

Exercitiu EFT – IERTAREA DE SINE

Este foarte important sa lasam in urma trecutul, sa depasim blocajele si sa integram experientele, iar pentru asta trebuie **sa putem depasi resentimentele** - cel ma adesea reprimat si operate la nivel subconstient astfel incat nici nu stim ca sunt acolo, pana cand nu trecem printr-un astfel de proces.

Conceptul de baza al metodei Radical Forgiveness este ca **TOATA IERTAREA ESTE IERTARE DE SINE.**

Aceasta inseamna in egala masura ca:

- 1). Iertarea pe care pare ca o oferim altora este in primul rand **un dar** pe care ni-l facem noua insine.
- 2). Fiecare proces de iertare pentru altii este in egala masura, iertare pentru noi insine

Conectati-va la emotia negativa legata de sentimentul de Vina si/sau Rusine in ceea ce priveste lucruri pe care le-ati facut si-ati fi vrut sa le faceti diferit sau lucruri pe care nu le-ati facut si ati fi vrut sa le faceti. Observati pe o scara de la 1 la 10 care este intensitatea acestei emotii si lucrati exercitiul de mai jos, pana simtiti ca aceasta intensitate se reduce. Repetati minim 21 de zile sau pana cand considerati ca sunteti intr-o stare de Iertare completa.

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi simt aceasta emotie negativa iar la un anumit nivel refuz sa ma iert, ma accept exact asa cum sunt si vreau sa ma iubesc in totalitate

Punctul Karate (PK): 2). Desi o parte din mine vrea sa poata ierta dar exista o alta care ma tine pe loc, decid sa accept toate partile din mine

Punctul Karate (PK): 3). Desi acest program de neiertare m-a servit intr-un anume fel, de aceea nu-l voi lasa sa plece – asa ca nimeni nu ma poate forta s-o fac – ma accept asa cum sunt si vreau sa invat Iertarea completa.

Aducerea in atentie:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Simt aceasta emotie negativa pentru toata neiertarea, vina si rusinea pe care mi le port
2. **Coadă Ochiului (CO):** Simt aceasta emotie la nivelul corpului meu fizic, mental si emotional
3. **Sub Ochi (SO):** Mi-am adus atata suferinta
4. **Sub Nas (SN):** Incat nu e de mirare ca nu ma pot ierta
5. **Barbie (B):** Pentru tot ce mi-am gresit
6. **Clavicula (C):** Pentru lucrurile bune de care m-am lipsit
7. **Sub Brat (SB):** Inca nu ma pot ierta pe deplin
8. **Sub Piept (SP):** Poate inca trebuie sa platesc
9. **Incheieturi Maini (IM):** Chiar daca ma pedepsesc in egala masura
10. **Varful Capului (VC):** Tinandu-ma prizonierul gandurilor mele

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Vreau totusi sa ma iert in totalitate,
2. **Coada Ochiului (CO)**: Si sa ma eliberez de acest chin
3. **Sub Ochi (SO)**: Pentru ca eu merit cu-adevarat
4. **Sub Nas (SN)**: Sa nu fiu victima de doua ori
5. **Barbie (B)**: In primul rand, victima greselilor mele
6. **Clavicula (C)**: Si in al doilea, victima propriei neiertari
7. **Sub Brat (SB)**: Desi pastrez energia neiertarii in fiecare celula a corpului meu
8. **Sub Piept (SP)**: Aleg sa invat s-o eliberez
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Ii dau voie corpului meu s-o elibereze
10. **Varful Capului (VC)**: Si ma deschid catre aceasta posibilitate in fiecare clipa

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toti muschii corpului meu
2. **Coada Ochiului (CO)**: Si invat s-o eliberez acum
3. **Sub Ochi (SO)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate ligamentele corpului meu
4. **Sub Nas (SN)**: Si vreau s-o eliberez acum
5. **Barbie (B)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate tendoanele corpului meu
6. **Clavicula (C)**: Si aleg s-o eliberez acum
7. **Sub Brat (SB)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate incheieturile corpului meu
8. **Sub Piept (SP)**: Si invat s-o eliberez acum
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate oasele corpului meu
10. **Varful Capului (VC)**: Si vreau s-o eliberez acum

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate cartilagiile corpului meu
2. **Coada Ochiului (CO)**: Si invat s-o eliberez acum
3. **Sub Ochi (SO)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate tesuturile corpului meu
4. **Sub Nas (SN)**: Si vreau s-o eliberez acum
5. **Barbie (B)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toti nervii corpului meu
6. **Clavicula (C)**: Si aleg s-o eliberez acum
7. **Sub Brat (SB)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate fasciile corpului meu
8. **Sub Piept (SP)**: Si invat s-o eliberez acum
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate membranele corpului meu
10. **Varful Capului (VC)**: Si vreau s-o eliberez acum

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate celulele pielii mele
2. **Coada Ochiului (CO)**: Si aleg s-o eliberez acum
3. **Sub Ochi (SO)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate celulele coloanei mele vertebrale
4. **Sub Nas (SN)**: Si invat s-o eliberez acum
5. **Barbie (B)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate fibrele corpului meu
6. **Clavicula (C)**: Si vreau s-o eliberez acum
7. **Sub Brat (SB)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate fluidele corpului meu
8. **Sub Piept (SP)**: Si aleg s-o eliberez acum
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Tin captiva energia propriei neiertari in toate organele corpului meu
10. **Varful Capului (VC)**: Si invat s-o eliberez acum

1. Inceput Spranceana (**IS**): Tin captiva energia propriei neiertari in toate celulele inimii mele
2. Coada Ochiului (**CO**): Si vreau s-o eliberez acum
3. Sub Ochi (**SO**): Tin captiva energia propriei neiertari in toate caile neuronale din creierul meu
4. Sub Nas (**SN**): Si aleg s-o eliberez acum
5. Barbie (**B**): Tin captiva energia propriei neiertari in toate celulele ochilor mei
6. Clavicula (**C**): Si invat s-o eliberez acum
7. Sub Brat (**SB**): Tin captiva energia propriei neiertari in toate celulele urechilor mele
8. Sub Piept (**SP**): Si vreau s-o eliberez acum
9. Incheieturi Maini (**IM**): Tin captiva energia propriei neiertari in toate celulele gurii mele
10. Varful Capului (**VC**): Si aleg s-o eliberez acum

1. Inceput Spranceana (**IS**): Tin captiva energia propriei neiertari in tot simtul meu tactil
2. Coada Ochiului (**CO**): Si invat s-o eliberez acum
3. Sub Ochi (**SO**): Tin captiva energia propriei neiertari in toate celulele nasului meu si in miros
4. Sub Nas (**SN**): Si vreau s-o eliberez acum
5. Barbie (**B**): Tin captiva energia propriei neiertari in toata aura mea
6. Clavicula (**C**): Si aleg s-o eliberez acum
7. Sub Brat (**SB**): Tin captiva energia propriei neiertari in toate celulele corpului meu energetic
8. Sub Piept (**SP**): Si invat s-o eliberez acum
9. Incheieturi Maini (**IM**): Vreau sa eliberez toata aceasta energie blocata
10. Varful Capului (**VC**): Si aleg s-o fac Acum

1. Inceput Spranceana (**IS**): Ii dau voie corpului meu sa se relaxeze
2. Coada Ochiului (**CO**): Si sa elibereze energia propriei neiertari din toate celulele mele
3. Sub Ochi (**SO**): Corpul meu alege sa se relaxeze si sa elibereze energia propriei neiertari
4. Sub Nas (**SN**): Corpul meu nu mai are nevoie sa tina blocata energia propriei neiertari
5. Barbie (**B**): Si o elibereaza din toate celulele receptoare, Acum si pentru totdeauna
6. Clavicula (**C**): Ma iert ca m-am tinut prizonierul gandurilor mele
7. Sub Brat (**SB**): Ma deschid catre posibilitatea
8. Sub Piept (**SP**): Ca tocmai eu sa fiu unul din cei mai buni invatatori ai mei
9. Incheieturi Maini (**IM**): Ma deschid catre posibilitatea
10. Varful Capului (**VC**): Ca la nivel de suflet, sa-mi fi asumat aceasta lectie

1. Inceput Spranceana (**IS**): Prin care am facut posibil sa vad Darurile primite
2. Coada Ochiului (**CO**): Prin crearea tuturor incercarilor si apoi prin depasirea lor
3. Sub Ochi (**SO**): Emotia negativa pe care o simt in ceea ce ma priveste
4. Sub Nas (**SN**): Este semnalul ca ma aflu in energia judecatii
5. Barbie (**B**): Refuzandu-mi propria eliberare
6. Clavicula (**C**): Si ma iert in totalitate pentru aceste blocaje
7. Sub Brat (**SB**): Ma deschid catre posibilitatea ca nimic si nimeni nu este "corect" sau "gresit"
8. Sub Piept (**SP**): Renunt la nevoia de a ma invinovati
9. Incheieturi Maini (**IM**): Si ma deschid catre posibilitatea Binelui in fiecare situatie de viata
10. Varful Capului (**VC**): Chiar daca poate nu inteleg pe deplin "ce", "de ce" sau "cum"

1. **Inceput Spranceana (IS):** Fie sa constientizez in deplin confort
2. **Coada Ochiului (CO):** Ca toate lucrurile sunt acum, au fost mereu si vor fi intotdeauna
3. **Sub Ochi (SO):** In perfecta ordine Divina, desfasurandu-se in acord cu un plan Inalt
4. **Sub Nas (SN):** Fie sa ma pot preda
5. **Barbie (B):** Acestui Adevar, chiar daca il inteleg sau nu
6. **Clavicula (C):** Fie sa pot cere ajutorul Constiintei Inalte
7. **Sub Brat (SB):** Pentru a ma conecta cu usurinta la Sinele meu Divin
8. **Sub Piept (SP):** Cu fiecare aspect al fiintei mele si intru totul
9. **Incheieturi Maini (IM):** Astfel incat sa pot spune cu-adevarat si sa simt
10. **Varful Capului (VC):** Ca toti suntem UNUL.

1. **Inceput Spranceana (IS):** Ma iubesc si ma accept profund si complet,
2. **Coada Ochiului (CO):** Ma iubesc si ma pretuiesc pentru tot ceea ce SUNT
3. **Sub Ochi (SO):** Pentru toata stradania mea
4. **Sub Nas (SN):** Pentru toate alegerile mele,
5. **Barbie (B):** Pentru minunatia de om care sunt
6. **Clavicula (C):** Fara macar sa stiu cat de valoros/ valoroasa sunt
7. **Sub Brat (SB):** Sunt aici si voi fi mereu
8. **Sub Piept (SP):** Sa imi spun Ma iubesc!
9. **Incheieturi Maini (IM):** Ma iubesc si ma accept exact asa cum sunt
10. **Varful Capului (VC):** Si chiar asa si este!

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!