

## Exercitiu EFT – Controlul durerii

### Afirmatia de setare:

**Punctul Karate (PK): 1).** Desi am aceasta durere..., iar o parte din mine nu este inca gata sa o elibereze, ma iert, ma iubesc si accept profund toate partile din mine

**Punctul Karate (PK): 2).** Desi inca am aceasta durere .... si pare ca nu vreau sa scap de frica de-a o avea, pentru ca ea intr-un fel poate ma ajuta sa raman in siguranta, ma ajuta sa fiu pregatit/(a) pentru orice se poate intampla rau - asa ca nu vreau s-o eliberez – totusi aleg sa ma iubesc si ma accept profund si total

**Punctul Karate (PK): 3).** Desi ma doare.. si simt..(descrie simptomele), iar o parte din mine inca simte nevoia sa traiasca aceasta stare de vulnerabilitate - pentru ca la un anumit nivel acest program de frica m-a servit intr-un anume fel, de aceea nu-l voi lasa sa plece - vreau totusi sa ma iubesc si ma accept exact asa cum sunt.

**Punctul Karate (PK): 4).** Desi inca ma doare..., iar o parte din mine inca nu este gata sa-si ia puterea inapoi, dintr-un motiv pe care inca nu-l cunosc si nu-l inteleg - aleg sa integrez toate partile din mine, ma iert, ma iubesc si ma accept in totalitate

### Fraze de aducerea in atentie pe punctele energetice:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Am aceasta durere de..
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Si la un anumit nivel m-am obisnuit cu ea
- 3. Sub Ochi (SO):** Ma simt.. (descrie simptomele)..
- 4. Sub Nas (SN):** si.. (detaliaza-le)
- 5. Barbie (B):** Ma doare.. (spune cum)..
- 6. Clavicula (C):** Si asta ma face sa ma simt.. (emotiile: neputincios/(a)..
- 7. Sub Brat (SB):** .. speria/(a), frustrat/(a)..
- 8. Sub Piept (SP):** Dar nu ma pot abtine sa ma simt asa
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Pentru ca aceasta durere ma sperie
- 10. Varful Capului (VC):** Si nu imi place felul in care ma simt

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Dar nu am ce face
- 2. Coadă Ochiului (CO):** Sau poate ca am
- 3. Sub Ochi (SO):** Ma intreb cum ar fi sa ma simt grozav

4. **Sub Nas (SN):** Asa cum m-am simtit cu mult timp in urma
5. **Barbie (B):** Dar acum nu mai stiu daca este posibil
6. **Clavicula (C):** Pentru ca ma simt atat de..
7. **Sub Brat (SB):** .. si atat de..
8. **Sub Piept (SP):** In ultimele luni/ (ani) corpul meu s-a obisnuit cu durerea
9. **Incheieturi Maini (IM):** S-a obisnuit sa o mentina
10. **Varful Capului (VC):** M-am invatat cu aceasta stare de vulnerabilitate

1. **Inceput Spranceana (IS):** Cu toata aceasta frica
2. **Coadă Ochiului (CO):** Si nu-mi place deloc ce simt
3. **Sub Ochi (SO):** Vreau sa fiu din nou sanatos/(a)
4. **Sub Nas (SN):** Dar o parte din mine nu vrea
5. **Barbie (B):** Nu stie cum, nu este gata, nu crede ca merit sau nu se simte in siguranta
6. **Clavicula (C):** Din orice motiv ar fi, aleg sa-mi onorez aceasta parte
7. **Sub Brat (SB):** Desi inca nu sunt gata sa renunt la rezistente
8. **Sub Piept (SP):** La frica si la vinovatia de-a-mi fi frica
9. **Incheieturi Maini (IM):** La vinovatia de-a fi atras aceasta durere
10. **Varful Capului (VC):** Nu mai stiu cum este sa fiu liber/(a) de orice durere

1. **Inceput Spranceana (IS):** Si asta ma face sa ma simt.. (enumera emotiile)..
2. **Coadă Ochiului (CO):** si.. (continua cu descrierea emotiilor)
3. **Sub Ochi (SO):** .. si...
4. **Sub Nas (SN):** Intr-un anume fel, corpul meu se simte confortabil cu aceste dureri
5. **Barbie (B):** Cel putin partea din mine care le alege, cu siguranta se simte asa
6. **Clavicula (C):** Ma doare..
7. **Sub Brat (SB):** Simt aceasta durere in..
8. **Sub Piept (SP):** Si vreau sa ma simt mai bine
9. **Incheieturi Maini (IM):** Dar o parte din mine nu vrea
10. **Varful Capului (VC):** Si pana acum am luptat impotriva acestei parti

1. **Inceput Spranceana (IS):** Mi-am dorit sa nu fi existat
2. **Coadă Ochiului (CO):** Dar acum ma intreb oare ce vrea sa imi transmita
3. **Sub Ochi (SO):** Ce vrea sa ma invete
4. **Sub Nas (SN):** Ce nevoie de atentie are
5. **Barbie (B):** Poate aceasta parte din mine care inca alege durerea
6. **Clavicula (C):** Vrea ca in sfarsit, sa o Vad
7. **Sub Brat (SB):** Sa ii inteleg mesajele
8. **Sub Piept (SP):** Dar eu nu sunt dispus/(a) sa platesc acest pret
9. **Incheieturi Maini (IM):** Desi as putea sa incerc sa ma deschid catre posibilitatea de-a o face
10. **Varful Capului (VC):** Macar sa fiu mai bland/(a) cu mine

1. **Inceput Spranceana (IS):** Si cu toate partile din mine care sufera
2. **Coadă Ochiului (CO):** Cele pe care nu am stiut pana acum sa le ascult
3. **Sub Ochi (SO):** Cele pe care nu am stiut sa le iert
4. **Sub Nas (SN):** Cele pe care nu am stiut sa le iubesc
5. **Barbie (B):** Vreau sa ma iubesc si sa ma accept in totalitate
6. **Clavicula (C):** Cu toate durerile mele
7. **Sub Brat (SB):** Cu toate slabiciunile mele
8. **Sub Piept (SP):** Cu toate rezistentele mele
9. **Incheieturi Maini (IM):** Sa-mi accept natura umana
10. **Varful Capului (VC):** Si Inteligenta Universală prin care corpul meu incearca sa-mi comunice ceva

1. **Inceput Spranceana (IS):** Poate ca e timpul sa ma iert in sfarsit
2. **Coadă Ochiului (CO):** Sa ma iubesc si sa ma accept exact asa cum sunt
3. **Sub Ochi (SO):** Pentru ca toate durerile sa poata pleca
4. **Sub Nas (SN):** Sa pot elibera tot bagajul emotional care sta la baza lor
5. **Barbie (B):** Si toate programele mentale care le sustine
6. **Clavicula (C):** Ma intreb daca pot face acest lucru pentru mine
7. **Sub Brat (SB):** Daca nu eu, atunci cine?
8. **Sub Piept (SP):** Am asteptat destul ajutor din afara
9. **Incheieturi Maini (IM):** Acum poate e timpul sa ma intorc care Mine
10. **Varful Capului (VC):** Catre Partea Inalta din mine care deja stie rezolvarea

1. **Inceput Spranceana (IS):** Care deja a ales vindecarea
2. **Coadă Ochiului (CO):** Numai ca eu inca nu sunt gata sa ma alinez cu aceasta parte
3. **Sub Ochi (SO):** Nu stiu cum inca
4. **Sub Nas (SN):** Dar ma deschid spre a invata
5. **Barbie (B):** Pentru ca o parte importanta din mine este optimista
6. **Clavicula (C):** Ea STIE deja ca are toata puterea
7. **Sub Brat (SB):** Numai ca o alta parte s-a obisnuit cu starea de vulnerabilitate
8. **Sub Piept (SP):** S-a obisnuit sa sufere
9. **Incheieturi Maini (IM):** Pentru ca atata suferinta psihica si emotionala nu avea unde sa se duca
10. **Varful Capului (VC):** Asa ca trupul meu a primit-o

1. **Inceput Spranceana (IS):** Dar e timpul sa o eliberez
2. **Coadă Ochiului (CO):** Si chiar daca inca nu stiu exact cum
3. **Sub Ochi (SO):** STIU ca este posibil si pentru mine
4. **Sub Nas (SN):** Vreau sa ma simt din nou bine
5. **Barbie (B):** Sanatos/(oasa) si plin/(a) de viata
6. **Clavicula (C):** Si stiu ca am de eliberat toate emotiile negative pe care inca le simt

- 7. Sub Brat (SB):** Iar chiar daca nu stiu cum sa renunt imediat la durere
  - 8. Sub Piept (SP):** Stiu ca sta in puterea mea sa aleg cum ma simt
  - 9. Incheieturi Maini (IM):** Aleg sa ma simt bine in pielea mea
  - 10. Varful Capului (VC):** In liniste si pace
- 
- 1. Inceput Spranceana (IS):** Relaxat/(a) si optimist/(a)
  - 2. Coada Ochiului (CO):** Impacat/(a) cu toate situatiile de viata care m-au separat
  - 3. Sub Ochi (SO):** Cu toate fricile mele
  - 4. Sub Nas (SN):** Care mi-au amintit ca sunt in haina umana
  - 5. Barbie (B):** Pana in acest moment in care pot in sfarsit sa le Vad
  - 6. Clavicula (C):** Sa recunosc ca le am
  - 7. Sub Brat (SB):** Sa fiu gata sa le eliberez
  - 8. Sub Piept (SP):** Si chiar daca inca nu stiu cum pe deplin
  - 9. Incheieturi Maini (IM):** Aleg sa ma conectez la Partea Inalta din mine care Stie
  - 10. Varful Capului (VC):** Si o las acum sa ma invete cu gratie si usurinta. Si chiar asa si este!

Respir adanc, ma relaxez, eliberez!