

EFT PENTRU POFTE

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi nu vreau sa renunt la aceasta pofta de ciocolatingheta, ma iubesc si ma accept profund si complet.

Punctul Karate (PK): 2). Desi nu vreau cu nici un pret sa renunt la ciocolatinghetata mea , ma accept complet si total .

Punctul Karate (PK): 2). Desi nu vreau sa renunt la ciocolatinghetata mea, ma accept asa cum sunt , cu toate imperfectiunile mele.

Se continua cu afirmatiile urmatoare prin presarea punctelor, indreptandu-ne atentia catre pofta noastra:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Nu vreau sa renunt la pofta mea de ciocolata/inghetata.
- 2. Coada Ochiului (CO):** Aceasta pofta de ciocolata/inghetata.
- 3. Sub Ochi (SO):** Nu sunt sigur/a ce se va intampla, daca renunt la ea
- 4. Sub Nas (SN):** Aceasta pofta de ciocolata/inghetata.
- 5. Barbie (B):** Am nevoie de ciocolata/inghetata mea.
- 6. Capul Pieptului (CP):** Imi este atat de pofta de ea.
- 7. Sub Brat (SB):** O vreau cu orice pret.
- 8. Sub Piept (SP):** Pentru ca ma face sa ma simt bine.
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Aceasta pofta de ciocolata/inghetata.
- 10. Varful Capului (VC):** Nu am nici un control asupra poftelor mele

Ne mutam acum in zona afirmatiilor pozitive:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Aleg sa preiau controlul.
2. **Coadă Ochiului (CO):** Acum controlez situatia.
3. **Sub Ochi (SO):** Poate vreau aceasta ciocolata sau poate nu, eu aleg.
4. **Sub Nas (SN):** Eu am puterea sa iau cea mai buna decizie pentru mine.
5. **Barbie (B):** Aleg sa preiau controlul poftelor mele.
6. **Capul Pieptului (CP):** Acum controlez situatia.
7. **Sub Brat (SB):** Ma simt in control.
8. **Sub Piept (SP):** Aleg sa fac ce este mai bine pentru corpul meu.
9. **Incheieturi Maini (IM):** Eu am controlul .
10. **Varful Capului (VC):** Ma simt in siguranta si acesta este un nou inceput.