



EFT (Emotional Freedom Technique) TAPPING

Mi sento triste. Non è facile per me gestire questa relazione. Mi sento persa, ho paura di non farcela, ho paura a lasciare andare il controllo. Ho paura del cambiamento che sto vivendo. Ho paura a manifestare la nuova versione di me. Vorrei trovare sicurezza dentro me stessa per essere totalmente me stessa.

Anche se non mi sento abbastanza sicura di me, mi do il permesso di farlo ora.

Mi do il permesso di rilassarmi ora.

Anche se non mi sento abbastanza sicura di me stessa mi accetto e accetto come mi sento ora

Anche se delle volte ho paura dei cambiamenti in atto, mi apro alla trasformazione

Anche se provo dolore nei confronti di questa persona e della nostra relazione, mi concedo di aprirmi al cambiamento per elevare il nostro rapporto a un livello più Animico.

Questo dolore mi accorgo che in realtà vuole proteggermi

In fondo porta con se un messaggio per me

Il mio dolore cerca di tenermi al sicuro, mi vuole ricordare chi sono con una modalità che ora scelgo di lasciare andare.

Perché ora riconosco che mi ha in realtà trattenuta dal essere me stessa

Rilasso ora il corpo e lascio andare. Osservo la tristezza. Osservo il dolore. Sono semplicemente dei meccanismi di difesa dal passato. Ma ora non servono più. Ci vuole pratica. È quello che sto facendo ora.

Divento sempre più fiduciosa di me stessa.

Riconosco di essere sotto pressione

Riconosco di essere arrabbiata

Riconosco questa voce per quello che è

Riconosco queste emozioni per quello che sono

Cioè una semplice difesa

Questa emozione mi ha causato molto stress

L'accetto così come è. Mi accetto così come sono

È sicuro per me lasciarmi andare al cambiamento.

Mentre il mio corpo si rilassa sempre di più e la fiducia arriva a me, sento una forza crescere nel mio
petto.

Non importa quale pensiero ho nella mia testa posso tornare ora nel mio corpo

Dandomi il permesso di sentirmi radicata

So che sono potente più di quanto credo

Sono più di quanto so

So che dentro di me c'è sicurezza, tutta la sicurezza di cui ho bisogno

Mi fido del processo della vita e so che tutto accade per il mio bene.

E ho la fiducia che mi serve per affrontare tutto quanto

Ho la forza che mi serve per affrontare tutto quanto

Ho la forza che mi serve per cambiare la mia situazione

Perché sono una forza al servizio di un bene superiore