

## **Exercitiu EFT – Cum ne gasim sufletul pereche - Sistem in 8 pasi**

In urma solicitarilor primite pe site, am incercat sa gasesc un material potrivit pentru atragerea iubirii in viata noastra - in cazul in care exista blocaje pe capitolul relatii.

Mi-a placut un interviu dat Jessicai Ortner de catre Lindsay Aiger (material postat pe [www.tappinginsidersclub.com/](http://www.tappinginsidersclub.com/)), care a oferit un **sistem in 8 pasi pentru gasirea sufletului pereche**. Lindsay Aiger este un trainer si terapeut cu experienta care ii ajuta pe cei care cauta claritate in ceea ce priveste relatia lor cu partenerul dorit.

Am completat de asemenea, acest material si cu alte consideratii privind credintele limitative legate de relatii - care sunt de fapt, responsabile de eventuale blocaje.

Exercitiile sunt pregatite folosind genul masculin – modificati acolo unde este cazul. De asemenea, unele persoane nu se simt bine folosind cuvinte sau expresii ca "suflet - pereche" sau altele asemenea. Suntem incurajati sa inlocuim sau schimbam unele expresii cu cele potrivite pentru noi. Rundele (negative si pozitive) sunt mentionate o singura data dar le putem repeta de 2-3 ori, pana cand simtim ca emotia se diminueaza

### **Pasul 1**

#### **Intelegerea invataturilor de pana in prezent si eliberarea trecutului.**

Pentru acest prim pas, nu exista un exercitiu EFT in sine. Este important sa petrecem putin timp – nu mai mult de jumatate de ora – trecand in revista primele relatii importante din viata noastra. In general, cand ne gandim la relatii suntem tentati sa ne indreptam atentia catre primele relatii romantice dar de data aceasta suntem sfatuiti sa incepem cu relatia pe care am avut-o cu parintii, respectiv cu persoanele care ne-au crescut.

Apoi e necesar sa continuam, revazand toate relatiile prin care am trecut, observand tiparul lor, lucrurile pe care le au in comun, tot ceea ce ne atrage atentia ca tipar nedorit pe care suntem gata sa-l eliberam.

Revazand raspunsul nostru la relatii, precum si raspunsul partenerilor nostri de relatii, putem obtine perspectiva credintelor limitative pe care avem nevoie sa

lucram. Doar ca exemplu, putem enumera 3 scenarii, dar exista multe alte tipare pe care le putem observa:

- 1.** Multi oameni sunt atrasi de persoane care le alimenteaza credintele limitative. Daca **una din aceste credinte este ca nu meritam sa fim iubiti**, atunci atragem si suntem atrasi de oameni care sunt incapabili sa ne iubeasca. Indiferent cat ne-am chinui, acea relatie nu poate fi implinita ci doar va servi ca mod de alimentare a credintei noastre ca **nu meritam sa fim iubiti**.
- 2.** O stima de sine scazuta va duce la sentimentul ca **nu valoram prea mult**. Daca simtim asta intr-o relatie, vom fi atrasi catre persoane **incapabile sa ne respecte**.
- 3.** In cazul in care consideram ca **oamenii sunt in general, lipsiti de blandete** vom fi cel mai probabil atrasi la alt nivel de acestia, dupa care le vom cauta scuze pentru comportamentul lor. Pe de alta parte, rezultatele comportamentului lor nu vor face decat sa ne intareasca ideea ca **oamenii stiu doar sa raneasca**.

## **Pasul 2**

### **Scrietii lucrurile pe care nu le mai acceptati in relatiile voastre.**

Pentru ca intotdeauna ne este mai usor sa spunem ce nu ne place, vom reusi sa facem aceasta lista probabil, in 15 minute si vom avea astfel punctul de plecare in eliberarea lucrurilor care nu ne mai servesc. Conectandu-ne la aceasta lista (privind-o sau pur si simplu, gandindu-ne la ceea ce am scris), facem urmatorul exercitiu EFT:

#### **Afirmatia de setare:**

**Punctul Karate (PK): 1).** Desi am acceptat toate aceste lucruri in trecut, ma iubesc si accept profund si complet

**Punctul Karate (PK): 2).** Desi am acceptat toate aceste lucruri in trecut, ma iubesc si accept profund si complet

**Punctul Karate (PK): 3).** Desi am acceptat toate aceste lucruri in trecut, ma iubesc si accept profund si complet

#### **Aducerea in atentie (runda negativa):**

**1. Inceput Spranceana (IS):** Imi pare atat de rau ca am acceptat aceste lucruri in trecut

**2. Coadă Ochiului (CO):** Am realizat ce se intampla si totusi le-am acceptat

3. Sub **Ochi (SO)**: Am acceptat aceasta tristete
4. Sub **Nas (SN)**: Aceasta durere
5. **Barbie (B)**: Aceasta suferinta
6. **Capul Pieptului (CP)**: Aceasta tradare
7. Sub **Brat (SB)**: Aceste minciuni
8. Sub **Piept (SP)**: Aceasta furie
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Nu pot sa cred ca am acceptat toate aceste lucruri
10. **Varful Capului (VC)**: Cum am putut sa le-accept?

### Aducerea in atentie (runda pozitiva):

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Stiu insa, ca sunt si multe lucruri bune pe care le-am acceptat
2. **Coda Ochiului (CO)**: Am facut tot ce-am putut mai bine, cu ceea ce am stiut
3. Sub **Ochi (SO)**: Nu mai am nevoie sa accept asta
4. Sub **Nas (SN)**: Este timpul sa schimb aceasta situatie
5. **Barbie (B)**: Incepend de astazi, nu mai accept aceasta tristete
6. **Capul Pieptului (CP)**: Incepend de astazi, nu ma mai sacrific pentru a face placere altcuiva
7. Sub **Brat (SB)**: Incepend de astazi, nu mai accept vreun abuz verbal sau fizic
8. Sub **Piept (SP)**: Incepend de astazi, nu mai accept vreun abuz emotional
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Ceea ce am acceptat in trecut, nu ma mai poate controla
10. **Varful Capului (VC)**: Trecutul meu nu inseamna viitorul meu

### Pasul 3

#### **Eliberati ceea ce nu va mai foloseste**

Renuntati la lista pe care ati scris-o cu lucrurile pe care nu le mai acceptati! Unii spun simplu si hotarat "Nu mai accept asta in viata mea" sau "Aleg sa nu mai accept asta in viata mea", apoi se indeparteaza de lista. Altii, o rup bucatele, o mototolesc, o distrug – cu sau fara vreun ritual, sau fac orice actiune reprezinta pentru ei renuntarea.

Apoi, fac urmatorul exercitiu (daca sunt mai multe de eliberat, puteti repeta de cateva ori runda negativa):

#### Afirmatia de setare:

**Punctul Karate (PK): 1).** Desi am fost mintit in trecut, ma iubesc si accept profund si complet

**Punctul Karate (PK): 2).** Desi e greu sa mai am incredere in cineva, ma iubesc si accept in totalitate

**Punctul Karate (PK): 3).** Desi minciunile m-au ranit atat de mult, ma iubesc si accept in totalitate

#### **Aducerea in atentie (runda negativa):**

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Relatiile inseamna durere
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Trecutul e atat de dureros
- 3. Sub Ochi (SO):** Am fost tradat
- 4. Sub Nas (SN):** Nu pot sa cred ca am fost mintit asa
- 5. Barbie (B):** Ma simt atat de prost
- 6. Capul Pieptului (CP):** Sunt furios
- 7. Sub Brat (SB):** Nu-i de mirare ca nu mi-am atras pana acum, sufletul pereche
- 8. Sub Piept (SP):** Nu pot risca sa patesc la fel ca inainte
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Nu pot risca sa fiu in aceeasi pozitie
- 10. Varful Capului (VC):** M-am saturat sa fiu o victima

#### **Aducerea in atentie (runda pozitiva):**

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Dar invat acum o noua cale
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Las trecutul in trecut
- 3. Sub Ochi (SO):** Nu mai face parte din mine
- 4. Sub Nas (SN):** Il eliberez
- 5. Barbie (B):** Controlez acum viitorul meu
- 6. Capul Pieptului (CP):** Prin ceea ce aleg sa simt in prezent
- 7. Sub Brat (SB):** Simt eliberarea a ceea ce lass a plece
- 8. Sub Piept (SP):** Corpul meu este puternic si in control
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Stiu ca sunt gata si asa si este
- 10. Varful Capului (VC):** Sunt deschis catre miracole in viata mea

### **Pasul 4**

#### **Alinierea corp-minte-suflet-spirit-emotii**

Aici observam daca toate emotiile noastre ne sunt aliniate cu mintea si sufletul – tot ceea ce presupune eliberarea trecutului si acceptarea momentului prezent.

#### **Aducerea in atentie – numai runda pozitiva:**

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Imi dau seama acum ca m-am aliniat dorintelor mele
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Imi place sa observ ca am creat aceasta congruenta
- 3. Sub Ochi (SO):** Sunt gata

4. **Sub Nas (SN):** Si ea se face simtita in viata mea
5. **Barbie (B):** Iubesc aceasta senzatie
6. **Capul Pieptului (CP):** Relatiile pot fi reusite
7. **Sub Brat (SB):** Si eu pot avea o astfel de relatie
8. **Sub Piept (SP):** Imi simt partenera, cu toata fiinta
9. **Incheieturi Maini (IM):** Pot simti dragostea noastra in fiecare celula a corpului meu
10. **Varful Capului (VC):** Sunt pregatit pentru aceasta iubire

## **Pasul 5**

### **Scrieti lucrurile pe care le doriti.**

Luati o foaie de hartie si scrieti tot ceea ce doriti de la o relatie si felul in care doriti sa fie, arate, se poarte partenerul visat (puteti revizui oricand lista, nu trebuie sa "o terminati" ca sa puteti lucra pe ea, desi e important sa dedicati suficient timp ca sa asterneti linistiti visele pe care le aveti).

Daca simtiti nevoia sa faceti runde pozitive, alcatuind exerciii EFT cu ceea ce cuprinde lista, urmati-va intuitia, pur si simplu stimulati punctele energetice in timp ce cititi detaliile din lista.

Cand observati ca va indoiti c-ati putea avea parte de acele lucruri, faceti EFT pentru indoiala ("Desi nu cred ca pot sa am acest noroc, ma iubesc.. " apoi runda negativa, pentru toate punctele repetati "nu cred ca am acest noroc", dupa care runda pozitiva "aleg sa am incredere ca persoana la care visez este gata sa vina in viata mea" – tot pentru toate punctele).

## **Pasul 6**

### **Credeti!**

Daca exista urme de idoiala ca putem avea lucrurile din lista de mai sus, atunci avem credinte limitative care ne impiedica sa obtinem ceea ce dorim.

Putem observa mai usor care sunt aceste credinte limitative, daca urmarim raspunsurile noastre pe masura ce parcurgem lista, numarand expresia "**da, dar..**" de exemplu: "sufletul meu pereche e gata sa apara in viata mea" – gandul imediat ar putea fi "**da, dar** e prea frumos pentru a fi adevarat" (credinta limitativa = "nu am eu norocul asta" sau "asta nu se intampla in viata reala" etc.)

## **Pasul 7**

**Fiti ceea ce doriti!** Sa credem in ceea ce dorim si sa intelegem puterea din spatele acestei credinte. Ceea ce traim in plan fizic este reflectia lucrurilor in care credem cu corpul mental si sufletul.

### Aducerea in atentie – numai runda pozitiva:

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Stiu ca acest lucru este posibil
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Stiu ca se va intampla
3. **Sub Ochi (SO)**: Experientele mele din trecut au avut menirea sa ma aduca in acest punct
4. **Sub Nas (SN)**: Sunt in relatia pe care inima mea o doreste
5. **Barbie (B)**: Sunt omul care se bucura de vibratia acestei relatii
6. **Capul Pieptului (CP)**: Sunt gata sa traiesc aceasta relatie frumoasa la care am visat
7. **Sub Brat (SB)**: Si o traiesc vibrational in fiecare zi
8. **Sub Piept (SP)**: Si astfel o aduc in realitatea mea
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Nu e nevoie sa astept fericirea
10. **Varful Capului (VC)**: Aleg sa o traiesc chiar acum!

### Pasul 8

#### **Eliberati atasamentele!**

Nerabdarea este de cele mai multe ori un adevarat blocaj pentru noi, de aceea in ultimul exercitiu vom lucra pentru a o elibera. Sa lasam lucrurile sa se intample este probabil, una din cele mai importante lectii pe care le putem invata.

Ce-am face cu lista celor dorite daca persoana visata ar fi deja langa noi? Exact! Am renunta la aceasta lista.

#### Afirmatia de setare:

**Punctul Karate (PK): 1).** Desi nu obtin ceea ce vreau destul de repede, aleg sa ma simt linistit acum

**Punctul Karate (PK): 2).** Desi am asteptat atat de mult, am incredere ca e pentru binele meu cel mai inalt

**Punctul Karate (PK): 3).** Desi n-am reusit in trecut, am incredere ca de data asta e diferit

#### Aducerea in atentie (runda negativa):

1. Inceput **Spranceana (IS)**: O vreau acum! Am asteptat atat de mult!

2. **Coadă Ochiului (CO):** Am așteptat prea mult
3. **Sub Ochi (SO):** E nedrept să mai aștept
4. **Sub Nas (SN):** Merit să primesc ceea ce doresc acum!
5. **Barbie (B):** E atât de frustrant să aștept
6. **Capul Pieptului (CP):** Am așteptat destul
7. **Sub Brat (SB):** Așteptarea mă face să-mi pierd încrederea
8. **Sub Piept (SP):** M-am saturat să aștept
9. **Incheieturi Maini (IM):** Și să fiu nesigur
10. **Varful Capului (VC):** Merit să primesc ceea ce doresc acum!

1. **Inceput Spranceana (IS):** Nu e nevoie să aștept, trebuie doar să trăiesc
2. **Coadă Ochiului (CO):** Am grijă de mine iar Universul are grijă de restul
3. **Sub Ochi (SO):** Îmi place să știu că nu trebuie să am grijă
4. **Sub Nas (SN):** Universul are grijă de nevoile mele
5. **Barbie (B):** Universul are grijă de nevoile mele
6. **Capul Pieptului (CP):** Mă simt liber
7. **Sub Brat (SB):** Sărbătoresc faptul că asta sau ceva mai bun va veni
8. **Sub Piept (SP):** Simt că las lucrurile să curgă
9. **Incheieturi Maini (IM):** Și realizez că asta este cel mai bun lucru pe care-l pot face
10. **Varful Capului (VC):** Îmi onorez sufletul și cine sunt cu adevărat în acest moment!

Respirăm adânc, ne relaxăm, eliberăm!

Exercițiile prezentate mai sus, fac parte dintr-un sistem ceea ce înseamnă.. că ele există pentru a fi aplicate ☺.

Că le facem împreună sau pe rând, important este să trecem prin acest proces de conștientizare, că totul e bine în lumea noastră – și mă refer la lumea interioară – iar înainte de **a fi** împreună cu persoana iubită e necesar **sa simțim** bucuria de a fi cu aceasta - primul pas fiind să avem încredere că lucrurile se întâmplă pentru noi, exact așa cum trebuie.

Multa bucurie pe cale!