

# טכניקות לשחרור רגשי תהליך הקשות מקוצר

1. **THE SETUP** תתמקד בנושא מסוים

2. תעריך את העוצמת הריגוש בסולם מ-0 עד 10

(10 היא העוצמה החזקה ביותר)

3. תקיש ברציפות על נקודת ה- Karate Chop

בזמן שאת מזהיר: "למרות שיש לי את

הבעיה הזאת, אני מעומק לבי ולחלוטין מקבל ומעריך את עצמי."



## רצף הקשות בתהליך מקוצר

4. תקיש בערך 5 פעמים על כל נקודה

בזמן שאת חוזר על המילים

הבאות: "התשוקה הזאת."

תתחיל מנקודת הכתר ותמשיך

לפי הסדר בתרשים, כאשר

את מסיים מתחת לבית השחי.

5. תתמקד בנושא המקורי

ותעריך מחדש את עוצמת הבעיה.

במידה ולא הגעת ל-0 תחזור על

התהליך מהתחלה עד שעוצמת

הריגוש תגיע ל-0.

