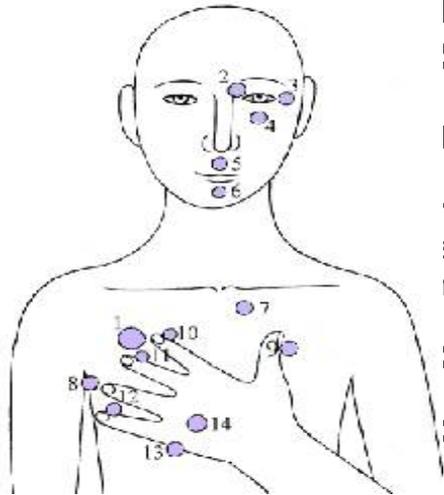


## EFT Emotional Freedom Techniques - Sequenza base



### I punti del trattamento EFT

**1 = Sore Spot** - Sul petto, dove si mettono le medaglie o le spille. Premere gentilmente con le dita per trovare un'area morbida e dolente.

**2 = Inizio del sopracciglio** - lato del naso.

**3 = Occhio** - Angolo esterno dell'occhio

**4 = Sotto l'occhio** - in linea con la pupilla guardando in

avanti

**5 = Sotto il naso** - fra il naso e il labbro superiore

**6 = Sotto la bocca** - nell'incavo fra il labbro inferiore e il mento

**7 = Clavicola** - un centimetro circa in basso e di lato dall'angolo formato dalla clavicola e dallo sterno

**8 = Sotto il braccio** - in linea con il capezzolo maschile sul lato del corpo

*Tutti i punti delle dita sono di fianco all'unghia, verso il corpo*

**9 = Pollice** **10 = Indice**, **11 = Medio**, **12 = Mignolo**

**13 = Karate Chop Point** - sul lato esterno della mano, dove finisce la linea della vita

**14 = Gamut Point** - giusto dietro e in mezzo alle nocche dell'anulare e del mignolo

### Che cosa fare

Usando la punta dell'indice o del medio o entrambe le dita insieme, picchiettate i punti della sequenza in alto. Non usate le unghie, ma i polpastrelli delle dita. Potete usare la mano che preferite e picchiettare sui punti del lato opposto del corpo.

Per i **punti 7 e 8**, usate diverse dita insieme per essere sicuri di colpire il punto giusto.

Picchiettate circa 7-9 volte ogni punto. Non è necessario che siano esattamente 7 o 9. Se vi sembra "giusto" potete continuare a picchiettare più a lungo uno o più punti.

Picchiettate abbastanza fermamente da sentire la vibrazione nella pelle circostante, ma non fino al punto di farvi male.

## Che cosa dire

### La frase di Setup

Mentre massaggiate, in senso circolare, il punto **numero 1 o Sore Spot** dovete dire una frase (detta "**Setup**") che vi aiuti a sintonizzarvi al problema che volete trattare. La forma base della **Frase Setup** è la seguente:

"Anche se < X >, io mi amo e mi accetto profondamente"  
dove < X > è la descrizione del problema che volete risolvere (osservate la tabella a pagina 7, nel Manuale EFT Facile, con gli esempi).

Se non vi sentite di dire "Io mi amo e mi accetto completamente", perché vi sembra falso o vi fa sentire a disagio, potete utilizzare qualche parola simile che indica che - in qualche misura - accettate voi stessi. Per esempio: "Io voglio accettare me stesso", oppure "Io sono OK".

### La Frase Reminder

Iniziate a picchiettate dal punto numero 1, ma, invece di ripetere la Frase Setup, usate la **Frase Reminder**, una parola o frase breve che vi mantenga sintonizzati sul problema. La frase, solitamente è derivata dal Setup.

Nel Manuale EFT Facile trovate esempi di Setup e delle corrispondenti Reminder. Una volta che vi siete impraticiti con la **Sequenza base**, potete passare alla Sequenza completa di EFT.

## EFT disclaimer

EFT è molto potente e può cambiare il vostro corpo e i vostri pensieri, perciò se avete dei dubbi, e in particolare se soffrite di gravi problemi fisici e/o psicologici, vi raccomando caldamente di interpellare il vostro medico o il vostro psicologo prima di tentare di usare EFT su voi stessi

### Ulteriori informazioni

Angela Canestri MAAMT, EFT coach

[info@eftcoach.net](mailto:info@eftcoach.net)

[www.eftcoach.net](http://www.eftcoach.net)

[www.abc-e.info/coach/energy\\_coaching.htm](http://www.abc-e.info/coach/energy_coaching.htm)