

EXERCITIU EFT PENTRU PERSEVERENTA

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi obisnuiesc sa renunt prea usor - iar o parte din mine nu vrea sa renunte la asta - si sunt frustrat din aceasta cauza, ma accept asa cum sunt si accept acest obicei nedorit

Punctul Karate (PK): 2). Desi o parte din mine vrea sa continue ce a inceput, exista o alta care ma tine pe loc, asa ca decid sa accept toate partile din mine

Punctul Karate (PK): 3). Desi nu stiu DE CE obisnuiesc sa-mi pun piedici, ma accept in totalitate si sunt gata sa aflu de ce o fac

Punctul Karate (PK): 4). Desi renunt prea usor, ma accept in totalitate

Punctul Karate (PK): 5). Desi sunt nerabdator si nu sunt gata sa astept rasplata pe termen lung, ma iubesc si ma accept profund si complet

Aducerea in atentie:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Renunt prea usor
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Nu inteleg de ce o fac
- 3. Sub Ochi (SO):** De ce nu ma angajez sa trec prin intregul proces?
- 4. Sub Nas (SN):** Doar stiu ca e spre binele meu
- 5. Barbie (B):** Imi pun singur piedici
- 6. Clavicula (C):** Sa renunt acum e usor
- 7. Sub Brat (SB):** Dar sa culeg roadele renuntarii e un pret prea mare
- 8. Sub Piept (SP):** Si nu mai sunt gata sa-l platesc
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Ba uite ca sunt gata
- 10. Varful Capului (VC):** Ca doar imi vine sa renunt

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Dar vreau sa invat rabdarea
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Si vreau sa exerseze perseverenta
- 3. Sub Ochi (SO):** Pana cand ea devine o obisnuinta
- 4. Sub Nas (SN):** Iar atunci imi va fi usor
- 5. Barbie (B):** Aleg sa aduc acea usurinta Acum
- 6. Clavicula (C):** Si sa pornesc cu rezultatul in minte
- 7. Sub Brat (SB):** Stiind ca ceea ce fac e spre binele meu
- 8. Sub Piept (SP):** Accept ca nu toate partile din mine sunt de acord cu asta
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Si ca unele incearca sa ma protejeze inca
- 10. Varful Capului (VC):** Sa ma tina in siguranta si sa nu sufar, in cazul in care nu reusesc

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Invat sa astept rasplata intarziata
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Aleg sa am incredere
- 3. Sub Ochi (SO):** Ca pot sacrifica o batalie, ca sa castig un razboi
- 4. Sub Nas (SN):** Pot renunta la lene, pentru a ma pune in miscare
- 5. Barbie (B):** Pot renunta la autosabotare - pentru ca sunt in siguranta
- 6. Clavicula (C):** Chiar daca multa lume in jur renunta prea usor
- 7. Sub Brat (SB):** Eu aleg alta realitate pentru mine
- 8. Sub Piept (SP):** Si sunt gata sa merg mai departe
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Aleg sa fiu varianta mea cea mai buna
- 10. Varful Capului (VC):** Si nimic mai putin de-atat.

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!