

## **Exercitiu EFT - IERTAREA**

Alcatuiti o lista cu persoanele care considerati ca v-au gresit sau ca va datoreaza – la orice nivel – ceva. Alegeti cate o persoana pe rand – incepand cu propria persoana, urmand parintii, frati, surori si altii care poate v-au impregnat tipare negative. Aveti in vedere ca in exercitiul de mai jos, sa va spuneti propriul nume in spatiul cu puncte-puncte ce urmeaza exprimarii "pe mine.." si sa spuneti numele persoanei alese, acolo unde textul face referire la acea persoana.

Conectati-va la emotia negativa a amintirii legate de persoana care v-a gresit, observati pe o scara de la 1 la 10 care este intensitatea acestei emotii si lucrati exercitiul de mai jos, pana simtiti ca aceasta intensitate se reduce. Repetati minim 21 de zile sau pana cand considerati ca sunteti intr-o stare de Iertare autentica.

### **Afirmatia de setare:**

**Punctul Karate (PK): 1).** Desi simt aceasta emotie negativa iar o parte din mine refuza sa-l/o iert pe ....., ma iubesc si ma accept exact asa cum sunt

**Punctul Karate (PK): 2).** Desi o parte din mine vrea sa poata ierta dar exista o alta care ma tine pe loc, decid sa accept toate partile din mine

**Punctul Karate (PK): 2).** Desi la un anumit nivel, nu vreau sa-l/o iert pe ....., pentru ca asta ma ajuta sa raman in siguranta, ma ajuta sa nu mai fiu ranit/a, aleg sa ma iubesc profund si total

**Punctul Karate (PK): 3).** Desi acest program de neiertare 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 – ma accept asa cum sunt si vreau sa invat Iertarea autentica.

### **Aducerea in atentie:**

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Simt aceasta emotie negativa pentru tot ce mi-a facut tu, .....
- 2. Coada Ochiului (CO):** Simt aceasta emotie la nivelul corpului meu fizic, mental si emotional
- 3. Sub Ochi (SO):** Mi-ai adus atata suferinta
- 4. Sub Nas (SN):** Incat nu e de mirare ca nu te pot ierta
- 5. Barbie (B):** Pentru tot ce mi-ai gresit
- 6. Clavicula (C):** Pentru lucrurile bune de care m-ai lipsit
- 7. Sub Brat (SB):** Inca nu te pot ierta
- 8. Sub Piept (SP):** Pentru ca trebuie sa platesti
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Chiar daca ma pedepsesc in egala masura
- 10. Varful Capului (VC):** Tinandu-te prizonierul gandurilor mele

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Vreau totusi sa ma iert pe mine .....
- 2. Coada Ochiului (CO):** Si sa ma eliberez de acest chin
- 3. Sub Ochi (SO):** Pentru ca eu merit cu-adevarat
- 4. Sub Nas (SN):** Sa nu fiu victima de doua ori
- 5. Barbie (B):** In primul rand, victima greselilor tale
- 6. Clavicula (C):** Si in al doilea, victima propriei neiertari
- 7. Sub Brat (SB):** Desi pastrez energia neiertarii in fiecare celula a corpului meu
- 8. Sub Piept (SP):** Aleg sa invat s-o eliberez
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Ii dau voie corpului meu s-o elibereze
- 10. Varful Capului (VC):** Si ma deschid catre aceasta posibilitate in fiecare clipa

---

Copyright: <http://eliberareemotionala.ro>

Inspiratie: <http://www.radicalforgiveness.com/> si <http://www.breakthroughperformance.net/>

Email: [info@eliberareemotionala.ro](mailto:info@eliberareemotionala.ro)

1. **Inceput Spranceana (IS):** Tin captiva energia lui ....., in toti muschii corpului meu
2. **Coada Ochiului (CO):** Si invat s-o eliberez acum
3. **Sub Ochi (SO):** Tin captiva energia lui ....., in toate ligamentele corpului meu
4. **Sub Nas (SN):** Si vreau s-o eliberez acum
5. **Barbie (B):** Tin captiva energia lui ....., in toate tendoanele corpului meu
6. **Clavicula (C):** Si aleg s-o eliberez acum
7. **Sub Brat (SB):** Tin captiva energia lui ....., in toate incheieturile corpului meu
8. **Sub Piept (SP):** Si invat s-o eliberez acum
9. **Incheieturi Maini (IM):** Tin captiva energia lui ....., in toate oasele corpului meu
10. **Varful Capului (VC):** Si vreau s-o eliberez acum

1. **Inceput Spranceana (IS):** Tin captiva energia lui ....., in toate cartilagiile corpului meu
2. **Coada Ochiului (CO):** Si invat s-o eliberez acum
3. **Sub Ochi (SO):** Tin captiva energia lui ....., in toate tesaturile corpului meu
4. **Sub Nas (SN):** Si vreau s-o eliberez acum
5. **Barbie (B):** Tin captiva energia lui ....., in toti nervii corpului meu
6. **Clavicula (C):** Si aleg s-o eliberez acum
7. **Sub Brat (SB):** Tin captiva energia lui ....., in toate fasciile corpului meu
8. **Sub Piept (SP):** Si invat s-o eliberez acum
9. **Incheieturi Maini (IM):** Tin captiva energia lui ....., in toate membranele corpului meu
10. **Varful Capului (VC):** Si vreau s-o eliberez acum

1. **Inceput Spranceana (IS):** Tin captiva energia lui ....., in toate celulele pielii mele
2. **Coada Ochiului (CO):** Si aleg s-o eliberez acum
3. **Sub Ochi (SO):** Tin captiva energia lui ....., in toate celulele coloanei mele vertebrale
4. **Sub Nas (SN):** Si invat s-o eliberez acum
5. **Barbie (B):** Tin captiva energia lui ....., in toate fibrele corpului meu
6. **Clavicula (C):** Si vreau s-o eliberez acum
7. **Sub Brat (SB):** Tin captiva energia lui ....., in toate fluidele corpului meu
8. **Sub Piept (SP):** Si aleg s-o eliberez acum
9. **Incheieturi Maini (IM):** Tin captiva energia lui ....., in toate organele corpului meu
10. **Varful Capului (VC):** Si invat s-o eliberez acum

1. **Inceput Spranceana (IS):** Tin captiva energia lui ....., in toate celulele inimii mele
2. **Coada Ochiului (CO):** Si vreau s-o eliberez acum
3. **Sub Ochi (SO):** Tin captiva energia lui ....., in toate caile neuronale din creierul meu
4. **Sub Nas (SN):** Si aleg s-o eliberez acum
5. **Barbie (B):** Tin captiva energia lui ....., in toate celulele ochilor mei
6. **Clavicula (C):** Si invat s-o eliberez acum
7. **Sub Brat (SB):** Tin captiva energia lui ....., in toate celulele urechilor mele
8. **Sub Piept (SP):** Si vreau s-o eliberez acum
9. **Incheieturi Maini (IM):** Tin captiva energia lui ....., in toate celulele gurii mele
10. **Varful Capului (VC):** Si aleg s-o eliberez acum

1. **Inceput Spranceana (IS):** Tin captiva energia lui ....., in tot simtul meu tactil
2. **Coada Ochiului (CO):** Si invat s-o eliberez acum
3. **Sub Ochi (SO):** Tin captiva energia lui ....., in toate celulele nasului meu si in miros
4. **Sub Nas (SN):** Si vreau s-o eliberez acum
5. **Barbie (B):** Tin captiva energia lui ....., in toata aura mea
6. **Clavicula (C):** Si aleg s-o eliberez acum
7. **Sub Brat (SB):** Tin captiva energia lui ....., in toate celulele corpului meu energetic
8. **Sub Piept (SP):** Si invat s-o eliberez acum
9. **Incheieturi Maini (IM):** Vreau sa eliberez toata aceasta energie blocata
10. **Varful Capului (VC):** Si aleg s-o fac Acum

1. **Inceput Spranceana (IS):** Ii dau voie corpului meu sa se relaxeze
2. **Coada Ochiului (CO):** Si sa elibereze energia lui ..... din toate celulele mele
3. **Sub Ochi (SO):** Corpul meu alege sa se relaxeze si sa elibereze energia lui .....
4. **Sub Nas (SN):** Corpul meu nu mai are nevoie sa tina blocata energia lui .....
5. **Barbie (B):** Si o elibereaza din toate celulele receptoare, Acum si pentru totdeauna
6. **Clavicula (C):** Iarta-ma ..... ca te-am tinut prizonierul gandurilor mele
7. **Sub Brat (SB):** Ma deschid catre posibilitatea
8. **Sub Piept (SP):** Ca tu sa fii unul din cei mai buni invatatori ai mei
9. **Incheieturi Maini (IM):** Ma deschid catre posibilitatea
10. **Varful Capului (VC):** Ca intre noi sa existe acest contract la nivel de suflet

1. **Inceput Spranceana (IS):** Prin care tu m-ai ajutat
2. **Coada Ochiului (CO):** Sa vad Darurile primite, prin depasirea acestor incercari
3. **Sub Ochi (SO):** Emotia negativa pe care o simt in ceea ce te priveste
4. **Sub Nas (SN):** Este semnalul ca ma aflu in energia judecatii
5. **Barbie (B):** Refuzandu-mi propria eliberare
6. **Clavicula (C):** Si ma iert pe mine ....., pentru aceste blocaje
7. **Sub Brat (SB):** Ma deschid catre posibilitatea ca nimic si nimeni nu este "corect" sau "gresit"
8. **Sub Piept (SP):** Renunt la nevoia de a te invinovati
9. **Incheieturi Maini (IM):** Si ma deschid catre posibilitatea Binelui in fiecare situatie de viata
10. **Varful Capului (VC):** Chiar daca poate nu inteleg pe deplin "ce", "de ce" sau "cum"

1. **Inceput Spranceana (IS):** Realizez ca este posibil ca amandoi sa fi primit ceea ce – la un anumit nivel – am avut nevoie
2. **Coada Ochiului (CO):** Si sa experimentam vindecarea
3. **Sub Ochi (SO):** Iti multumesc ca ai ales sa joci acest rol in procesul vindecarii mele
4. **Sub Nas (SN):** In care de data asta, tu esti victima
5. **Barbie (B):** Iar eu sunt cel care poate alege Iertarea
6. **Clavicula (C):** Inteleg acum ca pot schimba realitatea
7. **Sub Brat (SB):** Pur si simplu predand nevoia de a te tine prizonier
8. **Sub Piept (SP):** Intelegand ca exista o perspectiva mai Inalta
9. **Incheieturi Maini (IM):** in toate situatiile de viata prin care am trecut
10. **Varful Capului (VC):** Aleg o alta intelegere Acum

1. **Inceput Spranceana (IS):** Fie ca toti sa constientizam in deplin confort
2. **Coada Ochiului (CO):** Ca toate lucrurile sunt acum, au fost mereu si vor fi intotdeauna
3. **Sub Ochi (SO):** In perfecta ordine Divina, desfasurandu-se in acord cu un plan Inalt
4. **Sub Nas (SN):** Fie ca noi sa ne putem preda
5. **Barbie (B):** Acestui Adevar, fie ca-l intelegem sau nu
6. **Clavicula (C):** Fie ca noi sa putem cere ajutorul Constiintei noastre
7. **Sub Brat (SB):** Pentru a ne conecta cu usurinta la Sinele nostru Divin
8. **Sub Piept (SP):** Cu fiecare aspect al fiintei noastre si intru totul
9. **Incheieturi Maini (IM):** Astfel incat sa putem spune cu-adevarat si sa simtim
10. **Varful Capului (VC):** Ca toti, UNUL suntem.

1. **Inceput Spranceana (IS):** Ma iubesc pe mine .....,
2. **Coada Ochiului (CO):** Ma iubesc si ma pretuiesc pentru tot ceea ce SUNT
3. **Sub Ochi (SO):** Pentru toata stradania mea
4. **Sub Nas (SN):** Pentru toate alegerile mele,
5. **Barbie (B):** Pentru minunatia de om care sunt
6. **Clavicula (C):** Fara macar sa stiu cat de valoros/ valoroasa sunt
7. **Sub Brat (SB):** Sunt aici si voi fi mereu
8. **Sub Piept (SP):** Sa imi spun Ma iubesc!
9. **Incheieturi Maini (IM):** Ma iubesc si ma accept exact asa cum sunt
10. **Varful Capului (VC):** Si chiar asa si este!

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!