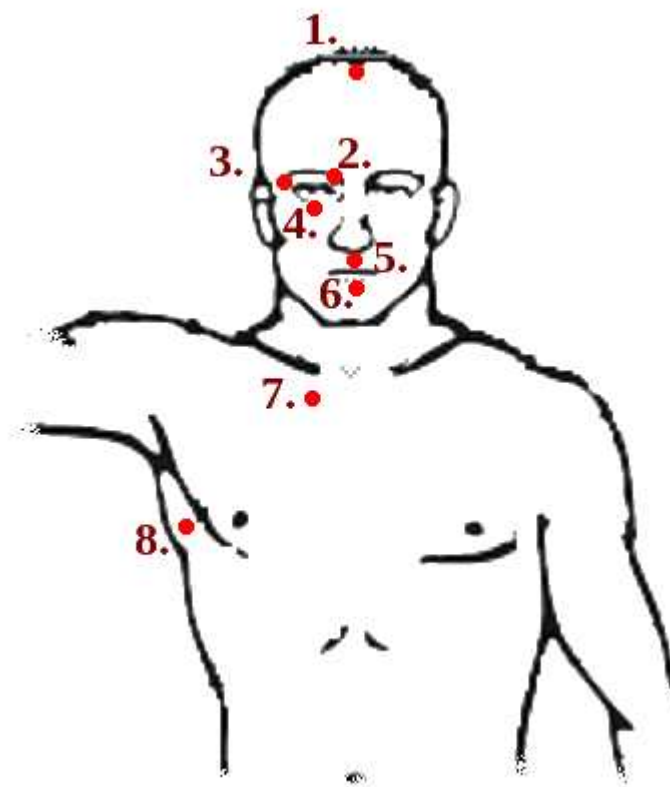


# Podpowiednik EFTeciarza

(część 1)

## Punkty sekwencji - kolejność

1. Czubek głowy
2. Punkt brwi
3. Bok oka
4. Pod okiem
5. Pod nosem
6. Punkt brody
7. Punkt obojczyka
8. Punkt pod pachą



## Punkty sekwencji - umiejscowienie

## 1.

**EFT możesz zastosować do wszystkiego, co jest związane z:**  
bólami psychicznymi i fizycznymi, gniewem, wstydem, lękiem, różnymi uzależnieniami, nadwagą, depresją, różnorodnymi fobiami, alergiami, problemami z oddychaniem, problemami z ciśnieniem krwi, problemami w związkach i ze związkami, problemami z seksem, problemami z dziećmi, poprawą wyników w szkole i w sporcie, a także z poważnymi schorzeniami (G. Craig)

## 2.

Pamiętaj, że EFT opiera się na założeniu, że:  
**„Przyczyną wszystkich negatywnych emocji są zaburzenia w układzie energetycznym ciała”.**  
(dr R. Callahan, G. Craig)

## 3.

Pamiętaj, że EFT jest **proste i łatwe** w stosowaniu i jest **konkretne**.

## 4.

### **Podstawowa Receptura G. Craiga:**

1. Ustawienie
2. Sekwencja

## 5.

### **Ustawienie albo afirmacja „negatywna”**

Składa się z dwóch elementów stosowanych **jednocześnie**:

#### **1. wypowiedzanie odpowiedniej afirmacji (3 x)**

**Pomimo tego, że ...** (wskazanie problemu - miejsca zaburzenia energii) **....., to całkowicie kocham i akceptuję siebie.**  
(np. Pomimo tego, że tato uderzył mnie gdy mu powiedziałem, że kłamie, to całkowicie kocham i akceptuję siebie.)

#### **2. opukiwanie p. karate**

\*\*

**poprawnie zbudowana afirmacja składa się z trzech części:**

**słów:** pomimo tego, że..., nawet jeżeli..., chociaż..., mimo tego, że..., nawet jeśli..., itp.

**uznanie istnienia problemu,** np. mam odstające uszy

**potwierdzenie akceptacji siebie;** np. głęboko i całkowicie akceptuję siebie

**np. Chociaż wstydzę się tego, że mam odstające uszy, to kocham i akceptuję siebie.**

## 6.

### **Przypominacz.**

**Przypominacz** to fragment (esencja) z ustawienia. Powtarzamy go, w trakcie opukiwania punktów sekwencji, po to żeby nie zapomnieć, co opukujemy.

Np. przy ustawieniu: **Chociaż wstydzę się tego, że mam odstające uszy, to kocham i akceptuję siebie.**

**„przypominaczem”** będą słowa; **wstyd, odstające uszy**

## **7. Rundka.**

*Rundka to umowne pojęcie. W jej skład wchodzi:*

- wybór problemu do pracy
- wyskalowanie emocjonalnej intensywności problemu
- ustawienie
- opukanie (tapping) punktów sekwencji
- ponowne wyskalowanie aby sprawdzić czy już jest „0”

## **9. Twoja rundka**

- wybierz problem, który Cię męczy
- oceń na ile wywołuje w Tobie dyskomfort [najlepiej posłuż się skalą 0-10]  
(0 – brak dyskomfortu ..... 10 - ledwo wytrzymuję)
- kiedy znasz już poziom emocji czas na „ustawienie” - powiedz afirmację i opukuj p. karate
- następnie opukuj po kolei punkty sekwencji (każdy punkt opukuj lekko ok. 6-8 razy)
- w trakcie opukiwania powtarzaj „przypominacz”

**Rundkę powtarzaj, aż osiągniesz emocjonalne „0” i „problem” już Ci nic nie robi.**

*Niech Twój świat staje się coraz lepszy.*