tista' tkun qed tgħallmek xi lezzjoni mportanti.

Attenzjoni: Fil-każ ta' trawma qawwijja tal-passat, jekk x'aktarx li terġa' tiġi trawmatizzata billi żżurha mentalment, allura tagħmilx din it-terapija waħdek, jew inkella fil-Pass 3 sempliċement "missha" fil-qosor ħafna kull darba u diversi cikli ta' Passi 3-11 sakemm l-intensità emozzjonali tisparixxi.) Fil-każ ta' mard mentali, hu parir professjonali.

Fil-Qosor:

1. INDUNA BIT-TAQLIB EMOZZJONALI.
2. AGĦŻEL OKKAŻJONI SPECIFIKA.
3. ERĠA GĦIXHA DIK L-OKKAŻJONI, GĦAL FTIT MUMENTI.
4. HU TEMPERATURA EMOZZJONALI TIEGHEK.
5. AĊĊETTA U HOBB LILEK INNIFSEK.
6. RILAXXAMENT KONXJU-ATTENT.
7. IĊĊIRKOLA L-IMĦABBA FIL-ĠISEM.
8. IĊĊIRKOLA L-IMĦABBA FIL-QALB, U MBAGĦAD FIL-MOĦĦ.
9. IBQA' IRRILASSATA, U STRIEĦ FIL-PREŻENZA T'ALLA.
10. ERĠA' LURA GĦALL-MUMENT TA' ISSA
11. IRREPETI IL-PASSI 3 – 10 SAKEMM TONQOSLOK IT-TEMPERATURA EMOZZJONALI (Ara l-Pass 4).
12. IRREPETI DIN IT-TERAPIJA KOLLHA F'JUM IEĦOR, IFFOKA FUQ L-ISTESS OKKAŻJONI (Ara l-Pass 2) BĦALA "ITTESTJAR" (testing).

HOW TO HANDLE EMOTIONAL DISTRESS – DETAILED STEPS.

1. **INDUNA BIT-TAQLIB EMOZZJONALI.** Tinkwetax dwar jekk hemmx d-differenza bejn l-emozzjonijiet u s-sentimenti. Hawnhekk nużaw iż-zewġ kelmiet, emozzjoni u sentiment. Induna b'xi ħaġa ġewwa fik li tibqa' tkaxkrek u tfixkillek il-kalma u l-ferħ. "Induna" tfisser ħossha, poġġi l-attenzjoni fuqha (u mhux aħseb dwarha) Jekk tista' tagħtiha isem, tant aħjar (per eżempju, biża', nuqqas ta' sigurtà, wegġha, rabja, tħossok ma tiswiex, jew forsi xi ħaġa li ntirtet mit-tfulija li għada ttaqqlek). Jekk taf id-dettalji tagħha allura uża' l-isem dettaljat ta' dan it-tbatija emozzjonali, pereżempju: nħossni minix kapaċi, jew biża' ta' falliment, jew biża' ta' suċċess, jew biża' li nagħmel żbalji, jew biża' li nidher stupida, jew biża' li jkun hemm reazzjonijiet mingħand haddieħor li jikkonfermaw is-suspett tiegħi li forsi jien tassew ma niswa xejn. *Ftakar:* aħna hawn qed

nikkonċentraw fuq xi sentiment diffiċli li tħoss qalbek, u mhux fuq il-ħsieb jew kummentarju mentali tiegħek dwar dak is-sentiment, għalhekk jekk jogħġbok tinkoraggix lill-kummentatur mentali tiegħek waqt din it-terapija.

2. **AGĦŻEL OKKAŻJONI SPECIFIKA.** Ftakar f'jum u ħin partikolari meta grat xi haġa partikolari, xi haġa li kkawżat jew kabbret it-tbatija emozzjonali tiegħek, u forsi tqanqlek kull meta taħseb fiha.

3. **ERĠA GĦIXHA DIK L-OKKAŻJONI, GĦAL FTIT MUMENTI.** Ġib quddiem għajnejk dak li ġara għal ftit mument biss: f'moħħok u f'qalbek ara dak li rajt, isma' dak li smajt, eċċ.

4. **HU TEMPERATURA EMOZZJONALI TIEGĦEK.** Proprju ISSA iċċekkja kemm qed tħoss bil-qawwa l-inkwiet emozzjonali, bejn 0 (xejn) u 10 (estrem, jew qawwi ħafna ħafna). Ftakar dan in-numru, jew iktbu. Tikkunsidrax dak li forsi tista' tħoss għada, jew xi ħin ieħor - ikkonċentra biss fuq x'qed jinħass fil-mument preżenti: issa stess.

5. **AĊĊETTA U HOBB LILEK INNIFSEK.** Għid lilek innifsek bla ebda kundanna jew kritika: *Nacċetta lili nnifsi; Inħobb lili nnifsi.*

6. **RILAXXAMENT KONXJU-ATTENT.** Tmattar jekk tinduna b'xi muskoli li huma miġbudin bit-tensjoni. B'attenzjoni għas-sensazzjonijiet delikati tal-ġisem, irrilassa ġismek.

7. **IĊĊIRKOLA L-IMĦABBA FIL-ĠISEM.** Irrilassa. Immagina nifs dieħel go ġismek kollu, ilaħlaħ b'mod ġetili, u jerga' joħroġ. Ftakar f'mument ta' mħabba; ħallat dik l-imħabba man-nifs. Jekk temmen f'Alla ftakar li l-pedament tan-nifs tiegħek u tal-imħabba tiegħek huwa l-imħabba li Alla għandu, imħabba divina li ssostni kolloxx. Mela INFETAĦ għall-imħabba ta' Alla. Jekk ma temminx f'Alla, ipprova żomm attitudni riċettiva miftuħa. Iċċirkola n-nifs, l-imħabba tiegħek, u l-imħabba ta' Alla fil-ġisem kollu tiegħek. Aċċetta l-imħabba, anke l-imħabba tiegħek stess. Ftakar: l-imħabba tirrispetta dak li ssib, u ma tqattċat xejn, imma tirrilaxxa dak li hu lest biex jiġi rilaxxat, u l-imħabba fiha simpatija u ħlewwa. Tużax rieda qawwija tiegħek - f'dan il-metodu evita kull tip ta' sforz qawwi.

8. **IĊĊIRKOLA L-IMĦABBA FIL-QALB, U MBAGĦAD FIL-MOĦĦ.** Issa stieden lil dan il-Kurrent Speċjali (nifs + mħabba tiegħek + mħabba t'Alla) biex jidħol fil-qalb, li qed jimla bħal żona fil-qalb bit-tabella ta' dik l-emozzjoni li qed taħdem fuqha (Ara l-1 Pass). Fi kliem ieħor, ħu żona ta' qalbek (biex ngħidu hekk) fassal ċirku madwarha (biex ngħidu hekk) u tiegħa tabella bl-isem tal-emozzjoni diffiċli li tkun qed taħdem fuqha, forsi "rabja" jew "sens ta' tradiment". Wara l-ewwel ċiklu (ara l-Pass 11) wessa' ċ-ċirku biex jinkludi wkoll kwalunkwe emozzjoni "fil-qrib". (Jekk qed taħdem fuq it-tifla ġewwienija, mur ukoll aktar fil-fond, fl-emozzjonijiet tat-tifla li kont). Ħalli dan il-Kurrent ta' Mħabba jimla, ilaħlaħ, u jgħammar hemmhekk. Wara ftit, stieden lill-Kurrent ta' Mħabba biex imur fil-moħħ, minflok fil-qalb. Il-moħħ huwa l-post tal-memorji, opinjonijiet u ħsibijiet rikorrenti. L-iskop issa huq li dan il-moħħ isir aktar artab u aktar flessibbli. Tużax rieda qawwija tiegħek - f'dan il-metodu evita kull tip ta' sforz qawwi.

9. **IBQA' IRRILASSATA, U STRIEĦ FIL-PREŻENZA T'ALLA.** Qatta' mill-inqas nofs minuta (preferibbilment aktar) fil-Preżenza ta' Alla, Preżenza mimlija qdusija u fejqan. Dan mhux ħin għal għal talb bil-kliem, jew għal xi ħsibijiet. Meta tinnota ħsieb, ċedih bil-mod, bla glied, bla kundanni, tiġġudikax lilek innifsek jew lil ħaddieħor bħalissa. Aghmel dan billi semplicement terġa' tpoġġi l-attenzjoni tiegħek fuq il-Preżenza Mqaddsa (jew inkella fuq in-nifs, għal nifs jew tnejn jew tlieta).

10. **ERĠA' LURA GĦALL-MUMENT TA' ISSA.** Ejja għall-mument preżenti billi tiehu nifs jew tnejn b'mod konxju-attent.

11. IRREPETI IL-PASSI 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 SAKEMM TONQOSLOK IT-TEMPERATURA EMOZZJONALI (Ara l-Pass 4.) Ftakar li għandek tuża l-istess okkażjoni fil-Pass 2, mhux taqleb għal xi okkażjoni oħra meta tirrepeti l-Pass 2.

12. IRREPETI DIN IT-TERAPIJA KOLLHA F'JUM IEHOR, IFFOKA FUQ L-ISTESS OKKAŻJONI (Ara l-Pass 2) BĦALA "ITTESTJAR" (testing). Dan jittestja jekk ir-rizultati (jigifieri, ir-rilaxx ta' xi emozzjoni diffiċli) huwix qed isir permanenti. Hekk kif inti trabbi fiduċja fl-użu ta' 'din it-terapija, tkun kuntenta li tużaha għal tipi oħra ta' tbatija emozzjonali li forsi jista' jkollok. Forsi aħjar li ma tgħaqqadx tipi differenti ta' dwejjaq fi proċess wiehed: ibda mill-ġdid għal kull tip differenti ta' dwejjaq jew taqlib emozzjonali. Forsi jkun tajjeb li żżomm ġurnal jew djarju dwar it-terapija li tkun qed tagħmel fuqek innifsek u dwar kif tkun sejra fih. —[]