

EFT en una página (técnica básica)

Preparación:

- define tu "frase problema" (mejor ser específicos).
- **valora de 0 a 10** el grado de malestar que provoca.
- Golpea el punto kárate o masajea la zona dolorosa mientras repites tres veces: "Aunque... frase problema... me acepto profunda y completamente".

Secuencia:

- Golpea con dos dedos desde los **puntos 1 a 11** y punto kárate repitiendo la "frase recordatorio" (el núcleo de "frase problema").

9 gammas:

- golpea en este punto mientras **cierras ojos, abres ojos, miras abajo dcha, abajo izda, giras ojos en círculo, giras en sentido opuesto, tarareas una canción (5 seg), cuentas 1 al 5 en voz alta y tarareas de nuevo una canción.**

Repite la secuencia.

Valora de nuevo de 0 a 10 el grado de malestar.

"La causa de todo malestar emocional es una alteración en el sistema energético corporal"



Si el malestar baja y sigue mayor de 2 la frase se cambia a "Aunque todavía quedan restos de... (problema)... me acepto..." y la frase recordatorio sería "restos de..." o "lo que queda de...".

Si queda en 2 ó menos se trabaja con la frase "Quiero superar por completo este... problema... y me acepto...".

Si no desciende, ajusta la frase problema o busca otra.