

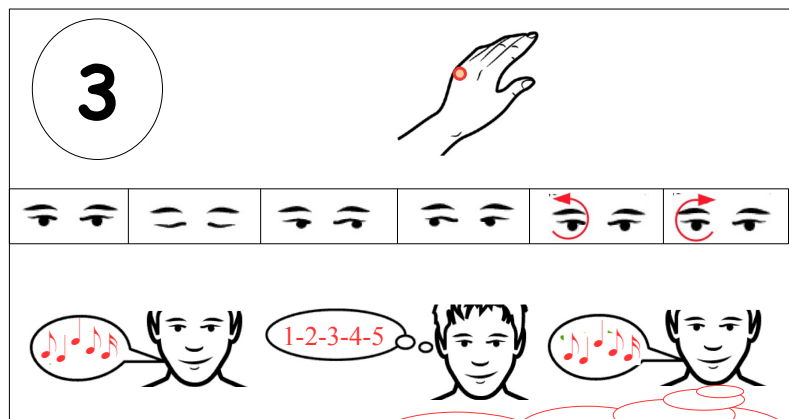
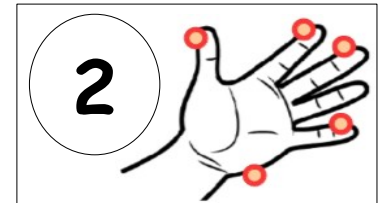
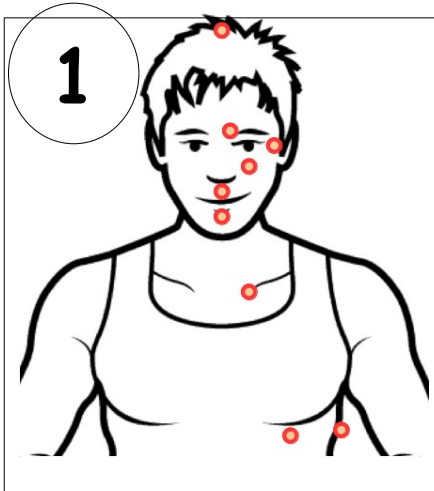
Besluit oor
die probleem waaraan jy wil werk.
Gee dit 'n naam
Evalueer dit (0-10)



Evalueer weer jou probleem
Is dit nou 0? Gaan na die volgende probleem
Is dit steeds tussen 1 en 10?
Werk verder daaraan!
*Ek het steeds die "oorblywende probleem",
Ek is volkome lief vir myself en aanvaar myself.*
Herinnering: "oorblywende probleem"

OPSTELLING
(PR = Psigologiese Omkering)
*Ten spyte van my "probleem",
het ek myself volledig lief en aanvaar ek myself*
Herhaal 3 keer
terwyl die Karate kap punt getik word
of die seer deel gemasseer word

Gebruik die Kortpad ①
OF die volle basiese resep ①②③①
herhaal "*hierdie probleem*"
om te **help onthou**
by elke punt



Onthou ook dat hierdie bladsy nutteloos is
totdat jy 'n gedetailleerde oorsig van die
proses het, deur die EFT-handboek te lees
of met 'n professionele EFT te praat.

Kopiëring

Hierdie bladsy is hier om deur jou gebruik te word!
Kopieer dit gerus en gebruik dit soveel as jy wil. Ons sal dit
noggans waardeer as jy die bron vermeld. Baie dankie!