

## להתחיל את היום עם EFT – תורגם ותומלל מהסרטון של בראד ייטס:

<http://www.youtube.com/watch?v=aoSzivsQkVI&NR=1&feature=fvwp>

### מוסיקה "ועכשיו... זמן לטיפול על הבוקר עם בראד ייטס"

בוקר טוב,,

אז...

טיפול על הבוקר. למה שלא ניצור קצת טיפוף שיאפשר לכם להתחיל את היום כמו שצריך?

פעמים רבות עם ה-EFT נשתמש במשפטים שליליים. אני אפתח דווקא עם משפטים חיוביים. ייתכן שזה יהיה קצת שונה עבור חלקכם ממה שאתם מכירים, אבל זו אחת מהאפשרויות לעשות את זה.

אם אתם לא מכירים את ה-EFT אתם יכולים ללכת לאתר שלי [www.bradyates.net](http://www.bradyates.net) ותקבלו שם את כל ההסטוריה, גארי קרייג, רוג'ר קאלאהן וכל שאר החומר...

אבל לכרגע, פשוט עיקבו אחרי ותופפו היכן שאני מתופף. אם לא עשיתם בעבר EFT עליכם לדעת שלעיתים, אנו עוסקים בניקוי רגשות שליליים, ולכן לעיתים רגשות שליליים עולים ולא תמיד אתם מוכנים לכך... אז אם אתם כבר מתופפים ודברים עולים, המשיכו לתופף ולנקות את מה שמופיע. אם אתם לא בטוחים שאתם מוכנים לכך, ייתכן שעליכם לשקול להתייעץ עם איש מקצוע קודם לכן, כי אם אתם עושים את זה, עליכם לקחת אחריות על עצמכם, לקחת אחריות על הווייתכם ובריאותכם. "תופפו על אחריותכם", בסדר?

לאחר שהדברים נאמרו, בוא נתחיל. פשוט עשו את מה שאני עושה וחזרו על מה שאני אומר. אני אתופף על נקודות שונות ואתם תוכלו לראות אותן. אין צורך להסביר מהן הנקודות. בסדר?

### **SETUP** נק' קרטה – (צד היד)

אני מתכוון שיהיה לי יום נהדר  
ואני בוחר לאהוב ולקבל את עצמי

אני מתכוון שיהיה לי יום נהדר  
ואני לגמרי, לעומק ובשלמות אוהב וסולח לעצמי

אני מתכוון שיהיה לי יום נהדר

אני מתכוון להשתמש בחוק המשיכה  
ולהרגיש ממש טוב היום.

ולכן, אני אמשוך לחיי כל מני דברים נהדרים.

זה יכול להיות שפע כלכלי,

זה יכול להיות מערכות יחסים נהדרות

זה יכול להיות הזדמנויות פנטסטיות לקריירה.

מי יודע מה אני אמשוך לחיי היום?

אני מתכוון שיהיה לי יום נהדר  
ואני לגמרי, לעומק ובשלמות אוהב וסולח ומקבל את עצמי  
וכל אחד אחר שאני עומד לפגוש היום.

### תיפוף בנקודות שונות

<b>מעל עין</b> אני מתכוון שיהיה לי יום נהדר
<b>צד עין</b> אני מתכוון שיהיה לי יום נהדר
<b>מתחת לעין</b> אני באמת מתכוון שיהיה לי יום נהדר
<b>מתחת לאף</b> ואני יודע
<b>מתחת לפה</b> שהדרך הטובה ביותר
<b>נק' צוואר</b> כדי שבאמת יהיה לי יום נהדר [ולא לה שביניכם שאינם יודעים היכן זה נקודת "חיבור עצמות הצוואר" זה הנקודה שבה עצמות הצוואר (הבריח) נפגשות ויוצרות מעין צורת "U". פשוט אגרפו את ידכם ותופפו על הנקודה].
<b>מתחת לזרוע</b> אני יודע
<b>נק' הראש</b> שהדרך הטובה ביותר

<b>מעל עין</b> שבאמת יהיה לי יום נהדר
<b>צד עין</b> זה להתחיל את היום שלי
<b>מתחת לעין</b> בלהרגיש ממש טוב
<b>מתחת לאף</b> אני בוחר
<b>מתחת לפה</b> להרגיש ממש טוב עכשיו

<b>נק' צוואר</b> ואם יש דברים
<b>מתחת לזרוע</b> שחוסמים את זה
<b>נק' ראש</b> אני בוחר לשחרר אותם
<b>מעל עין</b> משחרר כל עצבות שאולי קיימת שם
<b>צד עין</b> משחרר כל כעס או זעם שיש שם
<b>מתחת לעין</b> משחרר כל פחד
<b>מתחת לאף</b> משחרר כל מבוכה
<b>מתחת לפה</b> משחרר כל בושה
<b>נק' צוואר</b> משחרר כל רגש שלילי שנותר
<b>מתחת לזרוע</b> משחרר דימוי עצמי נמוך
<b>נק' ראש</b> משחרר את כל הסיבות שייתכן שקיימות

<b>מעל עין</b> שבגללן לא אוכל שיהיה לי יום נהדר
<b>צד עין</b> מה שזה לא יהיה
<b>מתחת לעין</b> אני בוחר לשחרר אותו
<b>מתחת לאף</b> אה, לא יכול להיות שזה כזה קל?...
<b>מתחת לפה</b> באמת?

<p><b>נק' צוואר</b> למה שלא אוכל להרגיש נהדר?</p>
<p><b>מתחת לזרוע</b> ואולי יש סיבות שמופיעות להן</p>
<p><b>נק' ראש</b> אבל אני בוחר להרגיש טוב בכל מקרה</p>

<p><b>מעל עין</b> כי אני לא יכול להרגיש רע מספיק</p>
<p><b>צד עין</b> לשנות את העבר</p>
<p><b>מתחת לעין</b> הזמן היחידי שאני יכול להשפיע עליו</p>
<p><b>מתחת לאף</b> הוא עכשיו</p>
<p><b>מתחת לפה</b> ואם אני מרגיש ממש טוב עכשיו</p>
<p><b>נק' צוואר</b> אני יוצר עתיד הרבה יותר טוב</p>
<p><b>מתחת לזרוע</b> אז אני משחרר</p>
<p><b>נק' ראש</b> כל חסימה ומכשול שאולי יש לי</p>

<p><b>מעל עין</b> כדי להרגיש ממש טוב</p>
<p><b>צד עין</b> משחרר אותם ברמה התאית</p>
<p><b>מתחת לעין</b> משחרר אותם מכל חלק בהוויתי</p>
<p><b>מתחת לאף</b> מאפשר לעצמי להרגיש נהדר</p>

<p style="text-align: right;"><b>מתחת לפה</b> בגוף, בתודעה וברוח</p>
<p style="text-align: right;"><b>נק' צוואר</b> אני בוחר לדעת</p>
<p style="text-align: right;"><b>מתחת לזרוע</b> שאני ממש ראוי לזה.</p>
<p style="text-align: right;"><b>נק' ראש</b> וכך אני יוצר לעצמי יום נפלא !</p>

**ולקחת נשימה עמוקה...**

**ושיהיה לכם באמת יום נהדר !**

תורגם ותומלל ע"י רן טוקר

[/http://eftblog.enjoytheway.com](http://eftblog.enjoytheway.com)