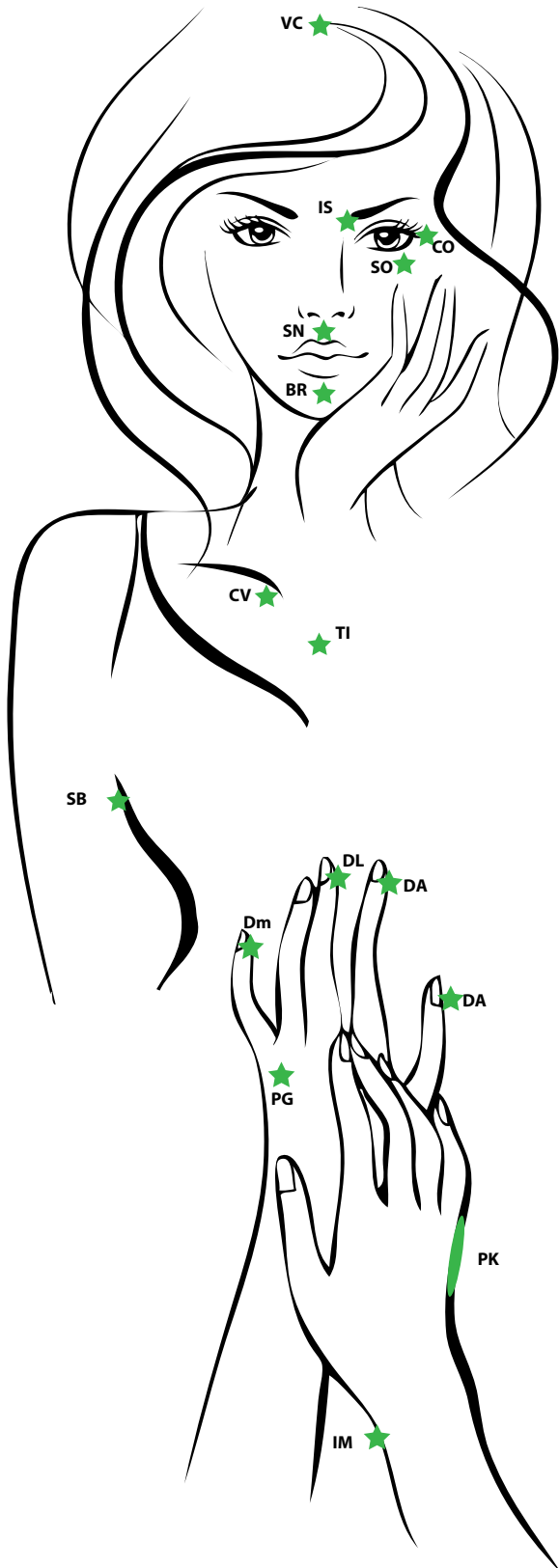




TEHNICA DE ELIBERARE EMOTIONALA

SCHEMA AJUTATOARE



Pasul 1 : Evaluare

Estimeaza intensitatea problemei pe o scara de la 0 la 10, valoarea 10 fiind pentru intensitatea cea mai ridicata. Aceasta evaluare este importanta pentru ca va indica masura in care problema este depasita.

Pasul 2 : Pregatirea

Stimularea "punctului karate" timp in care se repeta de 3 ori o afirmatie de neutralizare "Chiar daca Ma accept si ma onorez asa cum sunt"

Pasul 3 : Secventa

Acest pas presupune stimularea mai multor puncte ale meridianelor energetice pe cap si pe corp, in timp ce se spun fraze scurte in legatura cu problema. Dupe 2 runde este bine sa se verifice in ce masura intensitatea emotionala s-a redus. Se repeta pana cand aspectul asupra caruia se lucreaza ajunge la nivel 0.

Punctele

VC = Varful capului

IS = Inceputul sprancenelor (oricare parte)

CO = Coltul ochiului

SO = Sub ochi (Pe osul de sub ochi, in dreptul pupilei)

SN = Sub nas

BR = Barbie (punctul de mijloc dintre barbă și marginea de jos a buzei inferioare)

CV = Clavicula

SB = Sub Brat

PK = Punctul Karate

IM = incheieturile mainilor

DM = Marginea degetului mare

DA = Marginea degetului aratator

DL = Marginea degetului mijlociu

Dm = Marginea degetului mic

PG = punctul gamut point

Fiecare aspect al problemei tratate trebuie descrise in mod foarte detaliat si exact (Ex. Profesoara mea de romana mi-a zis in timp ce eram la tabla ca sunt proasta)

Trateaza fiecare aspect al amintirii separat (Ex: "Mi-a zis ca sunt proasta"; "Colegii au ras de tine"; "Baiatul X m-a poreclit Gascuta")

Pentru rezultate optime, este important sa reduci la 0 nivelul intensitatii emotionale ale fiecarui aspect inainte de a trece la urmatorul.

Este important sa te hidratezi in timpul practicii EFT