

EFT™ Procedimiento de "Tapping" (Receta básica)

1º PREPARACIÓN

Repita 3 veces

"a pesar de que tengo este... (problema) me acepto completa y profundamente"

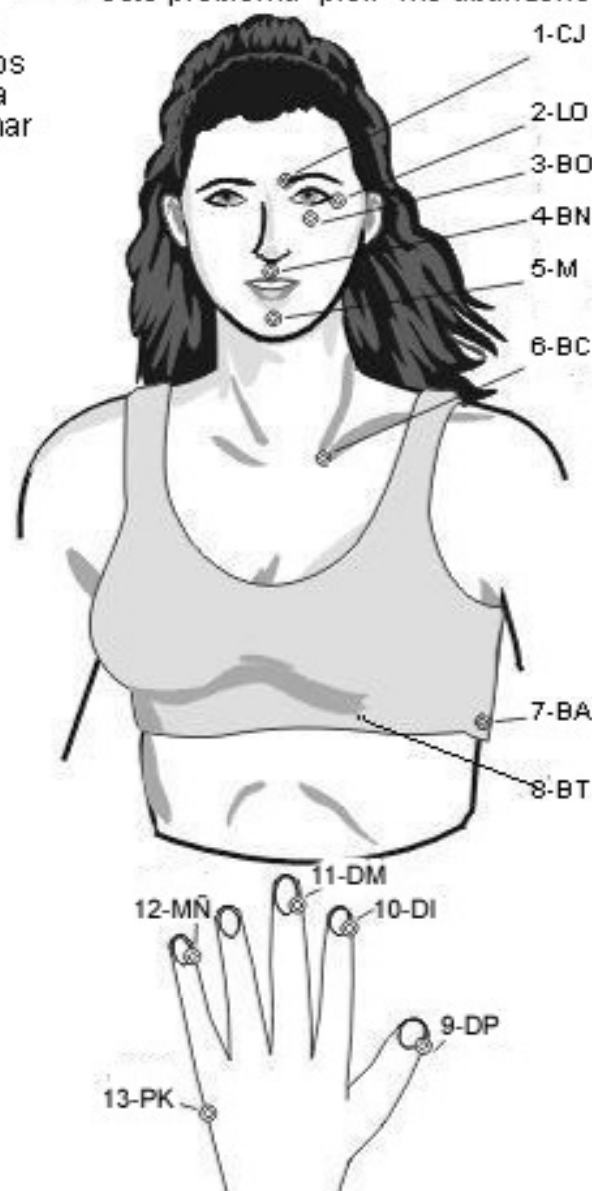
Simultáneamente, masajee en el "punto sensible" del pecho o golpee con 4 dedos sobre el "punto de Karate" para "poner a punto" su sistema bioenergético y eliminar posibles reversos psicológicos.

El Punto sensible/ punto Karate



2º LA SECUENCIA

Golpee con un dedo sobre cada uno de los puntos de digitopuntura como 7 veces, manteniendo la mente enfocada con la frase: "este problema" p.e.: "me abandonó"



3º LAS 9 GAMAS



Realice las siguientes acciones mientras golpea el punto de las 9 gamas continuamente:

- 1.- cierre los ojos
- 2.- abra los ojos
- 3.- gire los ojos hacia abajo a la izquierda
- 4.- gire los ojos hacia abajo a la derecha
- 5.- gire los ojos en círculo
- 6.- vuelva a girarlos en sentido contrario
- 7.- tararee una canción (p.e.: cumpleaños feliz) durante unos 5 sg.
- 8.- cuente hasta 5
- 9.- vuelva a tararear una canción

4º REPITA LA SECUENCIA (2)

Repita una vez más toda la secuencia del mismo modo. Si todavía no ha rebajado la intensidad de la emoción hasta 0, continúe la secuencia pero con la frase: "aunque todavía me queda algo de este problema... me acepto completa y profundamente"