

# 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*.

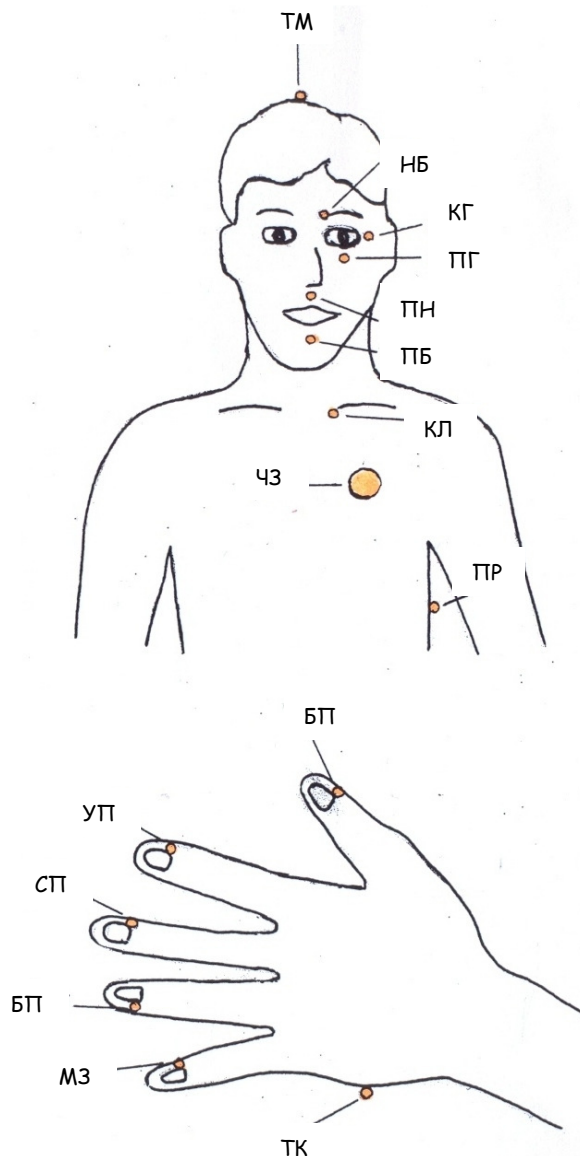
## Шаг 2. Настройка (или "Установка" по Г.Крэйгу)

- 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.