

Exercitiu EFT pentru realizarea obiectivelor stabilite la inceput de an

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Chiar daca stiu ca nu va fi usor sa reusesc, aleg sa fiu 100% angajat in a reusi tot ceea ce mi-am pus in minte, iubesc si accept profund si complet toate partile din mine, chiar si cele care imi spun ca nu voi putea.

Punctul Karate (PK): 2). Chiar daca stiu ca va fi nevoie de multa concentrare si ca va trebui sa muncesc din greu, sunt determinat si motivat sa fac tot ceea ce este nevoie, pentru binele meu cel mai inalt si al tuturor celor implicati in viata mea si accept profund si complet toate partile din mine.

Punctul Karate (PK): 2). Chiar daca ma simt descurajat de tot ceea ce ma asteapta si pare sa fie atat de greu, ma angajez sa imi aloc timpul necesar si sa incep sa fac pas cu pas, pentru a-mi atinge scopul si cred profund si complet in mine si in abilitatile mele de a reusi.

Se continua cu afirmatiile urmatoare prin presarea punctelor, indreptandu-ne atentia catre realizarea obiectivelor noastre:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Ma simt coplezit de acest angajament.
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Nu sunt sigur ca pot sa ma angajez in asa ceva.
- 3. Sub Ochi (SO):** Am mai facut si in alti ani tot felul de angajamente.
- 4. Sub Nas (SN):** Am stabilit tot felul de obiective.
- 5. Barbie (B):** Dar pe parcursul anului, m-am demotivat.
- 6. Capul Pieptului (CP):** Si nu mi-am respectat promisiunile facute mie insumi.
- 7. Sub Brat (SB):** Ma simt descurajat, doar gandindu-ma la acest lucru.

8. **Sub Piept (SP):** Si cred ca nu voi reusi nici de data aceasta.
9. **Incheieturi Maini (IM):** Este prea greu pentru mine.
10. **Varful Capului (VC):** Si daca este atat de greu, pentru ce sa mai incerc?

Ne mutam in zona afirmatiilor pozitive:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Aleg sa ma angajez 150% in atingerea obiectivului meu.
2. **Coadă Ochiului (CO):** Ma angajez sa fac orice este necesar pentru binele meu cel mai inalt si al tuturor celor implicati in acest proces, pentru a-mi atinge obiectivele.
3. **Sub Ochi (SO):** Sunt motivat sa-mi ating obiectivele, orice ar fi.
4. **Sub Nas (SN):** Ma angajez sa intreprind zilnic actiuni pozitive, pentru a-mi atinge scopurile.
5. **Barbie (B):** Imi place sa ma simt motivat si concentrat pe atingerea obiectivelor mele.
6. **Capul Pieptului (CP):** Sunt complet angajat si concentrat in procesul de atingere a obiectivelor.
7. **Sub Brat (SB):** Eliberez toate sistemele de credinte negative si toate emotiile negative, care ma impiedica de la a-mi atinge scopurile.
8. **Sub Piept (SP):** Refuz sa mai las ceva sau pe cineva sa stea in calea atingerii obiectivelor mele.
9. **Incheieturi Maini (IM):** Ma simt in control.
10. **Varful Capului (VC):** Ma simt in siguranta si acesta este un nou inceput.

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Imi place modul in care Universul aliniaza tot ceea ce am nevoie pentru a reusi, atunci cand ma angajez sa fac ceva si imi aduce in viata toate persoanele de care am nevoie.
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Am trimis un mesaj catre Univers ca sunt complet motivat si angajat in scopul meu.
- 3. Sub Ochi (SO):** Nu am de gand sa mai permit cuiva sa ma opreasca din a-mi atinge obiectivele.
- 4. Sub Nas (SN):** Chiar daca stiu ca va fi greu, o sa raman total angajat in scopurile mele.
- 5. Barbie (B):** Depasesc cu usurinta si fara nici un efort toate provocarile care apar in drumul meu, deoarece raman permanent motivat.
- 6. Capul Pieptului (CP):** Sunt complet deschis la a gasi cu usurinta solutii pentru toate provocarile care vor aparea.
- 7. Sub Brat (SB):** imi place sa stiu ca nivelul meu de angajare totala, va determina atingerea obiectivelor mele, in cel mai scurt timp.
- 8. Sub Piept (SP):** Nu conteaza cat de ocupat voi fi, zilnic voi face cate un pas, pentru atingerea obiectivelor mele.
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Sunt total angajat si motivat.
- 10. Varful Capului (VC):** Ma simt in siguranta si acesta este un nou inceput.