

Esercizio di Pulitura del campo Energetico



Eccomi!

Questa è una pratica che utilizza EFT (se non ti ricordi i punti c'è un'immagine in fondo) che serve a focalizzarti sul positivo! Questo perché EFT viene spesso utilizzato per aiutarci a stare e trasformare sensazioni/emozioni difficili, ma può anche essere usato per alzare la nostra vibrazione su cose belle e positive!

Ti chiedo di creare una “Frase Iniziale”, che è il punto di partenza, la puoi modificare e usare le parole che più risuonano con te e ripeterla 3 volte mente picchietti sul punto karate: punto sul lato della mano:

*“Anche se non sono sempre calmo e rilassato (sostituisci queste emozioni con quelle che risuonano meglio),
mi amo ed accetto così come sono”*

Poi si va avanti picchiettando i vari punti della sequenza ripetendo poche parole, frasi corte per aiutarci a tenere il focus.

- Sopra la testa: *non sono sempre stato calmo e rilassato*
- Interno sopracciglio: *voglio essere sempre calmo e rilassato*
- Lato occhio: *scelgo di essere sempre calmo e rilassato*

- Sotto occhio: *amo essere sempre calmo e rilassato, perché ...* (fai una lista di ragioni per cui tu vuoi essere calmo e rilassato)
- Sotto naso: chiediti come sarebbe la tua vita se tu fossi calmo e rilassato. Puoi farlo verbalmente e portare alla mente tutte le immagini positive che tu associ a questa condizione mentre picchietti su questo punto
- Mento: chiediti cosa sentiresti dire dagli altri riguardo a te se fossi calmo e rilassato, e cosa tu diresti di te stesso
- Clavicola: chiediti che azioni dovresti fare per essere calmo e rilassato (ricordati di picchiettare!)
- Sotto braccio: chiediti come ti sentiresti se fossi calmo e rilassato. Permetti alle sensazioni associate con l'essere calmo e rilassato di pervadere il tuo corpo
- Sopra la testa: scegli una immagine che associ a questa condizione di calma. Porta questa immagine alla tua mente
- Interno sopracciglio: con l'immagine nella mente, immagina tutti i neuroni del cervello che si riconnettono per rendere questa immagine la tua realtà
- Lato occhio: manda un segnale a tutte le cellule del tuo corpo che essere calmo e rilassato è la tua nuova realtà
 - Sotto occhio: porta l'immagine al cuore
 - Mento: rendi i colori dell'immagine vividi, associati a tutte le sensazioni positive associate all'immagine
 - Clavicola: manda l'immagine nello Spazio attorno a te
- Sotto braccio: porta alla mente tutte le cose per cui sei riconoscente in relazione all'essere calmo e rilassato.
- Finisci con una danza di gratitudine, fatta mentalmente o nella realtà, per sigillare il nuovo comportamento insieme a emozioni positive

Questo protocollo va ripetuto ogni giorno, per 21 giorni; se non riesci ad essere costante non ti preoccupare; quello che fai va benissimo!

