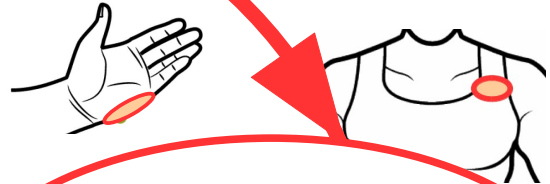


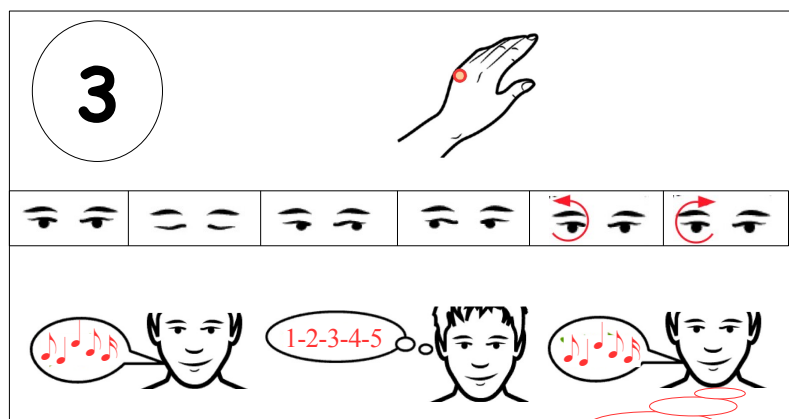
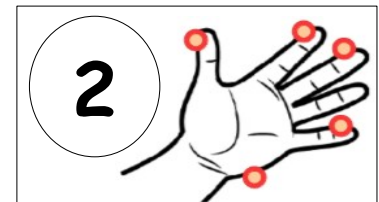
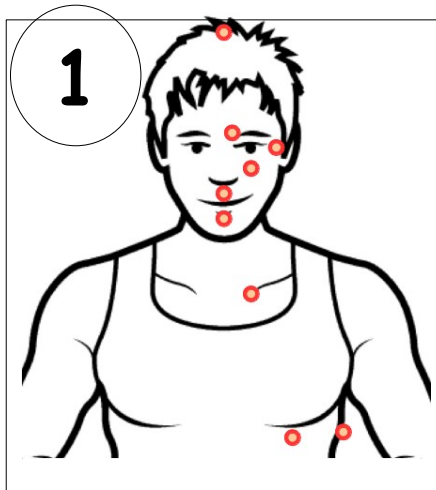
✎ **Identifiera**
problemet du vill arbeta med.
✎ Ge det ett **namn**.
✎ **Intensitet (0-10)**.



Intensiteten på ditt problem NU.
Är den 0? Fortsätt med nästa problem.
Är den fortfarande mellan 1 och 10?
Fortsätt! *Fastän jag fortfarande har kvar "en del av problemet", älskar & accepterar jag verkligen mig själv.*
Påminnelsefras:
"kvarvarande problem"

STARTFRAS
(PR=psykologisk reversering)
Fastän jag har "det här problemet", älskar och accepterar jag mig själv som jag är.
Upprepa 3 gånger
medan du knacker på handkanten eller masserar det ömma området.

Använd kortformen ①
ELLER den långa formen ①②③①
Upprepa "det här problemet"
som en påminnelsefras
på varje punkt.



Och kom ihåg att denna sida inte är till så stor nytta för dig förrän du har en detaljerad kunskap om processen, antingen genom att läsa en EFT manual eller genom att prata med en erfaren EFT användare.

Kopiera gärna

Denna sida är till för dig, använd den! Känn dig fri att kopiera den och att använda den så mycket du vill. Vi uppskattar däremot att du uppger källan till den. Tack!

Christine Disant www.practicallearners.com

Tack till Ted Wilmont för bilderna: www.eft4life.com

Tack till Kjell Forsberg www.centerforenergipsykologi.se för översättningen.