

## Exercitiu EFT – Iubire si Acceptare de sine

Iubirea si aprecierea de sine nu sunt subiecte usoare pentru cei carora li s-a aratat si spus in copilarie, ca nu sunt perfecti. Toate "adevarurile" spuse de parinti, profesori, ingrijitori, colegi si societate in general, toate comentariile – desi de cele mai multe ori, sincere - despre o "realitate" care trebuie imbunatatita pentru a fi acceptata, n-au facut decat sa duca la concluzia ca fiintele umane sunt departe de a merita iubirea - prin simplul fapt ca nu sunt perfecte.

A venit timpul sa schimbam aceasta paradigma - nu numai pentru ca observam cat este de limitativa ci si pentru ca putem!

Respiram adanc, ne relaxam si facem urmatorul exercitiu – dimineata, seara sau in orice moment preferat in cursul zilei zilei, timp de minim 30 de zile:

### Afirmatia de setare:

**Punctul Karate (PK): 1).** Desi nu stiu cum sa ma iubesc cu-adevarat, iar o parte din mine nici nu crede ca este posibil, ma iert si ma accept oricum.

**Punctul Karate (PK): 2).** Desi iubirea si acceptarea de sine nu sunt punctele mele forte, iar o parte din mine chiar vrea sa pastreze lucrurile asa cum sunt - pentru ca ele ma ajuta sa raman in siguranta, ma ajuta sa nu fiu ranit cand nici altii nu ma iubesc si nu ma accepta - totusi invat sa ma obisnuiesc cu asta.

**Punctul Karate (PK): 3).** Desi nu m-am iubit si acceptat profund si complet cu-adevarat pana acum, pentru ca nu am stiut sa o fac iar o parte din mine inca nu vrea sa invete, aleg sa accept toate partile din mine si sa ma iert, oricum.

### Aducerea in atentie:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Eliberez si las sa plece toata Tristetatea si toate Fricile
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Toata Furia si Traumele emotionale, Resentimentele si Vina
- 3. Sub Ochi (SO):** Judecatile, Abandonurile si Tradarile
- 4. Sub Nas (SN):** Lipsa de putere, Lipsa de speranta, Lipsa de control, Respingerile si toate asemenea.
- 5. Barbie (B):** Este in regula sa le eliberez si sunt in siguranta s-o fac
- 6. Clavicula (C):** O parte din Fiinta mea stie ca sunt iubit, dorit si sunt sprijinit in aceasta lume
- 7. Sub Brat (SB):** Si acea parte din mine este gata sa invete intreaga mea Fiinta, acest adevar
- 8. Sub Piept (SP):** Si o face acum cu gratie si usurinta
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Mintea, corpul si spiritul meu primesc aceasta informatie
- 10. Varful Capului (VC):** Informatia este complet transferata ACUM

1. **Inceput Spranceana (IS):** Eliberez orice dificultate pe care am avut-o in a ma iubi si accepta complet si profund, cu toate defectele si neajunsurile
2. **Coadă Ochiului (CO):** Eliberez decizia initiala de a nu ma iubi, la orice nivel am facut-o, cu sau fara stiinta
3. **Sub Ochi (SO):** Eliberez toate momentele si modurile in care am invatat sa ma critic
4. **Sub Nas (SN):** Eliberez si iert pe toti cei care au contribuit la concluzia ca invariabil, am defecte
5. **Barbie (B):** Eliberez si iert toate credintele care m-au impiedicat sa ma iubesc si sa ma accept in totalitate
6. **Clavicula (C):** Eliberez toate tendintele de a crede ca merit sa fiu pedepsit
7. **Sub Brat (SB):** Eliberez toate momentele si modurile in care m-am autopedepsit precum si cele in care am fost pedepsit
8. **Sub Piept (SP):** Eliberez toate predictiile despre soarta mea si partea din mine care crede in ele
9. **Incheieturi Maini (IM):** Eliberez toate credintele pastrate de orice parte din mine, care crede ca sunt o povara in viata altora
10. **Varful Capului (VC):** Eliberez tot ceea ce am acceptat ca adevar in viata mea si care nu mai serveste binelui meu cel mai inalt, in prezent

1. **Inceput Spranceana (IS):** Eliberez toate momentele si modurile in care am invatat ca trebuie sa fiu perfect pentru a fi iubit
2. **Coadă Ochiului (CO):** Eliberez toate tendintele de perfectionism, care nu mai sunt in interesul evolutiei mele
3. **Sub Ochi (SO):** Eliberez toate asteptarile pe care le am si care nu mai servesc binelui meu cel mai inalt
4. **Sub Nas (SN):** Eliberez toate conflictele pe care le am cu mine insumi, in legatura cu propriile defecte si neajunsuri
5. **Barbie (B):** Eliberez toate rolurile de dictator pe care anumite parti din mine pot sa le aiba in raport cu alte parti din fiinta mea
6. **Clavicula (C):** Eliberez toate modurile si momentele in care ma dezaprob
7. **Sub Brat (SB):** Eliberez toate modurile si momentele in care mi-e rusine
8. **Sub Piept (SP):** Eliberez toate motivele pentru care parti din mine se asteapta sa fie rejectate de altii
9. **Incheieturi Maini (IM):** Eliberez toate modurile si momentele in care am invatat sa ma simt inferior
10. **Varful Capului (VC):** Eliberez toate modurile si momentele in care am invatat sa ma simt umilit

1. **Inceput Spranceana (IS):** Eliberez toate modurile si momentele in care am invatat sa ma simt ranit
2. **Coadă Ochiului (CO):** Eliberez toate modurile si momentele in care m-am simtit respins si abandonat

3. **Sub Ochi (SO):** Eliberez toate modurile si momentele in care iubirea mea pentru cineva a fost batjocorita
  4. **Sub Nas (SN):** Eliberez decizia initiala facuta de partea din mine care crede ca nu merit sa fiu iubit
  5. **Barbie (B):** Eliberez toate chinurile la care m-am supus
  6. **Clavicula (C):** Eliberez toate momentele si modurile in care m-am supus chinului
  7. **Sub Brat (SB):** Eliberez toate modurile in care nu sunt in aliniament energetic cu intreaga mea fiinta
  8. **Sub Piept (SP):** Eliberez toate chinurile prin care am trecut pentru a fi eu insumi
  9. **Incheieturi Maini (IM):** Eliberez toate dezamagirile legate de ceea ce nu am reusit sa fac
  10. **Varful Capului (VC):** Eliberez toate regretele pe care le am
1. **Inceput Spranceana (IS):** Eliberez toate conflictele care exista intre diferite parti din mine, pentru a-mi exprima propria esenta
  2. **Coadă Ochiului (CO):** Eliberez toata neiertarea aflata in orice parte din mine
  3. **Sub Ochi (SO):** Eliberez orice parte din mine ce a fost respinsa si neiubita
  4. **Sub Nas (SN):** Eliberez orice parte din mine care se afla in conflict cu modul in care imi conduc viata
  5. **Barbie (B):** Eliberez orice furie pe care anumite parti din mine pot sa o aiba fata de alte parti ale fiintei mele
  6. **Clavicula (C):** Eliberez orice suferinta adusa de anumite parti din mine
  7. **Sub Brat (SB):** Eliberez toate momentele si modurile in care anumite parti din mine nu pot ierta toata durerea prin care au trecut
  8. **Sub Piept (SP):** Eliberez toate partile din mine care sunt impotriva dorintei de a ma iubi si accepta in totalitate
  9. **Incheieturi Maini (IM):** Eliberez toate partile din mine care sunt impotriva dorintei de a fi iubit si acceptat in totalitate
  10. **Varful Capului (VC):** Eliberez toate momentele si modurile in care m-am subestimat
1. **Inceput Spranceana (IS):** Eliberez toate momentele si modurile in care am crezut ca este ceva in neregula cu mine
  2. **Coadă Ochiului (CO):** Eliberez toate deciziile luate de partile din mine care au hotarat ca nu sunt de ajuns
  3. **Sub Ochi (SO):** Eliberez toate momentele si modurile in care mi-am subminat autoritatea si sansele de reusita
  4. **Sub Nas (SN):** Eliberez toate motivele pentru care cred ca nu sunt destul de bun
  5. **Barbie (B):** Eliberez tot ceea ce face ca talentele si abilitatile mele sa fie diminuate

6. **Clavicula (C)**: Eliberez toate partile din mine care si-au distrus talentele si abilitatile
7. **Sub Brat (SB)**: Eliberez toate partile din mine care nu se simt confortabil sa-si exprime talentele si abilitatile
8. **Sub Piept (SP)**: Eliberez toate partile din mine care nu se simt in siguranta sa-si exprime talentele si abilitatile
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Eliberez toate fricile partilor din mine care ma impiedica sa am succesul pe care mi-l doresc si sa ma bucur de el
10. **Varful Capului (VC)**: Eliberez toate modurile prin care fac aceleasi greseli in mod repetat

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Eliberez toate momentele si modurile in care am acceptat inacceptabilul
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Eliberez toate tendintele de a spune "da" cand simt "nu" si "nu" cand simt "da"
3. **Sub Ochi (SO)**: Eliberez toate tendintele de a ma grabi sa fac altora pe plac
4. **Sub Nas (SN)**: Eliberez toate tendintele de a nu-i lasa pe altii sa-si asume responsabilitatea
5. **Barbie (B)**: Eliberez toate modurile si momentele in care am tendinta sa evit conflictele si sa nu-mi sustin cauza si drepturile mele
6. **Clavicula (C)**: Eliberez toate tendintele de a crede ca altii stiu ce-i mai bine pentru mine
7. **Sub Brat (SB)**: Eliberez toate tendintele de a avea nevoie de aprobarea altora cand fac o alegere
8. **Sub Piept (SP)**: Eliberez toate modurile in care am greutati in a gandi cu maretie despre mine
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Eliberez toate tendintele de a ma multumi cu putin
10. **Varful Capului (VC)**: Eliberez tendinta de a-mi fi frica sa cunosc noi oameni

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Eliberez toate modurile si momentele in care sunt speriat de lume
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Eliberez toate modurile si momentele in care prefer sa stau in umbra
3. **Sub Ochi (SO)**: Eliberez toate modurile si momentele in care cred ca nu sunt cu-adevarat important si nu contez
4. **Sub Nas (SN)**: Eliberez toate traumele si problemele mostenite, legate in orice fel de toate aceste eliberari
5. **Barbie (B)**: Eliberez toate tendintele aflate la orice nivel al fiintei mele, prin care fac responsabil pe oricine sau orice, de toate subiectele acestor eliberari

6. **Clavicula (C)**: Eliberez orice neiertare pe care o pastrez la orice nivel al fiintei mele, in legatura cu subiectele acestor eliberari
7. **Sub Brat (SB)**: Eliberez toate mecanismele, vulnerabilitatile, sistemele de credinte, juramintele, deciziile si angajamentele facute la orice nivel al fiintei mele, care permit oricaror aspecte ale acestor eliberari, sa continue
8. **Sub Piept (SP)**: Eliberez toate fricile, ingrijorarea si indoielile tinute de orice parte din mine, legate de eficienta si permanenta acestor eliberari
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Eliberez modurile in care toate aceste situatii sunt manifestate in corpul meu, campul meu energetic, la nivel de ADN, la nivel celular si molecular
10. **Varful Capului (VC)**: Eliberez toate tiparele, emotiile, comportamentele, obiceiurile si gandurile conectate la toate situatiile pentru care lucrez acum

1. **Inceput Spranceana (IS)**: De acum inainte ma tratez cu sustinere si iubire
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Imi descopar cu usurinta in fiecare zi, noi calitati
3. **Sub Ochi (SO)**: Aleg sa-mi observ talentele si ma simt bine exprimandu-le
4. **Sub Nas (SN)**: Instalez noi moduri in care sa inteleg profund ca sunt la fel de important ca oricine altcineva
5. **Barbie (B)**: Instalez noi moduri in care sa inteleg profund ca prezenta mea este placuta si altora
6. **Clavicula (C)**: De acum inainte actionez in moduri ce imi arata cu claritate, fiinta minunata care sunt
7. **Sub Brat (SB)**: Sunt hotarat acum sa ma exprim cat pot de bine, pe deplin
8. **Incheieturi Maini (IM)**: Constientizez acum unicitatea mea si-mi este usor
10. **Varful Capului (VC)**: Sunt in siguranta sa o fac

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Detin calitati extraordinare
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Si cred cu-adevarat ca oricine poate fi mandru sa relationeze cu mine, inclusiv oricare si toate partile din fiinta mea
3. **Sub Ochi (SO)**: Imi sunt recunoscator pentru deschiderea, curajul si onestitatea cu care lucrez pentru mine
4. **Sub Nas (SN)**: Imbratisez acum adevarata mea putere de iubire si acceptare de sine, in mod complet si profund
5. **Barbie (B)**: Invit Mintea mea inalta sa gaseasca noi afirmatii care ma sustin si sa le deruleze acum
6. **Clavicula (C)**: Formez acum noi cai neuronale care sustin, intaresc si continua vindecarea si eliberarile care au avut loc
7. **Sub Brat (SB)**: Precum si cele care vor apare
8. **Sub Piept (SP)**: Toate partile fiintei mele primesc aceasta vindecare acum
9. **Incheieturi Maini (IM)**: In totala acceptare de sine si in profunda recunostinta pentru cel care sunt,
10. **Varful Capului (VC)**: Extind vindecarea si toate aceste eliberari, in tot trecutul, prezentul si viitorul meu  
Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!