

Identificar
el asunto que quieres trabajar.
Darle un **nombre**
Calificarlo (0-10)

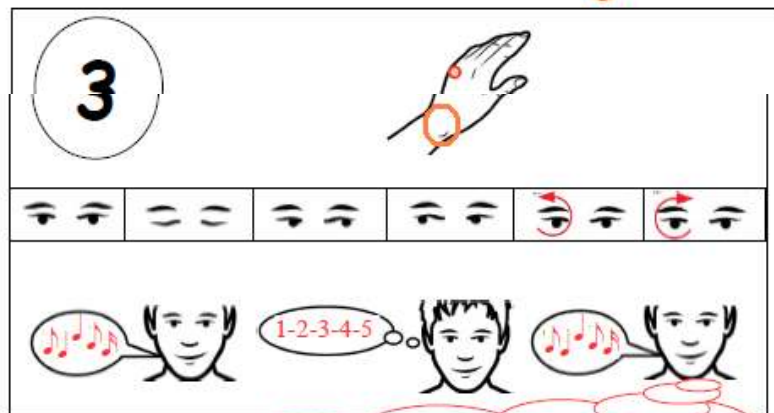
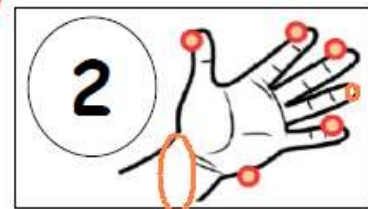
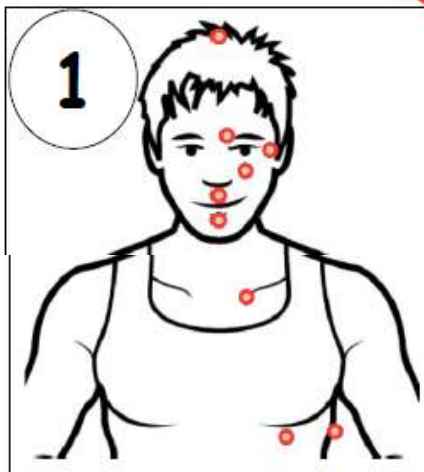
ON ho sento
QUÈ sento (descripció, metàfora)
INTENSITAT (de 1 a 10)



Re-evaluar el asunto
¿Está en 0? Seguir con el siguiente asunto
¿Todavía está entre 1 y 10?
Seguir. *Aunque todavía tengo "algo de este asunto", sí me amo y me acepto completamente*
recordatorio:
"lo que queda del asunto"

Preparación
(RP= Reverso Psicológico)
Aunque tengo "este asunto", me amo y me acepto completamente.
Repetir 3 veces Mientras se hace tapping en el punto Karate o se masajea el punto sensible.

Utilizar el Atajo ①
O la receta básica completa ①②③①
repetiendo "este asunto"
como frase recordatoria
en cada punto



4 Tornar a repetir 1 i 2

Ah, y recuerda, esta página no te será útil sino hasta que hayas recibido una explicación detallada del proceso, ya sea leyendo un manual de EFT o hablando con un profesional de EFT.

Copyleft - Izquierdos de Autor
¡Esta página está aquí para que la utilices! Estás en libertad de copiarla y utilizarla tanto como quieras. Agradeceremos que nombras las fuentes, sin embargo. ¡Gracias!

Christine Disant www.practicallearners.com
Gracias a Ted Wilmont por proveer los dibujos: www.eft4life.com
Gracias a David MacKay para la traducción