

Problem: ***mam narosłe lęki, zahamowania etc., panicznie się boję pójścia do psychoterapeuty.***

Ustawienie: (mówienie Afirmacji i opukiwanie Punktu Karate):

***Chociaż w tej chwili nie czuję się bezpiecznie, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.***

***Chociaż czuję, że moje mięśnie są napięte i odczuwam niepokój, że może mi się coś złego stać, a wszyscy dookoła mówią mi, że nie ma powodu, aby się bać, to akceptuję siebie i to, co czuję.***

***Chociaż przyzwyczaiałam się do tego uczucia lęku, bo mam go od tak dawna i żałuję, że nie potrafię się zrelaksować, to panicznie boję się pójścia do psychoterapeuty.***

Opukiwanie punktów meridianowych około 7 raz każdy punkt i mówienie następujących zdań:

*(rundy negatywne)*

Brew: Nie czuję się bezpieczna.

Bok oka: Muszę być czujna.

Pod okiem: Czy ja naprawdę muszę się tak czuć?

Pod nosem: moje ciało jest już tym zmęczone

Broda: i trudno mi się skupić na tym, co mnie cieszy

Obojczyki: Bo odczuwam niepokój,

Pod pachą: że coś złego może mi się stać

Czubek głowy: a wszyscy dookoła mi mówią

Brew: że nie ma powodu się bać

Bok oka: to ja i tak się boję,

Pod okiem: i przyzwyczaiałam się do tego uczucia lęku

Pod nosem: bo mam go od dawna

Broda: i żałuję, że nie potrafię się zrelaksować

Obojczyki: i już chyba nigdy się nie pozbędę lęku

Pod pachą: a ponadto panicznie boję się

Czubek głowy: pójścia do psychoterapeuty

*(rundy przejściowe)*

Brew: A może mogłabym się trochę zmienić?

Bok oka: - Nie, to chyba niemożliwe.

Pod okiem: A może jednak Tak, co mi szkodzi?

Pod nosem: a co by się stało, gdybym uwolniła 10% swojego lęku

Broda: Czy nadal czułabym się bezpieczna?

Obojczyki: Czego tak naprawdę się boję?

Pod pachą: może mam go z przyzwyczajenia

Czubek głowy: i powinnam go teraz uwolnić.

*(rundy pozytywne)*

Brew: Tak, ***uwalням lęk*** z mojego ciała

Bok oka: od dawna o tym myślałam,

Pod okiem: Teraz moje mięśnie są rozluźnione,

Pod nosem: mój oddech jest głęboki i spokojny

Broda: a to oznacza, że z każdym oddechem

Obojczyki: moje ciało jest coraz bardziej zrelaksowane,  
Pod pachą: a ja mam więcej sił życiowych  
Czubek głowy: i czuję się bezpieczna.

Brew: **Kocham czuć się bezpieczna,**

Bok oka: bo wtedy

Pod okiem: moje ciało odpoczywa

Pod nosem: a na mojej skórze pojawiają się

Broda: przyjemne ciarki radosnego podniecenia,

Obojczyki: że **Jestem Bezpieczna,**

Pod pachą: a to oznacza, że w pełni otwieram się

Czubek głowy: na życie w radości i bez lęków. Bo życie bez lęków jest bardziej ekscytujące, a ja czuję, że budzi się moja aktywność życiowa.

**Weź głęboki wdech i wydech.**