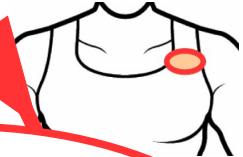


Find
det emne du ønsker at arbejde med.

Giv det et **navn**

Vurder det på en skala fra 1 til 10



Genvurder dit problem

Er det blevet til 0?

Fortsæt med næste problem.

Er det stadig mellem 1 og 10?

Fortsæt! Selvom Jeg stadig har "dette problem"

Så elsker og accepterer jeg virkelig mig selv.

Gentagelse:

"dette problem"

SÆT I GANG

(Psykologisk omstrukturering)

Selvom jeg har dette "problem",

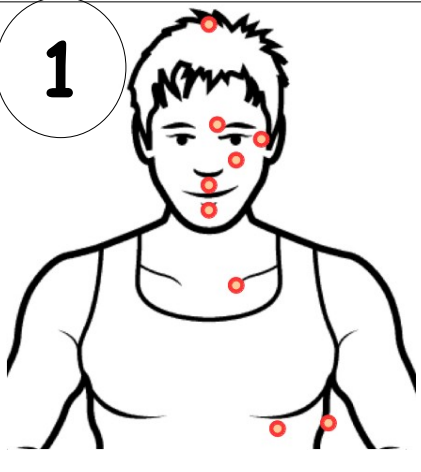
Så elsker og accepterer jeg fuldstændig mig selv.

Gentag 3 gange

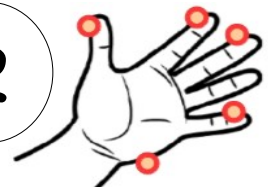
Mens du banker på karate punktet eller masserer det ømme område.

Brug genvejen (den korte version) ①
Eller hele basis opskriften ①②③①
Mens du gentager: "dette problem"
Som **huske-sætning**
ved hvert punkt

1



2



3



Og husk på at denne side er ikke anvendelig for dig før du har et detaljeret overblik over processen, enten ved at læse EFT-anvisningen eller ved at tale med en professionel EFT-terapeut.

Copyleft

Denne side er her for at du kan bruge den! Du er velkommen til at kopiere den og bruge den så meget du ønsker. Vi vil alligevel være glade for at du oplyser om hvor du fik den fra. På forhånd tak!

Christine Disant www.practicallearners.com

Mange tak til Ted Wilmont for at levere tegningerne: www.eft4life.com

Tak til Mads Christensen for oversættelsen