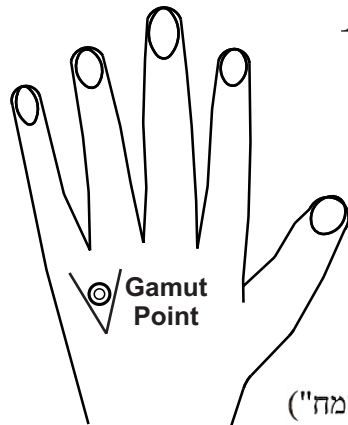
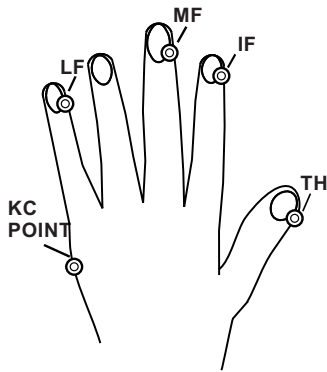
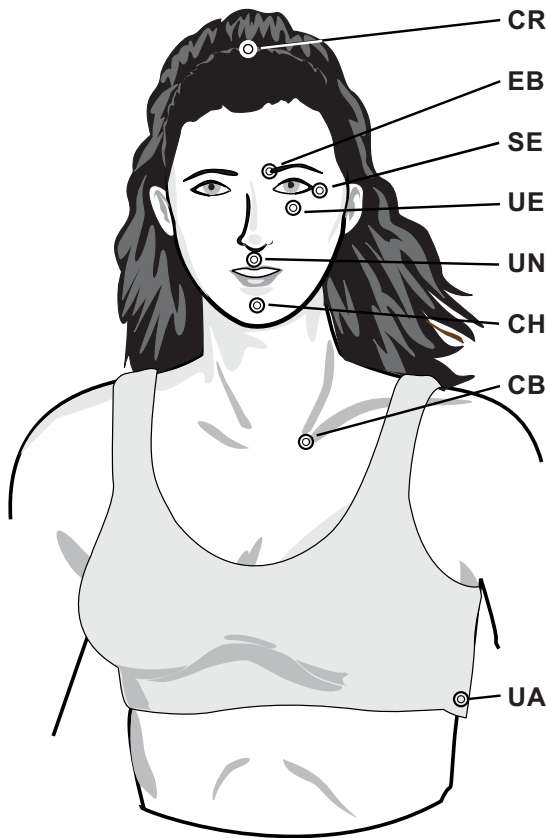


# איך להשתמש ב-EFT (המתכון הבסיסי)

תקיש בערך 5 פעמים על כל אחת מהנקודות הבאות בזמן דקלום רציף של משפט התזכורת (Reminder Phrase)

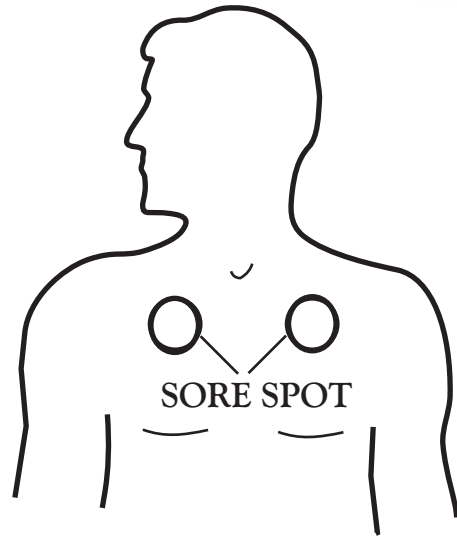
תחזור 3 פעמים על: "למרות שיש לי את הבעיה הזאת, אני מעומק לבי ולחלוטין מקבל ומעריך את עצמי.", בזמן שפשוף רציף על ה-"Sore Spot"



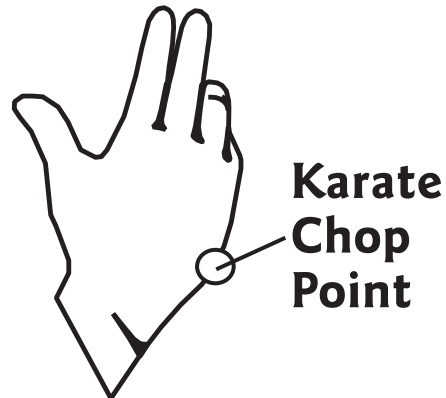
**(4# REPEAT THE TAPPING**

תחזור על # 2

## THE TAPPING (2#)



או בזמן הקשה רציפה של נקודת ה- Karate Chop



## THE SETUP (1#)

## THE 9 GAMUT (3#)

תבצע 9 פעולות בזמן הקשה על נקודת ה-Gamut.

- 1) תסגור עיניים
- 2) תפתח עיניים
- 3) עיניים לצד ימין למטה (ללא הזזת הראש)
- 4) עיניים לצד שמאל למטה (ללא הזזת הראש)
- 5) סובב עיניים בעיגול
- 6) סובב עיניים בכיוון הפוך
- 7) זמזם מנגינה של 5 שניות של שיר (כמו "יום הולדת שמח")
- 8) ספור במהירות מ-1 עד 5
- 9) זמזם שוב 5 שניות של אותו שיר