

Exercitiu EFT pentru indepartarea viselor urate

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Chiar daca mi-e teama, mami e cu mine si sunt in siguranta

Punctul Karate (PK): 2). Chiar daca mi-e teama ca o sa visez urat, stiu ca e doar un vis si va pleca repede

Punctul Karate (PK): 3). Chiar daca dna invatatoare tipa, eu sunt un copil grozav si mami ma iubeste

(scuturam mainile si respiram adanc)

Aducerea in atentie:

1. Inceput **Spranceana (IS):** Mi-e teama sa adorm

2. Coada **Ochiului (CO):** Mi-e teama ca voi visa din nou, urat

3. Sub **Ochi (SO):** Nu-mi place sa ma sperii

4. Sub **Nas (SN):** Mi-e frica de visele urate

5. **Barbie (B):** Chiar daca stiu ca sunt doar vise

6. **Clavicula (C):** Si ca trec repede

7. Sub **Brat (SB):** Mami spune ca o sa treaca repede

8. Sub **Piept (SP):** Si eu o cred pe mami

9. **Incheieturi Maini (IM):** Sunt in siguranta in patul meu

10. **Varful Capului (VC):** Iar mami si tati ma iubesc mult

1. Inceput **Spranceana (IS):** Ei spun ca si ei mai viseaza urat cand ii supara cineva

2. Coada **Ochiului (CO):** Dar ca au incredere ca o sa treaca repede

3. Sub **Ochi (SO):** Pentru ca oamenii nu vor cu-adevarat sa fie rai

4. Sub **Nas (SN):** Lor doar le e frica

5. **Barbie (B):** Cred ca si doamnei invatatoare ii e frica, de aceea tipa

6. **Clavicula (C):** Poate ii e frica sa nu fim obraznici

7. Sub **Brat (SB):** Si-atunci pot s-o inteleg

8. Sub **Piept (SP):** Pentru ca mie nu mi-e frica

9. **Incheieturi Maini (IM):** Eu stiu ca sunt un copil bun

10. **Varful Capului (VC):** Iar mami si tati ma iubesc mult

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!