

# JAK STOSOWAĆ EFT (Podstawowa Receptura)

## 1: USTAWIENIE

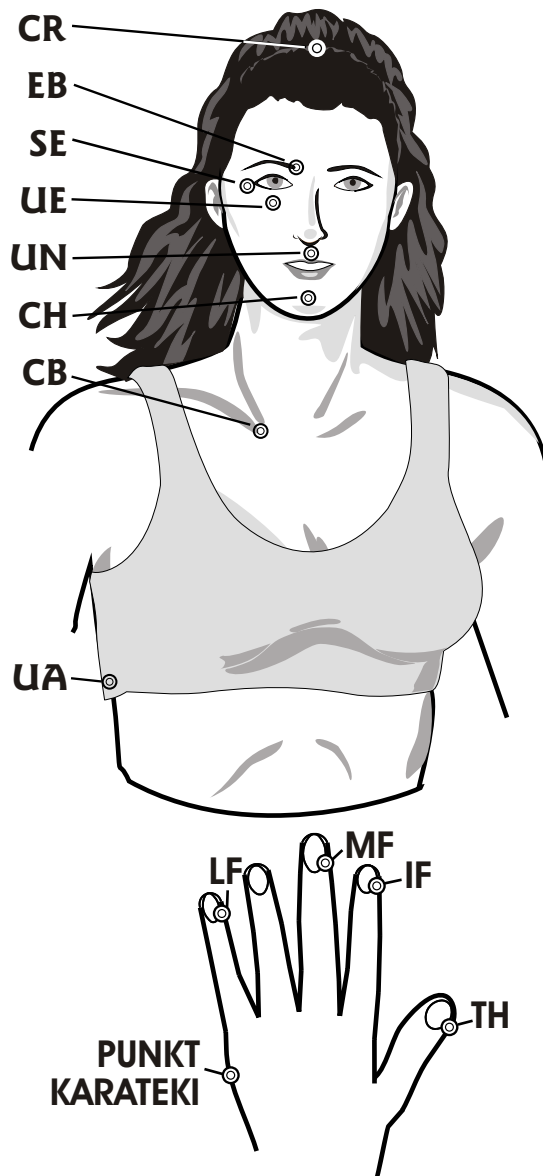
Powtarzaj 3x: “Chociaż mam ten problem, głęboko i całkowicie akceptuję siebie” i masuj Wrażliwy Punkt



LUB  
opukuj Punkt Karateki

## 2: OPUKIWANIE

Opukuj ok. 5x każdy punkt podczas powtarzania Przypominacza



## 3: 9 GAM



Opukując PUNKT GAMY  
wykonuj 9 czynności

- 1) Zamknij oczy
- 2) Otwórz oczy
- 3) Skieruj wzrok jak najmocniej w dół na prawo
- 4) Skieruj wzrok jak najmocniej w dół na lewo
- 5) Wódcz oczami dookoła
- 6) Wódcz oczami dookoła w przeciwnym kierunku
- 7) Nuć przez dwie sekundy piosenkę (np. “Sto lat”)
- 8) Policz od 1 do 5
- 9) Nuć ponownie przez dwie sekundy piosenkę

4: POWTÓRZ  
OPUKIWANIE  
(KROK 2)