

## EXERCIȚIU EFT – ÎMPRIETENEȘTE-TE CU STRESUL TĂU

Am numit acest exercițiu "Imprietenește-te cu stresul tau" pentru că este un exercițiu pentru transformarea stresului, nu pentru eliminarea lui. Ceea ce este important să ne amintim de fiecare dată când vrem să lucrăm pentru eliberarea stresului, este că efectele fizice pe care acesta le are asupra noastră, depind în cea mai mare măsură de convingerile noastre.

Să încercăm așadar, să folosim un limbaj care să transmită tuturor celulelor din corpul nostru mesaje de împuternicire, să ne întărească partea din sistemul imunitar care ne asigură depășirea stresului, să ne ajute să fim puternici și sănătoși.

### Afirmația de setare:

**Punctul Karate (PK): 1.** Deși mă simt atât de stresat, iar o parte din mine nu este încă gata să elibereze tot acest stres, mă iert, mă iubesc și accept toate părțile din mine, observând cum corpul meu mă pregătește pentru schimbările vieții.

**Punctul Karate (PK): 2.** Deși simt toată această anxietate și pare că încă nu sunt gata să scap de ea, îmi iubesc și îmi accept întregul corp.

**Punctul Karate (PK): 3.** Deși mă simt atât de stresat și simt toată presiunea din viața mea, cred cu adevărat că o parte din mine știe cum să mă întărească și vreau să-mi ajut întregul corp să treacă prin schimbare.

**Punctul Karate (PK): 4.** Deși sunt încă atât de stresat, sunt recunoscător corpului meu și-mi apreciez sistemul imunitar pentru modul în care mă ajută să rămân sănătos.

### Aducerea în atenție pe punctele energetice:

1. **Început Sprânceana (ÎS):** Tot acest stres...
2. **Coada Ochiului (CO):** Îl simt puternic în întregul corp
3. **Sub Ochi (SO):** Mă simt depășit de tot acest stres
4. **Sub Nas (SN):** Toate lucrurile pe care le am de rezolvat
5. **Bărbie (B):** Și toată îngrijorarea pe care o simt
6. **Claviculă (C):** Toate responsabilitățile mă copleșesc
7. **Sub Braț (SB):** Întregul meu corp e tensionat
8. **Sub Piept (SP):** Nu e de mirare că nu reușesc să mă relaxez
9. **Încheieturi Mâini (ÎM):** Cu atâta stres în viața mea
10. **Vârful Capului (VC):** Prea multe lucruri pe care le gestionez, prea multe de făcut

1. **Început Sprânceana (ÎS):** Simt că mă lasă puterile
2. **Coada Ochiului (CO):** Dar o parte din mine rezistă încă destul de bine
3. **Sub Ochi (SO):** Sistemul meu imunitar își face treaba
4. **Sub Nas (SN):** Și-i sunt recunoscător pentru asta
5. **Bărbie (B):** Însă o parte din mine nu mai poate
6. **Claviculă (C):** O parte din mine încă alege să se îngrijoreze

7. **Sub Braț (SB)**: Poate că așa simte că trebuie să facă
8. **Sub Piept (SP)**: Poate că așa știe să arate că îi pasă
9. **Încheieturi Mâini (ÎM)**: Dar o parte din mine știe cum să transforme tot acest stres
10. **Vârful Capului (VC)**: Numai că partea aflată în presiune, nu se simte încă în siguranță

1. **Început Sprânceana (ÎS)**: Tot acest zbucium pentru a rămâne în echilibru
2. **Coada Ochiului (CO)**: Pare atât de dificil în vremurile astea
3. **Sub Ochi (SO)**: Este greu să mă simt calm
4. **Sub Nas (SN)**: Când am atâtea pe cap
5. **Bărbie (B)**: Este greu să mă simt calm
6. **Claviculă (C)**: Cu toată această nesiguranță
7. **Sub Braț (SB)**: Este greu să mă simt calm și să mă relaxez
8. **Sub Piept (SP)**: Atâta timp cât lucrurile nu merg cum îmi doresc
9. **Încheieturi Mâini (ÎM)**: Dacă nu sunt stresat, înseamnă că nu depun tot efortul
10. **Vârful Capului (VC)**: Oare chiar e adevărată această credință

1. **Început Sprânceana (ÎS)**: Sau poate așa am învățat de-a lungul timpului
2. **Coada Ochiului (CO)**: Toate aceste reacții la stres
3. **Sub Ochi (SO)**: Le-am ales ca singura opțiune
4. **Sub Nas (SN)**: Dar poate mai am și alte opțiuni
5. **Bărbie (B)**: Cum ar fi să mă deschid către ele
6. **Claviculă (C)**: Dar nu știu cum să o fac
7. **Sub Braț (SB)**: Pentru că toate convingerile mele legate de stres, mă țin captiv
8. **Sub Piept (SP)**: Și simt acest blocaj în tot corpul
9. **Încheieturi Mâini (ÎM)**: Noroc că o parte din mine știe cum să meargă mai departe
10. **Vârful Capului (VC)**: Să treacă prin încercări și să transforme tot stresul din viață mea

1. **Început Sprânceana (ÎS)**: Toate îngrijorările mele sunt legate de perioada prin care trec
2. **Coada Ochiului (CO)**: Aleg să le dau o voce acum
3. **Sub Ochi (SO)**: Prea mult timp am încercat să fug de ele
4. **Sub Nas (SN)**: Poate e doar timpul să admit ca simt ceea ce simt
5. **Bărbie (B)**: Și am tot dreptul să mă simț stresat
6. **Claviculă (C)**: Am tot acest drept așa cum am și dreptul de a alege
7. **Sub Braț (SB)**: Să aleg să transform tot acest stres
8. **Sub Piept (SP)**: Și poate chiar să mă împrietenesc cu el
9. **Încheieturi Mâini (ÎM)**: Ce idee ciudată
10. **Vârful Capului (VC)**: Nu cred că îmi doresc un asemenea prieten

1. **Început Sprânceana (ÎS)**: Deși dacă mă gândesc mai bine, m-a întărit până acum
2. **Coada Ochiului (CO)**: M-a ajutat să știu ce vreau și ce nu
3. **Sub Ochi (SO)**: M-a ajutat să mă cunosc mai bine
4. **Sub Nas (SN)**: M-a ajutat să îmi cunosc limitele

5. **Bărbie (B)**: Și să mă onorez pentru toată strădania mea
6. **Claviculă (C)**: Strădania de a păstra echilibrul și de a mă simți mai bine
7. **Sub Braț (SB)**: Numai ca nu reușesc în totalitate
8. **Sub Piept (SP)**: Dar vreau să mă deschid spre posibilitatea de a învăța
9. **Încheieturi Mâini (ÎM)**: Vreau să mă iubesc cu adevărat și să mă accept exact așa cum sunt
10. **Vârful Capului (VC)**: Cu tot stresul din viața mea

1. **Început Sprânceana (ÎS)**: Cu toate îngrijorările mele
2. **Coada Ochiului (CO)**: Cu toate nemulțumirile mele
3. **Sub Ochi (SO)**: Cu toate dubiile mele
4. **Sub Nas (SN)**: Cu toată gândirea negativă
5. **Bărbie (B)**: Cu toată neputința pe care o simt adesea
6. **Claviculă (C)**: Cu toată frustrarea sau furia
7. **Sub Braț (SB)**: Cu toate fricile
8. **Sub Piept (SP)**: Sunt obosit de atâta stres
9. **Încheieturi Mâini (ÎM)**: Și de toate așteptările mele
10. **Vârful Capului (VC)**: De toată presiunea pe care o pun pe mine

1. **Început Sprânceana (ÎS)**: De felul în care mă simt când cred că nu sunt destul de bun
2. **Coada Ochiului (CO)**: De toate judecățile mele
3. **Sub Ochi (SO)**: De toate așteptările mele
4. **Sub Nas (SN)**: Simt că nu pot să țin pasul
5. **Bărbie (B)**: Cu toată această presiune
6. **Claviculă (C)**: Parcă nimic nu e destul de bine
7. **Sub Braț (SB)**: Și sunt expus în permanență acestui stres
8. **Sub Piept (SP)**: Parcă aștept ca ceva să nu meargă bine
9. **Încheieturi Mâini (ÎM)**: Toate aceste așteptări că lucrurile să se schimbe
10. **Vârful Capului (VC)**: Poate e timpul să aștept și altceva

1. **Început Sprânceana (ÎS)**: Poate e timpul să învăț ceva diferit
2. **Coada Ochiului (CO)**: Să transform tot stresul din viața mea
3. **Sub Ochi (SO)**: Să învăț să nu mai lupt împotriva lui
4. **Sub Nas (SN)**: Luptând împotriva firii
5. **Bărbie (B)**: Sunt gata să dau voce emoțiilor mele
6. **Claviculă (C)**: Pentru că e în natura umană
7. **Sub Braț (SB)**: Să simți ceea ce simți
8. **Sub Piept (SP)**: Am acum dreptul să simt ceea ce simt
9. **Încheieturi Mâini (ÎM)**: Aleg să mă simt din ce în ce mai bine
10. **Vârful Capului (VC)**: Deși încă nu știu cum să fac acest lucru

1. **Început Sprânceana (ÎS):** Aleg să mă deschid către posibilitatea de a învăța
2. **Coada Ochiului (CO):** Și încep prin a aprecia toate părțile din mine care aleg asta
3. **Sub Ochi (SO):** Partea din mine care face tot ceea ce trebuie pentru a mă ține în siguranță
4. **Sub Nas (SN):** Toată anxietatea pe care o simt
5. **Bărbie (B):** E semnul că la un anumit nivel fac tot posibilul
6. **Claviculă (C):** Să transform energia stresului în putere și concentrare
7. **Sub Braț (SB):** Și las acest stres acum
8. **Sub Piept (SP):** Să mă conducă spre toate răspunsurile de care are nevoie
9. **Încheieturi Mâini (ÎM):** Prin toată schimbarea pe care o parte din mine a ales-o
10. **Vârful Capului (VC):** Să depășesc toate încercările cu bine

1. **Început Sprânceana (ÎS):** Primind toate darurile vieții
2. **Coada Ochiului (CO):** Tot ce e mai bun pentru mine, mă așteaptă
3. **Sub Ochi (SO):** Trebuie doar să mă alinez la aceste lucruri și la vibrația lor
4. **Sub Nas (SN):** A tuturor condițiilor optime pentru creșterea mea
5. **Bărbie (B):** Cu grație și ușurință
6. **Claviculă (C):** În liniște și pace
7. **Sub Braț (SB):** În echilibru și armonie
8. **Sub Piept (SP):** Chiar dacă aceste stări sunt încă departe acum
9. **Încheieturi Mâini (ÎM):** Ele fac deja parte din realitatea mea
10. **Vârful Capului (VC):** Pentru că eu le-am ales deja

1. **Început Sprânceana (ÎS):** Mai am doar să mă alinez cu ele
2. **Coada Ochiului (CO):** Iar acum aleg să învăț cum să o fac
3. **Sub Ochi (SO):** Să mă deschid către o stare de claritate
4. **Sub Nas (SN):** În care să mă simt calm și relaxat
5. **Bărbie (B):** Mulțumit cu deciziile pe care le iau
6. **Claviculă (C):** Într-o stare optimă de sănătate
7. **Sub Braț (SB):** În relații armonioase, pace și belșug
8. **Sub Piept (SP):** Aleg toate acestea în viața mea
9. **Încheieturi Mâini (ÎM):** Și mă deschid acum să le primesc
10. **Vârful Capului (VC):** Și chiar așa și este !

Respirăm adânc, ne relaxăm, eliberăm !