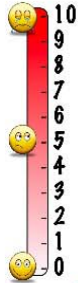




ای‌اف‌تی در یک صفحه ... از اینجا شروع کنید!



مشکل خود را مشخص نمایید
نامی به آن بدهید
شدت آن را در مقیاس ۰-۱۰ بسنجید

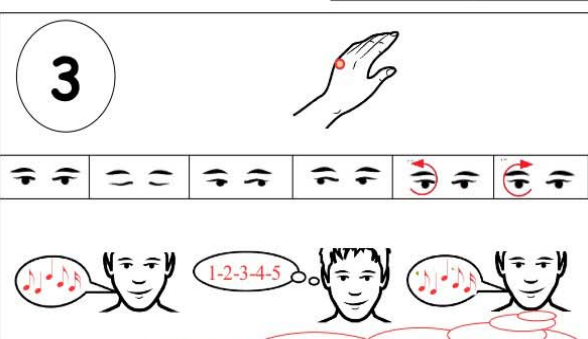
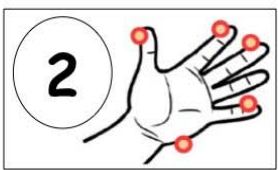
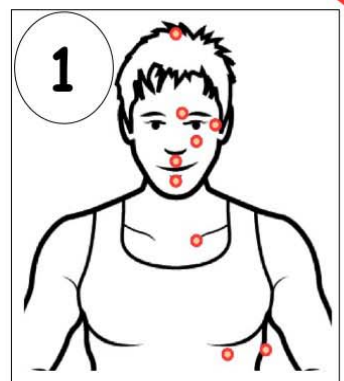


تصحیح

(در صورت وجود وارونگی روانی)
با وجود این که دچار "این مشکل" شده‌ام،
خودم را کاملاً دوست دارم و می‌پذیرم.
جمله فوق را سه بار تکرار کنید.
در حین آن بر نقطه ضربه کاراته ضربه بزنید
و یا نقطه دل‌ریش را بمالید.

شدت مشکل خود را دوباره بسنجید
آیا صفر شده است؟ به سراغ مشکل بعدی بروید
آیا هنوز بین ۱ تا ۱۰ است؟ ادامه دهید!
با وجود این که هنوز دچار
"باقی‌مانده این مشکل" هستم باز هم کاملاً
خودم را دوست دارم و می‌پذیرم
یادآوری: "باقی‌مانده مشکل"

① از میانبر استفاده کنید
① ② ③ ① یا دستور اساسی را بکار بگیرید
عبارت "این مشکل" را به عنوان یادآوری
به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه تکرار کنید



راستی به یاد داشته باشید که این صفحه فقط در صورتی
بکارتان می‌آید که با جزئیات نحوه استفاده از ای‌اف‌تی
آشنا باشید. این کار را می‌توانید از طریق مطالعه کتاب راهنما
یا فراگیری آن از یکی از مدرسان حرفه‌ای آن انجام دهید.

حقوق نسما
این صفحه از آن شما است! می‌توانید آن را تکثیر کنید و به هر شکلی
که خواستید از آن بهره‌بردارید. البته اگر نام منبع آن را هم ذکر نمایید موجب
قدرتانی خواهد بود. متشکریم!

نویسنده گریستین دیسانت www.practicallearners.com
با تشکر از تد ویلمونت که تصاویر را فراهم نمود www.eft4life.com
و فرهاد فروغمند که آن را به فارسی ترجمه کرد www.eft.ir