

Exercitiu EFT pentru redobandirea sanatatii

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi simt ca incep sa ma imbolnavesc, ma iubesc si accept asa cum sunt

Punctul Karate (PK): 2). Desi simt ca incep sa ma imbolnavesc, sunt recunoscator ca sunt sustinut de corpul meu

Punctul Karate (PK): 3). Desi simt ca incep sa ma imbolnavesc, am incredere ca trupul meu stie sa se vindece si-i multumesc pentru asta

Aducerea in atentie:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Aceasta raceala sau gripa
- 2. Coada Ochiului (CO):** Aceasta raceala sau gripa
- 3. Sub Ochi (SO):** Aceasta raceala sau gripa
- 4. Sub Nas (SN):** Aceasta raceala sau gripa
- 5. Barbie (B):** Aceasta raceala sau gripa
- 6. Clavicula (C):** Aceasta raceala sau gripa
- 7. Sub Brat (SB):** Aceasta raceala sau gripa
- 8. Sub Piept (SP):** Aceasta raceala sau gripa
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Aceasta raceala sau gripa
- 10. Varful Capului (VC):** Aceasta raceala sau gripa

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Cer corpului meu s-o blocheze
- 2. Coada Ochiului (CO):** Multumesc corpului meu ca-mi raspunde
- 3. Sub Ochi (SO):** Cer corpului meu sa-mi intareasca sistemul imunitar
- 4. Sub Nas (SN):** Multumesc corpului meu ca trimite energie vindecatoare tuturor sistemelor mele
- 5. Barbie (B):** Multumesc corpului meu ca blocheaza aceasta boala
- 6. Clavicula (C):** Multumesc corpului meu ca-mi intareste sistemul imunitar
- 7. Sub Brat (SB):** Cer corpului meu sa blocheze si sa elimine acest virus
- 8. Sub Piept (SP):** Multumesc corpului meu ca-mi raspunde
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Cer corpului meu sa-mi restabileasca starea de sanatate
- 10. Varful Capului (VC):** Multumesc corpului meu ca-mi raspunde

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Aceasta raceala sau gripa
- 2. Coada Ochiului (CO):** Ii cer corpului meu s-o blocheze
- 3. Sub Ochi (SO):** Aceasta raceala sau gripa
- 4. Sub Nas (SN):** Ii cer corpului meu s-o elimine
- 5. Barbie (B):** Orice virus care ma imbolnaveste
- 6. Clavicula (C):** Ii cer corpului meu sa-l elimine acum
- 7. Sub Brat (SB):** Orice urme de virusi ramasi in sistemele mele
- 8. Sub Piept (SP):** Multumesc corpului meu ca-i blocheaza acum
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Orice urme de virusi care-mi slabesc puterea
- 10. Varful Capului (VC):** Cer corpului meu sa-i elimine acum

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Ii cer sistemului meu imunitar sa se intareasca
2. **Coada Ochiului (CO)**: Si sa ma repuna in starea de sanatate
3. **Sub Ochi (SO)**: Orice urma de virus care mai exista in mine
4. **Sub Nas (SN)**: Este blocat si eliminat de corpul meu
5. **Barbie (B)**: Multumesc corpului meu ca trimite energie vindecatoare sistemelor mele
6. **Clavicula (C)**: Multumesc corpului meu ca-mi restabileste sanatatea
7. **Sub Brat (SB)**: Multumesc corpului meu ca-mi reda sanatatea
8. **Sub Piept (SP)**: Multumesc corpului meu ca-mi raspunde
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Si-mi trimite energie de vindecare
10. **Varful Capului (VC)**: Corpul meu este facut pentru sanatate si vindecare

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Si apreciez cum incearca sa ma tina sanatos si in siguranta
2. **Coada Ochiului (CO)**: Activez si reactivez fiecare parte din corpul meu care incearca asta
3. **Sub Ochi (SO)**: Corpul meu este facut pentru sanatate si bunastare
4. **Sub Nas (SN)**: Si-i dau voie corpului meu chiar acum
5. **Barbie (B)**: Sa ceara tot ce are nevoie pentru sanatate si bunastare
6. **Clavicula (C)**: Ma indrept catre sanatate si bunastare
7. **Sub Brat (SB)**: Ma conectez la sistemul meu imunitar
8. **Sub Piept (SP)**: Care lucreaza acum intr-un mod uimitor pentru mine
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Si-i multumesc din suflet pentru munca ce-o face
10. **Varful Capului (VC)**: Ii dau voie sa elibereze orice blocaj intalneste in cale

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Ii dau voie sa ma readuca in starea de sanatate
2. **Coada Ochiului (CO)**: Multumesc pentru faptul ca am aceasta putere uimitoare de a ma vindeca
3. **Sub Ochi (SO)**: Multumesc pentru timpul pe care-l am sa fac acest exercitiu
4. **Sub Nas (SN)**: Multumesc pentru dorinta de-a continua sa fac ce e bine pentru mine
5. **Barbie (B)**: Ceea ce fac acum este un proces de vindecare pe care-l las sa aiba loc cu usurinta
6. **Clavicula (C)**: E sigur sa fiu sanatos
7. **Sub Brat (SB)**: Procesul de vindecare va continua intreaga zi
8. **Sub Piept (SP)**: Si pe masura ce il voi observa
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Voi zambi multumit ca propriul meu corp se vindeca usor si armonios
10. **Varful Capului (VC)**: Multumesc tuturor organelor si sistemelor corpului meu

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Ca lucreaza pentru o stare buna de sanatate
2. **Coada Ochiului (CO)**: Vindecarea are loc in cascada in intregul meu corp, de la o celula la alta
3. **Sub Ochi (SO)**: Scanez intregul meu corp si vad cum totul este in regula
4. **Sub Nas (SN)**: Si am incredere in el ca se vindeca in fiecare clipa
5. **Barbie (B)**: Intregul meu corp va continua acest proces, putin cate putin
6. **Clavicula (C)**: Asigurandu-se astfel ca nu este doar o rezolvare de moment
7. **Sub Brat (SB)**: Ci o refacere permanenta
8. **Sub Piept (SP)**: In timpul somnului din cursul noptii
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Intregul meu corp se reseteaza ca un computer
10. **Varful Capului (VC)**: Imbunatatindu-si toate programele de functionare

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Imi iubesc corpul
2. **Coada Ochiului (CO)**: L-am chinuit poate in trecut
3. **Sub Ochi (SO)**: Poate l-am judecat si criticat
4. **Sub Nas (SN)**: Iar el a facut atat de mult pentru mine
5. **Barbie (B)**: Inima mea bate fara sa ma intrebe cum
6. **Clavicula (C)**: Corpul meu ma sustine in fiecare zi
7. **Sub Brat (SB)**: Acum imi sustin si eu corpul
8. **Sub Piept (SP)**: Aratandu-i recunostinta
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Sunt recunoscator corpului meu acum
10. **Varful Capului (VC)**: Imi pare rau corpul meu, daca te-am judecat vreodata

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Sau nu te-am tratat cu blandete
2. **Coada Ochiului (CO)**: Si te-am facut sa suferi
3. **Sub Ochi (SO)**: Tu esti mai minunat decat as fi putut spera!
4. **Sub Nas (SN)**: Faci tot ce poti mai bine, cu ceea ce ai
5. **Barbie (B)**: Iti promit sa iti ofer mai mult
6. **Clavicula (C)**: Prin iubire, prin miscare, prin nutritie
7. **Sub Brat (SB)**: Dar cel mai important este
8. **Sub Piept (SP)**: Ca sunt recunoscator si iti multumesc exact asa cum esti
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Ascult de intelepciunea corpului meu
10. **Varful Capului (VC)**: Ce incerca sa-mi spuna despre viata mea

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Cand simt durerea si disconfortul
2. **Coada Ochiului (CO)**: Inseamna doar ca sunt gata sa eliberez emotiile negative
3. **Sub Ochi (SO)**: Ce emotie reprezinta suferinta mea de-acum?
4. **Sub Nas (SN)**: Sunt emotii negative blocate in corpul meu?
5. **Barbie (B)**: Ma simt in siguranta acum sa le simt si sa le dau drumul
6. **Clavicula (C)**: Corpul meu este un mesager si il ascult atent cu iubire si acceptare
7. **Sub Brat (SB)**: Corpul meu merita iubirea, exact asa cum este
8. **Sub Piept (SP)**: Eu merit iubirea si sanatatea deplina, exact asa cum sunt
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Multumesc corpului meu ca-mi raspunde
10. **Varful Capului (VC)**: Si se vindeca cu gratie si usurinta acum.

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!