

Tapping para Merecimento

Ana Paula Barros

(Ponto da mão): Eu olho pra mim, e por algum motivo que conscientemente desconheço, sinto que não sou bom/boa o bastante, sinto que está sempre faltando alguma coisa para que eu me sinta merecedor(a), e fico me comparando, me cobrando, me criticando por não me achar bom/boa o suficiente, mesmo assim eu me amo e me aceito profundamente e completamente!

1. Eu não me sinto digno(a) de amor,
2. De respeito,
3. De valorização
4. E então eu busco lá fora este amor,
5. Este carinho,
6. Este reconhecimento,
7. Este valor,
8. Este respeito,
9. Esta completude

(Ponto da mão): Mas eu agora estou aberto(a) a curar essas feridas antigas sobre não me sentir bom/boa o suficiente, feridas sobre me sentir inferior, menos que os outros, feridas sobre ter que provar o meu valor, sobre não ser bom o bastante, feridas sobre não ser respeitado(a), não ser valorizado, não ser reconhecido, eu me abro a curar e olhar para tudo isso tomando distância emocional, eu me abro para uma mudança imediata porque eu me amo e me aceito profundamente e completamente!

1. Eu agora declaro ser digno(a) de amor,
2. Eu me respeito,
3. Eu me valorizo,
4. Eu me reconheço,
5. Eu me sinto merecedor,
6. Porque eu me amo,
7. Eu me abro a saber exatamente como me honrar,
8. Me amar
9. E me respeitar todos os dias

(Ponto da mão): Tudo o que eu havia me esquecido agora se mostra a mim de forma leve, clara e simples, e eu começo a ser capaz de saber qual a sensação de me dar tudo aquilo que tenho esperado receber de fora, eu sei como e quando me suprir dos sentimentos que desejo receber do mundo, e quanto mais eu faço isso para mim mesmo(a), mais eu recebo do mundo exterior, porque eu me amo e me aceito profundamente e completamente!

1. Eu me amo,
2. Eu me respeito,
3. Eu me valorizo,
4. Eu me reconheço,
5. Eu me sinto merecedor(a),
6. Eu me admiro,
7. Eu me honro,
8. Eu sou um sucesso
9. Eu sou tudo o que eu escolho ser