

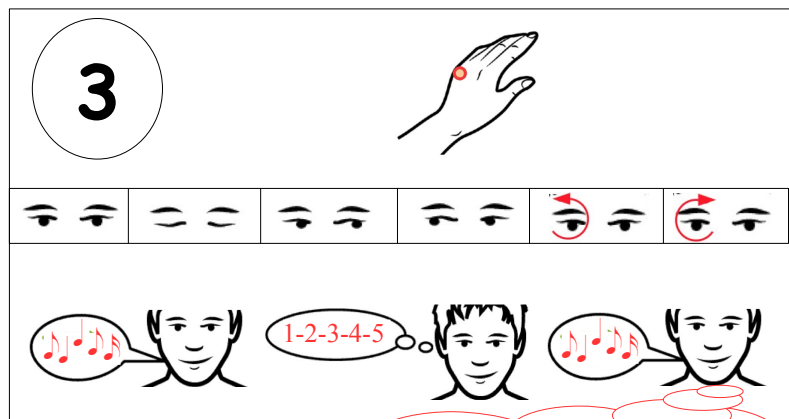
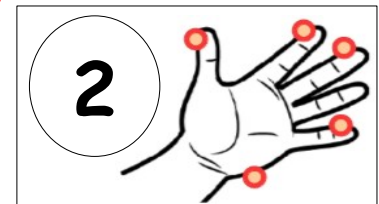
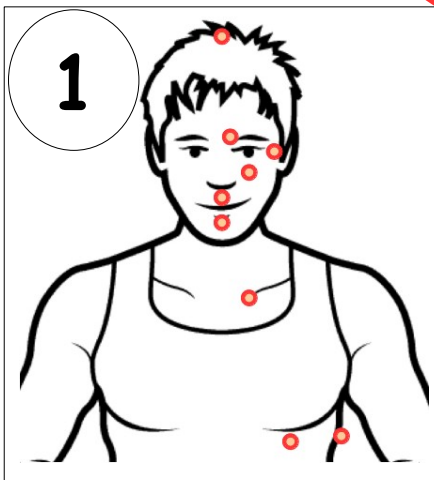
**Identifica**  
il problema che vuoi risolvere.  
Dagli un nome  
**Misurane** l'intensità (0-10)



**Preparazione**  
(IP= Inversione Psicologica)  
*Anche se ho "questo problema",  
mi amo e mi accetto completamente.*  
**Ripetilo 3 volte** mentre  
picchietti sul punto Karate o  
massaggiando il punto doloroso

**Rimisura l'intensità.**  
È a 0? Passa al prossimo problema.  
È ancora tra 1 & 10?  
Vai Avanti! *Anche se ho  
ancora "un pò di questo problema", io  
comunque mi amo e mi accetto completamente*  
Frase Ricordo: "problema rimanente"

**Usa la Sequenza Breve ①  
o la sequenza base intera ①②③①**  
ripetendo "questo problema"  
come frase ricordo  
su ogni punto



Ricordati che questa pagina non la puoi  
usare fino a che non hai dato un'occhiata  
generale a tutto il processo, leggendo il  
manuale di EFT o parlando con un  
professionista che lo utilizza.

**Copyleft -Licenza d'uso**

Questa pagina è per te da guardare! Sentiti libero di copiarla  
e di usarla tutte le volte che vuoi. Apprezzeremmo se nomini  
chi sono gli autori. Grazie!

Scritto da Christine Disant [www.practicallearners.com](http://www.practicallearners.com)

Grazie a Ted Wilmont per i disegni: [www.eft4life.com](http://www.eft4life.com)

Grazie a Daniela Bellan per la traduzione