

Exercitiu de constientizare a programelor legate de Controlul greutatii

Partea A

Intrati in legatura cu partea din voi care va saboteaza pierderea in greutate si „puneti” aceasta parte in mana voastra dreapta.

O data ce simtiti ca este acolo, intrebati-o: *“Care este intentia ta pozitiva?”*

Va protejeza de ceva sau cineva, ii este frica ca veti pierde ceva important, daca veti arata mult mai bine? Notati primul gand care va vine in minte.

O data ce veti primi un raspuns, spuneti-i: *“Multumesc si daca voi avea/voi face aceasta (scrieti raspunsul), ce altceva consideri tu ca ar fi bun pentru mine?”*

Continuati pentru o vreme sa o intrebati in mod repetat, care este intentia ei pozitiva, pana cand nu va va mai „raspunde” nimic.

Acum ca ati identificat “motivele bune” pentru excesul de greutate, stati cateva momente in liniste si apreciati aceasta parte din voi, care v-a iubit si protejat in toti acesti ani.

Ea a avut cu adevarat interesul cel mai bun “in minte”, fara sa stie ca facand aceasta treaba, v-a condus pe un drum gresit.

Partea B

Intrati in legatura cu partea din voi care doreste ca voi sa fiti sanatosi si in forma. Puneti aceasta parte in mana stanga. O data ce ati stabilit aceasta legatura, adresati-i aceeasi intrebare: *“Care este intentia ta pozitiva?”*. Doreste ca voi sa fiti sanatoasi, sa aratati bine, sa va simtiti bine in pielea voastra?

Repettia de asemenea, acest exercitiu de mai multe ori, pana cand aflatii cat mai multe raspunsuri.

Ceea ce veti realiza, va fi ca ambele parti doresc de fapt, acelasi lucru pentru voi doar ca fac acest lucru, in doua modalitati diferite.

Intrebati ambele parti daca sunt de acord sa lucreze impreuna.

O data ce constatati ca sunt de accord, inchideti ochii, impreunati mainile si cereti subconstientului sa aduca aceste parti impreuna, dar numai pastrand in acelasi timp intentia pozitiva a ambelor parti.

Apoi deschideti mainile si uitati-va la aceasta “super parte” care va lucreaza pentru binele vostru. Aduceti-o la piept in dreptul inimii si integrati pe deplin aceasta parte, in toata fiinta voastra.

Observati cum se simte corpul vostru. Acest proces va rescrie complet toate caile neuronale din minte si corp.

Beti un pahar cu apa si faceti urmatorul exercitiu EFT in incheiere - va va ajuta sa finalizati un scurt proces de integrare:

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi am motive foarte bune sa pastrez aceasta greutate, ma iubesc si ma accept profund si complet asa cum sunt.

Punctul Karate (PK): 2). Desi o parte din mine nu vrea sa lase sa plece aceasta greutate, ma accept complet si total .

Punctul Karate (PK): 2). Desi aceasta parte din mine, m-a tinut in conditii de siguranta atat de mult timp, ma accept asa cum sunt , cu toate imperfectiunile mele.

Se continua cu afirmatiile urmatoare prin presarea punctelor energetice:

1. Inceput Spranceana (IS): Am motive foarte bune sa mentin aceasta greutate.
2. Coadă Ochiului (CO): O parte din mine nu vrea sa o lase sa plece.
3. Sub Ochi (SO): Nu sunt sigur/a ce se va intampla, daca voi pierde aceste kilograme
4. Sub Nas (SN): Cineva s-ar putea supara, viata mea se va schimba sau ceva rau mi se va intampla.
5. Barbie (B): Sunt atat de multe necunoscute.
6. Capul Pieptului (CP): Nu este sigur sa pierd aceste kilograme
7. Sub Brat (SB): Dar o alta parte din mine vrea sa fie supla si sanatoasa
8. Sub Piept (SP): Este o lupta continua
9. Incheieturi Maini (IM): Dar eu ma iubesc si ma accept in continuare, asa cum sunt
10. Varful Capului (VC): Si gasesc noi modalitati care sa ma tina in siguranta

Respiram adanc si continuiam sa actionam punctele, concentrandu-ne pe emotiile, gandurile si credintele limitative care ne saboteaza succesul si notam nivelul de anxietate la care ne situam, pe o scala de la 0-10, unde 10 reprezinta intensitatea maxima.

1. Inceput Spranceana (IS): Am motive intemeiate sa mentin aceasta greutate
2. Coada Ochiului (CO): Chiar nu vreau sa o las sa plece
3. Sub Ochi (SO): Mi-e teama de ce s-ar putea intampla
4. Sub Nas (SN): Nu stiu cum ar fi daca mi-as indeplini acest obiectiv
6. Capul Pieptului (CP): Atat de multe lucruri s-ar putea schimba
7. Sub Brat (SB): Ceva rau s-ar putea intampla
8. Sub Piept (SP): Cineva s-ar putea simti ranit
9. Incheieturi Maini (IM): Nu stiu cine as fi eu fara aceasta greutate
10. Varful Capului (VC): Sunt atat de obisnuit/a cu ea, asta e tot ce stiu

1. Inceput Spranceana (IS): Mi-e frica de ce s-ar putea intampla
2. Coada Ochiului (CO): Daca oamenii ma vor trata diferit?
3. Sub Ochi (SO): Daca o sa-i fac sa se simta inconfortabil?
4. Sub Nas (SN): Nu se vor simti in siguranta daca voi pierde aceste kilograme?
5. Barbie (B): Totul se va schimba
6. Capul Pieptului (CP): Stiu ca ceva rau se va intampla
7. Sub Brat (SB): Nu e sigur pentru mine sa pierd aceste kilograme
8. Sub Piept (SP): Am decis sa pastrez aceasta problema
9. Incheieturi Maini (IM): Am motive foarte bune sa pastrez aceasta greutate
10. Varful Capului (VC): Nu vreau sa o las sa plece

1. Inceput Spranceana (IS): Nu stiu cine voi fi fara ea
2. Coada Ochiului (CO): Nu am de gand sa las sa plece aceasta greutate, este ca un vechi prieten, ma tine in siguranta de atat de mult timp
3. Sub Ochi (SO): Am atat de multe motive bune sa pastrez aceasta greutate
4. Sub Nas (SN): Sunt atat de obisnuit/a cu ea, asta este tot ce stiu
5. Barbie (B): Onorez aceste frici pe care le am si onorez aceasta parte din mine
6. Capul Pieptului (CP): Iti multumesc ca m-ai tinut in siguranta in toti acesti ani
7. Sub Brat (SB): Iti multumesc ca ai dorit tot ce a fost mai bine pentru mine
8. Sub Piept (SP): Iti multumesc ca incerci sa pastrezi lucrurile sub control
9. Incheieturi Maini (IM): Te eliberez de toate indatoririle tale, ai facut o treaba grozava, dar acum eu sunt dornic/a sa ma schimb
10. Varful Capului (VC): Invat noi modalitati prin care sa ma simt in siguranta

1. Inceput Spranceana (IS): Este sigur sa eliberez toate aceste motive
2. Coada Ochiului (CO): Onorez partea din mine, care a facut ce a stiut mai bine
3. Sub Ochi (SO): A avut motive foarte bine intemeiate
4. Sub Nas (SN): Dar acum e timpul sa le dau drumul
5. Barbie (B): Te iert pentru ca m-ai tinut blocat/a atata timp
6. Capul Pieptului (CP): Sunt gata sa-mi iau puterea inapoi
7. Sub Brat (SB): Sunt gata sa iubesc si sa accept toate partile din mine
8. Sub Piept (SP): Imi vad valoarea mea si adevarata mea natura
9. Incheieturi Maini (IM): Onorez acest proces
10. Varful Capului (VC): Sunt in pace cu mine insumi/ insami