EFT vid stress

Hej Madeleine Magnusson här & Success Education!

Här är ett manus om hur du kan avnända EFT för att minska stress. Om EFT är nytt för dig, se gärna vår introduktionsfilm på hemsidan SuccessEducation.se

Börja med att föreställ dig en situation då du upplevde stress, eller du kanske gör det just nu. Se och känn vad som hände runt omkring dig, gå in i denna känslan. Vilka känslor dyker upp? Skriv ner dem. Var i kroppen sitter känslorna? Känn efter hur stark känslan är på en skala från 0-10. Där 0 är ingenting och 10 är max. Börja att knacka på karatepunkten, samtidigt som du säger affirmationen nedan.

Karatepunkten:
Även om jag upplever denna stress och ångest, väljer jag att acceptera mig själv.
Även om jag upplever denna oro och vet inte hur jag ska handskas med det här, väljer jag att acceptera mig själv.
Även om jag upplever alla dessa jobbiga känslor, och jag vet inte hur jag ska handskas med det, väljer jag att acceptera mig själv.

Ögonbrynet: Denna stress
Sidan av ögat: jag vet inte hur jag hur jag ska orka
Under ögat: det är så mycket runt omkring mig just nu
Under näsan: det är bara kaos, och jag kan inte tänka klart
Hakan: jag vet inte hur jag ska handskas med detta
Nyckelbenet: jag blir så orolig
Under armen: jag kan inte riktigt tänka klart
Toppen av huvudet: denna stress

ÖB: jag vet inte hur jag ska hinna med allt
SÖ det är så mycket just nu
UÖ: jag orkar inte, hjälp
UN: jag vet inte hur jag ska handskas med min situation
H: det känns helt ohållbart
N: oron, stressen och ångesten växer inom mig
UA: jag känner kaos runt omkring mig
TH: jag vet inte hur jag ska handskas med detta

Gör detta några gånger, tills det börjar kännas bättre. Ta därefter ett långt djupt andetag och fortsätt nedan.

ÖB: Tänk om jag skulle kunna släppa denna stress
SÖ: tänk om jag skulle kunna uppleva balans i min kropp
UÖ: tänk om jag skulle kunna känna mig frisk

UN: tänk om jag kan känna mig lugn och tillfreds
H: tänk om jag kan minska denna stress
NB: tänk om jag kan ta ett långt, djupt andetag och bara slappna av
UA: tänk om jag bara visste att allt ordnade sig
TH: tänk om jag skulle kunna ha det lugnt och skönt

Ta ett långt, djupt andetag och fortsätt nedan.

ÖB: Jag väljer att släppa denna stress
SÖ: jag väljer att ta ett långt, djupt andetag, och känna mig lugn
UÖ: jag väljer att ta små steg varje dag
UN: jag väljer att planera min tid bättre
H: jag väljer att priorigtera min tid och göra det jag tycker är roligt
NB: jag väljer att tro på min förmåga, att jag kan fixa det här
UA: jag väljer att känna mig avslappnad
TH: det känns redan bättre

Ta ett långt djupt andetag och fortsätt nedan.

ÖB: Jag är så glad och tacksam att jag nu känner mig lugn och avslappnad
SÖ: jag är så glad och tacksam för att jag har flyt i mitt liv
UÖ: jag är så glad och tacksam, att jag tar en sak i taget
UN: jag är så glad och tacksam att jag hinner med allt jag vill göra
H: jag är så glad och tacksam att jag känner mig lugn och tillfreds
NB: jag är så glad och tacksam, att jag vet att allt löser sig runt omkring mig
UA: jag är så glad och tacksam att jag känner mig tillfreds
TH: jag är så glad och tacksam att jag är JAG!

Ta ett långt, djupt andetag och känn efter hur det känns. Har stressen minskat? Utvärdera och känn efter på en skala från 1-10, var är du nu?

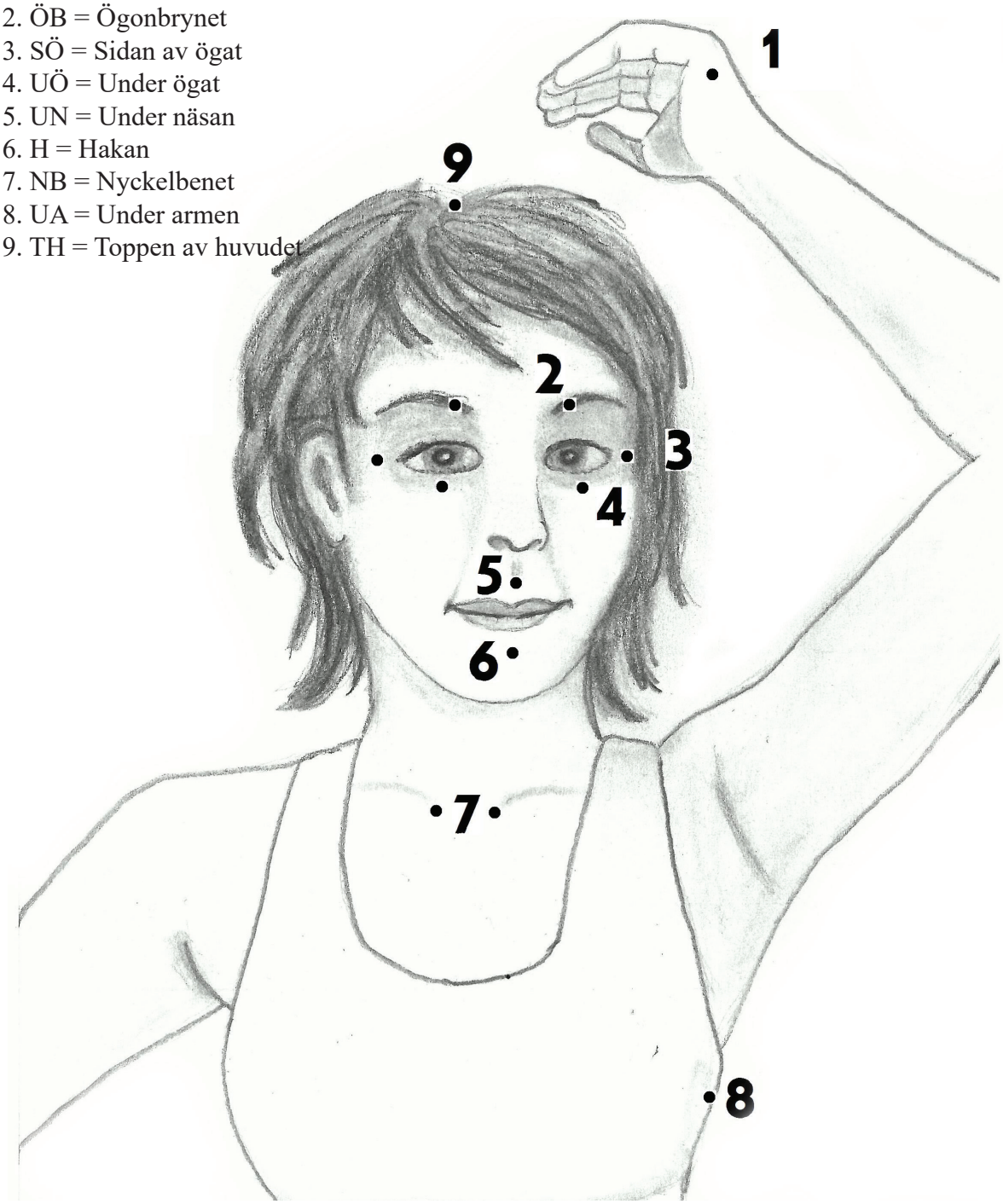
Avsätt tid varje dag och knacka på stress. Det ta ca 5-10 min. Bestäm dig för att leva ett liv i balans.

Har du några frågor? Vänligen kontakta mig.

Success Education, Madeleine Magnusson
c/o Hälsa & relationer, Hamngatan 51, Halmstad
Mobil: 0730-80 83 83
www.successeducation.se
madeleine@successeducation.se

EFT punkterna

1. KP = Karatepunkten
2. ÖB = Ögonbrynet
3. SÖ = Sidan av ögat
4. UÖ = Under ögat
5. UN = Under näsan
6. H = Hakan
7. NB = Nyckelbenet
8. UA = Under armen
9. TH = Toppen av huvudet



Illustratör: Michelle Stoa Evertsson