

Problem: „bardzo się boję, codziennie żyję w strachu”

Punkt Karate: Nawet, jeżeli bardzo się boję tego, że coś złego może mi się stać i żyję w ciągłym strachu, jestem już zmęczona lękiem i nawet nie mam siły już z tym walczyć, zwłaszcza, że nie wierzę, że cokolwiek się zmieni, szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie swoje ograniczenia. (x3)

(rundy negatywne)

Brew: ciągle boję się tego, że coś złego może mi się stać

Bok oka: żyję w ciągłym strachu

Pod okiem: każdego dnia mam uczucie lęku w moim ciele

Pod nosem: czuję strach bez względu na to, co robię

Broda: nie czuję się bezpieczna zwłaszcza, kiedy muszę wyjść z domu

Obojczyki: boję się uwolnić swój lęk

Pod pachą: i już nie wiem, co to znaczy życie bez strachu

Czubek głowy: co będzie, jeśli nie pozbędę się tego lęku?

Brew: ciągle boję się tego, że coś złego może mi się stać

Bok oka: żyję w ciągłym strachu

Pod okiem: każdego dnia mam uczucie lęku w moim ciele

Pod nosem: czuję strach bez względu na to, co robię

Broda: nie czuję się bezpieczna zwłaszcza, kiedy muszę wyjść z domu

Obojczyki: boję się uwolnić swój lęk

Pod pachą: i już nie wiem, co to znaczy życie bez strachu

Czubek głowy: co będzie, jeśli nie pozbędę się tego lęku?

(rundy pozytywne)

Brew: ale teraz wolno mi uwolnić uczucie lęku,

Bok oka: nie muszę wiedzieć i rozumieć, jak to się dzieje

Pod okiem: po prostu wybieram życie bez lęków, które daje mi wolność,

Pod nosem: bo jestem wolna, kiedy nie myślę o strachu

Broda: wybieram tę zmianę mimo tego, że nie wiem

Obojczyki: czy ta zmiana jest dla mnie bezpieczna

Pod pachą: ale mogę każdego dnia uwalniać „parę deko” swoich lęków

Czubek głowy: i czuć się lżejsza.

Brew: Jestem wdzięczna, że zdecydowałam się na życie bez lęku,

Bok oka: cieszę się, że teraz mogę wszystko poukładać

Pod okiem: czuję radość na myśl jak bardzo potrzebowałam spokoju w moim życiu i jak bardzo był mi potrzebny ten spokój,

Pod nosem: jest w moim życiu tak wiele rzeczy, za które jestem wdzięczna, swojej opatrności Bożej, mówię: „Dziękuję Ci”.

Broda: bo dzięki tobie jestem bezpieczna i spokojna,

Obojczyki: Doceniam to, kim jestem i jak żyję,

Pod pachą: chcę mieć w swoim życiu więcej szczęścia i radości, a każdy dzień witam z radością

Czubek głowy: bo każdy dzień jest okazją do nowych radosnych chwil i z każdym dniem idzie mi coraz lepiej. Kocham życie takie, jakie jest najlepsze dla mnie i mojej rodziny. Czuję się dobrze w swoim ciele.

Weź głęboki oddech.