

# EFT na enem listu

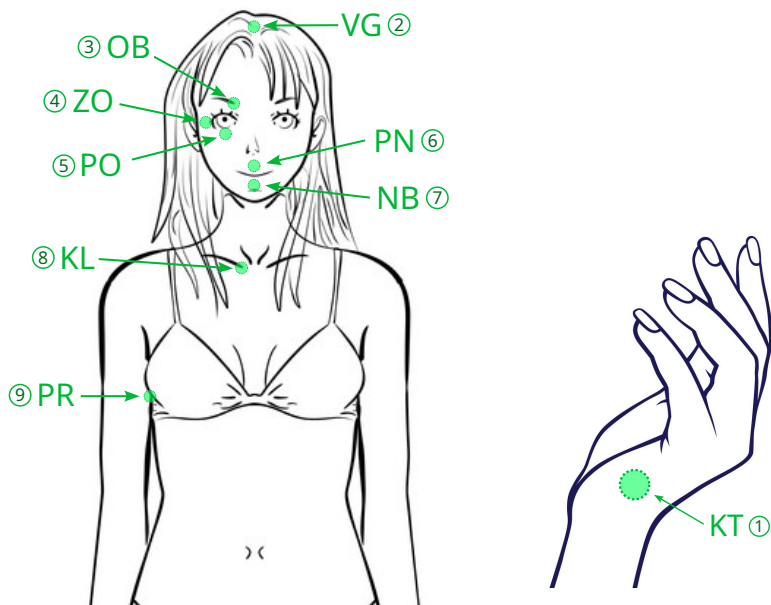
1. **Kje v svojem telesu** najmočneje čutite čustveno bolečino?
2. **Določite raven nelagodja** na tem delu telesa na lestvici od 0 do 10. 10 prestavlja največje možno nelagodje, 0 pa nobenega nelagodja.
3. **Nastavek:** trikrat ponovite to trditev, medtem ko tapkate karate točko na dlani (KT).

*Čeprav imam ----- (ime težave), se globoko in popolnoma sprejemam.*

4. **Tapkanje:** s konicami prstov tapkajte okrog 7-krat na vsaki izmed točk na levi sliki (od VG navzdol do PR). Na vsaki točki ponovite kratkec *opomnik*, ki vas v nekaj besedah spomni na trenutno težavo.
5. **Ponovno določite raven nelagodja** na lestvici od 0 do 10. Če je še vedno visoka, ponovite postopek z naslednjim nastavkom:

*Čeprav še vedno čutim nekaj ----- (ime težave), se globoko in popolnoma sprejemam.*

6. **Ponavljajte postopek od točke 1**, dokler vaša raven nelagodja ni čim bliže 0.



## Dodatni nasveti za izvajanje EFT

- V nastavku uporabite svoje lastne besede. Bodite direktni in ne skrbite, če se slišijo negativne.
- Če ne najdete besed, lahko tapkate neposredno na telesne občutke.
- Med tapkanjem utegnejo priti na plano novi občutki ali spomini. Ti običajno niso naključni, zato se splača tapkati tudi na njih.
- Občutki ali bolečina na telesu se lahko med tapkanjem spreminjajo in premikajo. Ko se to zgodi, se osredotočite na nov občutek, sestavite nov nastavek zanj (opišite občutek) in nadaljujte s tapkanjem.
- Za učinkovito razrešitev večjih težav je običajno potrebno tapkati na več različnih lastnosti, občutkov ali dogodkov, povezanih s to težavo.
- Tapkate lahko na kateri koli strani telesa in s katero koli roko. Vrh glave, ključnico in pod roko lahko tapkate tudi z več prsti hkrati.

## Energijske točke

1. **KT**, karate točka v sredini mesnatega zunanjšega dela dlani. To uporabljamo samo med nastavkom.
2. **VG**, vrh glave, najvišji del vašega telesa.
3. **OB**, notranji konec obrvi, kjer obrv sreča kost zgornjega nosu.
4. **ZO**, zunanja stran očesa, na kosti, ne čisto na robu.
5. **PO**, pod sredino očesa, na kosti, ne čisto na robu.
6. **PN**, pod nosom, na vdolbini med nosom in zgornjo ustnico.
7. **NB**, nad brado, pod spodnjo ustnico.
8. **KL**, na izboklini ključnice, malenkost na stran in navzdol od vdolbine pod vratom. Tapkajte del, ki gleda naprej iz vašega telesa, ne gor.
9. **PR**, pod roko oz. pazduho, v višini bradavice ali pasu nedrčka.



Center zdravja  
Samadhi