

PO SESJI

Skoro to czytasz, najprawdopodobniej właśnie dobiegło końca nasze pierwsze spotkanie. Cokolwiek teraz o nim sądzisz i jakkolwiek się czujesz, wiedz, że twój proces terapeutyczny właśnie się rozpoczyna.

Moim zadaniem jako terapeuty jest podważać, zmieniać i zakłócać Twoje nawyki myślowe i dać Ci garść skutecznych technik i narzędzi do budowania nowego i lepszego życia. Jednak dopiero, gdy ode mnie wychodzisz, czeka Cię to, co najważniejsze, czyli przeniesienie tego wszystkiego na grunt swojego codziennego życia.

Nauka nowych strategii, testowanie i sprawdzanie rzeczywistości na nowo i znajdowanie sposobów, aby lepiej sobie w niej radzić bywa czasem procesem trudnym i wymaga trochę cierpliwości oraz świadomego wysiłku. Bez nich jednak żadna terapia nie ma sensu, a żeby zasiane na sesji ziarno mogło wykiełkować i urosnąć, musisz o nie właściwie zadbać. Oto w jaki sposób:

- **Nie oczekuj euforii** i fajerwerków dobrego samopoczucia od razu. One się zdarzają, ale nie są regułą. Zamiast tego obserwuj swoje reakcje, bo zmiany potrzebują niekiedy trochę czasu, aby stały się wyraźne. Czasami po sesji możesz czuć się niekomfortowo i niekiedy właśnie poradzenie sobie z tym dyskomfortem jest najważniejszą częścią Twojego procesu terapeutycznego. Dlatego daj sobie przestrzeń na odczuwanie dyskomfortu. Większość problemów psychicznych bierze się z tego, że nie chcemy czuć się niekomfortowo. Złość, smutek, strach i wszystkie inne „negatywne” uczucia niosą ze sobą coś bardzo prawdziwego i wartościowego, a to że tak się czujesz **nie oznacza, że terapia nie działa**. Gdyby nie działała – nie miałoby Cię co boleć.
- **Daj spokój głowie.** Opuść sobie pytania „czy już się zmieniło?”, gorączkowe sprawdzanie „efektów”, wątpliwości w rodzaju „czy wystarczająco głęboko wszedłem w trans i czy to podziała?”. Takie rzeczy są normalne, szczególnie jeśli korzystasz z tego rodzaju terapii po raz pierwszy, jednak **DAJ SPOKÓJ** głowie i pozwól, żeby wszystko się w niej samo poukładało. Co byś pomyślał o człowieku, który w godzinę po zabiegu usunięcia wyrostka robaczkowego chce natychmiast sprawdzać, czy aby na pewno wszystko poszło dobrze i zaczyna np. wiosłować, albo jeździć na rowerze? No właśnie.
- **Dbaj o higienę psychiczną** (*zobacz dalszą część materiałów*) i do końca dzisiejszego dnia traktuj siebie dobrze i wyrozumiale. Moje techniki powodują zmiany na głębokich poziomach świadomości i pewnie będziesz na nie jakoś reagować. Pozwól sobie na te reakcje i zadбай o swoje dobre samopoczucie w tym czasie.
- **Napisz do mnie.** To, jaki postęp naprawdę zrobiliśmy i co rzeczywiście się zmieniło, stanie się widoczne i odczuwalne najwcześniej po około 2-3 dniach od sesji. Dlatego proszę, żebyś po tym czasie wstąpił raz jeszcze na moją stronę internetową i wypełnił [formularz Po sesji](#). Pozwoli Ci to zdać sobie sprawę z poczynionych postępów i ostatecznie poukładać wszystko w głowie, a mnie - ocenić, które metody są wobec Ciebie najbardziej skuteczne i pozwoli skuteczniej Ci pomóc na kolejnej sesji.

Dbaj o siebie, baw się dobrze, uśmiechaj często i dużo wypoczywaj!

Powodzenia!