

E-book

EMOCIONALNI
DETOX
POMOĆU
EFT-A

SANJA IVANOVIĆ

" Ovaj priručnik ima svrhu da vas sprovede kroz petodnevni emocionalni detox i oslobodi vas od toksičnih i potisnutih emocija pomoću EFT-a."

SANJA IVANOVIĆ

Energetski psiholog, internacionalni EFT trener i učitelj, sertifikovani EFTMR praktičar, TLH master iscelitelj



Sanja Ivanović

sanjaivanovic.rs

Sadržaj:

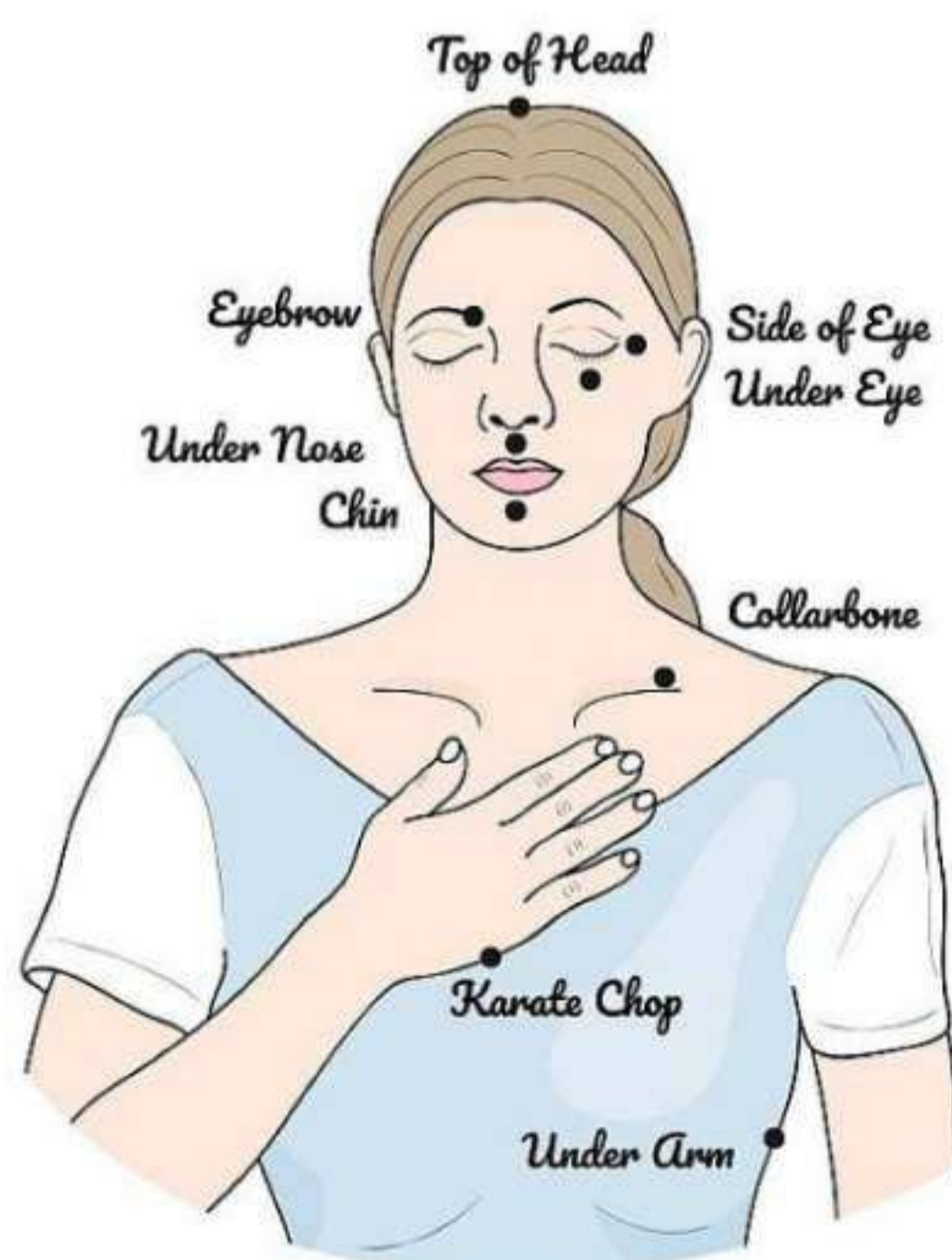
1. Šta je EFT?
2. Koraci u primeni EFT-a
3. Prvi dan: Otpuštanje napetosti i stresa
4. Skripta tapkanja
5. Drugi dan: Isceljivanje prošlih negativnih iskustava i strahova
6. Skripta tapkanja
7. Treći dan: Oslobađanje od negativnih toksičnih emocija
8. Skripta tapkanja
9. Četvrti dan: Oslobađanje od svih vrsta ovisnosti (hrana, duvan, odnosi...)
10. Skripta tapkanja
11. Peti dan: Kreiranje osećaja osnaženosti i vitalnosti
12. Skripta tapkanja

ŠTA JE EFT?

EFT ili Tehnika Emocionalne slobode predstavlja kombinaciju kineske akupunktura i moderne psihologije. EFT trenutno važi za jednu od najpopularnijih i najefikasnijih metoda za lični rast i razvoj u svetu. Primena EFT-a daje brze i trajne rezultate na jednostavan, bezbedan i nežan način. Klinički dokazano EFT utiče na smanjenje stresa, anksioznosti, strahova, napetosti, depresije i svih negativnih emocija. Redovna upotreba EFT-a poboljšava zdravlje i vitalnost kreirajući veći osećaj unutrašnjeg mira, sreće i zadovoljstva. Zahvaljujući EFT-u naše emotivno, fizičko i mentalno zdravlje je u našim rukama.

Koraci u primeni EFT-a

1. Identifikujte emociju na kojoj želite da radite
2. Izmerite intenzitet negativne emocije na skali od 0-10 (0-ne postoji, 10-maksimalan intenzitet emocije)
3. Primena EFT-a. Dok izgovarate sledeću rečenicu " Iako imam ovu negativnu emociju (dodate svoju), ja duboko volim i prihvatam sebe" u isto vreme tapkate tačke koje su prikazane na slici sve dok se intenzitet emocije ne smanji ili ne postane 0.



Prvi dan : Otpuštanje napetosti i stresa

Razmislite , a zatim odgovorite na sledeća pitanja:

1. Šta je "previše" u mom životu?
2. Šta mi izaziva najveći stres?
3. Šta je to što osećam, a sa čim ne mogu da se nosim?
4. Kakvi fizički simptomi se pojavljuju u mom telu usled ove napetosti?

Kada ste odgovorili na ova pitanja, ocenite intenzitet stresa na skali od 0-10. Zapišite dobijeni intenzitet, a zatim krenite sa tapkanjem po EFT tačkama dok pratite skriptu na sledećoj strani.

EFT za otpuštanje stresa

Karate tačka (sa strane dlana): Iako osećam sav ovaj stres koji me preplavljuje, ja u potpunosti volim i prihvatam sebe. (3x)

Početak obrva(PO): Sav ovaj stres

Strana oka(SO): Osećam se preplavljeno

Ispod oka(IO): Ovaj stres i napetost

Ispod nosa(IN): Sav ovaj stres

Ispod usta(IU): Preplavljen/a sam

Ključne kosti(KK): Sav ovaj stres

Ispod ruke(IR): Sva ova napetost u mom telu i umu

Krug tapkanja završite tapkajući tačku na Vrh u glave (VG) i izgovarajući: "Sada biram da se oslobodim stresa i napetosti iz svog tela, uma i duha."

Drugi dan: Iseljivanje prošlih negativnih iskustava i strahova

Razmislite, a zatim odgovorite na sledeća pitanja:

1. Koje su to negativne priče koje pričam, a kojih želim da se oslobodim?
2. Koja je to nova priča koju želim da ispričana o sebi i svom životu?
3. Koji su to stari programi i strahovi koje pokrećem, a koje želim da obrišemo?
4. Koja su to nova iskustva koja želim da doživim?

Kada ste odgovorili na ova pitanja, izmerite intenzitet negativnog iskustva, straha ili starog programa na skali od 0-10. A zatim krenite sa tapkanjem po EFT tačkama prateći skriptu na sledećoj strani.

Skripta tapkanja

Karate tačka (sa strane dlana): Iako imam ovo negativno prošlo iskustvo, strah ili stari program, ja u potpunosti volim i prihvatam sebe." (3x)

Početak obrva(PO): Ova stara priča koju pričam

Strana oka(SO): Ova priča koja me drži u stanju zaglavljenosti

Ispod oka(IO): Ovo negativno prošlo iskustvo

Ispod nosa(IN): Ova stara priča koja me opterećuje

Ispod usta(IU): Ovo prošlo sećanje

Ključne kosti(KK): Osećam se zaglavljeno

Ispod ruke(IR): Ovaj stari program koji ponavljam.



Krug tapkanja završite tapkajući tačku na Vrh glave (VG) i izgovarajući: " Sada biram da se oslobodim stare priče koju pričam i starog programa koji se ponavlja, biram da pričam novu priču o sebi i svom životu."

Ponovite ovu vežbu sve dok intenzitet ne svedete na 0.

Treći dan: Oslobađanje od negativnih toksičnih emocija

Razmislite, a zatim odgovorite na sledeća pitanja:

1. Koju negativnu emociju najčešće osećam u svakodnevnim situacijama?
2. Koje to emocije osećam redovno?
3. Kako se osećam ujutru kad ustanem iz kreveta?
4. Da li postoji neka negativna emocija koje želim da se oslobodim?

Kada ste odgovorili na ova pitanja, izmerite intenzitet negativne emocije od 0-10. Zapišite dobijeni broj. A zatim pristupite tapkanju EFT tačaka prateći skriptu na sledećoj strani.

Skripta tapkanja

Karate tačka (sa strane dlana): Iako osećam ovu negativnu emociju (bes, tugu, ljutnju, nezadovoljstvo...), ja u potpunosti volim i prihvatam sebe."

Početak obrva(PO): Ova negativna emocija

Strana oka(SO):Ovaj bes, ljutnja, tuga...

Ispod oka(IO): Ove toksične emocije

Ispod nosa(IN): Ovo negativno osećanje

Ispod usta(IU): Ova negativnost

Ključne kosti(KK): Ovaj bes, ljutnja, tuga...

Ispod ruke: Sva ova negativna osećanja...



EFT Tapping Points

Krug tapkanja završite tapkajući Vrh glave (VG) i izgovarajući sledeće: " Ja sada biram da se u potpunosti oslobodim svakog preostalog negativnog osećanja i toksične emocije, biram emocionalnu slobodu i unutrašnji mir."

Ponovite vežbu sve dok intenzitet ne svedete na 0.

Četvrti dan : Oslobađanje od svih vrsta ovisnosti (hrana, duvan, odnosi...)

Razmislite, a zatim odgovorite na sledeća pitanja:

1. Za čim osećam jaku žudnju (hrana, duvan, partnerski odnosi)?
2. Kada bi postojala neka potisnuta, nezadovoljna potreba ili emocija u pozadini ove jake žudnje, koja bi to bila?
3. Koja je loša strana ove ovisnosti?
4. Šta je to tako dobro da ostanem tu gde jesam?

Kada ste odgovorili na ova pitanja i odredili svoju ovisnost i žudnju, odredite intenzitet te žudnje na skali od 0-10. Zatim zapišite broj koji ste dobili i pređite na tapkanje koristeći skriptu na sledećoj strani.

Skripta tapkanja

Karate tačka (sa strane dlana): Iako imam ovu žudnju (dodajte svoju), ja u potpunosti volim i prihvatam sebe. (3x)

Početak obrva(PO): Ova jaka žudnja za npr.čokoladom

Strana oka (SO): Osećam jaku žudnju...

Ispod oka(IO): Baš jako želim ovo...

Ispod nosa(IN): Ova jaka žudnja...

Ispod usta(IU): Moram da uzmem ovo...

Ključne kosti(KK): Ova jaka žudnja...

Ispod ruke(IR): Baš jako želim da uzmem ovo..



CPT Tapping Points

Krug tapkanja završite tapkajući tačku na Vrhu glave (VG) i izgovarajući: " Sada biram da se oslobodim svih nezadovoljenih emocija koje hranim ovom žudnjom, oslobađam svaki obrazac u mojoj svesti i podsvesti koji kreira ovu ovisnost u mom životu."

Vežbu radite sve dok intenzitet žudnje ne svedete na 0.

Peti dan: Kreiranje osećaja osnaženosti i vitalnosti

Razmislite, a zatim odgovorite na sledeća pitanja:

1. Šta je to što najviše želim?
2. Koji je to najuzvišeniji izbor za mene u ovom trenutku?
3. Šta biram i šta kreiram sada?
4. Kako mogu da se osećam još bolje, vitalnije, snažnije i srećnije?

Kada ste odgovorili na ova pitanja, izmerite intenzitet svog pozitivnog izbora od 0-10. U ovoj vežbi cilj je da vaš izbor bude 10, odnosno da je toliko primamljiv i da vas vuče poput magneta. Zapišite broj koji ste dobili, a zatim pređite na tapkanje prateći skriptu koja se nalazi na sledećoj strani.

Skripta tapkanja

Karate tačka (sa strane dlana), primer: Ja sada biram i kreiram da se osećam srećno, snažno i vitalno. Ovaj osećaj je tako čudesan i fenomenalan.

Početak obrva(PO): Moj novi izbor je da sam snažan/a i vitalan/a

Strana oka(SO): Biram da sam u miru i srećan/a

Ispod oka(IO): Osećam se snažno i vitalno

Ispod nosa(IN): Biram da sam uvek srećan/a i ispunjen/a ljubavlju

Ispod usta(IU): Osećam se osnaženo

Ključne kosti(KK): Osećaj je čudesan

Ispod ruke(IR): I volim i prihvatam sebe u potpunosti.



Krug tapkanja završite tapkajući tačku na Vrhu glave (VG) i izgovarajući: " Sada u potpunosti živim moje nove i pozitivne izbore, osećaj je fenomenalan. U miru sam i srećan/a."

Vežbu radite sve dok intenzitet novog izbora ne bude 10.

Nadam se da vam je ovaj e- book pomogao da se na nivou samopomoći oslobodite negativnih emocija i toksičnih obrazaca pomoću EFT-a. Za dublji rad i dugotrajne rezultate savetujem rad sa stručnim EFT praktičarem. Ukoliko želite više znanja o EFT- u, možete naći još informacija o ovoj metodi na mom sajtu sanjaivanovic.rs



Sanja Ivanović
Energetski psiholog, internacionalni EFT
trener, EFTMR praktičar i TLH master
iscelitelj

Povežite se sa mnom



office@sanjaivanovic.rs

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne sme se reprodukovati bilo kojim mehaničkim, fotografskim ili elektronskim postupkom, bez prethodnog pisanja autoru za dozvolu korišćenja. Autor ovog e-booka ne daje medicinske savete niti propisuje upotrebu bilo kakve tehnike kao vid lečenja za fizičke, emocionalne ili medicinske probleme bez saveta lekara ili psihologa. Namera autora je da predstavi informacije opšte prirode koje će vam pomoći u vašoj potrazi za emocionalnim, fizičkim i duhovnim blagostanjem.

