

Fraze ajutatoare în crearea propriilor afirmatii de setare

Daca nu puteti identifica problema, incercati una din aceste variante:

- Desi am acest conflict, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi nu mi-e clar asupra a ce vreau sa lucrez, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi nu stiu pentru ce sa lucrez, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi nu stiu de ce ma simt asa, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi am acest disconfort in stomac si nu stiu de ce, ma accept complet si profund asa cum sunt

Daca sunteti nelinistiti in privinta rezultatelor pe care le veti obtine cu EFT:

- Desi mi-e teama ca n-o fac bine, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi sunt convins ca nu va merge pentru mine, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi nu vreau sa fac vreo greseala, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi nu cred ca asta o sa mearga, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi nu stiu ce cuvinte sa folosesc, ma accept complet si profund asa cum sunt

Fraze puternice daca:

A. O parte din noi vrea/ nu vrea ceva:

- Desi sunt blocat in aceasta problema, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi nu vreau sa dau drumul acestei situatii, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi ma auto-sabotez, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi continui sa ma simt in felul asta, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi raman in aceasta situatie pentru ca este mai sigur, ma accept complet si profund asa cum sunt

B. Daca suntem convinsi ca:

- Desi sunt convins ca nu poate fi atat de usor, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi sunt convins ca asta este tot ceea ce merit, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi sunt convins ca asta este si nu pot sa schimb situatia, ma accept complet si profund asa cum sunt
- Desi sunt convins ca schimbarea nu este sigura, ma accept complet si profund asa cum sunt

IMPORTANT! ASCULTA-TI CORPUL!

Inchide ochii (este de ajutor), spune afirmatia de setare si observa in care parte a corpului simti o senzatie ciudata (tensiune, durere, intepatura, gol, etc.) apoi completeaza afirmatia de setare cu aceasta stare, de exemplu:

- Desi sunt nervos pentru acest interviu si simt un nod in stomac (sau un gol in cap, sau dupa caz, ce senzatie apare), accept complet si profund felul in care ma simt.

