

Exercitiu EFT – Ho’oPonoPono

Afirmatia de setare*

In **Punctul Karate**:

(PK): 1). Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc

Aducerea in atentie (runda intai):

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 2. Coada Ochiului (CO):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 3. Sub Ochi (SO):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 4. Sub Nas (SN):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 5. Barbie (B):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 6. Clavicula (C):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 7. Sub Brat (SB):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 8. Sub Piept (SP):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 10. Varful Capului (VC):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc

Aducerea in atentie (runda a doua):

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 2. Coada Ochiului (CO):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 3. Sub Ochi (SO):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 4. Sub Nas (SN):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 5. Barbie (B):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 6. Clavicula (C):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 7. Sub Brat (SB):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 8. Sub Piept (SP):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc
- 10. Varful Capului (VC):** Imi pare rau.. (spune-i numele)..., Iarta-ma, Iti multumesc, Te iubesc

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!

**(Astfel, repetam in total mantra Ho’oPonoPono de 21 ori – o data in Punctul karate si doua runde a cate 10 ori, in punctele energetice. Numarul 21 se regaseste in Tehnica Autocontrolului fondata de Emile Coue si este deseori folosit ca mecanism de reprogramare mentala, fiind considerat numarul minim necesar pentru crearea noilor legaturi neuronale).*

Mult succes!