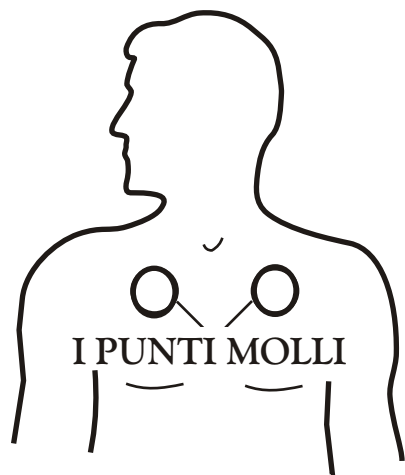


EFT PROCEDURA DI PICCHETTAMENTO (La Ricetta Base)

#1...La Preparazione

Ripeti 3 volte "Anche se ho questo (problema) Io mi amo e mi accetto completamente e totalmente"

Mentre massaggi continuamente i punti molli

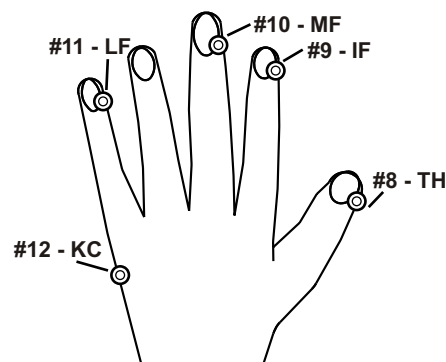
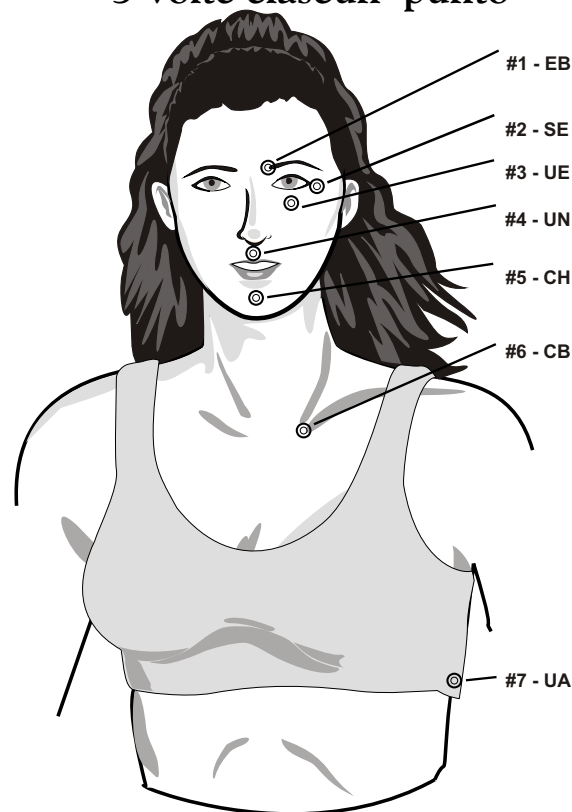


o picchiando il taglio della mano



#2...La Sequenza

Picchiare circa 5 volte ciascun punto



#3...La Procedura I 9 Gamut



Esegui le 9 azioni mentre picchetti continuamente il punto Gamut

- 1) chiudi gli occhi
- 2) apri gli occhi
- 3) Occhi in basso a destra (testa ferma)
- 4) Occhi in basso a sinistra (testa ferma)
- 5) Gira gli occhi in circolo
- 6) Gira gli occhi in senso opposto
- 7) Canticchia 5 secondi una canzone (Happy Birthday)
- 8) Conta da 1 a 5
- 9) Canticchia di nuovo 5 secondi una canzone

#4...Ripeti La Sequenza

NOTA: Nel successivo giro cambia il setup in "Anche se ho ANCORA UN PO di questo problema...."

E usa "Rimanente problema" come frase promemoria.