

Exercitiu EFT – Procesul de Integrare

Acesta a fost oferit de Jessica Ortner, in timpul Summit-ului global 2012 iar mai multe informatii despre munca ei gasiti pe <http://www.thetappingsolution.com/> si http://www.tappinginsidersclub.com/live_2_0.html

Pentru a incepe, gasim un loc linistit in care stim ca nu vom fi intrerupti pentru cateva minute, ne relaxam, respiram adanc de 3 ori si aplicam Tehnicile de Eliberare Emotionala:

Aducerea in atentie:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Totul este inregistrat in subconstientul meu
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Pot sa accesez tot ce am nevoie, cand am nevoie
- 3. Sub Ochi (SO):** Am incredere in intuitia mea
- 4. Sub Nas (SN):** Stiu ce e mai bine pentru mine
- 5. Barbie (B):** Ma apropii de ceea ce-mi doresc, pe zi ce trece
- 6. Capul Pieptului (CP):** Integrez tot ceea ce-am invatat pana acum
- 7. Sub Brat (SB):** De fiecare data cand actionez
- 8. Sub Piept (SP):** Invat chiar la un nivel mai profund
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Simt asta in corpul meu
- 10. Varful Capului (VC):** Stiu asta in inima mea

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Stiu exact ce am de facut
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Sunt mai capabil decat am crezut
- 3. Sub Ochi (SO):** Este mai usor decat mi-am imaginat
- 4. Sub Nas (SN):** Sunt deschis fluxului de noi idei
- 5. Barbie (B):** Ma simt in echilibru si stiu care-mi e adevarul
- 6. Capul Pieptului (CP):** Atrag tot ce-mi doresc acum
- 7. Sub Brat (SB):** Imi observ comportamentul si sunt curios
- 8. Sub Piept (SP):** De ce-as face ceva care nu-mi mai serveste?
- 9. Incheieturi Maini (IM):** A fost doar o cale de-a ma proteja
- 10. Varful Capului (VC):** Dar a fost totul o iluzie

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Nu mai am nevoie sa ma multumesc cu putin
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Sunt in siguranta sa fiu in puterea mea
- 3. Sub Ochi (SO):** Acum este momentul sa o preiau
- 4. Sub Nas (SN):** Aceste frici nu ma mai controleaza
- 5. Barbie (B):** Ele au existat doar ca sa ma invete
- 6. Capul Pieptului (CP):** Fricile m-au fortat sa privesc in interiorul meu

7. Sub **Brat (SB)**: Astfel incat sa-mi observ puterea interioara
8. Sub **Piept (SP)**: Multumesc fricilor pentru ca mi-au aratat-o
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Voi prelua controlul de aici
10. **Varful Capului (VC)**: Pot sa-mi observ in continuare fricile si sa invat

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Dar ele nu mai au putere asupra mea
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Eu am putere
3. Sub **Ochi (SO)**: Pe masura ce-mi vad adevarata valoare
4. Sub **Nas (SN)**: Banii curg catre mine
5. **Barbie (B)**: Pentru ca banii sunt doar un schimb de energie
6. **Capul Pieptului (CP)**: Reflectand valoarea pe care ni-o dam
7. Sub **Brat (SB)**: Pe masura ce-mi recunosc valoarea
8. Sub **Piept (SP)**: Sporeste si contul meu bancar
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Las deoparte credintele negative despre bani
10. **Varful Capului (VC)**: Banii nu-mi controleaza emotiile

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Eu sunt in control
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Sunt inventiv si plin de resurse
3. Sub **Ochi (SO)**: Sunt in bunastare spirituala si financiara
4. Sub **Nas (SN)**: Sunt gata sa-mi observ relatiile
5. **Barbie (B)**: Si sunt in siguranta sa fac schimbări
6. **Capul Pieptului (CP)**: Imi imbunatatesc relatiile
7. Sub **Brat (SB)**: Si-i las cu usurinta si pe ceilalti sa-si urmeze drumul lor
8. Sub **Piept (SP)**: Devin asemenea celor cu care-mi petrec timpul
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Asa ca aleg cu intelepciune
10. **Varful Capului (VC)**: Pe masura ce ma schimb in interior

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Relatiile mele se transforma
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Fac asta cu usurinta si gratie
3. Sub **Ochi (SO)**: Sunt acum gata sa ofer iubire
4. Sub **Nas (SN)**: Sunt acum gata sa primesc iubire
5. **Barbie (B)**: Frica de iubire a fost doar o iluzie
6. **Capul Pieptului (CP)**: Pot sa ma relaxez in iubire
7. Sub **Brat (SB)**: Dandu-i voie sa fie prezenta peste tot in jurul meu
8. Sub **Piept (SP)**: A fost intotdeauna cu mine
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Si-acum sunt cu totul deschis catre ea
10. **Varful Capului (VC)**: Am curajul sa las aceste ziduri sa dispara

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Sunt in siguranta daca iubesc
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Imi iubesc corpul
3. Sub **Ochi (SO)**: Nu am fost bland cu el pana acum

4. **Sub Nas (SN)**: L-am judecat si l-am criticat
5. **Barbie (B)**: Iar el a facut atat de multe pentru mine
6. **Capul Pieptului (CP)**: Inima imi bate fara sa ma intrebe cum
7. **Sub Brat (SB)**: Corpul meu ma sustine in fiecare zi
8. **Sub Piept (SP)**: Imi sustin acum corpul aratandu-i recunostinta
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Sunt recunoscator corpului meu, acum
10. **Varful Capului (VC)**: Imi pare rau corpul meu, daca m-am purtat urat

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Esti mai minunat decat am recunoscut vreodata
2. **Coada Ochiului (CO)**: Faci tot ceea ce poti mai bine, cu ceea ce ai
3. **Sub Ochi (SO)**: Promit sa-ti dau mai mult
4. **Sub Nas (SN)**: Prin iubire
5. **Barbie (B)**: Prin miscare
6. **Capul Pieptului (CP)**: Prin nutritie
7. **Sub Brat (SB)**: Dar si mai important este ca ca sunt recunoscator
8. **Sub Piept (SP)**: Sa te onorez exact asa cum esti
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Ascult de intelepciunea corpului meu
10. **Varful Capului (VC)**: Ce incerc sa-mi spuna despre viata mea?

1. **Inceput Spranceana (IS)**: cand experimentez durere sau disconfort?
2. **Coada Ochiului (CO)**: Imi spune doar ca sunt gata sa eliberez emotii negative?
3. **Sub Ochi (SO)**: Ce emotii reprezinta aceste dureri?
4. **Sub Nas (SN)**: Sunt emotii negative blocate in corpul meu?
5. **Barbie (B)**: Sunt in siguranta sa las aceste emotii sa plece
6. **Capul Pieptului (CP)**: Corpul meu este cel mai bun mesager
7. **Sub Brat (SB)**: Si sunt gata sa-l ascult cu atentie
8. **Sub Piept (SP)**: Cu dragoste si acceptare
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Corpul meu merita toata iubirea mea
10. **Varful Capului (VC)**: Exact asa cum este!

1. **Inceput Spranceana (IS)**: Eu merit iubirea, exact asa cum sunt
2. **Coada Ochiului (CO)**: Ma accept si am curajul sa iau decizii
3. **Sub Ochi (SO)**: Ce sustin persoana minunata care sunt
4. **Sub Nas (SN)**: Eu nu sunt trecutul meu
5. **Barbie (B)**: Eu nu sunt o victima a ceea ce s-a intamplat deja
6. **Capul Pieptului (CP)**: Sunt ceea ce aleg sa cred
7. **Sub Brat (SB)**: Sunt ceea ce simt in acest moment
8. **Sub Piept (SP)**: Asa ca aleg iubirea
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Aleg acceptarea
10. **Varful Capului (VC)**: Aleg puterea

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Aleg curajul
2. Coadă **Ochiului (CO)**: Aleg credinta
3. Sub **Ochi (SO)**: Aleg compasiunea
4. Sub **Nas (SN)**: Aleg pasiunea
5. **Barbie (B)**: Indiferent de ceea ce se intampla in jurul meu
6. Capul **Pieptului (CP)**: Am puterea sa aleg
7. Sub **Brat (SB)**: Pe masura ce fac noi alegeri
8. Sub **Piept (SP)**: Si am tot mai multa grija de mine
9. Incheieturi **Maini (IM)**: Incep sa-i ajut si pe cei din jurul meu
10. **Varful Capului (VC)**: Pe masura ce stralucesc in lumina mea

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Ii inspir si pe altii sa faca la fel
2. Coadă **Ochiului (CO)**: Am un impact mai mare decat am realizat
3. Sub **Ochi (SO)**: Pe masura ce ma schimb in interior
4. Sub **Nas (SN)**: Transform si lumea din jurul meu
5. **Barbie (B)**: Stiu exact ce am de facut
6. Capul **Pieptului (CP)**: Dau voie lucrurilor pe care le doresc sa vina in viata mea
7. Sub **Brat (SB)**: Sa ma duca inainte, cu bucurie si incurajare
8. Sub **Piept (SP)**: Renunt ca nevoile mele sa fie serioase si sa controleze totul
9. Incheieturi **Maini (IM)**: Dau voie rasului sa intre in viata mea
10. **Varful Capului (VC)**: Sunt gata sa fiu flexibil

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Pot acum sa vad binecuvantarile din viata mea
2. Coadă **Ochiului (CO)**: Sunt recunoscator si pentru ghinioanele mele
3. Sub **Ochi (SO)**: Pentru ca ele au fost invataturile mele cele mai importante
4. Sub **Nas (SN)**: Absorb lectiile din aceste experiente
5. **Barbie (B)**: Si las sa plece emotiile care nu ma mai servesc
6. Capul **Pieptului (CP)**: Astazi e o noua zi
7. Sub **Brat (SB)**: Iau tot ceea ce-am invatat
8. Sub **Piept (SP)**: Si incep cu-adevarat sa traiesc
9. Incheieturi **Maini (IM)**: Desi drumul nu este foarte clar
10. **Varful Capului (VC)**: Ma las provocat de lucrurile nesigure

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Stiind ca voi gasi o cale
2. Coadă **Ochiului (CO)**: Am tot ceea ce-mi trebuie in interior acum
3. Sub **Ochi (SO)**: Dorintele mele devin realitate
4. Sub **Nas (SN)**: Ma onorez in totalitate
5. **Barbie (B)**: Am ajuns atat de departe
6. Capul **Pieptului (CP)**: Am invatat atat de multe
7. Sub **Brat (SB)**: Le integrez acum in totalitate
8. Sub **Piept (SP)**: Dau drumul nevoii de-a fi perfect

9. Incheieturi Maini (IM): Si sarbatoresc fiecare realizare

10. Varful Capului (VC): Las intuitia sa ma ghideze

1. Inceput Spranceana (IS): Tot ceea ce ma limiteaza este imaginat

2. Coada Ochiului (CO): Si-i dau voie imaginatiei sa fie libera

3. Sub Ochi (SO): Sunt gata acum sa imbratisez in viata mea

4. Sub Nas (SN): Imaginea tuturor lucrurilor bune care sunt gata sa mi se intample

5. Barbie (B): Sunt gata

6. Capul Pieptului (CP): Acum e momentul!

7. Sub Brat (SB): Sunt mai puternic decat am crezut

8. Sub Piept (SP): Sunt mai capabil decat am recunoscut vreodata

9. Incheieturi Maini (IM): Sunt linistit in siguranta mea

10. Varful Capului (VC): Ca totul e bine in lumea mea!

Respiram adanc, inspiram si expiram, ne simtim corpul in intregime, ne relaxam si ne gandim la un lucru pe care-l putem face acum, pentru binele vietii noastre: poate e o decizie pe care am amanat-o, poate cercetarea unei idei, poate telefonul pe care-am amanat sa-l dam, poate terminarea unui proiect inceput sau poate sa-i spunem cuiva drag, ca-l iubim cu-adevarat.

Din acest loc de iubire, pasiune si putere, care este pasul pe care-l putem face acum pentru a imbratisa viata pe care o meritam cu-adevarat?

Din partea tuturor celor de la <http://www.thetappingsolution.com/> va incurajam si va dorim tot ceea ce este mai bun!