

# EFT – Technika Emocjonalnej Wolności

**OPISZ PROBLEM:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**USTAWIENIE NEGATYWNE: *Nawet jeśli*** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*to i tak kocham i akceptuję siebie.*

**PRZYPOMINACZ NEGATYWNY:** \_\_\_\_\_

**PRZYPOMINACZ POZYTYWNY:** \_\_\_\_\_

**SKALA 0-10 *przed EFT*** \_\_\_\_\_

***po EFT*** \_\_\_\_\_

## **1. RUNDA NEGATYWNA X 2**

- punkt karate  
( 3x powtarzamy ustawienie negatywne)
- brew (przypominacz neg.)
- bok oka (przypominacz neg.)
- pod okiem (przypominacz neg.)
- pod nosem (przypominacz neg.)
- broda (przypominacz neg.)
- obojczyk (przypominacz neg.)
- pod pachą (przypominacz neg.)
- czubek głowy (przypominacz neg.)

## **3. RUNDA POZYTYWNA X 2**

- brew (przypominacz poz.)
- bok oka (przypominacz poz.)
- pod okiem (przypominacz poz.)
- pod nosem (przypominacz poz.)
- broda (przypominacz poz.)
- obojczyk (przypominacz poz.)
- pod pachą (przypominacz poz.)
- czubek głowy (przypominacz poz.)

## **2. PROCEDURA 9 GAM**

cały czas podczas tej procedury opukujesz **wierzch** dłoni,  
między 4 a 5 palcem ręki

- otwarte oczy (przypominacz neg.)
- zamknięte oczy (przypominacz neg.)
- oczy ostro w lewo w dół (przypominacz neg.)
- oczy ostro w prawo w dół (przypominacz neg.)
- obrót oczami w lewo (przypominacz neg.)
- obrót oczami w prawo (przypominacz neg.)
- zanuć melodię (bez słów)
- policz na głos od 1 do 10
- zanuć melodię (bez słów)