

Exercitiul EFT – “Ma predau”

Sa te predai, inseamna de fapt, sa renunti la rezistenta impotriva Vietii, sa renunti la o identitate si la un control, care oricum sunt iluzorii. Acest lucru poate parea inspaimantator, pentru ca inseamna ca esti de acord sa.. te dizolvi. Dar exact cand faci asta, de fapt te deschizi cu adevarat Vietii.

Indrazneste sa te lasi trait de ceea ce Traieste Totul.

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Ma predau!
2. Coada **Ochiului (CO)**: Renunt la nevoia de control
3. Sub **Ochi (SO)**: Renunt si la nevoia de a preda controlul
4. Sub **Nas (SN)**: Renunt la lipsa de putere in a preda controlul
5. **Barbie (B)**: Renunt la felul in care gandesc ca ar trebui sa fie viata mea
6. **Clavicula (C)**: Renunt la dorinta mea ca lucrurile sa fie diferite
7. Sub **Brat (SB)**: Renunt la renuntarea mea
8. Sub **Piept (SP)**: Renunt la nevoia mea de-a fi bun
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Renunt la nevoia mea de-a fi acceptat
10. **Varful Capului (VC)**: Ma predau!

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Multumesc Univers!
2. Coada **Ochiului (CO)**: Renunt la nevoia de a cunoaste
3. Sub **Ochi (SO)**: Renunt la nevoia de a fi cunoscut
4. Sub **Nas (SN)**: Renunt la nevoia ca ceilalti sa ma accepte
5. **Barbie (B)**: Renunt la imperfectiunile mele
6. **Clavicula (C)**: Renunt la nevoia de a fi perfect
7. Sub **Brat (SB)**: Renunt la dependentele mele
8. Sub **Piept (SP)**: Renunt la scopul vietii mele
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Renunt la relatiile mele
10. **Varful Capului (VC)**: Renunt la nevoia de a fi iubit

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Renunt la teluri si dorinte
2. Coada **Ochiului (CO)**: Renunt la inima mea
3. Sub **Ochi (SO)**: La mintea mea
4. Sub **Nas (SN)**: La corpul meu
5. **Barbie (B)**: La spiritul meu
6. **Clavicula (C)**: Renunt la ego-ul meu
7. Sub **Brat (SB)**: Renunt la orice nevoie de renuntare
8. Sub **Piept (SP)**: Renunt la neputinta de a renunta
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Renunt la tot
10. **Varful Capului (VC)**: Ma predau!

Traducere si adaptare: <http://eliberareemotionala.ro>

Meditatia originala: „Ma predau” de Kute Blackson

Email: info@eliberareemotionala.ro

1. **Inceput Spranceana (IS):** Multumesc Univers!
2. **Coada Ochiului (CO):** Cer ca orice nu este in aliniament cu Sinele meu Inalt
3. **Sub Ochi (SO):** Sa fie eliberat
4. **Sub Nas (SN):** Cer ca orice nu este in aliniament cu Evolutia mea Inalta
5. **Barbie (B):** Sa fie eliberat
6. **Clavicula (C):** Cer ca numai Binele Inalt
7. **Sub Brat (SB):** Sa fie prezent in viata mea si-n tot ce ma priveste
8. **Sub Piept (SP):** Renunt la tot
9. **Incheieturi Maini (IM):** Multumesc Univers
10. **Varful Capului (VC):** Ma predau!

1. **Inceput Spranceana (IS):** Univers, Ma Predau! Ma Predau Binelui meu cel mai Inalt!
2. **Coada Ochiului (CO):** Tu m-ai adus aici, Tu m-ai adus in aceasta situatie,
3. **Sub Ochi (SO):** Tu m-ai adus in relatie cu oamenii din jurul meu,
4. **Sub Nas (SN):** Tu faci ca acest vis sa se implineasca pentru mine
5. **Barbie (B):** Ma predau complet, astfel incat aceste lucruri sa se manifeste!
6. **Clavicula (C):** Te rog, adu Binele cel mai Inalt pentru fiecare persoana implicata in parte
7. **Sub Brat (SB):** Si ajuta-ma sa intru in Fluxul Gratiei,
8. **Sub Piept (SP):** Astfel incat sa simt cum viata curge si pentru mine, conform Planului Inalt
9. **Incheieturi Maini (IM):** Ajuta-ma sa ma dau la o parte din Calea mea
10. **Varful Capului (VC):** Si sa traiesc Frumusetea Vietii care Curge.

Respir adanc, ma relaxez, eliberez!