

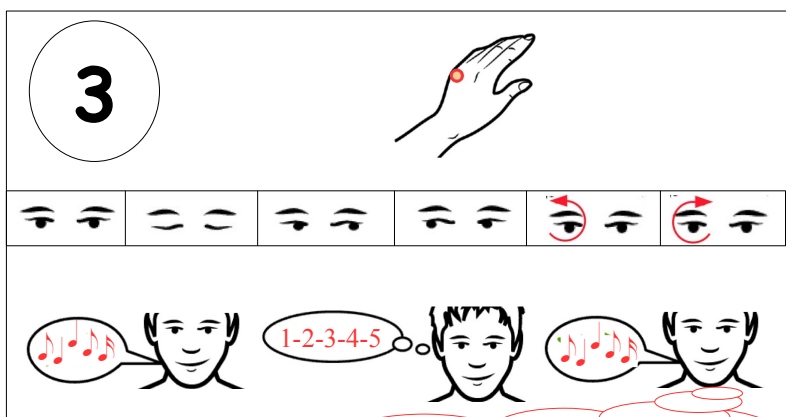
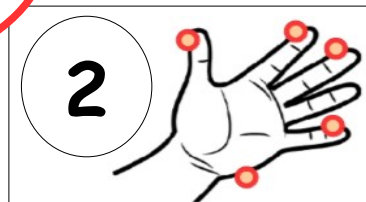
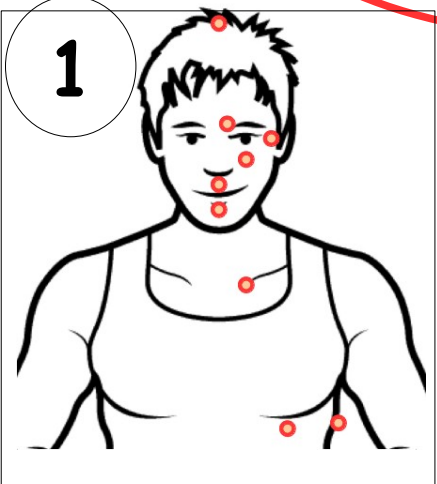
✎ Изберете проблема,
за който искате да работите
✎ Дайте му име / Назовете го /Формулирайте го ясно
✎ Измерете силата му по скалата от 0 до 10



Измерете отново силата на проблема
Спаднал ли е до 0?
Ако е така, продължете със следващ проблем
Ако е все още между 1 – 10?
продължете с „Въпреки че,
все още имам остатъчен/а - назовавате проблема - аз наистина напълно приемам и обичам себе си.
и продължете по точките с напомнящата фраза: „остатъчен/а - назовавате проблема”

Настройка (Първоначална фраза/декларация)
(ПО=Психологически обрат)
„Въпреки че - тук назовавате проблема - аз напълно и безрезервно приемам себе си”
Повторете това три пъти
докато потупвате „карате точката” или докато масажирате „болезната точка”

Използвайте съкратен протокол ① или пълният базов протокол ①②③①
повтаряйки проблема така, както сте го назвали / формулирали като напомняща фраза, при потупването на всяка точка



Добре е да знаете, че тази страница не би ви била от толкова голяма полза, колкото би ви било полезно, ако се запознаете детайлно с EFT процеса или като прочетете пълно ръководство по EFT или ако поговорите с EFT фасилитатор.

Ако сте потупвали точките отдясно, сега преминете отляво
Тази страница е създадена, за да ви помогне!
Чувствайте се свободни да я копирате и да я използвате колкото пъти пожелаете. Ще сме ви признателни, ако цитирате източника.
Благодарим ви!
С благодарност към екипа на „Институт за Интегрално Развитие” – България за превода www.TickhillClinic.com

Christine Disant www.practicallearners.com
С благодарност към Тед Уилмонт за създаването на тази кратка схема.
www.eft4life.com