

✎ Identifiser hva du vil jobbe med.
✎ Gi det et navn
✎ Gi det et nummer mellom 0 og 10



"SET-UP" erklæringen
(PR Psykologisk Revers)

Selv om jeg har "dette problemet"
elsker jeg og aksepterer meg selv.

Gjentas 3 ganger

mens man trommer på karate slag punktet
eller masserer det ømme punktet

Revurdér din sak

Har det kommet ned til 0? Gå til neste sak.

Ligger det fortsatt mellom 1 og 10?

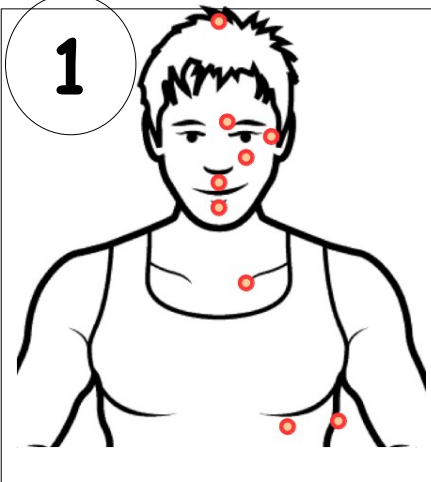
Fortsett! Selv om

jeg fortsatt har "dette gjenværende problemet",
jeg virkelig elsker og aksepterer meg selv.

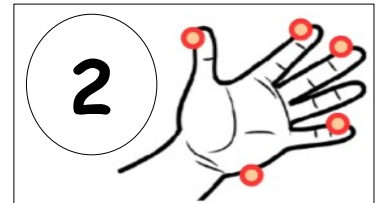
Påminnelse: "gjenværende problem"

Bruk snarveien ① ELLER
hele den basis oppskriften ①②③①
gjenta "dette problemet"
som en påminnelsesfrase
ved hvert punkt

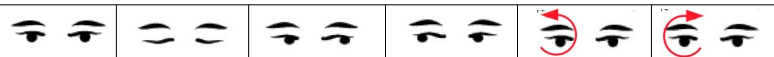
1



2



3



Og husk at denne siden kan ikke brukes før du
har hatt en detaljert oversikt av prosessen,
enten ved å lese en EFT manual eller ved å snakke
med en EFT profesjonell.

"Copyleft"

Denne siden er her for å brukes!! Kopiér og bruk dette
så mye du vil. Vi setter pris på at du nevner kilden. Takk
skal du ha!