

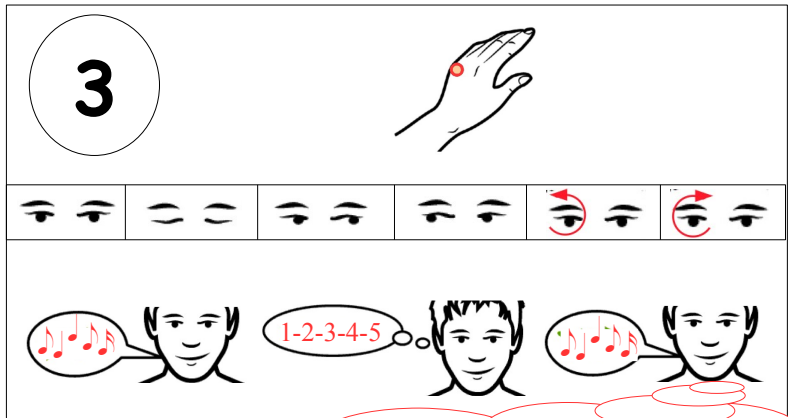
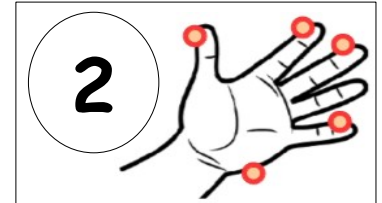
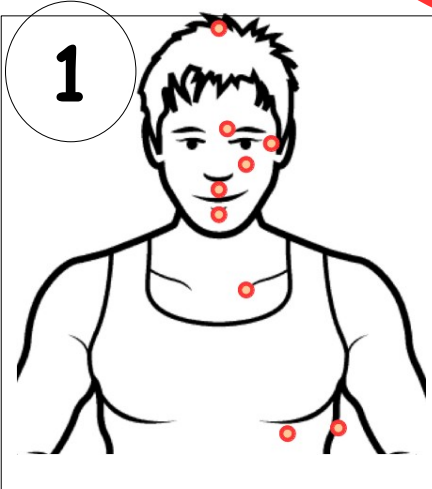
सबसे पहले अपने मुद्दे को पहचाने जिस पर आपको काम करना है.  
उसे एक नाम दीजिये  
उसे ० से १० के पैमाने पर नापें



अपने हर मुद्दे का संशोधित प्राक्कलन करें क्या यह ० है?  
यदि हाँ है तो अपने अगले मुद्दे की तरफ बढ़ें. क्या यह अब भी १ से १० के बीच में है. चलते रहिये. हालांकि मेरे पास अब भी "यह बचा हुआ मुद्दा है" मैं यह स्वीकार करता हूँ और अपने आप से पूरी तरह प्रेम करता हूँ तकाजा: "बचे हुए मुद्दों का"

स्थापित  
(पी आर = मनोवैज्ञानिक उलटाव)  
हालांकि मुझे यह "मुद्दा है" मैं फिर भी अपने आप को प्यार करता हूँ और अपने आप को कबुल करता हूँ.  
३ बार दोहराएँ  
कराटे चोप पॉइंट पर ठकठकाते हुए या सोर स्पॉट पर मालिश करते हुए.

छोटा रास्ता इस्तेमाल करें ①  
या पूरी प्रक्रिया का इस्तेमाल करें ①②③①  
"इस मुद्दे" को दोहराएँ  
एक अनुस्मारक रूप में बोलना  
प्रत्येक मुद्दे पर



ओह हाँ, और याद रखें, यह पृष्ठ तब तक आपके कोई काम का नहीं जब तक आपके पास इस पूरी प्रक्रिया की विस्तृत समझ न हो जो आपको या तो ई एफ़ टी की अनुदेश पुस्तिका में मिलेगी या किसी ई एफ़ टी व्यवसायी से.

### प्रतिलिपि वाम

यहां यह पृष्ठ आपके प्रयोग करने के लिए है! इसकी नकल करने और इसका प्रयोग करने के लिए आप पूरी तरह स्वतंत्र हैं. यदि आप इन स्रोतों का नाम लें तो हम इस बात की सराहना करेंगे. धन्यवाद!

क्रिस्टिन दिसांत [www.practicallearners.com](http://www.practicallearners.com)

टेड विल्मोंत को चित्र उपलब्ध कराने के लिए धन्यवाद.: [www.eft4life.com](http://www.eft4life.com)

अब्दुल हकीम शेख को अनुवाद के लिए धन्यवाद.