

## A CSOMAG technika

### Lindsay Kenney EFT Master nyomán

#### A 3. lépéshez

Annak ellenére, hogy NEM akarok megszabadulni ettől a [csomag neve] csomagtól, szeretni akarom magam és el akarom fogadni magam

Annak ellenére, hogy NEM akarok megszabadulni ettől a [csomag neve] csomagtól, szeretni akarom magam és el akarom fogadni magam

Annak ellenére, hogy VALAMIÉRT NEM akarok megszabadulni ettől a [csomag neve] gyermekkori csomagtól, el akarom fogadni, azt, aki most vagyok

#### A 4. lépéshez

Háromszor mondjuk a karate, vagy a fájdalmas pont ütögetése közben:

Annak ellenére, hogy ennyi év után még mindig hat rám ez a [csomag neve] csomag, akarom szeretni és elfogadni magam.

#### A 6. lépéshez

SZÖ      Az apám értéktelennek tartott  
SZM      Nagyon fájt  
SZA      Nem az én hibám volt

OA	Magamat hibáztattam
ÁLL	Jó gyerek akartam lenni
KCS	Soha nem feleltem meg neki
KA	Arra vágytam, hogy megöleljen
MA	Annyira vágytam arra, hogy szeressen és elfogadjon
Csukló	Miért nem dícsért meg soha?
Fejtető	Túl régóta hordozom ezt magamban

### **A 8. lépéshez**

Annak ellenére, hogy még mindig érzem ezt a fájdalmat a gyermekkori [csomag neve] csomag miatt, egy részem valóban meg akar szabadulni tőle.

### **A 10. lépéshez**

SZÖ	ez a gyermekkori csomag
SZM	igazán meg akarok szabadulni tőle
SZA	ez a maradék [csomag neve]
OA	meg akarok szabadulni tőle
ÁLL	ez a sok szomorúság, trauma gyermekkoromból
KCS	le akarom tenni
KA	maradék [csomag neve]
MA	kész vagyok elengedni most
Csukló	nem, nem engedem el
Fejtető	igen, tényleg el akarom engedni

### **A 12. lépéshez**

Annak ellenére, hogy még mindig dühös vagyok és meg vagyok sértődve az anyámra, egy részem már el akarja engedni, és szeretem és elfogadom azt, aki ma vagyok.

### **A 14. lépéshez**

SZÖ	El akarom engedni ezt a dühöt
SZM	Magam mögött akarom hagyni ezt a fájdalmat

SZA	Meg akarok bocsátani nekik
OA	El kell engednem ezt, a saját érdekekben
ÁLL	Túl kell lépnem ezen a traumán
KCS	Ez a csomag, fájdalom, bántalmazás (vagy bármi)
KA	Ezt az összes rossz érzést magam mögött akarom hagyni
MA	Tovább kell és tovább akarok lépni
Csukló	Ez az egész [használd a saját kifejezésedet]
Fejtető	Engedélyt adok magamnak, hogy elengedjem most

### **A 16. lépéshez**

Annak ellenére, hogy egy kis részem még mindig meg akarja tartani [a csomag neve], van egy sokkal erősebb részem, amely készen áll arra, hogy elengedje. AZT VÁLASZTOM, hogy megengedem, hogy ez a részem győzzön. Azt választom most, hogy ez a gyermekkori csomag teljesen megszűnik.

### **A 18. lépéshez**

SZÖ	Azt választom, hogy most azonnal elengedem ezt a dühöt
SZM	Azt választom, hogy megszüntetem ezt a csomagot
SZA	Azt választom, hogy megbocsátok neki, saját magam miatt
OA	Azt választom, hogy elengedem
ÁLL	Azt választom, hogy minden büntudatot és szégyent magam mögött hagyok most
KCS	Azt választom, hogy teljesen megszüntetem ezt a csomagot, a sérelmeket, a fájdalmat, a bántalmakat [és minden mást]
KA	Azt választom, hogy túllépek a gyűlöleten, a neheztelésen és a sértődésen
MA	Azt választom, hogy megszüntetem ezt a [csomag neve] a testem sejtjeiben és molekuláiban
Csukló	Engedélyezem magamnak, hogy elengedjem
Fejtető	Azt választom, hogy most azonnal teljesen megújulok

## **A 19. lépéshez**

SZÖ	Maradék gyermekkori csomag [csomag név]
SZM	Azt választom, hogy megszüntetem most
SZA	Az összes maradék harag, büntudat (és bármilyen más érzés)
OA	Azt választom, hogy mindet elengedem
ÁLL	Minden maradék gyűlölet és neheztelés
KCS	Azt választom, hogy elásom egy mély, sötét lyukba
KA	Minden maradék büntudat, szégyen és negatív érzés
MA	Azt választom, hogy megszüntetem őket sejtjeim és molekuláim szintjén is
Csukló	A gyermekkori traumák utolsó morzsái
Fejtető	Azt választom, hogy örökre megszűnnek, ebben a pillanatban

## **A 21. lépéshez**

SZÖ	Azt választom, hogy elismerem, hogy túléltem
SZM	Azt választom, hogy kezdem felismerni az erőmet és a képességeimet
SZA	Jó ember vagyok
OA	Több mint jó vagyok
ÁLL	Okos, és kitartó vagyok
KCS	Jó apa (anya, testvér, gyermek, barát, stb. ami igaz rád) vagyok
KA	Tele vagyok új erőforrásokkal
MA	Kreatív vagyok. Ügyes vagyok
Csukló	Jó a humorom. Okos vagyok.
Fejtető	Jó barát vagyok és az emberek szeretnek.

Folytasd, amíg akarod, és adj hozzá új kifejezéseket, pl.

- túlélő vagyok
- becsülöm magamban, hogy ilyen kedves vagyok másokhoz
- együttérző és gondoskodó vagyok
- azt választom, hogy bízom magamban és magabiztos vagyok
- erős, intelligens és szeretetre méltó vagyok