

EXEMPLU EXERCITIU EFT - INGRIJORAREA*

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi sunt ingrijorat - iar o parte din mine nu vrea sa renunte la aceasta ingrijorare, ma iubesc si ma accept exact asa cum sunt

Punctul Karate (PK): 2). Desi obisnuiesc sa fiu ingrijorat - iar o parte din mine refuza sa renunte la acest obicei, ma accept asa cum sunt si accept acest obicei nedorit

Punctul Karate (PK): 3). Desi obisnuiesc sa fiu ingrijorat - si poate acest program chiar m-a servit intr-un anume fel pana acum - vreau totusi sa ma iubesc si sa ma accept asa cum sunt.

Fraze de aducere in atentie:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Sunt ingrijorat
- 2. Coada Ochiului (CO):** Ma simt ingrijorat
- 3. Sub Ochi (SO):** Ma simt cu-adevarat ingrijorat
- 4. Sub Nas (SN):** Cateodata ma simt ingrijorat si e copleditor
- 5. Barbie (B):** Cateodata sunt ingrijorat si ma simt depasit
- 6. Clavicula (C):** Dar nu ma pot abtine sa ma simt ingrijorat
- 7. Sub Brat (SB):** As vrea sa nu mai fiu ingrijorat
- 8. Sub Piept (SP):** Dar continui sa ma simt ingrijorat
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Imi dau seama ca sunt ingrijorat
- 10. Varful Capului (VC):** Si nu imi place sa ma simt ingrijorat

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Dar nu am ce face
- 2. Coada Ochiului (CO):** Sau poate ca am
- 3. Sub Ochi (SO):** Ma intreb cum ar fi sa nu ma mai simt ingrijorat
- 4. Sub Nas (SN):** Dar nu stiu acum
- 5. Barbie (B):** Pentru ca inca sunt ingrijorat
- 6. Clavicula (C):** Dar imi doresc cu-adevarat sa nu mai fiu ingrijorat
- 7. Sub Brat (SB):** Asa ca aleg sa aflu cum e sa nu ma simt ingrijorat
- 8. Sub Piept (SP):** Aleg sa-mi schimb aceasta stare
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Si sa ma simt calm si relaxat
- 10. Varful Capului (VC):** Desi AM motive sa ma simt ingrijorat

Materialele si metodele de indrumare puse la dispozitie pe site-ul <http://eliberareemotionala.ro> sunt destinate exclusiv instruirii si sustinerii Dvs. Informatiile prezentate nu sunt menite sa inlocuiasca relatia Dvs. cu un cadru medical calificat si **nu sunt facute publice ca sfaturi medicale*

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Aleg sa ma simt diferit
2. Coadă **Ochiului (CO)**: Vreau sa las asta in urma, pentru ca nu vreau sa mai fiu ingrijorat
3. Sub **Ochi (SO)**: Stiu ca daca ma simt ingrijorat, asta ma tine pe loc
4. Sub **Nas (SN)**: Ingrijorarea mea nu va schimba situatia
5. **Barbie (B)**: Dar felul in care ma simt, o va face
6. **Clavicula (C)**: Chiar daca nu inteleg de ce mi se intampla mie toate astea si nu cred ca e drept
7. Sub **Brat (SB)**: Sunt gata sa nu le mai car in felul asta, dupa mine
8. Sub **Piept (SP)**: Am dreptul sa aleg sa ma simt bine
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Am si altceva mai bun de facut cu emotiile mele
10. **Varful Capului (VC)**: Merit sa aleg sa ma simt bine si chiar asta si fac!

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!

Materialele si metodele de indrumare puse la dispozitie pe site-ul <http://eliberareemotionala.ro> sunt destinate exclusiv instruirii si sustinerii Dvs. Informatiile prezentate nu sunt menite sa inlocuiasca relatia Dvs. cu un cadru medical calificat si **nu sunt facute publice ca sfaturi medicale*

Copyright: <http://eliberareemotionala.ro>
Email: info@eliberareemotionala.ro