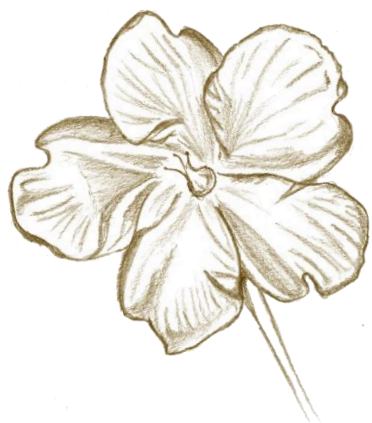


Tecniche di Libertà Emozionale (EFT) Ed Emozioni



I punti di EFT



Ingredienti Principali

- Identificare la situazione

(ex: paura dell'acqua)

- Darle un valore (come è ora da 0 - 10)

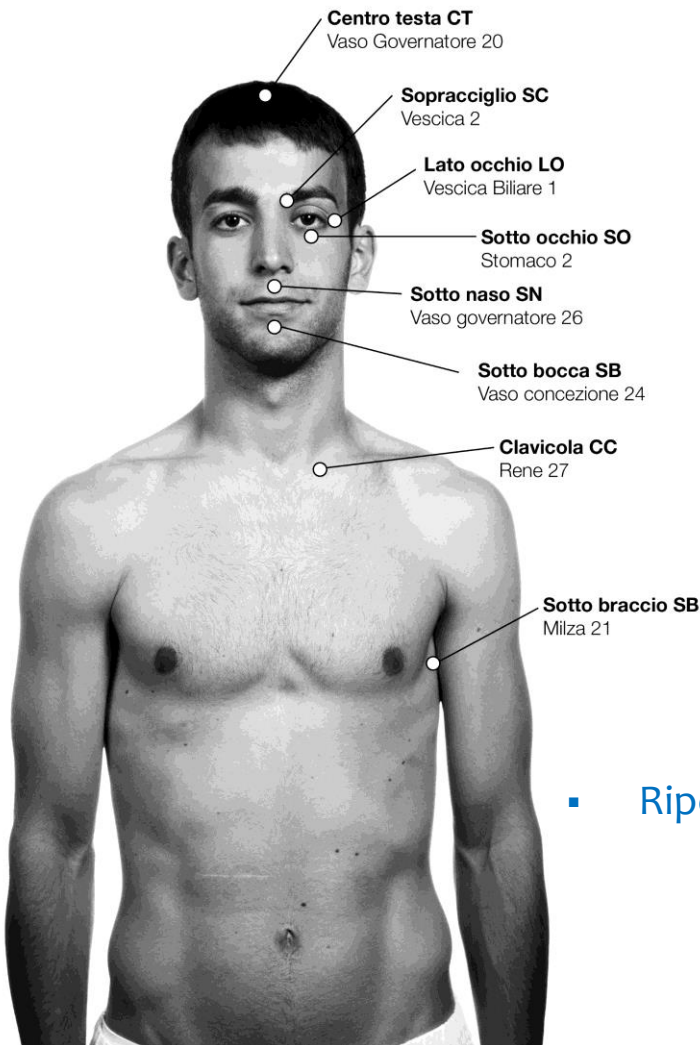
- Frase Iniziale

“Anche se ho tutta questa paura dell'acqua, io mi amo ed accetto così come sono/sono un bravo bimbo”

Ripeti questa frase x3 picchiettando sul punto Karate

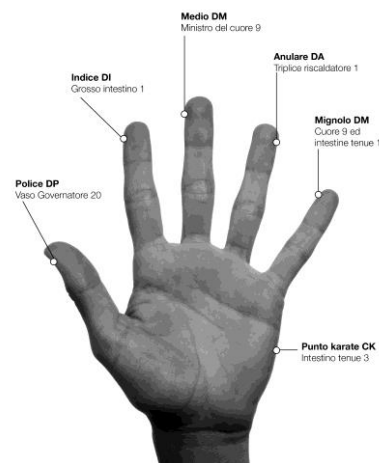


- Picchietta ripetendo delle Frasi Brevi sui punti della Sequenza



*“tutta questa paura
paura dell’acqua
mi viene l’ansia
paura di annegare
paura di andare sotto
paura di di non farcela
mi sembra di soffocare
è troppo per me”*

- Valuta l’intensità (0 - 10)
- Ripeti la Sequenza, con aggiustamenti



EFT ed Emozioni

1) Frase iniziale «*Anche se mi sento così triste, mi amo così come sono/sono un bravo bimba/o*» x 3 su punto Karate con misura dell'intensità

2) Un giro di tapping con frasi brevi

3) Test

4) Aggiustamenti con domande

Dove senti quell'emozione nel tuo corpo?

Ha un colore?


Una forma?

Un suono?

Di cosa è fatto?

Cosa ti ricorda?

Sai perchè sei triste?



Info da usare nei
giri di tapping

5) Giri di tapping con frasi brevi ed info ottenute dal punto 4

6) Test

