

Exercitiu EFT – “Ma predau”

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Ma predau!
2. Coada **Ochiului (CO)**: Renunt la nevoia de control
3. Sub **Ochi (SO)**: Renunt si la nevoia de a preda controlul
4. Sub **Nas (SN)**: Renunt la lipsa de putere in a preda controlul
5. **Barbie (B)**: Renunt la felul in care gandesc ca ar trebui sa fie viata mea
6. **Clavicula (C)**: Renunt la dorinta mea ca lucrurile sa fie diferite
7. Sub **Brat (SB)**: Renunt la renuntarea mea
8. Sub **Piept (SP)**: Renunt la nevoia mea de-a fi bun
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Renunt la nevoia mea de-a fi acceptat
10. **Varful Capului (VC)**: Ma predau!

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Multumesc Univers!
2. Coada **Ochiului (CO)**: Renunt la nevoia de a cunoaste
3. Sub **Ochi (SO)**: Renunt la nevoia de a fi cunoscut
4. Sub **Nas (SN)**: Renunt la nevoia ca ceilalti sa ma accepte
5. **Barbie (B)**: Renunt la imperfectiunile mele
6. **Clavicula (C)**: Renunt la nevoia de a fi perfect
7. Sub **Brat (SB)**: Renunt la dependentele mele
8. Sub **Piept (SP)**: Renunt la scopul vietii mele
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Renunt la relatiile mele
10. **Varful Capului (VC)**: Renunt la nevoia de a fi iubit

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Renunt la teluri si dorinte
2. Coada **Ochiului (CO)**: Renunt la inima mea
3. Sub **Ochi (SO)**: La mintea mea
4. Sub **Nas (SN)**: La corpul meu
5. **Barbie (B)**: La spiritul meu
6. **Clavicula (C)**: Renunt la ego-ul meu
7. Sub **Brat (SB)**: Renunt la orice nevoie de renuntare
8. Sub **Piept (SP)**: Renunt la neputinta de a ma preda
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Renunt la tot
10. **Varful Capului (VC)**: Ma predau!

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Multumesc Univers!
2. Coada **Ochiului (CO)**: Cer ca orice nu este in aliniament cu Sinele meu Inalt
3. Sub **Ochi (SO)**: Sa fie eliberat
4. Sub **Nas (SN)**: Cer ca orice nu este in aliniament cu Evolutia mea Inalta
5. **Barbie (B)**: Sa fie eliberat
6. **Clavicula (C)**: Cer ca numai Binele Inalt
7. Sub **Brat (SB)**: Sa fie prezent in viata mea si-n tot ce ma priveste
8. Sub **Piept (SP)**: Renunt la tot
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Multumesc Univers
10. **Varful Capului (VC)**: Ma predau!

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!

Traducere si adaptare: <http://eliberareemotionala.ro>

Meditatia originala: „Ma predau” de Kute Blackson

Email: info@eliberareemotionala.ro