

Exercitiu EFT pentru vitiligo

Corectare Inversare Psihologica:

Punctul Karate (PK): 1). Desi nu vreau sa eliberez credintele limitative si fricile care au dus la aparitia vitiligo in corpul meu, vreau totusi sa ma iubesc si accept in totalitate

Punctul Karate (PK): 2). Desi nu vreau sa scap de aceste credinte limitative si frici, pentru ca ele ma ajuta sa raman in siguranta, ma ajuta sa nu fiu ranit si ma ajuta sa nu gresesc – asa ca nu vreau sa le eliberez – totusi aleg sa ma iubesc si accept profund si total

Punctul Karate (PK): 3). Desi acest program m-a servit intr-un anume fel, de aceea nu-l voi lasa sa plece – asa ca nimeni nu ma poate forta s-o fac – vreau totusi sa ma iubesc si accept asa cum sunt.

(scuturam mainile si respiram adanc)

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi in trecut, se pare ca am beneficiat de starea de victima si vitiligo si-a facut aparitia in corpul meu, stiu ca acesta este doar un semn, iar pentru ca acum nu ma mai simt o victima, multumesc acestei afectiuni pentru ca a aparut si mi-a aratat Calea, ii dau acum voie sa plece pentru ca si-a indeplinit scopul

Punctul Karate (PK): 2). Desi vitiligo ma opreste sa-mi traiesc pe deplin viata, ma iubesc si accept profund si total

Punctul Karate (PK): 3). Desi poate asta inseamna pentru mine ca nu merit iubirea sau ca mi-e rusine sau ca trebuie sa ma ascund sau ca sunt o victima sau orice semnificatie ar avea pentru mine, stiuta sau nestiuta, indiferent daca cred asta sau altceva, accept toate aceste parti din mine si le integrez pentru binele meu cel mai inalt

Aducerea in atentie:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Aceasta afectiune a pielii
2. **Coadă Ochiului (CO):** Stiu ca aparitia vitiligo este doar un simptom
3. **Sub Ochi (SO):** Dar de fapt, am devenit propria mea victima, incercand sa nu devin victima altcuiva
4. **Sub Nas (SN):** Aceasta mentalitate de victima
5. **Barbie (B):** Aceasta boala care imi afecteaza pielea
6. **Capul Pieptului (CP):** Melanina care nu mai este metabolizata corect in corpul meu
7. **Sub Brat (SB):** Acest aspect neplacut
8. **Sub Piept (SP):** Aceasta degradare a propriei imagini
9. **Incheieturi Maini (IM):** Care am crezut ca vine din exterior
10. **Varful Capului (VC):** Accept acum ca este in puterea mea sa o "recolorez"

1. **Inceput Spranceana (IS):** De ce mi-a dat mie Dumnezeu asta?
2. **Coadă Ochiului (CO):** De ce eu?
3. **Sub Ochi (SO):** Si-apoi am inteles!
4. **Sub Nas (SN):** Acum sunt mai bun si mai iertator
5. **Barbie (B):** Am luat-o pe Calea cea buna
6. **Capul Pieptului (CP):** Inteleg acum tot procesul de cunoastere prin care am trecut
7. **Sub Brat (SB):** Inteleg in sfarsit ca nu sunt o victima ci sunt puternic si intelept
8. **Sub Piept (SP):** Si sunt recunoscator partii din mine care a ales sa-mi arate asta
9. **Incheieturi Maini (IM):** Integrez aceasta parte in toata fiinta mea!
10. **Varful Capului (VC):** Eliberez aceste experiente si le las sa plece!

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!