

Exercitiu EFT pentru eliminarea atacurilor de panica

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi mi-e atat de teama, dar nu stiu inca sa eliberez aceasta frica, aleg sa ma iubesc si sa ma accept in totalitate

Punctul Karate (PK): 2). Desi mi-e atat de frica, dar ea pare in acelasi timp ca ma ajute sa raman in siguranta, aleg sa ma iubesc si sa ma onorez in totalitate

Punctul Karate (PK): 3). Desi acest program de frica m-a servit intr-un anume fel, vreau sa ma iubesc, sa ma onorez si sa ma accept exact asa cum sunt.

Aducerea in atentie:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Toata aceasta frica
- 2. Coada Ochiului (CO):** Sunt atat de speriat
- 3. Sub Ochi (SO):** Mi-e greu sa respir
- 4. Sub Nas (SN):** Inima-mi bate atat de tare
- 5. Barbie (B):** Toata aceasta frica
- 6. Clavicula (C):** Vreau sa pot respira adanc
- 7. Sub Brat (SB):** Imi dau voie sa pot respira
- 8. Sub Piept (SP):** Sunt in siguranta sa respir adanc
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Si incep sa eliberez aceasta frica
- 10. Varful Capului (VC):** O parte din mine spune ca nu pot

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Spune ca trebuie sa imi fie frica
- 2. Coada Ochiului (CO):** Trebuie sa fiu panicat
- 3. Sub Ochi (SO):** Si nu stiu cat ma va ajuta asta
- 4. Sub Nas (SN):** Dar o parte din mine spune ca asa trebuie sa fiu
- 5. Barbie (B):** Aleg totusi sa respir
- 6. Clavicula (C):** Aleg sa ma relaxez
- 7. Sub Brat (SB):** Sunt in siguranta
- 8. Sub Piept (SP):** Panica nu ma ajuta in aceste conditii
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Cat de usor voi reusi sa respir
- 10. Varful Capului (VC):** Atat de bine voi reusi sa fac ceea ce am de facut

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Chiar daca inca simt aceste palpitatii puternice
- 2. Coada Ochiului (CO):** Chiar daca simt valuri de caldura sau frig, tremuraturi sau frisoane
- 3. Sub Ochi (SO):** Amorteala si furnicaturi in corp
- 4. Sub Nas (SN):** Chiar daca am senzatie de sufocare si respiratie ingreunata
- 5. Barbie (B):** Presiune, disconfort sau durere in piept
- 6. Clavicula (C):** Greata sau probleme cu stomacul
- 7. Sub Brat (SB):** Aceasta senzatie ciudata de rau

8. **Sub Piept (SP):** De ameteala si panica
9. **Incheieturi Maini (IM):** Ca si cum mi-ar fi teama ca mor
10. **Varful Capului (VC):** Ca si cum as pierde controlul

1. **Inceput Spranceana (IS):** Totusi sunt actiuni pe care le pot face
2. **Coadă Ochiului (CO):** Pe care aleg sa le fac acum
3. **Sub Ochi (SO):** Si sa ma simt mai bine
4. **Sub Nas (SN):** Asa ca ma calmez
5. **Barbie (B):** Si respir adanc
6. **Clavicula (C):** Linistindu-ma usor
7. **Sub Brat (SB):** Ii dau voie inimii mele sa se linisteasca
8. **Sub Piept (SP):** Linistindu-mi respiratia
9. **Incheieturi Maini (IM):** Ii dau voie mintii mele sa se linisteasca
10. **Varful Capului (VC):** Linistindu-mi respiratia

1. **Inceput Spranceana (IS):** Intr-un ritm confortabil
2. **Coadă Ochiului (CO):** Imi limpezesc gandurile
3. **Sub Ochi (SO):** Astfel incat sa ma pot concentra la ce am de facut
4. **Sub Nas (SN):** Sunt lucruri pe care le pot face
5. **Barbie (B):** Poate oameni cu care sa vorbesc
6. **Clavicula (C):** Astfel incat sa ma relaxez
7. **Sub Brat (SB):** Eliberand orice frica
8. **Sub Piept (SP):** Nu am nevoie de frica pentru a actiona
9. **Incheieturi Maini (IM):** Sunt constient
10. **Varful Capului (VC):** Ca sunt intr-o situatie delicata

1. **Inceput Spranceana (IS):** Pe care trebuie s-o rezolv
2. **Coadă Ochiului (CO):** Nu mai e nevoie sa-i raspund cu frica
3. **Sub Ochi (SO):** Asa ca o eliberez
4. **Sub Nas (SN):** Dandu-mi voie sa respir
5. **Barbie (B):** Dandu-mi voie sa ma relaxez
6. **Clavicula (C):** Dand voie capului meu sa se limpezeasca
7. **Sub Brat (SB):** Pentru a face urmatorul lucru care ma ajuta
8. **Sub Piept (SP):** Eliberez aceasta frica, cat pot de mult
9. **Incheieturi Maini (IM):** Eliberand-o la nivel celular
10. **Varful Capului (VC):** Eliberand-o din fiecare fibra a corpului meu

10. **Inceput Spranceana (IS):** Eliberand-o din tot trecutul meu
11. **Coadă Ochiului (CO):** Din toate momentele in care am fost ingrozit in trecut
12. **Sub Ochi (SO):** Imi dau voie sa ma vindec acum
13. **Sub Nas (SN):** Pentru ca am supravietuit tuturor acelor momente
14. **Barbie (B):** Si supravietuiesc chiar acum
15. **Clavicula (C):** Dandu-mi voie sa ma relaxez
16. **Sub Brat (SB):** Respirand usor si relaxandu-ma
17. **Sub Piept (SP):** Facand orice actiune trebuie sa fac
18. **Incheieturi Maini (IM):** Facand tot ceea ce trebuie
10. **Varful Capului (VC):** Avand incredere ca pot sa o fac

1. **Inceput Spranceana (IS):** Si iubindu-ma cu adevarat
2. **Coadă Ochiului (CO):** Aleg sa am incredere deplina
3. **Sub Ochi (SO):** In forta creatoare care m-a insotit pana acum
4. **Sub Nas (SN):** Las in urma tot ce-a fost greu
5. **Barbie (B):** Si accept rezolvarea in viata mea
6. **Clavicula (C):** Destul e destul
7. **Sub Brat (SB):** Si e timpul pentru vindecarea pe care o merit
8. **Sub Piept (SP):** Sunt in siguranta
9. **Incheieturi Maini (IM):** Invat sa ma iubesc si sa ma accept exact asa cum sunt
10. **Varful Capului (VC):** In trup, minte si spirit!

Respir adanc, ma relaxez, eliberez!