

EFT (Emotional Freedom Technique) - Техника Эмоциональной Свободы

Шаг 1. Понимание

- Как можно более точно определите проблему, которая вас беспокоит.
- По шкале от 1 до 10, определите интенсивность проблемы - насколько она вас беспокоит *в настоящий момент*.

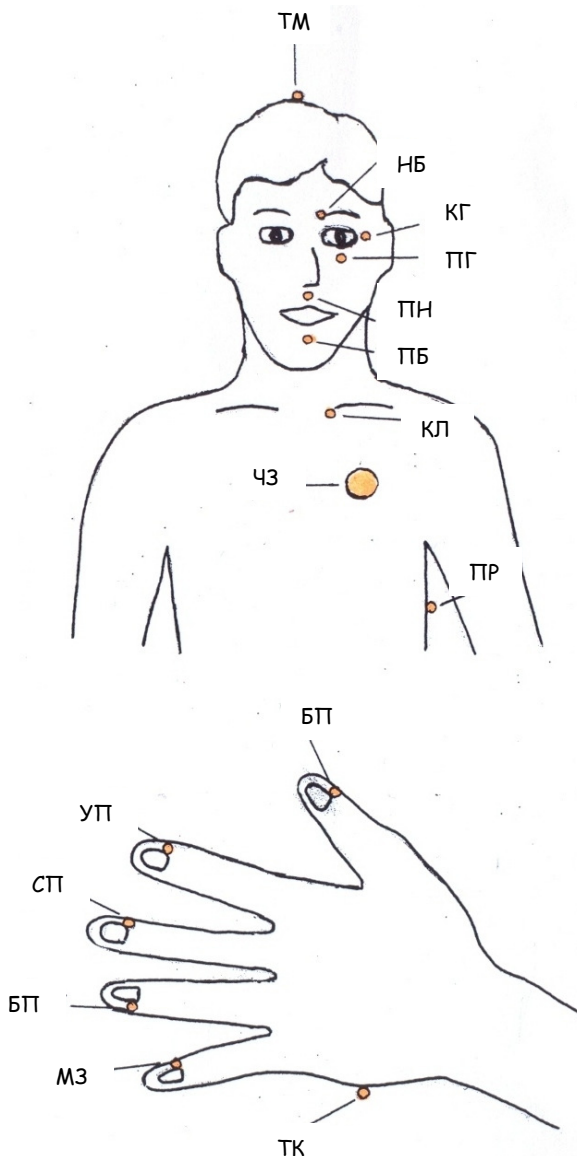
Шаг 2. Настройка (или "Установка" по Г.Крэйгу)

- Стимулируя Чувствительную Зону (ЧЗ) круговыми массажными движениями,
- *или* постукивая по Точке Карате (ТК) двумя-тремя пальцами,
- повторите следующее утверждение три раза: "Хотя у меня [опишите проблему как можно точнее], я себя глубоко и полностью принимаю."

Шаг 3. Устранение* (или "Последовательность")

- Мысленно сконцентрируйтесь на проблеме.
- Постукивайте поочередно по каждой из точек акупунктуры (~7 раз), повторяя напоминающую фразу ("название" проблемы) один раз у каждой точки.

* Под "устранением" подразумевается устранение энергетического дисбаланса по отношению к проблеме или аспекту проблемы.



Основные точки акупунктуры в EFT:

ТМ - Темя	ПР - Под рукой
НБ - Начало брови	БП - Большой палец
КГ - Край глаза	УП - Указательный палец
ПГ - Под глазом	СП - Средний палец
ПН - Под носом	БП - Безымянный палец
ПБ - Подбородок	МЗ - Мизинец
КЛ - Ключица	ТК - Точка Карате
ЧЗ - Чувствительная Зона	

Шаг 4. Тестирование

После завершения цикла EFT (цикл = прохождению всех точек), сфокусируйтесь на проблеме и определите ее интенсивность по шкале от 0 до 10. Также обратите внимание на любые другие изменения в восприятии проблемы (например, изменения в мышлении, эмоциях или мысленных картинах). Если проблема все еще вас беспокоит, продолжайте EFT, меняя слова утверждения, чтобы они соответствовали новому описанию проблемы.

Если сразу не работает...

Если вы не достигаете желаемых результатов, попробуйте следующее:

- Выпейте стакан воды
- Определите проблему более ТОЧНО
- Определите индивидуальные аспекты проблемы и работайте над каждым отдельно
- Сделайте несколько циклов EFT
- Сделайте перерыв, походите, поменяйте позу и попробуйте опять
- Совершенствуйте свои навыки EFT путем практики, посещения семинаров и используйте обширную информацию на сайте Гэри Крэйга.