

Deklaracja kochania i akceptacji siebie.

(dla mężczyzny)

*Tylko kochając siebie
możesz dać
miłość innym*
(A. Kowalska)



*Prezentację przygotowała
Aleksandra Kowalska
- trener EFT*

Ustawienie (powtarzamy po 2 razy na przemian)

Nawet jeśli do tej pory zbyt mało kochałem i akceptowałem siebie, to teraz chcę to zmienić i wybieram pełną akceptację siebie takim jaki jestem.

Nawet jeśli do tej pory zbyt mało kochałem i akceptowałem siebie, to teraz wybieram, że chcę pokochać siebie takim jaki jestem.

czubek głowy – (wstaw swoje imię) wybacz mi dotychczasowy brak akceptacji siebie (np. Piotrze wybacz mi dotychczasowy brak akceptacji siebie)

brew – (twoje imię) wybacz mi, że tak mało okazywałem sobie miłości

bok oka – (twoje imię) wybacz mi całą złość jaką okazywałem sobie

pod okiem – (twoje imię) wybacz mi wszystkie lęki, którymi się karmiłem

pod nosem – (twoje imię) wybacz mi całą niechęć jaką okazywałem sobie

broda – (twoje imię) wybacz mi, że się wstydzilem siebie i swoich potrzeb

obojczyk – (twoje imię) wybacz mi, że nie miałem odwagi zaakceptować siebie takim jaki jestem

pod pachą – (twoje imię) tak mi przykro, wybacz mi. Teraz chcę to zmienić.

czubek głowy – teraz chcę poznać siebie

brew – teraz chcę na nowo uczyć się siebie

bok oka – tyle razy się na siebie złościłem i miałem do siebie pretensje

pod okiem – tyle razy bałem się, że nie jestem wystarczająco dobry

pod nosem – teraz chcę to naprawić

broda – teraz chcę pokazać światu prawdziwego mnie

obojczyk – teraz chcę pozwolić sobie na wyrażanie siebie

pod pachą – wybieram akceptację siebie takiego jakim jestem



**czubek głowy – lekceważyłem swoje
potrzeby**

brew – tak mi przykro, wybacz mi

**bok oka – złościłem się i miałem do
siebie pretensje**

pod okiem – tak mi przykro, wybacz mi

pod nosem – wstydziłem się siebie

broda – tak mi przykro, wybacz mi

**obojczyk – uważałem, że inni są lepsi
i ważniejsi ode mnie**

**pod pachą – tak mi przykro, wybacz
mi**

czubek głowy – teraz wybieram kochanie i akceptację siebie

brew – kocham i akceptuję siebie takim jaki jestem

bok oka – teraz wybieram, że chcę być dla siebie życzliwy i wyrozumiały

pod okiem – uwalniam cały lęk związany z tym, że mogę nie spodobać się
gdy będę sobą

pod nosem – kocham i akceptuję siebie takim jaki jestem

broda – uwalniam się od ciągłego krytykowania siebie

obojczyk – wybaczam sobie cały lęk przed brakiem akceptacji

pod pachą – kocham i akceptuję siebie takim jaki jestem

czubek głowy – chcę nauczyć się, jak okazywać sobie miłość

brew – przepraszam siebie za to, że byłem dla siebie niedobry

bok oka – mam prawo popełniać błędy, jestem tylko człowiekiem

pod okiem – przepraszam siebie za to, że ciągle się obwiniałem

pod nosem – kocham i akceptuję siebie

broda – mam prawo do wyrażania siebie i swoich potrzeb

obojczyk – przepraszam siebie za to, że się lekceważyłem

pod pachą – ja też jestem ważny

A silhouette of a person stands on the left, looking out over a body of water towards a sunset. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The background is a soft, hazy landscape with distant hills or mountains.

czubek głowy – zasługuję na to, by pokochać siebie

brew – zasługuję na to, by kochać i być kochanym

bok oka – jestem wart tego, by okazywać sobie życzliwość i zrozumienie

pod okiem – zasługuję na to, by czuć się bezpiecznie

pod nosem – Kocham i akceptuję siebie

broda – zasługuję na to, by wyrażać i zaspokajać swoje potrzeby

obojczyk – zasługuję na to, by być szczęśliwym

pod pachą – ja też jestem ważny



czubek głowy – mam prawo do miłości

brew – mam prawo kochać i być kochanym

bok oka – mam prawo do własnego zdania, własnych przekonań

pod okiem – mam prawo do życia w pokoju

pod nosem – mam prawo do zaspokajania własnych potrzeb,
o ile nie szkodzi to innym istotom

broda – mam prawo do wyrażania swojej indywidualności
i do realizowania siebie

obojczyk – zasługuję na radość, miłość i szczęście

pod pachą – kocham i akceptuję siebie takim jaki jestem

*Deklaracja kochania
i akceptacji siebie
może wywołać wzruszenie i łzy...*

pozwól sobie na to ...

*okaż sobie zrozumienie i ciepło,
a cały świat Cię zrozumie*

© by eft-tapping.pl, kwiecień ' 2015



Niech Twój świat będzie coraz lepszy