

EFT i inkantacje

Praca z ciałem, przekonaniami i emocjami

Zanim przejdziesz do inkantacji, wprowadź ciało w ruch. Stań prosto, oprzyj stopy mocno o ziemię, weź kilka głębokich oddechów. Nie mów tych zdań „w głowie”. Wypowiadaj je na głos, z ciała.

Podczas EFT dotykasz punktów, ale to głos i oddech robią najważniejszą pracę.

Ruch reguluje układ nerwowy. Głos nadaje kierunek.

Kiedy ciało i słowa idą razem, zmiana przestaje być tylko myślą — zaczyna się działać naprawdę.

Wybierz jedną inkantację, która dziś najbardziej z Tobą rezonuje, i powtarzaj ją powoli, zdecydowanie, w rytmie oddechu i tappingu.

Pewność siebie i moc

Jestem siłą, której świat potrzebuje.

Moja pewność rośnie z każdym oddechem.

Jestem niepowstrzymana.

Obfitość i dobrobyt

Bogactwo płynie do mnie swobodnie i bez wysiłku. Zasluguję na obfitość w każdej dziedzinie życia.

Zdrowie i witalność

Moje ciało jest świątynią zdrowia i energii. Każdy dzień wzmacnia moją witalność.

Relacje i miłość

Przyciągam miłość i głębokie połączenia. Jestem otwarta na prawdziwe relacje, które mnie wspierają.

Powrót do prawdziwej siebie

Jestem autentyczna i wierna sobie. Moja prawda jest moją siłą i światłem.

