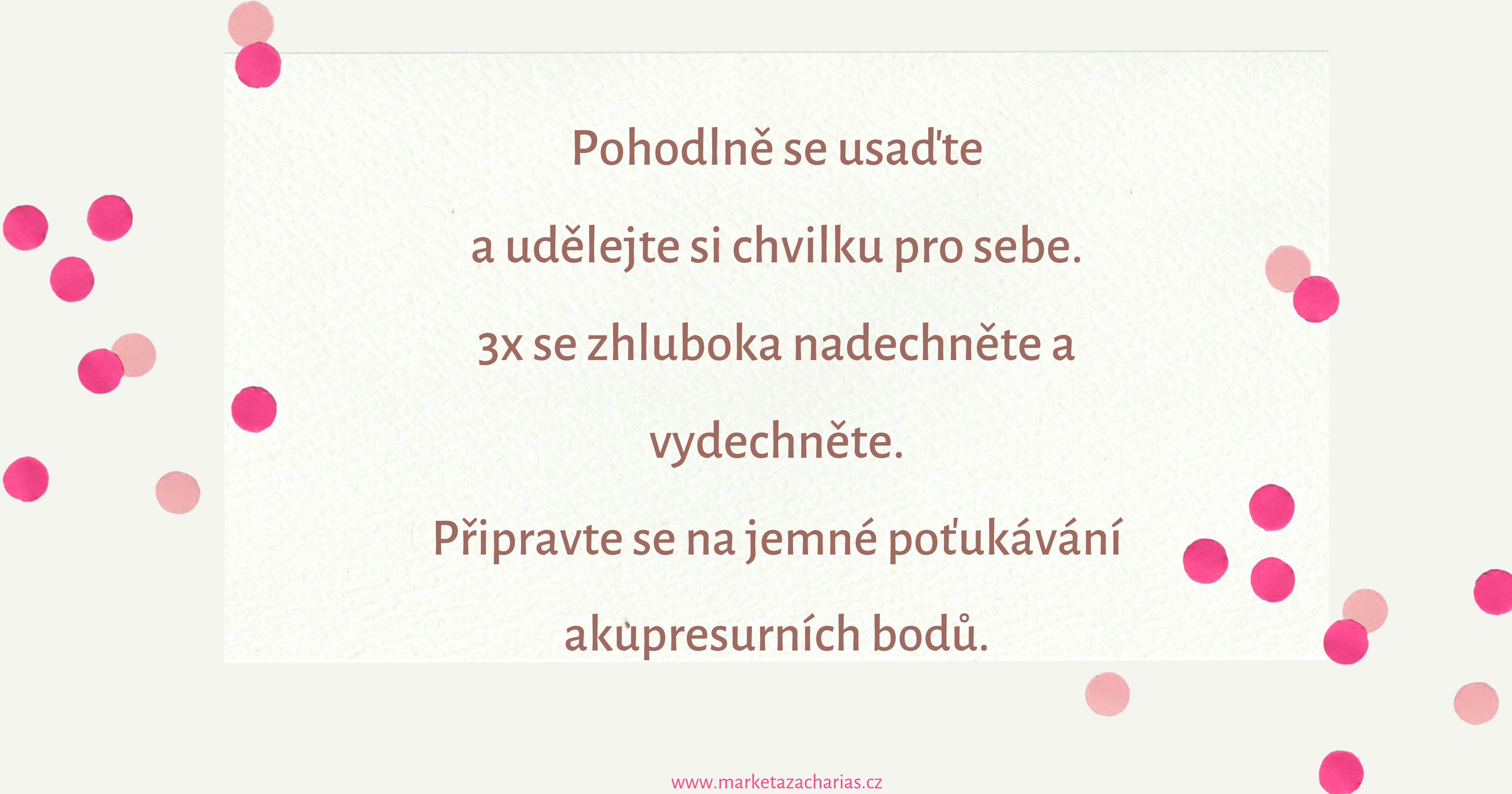




JARO&COVID

2021

*EFT pro
spokojenější ženy*
∞



Pohodlně se usad'te
a udělejte si chvilku pro sebe.
3x se zhluboka nadechněte a
vydechněte.

Připravte se na jemné potukávání
akupresurních bodů.

1 Karate bod:

I přestože se právě teď necítím zcela
spokojená,
mám se ráda a přijímám se.

I přestože ve svém životě vidím
překážky ke klidu a radosti,
mám se ráda a přijímám se.

I přestože mi v hlavě stále zní
argumenty,
proč nemůžu cítit lépe,
otevírám se novým možnostem.



2. Je toho tolik, co teď musím řešit! Děti, rodina, domácnost, práce...celá ta situace a všechno, co se teď děje!

3. Je toho na mě moc, cítím se přehlčená, vyčerpaná, nešťastná, mám v sobě vztek i lítost!

4. Zlobím se na to, co a jak se děje! Slyším jen samé hrůzy a nevidím světlo na konci tunelu.

5. Mám pocity strachu, beznaděje, zoufalství a bezmoci.

6. Nemluvě o tom, co se děje doma. Všechno je jenom na mě. Zdá se mi, že nemám podporu a jsem na všechno sama.

7. Může se teď vůbec někdo cítit cítit dobře..?

8. Já tedy rozhodně ne! Vždyť mám pocit, že každou chvíli exploduju!

9. Jak se můžou díť takové věci? A jak tohle můžeme přežít? A jaké poneseme následky? A co ty děti? Jak dopadne tahle generace?

Co když je to poznamená na celý život?

2. Je toho na mě opravdu moc.

3. Mám velký strach a tolik starostí a obav!

4. Tak moc se zlobím, na sebe, ostatní, na ten hloupý virus a na vládu taky!

5. Ted' ještě do toho očkování, testování, opatření, omezení.

6. Kdy zase budeme normálně žít, pracovat, cestovat, bavit se? Kdy půjdou děti do školy?

Pořád se všechno jen zhoršuje a já se cítím tak bezradná a bezmocná!

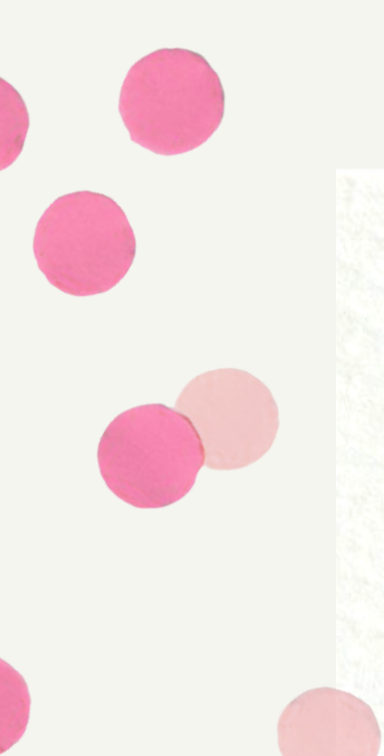
7. Už nemám kde brát.

8. Nic se mi nechce, nic mě nebaví, nic mě netěší.

9. Musím najít cestu, jak z toho ven, protože vím, že tenhle stav nikomu a ničemu neprospívá.



2. Proto se rozhoduji,
právě tady a teď,
cítit se lépe a
zhluboka se
nadechnout.

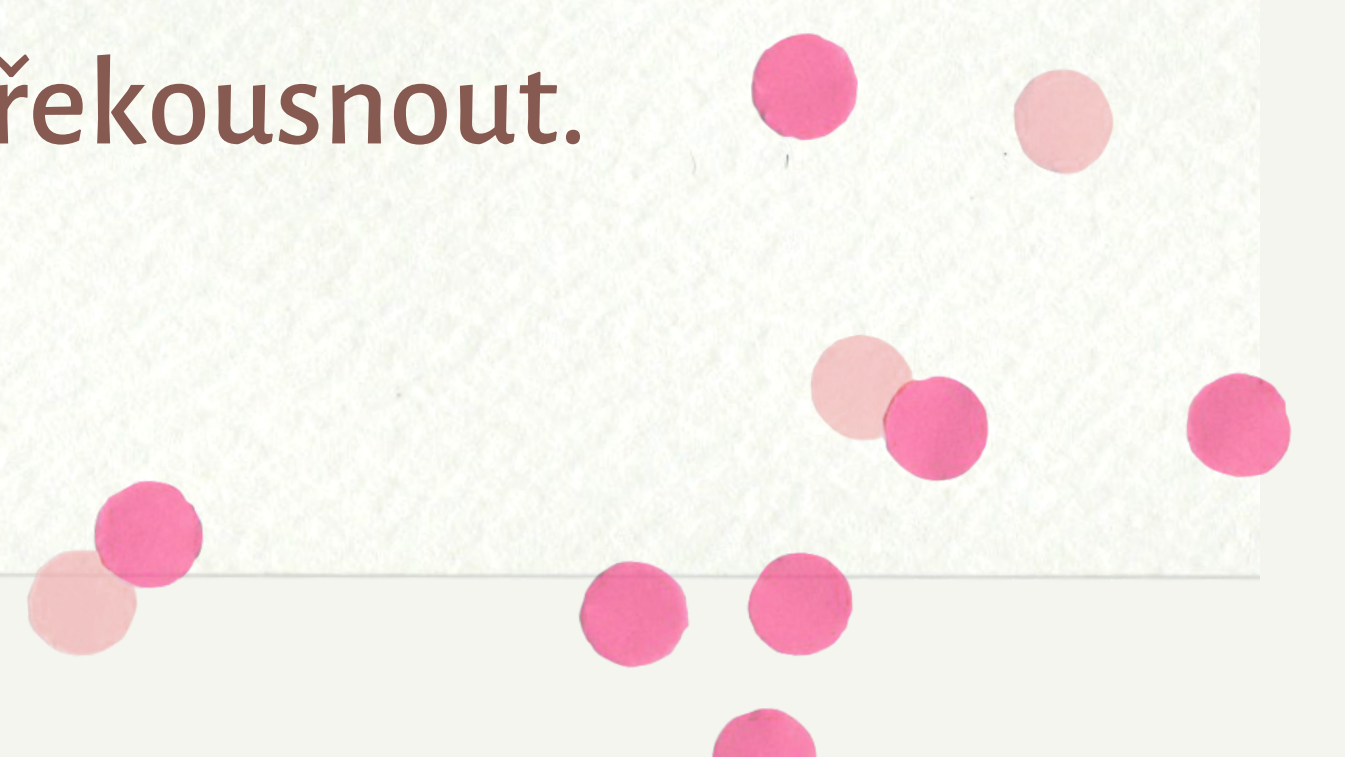
A series of pink circles of varying sizes are arranged in a decorative pattern along the top-left corner of the slide.

3. Pouštím a nechávám odejít všechny strachy a obavy,
pouštím a nechávám odejít strach o sebe, o rodiče i o děti.

Pouštím strach z budoucnosti a z toho, kam tohle
všechno povede.

4. Pouštím a nechávám odejít všechn hněv, křivdy a vztek.

5. Čistím všechno, co mi leží v žaludku a nechávám odejít to,
co si myslím, že nemůžu překousnout.

A series of pink circles of varying sizes are arranged in a decorative pattern along the bottom-right corner of the slide.

- 
6. Rozhoduji se opustit představu, že nic nemá cenu, rozhoduji se opustit pocity bezmoci a beznaděje.
 7. Pouštím a nechávám odejít i svoje názory na to, co je a není dobře. Tolikrát jsem se už v životě poučila, že s odstupem vypadá spousta věcí jinak.
 8. Až s odstupem času někdy věci, události a zážitky ukážou svůj pravý smysl.
 9. Proto se rozhoduji být v klidu a nad věcí. Nelámat si hlavu zbytečnými otázkami, starostmi a domněnkami.



2. Jsem klidná,
spokojená
a
soustředěná.
Zhluboka a vědomě
dýchám.

3. Rozhoduji se tak protože vím, že spokojená jsem nejužitečnější sobě, své rodině, rodičům i dětem.

4. Když jsem klidná, věci se zdají být jasnější a já toho daleko víc zvládnu.

5. Zhluboka a vědomě dýchám a užívám si pocit, být spokojená ve svém těle.

6. Uklidňují se moje myšlenky, zklidňuje se dýchání, a celé moje tělo .

7. Co je tohle proti tomu, s čím se musely potýkat generace před námi?

8. Já jsem v bezpečí, klidná a ve své síle.

9. Důvěřuji sobě, svému tělu i svojí intuici.
Jsem klidná, spokojená a přitom ve své síle.

3x hluboký nádech a výdech.

*Všechno nejlepší k Mezinárodnímu dni žen
vám přeje,*

Markéta Zachariášová



www.marketazacharias.cz