

EXERCITIU EFT – SUNT PERFECT!

Inceput Spranceana (IS): Sunt perfect!

Coadă Ochiului (CO): Asta nu înseamnă că fac totul perfect

Sub Ochi (SO): Asta nu înseamnă că nu pot să-mi doresc mai mult și mai bine

Sub Nas (SN): Înseamnă doar că în adâncul ființei mele, sunt perfect!

Barbie (B): Înseamnă că în esență, sunt perfect

Capul Pieptului (CP): Când pot recunoaște acea parte din mine care este perfectă,

Sub Brat (SB): Pot deveni în acel moment, tot ceea ce sunt merit să fiu

Sub Piept (SP): Pot recunoaște partea din mine care este perfectă și totuși să nu mă limitez

Incheieturi Maini (IM): Pot recunoaște partea din mine care e minunată și totuși să continui să cresc

Varful Capului (VC): Pot să vad binecuvântările din viața mea și să mă deschid către mai mult

Inceput Spranceana (IS): Nu trebuie să mă chinui să mă "dezvolt personal"

Coadă Ochiului (CO): Nu trebuie să mă chinui să devin cine sunt

Sub Ochi (SO): Nu am nevoie să îmbunătățesc ceea ce SUNT

Sub Nas (SN): Doresc doar să fiu cine sunt făcut să fiu

Barbie (B): Sunt făcut să fiu cine SUNT în acest moment!

Capul Pieptului (CP): Nu sunt făcut să fiu cine **cred** alții că ar trebui să fiu

Sub Brat (SB): Nu sunt făcut să fiu cine **vor** alții să fiu

Sub Piept (SP): Asta nu înseamnă că mă complac

Incheieturi Maini (IM): Asta nu înseamnă că stau pe loc

Varful Capului (VC): Asta înseamnă că trăiesc din plin cine sunt, în fiecare moment

Inceput Spranceana (IS): Nu voi face asta.. "perfect"

Coadă Ochiului (CO): Dar o voi face sigur că sunt în fiecare moment,

Sub Ochi (SO): ceea ce sunt merit să fiu

Sub Nas (SN): Nu voi face asta.. "perfect"

Barbie (B): Dar voi continua să merg pe drumul meu

Capul Pieptului (CP): Nu voi face asta.. "perfect"

Sub Brat (SB): Voi continua să fiu cine sunt

Sub Piept (SP): Și voi observa grația fiecărui moment

Incheieturi Maini (IM): Voi trăi bucuria în fiecare moment

Varful Capului (VC): Și voi continua să fiu cine SUNT cu adevărat!