

Polish Translations of Brad Yates' Videos

Contents:

Tap of the Morning

Tap of the Evening

Tapping into Your True Magnificent Self

Changing the Past

Conditional Happiness - "I Can't Feel Good Until..."

"I Don't Know How"

Tap of the Morning - Translated by Ewa Kaluska

<http://www.youtube.com/watch?v=aoSzivsQkVI>

Poranne opukiwanie

A teraz ... czas na poranne opukiwanie z Bradem

Brad: (Morning ...) Dzień dobry, a więc opukujemy o poranku. Bedziemy tutaj stosować opukiwanie, po to, aby dobrze rozpocząć nasz dzień. Mimo to, iż pracując z EFT (Techniki Emocjonalnej Wolności) zwykle rozpoczynamy od negatywnych wypowiedzi, to tym razem zaczynamy od pozytywnych wyrażen. Niekturym może wydawać się to trochę dziwne, ale ja będę robił właśnie w ten sposób.

Jeśli jeszcze nie jesteście zaznajomieni z EFT, więcej informacji znajdziecie na mojej stronie internetowej [WWW.bradyates.net](http://www.bradyates.net). Jest tam cała historia EFT łącznie z Gary`m Craigiem Roger`em Callahanem i dużo, dużo więcej, ale teraz rozpoczynamy już opukiwanie.

To proste, rubcie dokładnie to, co ja, opukujcie punkty na ciele, które opukuję. Jeżeli nigdy dotąd nie praktykowaliście EFT, powinniście wiedzieć, że dzięki tej metodzie oczyszczamy się z negatywnych emocji, a czasami, kiedy negatywne emocje, ujawniają się, na co możecie nie być przygotowani, to najlepszym rozwiązaniem jest, jeżeli już zaczniecie opukiwanie, po prostu kontynuować je, kontynuować rozpoczęty proces oczyszczania. A gdybyście nie byli pewni, że jesteście gotowi poddać się temu procesowi, może dobrze byłoby zasięgnąć porady zawodowego terapeuty EFT. Natomiast, jeżeli rozpoczniecie cały proces, pamiętajcie, że bierzecie całkowitą odpowiedzialność za to, co robicie, bierzecie odpowiedzialność za swoje zdrowie i dobre samopoczucie, i opukujecie na własną odpowiedzialność i ryzyko.

W porządku, to zostało wyjaśnione, a więc rubcie to, co ja robię i powtarzajcie, to, co mówię. Będę opukiwał różne punkty, ale przez cały czas będziecie

widzieli, ktore punkty, wiec w zasadzie nic wiecej nie potrzebujecie wiedziec. No dobrze

The setup

(Side of the hand) - Zewnetrzna strona dloni

Chce miec dzisiaj swietny dzien i dlatego postanawiam kochac i akceptowac siebie.

Chce miec dzisiaj znakomity dzien i dlatego wybieram szczerze i gleboko kochac, akceptowac siebie, i przebaczyc sobie.

Chce miec dzisiaj znakomity dzien, chce uzywac prawa przyciagania i czuc sie wspaniale i wlasnie dlatego przyciagam do swojego zycia wszelkie wspanialosci - moze to byc obfitosc finansowa, znakomite relacje, a takze cudowne okazje zwiazane z kariera zawodowa. Kto wie, jakie jeszcze wspanialosci przyciagne dzisiejszego dnia.

Moim zamiarem jest, aby dzisiejszy dzien byl wspanialy, dlatego tez postanawiam okazac sobie oraz kazdej napotkanej w dniu dzisiejszym osobie gleboka i szczerza milosc, akceptacje oraz przebaczenie.

(EB) Brew : Chce miec wspanialy dzien.

(SE) Bok oka: Chce miec wspanialy dzien.

(UE) Pod okiem: Naprawde chce miec wspanialy dzien.

(UN) Pod nosem : I wiem,

(Ch) Pod ustami: ze najlepszym sposobem

(CB) Kosc obojczykowa: na to, aby miec wspanialy dzien,

(Your explanation about the location of CB point) (punkt kosci obojczykowej jest w miejscu, gdzie spotykaja sie dwie kosci obojczykowe, to jest tam, gdzie widoczny jest ksztalt litery v i ten punkt wlasnie opukujemy).

(UA) Pod pacha: wiem,

(CR) Czubek glowy : ze najlepszym sposobem

(EB) Brew: na to, aby miec naprawde wspanialy dzien

(SE) Bok oka: jest rozpoczac swuj dzien,

(UE) Pod okiem: czujac sie rzeczywiscie swietnie.

(UN) Pod nosem: Postanawiam,

(Ch) Pod ustami: aby czuc sie naprawde wspaniale wlasnie teraz

(CB) Kosc obojczykowa : i jezeli jest jeszcze cos,

(UA) Pod pacha : co blokuje mnie

(CR) Czubek glowy: postanawiam, aby to uwolnic!

(EB) Brew: Uwalniam wszelki smutek, ktury jest we mnie.

(SE) Bok oka: Uwalniam wszelki gniew i zal.

(UE) Pod okiem: Uwalniam wszelki lek.

(UN) Pod nosem: Uwalniam wszelkie klopoty.

(Ch) Pod ustami: Uwalniam wszelki wstyd.
(CB) Kosc obojczykowa: Uwalniam wszelki pozostaly lek.
(UA) Pod pacha: Uwalniam niska samoocene.
(CR) Czubek glowy: Uwalniam wszelkie inne, pozostale przyczyny,
(EB) Brew: z powodu, kturych muj dzien nie muglby byc wspanialym dniem.
(SE) Bok oka: Cokolwiek by to bylo,
(UE) Pod okiem: postanawiam puscic to!
(UN) Pod nosem: Och, to nie moze byc az tak proste!
(Ch) Pod ustami: Naprawde?
(CB) Kosc obojczykowa: A niby, dlaczego nie mialabym czuc sie swietnie?
(UA) Pod pacha: I nawet, jesli pojawilyby sie jakies przyczyny w ciagu dnia,
(CR) Czubek glowy: to tak czy owak postanawiam czuc sie wspaniale,
(EB) Brew: poniewaz moje zle samopoczucie
(SE) Bok oka: i tak nie zmieni przeszlosci,
(UE) Pod okiem: a jedyny czas, w jakim moze dzialac i na ktury mam wplyw
(UN) Pod nosem: to chwila obecna.
(Ch) Pod ustami: Czujac sie naprawde dobrze wlasnie teraz
(CB) Kosc obojczykowa: stwarzam tym znacznie lepsza przyszosc.
(UA) Pod pacha: A wiec uwalniam
(CR) Czubek glowy: wszelkie blokady,
(EB) Brew: ktore jeszcze powstrzymuja mnie przed dobrym samopoczuciem.
(SE) Bok oka: Uwalniam je na poziomie komurkowym.
(UE) Pod okiem : Uwalniam je z kazdego zakamarka mojego jestestwa.
(UN) Pod nosem: Pozwalam sobie na to, aby czuc sie naprawde wspaniale
(Ch) Pod ustami: na poziomie cielesnym, umyslowym i duchowym.
(CB) Kosc obojczykowa: Postanawiam przyjac do wiadomosci,
(UA) Pod pacha : ze naprawde, w pelni zasluguje na wspanialy dzien
(CR) Czubek glowy: i dlatego tez stwarzam dzisiaj rzeczywiscie fantastyczny dzien!
(and take a deep breath) Prosze wez teraz gleboki swobodny oddech.
Zycze Ci wspanialego dnia!
I zapraszam ponownie.

Tap of the Evening

<http://www.youtube.com/watch?v=xWTouQnHVPI>

Evening Tapping- Translated by Ewa Kaluska

Wieczorne opukiwanie

(What a day.) Uh, co za dzień. Niekturzy ludzie po dniu takim jak ten pija swoją ukochaną filizanczkę, natomiast my zrobimy sobie wieczorne opukiwanie. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej o EFT (Technikach Emocjonalnej Wolności) zapraszam na swoją stronę internetową WWW.bradyates.net. Znajdziecie tam szczegółowe informacje i wskazówki dotyczące o EFT.

A dziś wieczur rubcie po prostu, to co ja będę robił, wraz ze mną opukujcie i powtarzajcie, to co będę mówił. Życzę Wam przy tym dobrej zabawy. Z EFT jest tak, że pozytywne zmiany zależne są od sposobu sformułowania jakich używamy, tak więc czasami niektóre sformułowania mogą Wami lekko wstrząsnąć. A zatem jeśli zdecydujecie się na opukiwanie ze mną, bierzecie całkowitą odpowiedzialność za swoje zdrowie i samopoczucie i robicie to na własne ryzyko. A jeśli nie jesteś pewien co zrobić, skonsultuj się ze swoim lekarzem zanim przystąpisz do opukiwania. Skoro zostało to już powiedziane zaczniemy opukiwać.

Setup ..

(Side of the hand) Zewnętrzna strona dłoni:

Zamierzam mieć wspaniałą noc oraz kocham i akceptuję siebie.

Decyduję się na wspaniałą noc oraz kocham i wybaczam sobie.

Chcę mieć wspaniałą noc niezależnie od tego czy jest to koniec mojego dnia i przygotowuję się teraz do snu, czy też wychodzę, aby spędzić ten wieczur poza domem, dobrze bawiąc się bez żadnych trosk i kłopotów związanych z dzisiejszym dniem. W obu wypadkach postanawiam zrelaksować się i rzeczywiście doświadczyć wspaniałej nocy, ponieważ całkowicie i szczerze kocham, akceptuję oraz wybaczam siebie, i każdemu, kto był częścią mojego dzisiejszego dnia.

(EB) Brew: decyduję się na wspaniałą noc

(SE) Bok oka: decyduję się na wspaniałą noc

(UE) Pod okiem: Decyduję się na relaks.

(UN) Pod nosem: uwalniam stres

(Ch) Pod ustami: uwalniam troski dzisiejszego dnia

(CB) Obojczyk: pozwalam im odejść, uwalniając je na poziomie komórkowym

(UA) Pod pachą: po prostu powalam im teraz odejść

(CR) Czubek głowy: wszystkie rzeczy, które się dzisiaj zdarzyły

(EB) Brew: Wszystkie rzeczy, o które się dzisiaj niepokoiłam

(SE) Bok oka: uwalniam i pozwalam im odejść

(UE) Pod okiem: Może dzisiaj zdarzyły się pewne rzeczy

(UN) Pod nosem: kturę wolałaby, aby nie wydarzyły się

(Ch) Pod ustami: a teraz je puszcza

(CB) Obojczyk: I tak, nic, w tej chwili, nic nie mogę poradzić na nie

(UA) Pod pachą: a więc wybieram dobry sen i wypoczynek dla siebie

(CR) Czubek głowy: Może jutro będę mogła coś w tej sprawie zrobić?

(EB) Brew: A teraz wybieram relaks.

(SE) Bok oka: Może zrobiłam lub pomyślałam dzisiaj coś

(UE) Pod okiem: z czym nie czuję się zbyt dobrze,

(UN) Pod nosem: może byłam zbyt krytyczna w stosunku do siebie?

(Ch) Pod ustami: Może muwiłam okropne rzeczy do siebie i o sobie.

(CB) Obojczyk: jak np. ty debilko,

(UA) Pod pachą: ty idiotko,

(CR) Czubek głowy: ty głupia..,

(EB) Brew: albo nawet jeszcze gorzej,

(SE) Bok oka: co nie było zbyt życzliwe z mojej strony

(UE) Pod okiem: i teraz postanawiam to puścić

(UN) Pod nosem: Może nie zrobiłam wszystkiego, co chciałam dzisiaj zrobić?

(Ch) Pod ustami: I źle się z tym czuję.

(CB) Obojczyk: Może uważam, że powinnam czuć się z tym źle!

(UA) Pod pachą: Może, jak się rzeczywiście bardzo źle z tym poczuje

(CR) Czubek głowy: to jutro postąpię lepiej!

(EB) Brew: Jakkolwiek źle bym się czuła teraz,

(SE) Bok oka: to i tak nie zmieni to przeszłości,

(UE) Pod okiem: więc uwalniam to teraz.

(UN) Pod nosem: uwalniam stres

(Ch) Pod ustami: Uwalniam niepokoje.

(CB) Obojczyk: Uwalniam wewnętrzny dialog.

(UA) Pod pachą: Uwalniam stres z mojego ciała.

(CR) Czubek głowy: Uwalniam się.

(EB) Brew: Dzisiaj zrobiłam wszystko, co mogłam zrobić!

(SE) Bok oka: tzn. najlepiej, jak tylko potrafiłam.

(UE) Pod okiem: I to było to, co mogłam dzisiaj zrobić, co było według mnie możliwe

(UN) Pod nosem: oddałam wszystkie sprawy, które się dzisiaj działy.

(Ch) Pod ustami: porzucam wszystko, co było na mojej głowie

(CB) Obojczyk: uwalniam wszystkie moje przekonania i pomysły

(UA) Pod pachą: wszystko co mi zostało dzisiaj powiedziane

(Cr) Czubek głowy: mimo tego wszystkiego

(EB) Brew: i tak zrobiłam dzisiaj to, co mogłam zrobić najlepszego.

(SE) Bok oka: Dlatego decyduje się wybaczyć sobie,

(UE) Pod okiem: uwalniam gniew w stosunku do siebie,
(UN) Pod nosem: uwalniam gniew w stosunku do innych,
(Ch) Pod ustami: poniewaz ten gniew nie pomoze wcale w moim wypoczynku,
(CB) Obojczyk: a wiec relaksuje sie,
(UA) Pod pacha: jestem przebaczeniem,
(CR) Czubek glowy: jestem miloscia
(EB) Brew: Traktuje siebie z miloscia,
(SE) Bok oka: poniewaz ja zasluguje na milosc i szacunek,
(UE) Pod okiem: a wszystko zaczyna sie ode mnie!
(UN) Pod nosem: Dlatego uwalniam sie od wszelkich watpliwosci zwiazanych z tym,
(Ch) Pod ustami: i pozwalam sobie uswiadomic,
(CB) Obojczyk: ze zasluguje i jestem warta, zeby traktowac siebie z miloscia.
(UA) Pod pacha: tak wiec pozwalam sobie na relaks,
(CR) Czubek glowy: uwalniam sie od trosk dzisiejszego dnia.
(EB) Brew: i relaksuje sie
(SE) Bok oka: Im bardziej sie relaksuje,
(UE) Pod okiem: tym lepiej spie.
(UN) Pod nosem: Decyduje sie na latwe i spokojne zasniecie.
(Ch) Pod ustami: Bardzo dobrze spie dzisiejszej nocy.
(CB) Obojczyk: Tak, zebym mogla jutro dac z siebie wszystko i wspaniale funkcjonowac.
(UA) Pod pacha: Pozwalam sobie na relaks,
(CR) Czubek glowy: w ciele, umysle i duszy.

(Take a deep breath) Wez gleboki oddech
A zatem zycze Ci dobrej nocy

Tapping into Your True Magnificent Self

- Translated by Ewa Kaluska

<http://www.youtube.com/watch?v=fInZT0xnyuc>

Jestes Wspanialy

Brad`s Introduction

Witajcie,

Jesli chcecie wziac calkowita odpowiedzialnosc za swoje zdrowie i dobre samopoczucie rozpocznijcie teraz opukiwanie.

Mozecie zaczac od punktu znajdujacego sie na kosci obojczykowej lub innego

punktu. Wybierzcie ten punkt, który w tej chwili najbardziej Wam odpowiada i opukujcie. Ja także będę opukiwał podczas mówienia, tak więc opukujcie któryś z punktów razem ze mną. Jeżeli byliście na mojej stronie i widzieliście wyjaśnienia, czym jest EFT, to zapewne zauważyliście, że omawiam punkty do opukiwania, posługując się Posagiem Michała Anioła "Dawid". Jest kilka przyczyn, dla których to zrobiłem. Po pierwsze to moje ulubione dzieło światowej sztuki, jest po prostu wspaniałe. Po drugie Michał Anioł powiedział, że posąg przez cały czas istniał w swojej doskonałej formie, niejako ukryty wewnątrz marmuru, jedyną rzeczą, jakiej on dokonał, to było usunięcie tych części, które nie należały do posagu i połączenie w całość tych, które były rozdzielone.

Dla mnie to niesamowita analogia do EFT, ponieważ wierzę, że wewnątrz każdego z Was jest już osoba, która pragnie być, osoba, która jest zdolna do największych sukcesów, najdoskonalszej miłości, najwspanialszego zdrowia i samopoczucia. Przez lata różne rzeczy gromadzą się i odkładają w nas, a poprzez EFT po prostu usuwamy te części, które nie należą do całości. Z afirmacjami czasami bywa tak, że kiedy je wypowiadamy, mówiąc coś pozytywnego o sobie, to jeśli nasza świadomość wierzy w to, co mówimy, a nasza podświadomość nie wierzy, wtedy podświadomość, która jest znacznie silniejsza niż świadomość, neguje to coś. Kiedy mówię: "jestem naprawdę bogaty" a 90% mojej podświadomości mówi: "nie, wcale tak nie jest", to tak naprawdę afirmujemy wtedy tylko to, w co wierzy nasza podświadomość. Właśnie dzięki EFT mogą ujawnić się te wszystkie negatywne idee, które nosi w sobie nasza podświadomość.

Wszystkie one istnieją w naszym systemie energetycznym, więc kiedy opukujemy poszczególne punkty, to oczyszczamy z nich nasz system energetyczny. Kiedy zaczynam mówić: "jestem bogaty", to brzmi całkiem w porządku, bo jest prawda, że wszyscy jesteśmy podłączeni do wszechobecnej obfitości, tak więc wszystkie pozytywne rzeczy, które możesz o sobie powiedzieć, są prawdziwe. A kiedy wypowiadasz je, jednocześnie opukując poszczególne punkty, wtedy oczyszczasz się z tych wszystkich nonsensownych idei, jakie nosisz w sobie, które zaprzeczają Twojej doskonałości i mówią, dlaczego to nie miałyby być prawdą.

Tak więc, jeszcze raz weź całkowitą odpowiedzialność za swoje zdrowie i dobre samopoczucie, i opukuj wraz ze mną, afirmując to kim naprawdę jesteś. Będę wypowiadał pewne stwierdzenia, przechodząc przez kolejne punkty, a Wy możecie to robić po swojemu.

Gorąco polecam właśnie to opukiwanie, jako poranna praktykę, a także zalecam

sesje opukiwania do praktykowania na co dzien. Dzien w dzien bierzemy prysznic, myjemy zeby i wykonujemy wiele innych czynnosci, kturych celem jest utrzymanie w czystosci naszego ciala. Natomiast wiekszosc z nas nie czyni niczego, aby utrzymywac w czystosci nasz system energetyczny, chocby po to, zeby zmyc stres dnia poprzedniego.

Zatem codziennie praktykujcie opukiwanie. Opukujcie poszczegulne punkty, uzywajac pozytywnych stwierdzen o sobie, bowiem Wasza nadswiadomosc doskonale wie, ze to prawda o Was samych.

(EB) Brew: jestem wspanialy/a

(SE) Bok oka: jestem fantastyczny/a

(UE) Pod okiem: jestem miloscia

(UN) Pod nosem: jestem bezwarunkowa miloscia

(Ch) Pod ustami: jestem doskonalem zdrowiem

(CB) Kosc obojczykowa: na poziomie ciala umyslu i ducha

(UA) Pod pacha: jestem entuzjazmem

(CR) Czubek glowy: jestem radoscia

(EB) Brew: jestem dobrocia

(SE) Bok oka: jestem wspulczuciem

(UE) Pod okiem: jestem pokojem

(UN) Pod nosem: jestem nadzieja dla swiata

(Ch) Pod ustami: jestem finansowa obfitoscia

(CB) Kosc obojczykowa: jestem czystym swiatlem

(UA) Pod pacha: jestem mozliwoscia

(CR) Czubek glowy: jestem pasja

(EB) Brew: jestem przygoda

(SE) Bok oka: jestem romantycznym przezyciem

(UE) Pod okiem: jestem pozytywna energia

(UN) Pod nosem: jestem odpowiedzialnoscia

(Ch) Pod ustami: jestem zyczliwoscia

(CB) Kosc obojczykowa: jestem miloscia

(UA) Pod pacha: jestem doskonalnoscia

(CR) Czubek glowy: na poziomie ciala umyslu i ducha

(Take a deep breath) Teraz wez gleboki oddech

Timing 5:21

(Of course Michelangelo.) Oczywiscie Michal Aniol namalowal takze Kaplice Sykstynska i jej sufit. Za mna widzicie jej fragment, slynnie "Stworzenie Adama" przedstawiajace stworca dlon. Patrzac na to dzieło, dostrzegamy, ze Bug swa dlonia niemalze dotyka czlowieka, dotyka nas, wlasnie niemalze, tak jakbysmy

mieli wlozyc odrobine wlasnego wysilku. Jedyne, co powinien uczynic czlowiek to - jak najbardziej doslownie - ruszyc tylko palcem
Zatem dziekuje Wam za wlozenie tej odrobiny wysilku, dzieje sie to miedzy innymi podczas opukiwania, kiedy uwalniacie blokady, pod kturymi ukryta jest cala Wasza wspanialosc - przez caly czas nosicie ja w swoim wnetrzu, kazdy ja tam ma. Dla mnie to oznacza, ze jestesmy juz bardzo blisko osiagniecia celu. Dziekuje za Wasz wklad, dzieki, ze zechcieliscie przyczynic sie do tego. Wasz wklad jest znaczacy.
Timing 6:19

**Here are videos translated by Marek Rygielski
with Closed Captions in Polish:**

(You may need to click the CC button.)

Changing the Past

<http://www.youtube.com/watch?v=xeUm08mSeWs>

Conditional Happiness - "I Can't Feel Good Until..."

http://www.youtube.com/watch?v=LI_f2ipdO4c

"I Don't Know How"

<http://www.youtube.com/watch?v=48HQJRDJxwA>