

Exercitiu EFT pentru BURTA

Exercitiile energetice pentru burta fac parte din lucrul pentru conectarea mintii cu trupul in ceea ce priveste cele 3 parti ale corpului cu care majoritatea doreste sa lucreze cand este vorba de controlul greutatii.

Sunt diferite legaturi corp-minte in ceea ce priveste diferite parti ale corpului, dar toate au de-a face cu mania, poate fi manie reprimata din copilarie, manie fata de tata, sau poate relatii dificile de familie, in adolescenta.

Ne concentram acum pe burta, care inseamna manie fata de o situatie in care ne-am aflat.

Un exemplu ar fi, sa zicem, ca la varsta de 10 ani, parintii s-au separat – este doar un exemplu – poate apare mania fata de tata, sau poate chiar fata de mama, dar mai mult decat atat este mania fata de o situatie in care ne-am aflat si pe care n-am putut-o controla, asa ca instinctual este sa “mancam” aceste emotii, pentru a ne proteja - in general, in jurul burtii.

Vom face acest exercitiu acum si ceea ce este mai important, nu sunt cuvintele, ci **felul in care ne conectam** la emotiile noastre, la o situatie de viata similara, important este ceea ce simtim.

Afirmatia de “aducere aminte” este structurata pe secvente de 10 afirmatii, respectiv, cate una pentru fiecare din cele 10 puncte energetice din metoda ProFT.

Bem apa!

Corectare Inversare Psihologica:

Punctul Karate (PK): 1). Desi nu vreau sa renunt la mania mea pe situatia in care mi s-a spus sa mananc sau am mancat pentru ca eram furios si lipsit de control, ma iubesc si ma accept complet si total.

Punctul Karate (PK): 2). Desi nu vreau sa renunt la protectia pe care am “construit-o” in jurul burtii mele, ma iubesc si ma accept complet si total.

Punctul Karate (PK): 3). Desi nu vreau sa renunt la mania mea pe situatia pe care n-am putut sa o controlez, ma iubesc si ma accept complet si total.

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi cand am fost tanar, am fost manios pe situatia in care mi s-a spus ce sa mananc, cand si cum si nu am avut nici un control asupra mancarii, ma iubesc si ma accept complet si total.

Punctul Karate (PK): 2). Desi am “construit” aceasta protectie in jurul burtii mele, pentru a nu mai fi ranit vreodata, ma iubesc si ma accept complet si total.

Punctul Karate (PK): 3). Desi am fost manios pe situatie pentru ca n-am putut s-o controlez sub nici o forma, ma iubesc si ma accept complet si total.

Afirmatia de aducere aminte:

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Am fost manios pe situatie.
 2. **Coadă Ochiului (CO)**: Am fost manios pe cei apropiati mie.
 3. **Sub Ochi (SO)**: M-am suparat atunci cand am inceput sa cresc in greutate.
 4. **Sub Nas (SN)**: M-am suparat pe acea situatie.
 5. **Barbie (B)**: N-am avut control asupra ei.
 6. **Capul Pieptului (CP)**: Pe masura ce-am crescut, n-am avut control nici asupra mancarii.
 7. **Sub Brat (SB)**: Mi s-a spus ce sa mananc si cand sa mananc.
 8. **Sub Piept (SP)**: N-am avut control asupra mancarii pe masura ce-am crescut.
 9. **Incheieturi Maini (IM)**: Doar stiam sa mananc cand mi-era foame!
 10. **Varful Capului (VC)**: Cu toate astea mi se spunea mereu CAND si CE sa mananc.
-
1. Inceput **Spranceana (IS)**: Pe masura ce-am crescut, mi s-a spus sa termin tot din farfurie.
 2. **Coadă Ochiului (CO)**: Chiar daca eram plin.
 3. **Sub Ochi (SO)**: Chiar daca nu mai puteam.
 4. **Sub Nas (SN)**: Chiar daca-mi venea sa vomit.
 5. **Barbie (B)**: Mi s-a spus sa termin tot din farfurie.
 6. **Capul Pieptului (CP)**: Am fost suparat pe situatie.
 7. **Sub Brat (SB)**: Alta data, mancare era folosita drept recompense.
 8. **Sub Piept (SP)**: Daca ma straduiam sau daca nu ma simteam bine, eventual, eram recompensat cu ceva dulce.
 9. **Incheieturi Maini (IM)**: Poate in acelasi fel ma recompensez acum, cand nu ma simt bine.
 10. **Varful Capului (VC)**: Sunt suparat pe aceasta situatie.

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Manios pe faptul ca n-am putut face nimic.
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Incepand sa-mi "mananc" propriile emotii.
3. **Sub Ochi (SO)**: Fiind suparat pe cineva din trecut.
4. **Sub Nas (SN)**: Aleg sa eliberez asta acum.
5. **Barbie (B)**: Aceasta este o ocazie sa las supararea sa plece.
6. **Capul Pieptului (CP)**: Aleg sa o las sa plece.
7. **Sub Brat (SB)**: Respir adanc si ma relaxez.
8. **Sub Piept (SP)**: Si aleg sa las toata durerea sa plece.
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Ma iubesc si ma accept complet si total.
10. **Varful Capului (VC)**: Chiar daca nu am avut control asupra mancarii, copil fiind.

1. Inceput **Spranceana (IS)**: Si-am fost manios pentru asta.
2. **Coadă Ochiului (CO)**: Sunt adult acum si am posibilitatea sa aleg.
3. **Sub Ochi (SO)**: Aleg sa eliberez toata mania din trecut
4. **Sub Nas (SN)**: Legata de mancare si de controlul acesteia.
5. **Barbie (B)**: Aleg sa mananc ce vreau, cand vreau.
6. **Capul Pieptului (CP)**: Numai cand mi-e foame.
7. **Sub Brat (SB)**: Sa ma opresc cand sunt satul.
8. **Sub Piept (SP)**: Pentru ca sunt in control.
9. **Incheieturi Maini (IM)**: Ma iubesc si m-accept complet si total.
10. **Varful Capului (VC)**: Sunt relaxat si in pace cu mine

Respiram adanc, ne relaxam si eliberam!

Repetam acest exercitiu de cate ori este posibil in timpul zilei, minim 2-3 saptamani, pentru ca este vorba despre impartirea in bucati mici, a unei suparari din trecut, ne-exprimate si inradacinate.