

EFT™ (Emotional Freedom Techniques) SHORTCUT TAPPING PROCEDURE

EFTの筋絡手順

準備 (セットアップ)

- 1) 具体的な問題を意識する
- 2) 問題の不快感を数字で表す (0~10)
(10が最も不快・苦痛)
- 3) 空手チョップポイントを指で叩きながら、「この問題を抱えているけれども、自分を深く完全に受け入れます」と言う



タッピングの手順

- 4) 「この問題」と言いながら、各ポイントを5回くらいずつ優しく指で叩く (タッピングする)
- 5) 問題をもう1度意識して、まだ不快感があるなら、手順を繰り返す。(不快感が0になるまで)



© Copyright Gwenn Bonnell,
Tap Into Heaven, Inc.
All Rights Reserved

gwenn@tapintoheaven.com
www.tapintoheaven.com
www.tapawaypain.com