



TÂM LÝ TRỊ LIỆU CƠ BẢN

Giảng viên: Martin Minh Điệp



VCP VIỆT NAM

Tổng quan

Phần 1: Kiến thức nền tảng

Phần 2: Chữa lành nhận thức: Nhận diện và chuyển hóa niềm tin cốt lõi

Phần 3: Chữa lành cảm xúc: Liệu pháp EFT & EMDR

Phần 4: Chữa lành tâm thức cơ bản

**TÀI LIỆU THUỘC BẢN QUYỀN VCP, ANH CHỊ HỌC VIÊN VUI LÒNG
KHÔNG TỰ Ý CHIA SẺ, GIẢNG DẠY CHO NGƯỜI KHÁC KHI CHƯA CÓ SỰ ĐỒNG Ý CỦA VCP**

Website: tamlyhocvn.com

Fanpage: <https://www.facebook.com/vcpvietnam>

Hotline: 0917098001

Facebook: <https://www.facebook.com/martinminhdiep>

Email: tamlyhochtamthuc.vn@gmail.com



PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

1. Tâm lý trị liệu là gì?

Tâm lý trị liệu là phương pháp sử dụng các kỹ thuật tâm lý để điều trị các rối loạn tinh thần và những triệu chứng cơ thể có liên quan.

- Nhận thức hành vi
- Phân tâm học
- Tâm lý học năng lượng
- Tâm lý học Nhân văn





PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

2. Nền tảng khoa học tâm thức

- Mọi vấn đề về cơ thể, cảm xúc, suy nghĩ của chúng ta đều là các hình thái biểu hiện của trạng thái tâm thức bên trong
- Các phần năng lượng tổn thương bị ách tắc, tạo thành khối tắc nghẽn cho đến khi chúng ta nhận diện, chấp nhận và giải phóng



PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

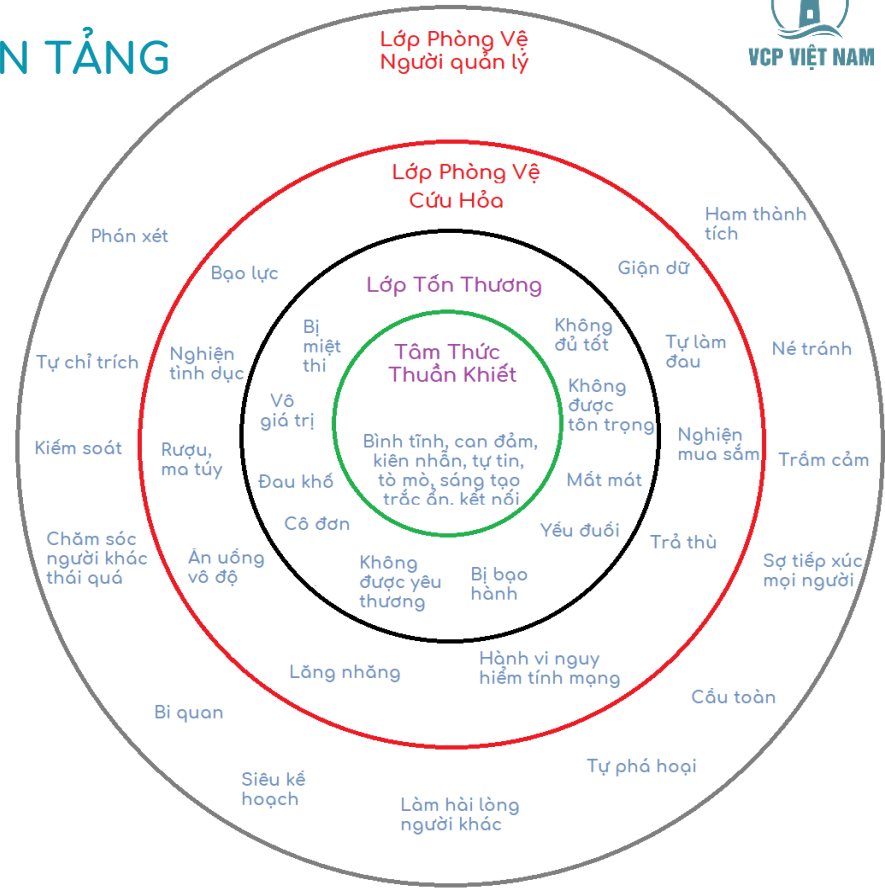
2. Nền tảng khoa học tâm thức

- Mỗi phần tâm thức đều có những hình ảnh riêng biệt cho chúng ta khi chúng ta kết nối: có giới tính, độ tuổi, tính cách và những câu chuyện riêng gắn với những trải nghiệm của chúng ta.

Ví dụ: Đứa trẻ bên trong, Tính Nam, Tính Nữ, Nhà thông thái, Người Chỉ trích



PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG



3. CẤU TRÚC TÂM THỨC CỦA MỘT TỔN THƯƠNG

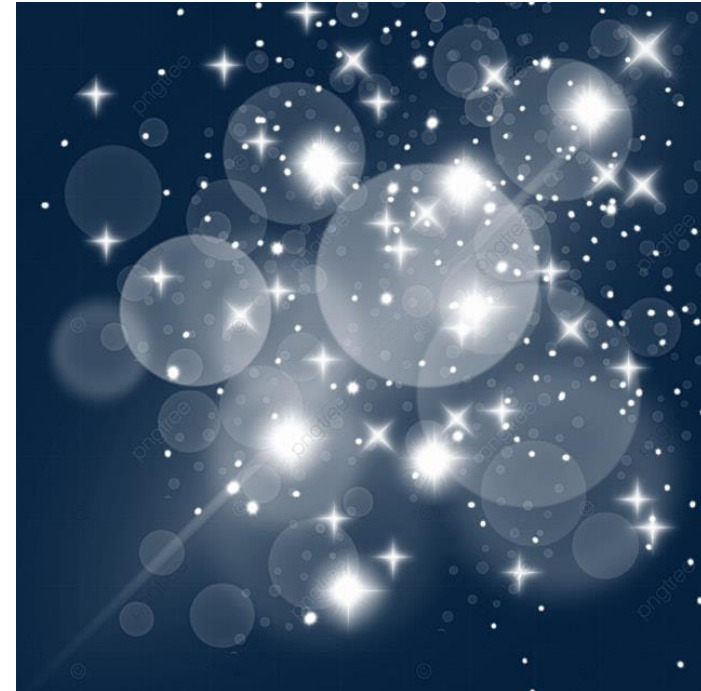


PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

3. Cấu trúc một tổn thương: hiểu để chữa lành

#1. Tâm thức thuần khiết

- Là bản chất thuần túy của con người: tốt đẹp, toàn vẹn và không bị biến đổi
- Là phần lõi sâu xa nhất ở trong mọi cấu trúc tâm thức (bao gồm cả tổn thương)
- Đặc tính: Bình tĩnh, Can đảm, Kết nối, Tò mò, Sáng tạo, Trắc ẩn, Tự tin, Kiên nhẫn





PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

3. Cấu trúc một tổn thương: hiểu để chữa lành

#2. Lớp tổn thương

- Là những tổn thương ban đầu của chúng ta, nắm giữ trực tiếp các trải nghiệm đau khổ, tổn thương
- Thường bị mắc kẹt ở khoảnh khắc chúng ta gặp tổn thương: với giới tính, hình dạng, trạng thái cảm xúc lúc đó như đứa trẻ bên trong
- Các biểu hiện: Tôi không đủ tốt, Tôi không được yêu thương, Tôi vô giá trị, Tôi yếu đuối, Buồn chán, Đau khổ, Cô đơn, Bị miệt thị, Giận dữ, Phụ thuộc, Bị bạo hành, Cảm thấy mất mát,..





PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

3. Cấu trúc một tổn thương: hiểu để chữa lành

#3. Lớp phòng vệ ngoài: Nhà quản lý

- Là các phản ứng, thói quen giữ cho các vết thương bên trong được tránh tiếp xúc với các tình huống gây tổn thương ban đầu.
- Tuy nhiên trong phần lớn trường hợp, người bảo vệ này có thể hơi thực hiện nhiệm vụ của mình một cách thái quá, không phân biệt được đâu là tình huống gây nguy hiểm thật và đâu là một tình huống an toàn và sinh ra các phản ứng khác nhau.
- **Vai trò:** Giữ cấu trúc tâm thức được ổn định. Nhà quản lý có nỗi sợ tổn thương khi được kích hoạt sẽ làm rối loạn hệ thống nên ra sức bảo vệ lớp tổn thương này tiếp xúc các tình huống tương tự
- **Các biểu hiện:** Tự phán xét, Cầu toàn, Kiểm soát, Cố làm hài lòng mọi người, Trầm cảm, Lo âu, Ham thành tích, Hoảng loạn, Siêu kế hoạch, Tự phá hoại, Bi quan, Né tránh mọi người, Sợ tiếp xúc người khác,...



PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

3. Cấu trúc một tổn thương: hiểu để chữa lành

#4. Lớp phòng vệ trong: Lính cứu hỏa

- Là các phản ứng khi tâm thức cảm thấy lớp phòng vệ của Nhà quản lý đang bị đâm thủng.
- Lính cứu hỏa sẽ tìm mọi cách để cho những tổn thương được lãng tránh hoặc xoa dịu bằng cách tạo ra một cảm giác mạnh khác để đánh lạc hướng chúng ta tiếp cận nỗi đau ban đầu.
- Có đặc tính nóng vội, bốc đồng
- Vai trò: Giải tỏa và xoa dịu nhanh lớp tổn thương
- Các biểu hiện: Giận dữ, Tự làm đau, Sử dụng ma túy, Sử dụng rượu, Ăn uống vô độ, Nghiện mua sắm, Tình dục, Bạo lực, Trả thù, Lãng nhăng, ...



PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

3. Cấu trúc một tổn thương: hiểu để chữa lành

THỰC HÀNH PHÂN TÍCH CẤU TRÚC
MỘT TỔN THƯƠNG QUAN TRỌNG CỦA BẢN THÂN



PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

4. Các vấn đề tâm lý phổ biến

- Trầm cảm: Theo DSM-5 chẩn đoán một người bị trầm cảm khi có ít nhất 5 trong 9 triệu chứng sau, kéo dài ít nhất hai tuần:
 - 1) Tâm trạng buồn bã, chán nản gần như cả ngày: Có thể nhận biết chủ quan qua cảm giác buồn chán, trống rỗng hoặc khách quan bởi người khác (ví dụ như thấy người bệnh hay khóc...).
 - 2) Giảm hứng thú hoặc niềm vui trong hầu như tất cả mọi hoạt động.
 - 3) Giảm hay tăng cân một cách đáng kể mà không phụ thuộc vào chế độ ăn (thay đổi hơn 5% trọng lượng cơ thể) hoặc giảm hay tăng cảm giác thèm ăn so với mọi ngày.
 - 4) Mất ngủ hay ngủ quá mức.
 - 5) Quá kích động hoặc quá chậm chạp (có thể quan sát bởi những người khác chứ không đơn thuần là cảm giác chủ quan).
 - 6) Mệt mỏi hoặc cảm giác mất năng lượng.
 - 7) Cảm giác vô dụng, tội lỗi quá mức hoặc ảo tưởng mỗi ngày.



PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

4. Các vấn đề tâm lý phổ biến

Rối loạn lo âu: Rối loạn lo âu là một rối loạn cảm xúc đặc trưng bởi cảm giác lo sợ, khó chịu mơ hồ kèm theo các triệu chứng như đau đầu, vã mồ hôi, hồi hộp, siết chặt ở ngực, khô miệng, khó chịu ở thượng vị, bứt rứt không thể ngồi yên hay đứng yên một chỗ.

- **Rối loạn lo âu lan tỏa:** hay còn gọi là rối loạn lo âu toàn thể là sự lo âu, lo lắng quá mức nhiều sự kiện, hoạt động.
- **Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD):** người mắc rối loạn thường có những suy nghĩ ám ảnh và hành vi lặp đi lặp lại không thể kiểm soát. Điển hình như hành vi rửa tay liên tục, lau dọn, sắp xếp đồ đạc liên tục vì sợ vi khuẩn, vi trùng....
- **Rối loạn hoảng loạn:** Biểu hiện chính là những cơn hoảng sợ, tâm lý người bệnh bị cảm giác sợ hãi cực độ chi phối. Cơn hoảng sợ thường ngắn và đột ngột, gây ra các phản ứng dữ dội ở cơ thể như đau tim, khó thở, đau ngực...
- **Rối loạn lo âu xã hội:** Là một rối loạn lo âu đặc trưng bởi sự lo lắng quá mức trong các tình huống xã hội hàng ngày. Thường tập trung vào việc bị xấu hổ hoặc bị bề mặt nếu họ không đáp ứng được mong đợi. Ví dụ như sợ nói trước đám đông, sợ ánh đèn sân khấu, sợ gặp gỡ người lạ, ...
- **Ám ảnh sợ chuyên biệt:** Đó là những ám ảnh sợ khu trú vào các tình huống đặc biệt như sợ gần động vật, sợ độ cao, sợ sấm, sợ bóng tối, sợ đi máy bay, sợ nơi kín, sợ bị các bệnh hiểm nghèo...



PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

4. Các vấn đề tâm lý phổ biến

Đánh giá mức độ Trầm cảm, Rối loạn lo âu, Stress: <https://www.tamlyhocvn.com/bai-trac-nghiem-danh-gia-lo-au-tram-cam-stress-dass-21/>



PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

5. Quá trình chữa lành

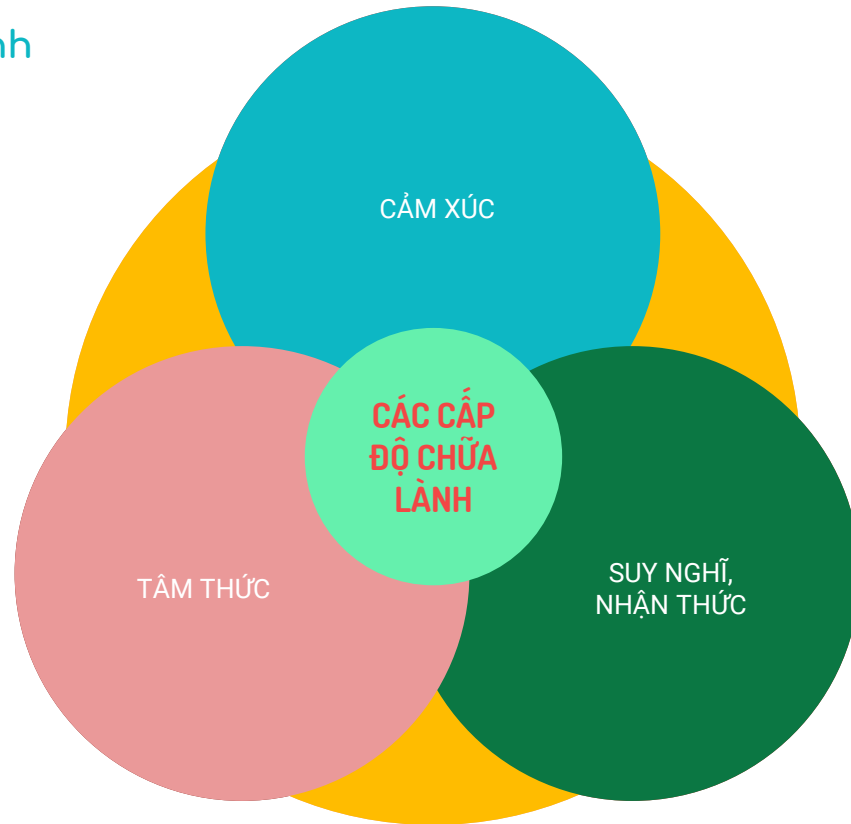
- **Cơ chế chữa lành:** Thay vì chối bỏ, né tránh các tổn thương và hình thành các lớp phòng vệ ngăn cản nguồn năng lượng thuần khiết. Chúng ta sẽ chấp nhận, cảm nhận nỗi đau của mình bằng sự thấu hiểu và yêu thương.
- + Thấu hiểu và biết ơn các **Lớp phòng vệ**
- + Chữa lành **tổn thương** bằng sự chấp nhận và yêu thương
- + Giải phóng nguồn năng lượng bình an, chữa lành bên trong





PHẦN 1. KIẾN THỨC NỀN TẢNG

5. Quá trình chữa lành





PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

1. Niềm tin cốt lõi

SỰ KIỆN => **SUY NGHĨ** => CẢM XÚC & HÀNH VI

Chính cách chúng ta suy nghĩ mới tạo ra cảm xúc tổn thương, đau khổ => **Điều chỉnh suy nghĩ**

Nhưng các suy nghĩ là tự động và có vô số suy nghĩ => Tuy nhiên chúng được sinh ra từ 1 vài nhận thức gốc là niềm tin cốt lõi

=> **Điều chỉnh Niềm tin cốt lõi**

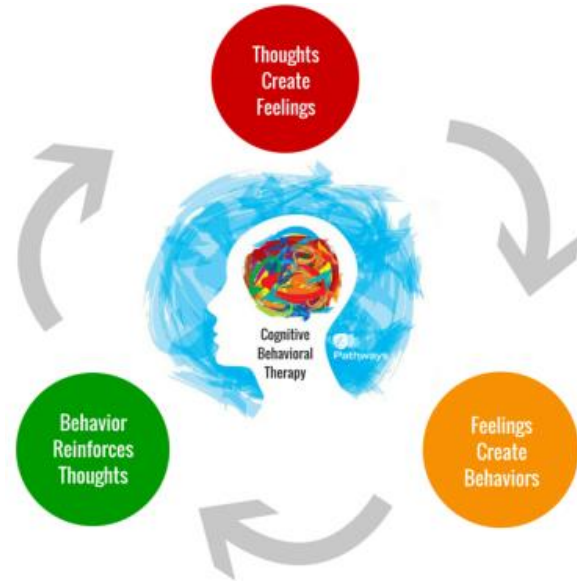




PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

1. Niềm tin cốt lõi

Niềm tin cốt lõi là niềm tin ở mức cơ bản nhất, mang tính bao quát hóa cách nhìn nhận của chúng ta về bản thân, người khác và thế giới





PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

2. Các đặc điểm:

- Là nhận thức nền tảng của chúng ta về chính mình, người khác và thế giới
- Được thể hiện qua các suy nghĩ tự động
- Xu hướng lặp đi lặp lại theo các chủ đề
- Các niềm tin sai lệch, tiêu cực sẽ mang tần số thấp đem đến các trải nghiệm khó khăn, đau khổ
- Giúp não bộ xử lý nhanh các thông tin



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

3. Xác định niềm tin cốt lõi

SỰ KIỆN => SUY NGHĨ => CẢM XÚC & HÀNH VI

- Trước khi xảy ra có những phản ứng về cảm xúc và hành vi, tâm trí chúng ta luôn có những suy nghĩ tự động về sự kiện diễn ra
- Cảm xúc là manh mối quan trọng giúp chúng ta nhận diện suy nghĩ: đột nhiên cảm thấy trở nên tiêu cực hơn, và dường như bạn mắc kẹt trong cảm xúc đó

PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

3. Xác định niềm tin cốt lõi

Phương pháp 1: Thông qua suy nghĩ tự động

Bước 1: Nhận diện suy nghĩ tự động

Sự kiện	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi
Người thân quên chúc mừng sinh nhật	"Mọi người không yêu thương mình"	Buồn bã, thất vọng	Không nói chuyện với người thân
Người thân quên chúc mừng sinh nhật	"Tôi đã lo lắng cho mọi người như thế mà không ai nhớ đến tôi"	Giận dữ	To tiếng với mọi người
Không hoàn thành KPI công việc	"Mình thật kém cỏi"	Hối hận, buồn bã	Không có động lực làm điều gì cả
Không hoàn thành KPI công việc	"Ông Sếp đêi mình nên giao cho mình KPI quá sức"	Ấm ức, khó chịu	Nảy sinh tranh luận, chống đối ngầm với sếp



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

3. Xác định niềm tin cốt lõi

Phương pháp 1: Thông qua suy nghĩ tự động

Bước 1: Nhận diện suy nghĩ tự động

- Khi suy nghĩ và hiệu ứng cảm xúc không phù hợp dùng phương pháp mũi tên đi xuống để tìm lại suy nghĩ tự động ngấm bên dưới

Ví Dụ: Thấy một người phụ nữ xinh đẹp => SN: Cô ấy thật đẹp => CX: buồn bã, chán nản. HV: không muốn làm gì.

=> SN: Cô ấy thật đẹp => SN ngấm: Mình mặc cảm ngoại hình của mình



VCP VIỆT NAM

PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

3. Xác định niềm tin cốt lõi

Phương pháp 1: Thông qua suy nghĩ tự động

Bước 1: Nhận diện suy nghĩ tự động

**BÀI TẬP NHẬN DIỆN SUY NGHĨ TỰ ĐỘNG CỦA MÌNH TRONG 5 TÌNH HUỐNG
MÀ BẠN CẢM THẤY KHÓ CHỊU GẦN ĐÂY**



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

3. Xác định niềm tin cốt lõi

Phương pháp 1: Thông qua suy nghĩ tự động

Bước 2: Xác định niềm tin cốt lõi thông qua các suy nghĩ tự động

Các cảm xúc chủ đạo và lặp lại trong các tình huống khác nhau => Có điểm chung suy nghĩ là gì?

Câu hỏi đào sâu niềm tin cốt lõi:

1. Mình mặc định người khác nghĩ gì về mình?
2. Mình có những niềm tin nào về năng lực, tính cách, ngoại hình của mình?
3. Mình có cách nhìn nhận nào về người khác, xã hội?
4. Những nguyên tắc của chúng ta bắt đầu bằng: TÔI PHẢI....



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

3. Xác định niềm tin cốt lõi

Phương pháp 2: Xác định niềm tin cốt lõi thông qua vòng lặp đời sống

- Liệt kê các vòng lặp khó khăn, tổn thương trong cuộc đời chúng ta
- Chiêm nghiệm xem những khó khăn đó đến để dạy chúng ta điều gì
- Phần tâm thức nào/niềm tin cốt lõi nào của chúng ta hấp dẫn các trải nghiệm đó?

Ví dụ:

- Vòng lặp khó khăn tài chính: Tôi không xứng đáng có nhiều tiền
- Vòng lặp tình duyên lận đận, tan vỡ: Tôi không yêu bản thân mình. Chẳng ai yêu tôi cả
- Vòng lặp trong công việc: Tôi không tài giỏi
- Vòng lặp bị cưỡng bức: Tôi yếu thế và không có giá trị gì
- Vòng lặp làm hài lòng người khác: Tôi chẳng bao giờ làm được

.....



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

3. Xác định niềm tin cốt lõi

Phương pháp 3: Xác định niềm tin cốt lõi thông qua ngôn ngữ cơ thể

Cơ thể là sự phản chiếu chính xác cho các vấn đề tâm thức, các hệ thống niềm tin và suy nghĩ của chúng ta. Các vấn đề trên cơ thể sẽ nói cho chúng ta biết về trạng thái tâm thức của mình

- Da: Tôi đang cảm thấy bị đe dọa
- Dạ dày: Tôi sợ hãi cái mới, khả năng tiêu hóa những điều mới mẻ
- Vai: Các trách nhiệm đè nặng lên tôi
- Mắt: Tôi đang không nhìn thẳng vào các vấn đề của mình
- Họng: Tôi đang nuốt giận dữ và lo lắng vào trong. Tôi đang từ chối sự thay đổi
- Răng: Tôi do dự và thiếu quyết đoán
- Ù tai: Tôi từ chối lắng nghe tiếng nói bên trong mình
- Buồn nôn: Tôi khước từ quyết liệt các ý tưởng và sợ hãi cái mới
- Chân: Tôi không dám tiến về phía trước để trải nghiệm
- Cột sống: Tôi cảm thấy không được hỗ trợ gì trong cuộc sống



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

THỰC HÀNH XÁC ĐỊNH CÁC NIỀM TIN CỐT LÕI CỦA BẢN THÂN & Các sự kiện quan trọng hình thành nên niềm tin đó là gì?

- Về giá trị bản thân: tự đánh giá về năng lực, ngoại hình, tính cách bản thân; sự cảm nhận được yêu thương/tôn trọng,...
- Về mối quan hệ: quan niệm về tình yêu, gia đình, quan niệm về đàn ông/phụ nữ, quan niệm về bạn bè,...
- Về tài chính, công việc: niềm tin về tiền bạc, về sự xứng đáng được sung túc, đủ đầy,...
- Về sức khỏe, vóc dáng



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

4. Phương pháp Chuyển hóa niềm tin cốt lõi tiêu cực

Phương pháp 1: Tranh biện với niềm tin cũ

Niềm tin cốt lõi của tôi	
Bằng chứng ủng hộ	Bằng chứng phản đối
Độ chính xác của niềm tin cốt lõi	
Niềm tin thay thế	
Note: chìa khóa của tiến trình thay đổi là sự Ý THỨC NHẬN DIỆN khi niềm tin cũ và các suy nghĩ đi theo được kích hoạt. Bằng việc ý thức quan sát không đồng nhất với các suy nghĩ này, ta sẽ dần làm chủ được chúng	



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

4. Phương pháp Chuyển hóa niềm tin cốt lõi tiêu cực

Phương pháp 1: Tranh biện với niềm tin cũ

Các câu hỏi có thể sử dụng để xác định tính chính xác của niềm tin

- ▶ Liệu suy nghĩ của tôi có đang phóng đại sự thật không?
- ▶ Liệu tôi đang xem xét tất cả các bằng chứng có liên quan hay chỉ những bằng chứng ủng hộ niềm tin của tôi
- ▶ Suy nghĩ này có thực sự là một tình huống trắng đen rạch ròi hay là màu xám
- ▶ Liệu tôi đang có những suy nghĩ tiêu cực này theo thói quen hay vì thực tế thực sự
- ▶ Cách mà suy nghĩ này đã đến với tôi và nguồn đem đến cho tôi suy nghĩ này có đáng tin cậy không?



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

4. Phương pháp Chuyển hóa niềm tin cốt lõi tiêu cực

Phương pháp 2: Tự khẳng định

- Cơ chế hoạt động tiềm thức: điều gì lặp đi lặp lại sẽ được tâm trí xác nhận vào hệ thống niềm tin
- Xây dựng niềm tin mới dựa trên nội dung của niềm tin cũ
- Các câu khẳng định mang tính dễ hiểu, tích cực, khẳng định (hạn chế từ không)
- Khi có các suy nghĩ của niềm tin cũ khởi lên phản kháng lại thì đơn giản là nhận diện và chấp nhận suy nghĩ đó, cho phép suy nghĩ ấy được rời đi. Hãy để các bạn ấy trôi qua và tiếp tục nói những câu tự khẳng định của mình
- Nên sử dụng phương pháp 1 trước để gia tăng hiệu quả phương pháp 2
- Chọn một câu Tự khẳng định phù hợp nhất để có thể lặp lại trong đầu bất cứ khi nào nhớ đến: hàng trăm lần/ngày

Mỗi khi có vấn đề chúng ta cần tìm hiểu xem có ai (gồm cả bản thân) cần được tha thứ không và chúng ta có đang không yêu thương và chấp nhận bản thân mình không?



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

4. Phương pháp Chuyển hóa niềm tin cốt lõi tiêu cực

Phương pháp 2: Tự khẳng định

- Tôi yêu thương và chấp nhận bản thân mình vô điều kiện
- Tôi tha thứ cho chính mình và mọi người
- Tôi cảm thấy an toàn khi là chính mình
- Tôi xứng đáng với những điều tốt đẹp nhất
- Ho'oponopono: Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Cảm ơn bạn. Thương lắm.
- Ở đây và ngay lúc này, tôi lựa chọn tha thứ cho bản thân vì những điều tôi đã nói và làm, và vì cả những điều tôi chưa nói và chưa làm. Tôi tha thứ cho chính mình, cho tổ tiên tôi trước kia, cho cả con cháu của tôi sau này. Tôi lựa chọn tha thứ và giải phóng tất cả những ràng buộc vô hình đã khiến tôi luôn bị gắn chặt với quá khứ và với những người đã từng làm tổn thương tôi. Tôi không giữ lại bất cứ điều gì trong lòng và giải phóng tất cả những ràng buộc có thể từng được tạo ra.



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

4. Phương pháp Chuyển hóa niềm tin cốt lõi tiêu cực

Phương pháp 2: Tự khẳng định

Phương pháp Sweep: (*Đặt tay bạn lên trái tim và đọc nhiều lần*)

Mặc dù tôi có niềm tin _____ này (nêu niềm tin), tôi thừa nhận rằng nó không còn hiệu quả với tôi nữa.

Tôi trao quyền đầy đủ cho tiềm thức của mình để giúp tôi xóa nó khỏi tất cả các tế bào trong cơ thể tôi vĩnh viễn và triệt để. Bây giờ tôi tự do để cảm ơn nó vì đã phục vụ tôi trong quá khứ. Bây giờ tôi tự do giải phóng tất cả những kháng cự không cho phép nó ra đi. Bây giờ tôi tự do giải phóng mọi ý tưởng cho rằng tôi cần nó để được an toàn. Bây giờ tôi tự do giải phóng tất cả những ý tưởng cho rằng tôi cần nó vì bất cứ lý do nào. Bây giờ tôi tự do giải phóng tất cả những cảm nhận cho rằng tôi không xứng đáng giải tỏa nó. Bây giờ tôi tự do giải phóng tất cả các nguyên nhân đến từ ý thức và tiềm thức tạo nên niềm tin này. Bây giờ tôi tự do giải phóng tất cả những lý do đến từ ý thức và tiềm thức để bám víu vào nó. Bây giờ tôi có thể tự do giải phóng tất cả các khuôn mẫu, cảm xúc và ký ức có hại đang được kết nối với nó. Bây giờ tôi tự do giải phóng tất cả năng lượng di truyền hoặc tiền kiếp đang làm nó bị mắc kẹt. Tất cả các bản thể của tôi bây giờ đang chữa lành và thanh tẩy năng lượng này, bao gồm cả bất kỳ phản ứng căng thẳng nào được lưu trữ trong các tế bào của tôi.

Chữa lành, chữa lành, chữa lành. Thanh tẩy, thanh tẩy, thay tẩy.

Bây giờ là lúc để cài đặt niềm tin _____ (chèn một niềm tin mới)

Cài đặt lại, cài đặt lại, cài đặt lại. Cài đặt lại, cài đặt lại, cài đặt lại.



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

4. Phương pháp Chuyển hóa niềm tin cốt lõi tiêu cực

Phương pháp 3: Giải phóng năng lượng tiêu cực

- Sử dụng EFT và EMDR



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

5. Liệu pháp tiếp xúc: Đối diện với các nỗi sợ

Phù hợp với các vấn đề về nỗi sợ hãi, lo lắng

#1. Tiếp xúc tưởng tượng

- Hình dung các tình huống khiến ta cảm thấy lo lắng, sợ hãi, giận dữ
- Cảm nhận phản ứng cơ thể, cảm xúc của chúng ta khi đối diện với tình huống đó
- Thở đều và tiếp tục tách mình ra và quan sát phản ứng cơ thể, cảm xúc và suy nghĩ

=> Não bộ được luyện tập đối diện với các tình huống khó khăn giúp chúng ta dần học được cách bình thản và làm chủ khi đối mặt với các tình huống thực tế



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

5. Liệu pháp tiếp xúc: Đối diện với các nỗi sợ

#2. Tiếp xúc thực tế

- Liệt kê các hoạt động tương ứng với nỗi sợ hãi, lo lắng cho bạn
- Chấm điểm độ khó và mức độ khả thi thực hiện của bạn với các hoạt động đó
- Lên kế hoạch thực hiện các hoạt động đó trong tuần, bắt đầu từ những việc dễ nhất trước

Hoạt động	Độ khó (1-10)	Ngày trong tuần



PHẦN II. CHỮA LÀNH NHẬN THỨC

5. Liệu pháp tiếp xúc: Đối diện với các nỗi sợ

#3. Tiếp xúc thực tế

Hoạt động	Độ khó (1-10)	Thời gian thực hiện
Gọi điện với bạn thân	2	Thứ 2
Tập nói chuyện trước gương	1	Thứ 2
Bắt chuyện người lạ	5	Thứ 4
Nói chuyện với nhóm bạn	3	Thứ 3
Làm quen trong nhóm hoàn toàn mới	7	Cuối tuần
Thuyết trình, chia sẻ trước nhóm	8	3 tuần sau

Ví dụ: Nỗi sợ nói



VCP VIỆT NAM

THỰC HÀNH

PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

1. Giới thiệu về EFT

EFT (Emotional Freedom Technique): Kỹ thuật tự do cảm xúc được phát triển bởi Gary Craig vào năm 1991, dựa trên liệu pháp Trường Tư Tưởng – Thought Field Therapy (TFT) của tiến sĩ Roger Callahan.

- Là phương pháp kết hợp Tâm lý trị liệu và việc Bấm huyết các vị trí điểm cuối của đường Kinh mạch
- Chữa lành các cảm xúc tiêu cực, các nỗi đau về tinh thần
- Chữa lành các sự kiện ký ức tổn thương
- Tái thiết lập hệ thống niềm tin, nhận thức mới
- Chữa lành các vấn đề thể chất có căn nguyên tâm lý



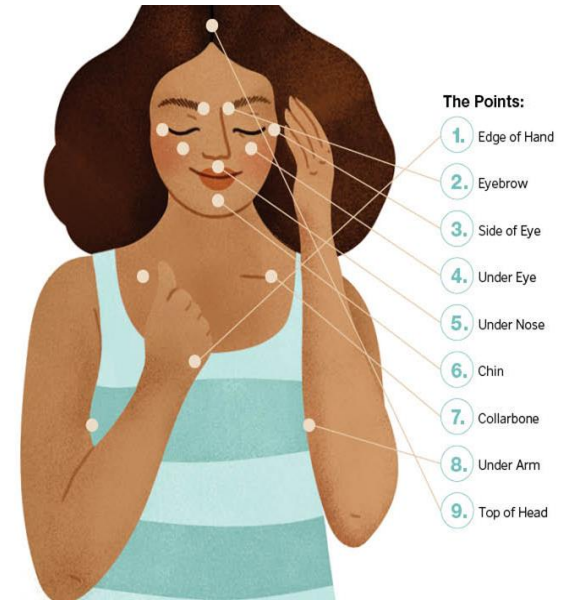


PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

2. Cơ chế chữa lành của liệu pháp EFT

#1. Tác động các vị trí huyết đạo chữa lành

- Sự liên kết hoàn hảo giữa cơ thể và tinh thần
- Khi những cảm giác tiêu cực xuất hiện, chúng sẽ phá vỡ sự cân bằng trên hệ thống năng lượng trên đường Kinh mạch
- Bằng cách gõ nhẹ lên các huyết đạo có tác dụng thư giãn, khơi thông năng lượng ách tắc và kích hoạt cơ chế tự chữa lành các vấn đề thân tâm

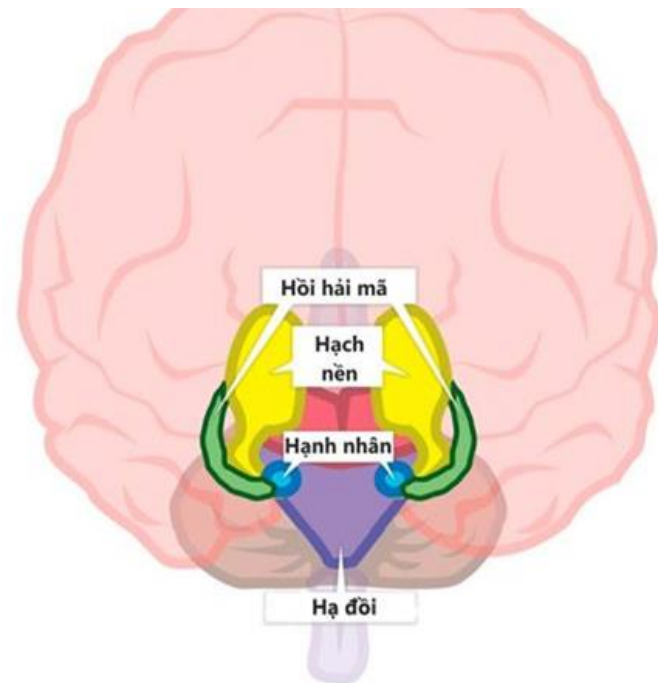


PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

2. Cơ chế chữa lành của liệu pháp EFT

#2. Cơ chế Giải mã cảm : xoa dịu hạch hạnh nhân

- Hạch hạnh nhân (Amygdala) là nơi tạo ra các phản ứng căng thẳng, buồn bã, giận dữ, sợ hãi.
- Việc bấm vào các huyệt EFT có tác dụng gửi phản hồi Điều Tĩnh đến cơ thể và hạch hạnh nhân nhận ra rằng mọi thứ đã an toàn
- Giải mã cảm: Tiếp xúc với các cảm xúc, tình huống gây tổn thương để giảm dần mức độ





VCP VIỆT NAM

PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

2. Cơ chế chữa lành của liệu pháp EFT

#3. Chánh niệm trong tổn thương

- Nuôi dưỡng, chữa lành các cảm xúc tổn thương bằng sự chấp nhận, chú tâm
- Việc né tránh, không chú ý các tổn thương sẽ không làm tổn thương đó biến mất mà tạo ra các khối năng lượng tắc nghẽn

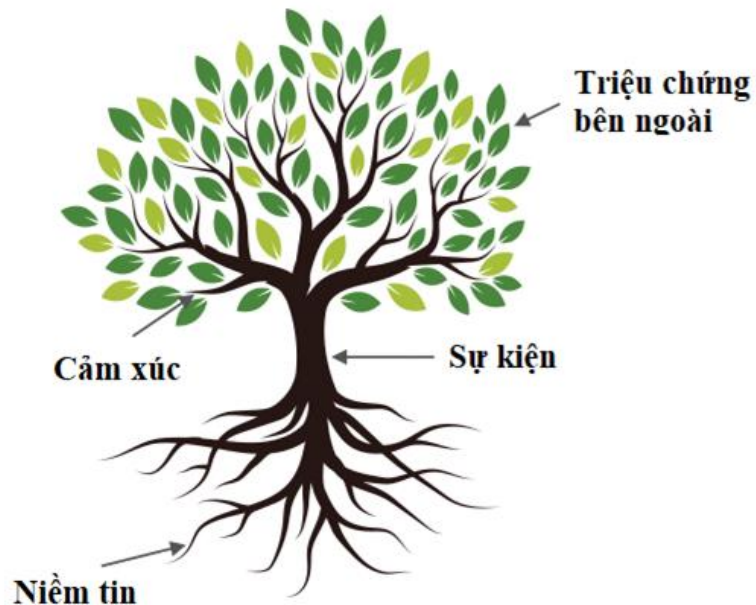


PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

3. Quy trình thực hiện EFT

#1. Chọn vấn đề cần chữa lành

- **Xác định vấn đề** bạn cần chữa lành: theo cây EFT
- Đưa ra một **câu mô tả về vấn đề**: cụ thể, trọng tâm.
- Ví dụ: Tôi cảm thấy lo lắng về tài chính của mình;
Tôi cảm thấy đau lòng vì chồng tôi ngoại tình;



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

3. Quy trình thực hiện EFT

#2. Đánh giá mức độ mãnh liệt của vấn đề

- Sử dụng cảm nhận để **đánh giá mức độ vấn đề từ 0 đến 10**

0- Không có gì

10- Mức độ mãnh liệt nhất bạn có thể cảm nhận được



VCP VIỆT NAM

PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

3. Quy trình thực hiện EFT

#3. Chấp nhận chính mình

“Dù tôi [vấn đề của bạn] nhưng tôi hoàn toàn chấp nhận chính mình”

Ví dụ:

Dù tôi đau buồn vì bị chồng phản bội nhưng tôi hoàn toàn chấp nhận chính mình

Dù tôi lo lắng về tài chính nhưng tôi hoàn toàn chấp nhận chính mình,...

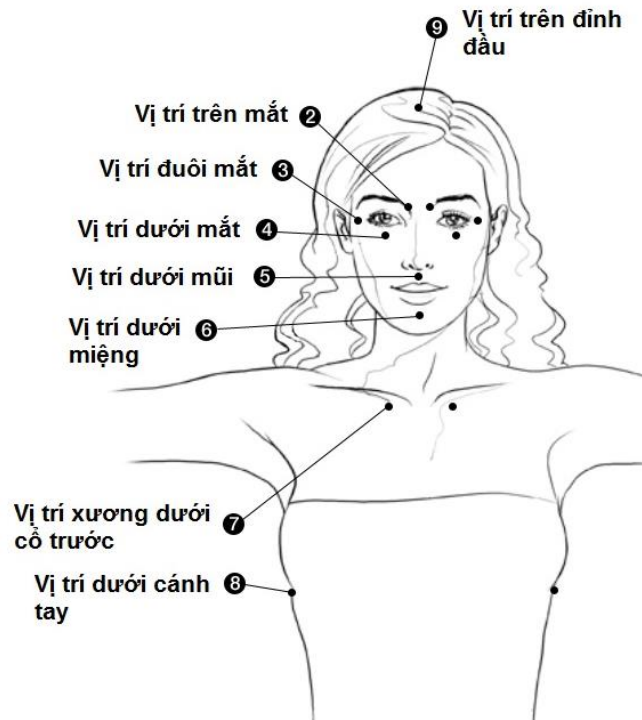
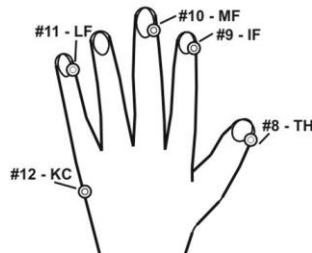


PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

3. Quy trình thực hiện EFT

#4. Tiến hành bấm huyệt

- Gõ các huyệt theo **trình tự EFT**
- Vừa gõ vừa **đọc thầm/đọc to về câu nhắc nhở vấn đề**, mỗi huyệt đọc 3 lần
- Gõ xong thì **hít thở sâu**

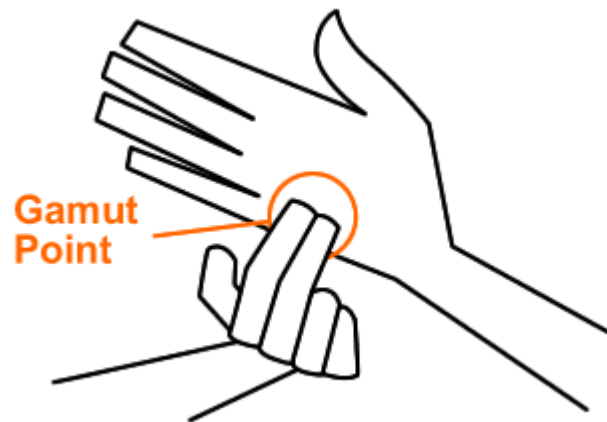


PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

3. Quy trình thực hiện EFT

#5. Gõ huyết mu bàn tay

- Vừa gõ vừa đọc và làm theo các bước sau:
 - Tôi nhắm mắt
 - Tôi mở mắt
 - Tôi nhìn sang phải xuống dưới
 - Tôi nhìn sang trái xuống dưới
 - Tôi đảo mắt theo chiều kim đồng hồ
 - Tôi đảo mắt ngược chiều kim đồng hồ
 - Tôi đếm từ 1-5
 - Hít thở





PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

3. Quy trình thực hiện EFT

#6. Kiểm tra lại mức độ vấn đề

- Đánh giá lại mức độ của vấn đề từ 0-10
- Lặp lại bước 3-5 cho đến khi vấn đề về mức 0-2

#7. Khẳng định tích cực

- Khi vấn đề đã về mức 0-2, bạn hãy gõ lại các huyết EFT bằng các câu nhắc nhở tích cực:
“Tôi lựa chọn sự bình an”, “Tôi yêu thương chính mình”, “Tôi tha thứ cho chồng tôi”, “Tôi tin tưởng chính mình”, “Tôi lựa chọn chấp nhận chính mình”,...



VCP VIỆT NAM

PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

3. Quy trình thực hiện EFT

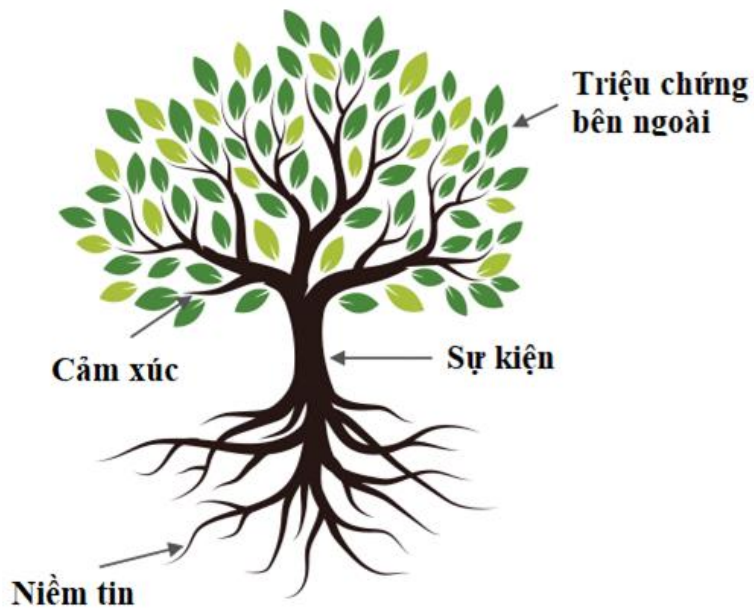
KỸ THUẬT KỂ CHUYỆN TRONG EFT: vừa kể về vấn đề của bạn như một câu chuyện tâm sự vừa gõ EFT





PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT



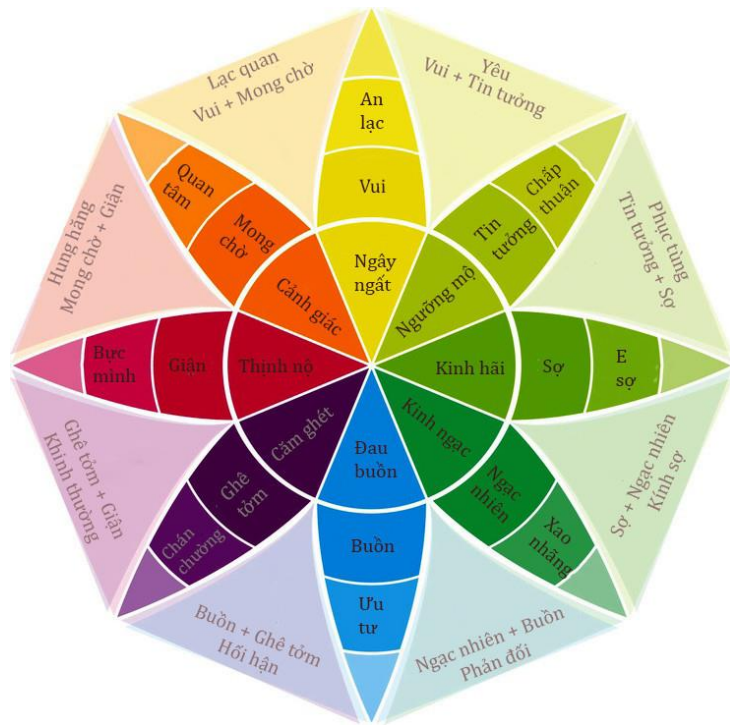
#1. TRIỆU CHỨNG: là những biểu hiện bộc lộ ra bên ngoài có thể quan sát được của vấn đề tâm thức bên trong.

- **Bao gồm:** Vấn đề sức khỏe, Vấn đề ngoại hình, Vấn đề tài chính, Vấn đề các mối quan hệ, Nghiện gì đó như mua sắm, rượu bia, ăn vô độ, tình dục, Cảm thấy không có năng lượng, không có động lực,...
- Câu hỏi xác định: “Bạn đang gặp vấn đề gì vậy?”



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT



#2. CẢM XÚC: là những cảm xúc nằm dưới các vấn đề triệu chứng của bạn.

- Đôi khi có nhiều cảm xúc đằng sau 1 triệu chứng, tồn tại như 1 củ hành mà chúng ta cần bóc lớp
- Hãy bắt đầu bằng cảm xúc bạn đang cảm thấy rõ rệt nhất và rồi khám phá các lớp cảm xúc khác
- Câu hỏi: “Bạn cảm thấy như thế nào khi gặp vấn đề đó?” Hay “Cảm xúc của bạn là gì?”



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT

Sợ hãi
Lo lắng
Lo âu
Tội lỗi
Nghĩ ngợi
Tuyệt vọng
Túng quẫn
Bế tắc
Thất vọng
Bấp bênh
Thèm khát, ham muốn

Lạnh lùng
Cứng nhắc
Lệ thuộc cảm xúc
Nghịên tình dục
Lãnh cảm

Hổ thẹn
Ngượng ngịu, Xấu hổ
Không xứng đáng
Bị xem thường
Sợ bị đánh giá, phán xét
Mặc cảm, tự ti
Không được tôn trọng
Yếu thế, Thua kém
Không đủ tốt
Bất lực
Dồn nén
Uất hận, uất ức
Ghen tị, Đố kỵ
Cầm thù
Chán ghét
Kích động, Thịnh nộ
Ghê tởm, khinh thường
Tức giận, Oán giận, Giận dữ
Tự cao, kiêu ngạo

Không được yêu thương
Cô đơn
Ghen tuông
Si mê
Chiếm hữu
Cô lập
Vô cảm
Thương xót
Đau đớn
Tiếc nuối
Đau lòng
Nhớ thương
Mất mát
Cay đắng
Buồn chán

Không dám bày tỏ
quan điểm
Sợ nói trước đám
đông
Đối trá, nói dối
Không biết cách
thể hiện mình

Khó tập trung
Thiếu minh mẫn
Hay quên
Mụ mị đầu óc
Mơ mộng, ảo tưởng

Ngắt kết nối với
chính mình
Dính mắc, bám
chấp



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT

Niềm tin
Hy vọng
Tin tưởng
Tự tin
Bình an
Yêu thương
Can đảm
Trí tuệ
Sung túc
Đủ đầy
Thịnh vượng
Thông suốt

Bao dung
Thư giãn
Dễ chịu
Vui vẻ
An lạc
Hạnh phúc
Cân bằng
Phúc lành
Nhẹ nhàng
Trung dung
Vững chãi

Tôn trọng
Kết nối
Sáng tạo
Khỏe mạnh
Bình tĩnh
Tha thứ
Chấp nhận
Buông bỏ
Thấu hiểu
Trắc ẩn
Đồng cảm



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT

- **BÀI TẬP THỰC HÀNH GỌI TÊN CẢM XÚC**

Bài tập 1. Nhắm mắt và cảm nhận cảm xúc của mình khi mình: gọi tên, cảm nhận phản ứng trên cơ thể khi:

- Nhận được món quà
- Khi đạt được 1 mục tiêu
- Khi gặp thất bại
- Khi bị từ chối
- Khi đến kỳ đóng tiền học cho con/trả nợ



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT

- **BÀI TẬP THỰC HÀNH GỌI TÊN CẢM XÚC**

Bài tập 2. Lắng nghe người bạn của mình kể về một câu chuyện và phản hồi lại cảm xúc bạn cảm nhận được nơi người bạn đó

"Tôi cảm nhận được **sự thất vọng** mà anh chị đang trải qua"



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT

#3. SỰ KIỆN là những sự kiện trong quá khứ có sự **liên quan, tương đồng** với triệu chứng, cảm xúc hiện tại

- Những sự kiện chưa được chữa lành mà khi nghĩ về ta vẫn còn đau lòng, tổn thương hay giận dữ, oán trách.
- Thường liên quan đến vòng lặp cuộc sống của bạn, vòng lặp thế hệ gia đình bạn.
- **Câu hỏi:**
 - Có sự kiện nào tương tự vấn đề này trong quá khứ không? Đó là gì?
 - Khi còn nhỏ, bạn có chứng kiến hay trải qua vấn đề tương tự không?
 - Các vấn đề này có lặp lại trong cuộc sống của bạn không, trong những trường hợp nào?



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT

#3. SỰ KIỆN

- **BÀI TẬP LIỆT KÊ CÁC SỰ KIỆN THEO KHOẢNG THỜI GIAN GÂY TỔN THƯƠNG ĐẾN BẠN**
 - Giai đoạn thai nhi (lúc mẹ bạn mang thai, gia đình có sự kiện nào không?)
 - Giai đoạn 0-6 tuổi
 - Giai đoạn 7-17 tuổi
 - Giai đoạn 18- trước kết hôn
 - Giai đoạn từ lúc kết hôn đến bây giờ



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT

#4. NIỀM TIN CỐT LÕI: là những niềm tin, nhận định, quan điểm của bạn về các khía cạnh liên quan vấn đề đó

- Những niềm tin giới hạn, sai lệch về bản thân, người khác và các vấn đề khác: kìm hãm sự phát triển và sự bình an của bạn. Hình thành qua các trải nghiệm, kết luận quá khứ.
- Khi bấm huyết vào các sự kiện quan trọng cũng sẽ xóa hết niềm tin giới hạn. Nhưng nếu nhận thức được niềm tin đó, hãy bấm trực tiếp vào điều đó
- Câu hỏi:
 - Bạn có đánh giá gì về bản thân mình?
 - Bạn có quan điểm gì về tình yêu, hôn nhân, đàn ông/phụ nữ?
 - Bạn có suy nghĩ gì về tiền bạc?
 -



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

4. Các bộ phận của cây EFT

- **GIÁ TRỊ KHI VẤN ĐỀ/TRIỆU CHỨNG TỒN TẠI**

- Vấn đề này giúp điều gì cho tôi? Cái tốt của việc mọi thứ giữ nguyên là gì?
- Chuyện gì sẽ xảy ra nếu điều này thay đổi?
- Những người khác sẽ cảm thấy như thế nào khi tôi thay đổi?
- Tôi sẽ phải trải qua nỗi đau nào nếu tạo ra sự thay đổi này
- Tôi sẽ đánh mất thứ gì nếu tạo ra sự thay đổi này

Ví dụ: Khi bạn khỏe mạnh, bạn sẽ cảm thấy không được mọi người quan tâm chăm sóc nữa;
Khi bạn giàu có, bạn sẽ đánh mất các mối quan hệ cũ thân thiết

- **BÀI TẬP THỰC HÀNH XÁC ĐỊNH CÁI TỐT KHI CÓ VẤN ĐỀ/
CÁI KHÔNG TỐT KHI VẤN ĐỀ BIẾN MẤT**



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

5. Thực hành xây dựng cây EFT cho vấn đề bản thân

Triệu chứng	Chồng ngoại tình
Cảm xúc	Cảm thấy đau khổ, thất vọng, suy sụp, mất niềm tin, lo lắng, bị bỏ rơi, không được yêu thương
Sự kiện	- Bố ngoại tình sau đó bố mẹ ly dị và mẹ con tôi cảm thấy vô cùng chênh vênh, khó khăn - Năm 20 tuổi, tôi yêu một người nhưng phát hiện anh ấy lăng nhăng với người khác - Hồi bé, bố mẹ chỉ tập trung kiếm tiền nên tôi luôn cảm thấy thiếu thốn tình cảm không được quan tâm - Trong ngày 8/3 năm lớp 10, bạn gái nào cũng có quà, mỗi tôi là không
Niềm tin	Tôi không xứng đáng được yêu thương; Tôi không có giá trị gì cả; Tôi không thể có cuộc sống hạnh phúc
Giá trị của vấn đề	Khi chồng tôi chưa ngoại tình, tôi luôn lo lắng và nghi ngờ điều đó sẽ xảy ra



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

5. Thực hành xây dựng cây EFT cho vấn đề bản thân

Triệu chứng	Khó khăn tài chính
Cảm xúc	Lo lắng, Căng thẳng, Bế tắc, Sợ hãi, Xấu hổ, Chán nản, Mất tinh thần, Áp lực,...
Sự kiện	- Lời dạy về tiền bạc được thụ hưởng từ cha mẹ, xã hội - Tác động tài chính đến cuộc sống lúc nhỏ của bạn - Tình hình tài chính chung của bạn trước giờ - Biến cố, sự kiện tiêu cực liên quan vấn đề tài chính, sự nghiệp
Niềm tin	● Về tiền bạc: Tiền bạc là xấu xa, Tiền bạc thường đi liền với tội lỗi, không có đức hạnh, Tiền bạc không quan trọng, ● Về sự giàu có: Số tôi là nghèo khổ, Tôi không thể giàu có, Tôi không xứng đáng được giàu có, Người giàu thường không tốt, Tôi không thích người giàu ● Về nỗi sợ đánh giá: Mọi người không yêu thích tôi, Tôi sợ bị mọi người đánh giá, Tôi sợ mình nổi bật ● Về năng lực: Tôi không có giá trị gì, Tôi sẽ kẻ vô dụng, Tôi không đủ tốt, Tôi không biết về kinh doanh, Tôi dị ứng với bán hàng/MKT, Tôi quá già/trẻ để bắt đầu



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

5. Thực hành xây dựng cây EFT cho vấn đề bản thân

Triệu chứng	Không có Tình yêu, hôn nhân hạnh phúc
Cảm xúc	Đau khổ, Thất vọng, Buồn chán, Mất niềm tin, Suy sụp, Chán nản, Bi lụy, ...
Sự kiện	- Những tổn thương mà bạn trải qua trong các mối tình, hôn nhân - Biến cố không hạnh phúc trong gia đình bố mẹ của bạn khi bạn còn nhỏ hoặc lớn lên - Sách báo, phim ảnh về tình yêu tác động lớn đến bạn
Niềm tin	• Về giá trị bản thân: Tôi không có giá trị gì, Tôi không đủ hấp dẫn, Tôi đã quá già, Tôi đã có một đời chồng ai mà chấp nhận tôi chứ, Tôi không xứng đáng được yêu thương, Tôi ghét bỏ chính mình, Tôi luôn bị bỏ rơi, Không ai yêu tôi cả, Tôi không có gì tốt cả • Về quan điểm tình yêu: Tình yêu sẽ gây nhiều tổn thương, Tình yêu là vị kỷ, Tình yêu chỉ để thỏa mãn tình dục. • Khi chia tay: Tôi không thể quên người trước, Tôi không thể tìm được ai tốt hơn, Tôi sợ mỗi tình tiếp theo lại gây cho tôi nhiều đau khổ • Về người khác giới: Đàn ông/phụ nữ là xấu xa/lãng nhãng, Đàn ông là những kẻ bạo lực, Đàn ông ai cũng ngoại tình, Phụ nữ là niềm đau, ..



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

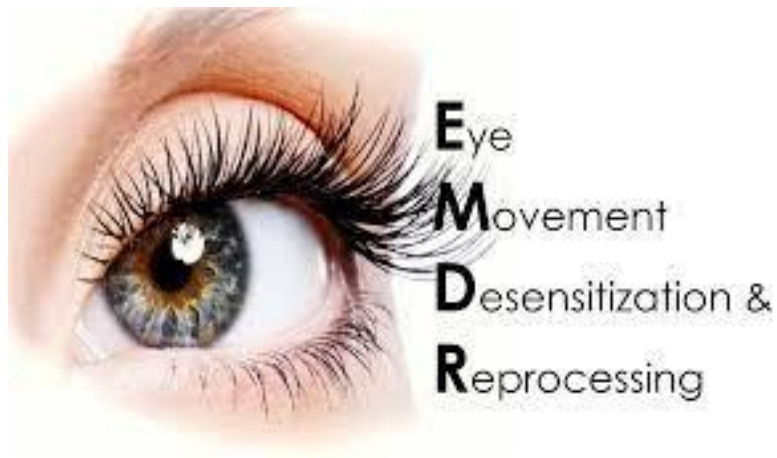
5. Thực hành xây dựng cây EFT cho vấn đề bản thân

Triệu chứng	Luôn cảm thấy lo lắng về mọi thứ
Cảm xúc	Lo lắng, căng thẳng, cảm thấy không an toàn, luôn cảm thấy bị đe dọa,
Sự kiện	- Các áp lực, căng thẳng trong cuộc sống mà bạn từng trải qua - Tính cách của bố mẹ bạn khi giải quyết vấn đề - Các biến cố, tổn thương lớn đã xảy đến với bạn mà vẫn in sâu vào tâm trí bạn
Niềm tin	• Tôi không thể xử lý được các vấn đề trong công việc, gia đình • Tôi cần luôn lo lắng để cảnh giác các tình huống nguy hiểm • Mọi chuyện dường như mất kiểm soát với tôi • Cuộc sống thật quá nhiều áp lực, khó khăn • Tôi nên.....(là người phụ nữ tốt, có vóc dáng đẹp, giàu có,..) => Tôi chọn....



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

6. Kết hợp EMDR và EFT



- Liệu pháp Giải mã cảm và tái xử lý chuyển động mắt
- Cơ chế tự chữa lành, reset thông tin của não bộ trong khi ngủ (Các thông tin nhiễu)
- EMDR giúp kích hoạt cơ chế này ở trạng thái ý thức tập trung vào sự kiện, vấn đề cần chữa lành
- EMDR giúp tách cảm xúc ra khỏi sự kiện, giúp chúng ta có cái nhìn bình thản như người quan sát về sự kiện đó
- Hòa tan các khối năng lượng tổn thương tắc nghẽn vào dòng chảy năng lượng của tâm thức



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

6. Kết hợp EMDR và EFT



- Bước 1: Xác định ký ức, tổn thương, đối tượng cần chữa lành. Hình dung thật rõ ràng về hình ảnh đó
- Bước 2: Xác định các suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực gắn với trải nghiệm đó. Chấm điểm trên thang 10 mức độ cảm xúc (0 - hoàn toàn sai, 10- hoàn toàn đúng)
- Bước 3: Xác định cảm nhận mong muốn của chủ thể. Chấm điểm cảm giác mong muốn đó ở thời điểm hiện tại trên thang 7 (0- hoàn toàn sai, 7- hoàn toàn đúng)
- Bước 4: Thiết lập trạng thái thư giãn giữa các đợt Chuyển động mắt. Tốc độ, khoảng cách phù hợp nhất



PHẦN III. CHỮA LÀNH CẢM XÚC

6. Kết hợp EMDR và EFT

- Bước 5: Giữ hình trong đầu và tiến hành Chuyển động mắt theo các chu kỳ (có thể 2-3 chu kỳ).
 - Mỗi chu kỳ gồm 5 đợt chuyển động mắt, mỗi đợt 30-40 chuyển động mắt.
 - Kết thúc mỗi đợt là thư giãn và đọc thầm trong đầu câu chữa lành: **Tôi hoàn toàn chấp nhận chính mình và yêu bản thân mình vô điều kiện.**
 - Tốc độ các chu kỳ về sau tăng so với chu kỳ trước. Chu kỳ cuối là về một hình dung tích cực, kịch bản muốn thay đổi.
- Bước 6: Đánh giá lại cảm nhận sau mỗi đợt trị liệu.
 - Bám sát cảm nhận của chủ thể để đưa ra sự điều chỉnh cho các lần EMDR tiếp theo (về tốc độ, nhắm hay mở mắt, cảm xúc và ký ức đang trỗi lên,...)
 - Chấm điểm các cảm giác tiêu cực và mong muốn sau mỗi chu trình
- Bước 7: Dựa trên kết quả bước 6, có thể tiếp tục chu trình tiếp theo (không nên quá 3 chu trình) hoặc một phiên trị liệu khác



Kết hợp EMDR trong EFT

Bước 1: Xác định vấn đề

- Xác định vấn đề bạn cần chữa lành
- Chấm điểm mức độ vấn đề từ 0-10: 0 - thấp nhất, 10 - cao nhất

Bước 2: Cân bằng cảm xúc với EMDR

- Thực hiện 1-2 chu kỳ đảo mắt EMDR
- Hướng sự chú ý về vấn đề cần chữa lành

Bước 3: Chấp nhận bản thân

- Xoay nhẹ ở vị trí phía trên trái tim và đọc 3 lần câu khẳng định

“Dù [vấn đề của bạn] nhưng tôi hoàn toàn chấp nhận chính mình”

Bước 4: Gõ huyệt

- Gõ huyệt các vị trí theo trình tự EFT
- Vừa gõ vừa đọc câu nhắc nhở vấn đề

Bước 5: Đánh giá lại mức độ vấn đề

- Đánh giá lại mức độ vấn đề theo thang 0-10
- Lặp lại bước 2-4 cho đến khi mức độ ở điểm 0-2



PHẦN IV. CHỮA LÀNH BẰNG TÂM THỨC

1. Quy trình chữa lành tâm thức cơ bản

#1. Thư giãn

- Nhắm mắt, hoàn toàn thư giãn, cảm nhận hơi thở
- Chú ý vào các bộ phận cơ thể, các giác quan

#2. Cảm nhận cảm xúc trên cơ thể

- Bạn có phát hiện bất kỳ cảm xúc trên cơ thể không. Cảm xúc đó là gì?
- Chú tâm, tập trung cảm nhận cảm xúc đó trong khoảng 2 phút

#3. Hãy nhìn nhận tổn thương của bạn như một người bạn

- Người bạn đó trông như thế nào: nam hay nữ, khoảng bao nhiêu tuổi, đang ăn mặc như thế nào
- Có những ký ức nào đã tạo nên tổn thương này?

PHẦN IV. CHỮA LÀNH BẰNG TÂM THỨC

1. Quy trình chữa lành tâm thức cơ bản

#4. Hãy tách ra và quan sát câu chuyện của người bạn đó

- Hãy tách mình ra khỏi câu chuyện, ký ức tổn thương đó. Hãy coi đó là một người bạn/người em/người con của bạn, bạn là người thân đang chứng kiến
- Khi chứng kiến người bạn đó như vậy bạn cảm thấy như thế nào. Bạn có yêu thương, nhẫn nại, chấp nhận người bạn đó không?
- Bạn nhớ là người bạn kia không còn là bạn nữa, bạn đang quan sát mà thôi. Hãy chắc chắn rằng bạn đang cảm thấy yêu thương chấp nhận người bạn đó trước khi chuyển sang bước tiếp theo.





PHẦN IV. CHỮA LÀNH BẰNG TÂM THỨC

1. Quy trình chữa lành tâm thức cơ bản

#5. Hãy dành tình yêu thương, sự vỗ về cho người bạn đó

- Bạn có thể bắt đầu bằng lan tỏa ánh sáng từ trái tim bạn đến người bạn đó
- Tiến lại gần ôm lấy người bạn đó, nói lời yêu thương, đón nhận bạn ấy
- Đọc Ho'oponopono thanh tẩy
- Hỏi xem bạn ấy muốn gì không: ăn gì, đi đâu, làm gì, gặp ai,... và bạn đáp ứng cho bạn ấy





VCP VIỆT NAM

PHẦN IV. CHỮA LÀNH BẰNG TÂM THỨC

1. Quy trình chữa lành tâm thức cơ bản

#6. Đưa bạn ấy đến một nơi bình an

- Hình dung bạn và bạn ấy đang đến một nơi mà bạn ấy rất thích và bình an
- Để bạn ấy vui chơi, tự do khám phá ở đây

#7. Sáp nhập người bạn ấy làm một với bạn

- Hình dung năng lượng bạn ấy hòa tan làm một với bạn, thay thế các phần tổn thương cũ của bạn



PHẦN IV. CHỮA LÀNH BẰNG TÂM THỨC

2. Thực hành chữa lành đưa trẻ bên trong

