

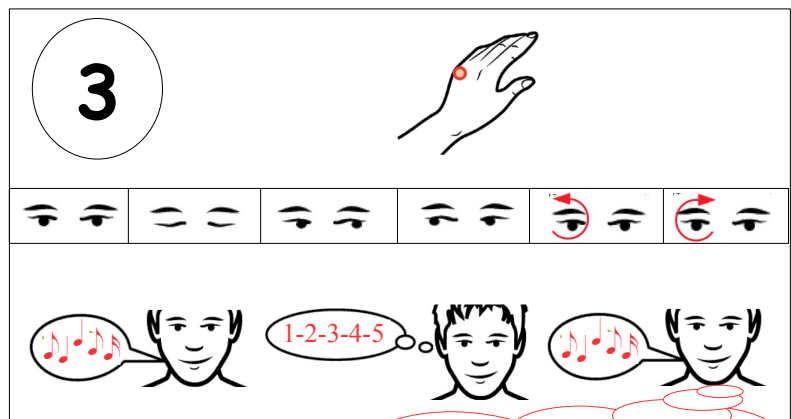
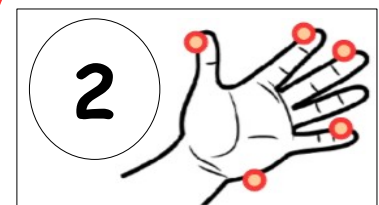
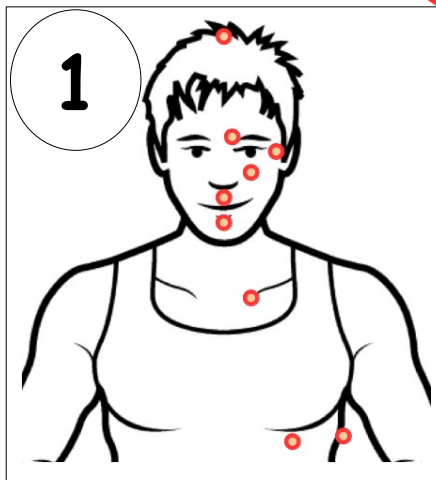
Identificar
el asunto que quieres trabajar.
✎ Darle un **nombre**
✎ **Calificarlo** (0-10)



Preparación
(RP= Reverso Psicológico)
*Aunque tengo "este asunto",
me amo y me acepto completamente.*
Repetir 3 veces Mientras
se hace tapping en el punto Karate
o se masajea el punto sensible.

Re-evaluar el asunto
¿Está en 0? Seguir con el siguiente asunto
¿Todavía está entre 1 y 10?
Seguir. *Aunque
todavía tengo "algo de este asunto",
sí me amo y me acepto completamente*
recordatorio:
"lo que queda del asunto"

Utilizar el Atajo ①
O la receta básica completa ①②③①
repetiendo "este asunto"
como **frase recordatoria**
en cada punto



Ah, y recuerda, esta página no te será útil
sino hasta que hayas recibido una explicación
detallada del proceso, ya sea leyendo un manual
de EFT o hablando con un profesional de EFT.

Copyleft - Izquierdos de Autor

¡Esta página está aquí para que la utilices! Estás en libertad
de copiarla y utilizarla tanto como quieras. Agradeceremos que
nombras las fuentes, sin embargo. ¡Gracias!

Christine Disant www.practicallearners.com

Gracias a Ted Wilmont por proveer los dibujos: www.eft4life.com
Gracias a David MacKay para la traducción