

Exercitiu EFT pentru sentimentul de privare

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi ma simt privat de(adaugati de ce anume va simtiti privati) in viata mea si nu vreau sa ma eliberez de acest sentiment, ma iubesc si ma accept profund si complet, asa cum sunt.

Punctul Karate (PK): 2). Desi ma simt privat de(adaugati de ce anume va simtiti privati) in viata mea si nu vreau sa ma eliberez de acest sentiment, accept cine sunt si felul in care ma simt.

Punctul Karate (PK): 3 Desi ma simt privat de(adaugati de ce anume va simtiti privati) in viata mea si nu vreau sa ma eliberez de acest sentiment, ma accept profund si complet, oricum.

Aducerea in atentie:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Ma simt lipsit de
2. **Coadă Ochiului (CO):** Nu este destul pentru mine
3. **Sub Ochi (SO):** Niciodata nu a fost destul
4. **Sub Nas (SN):** Simt aceasta lipsa in tot corpul meu
5. **Barbie (B):** Toata aceasta privatiune
6. **Capul Pieptului (CP):** O simt in toata viata mea
7. **Sub Brat (SB):** Nu este niciodata destul
8. **Sub Piept (SP):** Nu e de mirare ca nu pot slabi
9. **Incheieturi Maini (IM):** Pentru ca nu pot renunta la mancarea mea peferata
10. **Varful Capului (VC):** Nu pot renunta la absolut nimic, pentru ca oricum nu este destul

Fraze pentru concentrarea pozitiva asupra solutiei:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Aleg sa ma simt in pace
2. **Coadă Ochiului (CO):** Eu pot sa fiu calm si in pace
3. **Sub Ochi (SO):** Accept cine sunt eu si felul in care ma simt
4. **Sub Nas (SN):** Ma eliberez de sentimentul de lipsa
5. **Barbie (B):** Imi dau voie sa ma simt bine cu mine insumi
6. **Capul Pieptului (CP):** Este suficient si a fost intotdeauna suficient
7. **Sub Brat (SB):** Eliberez si las sa plece tot acest sentiment de lipsa
8. **Sub Piept (SP):** Acum s-a terminat
9. **Incheieturi Maini (IM):** Ma eliberez acum de toate credintele limitative
10. **Varful Capului (VC):** Ma simt in pace. Pace

Respiram adanc!

Observati, va rog, daca pe parcursul exercitiului, sentimentul de privare/lipsa se transforma in tristete, sau ia forma unei alte emotii si lucrati apoi pe ce simtiti.

Este bine ca atunci cand identificam ca apare o alta emotie, sa lucrăm imediat pe ea si sa o neutralizam. Scoasa din sistem, ea nu va mai reveni atat de usor.

Mult succes!

Mariana Popa

Copyright: <http://stildeviatacueft.com>