

Problem: łzy i cierpienie (... po stracie matki, której się bałam).

Ustawienie I:

Punkt Karate: Nawet, jeśli mam ciągle łzy w oczach, bo chce mi się płakać i nie wiem dlaczego, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i swój smutek.

Punkt Karate: Nawet, jeśli mam ciągle łzy w oczach, bo chce mi się płakać i nie wiem dlaczego, to wierzę, że tak musi być.

Punkt Karate: Nawet, jeśli mam ciągle łzy w oczach, bo chce mi się płakać i nie wiem dlaczego, to wybaczam sobie to jak się czuję i akceptuję swoje emocje.

(rundy negatywne)

Brew: chce mi się płakać i sama nie wiem, dlaczego?

Bok oka: i nie potrafię tego zrozumieć,

Pod okiem: bo pamiętam, że kiedyś było ze mną znacznie gorzej i wtedy nie płakałam,

Pod nosem: tylko tłumiłam w sobie ten strach i lęk

Broda: a teraz, kiedy powinnam być zadowolona, że jestem wolna, bo go już nie ma

Obojczyki: to chce mi się płakać?

Pod pachą: więc muszę się z tym pogodzić zwłaszcza, że nie rozumiem co się stało?

Czubek głowy: i nie potrafię się cieszyć wolnością, bo jej nie miałam.

Brew: chce mi się płakać i sama nie wiem, dlaczego?

Bok oka: i nie potrafię tego zrozumieć,

Pod okiem: bo pamiętam, że kiedyś było ze mną znacznie gorzej i wtedy nie płakałam,

Pod nosem: tłumiłam w sobie ten strach i lęk

Broda: a teraz, kiedy powinnam być zadowolona, że jestem wolna od lęku,

Obojczyki: bo ktoś go zabrał ze sobą? To ja nie mogę powstrzymać łez...

Pod pachą: i nie wiem, czy mam się cieszyć, czy płakać, bo naprawdę nie rozumiem co się stało?

Czubek głowy: bo całe życie żyłam w strachu.

(runda przejściowa)

Brew: ale teraz muszę coś zmienić w swoim życiu,

Bok oka: rezygnuję z łez i złego samopoczucia,

Pod okiem: rezygnuję z tłumienia w sobie lęku,

Pod nosem: a jeśli moje łzy są oznaką wolności,

Broda: to nie muszę już dłużej tłumić w sobie złości,

Obojczyki: dlatego uwalniam ją ze swojego organizmu,

Pod pachą: bo zasługuję na to, by czuć się wolną

Czubek głowy: biorę głęboki wdech i czuję jak świeży powiew wolności wypełnia całe moje ciało,

(runda pozytywna)

Brew: a te łzy płyną z nieukrywanej radości i poczucia wolności

Bok oka: i były mi potrzebne do rozładowania napięcia wewnątrz mojego ciała,

Pod okiem: dlatego teraz wybieram radość,

Pod nosem: i mówię sobie: „Dziękuję Ci”,

Ustawienie EFT – Uwolnienie łaż i cierpienia.

Broda: bo zrzucam z siebie ten ciężar ograniczeń

Obojczyki: i otwieram się na łatwość i swobodę w życiu,

Pod pachą: zasługuję na życie lekkie, łatwe i przyjemne,

Czubek głowy: takie, jakie chce Bóg, żebym miała.

Brew: Jestem szczęśliwą osobą,

Bok oka: bo opatrność czuwa nade mną

Pod okiem: i cieszę się, że teraz mogę skupić się

Pod nosem: na sobie i realizacji swoich pragnień,

Broda: do których potrzebowałam wolności,

Obojczyki: i osiągam swój upragniony cel,

Pod pachą: bo zasługuję na życie lekkie, łatwe i przyjemne,

Czubek głowy: bo mam prawo żyć bez ograniczeń. Czuję radość i zadowolenie.

Jestem szczęśliwa, kiedy sprawy toczą się zgodnie z moim planem i każdego dnia mówię sobie:

”Dziękuję Ci, Dziękuję Ci, Dziękuję Ci”.

Weź głęboki oddech.