

Slovene Translations of Brad Yates' Videos

Translated by Rotija Staric (who also added the pictures) ☺

Contents:

Tap O' the Mornin'
EFT & Ho'oponopono
You Are Rich - Money Beyond Belief
Love Magnet
Tapping into Goals
Clearing Fear and Worry
Clearing Resistance
Tapping into Vibrant Health
Tap O' The Evenin'
Clearing Guilt and Shame
Tapping into Hope and Faith
You are Magnificent - short version
Tapping out of Feeling Stupid
The Need to Complain
Tapping into Action and Motivation - Clearing Procrastination
Tapping into Prayer - Serenity Prayer
Happiness Beyond Belief
Releasing Judgment
Doing the Right Thing
Tapping into Prayer - Our Deepest Fear by Marianne Williamson
Tapping into Prayer - Seventh Step Prayer
Tapping into Prayer - Prayer of St. Francis
"I'm too tired" - Tapping into Energy

Tap O' the Mornin' with Brad Yates - EFTMorning Tapping-

Translated by Rotija Staric

<http://www.youtube.com/watch?v=aoSzivsQkVI>

EFT. : ZA DOBRO JUTRO

Po metodi- Brad Yates

Karate;; točka (roka ob strani)

1. Nameravam preživeti odličn Dan in moja izbira je ,da se ljubim in se sprejemam.

2. Nameravam preživeti odlični Dan in moja izbira je ,da se ljubim in se globoko in popolnoma sprejemam, ter odpuščam sebi.

3. Nameravam preživeti čudoviti Dan, nameravam pritegniti k sebi obilje, nameravam uporabljati zakon privlačnosti in nameravam se počutiti odlično. Danes nameravam pritegniti v svoje življenje ogromno čudovitih stvari., kot na primer, obilje , blagostanje čudovite življenjske priložnosti, čudovite poslovne priložnosti. Kdo ve kaj vse bom Danes pritegnila k sebi. Nameravam preživeti čudoviti Dan in moja izbira je ,da se ljubim in se globoko in popolnoma sprejemam in odpuščam sebi in vsem ,ki jih bom Danes srečala.

Postopek;: oči🔹glava

Nameravam preživeti čudoviti Dan.

Resnično nameravam preživeti čudoviti Dan in vem ,da je najboljši način ,da bom resnično preživela fantastičen Dan , tako da začnem svoj Dan z resnično dobrim počutjem in z pozitivnim stališčem-

Resnično nameravam preživeti čudoviti Dan.

Moja izbira je ,da se počutim resnično dobro ravno sedaj in ce so stvari ki blokirajo moje dobro počutje,je moja izbira ,da jih popolnoma opustim in osvobodim.

Opuščam kakršno koli žalost ,ki je v meni.

Opuščam jezo in zamero.

Opuščam jezo in strahove.

Opuščam vse zamere in ljubosumje.

Opuščam vse skrite strahove

Opuščam sebičnost in stres in vse zamere.

Opuščam,vse razloge in pomisleke ,ki jih imam, da bi mogla preživeti resnično čudoviti Dan.

In če me karkoli obremenjuje, sedaj opuščam vsa bremena.

Morda pa to ne Bo lahko, Resnično?

Zakaj se ne bi mogla počutiti odlično in preživeti čudovitega dneva. Ker vem, da se nikoli ne morem počutiti dovolj slabo ,da lahko spremenila preteklost.

Edini čas na katerega lahko vplivam, je ravno sedaj.

In če se počutim odlično ravno sedaj, bom zase ustvarila veliko boljšo prihodnost, zase in za dobro vseh.

Zato opuščam vse blokade,ki me ovirajo , da bi se lahko počutila odlično

Opuščam vse žalosti,vse strahove,in bolečine in dopuščam sebi ,da se počutim odlično.

V telesu, umu in duhu.

Izbiram vedeti ,da si to tudi resnično zaslužim in zato si ustvarjam fantastičen Dan.

Vdih- izdih

Danes je fantastičen Dan!!!!



EFT & Ho'oponopono with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=nebxoNI5iKI>

HO*OPONOPONO

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih

določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob stran

1. LJUBIM TE
 2. ŽAL MI JE OPROSTI MI
 3. PROSIM ODPUSTI MI
 4. HVALA
-

Postopek: od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku

- Žal mi je oprosti mi
- Prosim odpusti mi
- Hvala
- Ljubim te
- Žal mi je oprosti mi
- Prosim odpusti mi
- Hvala
- Ljubim te
- Hvala za blagoslove, ki jih imam
- Hvala za blagoslove, ki jih sprejemam
- Hvala za blagoslove, ki jih imam
- Hvala za blagoslove, ki jih sprejemam
- Žal mi je oprosti mi
- Prosim odpusti mi
- Hvala
- Ljubim te

vdih-izdih-

You Are Rich - Money Beyond Belief - EFT with Brad Yates

http://www.youtube.com/watch?v=Fg_mdvmnvJo

ZA DENAR IZNAD PREPRIČANJ-JAZ SEM BOGATA

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih

določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Jaz sem bogata in moja izbira je, da se ljubim in se sprejemam.
2. Jaz sem bogata in moja izbira je, da se ljubim in si oproščam.
3. Jaz sem bogata in moja izbira je vedeti, moja izbira je čutiti, da sem povezana z neskončnim izvorom. Da je povsod okrog mene blaginja in tukaj je tudi zame. Jaz sem se rodila bogata, jaz sem bogata in moja izbira je, da se globoko in popolnoma ljubim, se sprejemam in si oproščam. In vsi ljudje v mojem življenju, ki so povzročili, da dvomim v svoje bogastvo.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku

*Jaz sem bogata.

*Jaz sem bogata.

*Jaz sem zelo bogata.

*Jaz sem povezana z neskončnim izvorom.

*Povsod okrog mene je blaginja.

*Moja izbira je, da jo vidim in čutim zaupanje do nje.

*Izbiram vedeti, da je tukaj tudi zame.

*razčiščujem razloge,

*zakaj sebi ne bi smela dovoliti blaginjo.

*Razčiščujem razloge,

*zakaj ne bi smela reči, da sem bogata,

*zakaj se ne bi smela počutiti bogato

*Morda, ko pogledam svoj bančni račun in ugotovim, da je tam limit.

*Ampak tam je neskončna blaginja.

*Ravno tako kot mi je nekdo rekel,

*da je iznad mene neskončno modro nebo.

*in ko pogledam v strop.

*in si rečem, ne to je limit.

*To je tako daleč do koder lahko grem,

*ker to je tako daleč do koder lahko vidim.

*Ne bom se z tem strinjala.

*Morala bom narediti nekaj korakov,

*da bom šla tja, kjer lahko vidim neskončno modro nebo in vem, da je tam.

*In ko pogledam svoje ozadje in ko si rečem, da je to limit.

*To bi bilo enako, kot če bi rekla, da je strop limit.

*Opuščam vsakršno potrebo, da bi to naredila.

*Jaz sem bogata.

*Jaz imam denar iznad prepričanj.

*Jaz sem zelo bogata. In to je v redu.

*Povsod okrog mene je blaginja in mora biti tu tudi zame.

*Bog mora dovoliti, da jo imam, saj zato jo je ustvaril.

*Lahko sem bogata in lahko delam zelo dobra dela z svojim denarjem.

*Lahko dovolim sebi.

*Da uživam v vsem, kar mi ima ta svet za ponuditi.

*In lahko pomagam tudi drugim, da naredijo enako.

*Ves ta strah.

*Da če rečem, da sem bogata, bom izpadla neumno.

*Tega ne potrebujem.

*Bogati ljudje trošijo modro.

*Jaz sem dober gospodar svojega denarja.

*Dobro skrbim za svoj denar.

*Uporabljam ga modro.

*Trošim ga modro.

*In če dovolim sebi to vedeti,

*dajem sebi dovoljenje, da ga imam vedno več.

*To vedenje, da sem bogata.

*V telesu, umu in duhu.

v dih-izdih-



Love Magnet - Valentine's EFT with Brad Yates - Tapping into Love Beyond Belief

<http://www.youtube.com/watch?v=Pqcjh3MIkU>

MAGNET ZA LJUBEZEN

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Jaz sem magnet za resnično ljubezen in moja izbira je , da se ljubim in se sprejemam.

2. Jaz sem magnet za resnično ljubezen in moja izbira je , da se ljubim in si oproščam.

3. Jaz sem magnet za resnično ljubezen. Ljubezen občutim v sebi in iz mene sije ljubezen navzven. Jaz oddajam ljubezen in sprejemam ljubezen in jaz sem magnet za ljubezen. In popolnoma in globoko se ljubim, si oproščam in se sprejemam in vsi ostali v mojem življenju. Ker moja izbira je da sem ljubljena.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Jaz sem magnet za ljubezen.

*Jaz sem magnet za ljubezen.

*Jaz privlačim resnično ljubezen.

*Jaz privlačim ljubeče ljudi.

*Jaz privlačim ljubeče odzivanje.

*Jaz privlačim ljubeče obnašanje.

*Razčiščujem vse razloge zakaj sebi ne bi mogla dopustiti tega

*Razčiščujem vse blokade ,kar bi preprečevalo ,da bi bila ljubljena.

*Moja izbira je da sem resnično ljubljena.

*Moja izbira je da ljubim sebe.

*In razčiščujem vse razloge , zakaj ne bi mogla biti ljubljena.

*Dovoljujem sebi ,da spoznam resnico.

*Da sem vredna in si zaslužim ljubezen in spoštovanje.

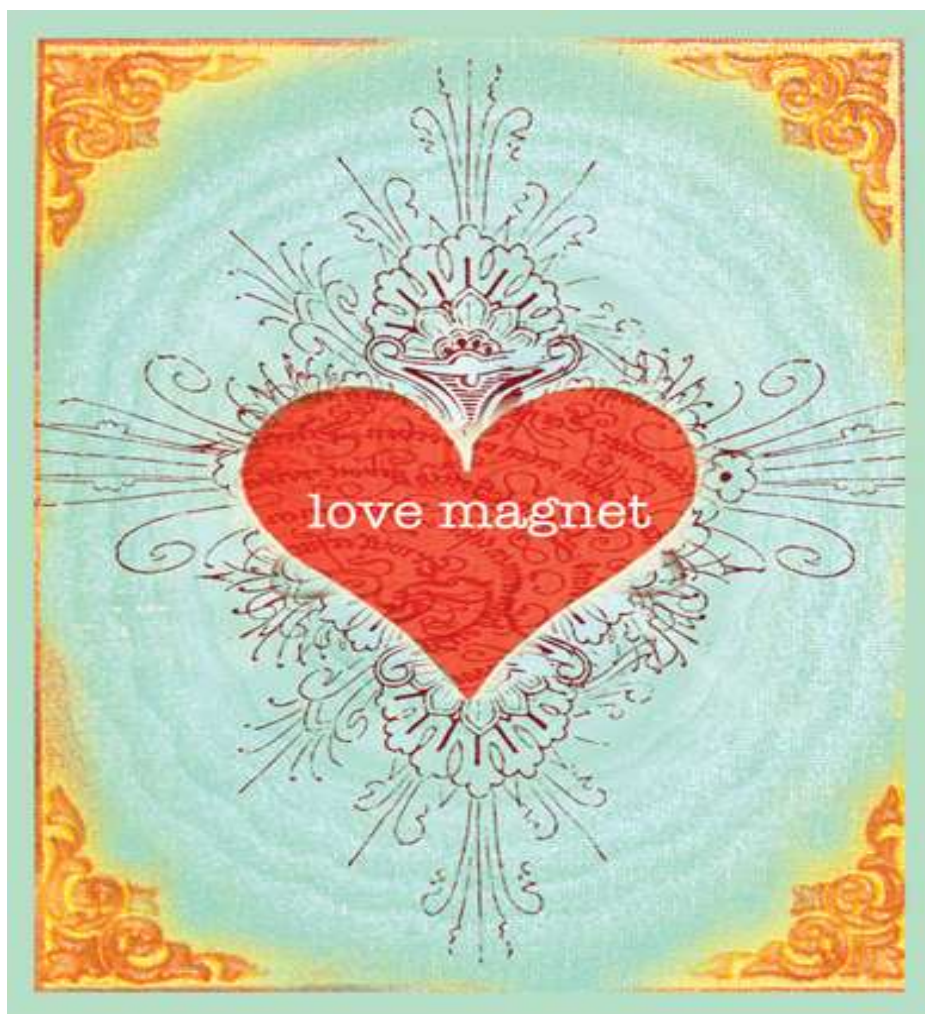
- *Sem vredna ljubezni in si zaslužim spoštovanje.
- *In dovoljujem sebi to vedeti
- *Z seboj postopam z ljubeznijo in z spoštovanjem.
- *Jaz želim z seboj ravnati z ljubeznijo in z spoštovanjem.
- *In tudi do drugih sem ljubeča in spoštljiva.
- *In tudi drugi so do mene ljubeči in spoštljivi.
- *In to si tudi zaslužim.
- *In imam vso pravico to tudi pričakovati.
- *Imam pravico zato tudi prositi.
- *Morda se bojim privlačiti ljubezen.
- *Ker se ne počutim dovolj varno
- *Ali mi ne nudi znanega občutka bližine.
- *Zato je moja izbira vedeti,
- *Da je ljubezen moja prava narava ,moje pravo bistvo.
- *Na nekem nivoju mi zveni popolnoma znano.
- *Jaz privlačim ljubezen , ki je prava.
- *Jaz privlačim ljubezen , ki je primerna.
- *Jaz privlačim ljubezen , ki je spoštljiva.
- *Jaz privlačim ljubezen , ki je zvesta in stalna.
- *Razčiščujem vse v meni , kar bi lahko preprečevalo, vse kar je manj kot to.
- *Razčiščujem vse v meni , kar bi lahko privlačilo bolečino.
- *Tega ne potrebujem.
- *Zaslužim si in sem vredna ljubezni.
- *Dovoljujem sebi to vedeti.
- *In vse celice mojega bitja so povezane z to vesoljno ljubeznijo.

*To občutim tako močno ,tako mogočno

*Da sem neverjetni magnet za ljubezen.

*V TELESU UMU IN DUHU

Vdih- izdih



Tapping into Goals - EFT with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=A3fiZ0X6nV8>

ZA DOSEGANJE CILJEV

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Moja odločitev je da imam resnično dober občutek glede mojih ciljev, in se ljubim ,ter se sprejemam.
 2. Moja odločitev je da imam resnično dober občutek glede mojih ciljev in se ljubim, ter si oproščam.
 3. Moja odločitev je ,da imam resnično dober občutek glede doseganja svojih ciljev in se popolnoma in globoko ljubim si oproščam in se sprejemam., ter vsi ostali ,ki so vključeni v doseganje ciljev.
-

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9.gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku

Moja odločitev je da imam resnično dober občutek glede mojih ciljev.

*Dovoljujem sebi ,da imam resnično dober občutek glede mojih ciljev.

*In razčiščujem vse dvome in vse strahove,

* ter vse razloge, zakaj ne mogla ali ne bi smela doseči svojih ciljev.

*Morda imam veliko razlogov , ampak niti eden ni dober.

*Zato razčiščujem vse razloge,kot je,

*zakaj bi bil ta cilj prevelik, zakaj se ne bi smel ustvariti,

*o tem ,ker ne vem ,kako ga uresničiti.

*Ne potrebujem vedeti ravno sedaj, kako uresničiti svoje cilje.

*In zato se odločam ,da imam resnično dober občutek glede mojih ciljev.

*In boljši kot imam občutek ,

*bolj sem odprta za to, katere korake moram narediti,

*da bom dosegla svoj cilj.

*In ko bom razčistila svoje odpore,

*se bo priložnost pokazala sama.

*In ko bom razčistila svoj odpor,

* se bodo pojavili tudi ljudje.

*Zato razčiščujem vse odpore in vse strahove pred uspehom
*in vse strahove pred neuspehom.
*In vse te stare razloge,
* zakaj ne bi mogla ali smela doseči svojega cilja.
*Vse je energija,
*tu je neomejena energija vesolja in moj cilj je dosegljiv.
*In zakaj ne jaz ,
*in kakršen koli razlog se bo pojavil na površju , kot odgovor na to,
*je moj namen ,da vse to razčistim.
*In opuščam vse te razloge.
*Opuščam jih na višjem nivoju.
*Dopuščam sebi ,da si predstavljam ,kot da sem cilj že dosegla.
*Dopuščam sebi in zaupam svojim občutkom.
*Dopuščam sebi ,da se resnično dobro počutim zaradi tega.
*Dovoljujem sebi ,da občutim radost, hvaležnost in navdušenost
* in vse ostale čudovite občutke,ki jih pričakujem ,
*ko bom dosegla svoje cilje.
*Ne bom se obremenjevala, kako bom to naredila , ravno sedaj.
*Samo dovoljujem sebi vedeti, da je vse mogoče.
*Razčiščujem vse razloge ,zakaj ne morem verjeti v to.
*Morda bom razčistila vse razloge enega po enega
*in razčiščujem jih kolikor jih lahko ravno sedaj.
*Dovoljujem sebi vedenje, da lahko dosežem vse.
*Jaz uresničujem svoje cilje.
*Razčiščujem vse razloge , zakaj se ne bi mogla počutiti varno.
*Razčiščujem vse strahove pred drugimi ljudmi.
*Skrbi o tem ,kaj si oni lahko mislijo o mojih sanjah in če si to sploh zaslužim.
*Razčiščujem vse to.
*Razčiščujem vse iz vseh celic mojega bitja.
*Dovoljujem sebi ,da imam resnično dober občutek o doseganju svojih ciljev.
*In se resnično dobro počutim, ker sem zmagovalec.

V TELESU UMU IN DUHU

VDIH-IZDIH

Clearing Fear and Worry - Tapping with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=heQvpti4uvo>

RAZČIŠČUJEM STRAH IN SKRBI

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Čeprav vem, da me je strah, je moja izbira, da se ljubim in se sprejemam.
2. Čeprav vem, da občutim ta strah, je moja izbira, da se ljubim in si oproščam.
3. Čeprav vem, da občutim ta strah in počutim se staro in zaskrbljeno in to ni dober občutek. Zato je moja izbira da to razčistim. In čeprav vem, da čutim ta strah, je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim, si oproščam in se sprejemam. In vsi ostali v mojem življenju, ki so mi govorili, da se moram bati.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Ves ta strah.

*Ves ta strah.

*Ves ta strah.

*Moja izbira je da ga opustim

*Moja izbira je, da to razčistim in opustim.

*Vse te bolečine, vse te skrbi.

*V resnici zame niso nič dobrega.

*Del mene verjame, da so.

*Del mene misli, da potrebujem ta strah.

*Del mene misli, da potrebujem te skrbi.

*Da če me ne bo skrbelo, se bo zgodilo nekaj slabega.

*Ves ta strah, da se bo zgodilo nekaj slabega,

*če me ne bo strah in če me ne bo skrbelo.

*Ampak ta strah je tako neprijeten,

*Tako, da čutim, da se je nekaj slabega že zgodilo.

*Morda je zato Lucifer rekel:

*«Edino stvar ,ki jo imamo je strah in sam strah samo».

*In jaz izgubljam veliko časa, ker se bojim straha.

*Zamišljam si določene okoliščine, kako bom čutila tesnobo.

*Zato čutim tesnobo, ker si to zamišljam.

*Večino straha, ki ga čutim

*Večino tesnobe, ki jo doživljam

*Večino stvari zaradi katerih sem zaskrbljena, se sploh ne zgodi.

*Grožnja je samo v mojem umu.

*In ko si predstavljam te stvari za resnične.

*In ko si zamišljam stvari, katerih bi se lahko in morala bati.

*Moja izbira je vedeti, da sem dovolj pametna, da razčistim z temi stvarmi.

*Da se lahko nosim z temi stvarmi.

*Da lahko ignoriram te stvari

*Celo brez bolečine in straha.

*Zato razčiščujem vso to bolečino straha.

*Razčiščujem to bolečo izkušnjo.

- *Razčiščujem vse te boleče skrbi.
- *Razčiščujem jih na višjem nivoju.

- *Razčiščujem vse fizične simptome.

- *In dovoljujem svojemu srcu, da bije normalno.

- *Dovoljujem, da je moje dihanje mirno in sproščeno.

- *Dovoljujem sebi, da sem mirna in samozavestna.

- *Mirna in samozavestna tako, da se lahko soočim z življenjem.

- *Razčiščujem vse strahove daleč nazaj iz moje preteklosti.

- *Imam vedenje, da je ta del mene imel potrebo čutiti strah
- *in je samo hotel zadržati občutek ,da bi se počutila varno.

- *Zato, ker vse stvari, kar so mi jih govorili, so bile strašljive stvari.

- *In razčiščujem vse pretekle strahove.

- *Vse strahove, ki sem jih čutila.

- *In odločitve, da bi morala zadrževati te strahove.

- *In strahove, za katere so mi povedali, da se jih moram bati.

- *Ne potrebujem jih.

- *Lahko se odločam brez strahov.

- *Lahko skrbim zase brez strahu.

- *Razčiščujem ves ta strah ven iz sebe.

- *Osvobajam to potrebo po tem, da čutim strah.

- *In dovoljujem sebi, da se sprostim

- *Dovoljujem sebi, da se sprostim.

- *Dovoljujem sebi ,da se počutim odlično.

- *Dovoljujem sebi, da se počutim mirno in samozavestno.

- *Dovoljujem svojemu telesu, da se počuti mirno in samozavestno.

*Dovoljujem sebi, da imam vero.

*In karkoli jaz izberem, imam vero v to.

*In kogar koli jaz izberem, ima vero vame.

*In imam vero vase.

*Moja izbira je, da se počutim mirno in samozavestno.

*dovoljujem sebi, da se počutim mirno in samozavestno.

*Sproščam se in mirno diham.

*To vedenje, da obvladujem svoje življenje.

*To vedenje , da lahko skrbim za vse stvari.

*To vedenje, da lahko prinašam dobre odločitve.

*In počutim se mirno in samozavestno.

*V TELESU ,UMU IN DUHU

-vdih-izdih-



Clearing Resistance - EFT with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=YJvhIn8PirM>

RAZČIŠČUJEM ODPORE

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Čeprav vem, da čutim te odpore, je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim in se sprejemam
2. čeprav vem, da čutim te odpore je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim in si oproščam.
3. čeprav vem, da čutim te odpore in vse misli, ki se porajajo v moji glavi, ki mi govorijo, da se moram nečesa izogibati in drugi del, ki mi govori, da so te misli dobre zame. In zato je moj namen, da razčistim te odpore. In čeprav vem da imam te odpore je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim si oproščam in se sprejemam. In vsi ostali, ki so pripomogli k tem odporom.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

* Vsi ti odpori.

*Vsi ti odpori

*Vsi ti odpori

*Čutim jih

*Včasih v meni povzročajo napetost.

- *Včasih povzročajo, da se počutim oslABLjeno.
- *Včasih povzročajo, da se počutim utrujeno.
- *Preutrujena sem, da bi z tem nadaljevala.
- *Nimam več energije, da bi to delala še naprej.
- *Ne to ni res.
- *Jaz sem popolnoma sestavljena iz energije.
- *Nič drugega nisem kot samo energija.
- *Jaz sem energija. Imam veliko energije.
- *In imam tudi odpore.
- *In moja izbira je da to razčistim.
- *Opuščam vse te odpore.
- *Vse to dojetanje, do česa imam odpor povzroča v meni določene grožnje.
- *Na primer če vidim okostnjak
- *Ali si morda predstavljam, da sem okostnjak In to vidim kot grožnjo
- *In se počutim ujeta.
- *Želim si neko določeno stvar
- *Ali ko si želim delovati in se podati v akcijo
- *Ampak ugotovim, da sem zablokirala
- *Zaradi tega, ker si predstavljam grožnjo,
- *Zaradi vseh teh odporov,
- *In opuščam vse te odpore.
- *Večina stvari, katerih me je strah in do katerih čutim odpor,verjetno sploh niso resnični.
- *In niti približno niso tako strašni,kot se bojim, da so.
- *In verjetno sploh niso slabi.
- *Moj namen je, da si postavim vprašanje o teh odporih.

*Moj namen je da se vprašam o teh grožnjah.

*Česa se sploh resnično bojim.

*Kaj je to kar me zaustavlja, z tem čemu se upiram.

*Moja izbira je da vprašam sebe,

*Česa se jaz resnično bojim?

*In moj namen je, da razčistim ta strah.

*99 od 100 procentov je, da tisto česar se resnično bojim sploh ni resnično.

*In razčiščujem to omejujoče prepričanje, da se moram nečesa bati.

*Razčiščujem ta strah daleč nazaj iz moje preteklosti.

*Razčiščujem ta strah na višjem nivoju.

*In opuščam vse te odpore.

*Tako, da lahko dovolim sebi, da delujem pozitivno.

*In dovoljujem resnično dobrim stvarjem, da vstopijo v moje življenje.

*In vse čemu se upiram, postavljam vprašanje o teh odporih.

*In opuščam jih.

*Opuščam jih na višjih nivojih.

*In resnično osvobajam sebe.

*Osvobajam sebe, tako da lahko grem naprej.

*V telesu umu in duhu

vdihi-izdih-



Tapping into Vibrant Health - EFT with Brad Yates

http://www.youtube.com/watch?v=Ar1G_cnL_T4

ZA POPOLNO ZDRAVJE

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Moja izbira je , da se počutim resnično dobro in se ljubim ter se sprejemam.
2. Moja izbira je , da se počutim resnično dobro in resnično se ljubim in si oproščam.
3. Moja izbira je da se počutim resnično dobro .Moja izbira je da se telesno odlično počutim. Odlično zdravje in moje dobro počutje, so moje pravice pridobljene z rojstvom. In verjetno so nekateri razlogi, ki to preprečujejo in moja izbira je, da to opustim. Zato je moja izbira, da se počutim resnično odlično. In popolnoma in globoko se ljubim, si oproščam in se sprejemam.in vsi ostali, ki so pripomogli mojemu telesnemu zdravju.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave)ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9.gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

.....

- *Moja izbira je, da se počutim resnično odlično.
- *Moja izbira je, da se počutim resnično odlično.
- *Moja izbira je, da izkusim telesno zdravje v vseh delih svojega telesa.
- *Jaz si zaslužim, da se počutim dobro in da sem zdrava
- *in razčiščujem vse dvome o tem.
- *Razčiščujem vse razloge,
- *zakaj se ne bi smela ali mogla počutiti dobro.
- *Žalostno je da se širi to, da se ne počutim dobro
- *Da se širi to, ker ne doživljam zdravja.
- *Da se širi to, ker se temu upiram.
- *Zato razčiščujem te odpore.
- *Razčiščujem te odpore do zdravja in dobrega počutja.
- *Razčiščujem vse fizične simptome.
- *Osvobajam vse bolečine in simptome bolečin
- *in osvobajam nelagodje iz svojega telesa.
- *Opuščam nelagodje in neprijetno počutje.
- *Opuščam nelagodje iz vseh celic mojega telesa.
- *Opuščam jih vse na višjem nivoju.
- *Osvobajam vse stare celice iz svojega telesa.
- *Naj rastejo nove in bolj zdrave celice
- *Dovoljujem svojemu telesu, da postane bolj močno in bolj zdravo.
- *Dovoljujem svojemu telesu, da naredi, kar je potrebno narediti,
- *Da naredi ker ve kako narediti,
- *Da postane močnejše in popolnoma zdravo.

- *Dovoljujem sebi, da postanem močnejša in bolj zdrava.
- *Opuščam vso bolečino,
- *Opuščam vse razloge, ki povzročajo bolečino.
- *Opuščam vse razloge, ki povzročajo neudobje.
- *In če obstajajo kakršni koli razlogi,
- *zakaj se ne želim počutiti dobro,
- *In ali si morda želim usmiljenja,
- *Ali si želim pobegniti od obveznosti,
- *Ali obstaja prostor, kamor si ne želim iti.
- *Nekatere stvari ,ki si jih ne želim narediti.
- *In si želim opravičilo od zdravnika, da me iz tega izvleče.
- *Zato dovoljujem sebi vedeti, da imam svobodno izbiro.
- *Ne potrebujem bolezni.
- *Opuščam vsakršno potrebo, da bi bila bolna.
- *In opuščam strah pred boleznijo.
- *In opuščam strah, da bi morda bila bolna v prihodnosti.
- *Moja izbira je, da se počutim odlično ravno sedaj.
- *In sem zdrava sedaj.
- *Pričakujem popolno zdravje ravno sedaj.
- *Sem telesno odporna in postajam še odpornejša.
- *Dovoljujem svoji telesni odpornosti, da postane še odpornejša in močnejša.
- *Dovoljujem sebi popolno telesno zdravje.
- *Razčiščujem in osvobajam vse razloge, ki to blokirajo.
- *Opuščam vsa pretekla neudobja iz svojega telesa.
- *Opuščam vse pretekle bolečine iz svojega telesa.

*In dovoljujem sebi, da se počutim resnično odlično.

*In sem popolnoma zdrava.

*V TELESU UMU IN DUHU



Tap O' The Evenin' with Brad Yates - EFT

<http://www.youtube.com/watch?v=xWTouQnHVPI>

EFT: ZA MIRNO NOČ

Karate: točka (roka ob strani)

1. Nameravam preživeti čudovito noč in moja izbira je ,da se ljubim in se sprejemam.
2. Nameravam preživeti čudovito noč in moja izbira je ,da se ljubim in globoko in popolnoma se sprejemam ter odpuščam sebi.
3. Nameravam preživeti čudovito noč. Sedaj je konec mojega dneva in pripravljena sem da grem na počitek, morda bi pa lahko šla ven zvečer in nameravam se imeti dobro. Brez kakršnih koli obveznosti in skrbi preteklega dneva, Na vsak način izbiram ,da se popolnoma sprostim in nameravam preživeti resnično čudovito noč. In moja izbira je ,da se ljubim in se globoko in popolnoma sprejemam ,ter odpuščam sebi in vsem ,ki so bili del tega dneva.

Postopek. Oči🔹.glava

Nameravam preživeti čudovito noč.

Nameravam preživeti čudovito noč.

Nameravam se sprostiti. Opuščam stres

Opuščam vse pretekle skrbi ,ki so me spremljale čez Dan.

Opuščam vse negativne preizkušnje, opuščam vse negativne dogodke.

Samo opuščam vse ravno sedaj.

Vse stvari ,ki so se Danes zgodile, vse stvari ,ki so me motile, vse kar me je obremenjevalo, opuščam vse.

In morda so se Danes zgodile nekatere stvari, za katere želim ,da se ne bi zgodile.

Opuščam jih vse ,ravno sedaj.

Morda sedaj ne morem ničesar narediti, da bi to lahko popravila, ampak vseeno izbiram ,da bom mirno spala in morda bom jutri naredila vse najboljše ,da to popravim.

Sedaj se nameravam sprostiti.

Morda sem naredila nekatere stvari Danes, zaradi katerih se ne počutim ravno dobro.

Morda sem bila preveč kritična do sebe. Morda sem si rekla nekaj grozних stvari, kot na primer: it neumna , zmotana blesava, Ali pa še kaj hujšega. Morda nisem bila dovolj prijazna do sebe in zato se odločam ,da vse to opustim.

Morda mi ni uspelo narediti vsega Danes, kar sem si želela narediti in se počutim slabo zaradi tega, a morda samo mislim ,da bi se morala počutiti slabo in če se bom počutila dovolj slabo, vem ,da bom jutri naredila to veliko boljše.

Ne morem pa se počutiti tako slabo ,da ne bi mogla postaviti sebe na bolj pozitivno stališče.

Zato opuščam vse.

Opuščam stres.

Opuščam zamere.

Opuščam ljubosumje.

Opuščam hinavščino.

Opuščam vse mentalne blokade iz mojega telesa.

Osvobajam sebe, ker vem ,da sem Danes naredila najboljše ,kar sem lahko.

Morda to ni bilo najboljše za kar sem sposobna, ampak bilo je najboljše ,kar sem lahko naredila Danes.

Vse ,kar se mi je Danes dogajalo, vse o čemer sem razmišljala ,vse v kar sem verjela ,vse kar sem se naučila, vse o čemer sem govorila, vse ,kar me je morda prizadelo in obremenjevalo.,sem Danes naredila najboljše kar sem lahko. Zato je moja izbira ,da si oprostim.

Opuščam vse jezne misli iz sebe.

Opuščam vse jezne misli vseh drugih.

Ker ne morem biti dovolj jezna ,da ne bi mogla mirno spati.

Zato se sproščam, znam odpuščati in znam biti ljubeča.

Ljubeče in skrbno ravnam z seboj.

Ker vem ,da sem vredna ljubezni in si zaslužim spoštovanje.

Začenjam pri sebi ,ravno sedaj.

Opuščam vse dvome okrog tega.

Dovoljujem sebi vedeti, Da si zaslužim ljubezen in spoštovanje, Z seboj ravnam ljubeče in tega sem vredna , Zaslužim si ljubeče ravnanje ,z svoje strani ,kot tudi z strani vseh ostalih.

Zato dovoljujem sebi ,da se sprostim.

Opuščam vse skrbi dneva in se sproščam.

Bolj ko se sproščam, boljše spim.

Nameravam zaspati z lahkoto mirno in globoko .

Zelo dobro spim to noč in sanjam krasne sanje.
Zato da lahko iz jutrišnjega dneva naredim fantastičen Dan., n si dovoljujem sproščanje.

V TELESU UMU IN DUHU

Vdih-izdih

MIRNO SPIM



Clearing Guilt and Shame - EFT with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=gZeM4AEag3c>

RAZČIŠČUJEM KRIVDO IN SRAMOTO

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Čeprav vem, da imam ta občutek krivde, je moja izbira, da se ljubim in se sprejemam.
 2. Čeprav vem, da imam ta občutek krivde je moja izbira, da se ljubim in si oproščam.
 3. Čeprav vem, da imam ta občutek krivde in počutim se osramočeno in mislim, da bi se morala počutiti osramočeno. Čeprav vem, da imam ta občutek krivde je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim si oproščam in se sprejemam. In vsi ostali, ki so me prepričali, da se moram počutiti osramočeno in krivo. Oni ne zmorejo postopati drugače.
-

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Vsa ta krivda

*Vsa ta sramota

*Vsa ta krivda

*Vsa ta sramota

*In moja izbira je da to vse opustim.

*Opuščam vse na višjem nivoju.

*Ker to nikomur ne prinaša nič dobrega.

*Ne morem se počutiti dovolj krivo, da bi lahko kogar koli osrečila.

*Morda so nekje tam zunaj ljudje, ki si želijo, da bi jaz imela ta občutek krivde

*Ampak njihov višji jaz si tega ne želi,

*Ker če imam občutek krivde zaradi nekoga drugega,

*Potem sem podlegla nižjim instinktom.

*In oni si zaslužijo, da so njihove misli boljše od tega.

*Opuščam to krivdo ,

*Opuščam to sramoto.

*In to ne pomeni, da naj jaz govorim to kar sem slišala govoriti nekoga drugega .

*tega ne bom več počela.

*Ne bom obsojala sebe za vse napake, ki sem jih naredila.

*In moja izbira je, da osvobodim sebe vse negativne energije,

*Ki me vodi do še večje krivde in mi škoduje

*In mi tudi preprečuje, da bi delala dobro,

*Ker lahko delam dobro.

*In veliko je dobrega, ki ga lahko naredim zase in za druge.

*Ali naj uporabljam svojo energijo, tako ,da se počutim krivo?

*Ali naj jo uporabljam za dobra dela?

*Mmhm..težka odločitev.

*Moja izbira je da sem popolnoma iskrena do sebe

*Krivda me ne bo zaustavila in mi preprečila mojo pot dobrega.

*To resnično ne deluje in odvrča mojo pozornost .

*Ko naredim določene stvari, za katere mislim, da so napačne,

*Sem jih naredila z stališča negativnih emocij.

*Ko zadržujem negativne emocije

*Mi to ne pomaga, da bi se počutila boljše.

*Zato je moj namen, da razčistim vso to negativnost.

*Moja izbira je, da razčistim vse to na višjem nivoju.

*In vse kar vem, da sem naredila narobe ,

*Je moja izbira da naredim vse kar je potrebno, da to popravim.

*Moja izbira je, da naredim vse, kar mislim, da lahko naredim.

*Moja izbira je da naredim veliko dobrega.

*Jaz ne potrebujem vse te krivde in sramote.

*V meni je mogočna sila dobrega.

*Moja izbira je da to odkrijem to sprejemam.

*Moja izbira je da osvobodim vse dobro kar je v meni.

*In razčiščujem vse dvome, ki to preprečujejo.

*Razčiščujem vso to staro potrebo po zadrževanju krivde in sramote.

*Ljudje mi govorijo, da bi se morala počutiti krivo.

*Ljudje mi govorijo, da bi se morala sebe sramovati.

*Kaj dobrega to lahko prinese meni ali komu drugemu?

*Razčiščujem krivdo in sramoto.

*Vredna sem ljubezni in si zaslužim odpuščanje.

*Vredna sem ljubezni in si zaslužim odpuščanje.

*In več kot imam vedenja o tem

*Več dobrega lahko naredim zase in za druge.

*Preteklost je preteklost.

*Prinašam luč povsod kamor grem. In od tega trenutka naprej Jaz sem moč dobrega.

*In popolnoma in globoko se ljubim in si oproščam



*V TELESU UMU IN DUHU

Tapping into Hope and Faith - EFT with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=PLCRrvgv5p0>

UPANJE IN VERA

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih

določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Čeprav vem, da imam izzive in težave, je moja izbira, da imam upanje in vero in moja izbira je, da se ljubim in se sprejemam.
2. Čeprav vem, da imam izzive in težave, je moja izbira, da imam upanje in vero in moja izbira je, da se ljubim si oproščam.
3. Čeprav vem, da imam te težave in izzive. Morda so to finančni izzivi, morda so to zdravstvene težave ali kakršne koli druge težave in izzivi. Čeprav vem, da imam te težave in izzive, je moja izbira, da imam upanje in vero. In moja izbira je, da se ljubim si oproščam in se sprejemam in tudi vsi ostali, ki so vpleteni v te izzive.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Vsi ti izzivi in težave.

*Jaz imam težave in izzive.

*Morda so te težave rešljive in morda so resnično velike.

*In to je del biti človeškega bitja.

*Del tega zakaj sem tukaj.

*Ne morem samo iti mimo teh izzivov.

*In moja izbira je da to naredim tako.

*In moja izbira je da imam vero.

*Moja izbira je vedeti,

*Da bog dobro skrbi zame.

*Ni pomembno če rečem bogu bog ali veselje ali izvor ali višja sila.

*Kakorkoli imenujem boga

*Je moja izbira, da imam vero v boga.

*Bog me bo popeljal skozi to agonijo.

*Bog ima pripravljeno rešitev zame.

*Šla sem skozi različne izzive in težave že prej.

*In morda se ravno sedaj počutim tako ujeta v te težave.,

*Da dvomim, da se bom iz njih izvlekla.

*Vsi ti dvomi vase,

*In vsi ti dvomi v božjo pomoč

*Moja izbira je da vse to razčistim in opuščam vse to.

*Opuščam vse te dvome na višjih nivojih.

*In ponovno odkrivam upanje.

*In ponovno odkrivam svojo vero. Ona je v meni.

*In ponovno jo odkrivam.

*Razčiščujem strahove,

*Vse te strahove od preteklih težav in izzivov.

*Vse te strahove o moji sposobnosti, da jih razrešim.

*Opuščam vse te strahove.

*Opuščam vse te strahove.

*Opuščam jih na višjih nivojih.

*Osvobajam jih.

*Veliki zdaj pokojni biznis filozof Jim Ron je rekel:

*Ne želi si, da bi stvari bile lažje.

*Želi si, da bi bile boljše.

*Moja izbira je, da vem, da sem boljša.

*Boljša sem, kot vem, da sem.

*Močnejša sem, kot vem, da sem.

*In tudi bog je.

*Moja izbira je da imam vero vase.

*Moja izbira je da imam vero v boga.

*Kot je mati Tereza rekla:

*Vem, da mi bog nikoli ne bo naložil več kot lahko prenesem.

*Včasih si želim, da ne bi imel toliko vere vame.

*Toda bog ima vero vame.

*In moja izbira je da imam vero vase.

*In moja izbira je da imam vero v boga.

*In moja izbira je, da imam upanje.

*In imam upanje.

*In moja izbira je, da imam še več upanja.

*Razčiščujem vse, kar bi lahko to blokiralo.

*Vse daleč nazaj v mojo preteklost.

*Razčiščujem vse bolečine preteklih težav in izzivov.

*In imam vedenje, da sem to vse že pustila za sabo.

*Ker jaz sem tukaj ravno sedaj.

*Bog mi je pomagal, da prebrodim težave.

*In bog mi bo pomagal, da jih prebrodim tudi sedaj.

*In moja izbira je da čutim to vero.

*Moja izbira je da imam to upanje.

*Ljudje mi govorijo: ne upaj preveč

*Ogromno velikih ljudi ni poslušalo teh ljudi.

*Ljudje kot so bratje Wright, ljudje kot je Thomas Edison

*Oni so izpolnili svoja upanja in sanje.

*Dosežki tega sveta So dosežki,teh ljudi,ker so verjeli v svoje sanje.

*Jaz imam svoje upanje in svoje sanje.

*Imam upanje v sebi

*In čutim to upanje.

*Čutim upanje.

*Našla sem vero.

*In ljubim ta del sebe.

*Ljubim sebe in imam vero vase.

*Ljubim boga, ker dobro skrbi zame.

*In imam zaupanje v božjo pomoč in vem, da je z mano.

*Jaz imam upanje.

*Jaz imam vero.

*In dovoljujem sebi ,da se resnično dobro počutim zaradi tega.

*V TELESU UMU IN DUHU

-vdih-izdih-



You are Magnificent - short version - EFT with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=tgMM6gKqVKw>

JAZ SEM ČUDOVITA

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Jaz sem čudovita in moja izbira je, da se ljubim in se sprejemam.

2. Jaz sem čudovita in moja izbira je, da se ljubim in se globoko in popolnoma sprejemam, ter odpuščam sebi.

3. Jaz sem čudovita in opuščam vse razloge, zakaj sem mislila, da ne morem tega reči, zakaj sem mislila, da ne smem tega reči. Dovoljujem sebi vedeti, da sem čudovita in resnično se globoko spoštujem in se sprejemam.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku

*Jaz sem čudovita

*Jaz sem čudovita in v redu je, da to rečem.

*Globoko v sebi sem vedno to vedela.

*Bolj kot sebi dovoljujem to vedeti,

*Več kot imam prepričanja o svoji veličastnosti.

*več jo vidim v drugih.

*Bolj kot spoznavam svojo čudovitost,

*Več jo drugi vidijo v meni.

*In več kot vidijo v meni, več vidijo tudi v sebi.

*To je zakon sprejemanja in dajanja.

*Zato dovoljujem sebi vedeti

*Da sem čudovita.

*Za višje dobro vseh.

vdih-izdih-



Tapping out of Feeling Stupid - EFT with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=vCXsWRXHBSM>

POČUTIM SE NEUMNO

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Čeprav vem, da se počutim tako neumno je moja izbira, da se popolnoma ljubim in se sprejemam kljub temu
2. Čeprav vem, da se počutim tako neumno je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim in si oproščam, kljub temu..
3. Čeprav vem, da se počutim tako neumno in ne morem verjeti, da sem lahko bila tako neumna. Kaj sem sploh mislila? In čeprav se počutim tako neumno je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim si oproščam in se sprejemam in vsi ostali, ki so vpleteni v ta moj občutek neumnosti.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Počutim se tako neumno.

*Počutim se tako neumno.

*Kako sem lahko bila tako neumna?

*No jaz nisem neumna

*Morda samo nerada izrekam to besedo.

*In zato razčiščujem vse, kar ima to moč čez mene.

*Opuščam vse to na višjem nivoju.

*Zato, ker jaz nisem neumna.

*Resnica je,

*Jaz sem briljantna iznad vseh meril.

*In vsi mi kažemo briljantnost na različne načine.

*In moja izbira je, da razčistim vse dvome o svoji briljantnosti.

*Tudi zaradi tega kar vem, da sem storila.

*Morda to ni bil moj najboljši trenutek.

*In moja izbira je, da to prebolim in pozabim.

*Kar se je zgodilo, se je pač zgodilo.

*In ne morem se počutiti dovolj slabo, da bi lahko spremenila preteklost.

*Lahko pa se počutim dovolj dobro

*In lahko naredim vse boljše v prihodnosti.

*In lahko počistim za seboj ves nered, ki sem ga naredila.

*Če sem, kaj razlila

*In sem potem sebi rekla, da kako neumna sem,

*To ne bo počistilo razlitega,

*Če sem naredila nered, Bom to počistila.

*In učim se iz svojih napak.

*Toda če sebe obtožujem

*In se počutim osramočeno

*In sem v zadregi

*Mi to ne pomaga

*In čeprav vem, kaj sem naredila,

*Morda to ni bilo popolnoma briljantno.

*Jaz nisem neumna.

*In moja izbira je, da se ljubim in se spoštujem

*In oproščam sebi za to, kar sem storila.

*Razčiščujem ves nered, ki sem ga napravila.

*In sebe osvobajam.

*Prepuščam preteklost, preteklosti.

*In grem naprej briljantno.

*V TELESU UMU IN DUHU

vdih-izdih-



The Need to Complain - EFT with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=sQcw7KtL8JY>

TES: Potreba po pritoževanju

Metoda TES: Rotija Starič

3x globok vdih in izdih

določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Čeprav vem, da imam to potrebo, da se pritožujem, je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim in se sprejemam, kljub temu.
2. Čeprav vem, da imam to potrebo po pritoževanju, je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim in si oproščam, kljub temu.
3. Čeprav vem, da imam to potrebo po pritoževanju in vem, da samo moram ven iz tega in včasih resnično uživam in se rada pritožujem in čeprav imam to potrebo in se rada pritožujem, je moja izbira, da se popolnoma in globoko ljubim si oproščam in se sprejemam in vsi ostali, ki so pripomogli k takšnemu odnosu.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Vsa ta potreba po pritoževanju.

*Vsa ta potreba po pritoževanju.

*Vsa ta potreba po pritoževanju.

*In morda sem ravno v tem trenutku dobila idejo o čem se lahko pritožujem.

*In iščem nekoga da se lahko temu pritožim.,

*Ker če se ne pritožim se bom spraskala,

*In če nekomu ne povem, kaj je narobe

*Bo nekaj znotraj mene eksplodiralo.

*In vse to umirjam ravno sedaj.

*In moj namen je, da deaktiviram to bombo.

*In opuščam to potrebo po pritoževanju.

*Opuščam to napetost.

*Opuščam vse te frustracije.,

*ker vse te frustracije in napetost nobene situacije ne zmorejo izboljšati.

*Ne morem biti napeta dovolj,

*Da bi lahko spremenila katero koli situacijo.

*Ampak to je naredil moj pogovor o tem,

*To je tisto, kar sem videla, da so odrasli počeli, ko sem bila še otrok.

*Pritoževanje o tem, pritoževanje o tistem,

*In kdaj mislimo nekaj narediti na tem, da bi to spremenili.

*Slišimo, da se nekdo pritožuje o svoji teži,

*ampak nikoli ne trenira niti pazi na prehrano.

*Poslušamo, ko se ljudje pritožujejo nad vlado,

*Ampak nikoli se ne vključujejo v izboljšanje situacij.

*Poslušamo, ko se pritožujejo nad svojim finančnim stanjem,

*Ampak nikoli ne naredijo nobene spremembe.

*In tako sem se naučila pritoževati.

*Čeprav vem, da to kar sem videla in slišala ni pomagalo.

*Opuščam to potrebo po pritoževanju.

*Namesto, da se osredotočam na to kaj je narobe,

*Je moj namen, da vidim to kar je prav,

*In včasih se zgodijo stvari, ki bi jih lahko uporabila pri spremembah.

*In ali se bom samo pritoževala nad tem?

*Ali pa bom naredila nekaj, kar bi to lahko izboljšalo.

*Izza vsakega pritoževanja se skriva zahteva.

*In kaj če bi šla mimo pritoževanja

*In samo naredila zahtevo

*Kaj če moja zahteva ni odgovor.

*O bog nagradi me z vedrino!

*Da lahko sprejemem stvari, katere ne morem spremeniti.

*Daj mi pogum, da lahko spremenim stvari, katere lahko spreminjam.

*In modrost, da lahko spoznam razliko.

*In če je nekaj o čemer se želim pritoževati

*in so druge možnosti, ki bi naredile razliko pri meni.

*Je moja izbira, da razčistim vsakršni odpor do tega.

*In morda obstaja nekaj, česar ne morem spremeniti

*In če zadržujem to negativnost v sebi z pritoževanjem in vključevanjem v prigovore

*Bo to vse samo še poslabšalo.

*Kolikokrat sem slišala nekoga ali pa sem to delala sama,

*Pritoževanje o stvareh iz preteklosti.

*Razčiščujem preteklost.

*Nobene koristi ni, če se pritožujem zaradi preteklosti.

*Ker če se pritožujem o pretekli stvareh.

*Potem zadržujem preteklost v sedanjosti.

*Zato razčiščujem preteklost.

*Razčiščujem in opuščam pritoževanje,

*Ker ko opustim pritoževanje,

*bom z lahkoto odkrila, kaj je potrebno narediti ,

*da bodo vse stvari lažje in boljše zame.

*In nič več ne bom zaman trošila svoje energije in svojega dragocenega časa.

*Pripravljena sem opustiti pritoževanje.

*In sprašujem sebe zakaj sem se sploh pritoževala?

*Ali sem morda iskala pomilovanje.?

*Ali sem samo želela, da se strinjajo z mano.

*In moja izbira je, da se strinjam z veliko boljšimi in koristnejšimi stvarmi.

*In ko govorim z drugimi ljudmi,

*Je moja izbira, da govorim o stvareh, ki nas bogatijo,

*o stvareh, ki se nas dotaknejo.

*In ko potrebujem, da se zgodijo spremembe,

*Je moja izbira, da najdem najboljši način, da to lahko naredim.

*Tako, da imam časten in odkritosrčen odnos v komunikaciji z ljudmi o vsem, kar je potrebno spremeniti.

*Opuščam potrebo po pritoževanju.

*Opuščam frustracije in jezo.

*Tako ,da se radostno z ljubeznijo v srcu osvobajam.

V TELESU UMU IN DUHU



Tapping into Action and Motivation - Clearing Procrastination - EFT with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=nSIPByoqJOU>

TES: AKCIJA IN MOTIVACIJA

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10
Karate točka: roka ob strani

1. Moja izbira je, da ukrepam in grem v akcijo in resnično se ljubim in se sprejemam.
2. Moja izbira je, da ukrepam in grem v akcijo in moja izbira je, da se ljubim in si oproščam.
3. Moja izbira je, da ukrepam in grem v akcijo, moja izbira je, da se počutim motivirano, moja izbira je, da pridem do tega, kar si želim. Moja izbira je, da ukrepam in grem v akcijo in popolnoma in globoko se ljubim si oproščam in se sprejemam. In vsi ostali, ki so vključeni v to izbiro.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut
Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Moja izbira je, da ukrepam in grem v akcijo.

*Moja izbira je, da ukrepam in grem v akcijo.

*Moja izbira je, da se počutim motivirano.

*In razčiščujem zavlačevanje.

*Razčiščujem na višjem nivoju in vse kar me zaustavlja.

*vse kar me blokira.

*Vsi ti razlogi zakaj ne morem ukrepati.

*Ker če ne ukrepam in ne grem v akcijo,
*Potem imam razloge, zakaj ne ukrepam.

*To ni zato, ker sem lena.

*Nekaj je, kar me zadržuje nazaj.

*Nekaj mi govori, da je zame bolje, da ne ukrepam.

*In moja izbira je, da opustim te blokade.

*In tudi če imam resnično dober razlog, da ne ukrepam in ne grem v akcijo.

*Je moja izbira, da vse to razčistim

*In razčiščujem tudi vse, za kar nimam dobrega razloga.

*Za motivacijo je potrebno imeti dve stvari.

*Prvo:

*verjeti moram, da mi bo uspelo,

*zato razčiščujem vse dvome o tem.

*Razčiščujem vse dvome.

*Vse, kar si želim narediti, je možno narediti,

*Ker jaz zmorem to narediti.

*Vse je mogoče.

*In razčiščujem vse dvome o tem.

*Druga stvar, ki jo potrebujem za motivacijo je

*delati v svojo korist in izvajaj to ne glede na to koliko stane.

*In razčiščujem prepričanje, da me to lahko stane veliko.

*Razčiščujem strah ,da vse ima ceno

.

*In ves ta strah, o tem, da ukrepam in grem v akcijo.

*Vsi ti občutki, da jaz tega ne zmorem.

*Ker to je tako težko.

*Vsi ti občutki, da to bo tako zelo težko.

*In stalo me bo veliko preveč,.

*Moja izbira je, da izboljšam akcijo v svojo korist in ukrepam.

*Moja izbira je, da si to tudi resnično močno želim.

*In sprejemam vedenje, da si resnično želim uspeti in to mi bo samo prineslo koristi.

*Moja izbira je, da mislim o svojem napredku.

*Moja izbira je, da čutim, kako mi bo uspeh prinesel resnično dober občutek.

*Kako dober je občutek, ko bom dosegla svoj uspeh in napredek.

*In to je resnično dober občutek.

*In počutim se resnično dobro ravno sedaj,

*In to mi daje še več energije in lahko ukrepam in grem v akcijo.

*In naredila bom to.

*Razčiščujem zavlačevanje.

*Razčiščujem vse razloge, zakaj sem sebe izključevala.

*Predolgo sem sebe izključevala.

*Ravno sedaj je pravi čas, da ukrepam in grem v akcijo.

*Danes bom to naredila,

*Danes vidim CARPE DIEM (VELIKI FINALE)

*Danes je ta dan

*Sedaj je čas

*Ni časa za preteklost.

*Dajem sebi dovoljenje in se končno zavedam, da ne obstajajo pretekli odpori.

*In oprostam sebi, ker sem se upirala.

*To ni zato, ker sem lena.

- *Razčiščujem to prepričanje, da sem lena.
- *Razčiščujem vse to daleč nazaj iz moje preteklosti.

- *Vsi odpori, ki sem jih čutila, so samo stari programirani odpori.

- *Oproščam sebi, ker sem jih zadrževala.

- *In opuščam jih vse ravno sedaj.

- *Opuščam jih.

- *Samo mislila sem, da jih potrebujem.

- *Del mene je čutil, da sem z njimi bolj varna.

- *In dovoljujem sebi, da spoznam resnico ravno sedaj.

- *Opuščam ceno zavlačevanja.

- *Dovoljujem sebi, da sprejemem in grem v akcijo v svojo korist.

- *Dovoljujem sebi, da sem dovolj motivirana, da ukrepam.

- *In razčiščujem dvom, da morda nimam dovolj energije.

- *Ker vse je energija .

- *Jaz sem energija.

- *Imam več kot dovolj energije

- *In imam vse, kar je potrebno, da ukrepam in grem v akcijo.

- *Dajem sebi polno svobodo in ukrepam in grem naprej.

- *Sebi dajem svobodo in ukrepam.

- *In dovoljujem sebi, da sem vedno motivirana.

- *V TELESU UMU IN DUHU



Tapping into Prayer - Serenity Prayer - EFT with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=zhVNWJ8adyM>

MOLITEV RADOSTI

Metoda TES: Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Hvala
2. Hvala
3. Hvala

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Bog, nagradi me z radostjo,

*Da lahko sprejemem stvari

*Katere ne morem spremeniti

*Pogum, da lahko spremenim stvari,

*Ki jih lahko spremenim

*In modrost, da spoznam razliko.

*Hvala ti bog

*Ker me nagrajuješ z radostjo

*Da lahko sprejemem stvari

*Ki jih ne morem spremeniti

*Pogum, da lahko spremenim stvari

*Ki jih lahko spremenim.

*In modrost, da spoznam razliko

*Tvoja volja morda ne bo storjena

*In dokler imam pogum, da spreminjam stvari ,

*ki jih lahko spreminjam..

*Hvala za pripravljenost in odločnost

*In za moč, da to naredim tako

*Hvala .

v dih-izdih-



Happiness Beyond Belief - Tapping with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=Vf0YI5cCGbU>

SREČA PO PREPRIČANJU

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10
Karate točka: roka ob strani

1. Moja izbira je da se počutim srečno in resnično se ljubim in se sprejemam
2. Moja izbira je da se počutim srečno in se ljubim, ter si oproščam.
3. Moja izbira je da se počuti srečna, nameravam se počutiti resnično dobro. Moja izbira je vedeti, da je sreča moje privzeto stanje. Radost je moja prava narava. In moja izbira je da razčistim vse, kar ovira mojo pravo naravo. Moja izbira je da sem srečna. In popolnoma in globoko se ljubim, si oproščam in se sprejemam. In vsi ostali, ki so pripomogli k tem oviram.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Moja izbira je da se počutim srečno.

*Moja izbira je da se počutim srečno

*Moja izbira je da sem srečna.

*Abraham Lincoln je rekel:

*Večina ljudi bi lahko bili srečni, če bi spremenili način razmišljanja.

*In spreminjam svoj način razmišljanja, da bom lahko srečna

*Moja izbira je da sem srečna.

*Navsezadnje je to samo moja izbira.

*Nihče drug ne bo zame odločal o tem.
*Moja odločitev je da sem srečna.

*In razčiščujem vse blokade o tem.

*Vsi ti razlogi zakaj ne morem ali ne smem biti srečna.

*Razrešujem vse te razloge zaradi katerih se ne počutim srečno ravno sedaj.

*Razrešujem razloge, zakaj se tej sreči upiram .

*določeni del mene se upira tej sreči.

*In verjetno obstajajo razlogi zato.

*In spoštujem ta del mene.

*Ta del mene poskuša skrbeti zame.

*In čutim, da ima resnično dobre razloge zakaj bi morala biti nesrečna.

*Morda je to zaradi nekaterih okoliščin.

*Morda zaradi tega, ker je to delal nekdo drug.

*Ali pa zaradi nečesa, kar se je zgodilo nekomu drugemu.

*Ampak ne morem biti dovolj nesrečna, da mu lahko pomagam.

*Morda ima to veze z vremenom.

*Morda ima veze z dnevno svetlobo.

*Vsi ti razlogi.

*Tako da ta del mene verjame

*Da bi se morala počutiti slabo.

*Da bi se morala upirati temu naravnemu stanju radosti.

*In razčiščujem vse te razloge.

*Veliko je razlogov, da se ne morem počutiti dobro.

*Ampak niti eden ni dober.

*Razčiščujem vse blokade

*Razčiščujem vse te razloge.

*Vse tja daleč nazaj do mojega otroštva.

*Razčiščujem vse te razloge na višjih nivojih.

*Razčiščujem vse te razloge,

*zakaj se ne bi mogla ali smela počutiti srečno ravno sedaj.

*In dovoljujem moji sreči da raste.

*Dovoljujem, da raste na višjih nivojih.

*Dovoljujem sebi, da razmišljam na način,

*da lahko naredim razliko za nekoga drugega.

*Eden od načinov, ki me osrečuje je ta, da delam dobra dela.

*Moj namen je, da nekemu pomagam.

*Morda na resnično velik način.

*Morda na nekakšen nenaden način.

*Morda celo anonimno.

*In počutim se dobro, če samo pomislim na to.

*Dovoljujem sebi, da sem srečna.

*Dovoljujem sebi, da se resnično dobro počutim.

*Dovoljujem sebi, da mislim na stvari, ki mi bodo pomagale,

*Da si bom dovolila biti srečna.

*Ker v resnici me ničesar ne naredi srečno.,

*Jaz sama sebi dovoljujem, da sem srečna.

*In to je moja izbira.

*Jaz ne potrebujem razlogov.

*Jaz nameravam biti nerazumno srečna.

*In lahko pomislim na razloge če hočem,
*In verjetni jih je cel kup.

*In če mi bo to pomagalo, da si bom dovolila biti srečna.

*Potem je v redu. Vse kar koli me osrečuje.

*Moja izbira je, da sem srečna.

*In opuščam vse pretekle razloge, zakaj ne bi bila srečna.

*Opuščam jih popolnoma.

*Sprejemam svojo naravno radost.

*In dovoljujem sebi, da sem resnično srečna.

*V telesu umu in duhu

-vdih-izdih-



Releasing Judgment - Tapping with Brad Yates

<http://www.youtube.com/watch?v=xaCBI3dCvKk>

OSVOBODI SE SODBE (obsojanja)

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Čeprav vem ,da obsojam (te osebe), je moja izbira, da se ljubim in se sprejemam.

2. Čeprav vem ,da obsojam (te osebe) , je moja izbira , da se ljubim in si oproščam.

3.Čeprav vem, da obsojam (te osebe) in izgubljam svoj dragoceni čas in energijo , ker se osredotočam na to , kaj je z njimi narobe. Dovoljujem sebi in si dopuščam jezo, ter raziskujem ,kaj je narobe z njimi. In čeprav vem , da obsojam (te osebe) je moja izbira ,da se popolnoma in globoko ljubim si oproščam in se sprejemam. In te osebe in vse ljudi, ki so me naučili, da sodim o drugih ljudeh.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave)ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9.gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Vsa ta potreba po obsojanju.

*Vsa ta potreba po sodbah.

*Vsa ta potreba , da opravičujem svoje sodbe.

*Vsi ti razlogi , zakaj mislim , da jih moram obsojati.

*Vsa ta prepričanja, ki ti dajo dober občutek, ko obsojaš.

*In z tem dobivam občutek ,da sem popolna.

*Dobivam občutek,da sem tako superiorna.

*Tako, da (te osebe) podcenjujem.

*Tako ,da sebe povzdigujem.

*In edini razlog, ki mi daje potrebo, da to delam je ta ,

*Da se ne počutim tako dobro, do same sebe.

*In moja izbira je , da razčistim vse, karkoli me zadržuje,

*da se ne morem počutiti dobro do same sebe.

*Ker želim se počutiti resnično dobro.

Ali se resnično ljubim dovolj.

*In ne potrebujem zaradi tega soditi nikogar.

*Samo ljubim jih.

*Raje izbiram ljubezen ,kot sodbo.

*Počutim se bolje

*To je boljše za moje zdravje.

*V telesu umu in duhu.

*Ampak jaz sem tako dobra v sodbah.

*In to delam že tako dolgo.

*Kdo potem bom, če ne bom obsojala drugih.?

*Potem bom resnična jaz.

*Jaz ,ki ljubim in spoštujem sebe.

*Jaz, ki lahko ljubim in spoštujem druge.

*Z obsojanjem ne naredim nič dobrega za druge.

*In tudi sebi nič dobrega ne obetam z sodbami.

*Zato to vse opuščam sedaj.

*Opravičujem se(tem osebam), kjer koli že so.

*In to kar sem počela je narobe.

*Oni delajo najboljše kar zmorejo.
*ker takšen je njihov način in namen.

*In moje sodbe jim ne bodo pomagale.

*In tudi meni ne pomagajo.

*To ,kar mislim, da dobivam z obsodbami,
*Bom dobila veliko več, če sebe bolj ljubim.

*In bolj, ko se ljubim in bolj, ko sebi oproščam
*Bolj ljubim in oproščam drugim.

*Jaz lahko ljubim in spoštujem ljudi,
*takšne kakršni so, jih sprejemam

*Z vsemi ovirami in izzivi skozi katere gredo.

*Če obsojam nekoga in sem škodljiva,
*je velika možnost, da jim povzročam bolečino.

*Ker vedno škodujem sebi in drugim ,
*ko čutim in ko zadam bolečino.

*Ne želim se zamenjati z njimi.

*Zato je moja izbira, da jim pošiljam ljubečo energijo.

*In to je težko narediti, če ne čutim tako.

*Zato razčiščujem vse blokade
*Zdravilne in ljubeče energije.

*Razčiščujem vse te sodbe.

*Razčiščujem vse sodbe o sebi,ker sem bila obsojajoča.

*To delam najboljše ,kar zmorem.

*In postajam veliko boljša.

*Razčiščujem vse pretekle navade,

- *o tem zakaj bi morala obsojati.
- *O tem zakaj je v redu, da obsojam.

- *O tem zakaj imam potrebo po obsojanju.

- *Razčiščujem to na višjem nivoju.

- *Razčiščujem to daleč nazaj iz moje preteklosti.

- *Ker se raje počutim odlično.

- *Moja izbira je, da pošiljam ljubečo energijo vsem ljudem.

- *In razčiščujem vse kar blokira to ljubečo energijo.

- *Razčiščujem popolnoma vse .

- *Tako, da se počutim popolno.

- *Nameravam čutiti samo ljubezen, ljubezen samo.

- *Razčiščujem vse blokade.

- *In si dovoljujem ljubezen in samo ljubezen.

- *In dovoljujem sebi, da sem ljubezen.
- *V TELESU UMU IN DUHU.
- Vdih-izdih-



Doing the Right Thing - Tapping with Brad Yates

http://www.youtube.com/watch?v=xP_HhLWgWJM

DELAM SAMO PRAVE STVARI

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Moja izbira je, da vedno delam samo tisto, kar je prav in popolnoma in globoko se ljubim in se sprejemam.

2. Moja izbira je, da vedno delam samo tisto, kar je prav in popolnoma in globoko se ljubim in si oprostam.

3. Moja izbira je, da delam kar je prav. Moja izbira je, da nikoli ne škodujem niti drugim niti sebi. Ker globoko v sebi vedno vem kaj je prav in vem, da je to, kar je prav, veliko boljši občutek in vem, da je iskrenost in čast veliko boljše izbira. Moja izbira je da delam, kar je prav. In popolnoma in globoko se ljubim si oprostam in se sprejemam. In vsi ostali, ki so vključeni v to izbiro.

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Moja izbira je, da delam kar je prav.

*Moja izbira je, da delam kar je prav.

*Moja izbira je, da vedno delam pravilne stvari.

*In moja izbira je, da je to lažji način.

*Morda se bojim delati pravilne stvari.

- *Morda se bojim, da tega ne bom zmogla.
- *Razčiščujem strah.
- *Razčiščujem strah, ki mi otežuje, da bi delala prave stvari.
- *Morda se bojim, da ne morem uspeti, če delam samo tisto, kar je prav.
- *Morda sem na neki točki v svojem življenju bila naučena ,
- *da je edini način, da uspem v življenju tako da varam.
- *Ljudje zagrešijo zločin zato, ker ne vedo, da obstaja lažji način.
- *Globoko v sebi vem, da obstaja lažji način.
- *In dovoljujem sebi, da je delati pravilne stvari zame najlažji način.
- *Razčiščujem vse strahove, ki me blokirajo.
- *Razčiščujem vse razloge,
- *zakaj bi morala biti prisiljena, da delam to za kar vem, da ne bi smela delati.
- *Morda poskušam sebe prepričati, saj nihče ne bo resnično prizadet.
- *Morda bom samo jaz prizadeta.
- *Saj to ni takšna velika stvar, saj vsi ostali to delajo.
- *Vse te obrazložitve, in vem da lažem samo sebe.
- *Zato opuščam vse potrebe, da to počnem še naprej tako.
- *Jaz vem kaj je prav.
- *In vse, kar si ponavljam in govorim sebi, da bi opravičila sebe
- *in delala, kar je narobe še naprej, je laž.
- *In ne bom si več lagala.
- *Poštenost je najboljša naložba.
- *Zaslužim si varno in dobro skrbeti zase.
- *In zmorem se nositi z tem, da delam samo to, kar je prav.

*In počutim se veliko boljše zaradi tega.

*In razčiščujem tudi krivdo, za vse, kar sem delala narobe v preteklosti.

*Ker to me nikoli ne bo zaustavilo.

*In ko razčiščujem krivdo, se počutim boljše.

*In ko se počutim boljše, delam kar je prav naravno.

*Naravno izbiram dobre odločitve.

*Brez obzira na to, kaj mi govori moja preteklost.

*Imam kar je potrebno za dobre odločitve.

*In vedno se počutim bolje, ko delam tako kot je prav.

*Morda ne vedno na kratke proge.

*ampak če pogledam večjo sliko, dolgoročno gledano vedno bolje.

*Dolgoročno gledano je vedno boljše delati pravilne stvari.

*In vem, da vedno delam najboljše kar lahko in oproščam sebi.

*In moje dobro postaja boljše.

*Razčiščujem stvari iz sebe, ki so me privedle do tega, da sem delala narobe.

*Razčiščujem prepričanja, da kar je lažje na koncu izpade, da ni

*in vedno plačamo ceno.

*In končala sem z plačevanjem cene.

*Imam, kar je potrebno, da delam samo pravilne stvari.

*In razčiščujem vse dvome okrog tega.

*Razčiščujem vse strahove.

*In moja izbira je, da imam vero vase.

*In moja izbira je, da vem, da vesolje želi dobro skrbeti zame.

*In veliko lažje je če delam vse, kar je prav.

*In postaja lažje in lažje, ko delam vse kar je prav.

*In moja izbira je delati samo pravilne stvari zase in za druge.

*Moja izbira je, da sem moč dobrega.

*Ker to jaz resnično sem.

*Sem unikatni izraz božje luči in ljubezni.

*Delati pravilne stvari je naravno.

*Moja izbira je, da se počutim resnično dobro zaradi tega.

*Dovoljujem sebi, da je zame lažje in lažje delati pravilne stvari,

*ker to si zaslužim.

*In ljubim sebe.

*V TELESU UMU IN DUHU.

-vdih-izdih-



Tapping into Prayer - Our Deepest Fear by Marianne Williamson

<http://www.youtube.com/watch?v=6NAwREPN92s>

MOLITEV.: naši najgloblji strahovi

our deepest fears

Povzeto od Marianne willamson- Povratek ljubezni

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Hvala
2. Hvala
3. Hvala

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Naši najgloblji strahovi

*niso tisto za kar smo primerni

*naši najgloblji strahovi

*ali obstaja tista moč iznad meril

*da naša luč

*ni naša tema,
*ki se je najbolj bojimo
*sprašujemo sebe
*kdo sem jaz?
*ki sem briljantna
*krasna
*talentirana
*in bajna,
*pravzaprav
*to jaz nisem
*jaz sem božji otrok
*moj mali avion ne more služiti svetu
*moj mali avion ne more služiti svetu
*ničesar razsvetljenega ni
*o zmanjševanju ega
*tako, da se drugi ljudje ne bodo počutili nesigurno v moji bližini.
*Rojeni smo zato, da manifestiramo slavo boga, ki je v nas samih.
*Ni samo v nekaterih od nas.
*Je v vseh nas.
*In če dovolimo svoji lastni svetlobi sijati,
*Potem nezavedno dajemo drugim ljudem dovoljenje,
*da naredijo enako.
*In ko smo osvobojeni svojih strahov
*Naša prisotnost avtomatično osvobaja druge
*Naša prisotnost avtomatično osvobaja druge

*GLAVA: brez besed-vdih izdih

vdih-izdih-

Tapping into Prayer - Seventh Step Prayer

<http://www.youtube.com/watch?v=LFTLIC3cUoI>

MOLITEV sedem korakov

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih

določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10

Karate točka: roka ob strani

1. Hvala
2. Hvala
3. Hvala

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave)ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9.gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Moj stvaritelj

*Sedaj sem pripravljena

*In sem v tvojih rokah popolnoma

*V dobrem in v slabem

*Molim za to, da umakneš od mene

*Vse slabe karakteristike

*Ki stojijo na poti moje koristnosti

*Do tebe in mojih prijateljev
*Daj mi moč
*Tako kot sem tukaj
*Da lahko izpolnim svoje poslanstvo
*Moj stvaritelj
*Sedaj sem pripravljena
*In sem v tvojih rokah popolnoma
*V dobrem in v slabem
*Hvala, ker si umaknil od mene
*Popolnoma vse slabe karakteristike
*Ki so stale na poti moje koristnosti
*Do tebe in mojih prijateljev
*Hvala, ker si mi podaril moč
*Da od sedaj naprej
*Lahko izpolnjujem svoje poslanstvo
*Hvala
*Hvala
vdih-izdih-



Tapping into Prayer - Prayer of St. Francis

<http://www.youtube.com/watch?v=Iip5R1D5qGs>

MOLITEV SV. FRANCISKA

Rotija Starič

3x globok vdih in izdih
določi intenzivnost težave na lestvici od 1-10
Karate točka: roka ob strani

1. Hvala
2. Hvala
3. Hvala

Postopek:

od ZO (začetek obrvi) po vrstnem redu do VG (vrha glave) ponavljati do konca, oziroma dokler ne pridete do točke 9. gamut

Če se stavki ne iztečejo na vrhu glave, jih je premalo, oziroma preveč, potem lahko ponovite isti stavek, tako, da vedno končate z afirmacijo na vrhu glave. Lahko pa dodate svoje besede po notranjem občutku.

*Bog

*Naredi, da bom instrument tvojega miru

*Tam, kjer je sovraštvo

*Naredi, da bom prinesla ljubezen

*Tam, kjer so ranjeni

*Tolažbo

*Tam, kjer je dvom

*Vero

*Tam, kjer je obup

*Upanje

*Tam, kjer je tema

*Luč

*Tam, kjer je žalost

*Radost

*O moj gospod

*Hvaležna sem, ker nisem dolgo iskala

*Da bi lahko svetovala,

*Kar je potrebno svetovati

*Da lahko razumem,

*Kar je potrebno razumeti

*Da sem ljubeča

*Kot je ljubezen

*In to kar dajem, to sprejemam

*Da odpuščam

*In sprejemam oproste

*Tako, kot umremo in se rodimo v večno luč

*Amen

*Hvala ti bog

*Ker si me ustvaril,

*Da sem lahko instrument tvojega miru

*Kanal tvoje ljubezni

*In dovolil, da vse stare blokade umrejo

*In mi dovolil, da sem resnično živa.

*Hvala ti bog.

*hvala

*hvala

vdih-izdih-

"I'm too tired" - Tapping into Energy with Brad Yates

http://www.youtube.com/watch?v=f9vgsh_cvOY

EFT: PREVEČ SEM UTRUJENA

Po metodi :Brad Yates

Prevedla: Rotija Starič

KARATE: roka ob strani

1. Čeprav vem ,da sem preveč utrujena je moja izbira ,da se ljubim in se sprejemam.

2. Čeprav vem ,da sem preveč utrujena je moja izbira ,da se ljubim in si oprostam.

3. Čeprav vem ,da sem preveč utrujena in nimam več energije in resnično si govorim ,da tega nočem več početi in čeprav vem , da sem preveč utrujena je moja izbira , da se popolnoma in globoko ljubim si oprostam in se sprejemam in vsi ostali ,ki so me naučili ,da čutim to utrujenost in če to tako počnem.

Postopek: oči....glava

- Jaz sem tako utrujena.
- Jaz sem tako utrujena.
- Vso to pomanjkanje energije.
- Vso to pomanjkanje energije.
- Kar je res smešno ,da to govorim tako.
- Zato, ker vse je energija.
- Jaz sem popolnoma narejena iz energije.
- Jaz sem kotaleča se gibljiva energija .
- Energija lahko deluje brez mene
- Ampak jaz ne morem biti jaz brez energije,
- In moja izbira je, da to občutim.
- Moja izbira je, da občutim to energijo.
- Rečeno je, da je dovolj potencialne energije v človeškem telesu,
- Toliko da lahko razsvetljuje večje mesto cel teden.
- To je rečeno v statistikah in je tu nekje blizu točen podatek, no tu nekje.
- Morda malo manj ali več ampak ,tu nekje.
- In imam vso to energijo znotraj sebe.
- In nekaj me blokira, da bi to lahko občutila.
- In moja izbira je, da razčistim vse te blokade.
- Vsi ti razlogi
- Zakaj se ne bi smela počutiti polna energije.
- Ker ta neverjetna energija je znotraj mene.
- Imam vso to energijo.
- In moja izbira je ,da jo občutim.
- Morda se pa bojim občutiti vso to silno energijo.,
- Če bi spoznala ,da imam vso to silno energijo,
- Če bi imela dostop ,do te silne energije,
- Kaj bi lahko storila?
- In zakaj bi to bilo zame slabo?
- Kakšne negativne posledice mi to lahko prinese.?
- Če bi se počutila polna te silne energije?
- In razčiščujem vse strahove okrog tega.
- Imam svobodo izbire.

- In lahko izbiram in lahko naredim nekaj ,ali pa tudi ne.
- Osredotočam se na to ,kar je prav.
- Ni mi potrebno biti utrujena,to me omejuje.
- In če sem resnično utrujena.
- Je moja izbira ,da se dobro naspim.
- In opuščam vse kar koli me blokira in mi to preprečuje.
- Zato je moja izbira ,da ponoči vedno dobro spim.
- In razčiščujem vse ,kar koli mi to preprečuje.
- Dovoljujem sebi, da se počutim resnično dobro.
- Ponoči vedno dobro spim .
- Tako ,da se vsako jutro zbudim sveža in polna energije.
- Polna energije.
- Tako .kot je moja izbira ,da se počutim odlično ravno sedaj.
- Varno je ,da se počutim polna energije.
- in varno je da tako tudi delujem
- tako ,da se počutim odlično in polna energije.
- V TELESU UMU IN DUHU
- VDIH-IZDIH