

## *EFT in Afirmații*

Tehnicile de Eliberare Emțională - EFT pot fi folosite pentru a crea acceptare față de orice în viața noastră. Înainte de a lucra pe orice problemă - fie că este fobie, relații, stima de sine, sănătate, îmbunătățirea memoriei – **folosiți EFT pentru a accepta problema sau situația**. În orice situație va aflați în viața voastră, acceptați-o complet și necondiționat. Când nu acceptăm ceva în viața noastră, energizăm acea problemă, tot mai mult.

Neacceptarea duce la rezistență și rezistența este o formă puternică de energie. Când rezistăm, **punem energie în acele gânduri și sentimente aflate în rezistență** și nu controlăm propria noastră creație. Prin natură sa, Legea Atracției ne aduce mai mult din ceea ce nu dorim, tocmai pentru că dăm putere acelor lucruri, prin rezistența noastră.

În același timp, noi creăm în paralel, un curent de conflict, slăbindu-ne energia în propriul corp astfel încât sistemele noastre încep să fie puternic afectate. **De fiecare dată când manifestăm rezistență, problema pe care o avem este tot mai energizată iar corpul este traumatizat datorită conflictului creat de energia rezistenței** ceea ce se manifestă prin durere, migrene, mancarimi etc.

De exemplu, diabeticii nu acceptă că ar avea o problemă, urasc și condamnă restricțiile impuse în alimentație, diete sau medicamente pentru diabet. E de prisos să spunem că – în aceste condiții - nivelul de zahăr din sânge poate să crească, agravând starea de sănătate.

Se folosește EFT pentru a crea acceptare în această problemă, spunând:

**Iubesc și accept complet și profund nivelul de zahăr din sângele meu, așa cum este. Accept în totalitate nivelul de zahăr din sângele meu, așa cum apare el în analizele medicale.**

**Iubesc și accept complet și profund pancreasul meu, așa cum este. Ma iubesc, accept și aprob așa cum sunt.**

Cea mai des întâlnită rezistență în viața noastră de zi cu zi este "ceea ce este". Trăim, de regulă, visul de a deveni mai sănătoși într-o bună zi, undeva în viitor, ceea ce **ne ține într-o continuă stare de dorință și departe de momentul în care vom fi sănătoși**. După un anumit timp, devenim frustrați și ne amărăm din cauza așteptării și speranței în acea zi care întârzie să apară și a momentului perfect care întârzie.

Sa incepem cu acceptarea in viata noastra, stimuland usor punctele energetice si spunand:

**Accept complet si profund viata mea, asa cum este ea, acum.**

**Accept toate situatiile din viata mea.**

**Sunt in pace si armonie cu sanatatea mea, asa cum este.**

**Ma iubesc si accept complet si profund, in momentul prezent.**

Sa dam voie oricarui sentiment – de exemplu, frica – sa fie si sa se manifeste. Sa nu inabusim sentimentele si sa nu le condamnăm - le lasam sa se manifeste, nu luptam impotriva lor. Amintiti-va cat am luptat de-a lungul timpului si cata putere i-am dat rezistentei, care a persistat. In mod similar, sa lasam emotiile care vin, sa ne invaluiie, chiar acceptand acel disconfort si faptul ca vrem sa scapam. Acceptam si binecuvantam totul cu iubire. Cand ne vine in minte, ne ajuta daca suntem blanzi si eliberam aceste senzatii, fara efort. Iata cateva exemple:

Daca suntem intr-o problema de relatie, stimulam usor punctele energetice si spunem:

**Accept si iubesc complet si profund relatia mea cu... X..., asa cum este ea.**

**Accept in totalitate pe ... X..., asa cum este ea/el.**

**Accept in totalitate ca ...X... m-a facut ieri ratat/a.**

**Accept furia mea fata de ...X...**

**Ma iubesc si m-accept complet si profund, asa cum sunt, cu aceasta furie.**

Daca avem de exemplu, o problema cu parul, stimulam usor punctele energetice si spunem:

**Iubesc si accept complet si profund problema pe care o am cu matreata.**

**Imi iubesc si accept complet si profund scalpul, asa cum este.**

**Binecuvantez acum scalpul si parul meu, cu dragoste neconditionata.**

Daca avem senzatia ca ceva ne irita sau este dureros, stimulam usor punctele energetice si spunem:

**Accept in totalitate aceasta senzatie pe care o am in stomac/ genunchi/ cap.. etc.**

**Accept si iubesc complet si profund aceasta senzatie, in felul in care este.**

**Aceasta va reduce imediat disconfortul si durerea pentru ca se elibereaza rezistenta.**

Poate am mentinut rezistenta pentru mult timp sau avem o teama pe care n-o putem rezolva. Sa luam exemplul ca avem teama de a merge intr-un loc public. Stimulam usor punctele energetice si spunem:

**Sunt gata sa eliberez rezistenta sis a accept aceasta teama de a merge in locuri publice.**

**Sunt gata sa dau drumul intregii rezistente.**

**Sunt gata sa ma accept total si profund, asa cum sunt.**

**Aleg sa dau drumul rezistentei.**

**Aleg sa las frica sa plece.  
Aleg sa ma accept asa cum sunt.**

Dupa o saptamana sau o luna de Afirmatii "Accept situatia asa cum este" si "Ma iubesc si accept complet si profund asa cum sunt", situatiile noastre de viata si felul in care le percepem, vor fi substantial schimbate.

Daca se intampla ca unele sentimente sa revina si sa ne bantuie chiar si dupa ce le-am acceptat si am lucrat cu EFT, este in regula. Acceptam gandurile si emotiile care nu ne lasa in pace, acceptam ca ne simtim agitati de gandurile care au revenit, stimuland usor punctele energetice si spunand:

**Ok, accept acest gand sau emotie complet.  
Binecuvantez acest gand/ emotie cu iubire.  
Accept ne-acceptarea acestui gand/ emotie.**

In momentul in care eliberam rezistenta si incepem sa acceptam, vom observa ca ne va fi din ce in ce mai usor sa facem EFT si sa eliberam emotiile negative.

**Afirmand ceea ce dorim, ne ajutam sa sustinem schimbarea favorabila a sistemului de credinte.** Un exemplu de exercitiu EFT zilnic – care poate fi personalizat si imbunatatit - prin care sustinem eliberarea emotiilor negative si miscarea energiilor, este:

Aducerea in atentie:

- 1. Inceput Spranceana (IS): Am abilitatea de a ma relaxa, ori de cate ori doresc**
- 2. Coadă Ochiului (CO): Sunt in controlul vietii mele**
- 3. Sub Ochi (SO): Aleg sa gestionez toate situatiile din viata mea, cu usurinta**
- 4. Sub Nas (SN): De cate ori respir adanc, devin din ce in ce mai relaxat**
- 5. Barbie (B): Ma simt bine si relaxat fata de orice persoana pe care o intalnesc**
- 6. Capul Pieptului (CP): Ma simt bine si relaxat in orice situatie**
- 7. Sub Brat (SB): Eliberez stresul, in mod pozitiv**
- 8. Sub Piept (SP): Sunt calm si in pace**
- 9. Incheieturi Maini (IM): Ii permit corpului si mintii mele sa fie relaxate si in pace indiferent de situatiile din jurul meu**
- 10. Varful Capului (VC): Aleg sa ma simt bine**

Inspira adanc si elibereaza!

***Dupa cum ati observat in exemplul Afirmatiilor, nu este neaparat nevoie sa folosim fraza de setare "Desi..", ci doar stimulam usor punctele energetice, spunand direct afirmatiile pe care le avem in vedere.***