Heavy Metal Detox

MFT

Nejčastější osvobozující dogmata (věty)

- Jsem ochotný/á být úplně zdráv/á.
- Jsem připraven být teď zcela zdráv/á.
- Jsem schopen být teď zcela zdravý/á.
- Jsem ochoten, připraven a schopen být teď zcela zdravý/á.
- Smím být úplně zdráv/á.
- Jsem hoden toho být úplně zdráv/á.
- Není pro mě nebezpečné být úplně zdráv/á.
- Není nebezpečné pro druhé, když budu úplně zdráv/á.
- Chci žít.

Cítíš-li, že s tebou některá z výše uvedených vět rezonuje, zapoj ji do svého denního rituálu. Pokud vnímáš, že ti vyslovení nějaké věty dělá potíže (nemůžeš si ji zapamatovat, přeřeky) tak je pravděpodobné, že je zde nějaký hlubší konflikt a věta je přesně pro tebe.

Našemu podvědomí trvá 6-8 týdnů než se kompletně přeprogramuje a přestane blokovat přirozené ozdravné procesy.

Věty vyslovuj a přitom klepej 3 x denně po dobu 6-8 týdnů.
Ideální jsou věty a pocity, které jsi si vypracoval/a během řízené MFT meditace.