

EFT™ (Emotional Freedom Techniques) SKRÓCONA PROCEDURA OPUKIWIANIA

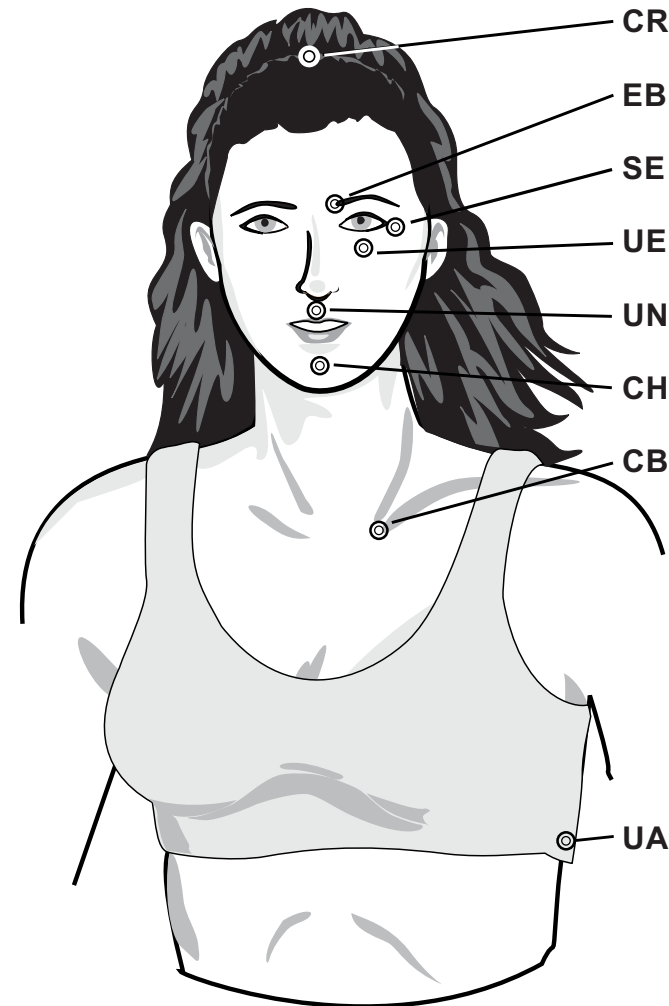
USTAWIENIE

- 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 OPUKIWIANIA

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



©Copyright Gwenn Bonnell, Tap Into Heaven, Inc.
All rights reserved

gwenn@tapintoheaven.com
www.tapintoheaven.com • www.tapawaypain.com

Przetłumaczył Adrian Bakalarz
https://metodaeft.net/wp-content/uploads/2018/11/Podrecznik_Gary_Craig.pdf

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