

Tkwi w nas przekonanie, że nie jesteśmy pewni, czy będziemy czuli się dobrze czy nie. Ja myślę, że dobrym sposobem na oczyszczenie się z tych myśli jest tapping.

A zatem weź pełną odpowiedzialność za swoje działania i zacznij opukiwanie Punktu Karate mówiąc:

Punkt Karate: Nawet, jeśli boję się, że moje zdrowie nie ulegnie poprawie, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

Punkt Karate: Nawet, jeśli boję się, że w tej chwili moje zdrowie nie jest najlepsze, to kocham i akceptuję siebie.

Punkt Karate: Nawet, jeśli z moim zdrowiem nie jest najlepiej, bo ten proces jest całkowicie ode mnie niezależny i sama nie mogę go powstrzymać, bo nic nie mogę na to poradzić i to mnie przeraża.

Punkt Karate: Nawet, jeśli nie boję się, że nie będę zupełnie zdrowa, to głęboko i całkowicie kocham, poważam i akceptuję siebie oraz tę osobę, która kazała mi czuć się źle.

(1)

Brew: ten lęk, że nie będę się czuła dobrze

Bok oka: ten lęk, że to jest poza moją kontrolą

Pod okiem: ten lęk, że nie będę OK

Pod nosem: ten lęk, że nad tym nie panuję

Broda: cały ten lęk

Obojczyk: cały ten lęk

Pod ramieniem: uwalniam go teraz

Czubek głowy: uwalniam go z mojej duszy i umysłu

(2)

Brew: cały ten lęk, że nie będę się czuła dobrze

Bok oka: cały ten lęk, że nie będę OK

Pod okiem: uwalniam ten lęk i strach,

Pod nosem: bo nie wiem, co mnie czeka

Broda: albo co złego może mi się stać

Obojczyk: ten lęk, który jest poza moją kontrolą

Pod ramieniem: uwalniam ten lęk

Czubek głowy: ponieważ trzeba wyjść mu naprzeciw

(3)

Brew: bo z jednej strony mogłoby się wydawać, że

Bok oka: wszystko jest pod kontrolą,

Pod okiem: bo tworzę swoją rzeczywistość

Pod nosem: na poziomie mojej podświadomości

Broda: a więc wybieram uzdrowienie wszystkiego,

Obojczyk: co jest we mnie w środku

Pod ramieniem: uwalniam te wszystkie rzeczy, które przyciągam, a które są przyczyną bólu

Czubek głowy: uwalniam moją potrzebę przyciągania rzeczy,

(4)

Brew: które mogą mnie zranić

Bok oka: otwieram się na to, co nazywa się miłością

Pod okiem: uwalniam strach
Pod nosem: uwalniam złość
Broda: uwalniam wstyd i poczucie winy
Obojczyk: to co zostało, to miłość
Pod ramieniem: mogę kochać siebie
Czubek głowy: i w ten sposób przyciągam do mojego życia same dobre rzeczy
(5)

Brew: i zdecydowanie czuję się OK
Bok oka: uwalniam wrażenie, że zdrowie wymyka się spod mojej kontroli
Pod okiem: a z drugiej strony również to, że
Pod nosem: moje potrzeby są poza kontrolą
Broda: ale przecież wszystko jest w rękach Boga
Obojczyk: i ja jestem w rękach Boga,
Pod ramieniem: bo kiedy ja jestem w rękach Boga
Czubek głowy: to dobrze być w takich rękach
(6)

Brew: w takim razie zdecydowanie czuję się dobrze
Bok oka: zdecydowanie czuję się OK
Pod okiem: i będę się czuła dobrze
Pod nosem: bo nie ważne, co się może zdarzyć
Broda: czy to będą trudności finansowe
Obojczyk: trudności w moich relacjach
Pod ramieniem: ból fizyczny
Czubek głowy: czy choroba
(7)

Brew: a nawet śmierć bliskiej osoby
Bok oka: bo nie ważne co się stanie
Pod okiem: na pewnym poziomie, w danym miejscu
Pod nosem: i tak będę się czuła OK
Broda: jestem unikalnym wcieleniem Bogini Światła i Miłości
Obojczyk: kim naprawdę jestem wewnątrz?
Pod ramieniem: jestem czystą energią, której nie można zniszczyć
Czubek głowy: zawsze będę się czuła dobrze niezależnie od tego, co się zdarzy
(8)

Brew: nawet, jeśli będzie się wydawać, że rzeczy są poza moją kontrolą
Bok oka: nawet, jeżeli jestem pewien, że rzeczy są poza moją kontrolą
Pod okiem: wybieram Relaks i wiem,
Pod nosem: że będę się czuła dobrze
Broda: dostanę to, czego pragnę
Obojczyk: będę się czuła dobrze
Pod ramieniem: pewnie są działania, które powinnam podjąć
Czubek głowy: ja wybieram możliwie najlepsze rozwiązanie
(9)

Brew: kiedy jestem spokojna
Bok oka: wiem, że będę się czuła dobrze
Pod okiem: to nie oznacza, że się poddaję, kiedy sprawy nie idą dobrze
Pod nosem: bo to właśnie daje mi więcej wolności

Broda: abym dokonała lepszego wyboru
Obojczyk: uwalniając strach
Pod ramieniem: wiem, że będę się czuła dobrze
Czubek głowy: na ciele, duszy i umyśle.

Weź głęboki wdech.

I wiedz, że gdzieś głęboko w tobie jest taka część, która wie, że czujesz się dobrze.

Dziękuję za wspólne opukiwanie.