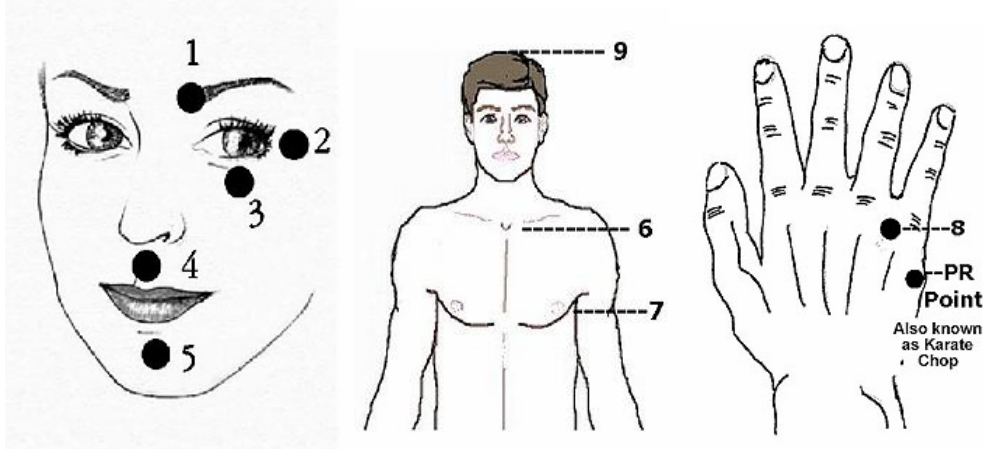


Afirmacje stosowane z Techniki Emocjonalnego Uwolnienia (EFT – Emotional Freedom Technique)

„Jestem, który jestem; Jestem dzieckiem Boga; Jestem dzieckiem wszech wiata; Jestem pełni w miłości; Jestem pełni w wietle; Jestem przykładem Boskości; Jestem boskim posłańcem; Jestem, który jestem, którzy jesteście my i chociaż mam ten problem (nazwij problem), całkowicie kocham i akceptuję siebie (podczas opukiwania punktu 1 – wewnątrz trzaski koniec brwi nad lewym okiem – powtórz trzy razy „Całkowicie kocham i akceptuję siebie takim jakim jestem”. Następnie opukuj punkty od 2 do 9 trzy razy i zakończ słowami: „dziękuję za uzdrowienie, które ma miejsce”. Powtórz całą procedurę trzy razy dziennie przez trzy dni.



1 - na początku brwi, dokładnie powyżej jednej ze stron nosa,

2 - na kości znajdującej się po zewnętrznej stronie oka,

3 - na kości znajdującej się poniżej oka, około 2,5 cm poniżej rzęsy,

4 - na małym obszarze znajdującej się pomiędzy podstawą nosa a górną wargą,

5 - w połowie drogi między brzością a dziąsłami dolnej wargi,

Przejdź teraz do tułowia – do punktu # 6.

6 - miejsce gdzie łączy się kość obojczyka i łokieć. Aby je znaleźć, umieść swój palec wskazujący w zagłębieniu przypominającym literę U na początku obojczyka (w pobliżu miejsca, gdzie masz krawat). Z podstawy U skieruj swój palec 2,5 cm w kierunku przodu, a następnie 2,5 cm w lewo (lub prawo).

7 - na boku ciała, w punkcie mieszczącym się na poziomie równym z brodawkami sutkowymi (u mężczyzn) lub rodkiem paska stanika (u kobiet). Około 10 cm poniżej pachy.

Przejdź teraz do dłoni – do punktu # 8.

9 - przecięcie dwóch linii na czubku głowy (linia poprowadzona od wierzchołka jednego ucha, nad głowę, do wierzchołka drugiego ucha oraz linia poprowadzona od czubka nosa do podstawy czaszki)

8 - znajduje się on na zewnętrznej stronie kciuka ok. 1 cm nad wcięciem między kostkami podstawy palca serdecznego i małego. Jeśli wyobrazisz sobie linię między kostkami prowadzącą od małego do serdecznego palca i uznasz ją za podstawę trójkąta równobocznego, którego oba boki zbiegają się u wierzchołka w kierunku nadgarstka, wtedy punkt # 8 będzie właśnie tym wierzchołkiem trójkąta.

Przejdź teraz do tułowia – do punktu # 9.

Punkt PR - mieści się on w rowkowej części umiarkowanej zewnętrznej części dłoni pomiędzy kostkami nadgarstka i nasadą małego palca. Ten punkt jest też nazywany Punktem Karateki. Opukujesz to miejsce, aby dokonać Psychologicznego Odwrócenia (PR - Psychological Reversal).