

## Tydzień 1

**Punkt karate** (opukuj przez cały czas punkt karate i mów te słowa)

Siedzę w swoim ulubionym fotelu przy oknie,  
patrzę, jak światło tańczy na liściach drzew.  
Oddech staje się spokojny, równy, głęboki,  
jakby moje wnętrze stroiło się do ciszy.  
Słońce zagląda do środka jak stary przyjaciel,  
a ja czuję ciepło — i w ciele, i w duszy.  
Zamykam oczy, czuję się lekko i bezpiecznie,  
tak jakby czas na chwilę mnie przytulił.

Pozwalam myślom odpłynąć jak chmurkom na niebie,  
nie zatrzymuję ich — tylko patrzę, jak przepływają.  
Cisza roztacza się we mnie, miękka i łagodna,  
jakby serce szeptało: „jest dobrze, jesteś w domu”.  
Każda cząstka mnie rozluźnia się z ulgą,  
jakby czekała na ten moment całe życie.  
Moje dłonie puszczają napięcie,  
ramiona opadają jak skrzydła po locie.

Czuję, jak z każdym stuknięciem wraca do mnie spokój,  
taki głęboki, że aż śpiewa w moim wnętrzu.  
To nie technika — to powrót do siebie,  
do miejsca, gdzie wszystko jest we właściwym rytmie.  
Oddech staje się kotwicą,  
a opukiwanie prowadzi mnie coraz głębiej.  
Jakbym wchodziła w światło,  
które zna mnie lepiej niż ja sama.

Widzę siebie w ogrodzie z dzieciństwa,  
gdzie pachniała mięta i dojrzewały maliny.  
Tamta ja — spokojna, radosna, beztroska —  
patrzy teraz na mnie z uśmiechem zrozumienia.  
Łączę się z nią, przyjmuję ją z wdzięcznością,  
bo ona nigdy nie zniknęła — tylko czekała.  
Czekam chwilę... i znów czuję się cała.  
Nie muszę się naprawiać — wystarczy być.

Ciało oddycha ulgą, że nie trzeba już walczyć.  
Wszystko, co było ciężkie, topnieje jak śnieg na dłoni.  
To nie jest koniec, to początek nowego ruchu,  
który płynie z wnętrza, łagodny i mądry.  
Cisza we mnie staje się przestrzenią,  
w której znów mogę się rozgościć.  
Nie muszę się spieszyć — jestem dokładnie tam,  
gdzie moje serce pragnęło mnie zaprowadzić.

Każde opukanie mówi: „Jesteś ważna”,  
każdy oddech przypomina: „Jesteś bezpieczna”.  
W tej prostocie odnajduję moc,  
która nie potrzebuje dowodów ani pośpiechu.  
Czuję się zintegrowana, obecna, prawdziwa,  
jakbym znowu miała dostęp do własnej mądrości.  
Dziękuję sobie, że wróciłam.  
Dziękuję ciału, że czekało.

Kiedy otwieram oczy, wszystko wygląda inaczej —  
świat nie zmienił się, ale ja patrzę z innego miejsca.  
Z miejsca spokoju, zaufania, harmonii.  
Czuję, że każda decyzja może płynąć z łagodności.  
Już nie muszę działać z lęku,  
mogę wybierać z miłości.

**W tej rundce EFT, w tym opukiwaniu, wróciłam do siebie —  
i to wystarczy.**

## Tydzień 2

**Punkt karate** (opukuj przez cały czas punkt karate i mów te słowa)

Siedzę na werandzie i patrzę na ogród,  
w którym wszystko kwitnie, jakby dla mnie.  
Pąki róż otwierają się powoli, z godnością,  
jakby chciały przypomnieć mi o łagodności życia.  
Słońce muska skórę, a ja wchłaniam ciepło,  
które koi, rozluźnia i przywraca równowagę.  
Z każdym oddechem czuję większą obecność,  
jakby moja świadomość wracała do domu.

Dawne napięcia odpływają,  
a moje ciało zaczyna ufać mi na nowo.  
Zamykam oczy i słyszę ciszę,  
która mówi więcej niż tysiące słów.  
Moje serce bije spokojnie, równo,  
jakby wiedziało, że jestem bezpieczna.  
Odczuwam delikatny uśmiech od wewnątrz,  
który rozchodzi się po twarzy, aż do brzucha.

Moje komórki słuchają tej ciszy.  
One wiedzą, że teraz jest czas regeneracji.  
Nie muszę już walczyć — mogę się rozluźnić.  
W tej łagodności znajduje się siła.  
Moje barki opadają, a szyja mięknie.  
Oddycham pełniej, głębiej, świadomiej.  
Każdy wydech oczyszcza z przeszłości,  
każdy wdech napełnia spokojem.

Czuję stopy na ziemi — stabilnie, pewnie.  
Matka Ziemia mnie trzyma, wspiera.  
Nie muszę wszystkiego wiedzieć,  
wystarczy, że jestem, tu i teraz.  
Moje ciało nie musi być idealne,  
wystarczy, że je kocham.  
Zamiast oceniać — dziękuję.  
Zamiast kontrolować — ufam.

Mam prawo odpocząć bez poczucia winy.  
Mam prawo czuć się wystarczającą.  
Każda komórka przestawia się na tryb uzdrawiania.  
Ciało wybiera lekkość, dusza wybiera ciszę.  
Nie muszę już nieść cudzych ciężarów.  
Zdejmuję je jak stary płaszcz — i odchodzą.  
Czuję się lżejsza, prawdziwsza, pełniejsza.  
Jestem tu — i to wystarczy.

To nie ucieczka od rzeczywistości,  
to powrót do siebie w najgłębszym sensie.  
Od dziś nie muszę się napinać,  
żeby czuć, że żyję.  
Zamieniam przetrwanie na życie.  
Zamieniam napięcie na przepływ.  
Z każdym opukaniem wracam do rdzenia.  
I w tym rdzeniu — spokój, ciepło, prawda.

Zmieniam przekonania na wspierające.  
Zasługuję na odpoczynek bez lęku.  
Zasługuję na lekkość bez usprawiedliwienia.  
Nie muszę już nikomu nic udowadniać.  
Moja obecność jest wystarczająca.  
Moja wrażliwość jest moją siłą.  
Z każdym oddechem wzrasta we mnie zgoda.  
Z każdym ruchem ręki — wewnętrzne ukojenie.

**Dziękuję mojemu ciału za to, że jest.**

**Dziękuję emocjom, że mnie prowadzą.**

Dziękuję sobie, że wybrałam tę ścieżkę.  
Bo to jest ścieżka do prawdy, do siebie.  
Nie muszę się spieszyć — wszystko ma swój rytm.  
Nie muszę się naprawiać — wystarczy, że jestem.  
W tej chwili jestem całością.  
W tej chwili jestem wolna.