

Diverse generelle EFT setninger som kan sies gjennom **sekvensen**, og som kan anvendes for mange ulike utfordringer:

Jeg velger å gi slipp på ...

Det er trygt for meg å gi slipp på ...

Det er best for meg å gi slipp på ...

Det er på tide for meg å gi slipp på ...

Jeg har det bedre uten ...

Kanskje har dette ... tjent en hensikt en eller annen gang, på en eller annen måte – men det er på tide å gå videre uten dette ...

Jeg takker mitt ubevisste sinn som tar vare på meg og beskytter meg – nå er det imidlertid best for meg å gi slipp på ...

Jeg velger å gi slipp på tanker, følelser og hendelser som kan ha bidratt til dette ...

Jeg tilgir meg selv og andre som kan ha bidratt til dette ...

30 generiske fraser som kan brukes i sekvensen

1. Jeg velger å gi slipp på det som ikke tjener meg lenger.
2. Det er trygt å roe ned både kroppen og tankene nå.
3. Jeg tillater meg å føle – og samtidig slippe.
4. Jeg åpner meg for nye, positive perspektiver.
5. Selv om jeg ikke har alle svarene, kan jeg likevel finne fred.
6. Jeg tillater kroppen min å huske hvordan ro føles.
7. Det er trygt å la forandring skje gradvis og naturlig.
8. Jeg anerkjenner følelsene mine, og lar dem flyte videre.
9. Jeg velger å puste ut det som tynget meg.
10. Jeg fortjener å føle meg trygg og verdifull.
11. Hver lettelse jeg føler, åpner rom for mer balanse.
12. Jeg tillater meg å slippe kampen for å kontrollere alt.
13. Jeg kan stole på at kroppen min vet hvordan den skal regulere seg.
14. Jeg gir meg selv tillatelse til å slappe av nå.
15. Jeg frigjør behovet for å holde fast ved gamle mønstre.
16. Det er trygt å være til stede i meg selv her og nå.
17. Jeg velger å se meg selv med vennlighet.

18. Jeg slipper frykten for hva som kan skje – og vender tilbake til nået.
19. Jeg anerkjenner smerten, og tillater heling å begynne.
20. Jeg slipper å vite hvordan – jeg tillater bare at det skjer.
21. Jeg er åpen for muligheten for lettelse.
22. Jeg tillater meg å tro at forandring er mulig.
23. Jeg kan gi slipp på det gamle – og gjøre plass for det nye.
24. Jeg lar kroppen min puste ut spenning og puste inn ro.
25. Jeg tillater hjertet mitt å mykne, litt mer for hver gang.
26. Jeg velger å være venn med følelsene mine.
27. Jeg slipper behovet for å forstå alt med hodet.
28. Jeg åpner meg for å føle meg trygg – uansett omstendigheter.
29. Jeg tillater meg å føle fred, selv om alt ikke er perfekt.
30. Jeg gir meg selv tillatelse til å ha det godt nå.

Tips for bruk:

- Du kan velge **én frase per punkt, samme frase for 2-3 punkter** eller **én frase for hele runden**.
- Men husk å bruke en **spesifikk frase i set-up-delen** (f.eks. “Selv om jeg føler denne uroen i brystet ...”) og bruk de generiske som **påminningsfraser** i sekvensen.

Forslag til bruk:

1. Start med oppsettet (affirmasjonen på karatepunktet):

«Selv om jeg kjenner på dette «*problemet*» (uroen / frykten / spenningen), velger jeg å akseptere meg selv og mine følelser fullt og helt, og jeg er åpen for at fordelaktige endringer kan finne sted i livet mitt nå.»

2. Sekvensen:

- Gjenta de åtte påminningsfrasene nedenfor i rolig tempo
- Bruk gjerne en rolig, dyp pust mellom punktene.

3. Avslutning:

«Jeg velger å la kroppen og sinnet mitt samarbeide om å finne fred, nå og fremover.»

Eksempler på påminningsfraser som kan sies i sekvensen til ovennevnte affirmasjon

Punkt	Plassering	Påminningsfrase
1	Topp av hodet	Jeg velger å gi slipp på det som ikke tjener meg lenger
2	Begynnelsen av øyebryn	Det er trygt å roe ned både kroppen og tankene nå
3	På siden av øyet	Jeg anerkjenner følelsene mine, og lar dem flyte videre
4	Under øyet	Jeg tillater kroppen min å huske hvordan ro føles
5	Under nesen	Jeg kan slippe behovet for å kontrollere alt
6	Under leppen	Jeg tillater hjertet mitt å mykne, litt mer for hver gang
7	Kragebeinet	Jeg åpner meg for muligheten for lettelse og balanse
8	Under armen	Jeg gir meg selv tillatelse til å ha det godt nå

På de neste sidene finner du fraser som kan benyttes, fra frigjøring, via balanse til integrasjon. De er utformet slik at **fokus skifter** fra *frigjøring av belastning* → *balansering og ro* → *integrasjon og ressurs*.

Anbefalt bruk i praksis

1. **Runde 1 – Frigjøring:** Sies etter affirmasjonen, for å løsne blokkeringer og redusere emosjonell intensitet.
2. **Runde 2 – Balanse:** Gå direkte til toppen av hodet og begynne på ny runde. Denne runden vil kunne stabilisere nervesystemet og skape trygghet.
3. **Runde 3 – Integrasjon:** Gå igjen til toppen av hodet. Nå er det snakk om å forankre læring, styrke og ny tilstand.

Du kan gjerne ta en kort pause mellom disse 3 rundene, for å høre hva klienter sier eller føler. Det kan da være en fordel å gjenta affirmasjonen igjen, før neste runde starter, slik at fokuset igjen rettes mot det som det jobbes med.

EFT-runde 1: Frigjøring – å gi slipp på det som tynger

Punkt	Plassering	Påminningsfrase
1	Topp av hodet	Jeg velger å gi slipp på alt jeg ikke trenger å bære lenger
2	Begynnelsen av øyebrynet	Det er trygt å slippe taket i gamle mønstre
3	Siden av øyet	Jeg anerkjenner alt jeg har holdt fast ved, og velger å gi slipp
4	Under øyet	Jeg tillater kroppen min å frigjøre gamle spenninger nå
5	Under nesen	Jeg slipper behovet for å forstå alt før jeg kan gi slipp
6	Under leppen	Jeg lar det gamle flyte ut av kroppen min, rolig og naturlig
7	Kragebeinet	Jeg frigjør meg fra fortidens energi og åpner for noe nytt
8	Under armen	Jeg velger å la roen fylle rommet etter det jeg har gitt slipp på

Her kan du evt. stoppe opp, og ha en kort samtale med klienten, for å høre hva de tenker eller føler, så langt.

Dersom du stopper opp, kan det være best å starte igjen med den opprinnelige affirmasjonen, før runde 2 med sekvensen gjennomføres (neste side).

Sekvensen - runde 2: Balanse – å skape indre ro og trygghet

Punkt	Plassering	Påminningsfrase
1	Topp av hodet	Jeg lar pusten min lede meg tilbake til trygghet
2	Begynnelsen av øyebryn	Jeg tillater meg å være helt til stede her og nå
3	Siden av øyet	Jeg kjenner at roen gradvis sprer seg i kroppen
4	Under øyet	Jeg tillater hjertet mitt å roe seg og slå i fred
5	Under nesen	Jeg gir slipp på spenningene og lar kroppen puste fritt
6	Under leppen	Jeg velger å stole på at kroppen vet hvordan den balanserer seg
7	Kragebeinet	Det er trygt å ha det rolig, selv midt i forandring
8	Under armen	Jeg tillater meg å kjenne en dypere fred i hele meg

Her kan du evt. stoppe opp, og ha en kort samtale med klienten, for å høre hva de tenker eller føler, så langt.

Dersom du stopper opp, kan det være best å starte igjen med den opprinnelige affirmasjonen, før runde 3 med sekvensen gjennomføres (neste side).

EFT-runde 3: Integrasjon – å styrke indre kraft og ressurs

Punkt	Plassering	Påminningsfrase
1	Toppen av hodet	Jeg åpner meg for min egen indre styrke
2	Begynnelsen av øyebrynet	Jeg husker at jeg har alt jeg trenger i meg
3	Siden av øyet	Jeg tillater ressursene mine å komme tydeligere frem
4	Under øyet	Jeg kjenner at selvtilliten vokser med hver pust
5	Under nesen	Jeg lar hjertet mitt fylles med takknemlighet
6	Under leppen	Jeg anerkjenner alt jeg har lært gjennom utfordringene
7	Kragebeinet	Jeg tillater kroppen min å være et trygt sted å være
8	Under armen	Jeg går videre med ro, tillit og styrke i meg selv