

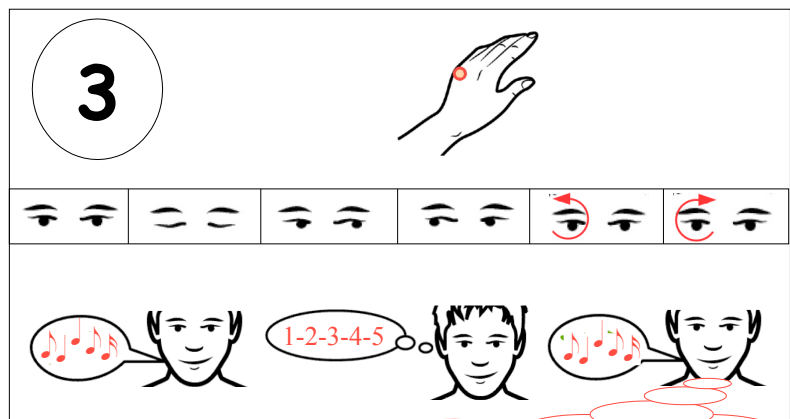
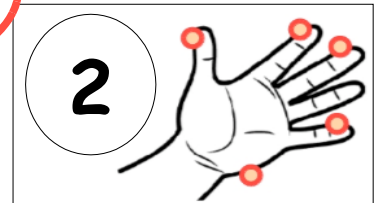
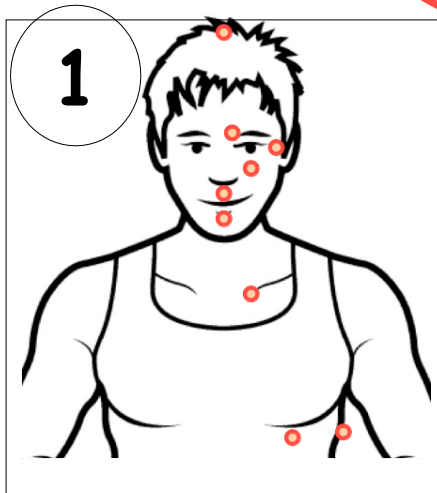
✎ **Nosaki** vienu problēmu vai notikumu ar kuru tu gribi strādāt.  
 ✎ Dod šim notikumam vai problēmai **nosaukumu**  
 ✎ **Novērtē tā intensitāti** pēc skalas no 0 līdz 10



**No jauna novērtē intensitāti**  
 Vai tā ir nokritusies līdz "0"?  
 Ķeris klāt nākamajai problēmai.  
 Vai tā joprojām kaut kur starp 1 un 10?  
 Turpini! *Kaut arī man joprojām vēl ir atlikusi "daļa no šīs problēmas", es tik tiešām pieņemu un mīlu sevi.*  
 Atgādinājums: "atlikusi problēma"

**IEVADTEIKUMS**  
 (=PR= Psychological Reversal)  
*Kaut arī man ir "šī problēma", es sevi pilnībā pieņemu un mīlu.*  
**Atkārho trīs reizes.**  
 vienlaikus izklausējot karatē punktu vai masējot Jūtīgo zonu.

**Izmanto īsceļu ①**  
**VAI pilno secību ①②③①**  
 Atkārhojot "šīs problēmas" nosaukumu kā atgādinājumu uz katra no punktiem



*Vēl, lūdzu ielāgo, no šīs lapas Tev nebūs liela labuma, iekams Tu būsi detalizēti iepazīies ar EFT procesu – to var izdarīt izlasot EFT rokasgrāmatu vai aprunājoties ar EFT profesionāli.*

**Paredzēts kopēšanai**

Šī lapa ir domāta, lai Tu to izmantotu! Pavairo to un izmanto cik daudz vien vēlies. Mēs gan būtu pateicīgi, ja Tu norādītu šīs informācijas avotus. Paldies!