

Енергийната психология дава бързи и нестандартни решения

Мениджърите вече не трябва да скачат от геветметрова скала в морето, за да преодолеем страховете си, както беше при старите тренинги. Има нови и много по-деликатни подходи. Кои са те, разказва в това интервю Ирена Рельовска-Бартън

Госпожо Бартън, как енергийната психология може да помогне на бизнеса за постигане на по-добри резултати?

- Когато отговарям за много човешки съдби и хиляди или милиони обороти, напрежението съществува психиката, а оттам и тялото. Дискомфортът се увеличава още повече в условията на непрекъснати промени на пазара и турбуленции в икономиката. Енергийната психология разполага с колосално добри техники за намаляване на стреса и повишаване на личната продуктивност. Това е така, защото тази наука съчетава древното източно познание за човешкото тяло със съвременните постижения на западната когнитивна психология. Изследванията са доказали ефективността ѝ за деактивиране на центъра на стреса в мозъка и увеличаване на капацитета за рационално мислене. Естествените резултати са увеличена концентрация, творчески и иновативни решения. С енергийните методи стимулираме нашето латерално мислене или както казват нашите баби - "малко (акъл), но навреме да ти гоиде".

- На корпоративно ниво кои са най-големите постижения на

новата наука?

- Мои англоезични колеги провеждат антистрес и мотивационни тренинги с енергийна психология в бизнеса. Техниките се прилагат за постигане на високи бизнес и спортни резултати. Звезди като Магона са им фенове, а световни мотивационни лектори като Дийпак Чопра и Джак Канфийлд ги препоръчват и използват заради бързия резултат. Здравната каса на Великобритания покрива разходите за енергийни психолози. Техниките се прилагат в болници, учебни и социални заведения, а също така и за възстановяване на войници, завърнали се от бойни мисии, или на хора, преживели природни бедствия и тежки конфликти.

- Какви техники ползва енергийната психология? Всеки ли може да практикува тези методи, или се изисква специализирано обучение?

- Има множество техники, но най-популярната е ТЕС (Техники за емоционална свобода), разработена от успешния американски финансист Гари Крейг. Изисква се обучение и се прилага чрез потупването на точки по тялото. Процедурата е една и съща за всички и лесно се овладява, може да се прави и самостоятелно. Уча кли-

ентите си как да се потупват дискретно, докато са във важна делова среща или на интервю за работа например. Целта е да излъчват спокойствие и да са уверени в себе си. Клиентите ми получават аудиозаписи за самостоятелна работа. За решаването на по-сложни проблеми обаче е нужно майсторство и опит, защото от подсъзнанието изскачат неочаквани емоции.

- Какво върши енергийният психолог? Как убеждавате скептиците в ползите от своята работа?

- Докато се фокусираме върху проблема, потупваме точки по тялото. Винаги предупреждавам, че това силно релаксира и приспива. Въпреки това има доста изненадани, особено скептиците, които не могат да спят със сънотворни, но при мен започват да се смъкват на стола. Зная, че звучи невероятно, самата аз съм рационален човек и потупването ми се струваше, меко казано, странно. Но докато лично не го преживеете, моите гуми ще си останат твърдени. Принципно няма терапия, която дават 100% успех, и всяко нещо си има обхват на максимална ефективност. Следващия път обаче, когато трябва да се представите блес-

тящо или се сблъскате с безизходна ситуация, като остри психосоматични симптоми, или когато нищо друго не помага, опитайте енергийна психология.

- Бихте ли дали пример как модерните мениджъри и работещите хора се възползват от най-новите възможности на енергийната психология?

- За динамичните хора, ориентирани към високи постижения, гребни неща могат да нарушат концентрацията, необходима за върховата им ефективност. Например млада, успяла бизнесдама проваляше брилянтно свършената си работа при презентация пред шефовете на корпорацията от чужбина. Тя получаваше сърцебиене, дишаше учестено, ръцете ѝ се изпотпяваха, а лицето ставаше червено. Когато идваше нейният ред, гласът ѝ трепереше и трябваше да изчака поне 2-3 минути, за да се успокои. Не беше в състояние да мисли и отговаря на въпросите. След няколко сеанса с техниката "Тренареждане на Матрицата" острата физическа реакция изчезна. Нещо повече, тя остана изумена от похвалите и подкрепата от началниците си. Друг клиент от известно време беше загубил мотивация и това се отразяваше на резултатите му в чисто финансово изражение. Когато потърсихме по-дълбоко, от подсъзнанието му изскочи негово голямо бизнес разочарование. След сеансите той върна ентузиазма и инициативността си, които лежат в основата на финансовите постижения.

За да преодолеем страховете си и да добият увереност, мениджърите вече не трябва да скачат от геветметрова скала в морето, както беше при старите тренинги за личностно израстване. Енергийната психология работи с нови, деликатни и ефективни подходи.

- Пряка ли е връзката между уменията да управляваме емоциите си и здравето ни? В този контекст как енергийната психология може да предпази от заболявания или директно да лекува?

- Да, има пряка връзка между емоции и здраве и дори между

ИРЕНА РЕЛЪОВСКА-БАРТЪН е управител на Българската асоциация за развитие на енергийната психология. Египтвената българка с академичен сертификат по ТЕС (Техники за емоционална свобода) от съзателя на метода Гари Крейг. Член е на Международната асоциация за развитие на меридианните техники ААМЕТ International, Великобритания. Завършила е икономика на вътрешната търговия в УНСС. Карьерата ѝ започва като стоктовер по износа в "Техноекспорт" през 1981 г. През 1994 г. работи в дирекция "Валутни разплащания" на Централна кооперативна банка, а година по-късно преминава към управлението за анализи, планиране и банкови регулации. От 2000 г. е директор на дирекция "Банкови регулации" на Банка ДСК, където работи до края на 2009 г. От 2010 г. е консултант по личностно развитие и енергийна психология.



емоции и щастие. У Всеки има заложен стремеж към удовлетвореност, към баланс между професия, семейство и "нещо за гушата". Самата аз открих енергийната психология заради "прегаряне" на работното място. Въпреки над 25-годишната ми практика с други методи за релаксация и увеличаване на индивидуалната продуктивност бях загубила баланса. Причината бе проста - дисциплинираният, отговорен и целеустремен корпоративен човек игнорира емоциите си, нуждите на тялото си и физическия дискомфорт. Той или няма време за боледуване, а понякога и за личен живот. Спира само ако тялото спре с болест, когато вече балансът е нарушен. Енергийната психология възвръща баланса и помага на тялото да се самоизцели. По този начин си възстановяваме здравето, хармонията, чувстваме се по-удовлетворени, а това ни прави по-щастливи.

- Каква мисия си поставяте с неотдавна създадената от вас Българска асоциация за развитие на енергийната психология?

- Нашата мисия е да наваксаме изоставането ни спрямо англоезичния свят в популяризиране на енергийните методи сред медици, психолози и други помагачи професии, които да ги направят част от практиките си. Нужно е също да запознаем бизнеса и работещите хора какви проблеми могат да решат и как да подобрят качеството си на живот. Но най-главната ни задача е развитието на местни специалисти - чрез възвеждането на правила при преподаването, сертифицирането, приемане на кодекс за етично поведение и непрекъснатото обновяване на знанията. Съвкупността от всичко това дава гаранцията за качество на професионалната услуга, която ние, енергийните психолози, предоставяме. ■

“ **Енергийната психология възвръща баланса и помага на тялото да се самоизцели.** ”