

# *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**

A photograph of a person's feet wearing blue sneakers with purple laces, standing on a sandy beach. The background shows the ocean and a clear sky. The text is overlaid on the image.

*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 at sunset. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and 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*