

## **Secretul Vietii de zi cu zi – Recunoasterea a CEEA CE SUNTEM**

Exercitiul poate fi si numai citit - desi in cazul in care stimulam si punctele capat de meridian energetic, conform metodei EFT – poate avea un impact mai mare.

Alegem un loc in care sa ne putem relaxa, acordandu-ne 5 minute in liniste, bem apa, respiram adanc de cateva ori si facem acest exercitiu:

1. **Inceput Spranceana (IS):** Inteleg ca sunt mai mult decat pot vedea aici si acum, in acest corp fizic
2. **Coadă Ochiului (CO):** Admit ca o parte din mine este din energia-Sursa si ca este cu-adevarat, esenta a CEEA CE SUNT
3. **Sub Ochi (SO):** Si accept ca Parte din acea Constiinta curge acum prin corpul meu fizic
4. **Sub Nas (SN):** Astfel ca in timp ce recunosc aceasta dualitate,
5. **Barbie (B):** in manifestarea simultana a celor doua Parti din mine,
6. **Clavicula (C):** a Partii stabile care creste si fiinteaza
7. **Sub Brat (SB):** si a Partii care se concentreaza pe existenta in acest corp fizic,
8. **Sub Piept (SP):** inteleg cu claritatea valoarea celor 2 Parti care fac CEEA CE SUNT
9. **Incheieturi Maini (IM):** Simt in egala masura Nemuirea care SUNT
10. **Varful Capului (VC):** precum si Specificul a ceea ce sunt aici si acum, in aceasta forma fizica, in aceasta realitate de timp si spatiu

1. **Inceput Spranceana (IS):** Si incep sa simt apreciere si recunostinta pentru contrastele create
2. **Coadă Ochiului (CO):** pe care odata le-am condamnat – si acum le accept
3. **Sub Ochi (SO):** Pentru ca acum pot sa simt ca orice contrast m-a dus mai aproape de o noua idee/ experienta
4. **Sub Nas (SN):** si desi poate am urat acele idei
5. **Barbie (B):** in care n-am crezut si ca atare, mi-au adus suferinta,
6. **Clavicula (C):** acum insa, ma bucur de noile idei/ experiente care iau nastere in realitatea mea
7. **Sub Brat (SB):** desi nu stiu cum, cand, cine si unde,
8. **Sub Piept (SP):** nu stiu detaliile felului in care aceste idei/ experiente se vor dezvalui in viata mea,
9. **Incheieturi Maini (IM):** am intelegerea si credinta in Legile Universului
10. **Varful Capului (VC):** si STIU ca - fiind Creatorul care a dat nastere acestor idei -

1. Inceput Spranceana (**IS**): imi vor fi aratate toate avantajele mijloacelor Sursei, pentru a le implini
2. Coadă Ochiului (**CO**): Astfel, aflându-mă în acest loc în care nu am nici o idee despre ce și cum va fi,
3. Sub Ochi (**SO**): simt Adevărul a ceea ce constientizez că ESTE
4. Sub Nas (**SN**): de fapt, mai mult decât Adevărul!
5. Barbie (**B**): Nu constientizez numai importanța faptului că dau naștere unor idei despre **ceea ce vreau**,
6. Clavicula (**C**): ci mă simt cu adevărat însufletit prin asta
7. Sub Brat (**SB**): Pentru că Partea Înaltă din mine știe cu claritate
8. Sub Piept (**SP**): Că sunt Creatorul propriilor experiențe
9. Încheieturi Maini (**IM**): Și acea Partea Înaltă nu doar mă privește și confirmă ceea ce aleg,
10. Varful Capului (**VC**): ci **devine echivalentul vibrational** a ceea ce aleg!

1. Inceput Spranceana (**IS**): De fapt, Partea mea Înaltă, DEJA a răspuns cererii mele
2. Coadă Ochiului (**CO**): iar acum totul depinde de restul Partilor din mine, și o "prindă" din urmă,
3. Sub Ochi (**SO**): să se alinieze cu Partea mea Înaltă.
4. Sub Nas (**SN**): Și acum – că știu ceea ce STIU, nu mai cred că va fi atât de dificil
5. Barbie (**B**): Când îmi mut Atenția că să "prind din urmă" Partea mea Înaltă,
6. Clavicula (**C**): atunci mă simt bine!
7. Sub Brat (**SB**): Când îmi schimb atenția în direcția a ceea ce nu vreau, atunci mă simt rău
8. Sub Piept (**SP**): Și pot să observ cu adevărat cum mă simt zi de zi
9. Încheieturi Maini (**IM**): și sunt mandru de mine că pot să spun cu claritate
10. Varful Capului (**VC**): și să constientizez când merg în cursul Vieții și când nu o fac

1. Inceput Spranceana (**IS**): Îmi dau seama când merg în direcția dorită
2. Coadă Ochiului (**CO**): și când nu o fac.
3. Sub Ochi (**SO**): Știu când îmi dau voie să fiu cine SUNT cu adevărat și când nu
4. Sub Nas (**SN**): Și nu mai sunt separat pe mine pentru momentele în care nu o fac
5. Barbie (**B**): Pentru că acele momente doar mă ajută să STIU - cu ajutorul emoțiilor, propriul meu sistem de ghidare -
6. Clavicula (**C**): și să **simt** diferența felului în care mă simt,
7. Sub Brat (**SB**): mă ajută să stabilesc matrită pentru **ceea ce vreau**.

8. **Sub Piept (SP):** Sunt in sfarsit, in momentul in care nu trebuie neaparat sa vad dinainte manifestarea a ceea ce doresc
9. **Incheieturi Maini (IM):** pentru ca STIU sigur ca aceea va veni, ca urmare a faptului ca STIU
10. **Varful Capului (VC):** N-a fost niciodata un timp mai potrivit pentru a-mi trimite dorintele in viitor!

1. **Inceput Spranceana (IS):** In sfarsit, pot sa pricep ca niciodata nu voi FACE lucrurile - si cu-atat mai mult, nu le voi face *gresit*
2. **Coadă Ochiului (CO):** Pentru ca tot ceea ce traiesc, duce la expansiunea a CEEA CE SUNT
3. **Sub Ochi (SO):** Si pot sa spun prin **felul in care ma simt**, daca merg in directia acestei expansiuni, sau nu
4. **Sub Nas (SN):** In sfarsit, incep sa inteleg ca oricum, nu a fost niciodata vorba despre "implinire" sau "manifestare"
5. **Barbie (B):** Aceste lucruri pe care le doresc fac doar parte din Atentia pe care eu o trimit, pentru a calatori pe firul Vietii
6. **Clavicula (C):** Sunt implinit prin faptul ca sunt in continua expansiune
7. **Sub Brat (SB):** Si sunt incantat in intelegerea ca niciodata nu voi "face" totul dar intotdeauna voi "FI"
8. **Sub Piept (SP):** Sunt cu-adevarat multumit ca SUNT Aici si Acum
9. **Incheieturi Maini (IM):** Sunt incantat in intelegerea ca SUNT unde sunt
10. **Varful Capului (VC):** si sunt gata oricand sa continui firul Vietii, fie ca merge in sus sau in jos

1. **Inceput Spranceana (IS):** Inteleg ca si atunci cand merge in jos, el merge catre ceea ce am Devenit
2. **Coadă Ochiului (CO):** Si este destul pentru mine, sa simt satisfactia ca SUNT CEEA CE SUNT si unde sunt.
3. **Sub Ochi (SO):** In loc sa fiu nemultumit si sa masor distanta intre locul in care SUNT si cel in care as vrea sa fiu,
4. **Sub Nas (SN):** Aleg sa merg pe firul Vietii si sa experimentez bucuria drumului meu catre expansiune.
5. **Barbie (B):** Pot sa simt ca Sursa din interiorul meu ma iubeste, ma adora si ca devine versiunea mea expansionata
6. **Clavicula (C):** Pot sa simt ca nu mai este nici un fel de disconfort in a fi Sursa care SUNT, pentru ca ea nu judeca Partea mea din planul fizic.
7. **Sub Brat (SB):** Sursa din interiorul meu,
8. **Sub Piept (SP):** care se extinde ca rezultat a ceea ce am trait,
9. **Incheieturi Maini (IM):** Se afla in Apreciere fata de tot ceea ce am Devenit
10. **Varful Capului (VC):** si ma cheama catre Ea.

1. **I**nceput **S**pranceana (**IS**): Si-acum inteleg cu-adevarat,
2. **C**oada **O**chiului (**CO**): ca exact asta este ceea ce e **VIATA**,
3. **S**ub **O**chi (**SO**): Dualitatea din mine,
4. **S**ub **N**as (**SN**): intre Partea mea Inalta, energia-Sursa care a fost gata sa vina Aici si Acum, pentru a expansiona
5. **B**arbie (**B**): si aceasta Parte din corpul meu fizic, care este gata sa "prinda" Partea Inalta
6. **C**lavicula (**C**): Am acum, locul meu in Univers!
7. **S**ub **B**rat (**SB**): Sunt important pentru expansiunea din Univers,
8. **S**ub **P**iept (**SP**): Si e timpul pentru mine
9. **I**ncheieturi **M**aini (**IM**): Sa primesc beneficiile propriei expansiuni,
10. **V**arful **C**apului (**VC**): iar acum stiu si CUM!

Respiram adanc, ne relaxam, eliberam!