

Exercitiu EFT pentru eliminarea auto-sabotarii

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi sunt cel mai mare dusman al meu, ma accept profund si complet si accept toate partile din mine.

Punctul Karate (PK): 2). Desi sunt singurul responsabil pentru toate rezultatele pe care le obtin, aleg sa ma iubesc complet si total si accept toate partile din mine.

Punctul Karate (PK): 2). Desi am fost singurul care am stat in calea mea, m-am limitat si nu mi-am permis sa am succes, iubesc si accept profund si complet, toate partile din mine.

Se continua cu afirmatiile urmatoare prin presarea punctelor, indreptandu-ne atentia catre toate credintele limitative pe care le constientizam:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** M-am sabotat in permanenta.
- 2. Coada Ochiului (CO):** Ar fi trebuit sa stiu ca este numai vina mea.
- 3. Sub Ochi (SO):** Am permis emotiilor si sistemului meu de credinte sa-mi controleze viata.
- 4. Sub Nas (SN):** Ma simt neputincios sa preiau asupra controlul vietii mele si sa-mi realizez visele.
- 5. Barbie (B):** Mi-e teama de succes.
- 6. Capul Pieptului (CP):** Mi-e teama sa-mi identific potentialul.
- 7. Sub Brat (SB):** Mi-e teama de esec.
- 8. Sub Piept (SP):** Mi-e teama sa ies afara din zona de confort.
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Mi s-a spus ca nu sunt suficient de bun.
- 10. Varful Capului (VC):** Mi s-a spus ca nu sunt suficient de destept.

1. **Inceput Spranceana (IS):** Mi s-a spus ca nu merit sa am succes.
2. **Coadă Ochiului (CO):** Mi s-a spus ca nu o sa reusesc sa-mi realizez visele.
3. **Sub Ochi (SO):** Nimeni nu a vazut adevarata mea valoare.
4. **Sub Nas (SN):** Tot timpul m-am simtit lipsit de putere.
5. **Barbie (B):** Am crezut ca nu sunt suficient de bun.
6. **Capul Pieptului (CP):** Am lasat emotiile sa-mi controleze viata.
7. **Sub Brat (SB):** Nu m-am simtit in siguranta sa am succes.
8. **Sub Piept (SP):** Si mi-a fost teama si de esec.
9. **Incheieturi Maini (IM):** Mi-am cedat puterea personala.
10. **Varful Capului (VC):** Si am lasat fricile sa-mi controleze viata.

Ne mutam acum in zona afirmatiilor pozitive:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Sunt dispus sa fac orice este nevoie pentru a reusi.
2. **Coadă Ochiului (CO):** Chiar daca stiu ca o sa ies din zona de confort, stiu ca va merita.
3. **Sub Ochi (SO):** Aleg sa-mi iau inapoi puterea personala .
4. **Sub Nas (SN):** Daca ei au gresit, cand mi-au spus toate aceste lucruri despre mine?
5. **Barbie (B):** Daca eu chiar sunt suficient de bun?
6. **Capul Pieptului (CP):** Sunt suficient de bun si stiu ca sunt capabil sa obtin tot ceea ce imi pun in minte.
7. **Sub Brat (SB):** Aleg sa eliberez toate emotiile negative care ma blocheaza.
8. **Sub Piept (SP):** Aleg sa cred ca am tot ce imi trebuie ca sa obtin tot ceea ce vreau.
9. **Incheieturi Maini (IM):** Eliberez toate credintele false care m-au impiedicat sa am succes.
10. **Varful Capului (VC):** Imi place sa cred ca am tot ceea ce am nevoie ca sa pot avea succes.