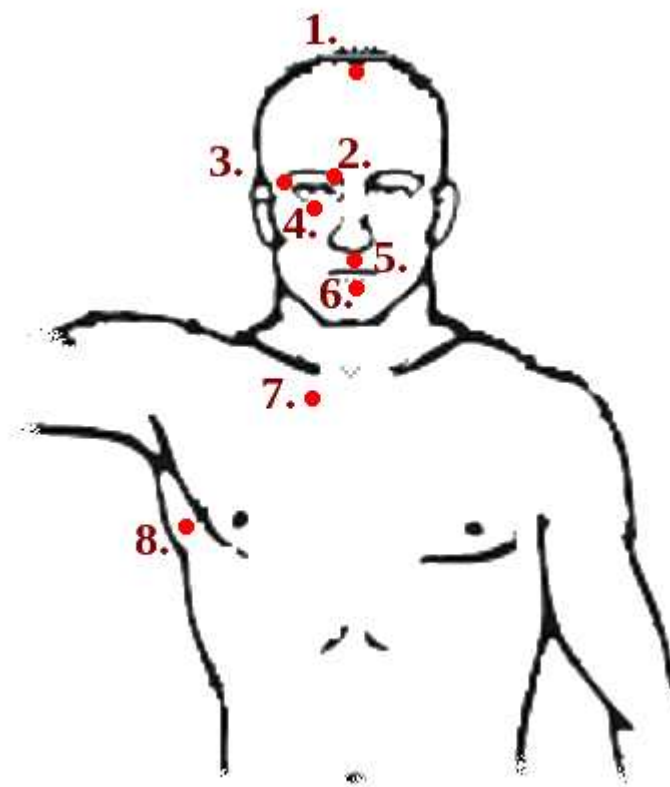


Podpowiednik EFTeciarza

(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:
bólą psychicznym i fizycznym, 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. **Tvoja 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.