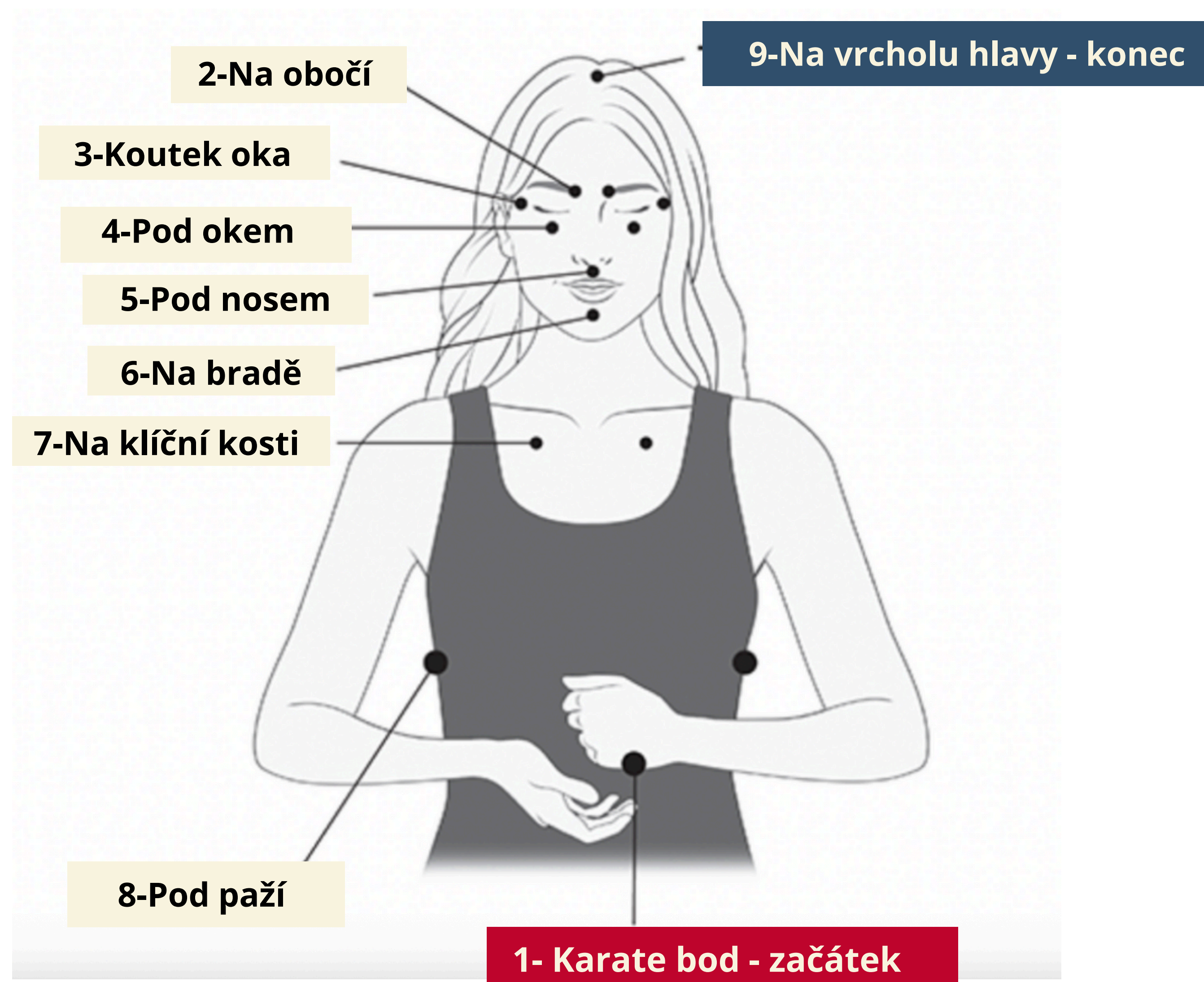


EFT SEKVENCE PRO PŘEPIS STRACHU Z VIDITELNOSTI - týden 2

1.kolo: Uctění a uvolnění strachu



1-Karate bod - začátek

I když jsem v panice a mám chuť se schovat, utéct a už nebýt nikdy vidět, když má viditelnost je příliš intenzivní, mám se ráda a přijímám se.

I když se cítím unavená, vyčerpaná a vyhořená, když mám být vidět, i když zamrznu a nejsem schopna nic ukázat nebo publikovat, mám se ráda a přijímám se.

I když mám pocit odpojení, nevím co vlastně mám prezentovat nebo mám strach, že má prezentace nikoho nezajímá, mám se ráda a přijímám se.

2-Na obočí

(Tělesný nebo emocionální projev strachu) *Např. mám úplně stažený žaludek před každým vysláním*

3-Koutek oka

(Tělesný nebo emocionální projev strachu) *Např. cítím se úplně vybořelá, jakmile otevřu sociální sítě a mám něco publikovat*

4-Pod okem

(Tělesný nebo emocionální projev strachu) *Např. chce se mi zvracet, když mi někteří lidé (nebo konkrétní lidé, záleží na tobě) komentují mou prezentaci/ můj obsah*

5-Pod nosem

(Tělesný nebo emocionální projev strachu) *Např. Mám pocit marnosti, když mám tvořit obsah, stejně to nikdo neuvidí*

6-Na bradě

(Tělesný nebo emocionální projev strachu) *Např. mám strach, že co tvořím nikoho nebude zajímat*

7-Na klíční kosti

(Tělesný nebo emocionální projev strachu) *Např. jsem z toho už unavená a připadám si neschopná*

8-Pod paží

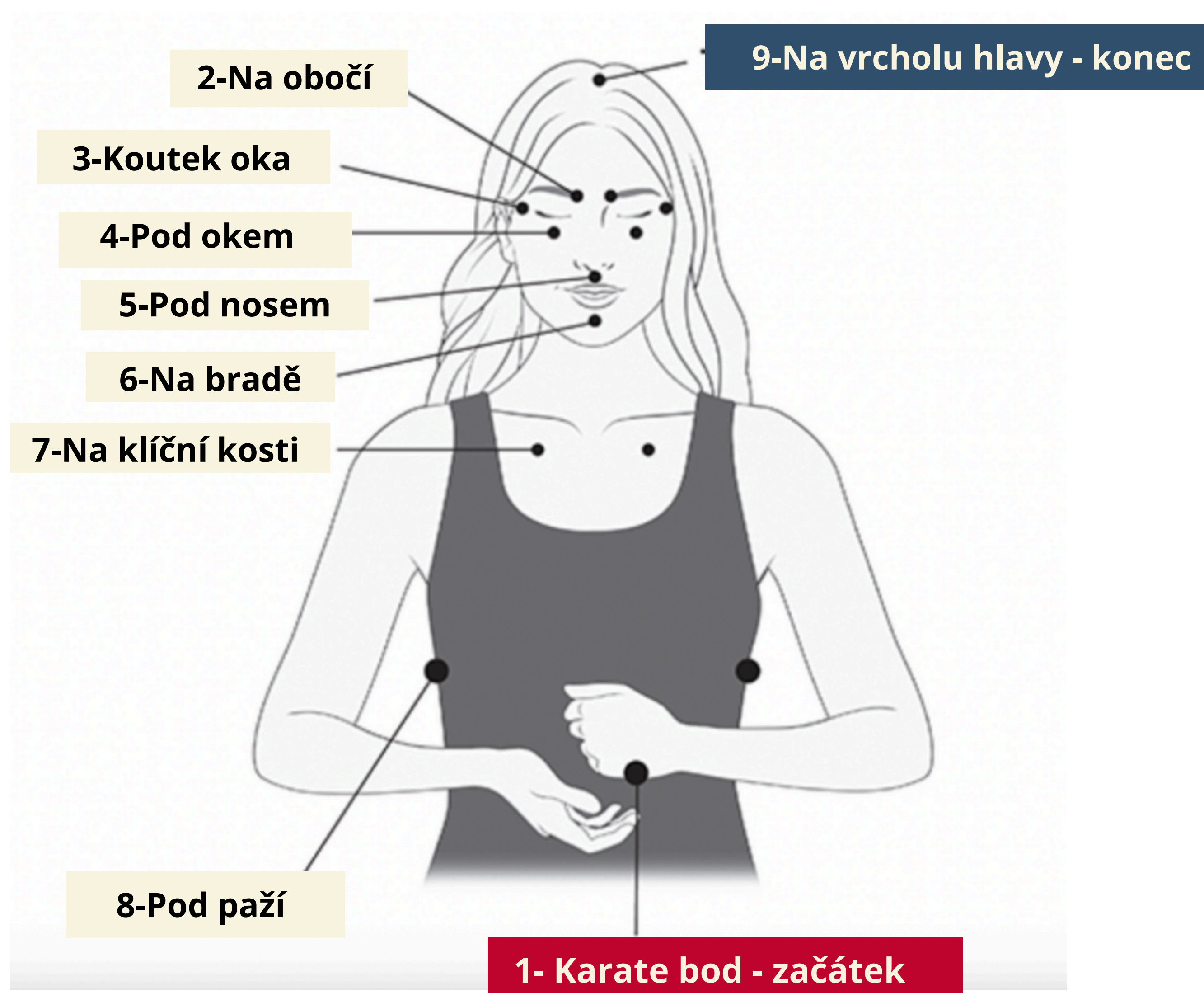
(Tělesný nebo emocionální projev strachu) *Např. cítím vztek a frustraci, kdykoliv na svou viditelnost pomyslím.*

9-Na vrcholu hlavy - konec

Tyto mé pocity a prožitky v těle vedou k tomu, že se svou viditelností zápolím / tlumím svou energii a plnost / nejsem vidět, tak jak chci a potřebuji / cítím se z propagace vystresovaná (vyberte co nejvíc rezonuje)

EFT SEKVENCE PRO PŘEPIS STRACHU Z VIDITELNOSTI - týden 2

2.kolo: Posílení pocitu bezpečí



1-Karate bod - začátek

I když ještě cítím pozůstatky paniky a chut' se schovat, utéct a už nebýt nikdy vidět, když má viditelnost je příliš intenzivní, mám se ráda a přijímám se.

I když se může vrátit má mé zamrznutí, má únava, vyčerpanost a nebo pocit vyhoření, když mám být vidět, mám se ráda a přijímám se.

I když cítím ozvěny svého odpojení, že nevím co vlastně mám prezentovat nebo mám ještě trochu strach, že má prezentace nikoho nezajímá, mám se ráda a přijímám se.

2-Na obočí

Otevírám se tomu, cítit se v bezpečí, když jsem vidět. Propouštím sevření a napětí z svého těla (z hrudi, z břicha, z hlavy - konkretizujte podle toho, co jsou vaše tělesné projevy)

3-Koutek oka

Důvěřuji své inspiraci a tomu, že vím, co je teď pro mě a mé podnikání potřebné sdílet.

4-Pod okem

(Tělesný nebo emocionální projev strachu) *Např. chce se mi zvracet, když mi někteří lidé (nebo konkrétní lidé, záleží na tobě) komentují mou prezentaci/můj obsah*

5-Pod nosem

Je v pořádku jít krok za krokem. Každý den se cítím ve své viditelnosti o kus volněji.

6-Na bradě

Mé tělo je uvolněné, mysl čistá a klidná. Kreativní inspirace ke mě proudí, tak, jak potřebuji.

7-Na klíční kosti

Uvolňuji napětí ze svého hlasu, těla i energie.

8-Pod paží

Jsem v fyzicky, emocionálně i energeticky v bezpečí i když jsem vidět tak často, jak mé podnikání potřebuje.

9-Na vrcholu hlavy - konec

Jsem plně přítomná, jsem si jistá svým sdělením a připravená být vidět v plné síle. Jdu sdílet to, co je teď pro mé podnikání důležité sdělit.