

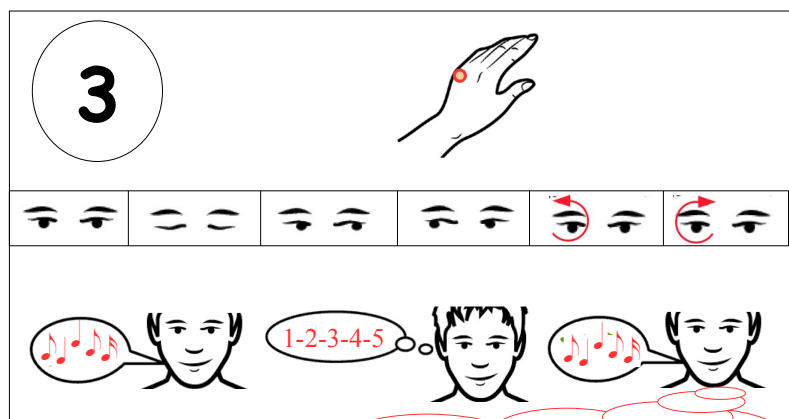
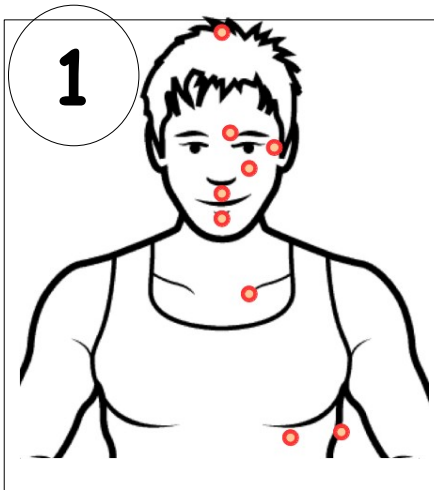
Adnabod
y broblem rydych am weithio arni
Rhowch enw i'r broblem
Graddiwch y broblem (0-10)



SET-UP" / GOSOD FYNY
(GS = Gwrthdroad Seicolegol)
Er bod gennyf y broblem hon
Yr wyf yn llwyr garu a derbyn fy hun
(*Neu/or – Dwi'n LAWN (I'm OK!)*)
Ail-adrodd dairgwaith
Tra'n tapio y pwynt 'Karate Chop'
Neu tra'n rhwbio y man tyner

Graddiwch eich problem eto
A yw'n 0? Ewch ymlaen i'r *broblem nesaf*
A yw'n dal i fod rhwng 1 – 10
Daliwch i fynd!
Er fod peth o'r broblem hon yn dal gennyf fi,
'Rwy'n llwyr dderbyn a charu fy hun.
Nodyn atgoffa:
Gweddill y broblem

Defnyddiwch y ffordd fyr ①
NEU y reset sylfaenol llawn ①②③①
ail-adrodd "y broblem hon"
fel brawddeg atgoffa
ar bob pwynt



O! Cofiwch nid yw'r dudalen hon o unrhyw ddefnydd i chi hyd nes y byddwch wedi cael trosolwg manwl o EFT, naill ai drwy ddarllen y llawlyfr neu drwy siarad ac ymgymwrwr EFT cymwysiedig.

Nid yw hawlfraint...

Mae'r dudalen hon yma i chi ei defnyddio Teimlwch yn rhydd i gopio gymaint ag y dymunwch. Rhowch enw y ffynhonnell os gwelwch yn dda. Diolch yn fawr