

Exercitiu EFT pentru inlocuirea gandirii negative

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Chiar daca imi vin in minte o gramada de ganduri negative si o parte din mine nu este inca gata sa renunte la acest negativism, ma iubesc si ma accept asa cum sunt

Punctul Karate (PK): 2). Chiar daca sunt socat de propria mea gandire negativa, dar la un anumit nivel poate ea ma ajuta sa raman in siguranta, imi accept toate partile din mine

Punctul Karate (PK): 3). Chiar daca nu stiu cum o sa pot renunta la aceasta gandire negativa - care imi vine in mod natural inaintea oricarui gand pozitiv - accept lucrurile asa cum sunt acum, cu incredere in ce pot sa schimb

Punctul Karate (PK): 4). Chiar daca ma concentrez mai mult pe ce nu functioneaza, ma iert chiar acum pentru aceasta obisnuinta

Aducerea in atentie:

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Sunt plin de indoieli si gandesc negativ
- 2. Coada Ochiului (CO):** Imi vine mereu sa incep cu "NU"
- 3. Sub Ochi (SO):** Paharul parca e numai pe jumătate gol
- 4. Sub Nas (SN):** E mult mai natural sa fiu asa
- 5. Barbie (B):** Si mult mai usor
- 6. Clavicula (C):** Nici nu vad cum m-as putea schimba
- 7. Sub Brat (SB):** Gandirea asta imposibila!
- 8. Sub Piept (SP):** E clar ca ma tine pe loc
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Observ cat de greu imi este
- 10. Varful Capului (VC):** Totusi nu ma pot opri sa gandesc negativ

- 1. Inceput Spranceana (IS):** Fac tot felul de scenarii
- 2. Coada Ochiului (CO):** De ce nu pot sa ma gandesc la rezolvari pozitive?
- 3. Sub Ochi (SO):** Trebuie sa ma chinui sa fiu pozitiv
- 4. Sub Nas (SN):** Ca si cum e un efort prea mare sa ma simt bine
- 5. Barbie (B):** Ca si cum platesc un pret scump daca sunt fericit
- 6. Clavicula (C):** De ce-o fi asa greu sa gandesc pozitiv?
- 7. Sub Brat (SB):** Toata aceasta gandire negativa
- 8. Sub Piept (SP):** Ma infurie la culme
- 9. Incheieturi Maini (IM):** Observ emotiile atasate gandirii mele
- 10. Varful Capului (VC):** Si ma-ntristez ca simt asta

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Imi dau seama ca nu ma serveste
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Dar nu ma pot abține
3. **Sub Ochi (SO)**: E mai ușor să fiu negativ
4. **Sub Nas (SN)**: Pare mai natural
5. **Barbie (B)**: Dar eu vreau să mă simt bine
6. **Clavicula (C)**: Și să văd rezolvarea în tot ce trăiesc
7. **Sub Brat (SB)**: Să gasesc soluții
8. **Sub Piept (SP)**: Nu să fiu Gică-contra
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Vreau să las cu ușurință aceste gânduri care nu mă mai servesc
10. **Varful Capului (VC)**: Poate în trecut m-au servit

1. Inceput **Spranceana (IS)**: M-au ținut în siguranță cumva
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Dar acum imi vreau puterea înapoi
3. **Sub Ochi (SO)**: Sunt un om deschis
4. **Sub Nas (SN)**: Știu ce mă împuternicește și ce nu
5. **Barbie (B)**: Iar gândirea negativă n-a servit cu adevărat pe nimeni
6. **Clavicula (C)**: Doar te ține în iluzie
7. **Sub Brat (SB)**: Acea că nu poți face nimic
8. **Sub Piept (SP)**: Dar ceea ce poți face este măcar să vrei
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Nu te poate împiedica nimeni să vrei
10. **Varful Capului (VC)**: Iar eu vreau să mă simt bine

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Și să văd partea bună a lucrurilor
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Pentru că ea există cu adevărat
3. **Sub Ochi (SO)**: Așa cum fiecare băț are două capete
4. **Sub Nas (SN)**: Tot așa fiecare lucru are două aspecte
5. **Barbie (B)**: Și chiar dacă pare mai ușor să vezi partea negativă
6. **Clavicula (C)**: Cea pozitivă există în egală măsură
7. **Sub Brat (SB)**: Trebuie doar să admiti asta
8. **Sub Piept (SP)**: Apoi adevărul iese la lumină
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Și experimentez cu ușurință partea pozitivă
10. **Varful Capului (VC)**: Pot să observ că există chiar acum

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Eliberez toate scenariile negative care-mi bombardează capul
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Și le dau drumul să plece
3. **Sub Ochi (SO)**: Sunt în siguranță să fac asta!
4. **Sub Nas (SN)**: Și merit să fac asta!
5. **Barbie (B)**: Merit să-mi fie bine
6. **Clavicula (C)**: Și-mi este din ce în ce mai bine pe zi ce trece
7. **Sub Brat (SB)**: Incepe să-mi placă să mă concentrez diferit

8. **Sub Piept (SP):** Ma accept asa cum sunt si pe cei din jurul meu
9. **Incheieturi Maini (IM):** Sunt in regula si daca gandesc negativ si daca gandesc pozitiv
10. **Varful Capului (VC):** Dar invat sa aleg scenariul pozitiv

1. **Inceput Spranceana (IS):** Pentru ca pe cel negativ l-am experimentat suficient
2. **Coadă Ochiului (CO):** Si nu mai sunt interesat in suferinta adusa de el
3. **Sub Ochi (SO):** Nici in indoiala, tristete si greutate
4. **Sub Nas (SN):** E destul deja
5. **Barbie (B):** Imi place sa observ ca schimbarea e posibila
6. **Clavicula (C):** Si stiu ca e si pentru mine
7. **Sub Brat (SB):** Pentru ca asa aleg!
8. **Sub Piept (SP):** Si ma voi ajuta de aceste intrebari puternice
9. **Incheieturi Maini (IM):** Puse de cei care aleg dezvoltarea personala
10. **Varful Capului (VC):** Si Fiinta mea este gata sa integreze raspunsurile potrivite

1. **Inceput Spranceana (IS):** Ce ma face fericit?
2. **Coadă Ochiului (CO):** Ce ma entuziasmeaza in viata mea?
3. **Sub Ochi (SO):** De ce sunt mandru chiar acum?
4. **Sub Nas (SN):** De ce ma bucur cel mai mult?
5. **Barbie (B):** Ce angajament imi iau fata de mine?
6. **Clavicula (C):** Ce iubesc cu-adevarat?
7. **Sub Brat (SB):** Ce am de oferit astazi?
8. **Sub Piept (SP):** Ce am de invatat?
9. **Incheieturi Maini (IM):** Cu ce pot sa contribui la calitatea vietii mele?
10. **Varful Capului (VC):** Mintea, corpul si spiritul meu primesc aceste raspunsuri – chiar daca sunt constient de asta sau nu. Informatia este complet transferata ACUM.

Respir adanc, ma relaxez, eliberez!