**לכל מטופל 5 דו"חות אינטגרטיביים של EMDR + IEMT**

**דו"ח מס 1 להגשה שונית**

**מאת איריס שגב-משה**

**שונית - סובלת מחרדות קשות - שיקרה משהו להורים שלה ומחוסר ביטחון עצמי**

1. **רקע**

* **מי המטופל?** שונית
* **בן כמה?** בת 20 עוד מעט - חיילת בצה"ל
* **למה הגיע לטיפול?** סובלת מחרדות קשות המשבשות לה את שיגרת החיים, הפעם הראשונה בהם נפגשה בחרדות החלה בצוק איתן 2011 מהטילים עבר ללא טיפול ואז חזרו שוב בצבא כשהייתה בבסיס סגור ונשארה שבת ואז הועברה לבסיס פתוח.
* **החרדות המגיעות הן על בסיס הפחד שמשהו רע יקרה לי ולקרובים שלי להורים בעיקר, הבת הצעירה, הורים שניהם אנשי צבא בכירים לשעבר. טוענת שהם יותר מידי עוטפים ודואגים הופכת להיות תלותית בהם וזה מגביר את החרדות.**
* **לפני כחצי שנה החלו החרדות שוב והיא לא יצאה מהבית לבד רק עם ההורים, התפתחה פריחה בידיים, תחושת לחץ, כל הזמן בכתה, דיבור עצמי שיפוטי ולא מיטיב.**
* **כל הזמן הסביבה הגיבה בביקורתיות, "מה יש לך?" מה שעוד יותר הגביר את תחושת המצוקה של שונית.**

1. **בכל סאשן:**

* **מהו הדבר עליו עבדנו בסאשן ?** הטענה - אני מרגישה השבוע שכל רגע עומדת להיות לי סחרחורת כמו ורטיגו, חוסר אונים, זה מרוב עומס ולחץ בבסיס ואני עומדת לפול - מפחדת שיקרה לי משהו, תחושה שהראש כבד וזה מלווה בהמון מחשבות - חרדות.

1. **מהו התהליך שעשינו?**

* **מה עשינו בסאשן?** **פרוטוקול EMDR**

**אמונת הליבה השלילית** של שונית - אני שונה מאחרים!

מה יהיה אם זה לא יעבור לי ויקרה לי משהו לאן עוד אגיע? לא אוהבת להיות שונה בענייו הזה.

**אמונה חיובית -** כשאני אחייה על פי הדרך שלי, אני אהיה מאושרת ואצליח

**מה קרה בתהליך?**

* **המצוקה החלה ב- 7 ירדה בסוף עד ל 3 וככה רצתה להשאיר את המצב.**
* **אמונה השלילית החלה ב 6 והסתיימה ב 2**
* **האמונה החיובית - החלה ב5 והסתיימה ב 8**
* **התחושה בגוף החלה ב 5 והסתיימה ב 7 נינוחה**
* **בסוף המפגש עשיתי לה דמיון מודרך - סיימנו שהיא מרגישה בסדר להיות שונה ומקבלת את עצמה כפי שהיא, מרגישה מאושרת יותר בטוחה ושלמה עם עצמה.**
* **תנועת גוף כעוגן/ צופן** - שילוב כפות הידיים אחת בשנייה

1. **מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

שונית סובלת מחוסר ביטחון עצמי, הרצון להצטיין בכל דבר שעושה והפחד לא להצליח בכך כמו שהיא מצפה מעצמה בעקבות גם הציפיות שיש להורים שלה לטענתה, שניהם היו אנשי צבא בכירים וגם אחיה ואחותה היו קצינים בצבא והיא לא מעוניינת בקריירה כזו - מה שגורם לה להיות גם פה שונה.

היא גם מעוניינת ללמוד משפטים וחוששת שלא תצליח, דווקא בגלל החרדות שמשתלטות עליה וצובעות לה את החיים, טוענת שהיא חושבת שהיא לא מספיק טובה, לא מספיק חכמה.

יש לציין שהיא אוהבת להיות שונה, אך לא כעת לאור החרדות ולא בגין מה שהחרדות מוציאות ממנה וגורמות לה להרגיש.

**לדוגמא:** החיילות במשרד שונות ממנה בתחומי העניין וכיוצ"ב, היא לא מרגישה שייכת אליהן חברתית, עם זאת היא קיבלה חיילת מצטיינת לא מזמן, לטענתה הן שטותניקיות וילדותיות והיא לא.

1. **טרנספורמציות ושינויים קטנים:**

* העוצמה של המצוקה של הרגש רגש החרדה ירדה מ 10
* מנח הגוף השתנה ממנח כפוף מכונס משתבלל שכזה למנח יותר זקוף, הבכי הוחלף בחיוך מהוסס

1. **שאלות שיש לי לרונית - אין לי כרגע**
2. **תובנות שלי כמטפל - זו הייתה הפעם הראשונה (אחרי בדיקת סקרינינג) של שונית ב EMDR - דהיינו הגירוי הביי לטראלי עובד על שונית.**
3. **למידות - חשוב מאוד לשים לב במהלך הסאשן לשפת הגוף של שונית ולהזכיר לה בכל פעם לשמור על המנח הזקוף והפתוח של הגוף**

**דו"ח מס 2 להגשה שונית:**

נעשה חקר עם שונית לגבי מצבים בהם היא נדרשת לעמוד על שלה ולהיות איתנה בדעתה, כדי להשיג את מטרותיה.

נמצא כי הדפוס האוטומטי שלה הוא - להתעצבן, לכעוס ואז לבכות כדי להשיג את מטרתה.

לדוגמא: היא רוצה ללמוד משפטים, מגיעות מחשבות שליליות, אני לא אצליח, כי אני לא עומדת בלחצים, - ןאז היא אומרת אוקיי אולי אוותר כי אני לא מסוגלת לעמוד על שלי.

במקום - היא רוצה ללמוד להשיג את המטרות שלה באמצעות דפוס התנהגותי חיובי - כאשר היא תסמן לעצמה מטרה ותעמוד על שלה, חשוב לה להרגיש ולהיות ברוגע בשלווה, לומר לעצמה ולהאמין שהיא טובה וחכמה כפי שהיא בדיוק, ואז להשיג את המטרות שלה ממקום חיובי בנחת ובחיוך.

מה שנעשה בטיפול זה - עברנו על מודל RAIN (במיינדפולנס) לפיו מצאתי את חוסר האמונה שלה בעצמה שיוצרת סבל - היא נמנעת מלהרגיש את הרגשות של: אשמה, בושה, כעס, אכזבה

**לפיכך בטיפול הבא תכננתי לעבוד מולה על 3 עמודי הדיכאון**

**המחשבה שלה הדיבור הפנימי המלווה אליה - מרוב מחשבות אני לא יודעת מי אני?**

1. **בושה - כשקשה לי אני מתביישת בעצמי - אני מרגישה פחות ופחות טובה,**
2. **אכזבה - אני מאוכזבת מעצמי שאני חושבת ככה, ששוב אני לא מצליחה להתגבר על המחשבות, למה רק לי זה קורה, לאן עוד אגיע בקצב הזה, מה יהיה איתי בסוף?**
3. **אשמה - מרגישה אשמה שאני חושבת ככה ולא מצליחה להתגבר על זה - אני מביאה על עצמי את הסבל הזה**
4. **כעס - כועסת רק על עצמי, למה אני לא מספיק חזקה, לא מספיק מצליחה, מה יהיה עם העתיד שלי ככה, אני מפחדת. האשמה מובילה לכעס על עצמי שזה המצב בו אני נמצאת כי מה חסר לי?!**

**תבנית שחוזרת על עצמה -**

**בטיפול הבא: זיהוי הדפוסים הכרוניים:**

**דפוס כרוני של שונית - אדם מושפע - המחשבות משתלטות עלי, צובעות לי את כל היום בשחור, את כל הראש, את כל הגוף ממש זורם לי בגוף**

**פרוטוקול אינטגרטיבי שלב א EMDR /IEMT**

**1 .מה האירוע? מה האמונה השלילית סביב האירוע?/**

**המטפל מספר את ״הנעץ- ה 6 (מה הדבר הזה שאמרת לעצמך שבגללו אתה מרגיש אשם? מה אמרת לעצמך בזמן האירוע? הטראומה שלך יושבת על זה כמו: למה הסתכלתי בנייד בנהיגה?) המטרה - שיבין מה הנעץ שלו?**

**2. 4 השאלות**

**א. מ10-1 כמה זה חזק?**

**ב. עד כמה מוכר?**

**ג. מתי הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש?**

**ד. ועד כמה צלול הזיכרון?**

**3 .מה האמונה החיובית שהייתי רוצה לחשוב במקום?**

**האם יש לך זיכרון סביב האמונה הזו?**

**מ10-1 כמה היא חזקה?**

**לעשות גירוי בי לטארלי קצר עד 14 שניות על האמונה החיובית.**

**4 .לחזור לאמונה השלילית - ולעשות על האמונה השלילית לפי התשובות ל 4 השאלות גירויים בילטארליים- כל סט 60-30 שניות, סשן= 25-20 .**

**בסוף כל 3-2 סטים לשאול:**

**א. מ10-1 כמה האמונה השלילית חזקה.**

**ב. כמה האמונה החיובית חזקה?**

**ג. האם יש תחושה פיזית בגוף במקום מסוים?**

**ולהמשיך לסט הבא.**

**5 .לשים לב :**

**א. ל - 5 הדפוסים הכרוניים ולפי הדפוס להגיב - אם מעלה את דפוס מס..... להגיב ......**

1. **שלושת שלבי ההצפה הרגשית :** 
   1. **איום מרומז / איתות - המטופל טוען שיש לו רגש שעולה, לא נעים לי וכביכול הדרישה ממנו אלי כמטפלת להשתנות, אני מאוכזב מהטיפול - תשובת המטפל "נכון"**
   2. **איום ברור / רמז - הרבה עוצמה רגשית אני מרגיש ככה ואת כמטפלת אמורה להבין ועכשיו להשתנות - מניפולציות רגשיות - תשובת המטפל לדבר בהכללה: "עד כמה מה שקורה כרגע מוכר לך מ 1-10 ? נכון אתה כועס עלי, הרגש הזה מוכר לך?**

**עד כמה הרגש הזה חזק בין 1-10? עובדים על הרגש/ תחושה שעולה**

* 1. **שלב הענשה - חציית סף דמיוני - בשלב זה כבר אין אפשרות לעשות שינוי - זה שלך!**

1. **שאלת "מה אם" הגדולה** (מה אם..... אז..... ומה אם ..... אז...) - כאשר המטופל מביא הכללה - זה יושב על שאלת "מה אם" - לאחר שנעשה את השאלה הזו נגלה את הרגש" העמוק ביותר ואז נתחיל את המודל של (עד כמה הרגש הזה מוכר לך?, מהי עוצמת הרגש הזה מ 0-10?) אם יש בסיום שלב זה "הצפה רגשית" אני יכולה לעבור לשלב ההצפה הרגשית (1)
2. **תופעת "איש הבערך" - מתקשה להחליט החלטות**
3. **בחינת הבעיה** (במקום השינוי) בודקים מה כואב ולא בודקים כמה פחות כואב
4. **מושפע/ משפיע** - הדרך שלנו להשפיע על הרגש היא על הזיכרון. הדפוס הכרוני הזה

**אדם מושפע - המחשבות משתלטות עלי,** מושפע מאמונות לדוגמא

**ב. למשפטי זהות ולשאול את 3 השאלות סביב הזהות באמונה:**

**א. כשאתה חושב על x היכן נמצא x ? (אני, עצמי, אתה.... )**

**ב. בן כמה x ?**

**ג. מה קורה סביב x ?**

**עכשיו עושים את השמיניות & על מה שעולה - אני, עצמי, אתה ......**

**6 .לשים לב במקרים של PTSD (פוסט טראומה) לעבוד לפי הסיפור-6-1**

**7 .לסיים בחזרה לאירוע למשאב עם סט קצר של 14-0 שניות פעם/ פעמיים.**

**EMDR גירוי הקהייה ועיבוד מחדש באמצעות תנועות עיניים –**

**הדגש הוא על גירויים בי לטירליים – המערבים את 2 ההמיספרות – ימין/ שמאל**

מאחר והאמיספרה הימנית אחראית על הרגש והשמאלית על הקוגניציה.

נמצא כי כאשר האירוע אינו מעובד כמו שצריך, נוצרת הצפה רגשית (עוררות יתר) = רגש תקוע/ חוויה קשה, המובילה לקשיים, זיכרונות שמטרידים ומייצרים לנו קושי בחיים.

**על מנת לשחרר את הקושי אנו עובדים באמצעות גירויים בי לטרליים**:

הזזת העיניים ימינה ושמאלה + גירויים בי לטירליים (חיבוק הפרפר, תיפוף על בירכיים, אוזניות שמע ורטט לידיים)

**חשוב לזהות מהו החוש המוביל של המטופל ואיתו לבחור את הגירוי הבי ליטרלי (רטט או חיבוק פרפר או תיפוף רגליים לאדם תחישתי/ קיניסטטי, אוזניות לאדם שמיעתי, תזוזות עיניים לאדם ויזואלי)**

**דרך זיהוי החוש המוביל נעשית ע"י:**

1. לאן המבט שלי הולך? למעלה/ למטה בזמן טיפול
2. **למעלה = ויזואלי** – אם אני לא מריגמה את העיניים עד לקצה למעלה אני נמנעת מעוררות רגשית

הטיפול יעשה ע"י תחילת תזוזות עיניים בטווח קצר ולאחר מכן, יורחב הטווח יותר ויותר עד לאזור ההימנעות והמכסימום.

1. **למטה = קניסטטי** – גם פה להתחיל למעלה ולמטה ולאט לאט להרחיב את הטווח עד לאזור ההימנעות

ממה המטופל נמנע? אפילו עיוורים יכולים להזיז את גלגל העיניים וזה מן הסתם משפיע על ההמיספרות הימנית והשמאלית

**הפרוטוקול הבסיסי של EMDR – מחולק ל 8 שלבים:**

**שלב ראשון – סקרינינג (15-20 דק)**

**בשלב זה אני בודקת מול המטופל שלי האם השיטה הזו הבי לטירלית / EMDR מתאימה לו – אם לא מתאימה לאחר כ 20 דק נראה שאין לשיטה השפעה עליו – 30% מהאוכלוסייה השיטה הזו לא עובדת עליהם.**

אצל מטופלי חרדה/ טראומה – תהליך העיבוד הוא כמו גל (עולה ויורד) לא להיבהל מנסיגה והצלחה בתהליך.

**פרוטוקול EMDR**

שלב זה הוא **שלב התשאול,** מה הבעיה בגינה המטופל הגיע?

**ביצוע סריקה ממוקדת קצרה של היסטוריית המטופל וכאשר הוא מדבר יש לשים לב לתנועות העיניים שלו ולשפה החושית שלו.**

1. שאלה- **בירור הבעיה הנוכחת** מה הבעיה שעליה החלטת להתמקד בטיפול היום?

נתחיל תמיד במה הכי "חי" בחדר עם המטופל - על מה אנחנו עובדים היום?

1. תאר מתי הייתה הפעם האחרונה / האירוע האחרון שמייצג את הבעיה? האירוע האחרון שהקושי הזה צף לך?
2. **זיהוי אמונת הליבה** - אז אתה מאמין שאתה ......... ?
3. איזו תמונה/ חלק מהאירוע הזה – הוא החלק הכי קשה באירוע ?
4. איזה מילים הולכות/ עולות/ מצטרפות לאירוע הזה כשאתה רואה אותו? חושב עליו?
5. ומה זה אומר עליך?
6. מ – 0-10 כמה אתה מאמין באמונה הזו?
7. מתי בפעם הראשונה אתה זוכר שחשבת את האמונה הזו? מה היה האירוע? מה היה שם?
8. מה החלק/ האירוע שהיה הכי קשה סביב האירוע הזה?
9. האם יש אירועים משמעותיים אחרים בחייך שהאמונה הזו גם נוכחת/ הופיעה בהם?
10. מה היית רוצה להאמין על עצמך במקום?
11. מתי בפעם האחרונה הרגשת את האמונה הזו שאתה רוצה?
12. מתי בפעם הראשונה הרגשת את האמונה הרצויה?
13. מתי הרגשת את זה בצורה הכי עוצמתית?
14. האם היו אירועים אחרים/ נוספים שגם הרגשת את האמונה הזו?
15. מ 0-10 כמה אתה מאמין באמונה החיובית הזו?
16. איך היית רוצה להתמודד עם סיטואציות עתידיות דומות?

**חלק זה אורכו סה"כ 30 דקות**

**חשוב שוב על הזיכרון השלילי שדיברת עליו**

**מתחילים בגירוי בי ליטרלי במשך**  **30-60 שניות X 2-3 סטים לאחר מכן לעצור לשאול את 4 השאלות מטה**

**המטרה**: לבדוק אם זה עובד/ משפיע על המטופל (חיבוק הפרפר) / מבט עיניים שעוקב אחר האצבע / הרמת עקב ברגל אחת אחרי השנייה לסירוגין

1. **כמה המצוקה שלך חזקה 0-10?**
2. **כמה אמונה השלילית שלך חזקה 0-10?**
3. **כמה האמונה החיובית שלך חזקה 0-10?**
4. **מה קורה לך בגוף מ 0-10?**

**ואז שוב,**

**גירוי בי ליטרלי במשך**  **30-60 שניות X 2-3 סטים לאחר מכן לעצור לשאול את 4**

**ושוב**

**גירוי בי ליטרלי במשך**  **30-60 שניות X 2-3 סטים לאחר מכן לעצור לשאול את 4**

**כאשר מסיימים 30 דקות של שלב זה – או במידה וזה העוצמה ירדה מאוד נעבור לשלב הבא**

**משאוב המטופל – בקש מהמטופל לבחור בתנוחת / תנועת גוף או מילה המייצגת את האמונה החיובית – שתהווה עבורו עוגן/ צופן בכל פעם שירצה להתמשאב**

**2 סטים בלבד - כל סט 14 שניות בלבד**

**גירוי ביי ליטרלי – להחזיק את האמונה החיובית של המטופל**

**כעת,**

**דמיין איך אתה רואה את עצמך בעתיד כשאתה מאמין באמונה החיובית?**

**או לעשות דמיון מודרך – כשהמטופל מאמין במשאב החיובי, איך מרגיש, מה רואה, חווה, לשתול סוגסטיות.**

**לתשומת לב המטפל - אם קשה למטופל/ מוצף / בוכה תוך כדי התהליך:**

* **נדרש לקרקע ע"י לחיצה על הברכיים של המטופל או לבצע נשימות**
* **ניתן לעשות את כל התהליך בדיסוציאציה כדי שלא יחווה שוב את החוויה**
  + **כאילו המטופל צופה בסרט המוקרן עליו**
  + **לבקש מהמטופל לדמיין שהוא נוסע ברכבת והנוף שחולף הוא הסיפור שלו**

**טיפול בחרדות – EMDR**

**60 דק סה"כ:**

**15 דק תשאול + גירוי בי ליטרלי = בודקת שזה עובד עליו**

**30 דק גירוי בי ליטרלי**

**15 דק אחרונות ממשאבת**

**טיפול פוסט טראומה**

**90 דק טיפול סה"כ:**

**15 דק ממשאבת**

**60 דק גירוי בי ליטרלי**

**15 דר ממשאבת**

**שלב ב' – EMDR**

1. **להתחיל בנשימות למשאב את המטופל**
2. **מהי הבעיה?**
3. **האם התחושה/ החוויה/ הקושי הזה מוכר לך מעוד מקומות בחיים שלך? כן/ לא ?**
4. **בין 0-10 מהי רמת הקושי כרגע?**
5. **איפה זה בא לידי ביטוי בגוף?**
6. **תחשבי על הפעם הראשונה שהרגשת את הקושי, מה היה שם?**
7. **האם את יכולה להיזכר בעוד סיטואציות לאורך החיים שחווית את הקושי הזה?**
8. **עכשיו ברגע זה- מה נשאר בך/ לך הכי נוכח / חזק מהחוויה הזו ?**
9. **את יכולה לתאר לי - מהו הזיכרון הויזואלי של אותה חוויה?**
10. **מה את רוצה במקום חווית ה ........?**
11. **איך היית רוצה להתמודד עם המצב?**
12. **האם יש משהו שמישהו יכול לומר לך וזה יקל עליך? (למטפל: כמו בטכניקת מסע הגיבור שיש את המלאכים משני הצדדים)**
13. **האם יש לך סיטואציות אחרות בחיים בהם חווית ........... (למטפל: אותם כוחות ומשאבים שציין המטופל בסעיף 11)?**
14. **גירוי ביי ליטרלי - חד פעמי לניסיון לבדוק איזה חוש מוביל עובד על המטופל (אוזניות/ אורות/ רטט....) – המטרה למשאב את המטופל**
15. **אני מזכירה לך שאני תמיד איתך, בקצב שלך ואת יכולה לעצור את התהליך בכל רגע**
16. **לברר עם המטופל כאשר הוא מחזיק את הזיכרון השלילי – מהי עוצמת הזיכרון כרגע מ 0-10 ?**
17. **איפה התחושה בגוף כרגע?**
18. **כמה היא נוכחת מ 0-10 כרגע ? כמה אתה מרגיש אותה בגוף כרגע?**
19. **גירוי ביי לטרלי – על הזיכרון השלילי (30-60 שניות) –תחזיקי את הזכרון השלילי, מה קורה עכשיו? אני איתך כל הדרך, קחי נשימה**
20. **בואי ניקח את הזיכרון החיובי – ספרי לי מה את רואה? לשאול עוד שאלות מה שומעת? תיאור של המקום..... להרחיב.**
21. **גירוי ביי ליטרלי על הזיכרון החיובי/ משאבי - בואי תחזיקי את הזיכרון החיובי הזה ותעקבי אחרי הרטט ביד. מה קורה עכשיו?**
22. **מ 0-10 מהי העוצמה של הזיכרון השלילי?**
23. **מה קורה בגוף מהי העוצמה של התחושה מ 0-10 ?**
24. **משאוב – אם יכולנו ביחד עכשיו לחשוב על הפנטזיה, מה תרצי שהיא תהיה?**
25. **אז בואי קחי נשימה (בדיקה איזה גירוי הבי ליטרלי מסייע יותר למטופל?)**
26. **גירוי ביי לטירלי – (חיבוק הפרפר/ מבט עיניים אחרי אור/ רטט...) כעת תזכרי בזיכרון השלילי שוב**
27. **תיקחי נשימה**
28. **איך עכשיו התחושה 0-10? ואיך הזיכרון מ 0-10 ?**
29. **תזכירי לי מה את רוצה שיקרה לך עכשיו במקום?**
30. **אז אם נחזור לחוויית הילדות שלך ....... יש משהו שאת יכולה להציע/ להגיד לילדה בת ה ....... ? שלא תרגיש..........?**
31. **האם את יכולה להיות שם בשבילה?**
32. **גירוי ביי לטירלי – (חיבוק הפרפר/ מבט עיניים אחרי אור/ רטט...) כעת תזכרי בזיכרון השלילי שוב**
33. **איך את מרגישה עכשיו 0-10 ? בכמה ירד?**
34. **בואי קחי נשימה, תעצמי עיניים ותעשי חיבוק הפרפר תוך כדי שאת נזכרת בזיכרון השלילי בקצב שלך**
35. **איך את מרגישה כעת מ 0-10?**
36. **על מה את חושבת כעת?**
37. **מה את אוהבת לעשות ב ......?**
38. **אז אם ........ אז יש לך יותר ....... לא ככה?**
39. **קרקוע – אז בואי נהיה כאן ועכשיו ברגע הזה, תוכלי בבקשה להסתכל עלי – אפשר לגעת לך בברכיים?**
40. **מה את מרגישה שאת רוצה לעשות עכשיו?**
41. **אנלוגיה – לספר סיפור שלא קשור לעולם המושגים של המטופל (על חייזרים/ וירוסים וכיוצ"ב)..... מספרים שיש באנטרקטיקה וירוס שהפך אנשים לערפדים, גילו בסדרת בדיקות שהוירוס הזה נעלם בעקבות החשיפה לוירוס כי המערכת החיסונית של חלק מהאנשים גרמה לכך שהם מחוסנים וחסונים יותר עכשיו – מה את אומרת? זה מה שקורה עם הקורונה, בסוף נהפוך כולנו לערפדים חחחח**
42. **גירוי בי ליטרלי – סט אחד, קחי נשימה, כעת כמה יותר טוב לך ? 0-10 ? אני איתך**
43. **מה קורה עכשיו? מ 0-10 כמה קושי/ מצוקה את מרגישה עכשיו?**
44. **כעת שאת חושבת עליך במצב הקושי כמה חוויית ה....... שלך חזקה? 0-10 ?**
45. **במידה והמטופל לא יורד ממס מסוים – נשאל האם יש לך משהו חשוב להישאר במס ....... האם בסדר לך לשחרר את זה עוד קצת? ומה מפריע לזה לרדת? האם יש לך תמונה או תחושה שמונעת מזה לרדת?**
46. **כשאת חושבת עליך כילדה ואת פועלת מהמקום המשאבי – מה אז החוויה שלך?**
47. **והיום עכשיו הרגע, כשאת בת ..... איך אותו משאב משרת אותך?**
48. **גירוי ביי ליטרלי על הזיכרון החיובי/ משאבי - בואי תחזיקי את הזיכרון החיובי הזה ותעקבי אחרי הרטט ביד.**
49. **שתילת סוגסטיות – הלא המודע החכם שלך ימשיך לעשות את האינטגרציה במח ולהוביל אותך לתוצאה הרצויה שלך.**
50. **ניתן לשלב מדיטציה להשגת רוגע ושלווה**