

Deklaracja kochania i akceptacji siebie.

(dla kobiet)



*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 kochałam i akceptowałam siebie, to teraz chcę to zmienić i wybieram pełną akceptację siebie taką jaka jestem.

Nawet jeśli do tej pory zbyt mało kochałam i akceptowałam siebie, to teraz wybieram, że chcę pokochać siebie taką jaka jestem.

*czubek głowy – (twoje imię) wybacz mi dotychczasowy brak akceptacji siebie
(np. Kasiu wybacz mi dotychczasowy brak akceptacji siebie)*

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

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

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

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

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

*obojczyk – (twoje imię) wybacz mi, że nie miałam odwagi zaakceptować siebie
taką jaka 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 złościłam i miałam do siebie pretensje

pod okiem – tyle razy się bałam, że nie jestem wystarczająco dobra taka jaka
jestem

pod nosem – teraz chcę to naprawić

broda – teraz chcę pokazać światu prawdziwą mnie

obojczyk – teraz chcę pozwolić sobie na wyrażanie siebie

pod pachą – wybieram akceptację siebie taką jaka jestem

czubek głowy – lekceważyłam swoje potrzeby

brew – tak mi przykro, wybacz mi

bok oka – złościłam się i miałam do siebie pretensje

pod okiem – tak mi przykro, wybacz mi

pod nosem – wstydziłam się siebie

broda – tak mi przykro, wybacz mi

obojczyk – uważałam, że inni są ważniejsi ode mnie

pod pachą – tak mi przykro, wybacz mi

czubek głowy – teraz wybieram kochanie i akceptację siebie

brew – kocham i akceptuję siebie taką jaka jestem

bok oka – teraz wybieram, że chcę dla siebie być życzliwa i wyrozumiała

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

pod nosem – kocham i akceptuję siebie taką jaka jestem

broda – uwalniam się od ciągłego krytykowania siebie

obojczyk – wybaczam sobie cały lęk przed brakiem akceptacji

pod pachą – kocham i akceptuję siebie taką jaka jestem

czubek głowy – chcę nauczyć się, jak okazywać sobie miłość

brew – przepraszam siebie za to, że byłam dla siebie niedobra

bok oka – mam prawo popełniać błędy, jestem tylko człowiekiem

pod okiem – przepraszam siebie za ciągle obwinianie samej siebie

pod nosem – kocham i akceptuję siebie

broda – mam prawo do wyrażania siebie i swoich potrzeb

obojczyk – przepraszam siebie za to, że się lekceważyłam

pod pachą – ja też jestem ważna

czubek głowy – zasługuję na to, by pokochać siebie

brew – zasługuję na to, by kochać i być kochaną

bok oka – jestem warta tego, by okazać 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 szczęśliwą

pod pachą – ja też jestem ważna



czubek głowy – mam prawo do miłości

brew – mam prawo kochać i być kochaną

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 taką jaką jestem

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

pozwól sobie na to ...

*przytul samą siebie,
a cały świat Cię przytuli*



© by eft-tapping.pl, kwiecień ' 2015



Niech Twój świat będzie coraz lepszy

Zdjęcia zamieszczone w prezentacji
pochodzą z portalu <http://pixabay.com/>

Prezentacja jest darmowa. Może być kopiowana i rozprowadzana pod warunkiem nie dokonywania w niej jakichkolwiek zmian oraz nie pobierania jakichkolwiek opłat.
Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.