

Sequenza EFT: picchietta che ti passa!

Sostituisci la frase “questo problema” con il disagio che vuoi trattare fisico, emotivo o psicologico che sia. L’EFT è una tecnica di autoguarigione che lavora a livello energetico riequilibrando il sistema energetico e riducendo lo stress.

Non è sostitutiva del parere medico.

1. Valuta l’entità del disagio che vuoi trattare (fisico, emotivo, psicologico) su una scala da 0 a 10 dove 10 è il picco massima intensità.
2. Karate point. Picchietta il lato della mano mentre pronunci 3 volte (a voce alta o mentalmente) la frase set up per focalizzarti su ciò che vuoi trattare. Puoi picchiettare la parte sinistra o la destra del corpo indistintamente.
“Anche se ho (questo problema) io mi amo e mi accetto completamente e profondamente”.
3. Tapping (picchiettamento). Stabilisci la frase remainder “Questo problema” e inizia a picchiettare i seguenti punti almeno sette volte (il numero di volte è solo indicativo).
Sopra l’occhio (inizio sopracciglia)
Lato dell’occhio
Sotto l’occhio
Sotto il naso
Sotto la bocca
Clavicola (incavo appena sotto l’osso)
Sotto l’ascella a lato del seno
Sotto il seno (in linea verticale al capezzolo)
Angolo interno (verso la persona) base delle unghie della mano dal pollice al mignolo saltando l’anulare.
4. Valuta in una scala da 0 a 10 l’entità del tuo disagio (emotivo o fisico) dopo questo primo giro di tapping.
5. Ripeti la sequenza completa pronunciando la frase “Anche se ho questo *restante* problema io mi amo e mi accetto completamente e profondamente”.
6. Ripeti il tapping usando la frase “Questo *restante* problema” fino a portare il valore del disagio a zero.
7. Ricordati di trattare il disturbo da diversi punti di vista e picchiettando vari elementi. Se il valore non diminuisce significa che ci sono resistenze in corso che vanno trattate. Se il valore aumenta vuol dire che c’è un picco quindi bisogna trattare i nuovi aspetti che sono emersi grazie al tapping.
8. Il materiale originario di Gary Craig prevede questa sequenza di picchiettamento. È anche vero che lui stesso tratta altri punti come la sommità del capo, che alcuni usano per iniziare il trattamento, i lati della testa (sopra le orecchie), l’interno dell’avambraccio, la caviglia ecc.