

EFT knackrundor att jobba på hemma.

Basrundan

Definiera problemet _____

Ta alltid en SUD 0-10 innan du börjar knacka: _____

Handkanten , 3 ggr:

Trots att _____

så accepterar jag mig själv helt och fullt

Inre ögonbryn _____

Utsida öga _____

Under öga _____

Under näsa _____

Under haka _____

Under nyckelben _____

Under arm _____

Huvudet _____

Definiera problemet igen. Kolla SUD 0-10: _____

Handkanten , 3 ggr:

Trots att jag fortfarande _____

lite/en del _____

så accepterar jag mig själv helt och fullt

Inre ögonbryn: kvarvarande: _____

Utsida öga: återstående: _____

Under öga: all återstående: _____

Under näsa: alla resterande _____

*Under haka: **** _____

*Under nyckelben: **** _____

*Under arm: **** _____

*Huvudet: **** _____

Valfrihetsmetoden

Definiera problemet _____

Ta alltid en SUD 0-10 innan du börjar knacka: _____

Handkanten , 3 ggr:

Trots att _____

så väljer jag _____

Det negativa:

Inre ögonbryn _____

Utsida öga _____

Under öga _____

Under näsa _____

Under haka _____

Under nyckelben _____

Under arm _____

Huvudet _____

Det nya valet:

Inre ögonbryn _____

Utsida öga _____

Under öga _____

Under näsa _____

Under haka _____

Under nyckelben _____

Under arm _____

Huvudet _____

Varannan, börja med den negativa, avsluta alltid med den positiva på huvudet.

Inre ögonbryn _____

Utsida öga _____

Under öga _____

Under näsa _____

Under haka _____

Under nyckelben _____

Under arm _____

Huvudet _____

Hitta på egna "ingångsfraser" när du upptäcker nya teman att knacka på. Experimentera, det kan bara bli rätt!

Ha gärna paper och penna tillgängligt om en oväntad tanke skulle dyka upp. du kan knacka på den senare.

Du kan knacka eller massera punkterna lätt hur mycket som helst under dagen genom att bara tänka på problemet och knacka på måfå där det känns bra eller fungerar om du är på allmän plats. Punkterna kan bearbetas i valfri ordning och det är helt OK att hoppa över några. Fingrarna är väldigt smidiga att knacka på när andra är i närheten.

En "runda kan innehålla flera "varv". Använd en hand i taget eller båda samtidigt. Du kan växla sidor under rundan eller knacka "på tvärs". 5-10 knack per punkt brukar kännas bra, men fler eller färre går också. Allt fungerar!

Kom ihåg att ta ett djup andetag efter varje runda och att dricka vatten under dagen.