

## **EXERCITIU EFT PENTRU DIMINEATA**

### **Afirmatia de setare:**

**Punctul Karate (PK): 1).** Desi ma simt atat de stresat si de-a dreptul coplesit, iar o parte din mine nu stie sau nu vrea inca sa rezolve aceasta stare, accept felul in care ma simt

**Punctul Karate (PK): 2).** Desi ma simt atat de stresat si de-a dreptul coplesit, iar o parte din mine nu stie sau nu vrea inca sa rezolve aceasta stare, accept profund si complet toate partile din mine

**Punctul Karate (PK): 3).** Desi ma simt atat de stresat si de-a dreptul coplesit, iar o parte din mine nu stie sau nu vrea inca sa rezolve aceasta stare, sunt impacat cu aceasta situatie si ma accept in totalitate

### **Aducerea in atentie:**

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Doar gandindu-ma la aceasta zi, incep sa ma stresez
- 2. Coada Ochiului (CO):** Am atatea de facut!
- 3. Sub Ochi (SO):** Atatea pentru care sa ma ingrijorez!
- 4. Sub Nas (SN):** Toate aceste responsabilitati
- 5. Barbie (B):** Toata aceasta tensiune in corpul meu
- 6. Clavicula (C):** Nu pare sigur sa ma relaxez
- 7. Sub Brat (SB):** In timp ce se petrec atatea in jur
- 8. Sub Piept (SP):** Prea multe solicitari
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Aceasta incercare de-a fi centrat
- 10. Varful Capului (VC):** E greu sa fiu calm

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Cand sunt atatea in spatele meu
- 2. Coada Ochiului (CO):** E greu sa ma simt calm
- 3. Sub Ochi (SO):** Cand e atata incertitudine
- 4. Sub Nas (SN):** Nu pot sa ma simt calm, cand atatea sunt in calea mea
- 5. Barbie (B):** Daca nu ma ingrijorez, inseamna ca nu-mi pasa
- 6. Clavicula (C):** Daca nu simt panica, inseamna ca nu voi rezolva
- 7. Sub Brat (SB):** Daca nu sunt stresat, inseamna ca nu muncesc destul
- 8. Sub Piept (SP):** Oare sunt adevarate aceste credinte?
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Poate ca totusi, le-am atras de undeva
- 10. Varful Capului (VC):** Toate aceste credinte despre stres

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Aleg sa le dau o voce
- 2. Coada Ochiului (CO):** Si apoi sa le las sa plece
- 3. Sub Ochi (SO):** Toate aceste credinte care ma tin captiv stresului
- 4. Sub Nas (SN):** Toate aceste credinte care ma fac sa ma astept la putin
- 5. Barbie (B):** Toate aceste credinte care ma tin captiv
- 6. Clavicula (C):** Le recunosc acum
- 7. Sub Brat (SB):** Toate aceste ingrijorari despre ziua de azi
- 8. Sub Piept (SP):** Le dau o voce
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Ce ma supara cu-adevarat?
- 10. Varful Capului (VC):** Sunt in siguranta sa recunosc

---

Sursa: <http://www.thetappingsolution.com/>

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

Email: [info@eliberareemotionala.ro](mailto:info@eliberareemotionala.ro)

1. Inceput Spranceana (**IS**): Si sa le las sa plece
2. Coada Ochiului (**CO**): Constientizarea aduce schimbare
3. Sub Ochi (**SO**): Este schimbarea catre Bine
4. Sub Nas (**SN**): Astazi e o noua zi
5. Barbie (**B**): Si desi lumea din jur pare stresata
6. Clavicula (**C**): Eu aleg sa raman calm
7. Sub Brat (**SB**): Pe masura ce sunt mai calm, ma simt mai puternic
8. Sub Piept (**SP**): Astazi sunt constient de felul in care reactionez
9. Incheieturi Maini (**IM**): Pot sa ma dau un pas inapoi
10. Varful Capului (**VC**): Si sa am o privire mai clara, asupra situatiilor din viata mea

1. Inceput Spranceana (**IS**): Sunt plin de resurse
2. Coada Ochiului (**CO**): Iar acest lucru e mai simplu decat credeam
3. Sub Ochi (**SO**): Pe masura ce reactionez diferit
4. Sub Nas (**SN**): Situatiile se schimba si ele
5. Barbie (**B**): Ce se intampla nu conteaza atat de mult
6. Clavicula (**C**): Ci felul in care eu reactionez
7. Sub Brat (**SB**): Aleg sa fiu centrat si calm
8. Sub Piept (**SP**): Simt puterea interioara din mine
9. Incheieturi Maini (**IM**): Am o intelegere clara
10. Varful Capului (**VC**): Ca totul este in regula

1. Inceput Spranceana (**IS**): Nimeni nu ma poate fac sa ma simt intr-un anume fel
2. Coada Ochiului (**CO**): Este cu-adevarat alegerea mea
3. Sub Ochi (**SO**): Si aleg sa cred
4. Sub Nas (**SN**): Aleg bucuria
5. Barbie (**B**): Aleg rasul
6. Clavicula (**C**): Aleg iubirea
7. Sub Brat (**SB**): Astazi aleg ce vreau sa fie in viata mea
8. Sub Piept (**SP**): Astazi este un Dar
9. Incheieturi Maini (**IM**): Sunt recunoscator sa fiu in Viata
10. Varful Capului (**VC**): Si sa am aceasta zi

1. Inceput Spranceana (**IS**): Refuz sa o rispipesc
2. Coada Ochiului (**CO**): Ingrijorandu-ma pentru ceea ce nu este
3. Sub Ochi (**SO**): Aleg sa ma concentrez pe ceea ce este
4. Sub Nas (**SN**): Aleg sa creez realitatea mea
5. Barbie (**B**): Si aleg intelept
6. Clavicula (**C**): Aleg sa practic grija fata de mine
7. Sub Brat (**SB**): Sunt constient de nevoile mele
8. Sub Piept (**SP**): Am grija de corpul meu
9. Incheieturi Maini (**IM**): Am grija de mintea mea
10. Varful Capului (**VC**): Stau drept in puterea mea

1. **Inceput Spranceana (IS):** Si iau aceste decizii care ma servesc
2. **Coada Ochiului (CO):** Numai ce stiu ca e bine pentru mine
3. **Sub Ochi (SO):** Fac acest pas mai departe
4. **Sub Nas (SN):** Las stresul sa-mi paraseasca corpul cu fiecare expiratie
5. **Barbie (B):** Sunt increzator ca pot face fata oricarei situatii
6. **Clavicula (C):** Eliberez toate "regulile" despre fericire
7. **Sub Brat (SB):** Si pur si simplu IMI DAU VOIE sa fiu fericit
8. **Sub Piept (SP):** Alegand si apreciind tot ceea ce am
9. **Incheieturi Maini (IM):** Si concentrandu-ma pe tot ceea ce vreau sa creez
10. **Varful Capului (VC):** Pe tot ce sunt gata sa primesc in Dar

1. **Inceput Spranceana (IS):** Astazi aleg sa am incredere in intuitia mea
2. **Coada Ochiului (CO):** Ceva minunat e pe cale sa se intample
3. **Sub Ochi (SO):** Pe masura ce in sfarsit, eliberez acest stres
4. **Sub Nas (SN):** Sunt constient de toate posibilitatile acestei zile
5. **Barbie (B):** Iar prima dintre ele este alegerea pe care deja am facut-o
6. **Clavicula (C):** Aceea de a ma simti bine in pielea mea
7. **Sub Brat (SB):** Calm si relaxat
8. **Sub Piept (SP):** Incredator intr-o noua zi
9. **Incheieturi Maini (IM):** Si dornic sa ma bucur de ea
10. **Varful Capului (VC):** Ceea ce am de gand si sa fac!

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!