

**Aleksandra Kowalska**

# **KOMPLEKSY**

*/uwalnianie się od kompleksów za pomocą tappingu (EFT)/*

**gotowe rundki**

**<http://eft-tapping.pl>**

**2010**

## I. Poczucie własnej wartości:

**Poczucie własnej wartości (samoocena)** to wewnętrzne sądy i opinie na nasz własny temat, które uznajemy za prawdziwe. Na ich podstawie przyjmujemy określoną postawę w stosunku do samego siebie oraz do otoczenia. Samoocena dotyczy naszego wyglądu, naszej inteligencji, a także naszego miejsca w społeczeństwie. Wpływa ona na nasz nastrój wywierając silny wpływ na nasze zachowania.

Można wyróżnić dwa rodzaje postaw związanych z samooceną: **samoakceptację** i **samoodtrącanie**.

**Samoakceptację** cechuje zaufanie i szacunek dla samego siebie. Dzięki temu możemy wykorzystywać swoje możliwości w każdej dziedzinie życia.

Osoby, które akceptują siebie, mają dobre zdanie o sobie i dobre samopoczucie.

**Samoodtrącanie** natomiast łączy się z przeżywaniem wstydu, poczuciem krzywdy, winy, niższości albo innych uczuć (emocji) związanych z pretensją i żalem do siebie.

Osoby samoodtrącające się nie doceniają siebie, nie zauważają swoich sukcesów, a przeceniają porażki. Dążą do poniżania siebie, a nawet wręcz siebie nienawidzą.

## II. Wygląd zewnętrzny:

W samoocenie dużą rolę odgrywa **poczucie własnej atrakcyjności fizycznej**. Nasza fizyczność jest bowiem jakby naszą wizytówką – czymś, co pokazujemy światu w pierwszej kolejności i za co otrzymujemy szybką informację zwrotną.

Wzorce przekazywane przez pokolenia stale utwierdzają nas w przekonaniu, że atrakcyjność fizyczna jest czynnikiem decydującym o naszym życiu, toteż na tym tle spotyka się najwięcej kompleksów zarówno u płci żeńskiej, jak i męskiej.

**Poczucie własnej atrakcyjności fizycznej** często warunkuje dobór partnera życiowego; ma wpływ na poczucie własnej pozycji w społeczeństwie, a nawet na sprawność radzenia sobie w życiu.

**Negatywne przekonania** dotyczące naszej fizycznej atrakcyjności potrafią spowodować nawet całkowite wycofanie się z życia uczuciowego i towarzyskiego, albo spowodować, że dokonuje się wyborów życiowych na zasadzie rekompensaty własnej domniemanej „ułomności”.

Potrafią stać się zmorą wysysającą z człowieka radość i chęć do życia.

Takich **negatywnych przekonań** na temat własnej atrakcyjności można i należy się pozbywać i zastępować je sympatią do samego siebie i akceptacją siebie w całej swej okazałości, wraz ze wszystkimi swymi zaletami i tzw. niedoskonałościami.

To właśnie te indywidualne cechy tworzą z nas istoty niepowtarzalne i pełne swoistego uroku.

**EFT jest bardzo skutecznym narzędziem do dokonywania w sobie takich właśnie przemian.**

W tym skrypcie przedstawiam przykładowe rundki do „opukiwania”, które można zastosować, aby pozbyć się negatywnych przekonań dotyczących własnego wyglądu, ale...podkreślam, są to rundki PRZYKŁADOWE.

Można je oczywiście zastosować jeżeli czujemy, że któraś z nich jest bliska naszemu problemowi,

jednak głównym celem ich zamieszczenia jest odpowiedź na co i jak możemy zastosować "opukiwanie".

Jest to tylko sugestia i nie trzeba sztywno trzymać się wzoru, tylko budować i dostosowywać rundki do swoich indywidualnych potrzeb.

Życzę owocnego „opukiwania” :)

*Aleksandra*

## PRZYKŁADOWE RUNDKI

### „Poczucie bycia brzydkim”

#### Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

*Pomimo tego, że jestem brzydka/brzydki to głęboko i całkowicie Kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

lub

*Pomimo tego, że czuję się brzydka/brzydki to głęboko i całkowicie Kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

#### Rundka negatywna:

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| Brew             | jestem brzydka/brzydki |
| Bok oka          | jestem brzydka/brzydki |
| Pod okiem        | jestem brzydka/brzydki |
| Pod nosem        | jestem brzydka/brzydki |
| Broda            | jestem brzydka/brzydki |
| P. obojczyka     | jestem brzydka/brzydki |
| Pod pachą        | jestem brzydka/brzydki |
| Czubek głowy     | jestem brzydka/brzydki |
| Kciuk            | jestem brzydka/brzydki |
| Palec wskazujący | jestem brzydka/brzydki |
| Palec środkowy   | jestem brzydka/brzydki |
| Mały palec       | jestem brzydka/brzydki |
| Punkt karate     | jestem brzydka/brzydki |

Procedura 9 gamowa  
(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

#### rundka pozytywna:

|              |   |
|--------------|---|
| Brew         | uwalniam się teraz od przekonania, że jestem brzydka/brzydki    |
| Bok oka      | całkowicie uwalniam się od tego takiego sposobu widzenia siebie |
| Pod okiem    | pozwalam sobie zacząć dostrzegać własne piękno                  |
| Pod nosem    | przyjmuję nowy sposób myślenia o sobie                          |
| Broda        | jest we mnie wiele cech, które podobają mi się                  |
| P. obojczyka | lubię myśleć o sobie w ten sposób                               |
| Pod pachą    | pozwalam sobie na podkreślanie własnego piękna                  |
| Czubek głowy | z sympatią myślę o sobie taką/takim jaką/jaki jestem            |

## Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

*Pomimo tego, że jestem brzydka/brzydki i dlatego jestem odrzucana/odrzucony to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

### Rundka negatywna:

|                  |  |
|------------------|--|
| Brew             | jestem brzydka/brzydki                             |
| Bok oka          | jestem odrzucana/odrzucony                         |
| Pod okiem        | jestem brzydka/brzydki                             |
| Pod nosem        | jestem odrzucana/odrzucony                         |
| Broda            | jestem brzydka/brzydki                             |
| P. obojczyka     | jestem odrzucana/odrzucony                         |
| Pod pachą        | jestem brzydka/brzydki                             |
| Czubek głowy     | jestem odrzucana/odrzucony                         |
| Kciuk            | jestem brzydka/brzydki                             |
| Palec wskazujący | jestem odrzucana/odrzucony                         |
| Palec środkowy   | jestem brzydka/brzydki                             |
| Mały palec       | jestem odrzucana/odrzucony                         |
| Punkt karate     | jestem brzydka/brzydki, jestem odrzucana/odrzucony |

Procedura 9 gamowa  
(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

### rundka pozytywna:

|              |  |
|--------------|--|
| Brew         | uwalniam się teraz od przekonania, że jestem brzydka/brzydki   |
| Bok oka      | całkowicie uwalniam się od tego takiego sposobu widzenia siebie  |
| Pod okiem    | pozwalam sobie zacząć dostrzegać własne piękno   |
| Pod nosem    | przyjmuję nowy sposób myślenia o sobie   |
| Broda        | z sympatią myślę o sobie taką/takim jaka/jaki jestem   |
| P. obojczyka | pozwalam sobie na myślenie o sobie w ten sposób, jest we mnie wiele cech, które podobają mi się                |
| Pod pachą    | zaczynam rozumieć, że to ja sam/sama odrzucałam siebie   |
| Czubek głowy | od teraz przyjmuję siebie taką/takim jaka/jaki jestem, akceptuję siebie i czuję się z tym dobrze/ wspaniale :) |

**Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)**

*Pomimo tego, że jestem brzydka/brzydki i dlatego się nie podobam "...X..." to głęboko i całkowicie kocham i akceptuje siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

lub

*Pomimo tego, że jestem brzydka/brzydki i dlatego ... "X"... mnie nie chce, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuje siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

lub

*Pomimo tego, że ... "X"... mnie nie chce, bo jestem brzydka/brzydki to głęboko i całkowicie kocham i akceptuje siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

**Rundka negatywna:**

|                  |   |
|------------------|---|
| Brew             | jestem brzydka/brzydki  |
| Bok oka          | nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce                         |
| Pod okiem        | jestem brzydka/brzydki  |
| Pod nosem        | nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce                         |
| Broda            | jestem brzydka/brzydki  |
| P. obojczyka     | nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce                         |
| Pod pachą        | jestem brzydka/brzydki  |
| Czubek głowy     | nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce                         |
| Kciuk            | jestem brzydka/brzydki  |
| Palec wskazujący | nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce                         |
| Palec środkowy   | jestem brzydka/brzydki  |
| Mały palec       | nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce                         |
| Punkt karate     | jestem brzydka/brzydki, nie podobam się „...X...” / „...X...” mnie nie chce |

Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

**rundka pozytywna:**

|              |   |
|--------------|---|
| Brew         | to nieprawda, że jestem brzydka/brzydki   |
| Bok oka      | ja tylko nie potrafiłam/potrafiłem dostrzec własnego piękna/<br>własnych zalet                    |
| Pod okiem    | chciałam/chciałem żeby inni pokazali mi moje piękno   |
| Pod nosem    | od teraz będzie inaczej, od teraz zaczynam myśleć o sobie w nowy sposób                           |
| Broda        | wszystko we mnie jest takie jakie ma być  |
| P. obojczyka | moim zadaniem jest tylko umieć to dostrzec i od teraz zaczynam uczyć się dostrzegać własne piękno |
| Pod pachą    | jest we mnie dużo zalet, którymi mogę się pochwalić   |
| Czubek głowy | pozwalam sobie być szczęśliwą/szczęśliwym   |

## „Piersi”

małe piersi, duże piersi

### Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

*Pomimo tego, że mam małe piersi/duże piersi, głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie.*

/powtórzyć afirmację 3 razy/

lub

*Pomimo tego, że mam małe piersi/duże piersi, głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie i moje małe/duże piersi. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

### Rundka negatywna:

|                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| Brew             | mam małe piersi/duże piersi |
| Bok oka          | mam małe piersi/duże piersi |
| Pod okiem        | mam małe piersi/duże piersi |
| Pod nosem        | mam małe piersi/duże piersi |
| Broda            | mam małe piersi/duże piersi |
| P. obojczyka     | mam małe piersi/duże piersi |
| Pod pachą        | mam małe piersi/duże piersi |
| Czubek głowy     | mam małe piersi/duże piersi |
| Kciuk            | mam małe piersi/duże piersi |
| Palec wskazujący | mam małe piersi/duże piersi |
| Palec środkowy   | mam małe piersi/duże piersi |
| Mały palec       | mam małe piersi/duże piersi |
| Punkt karate     | mam małe piersi/duże piersi |

### Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

### Rundka pozytywna:

|              |   |
|--------------|---|
| Brew         | uwalniam wszystkie negatywne przekonania na temat moich piersi    |
| Bok oka      | podobam się sobie taka jaka jestem                                |
| Pod okiem    | moje piersi są dobre takie jakie są                               |
| Pod nosem    | moje piersi mogą podobać się mężczyznom                           |
| Broda        | wolno mi podobać się mężczyznom nawet jeżeli mam małe/duże piersi |
| P. obojczyka | moje piersi dodają mi kobiecego uroku                             |
| Pod pachą    | moje piersi pomagają mi tworzyć moją indywidualność               |
| Czubek głowy | akceptuję siebie i swoje piersi takie jakie są                    |

## **„Wstyd z powodu małych piersi/dużych piersi**

**Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)**

*Pomimo tego, że wstydzę się swoich małych piersi/ dużych piersi, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

### **Rundka negatywna:**

|                  |  |
|------------------|--|
| Brew             | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Bok oka          | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Pod okiem        | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Pod nosem        | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Broda            | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| P. obojczyka     | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Pod pachą        | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Czubek głowy     | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Kciuk            | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Palec wskazujący | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Palec środkowy   | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Mały palec       | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |
| Punkt karate     | wstydzę się swoich małych piersi/dużych piersi |

### **Procedura 9 gamowa**

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

### **Rundka pozytywna:**

|              |  |
|--------------|--|
| Brew         | uwalniam się teraz od tego wstydu  |
| Bok oka      | jestem gotowa spojrzeć na to inaczej   |
| Pod okiem    | jestem gotowa zacząć dostrzegać to co jest ładne w moich piersiach                   |
| Pod nosem    | nawet jeśli mam małe/duże piersi to wolno mi podobać się mężczyznom i być szczęśliwą |
| Broda        | moje piersi mogą podobać się mężczyznom  |
| P. obojczyka | moje piersi zaczynają mi się podobać i zaczynam je lubić coraz bardziej              |
| Pod pachą    | jestem zadowolona z siebie, lubię siebie i swoje piersi                              |
| Czubek głowy | akceptuję siebie taką jaka jestem, akceptuję swoje piersi takie jakie są             |

## „Nogi”

krótkie nogi/krzywe nogi

### Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

*Pomimo tego, że mam krótkie nogi / krzywe nogi/, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

#### Rundka negatywna:

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| Brew             | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Bok oka          | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Pod okiem        | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Pod nosem        | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Broda            | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| P. obojczyka     | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Pod pachą        | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Czubek głowy     | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Kciuk            | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Palec wskazujący | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Palec środkowy   | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Mały palec       | mam krótkie nogi / krzywe nogi |
| Punkt karate     | mam krótkie nogi / krzywe nogi |

#### Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

#### Rundka pozytywna:

|              |   |
|--------------|---|
| Brew         | uwalniam teraz wszystkie negatywne przekonania o moich nogach                 |
| Bok oka      | podobam się sobie taka/taki jaka/jaki jestem                                  |
| Pod okiem    | moje nogi są dobre takie jakie są   |
| Pod nosem    | nie wszystko musi być idealne   |
| Broda        | wolno mi podobać się mężczyznom/kobietom nawet jeżeli mam krótkie/krzywe nogi |
| P. obojczyka | mam wiele innych zalet, którymi mogę się pochwalić                            |
| Pod pachą    | akceptuję moje krótkie/krzywe nogi, nie są takie złe                          |
| Czubek głowy | akceptuję siebie i swoje nogi takie jakie są                                  |

## „Nos”

duży nos, garbaty nos

### Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

*Nawet jeżeli mam duży nos/garbaty nos i źle się z tym czuję, to głęboko i całkowicie Kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

### Rundka negatywna:

|                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| Brew             | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Bok oka          | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Pod okiem        | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Pod nosem        | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Broda            | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| P. obojczyka     | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Pod pachą        | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Czubek głowy     | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Kciuk            | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Palec wskazujący | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Palec środkowy   | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Mały palec       | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |
| Punkt karate     | źle się czuję z dużym/garbatym nosem |

### Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

### Rundka pozytywna:

|              |   |
|--------------|---|
| Brew         | uwalniam się teraz od wszystkich negatywnych przekonań na temat mojego nosa |
| Bok oka      | mój nos jest dobry taki jaki jest   |
| Pod okiem    | nie wszystko musi być idealne   |
| Pod nosem    | możliwe, że inny nos wcale by mi nie pasował                                |
| Broda        | akceptuję mój duży/garbaty nos, nie jest taki zły                           |
| P. obojczyka | wolno mi podobać się mężczyznom/kobietom nawet jeżeli mam duży/garbaty nos  |
| Pod pachą    | mogę podobać się mężczyznom/kobietom z takim nosem jaki mam                 |
| Czubek głowy | akceptuję siebie i swój nos taki jaki jest                                  |

## **„Penis”**

krzywy penis, mały penis

### **Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)**

*Pomimo tego, że mam małego/krzywego penisa, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie.*  
/powtórzyć afirmację 3 razy/

### **Rundka negatywna:**

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Brew             | mały/krzywy penis |
| Bok oka          | mały/krzywy penis |
| Pod okiem        | mały/krzywy penis |
| Pod nosem        | mały/krzywy penis |
| Broda            | mały/krzywy penis |
| P. obojczyka     | mały/krzywy penis |
| Pod pachą        | mały/krzywy penis |
| Czubek głowy     | mały/krzywy penis |
| Kciuk            | mały/krzywy penis |
| Palec wskazujący | mały/krzywy penis |
| Palec środkowy   | mały/krzywy penis |
| Mały palec       | mały/krzywy penis |
| Punkt karate     | mały/krzywy penis |

### **Procedura 9 gamowa**

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

### **Rundka pozytywna:**

|              |   |
|--------------|---|
| Brew         | uwalniam wszystkie negatywne przekonania na temat moich penisa        |
| Bok oka      | akceptuję siebie takim jaki jestem                                    |
| Pod okiem    | mój penis jest dobry taki jaki jest                                   |
| Pod nosem    | mój penis może spełniać swoją rolę taki jaki jest                     |
| Broda        | wolno mi podobać się kobietom nawet jeżeli mam małego/krzywego penisa |
| P. obojczyka | mój penis nie świadczy o mojej męskości                               |
| Pod pachą    | mogę być dobrym kochankiem mając takiego penisa jakiego mam           |
| Czubek głowy | akceptuję siebie i swojego penisa takiego jaki jest                   |

## „Wstyd z powodu małego penisa/krzywego penisa”

### Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)

*Pomimo tego, że mam małego penisa/ krzywego penisa i wstydzę się tego, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*  
lub

*Pomimo tego, że wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa, to głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie. /powtórzyć afirmację 3 razy/*

### Rundka negatywna:

|                  |   |
|------------------|---|
| Brew             | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Bok oka          | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Pod okiem        | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Pod nosem        | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Broda            | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| P. obojczyka     | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Pod pachą        | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Czubek głowy     | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Kciuk            | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Palec wskazujący | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Palec środkowy   | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Mały palec       | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |
| Punkt karate     | wstydzę się swojego małego penisa/krzywego penisa |

Procedura 9 gamowa

(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

### rundka pozytywna:

|              |   |
|--------------|---|
| Brew         | uwalniam się teraz od tego wstydu   |
| Bok oka      | jestem gotów spojrzeć na to inaczej   |
| Pod okiem    | mogę być dobrym kochankiem mając małego/ krzywego penisa                                  |
| Pod nosem    | nawet jeśli mam małego/krzywego penisa to wolno mi podobać się kobietom i być szczęśliwym |
| Broda        | mój penis może podobać się kobietom i nie muszę nic zmieniać w sobie                      |
| P. obojczyka | mój penis może dostarczać przyjemności kobiecie i mnie                                    |
| Pod pachą    | zaczynam lubić i akceptować swoje ciało i swojego penisa takiego jakim jest               |
| Czubek głowy | akceptuję siebie takim jaki jestem i akceptuję swojego penisa takiego jakim jest          |

## **„Owłosienie”**

łysina, rzadkie włosy

### **Ustawienie (opukujemy punkt karate lub masujemy punkt wrażliwy)**

*Pomimo tego, że jestem łysy/mam rzadkie włosy, głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie.*  
/powtórzyć afirmację 3 razy/

### **Rundka negatywna:**

|                  |                               |
|------------------|-------------------------------|
| Brew             | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Bok oka          | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Pod okiem        | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Pod nosem        | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Broda            | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| P. obojczyka     | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Pod pachą        | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Czubek głowy     | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Kciuk            | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Palec wskazujący | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Palec środkowy   | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Mały palec       | jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Punkt karate     | jestem łysy/mam rzadkie włosy |

Procedura 9 gamowa  
(po czym powtarzamy opukiwanie j. w.)

### **rundka pozytywna:**

|              |   |
|--------------|---|
| Brew         | uwalniam się teraz od chęci krytykowania siebie z powodu tego, że jestem łysy/mam rzadkie włosy |
| Bok oka      | uwalniam się od wszystkich słów krytyki na ten temat  |
| Pod okiem    | nie wszystko musi być idealne i od teraz zaczynam patrzeć na to inaczej                         |
| Pod nosem    | możliwe, że tak na prawdę tylko ja zwracam uwagę na swoją głowę                                 |
| Broda        | to nic takiego, że mam łysinę/rzadkie włosy   |
| P. obojczyka | wolno mi podobać się mężczyznom/kobietom nawet jeżeli mam łysinę/rzadkie włosy                  |
| Pod pachą    | mogę podobać się mężczyznom/kobietom taka/taki jaka/jaki jestem                                 |
| czubek głowy | akceptuję siebie i swój wygląd taki jaki jest i otwieram się na wszystko co najlepsze w życiu   |