

INTRODUCERE

Jessica:

Bine ai venit la această meditație matinală cu tapotare pentru pierdere în greutate. Eu sunt Jessica Ortner. Sper că îți place cartea mea și sunt cu adevărat încântată să împărtășesc acest bonus cu tine.

De cele mai multe ori, când vine vorba de cel mai important aspect este acela de a ne concentra mai puțin pe pierderea în greutate, și mai mult pe propria persoană, pe abilitatea noastră de a ne relaxa și a ne simți bine. Această meditație de tapotare are două părți. Prima e destinată să te ajute să localizezi și să elimini orice stres sau element care te copleșește în perioada de început a zilei. Vei tapota în timp ce te concentrezi pe elementele pe care ești gata să le elimini. Odată ce poți spune aceste cuvinte fără să simți că ele sunt adevărate, poți trece la a doua parte.

Ține minte, cheia este să poți fi capabilă să spui acel gând care te ține pe loc. Când poți spune acel gând fără să simți niciun fel de anxietate fizică, abia atunci ai cu adevărat abilitatea să alegi ceva care să îți ofere o putere mai mare.

Poți, de asemenea, să tapotezi singură asupra oricărei rezistențe pe care o resimți, iar apoi poți trece direct la partea a doua unde poți consolida și te poți relaxa cu aceste gânduri și idei pozitive. Ai pur și simplu încredere în ce simți că e potrivit pentru tine.

PARTEA I

Jessica: Haide să începem să respirăm profund de trei ori. Inspiră pe nas și expiră pe gură. Inspiră și expiră. Inspiră, expiră. Tapotând pe punctul de karate, repetă după mine:

Deși mă simt copleșită când mă gândesc la ziua mea, mă accept pe mine însămi și felul în care mă simt.

Deși mă simt copleșită când mă gândesc la ziua mea, mă accept pe mine însămi și felul în care mă simt.

Deși mă simt copleșită când mă gândesc la ziua mea, mă accept pe mine însămi și felul în care mă simt.

Sprânceană: Mă stresez doar când mă gândesc la ziua de azi,
Colțul exterior al ochiului: Sunt prea multe de făcut,
Sub ochi: Prea multe lucruri pentru care să îmi fac griji,
Sub nas: Toată această tensiune pe care o resimt în corp,
Bărbie: Toată această presiune,
Claviculă: Această presiune pe care o pun pe mine însămi,
Sub braț: Această presiune de a pierde în greutate,
Creștetul capului: Această presiune de a face totul perfect,

Sprânceană: Această luptă de a face o schimbare,
Colțul exterior al ochiului: M-am luptat și m-am străduit din răputeri,
Sub ochi: Corpul meu nu ar trebui să arate așa,
Sub nas: Nu pot fi fericită până nu scad în greutate,
Bărbie: Nu pot fi fericită câtă vreme totul nu este perfect
Claviculă: Dacă nu intru în panică, înseamnă că nimic nu se va schimba,
Sub braț: Toate aceste credințe care mă țin pe loc,
Creștetul capului: Toate aceste credințe adevărate,

Sprânceană: Aceste false credințe pe care le-am adunat,
Colțul exterior al ochiului: Nu au funcționat în trecut,
Sub ochi: Sunt gata să le dau glas,
Sub nas: Și să renunța la ele,
Bărbie: Toate aceste credințe care m-au ținut legată de stres,
Claviculă: Toate aceste credințe care fac din sănătate o luptă,
Sub braț: Toate aceste credințe care mă determină să mă mulțumesc cu puțin,
Creștetul capului: Le recunosc acum,

Sprânceană: Orice griji care au mai rămas legate de această zi,
Colțul exterior al ochiului: Orice presiune care a rămas și pe care o pun pe mine însămi,
Sub ochi: Îmi este foarte limpede ce mă deranjează,
Sub nas: Mă simt în siguranță să dau o voce acestor lucruri și să mă eliberez de ele,

Bărbie: Conștientizarea aduce schimbare,
Claviculă: Mă eliberez de nevoia de a găsi toate răspunsurile,
Sub braț: Și onorez locul în care mă aflu,
Creștetul capului: Azi e o nouă zi.

Jessica: Inspiră profund, expiră. Dacă simți că trebuie să faci mai multă tapotare, oprește-te puțin aici. Nu-ți fie teamă să fii sinceră cu tine însăși. Fii clară în privința lucrurilor care te deranjează. Dă-le glas, tapotează și simte eliberarea. Dacă te simți mai bine, ne întâlnim în partea următoare.

PARTEA II

Jessica: Inspiră profund, expiră. Simțindu-te calmă și echilibrată, începe să tapotezi pe punctul sprâncenei și repetă după mine:

Sprânceană: Chiar dacă e posibil ca oamenii din jurul meu să fie stresați,
Colțul exterior al ochiului: Eu rămân calmă,
Sub ochi: Cu cât mă simt mai calmă, cu atât sunt mai puternică,
Sub nas: Azi sunt conștientă de felul în care reacționez,
Bărbie: Mă simt echilibrată și puternică în propriul corp,
Claviculă: Pot găsi pace în orice moment,
Sub braț: Am încredere în viață,
Creștetul capului: E mai simplu decât credeam,

Sprânceană: Ceea ce cred, contează,
Colțul exterior al ochiului: Am o voce,
Sub ochi: Spun „nu” acelor lucruri care nu îmi sunt de folos,
Sub nas: Rămân ferm ancorată în puterea mea,
Bărbie: Spun „da” acelor lucruri care mă fac să mă simt bine,
Claviculă: Spun „da” activității fizice,

Sub braț: Spun „da” râsului,

Creștetul capului: Spun „da” mâncărilor potrivite pentru corp și suflet

Sprânceană: Poate că am avut tot timpul această putere,

Colțul exterior al ochiului: E vorba de viața mea și de ceea ce-mi doresc,

Sub ochi: Îmi pot simți puterea,

Sub nas: Sănătatea nu este o destinație,

Bărbie: Este o alegere pe care o fac în fiecare moment,

Claviculă: Am puterea de a alege,

Sub braț: Aleg sănătatea și vitalitatea,

Creștetul capului: Aleg să îmi onorez corpul cu gânduri și fapte de iubire,

Sprânceană: Azi e ziua mea,

Colțul exterior al ochiului: Viața îmi va aduce tot ce am nevoie,

Sub ochi: Astfel încât să cresc și să îmi ating potențialul maxim,

Sub nas: Pot acționa cu ușurință,

Bărbie: Am curajul de a străluci,

Claviculă: Mă eliberez de orice nevoie de a fi perfectă,

Sub braț: Onorez locul în care mă aflu,

Creștetul capului: Din acest loc, orice este posibil.

Jessica: Inspiră profund, și pe măsură ce expiri pune-ți ambele mâini pe inimă. Oferă-i inimii tale un mic mesaj. Ce e necesar să știi sau pur și simplu să-ți amintești pe parcursul zilei de azi pentru a te asigura că ai parte de cea mai bună zi posibilă?