

# EFT™ (Emotional Freedom Techniques) SKRÓCONA PROCEDURA OPUKIWANIA

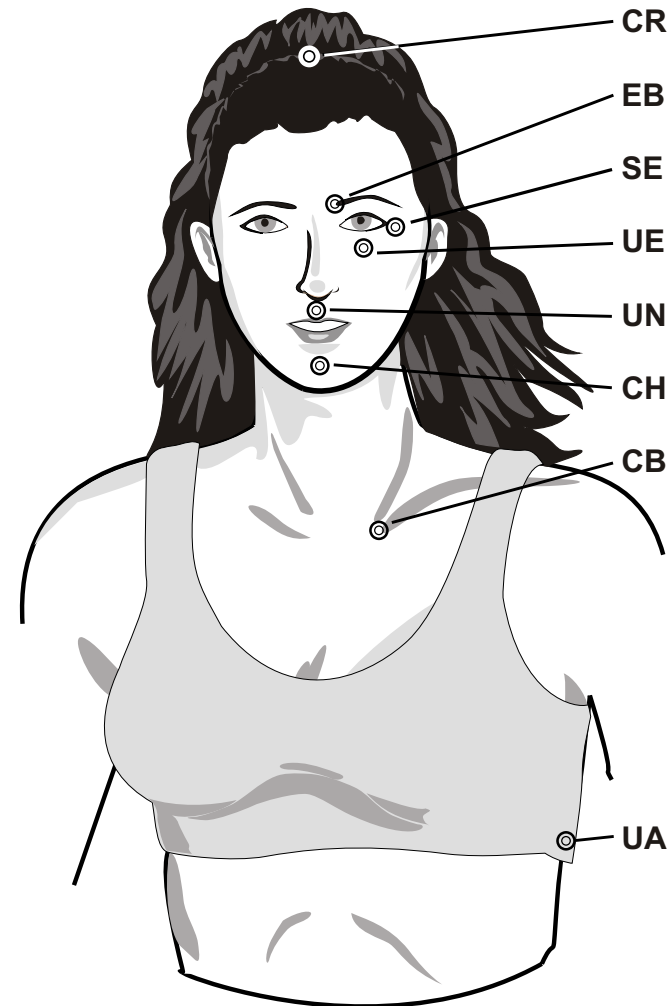
## USTAWIENIE

- 1) Skoncentruj się na konkretnej sprawie
- 2) Oceń jej intensywność w skali 0-10  
(10 oznacza największą intensywność)
- 3) Opukuj PUNKT KARATEKI jednocześnie mówiąc “nawet jeśli/chociaż mam ten problem, głęboko i całkowicie akceptuję siebie”



## SKRÓCONA PROCEDURA OPUKIWANIA

- 4) Opukuj każdy z punktów powtarzając jednocześnie “ta chęć jedzenia.” Rozpocznij opukiwanie w punkcie CR, a zakończ na punkcie UA (pod ramieniem).



- 5) Skup się na ponownie na problemie i oceń jego intensywność. Jeśli nie jest to zero, ponownie zastosuj Skróconą Procedurę EFT, aż intensywność obniży się do zera.

Chart ©Copyright 2004 Gwenn Bonnell, All rights reserved  
HEAVEN ON EARTH • 954-370-1552  
[www.EFTslim.com](http://www.EFTslim.com)  
[www.TapIntoHeaven.com](http://www.TapIntoHeaven.com)

Przetłumaczył Adrian Bakalarz  
(71)792-78-30  
[adrian@dobrametoda.com](mailto:adrian@dobrametoda.com)

EFT Twórcą Gary Craig [www.emofree.com](http://www.emofree.com)