

Hogyan kopogtassunk?

EFT = Emotional Freedom Techniques = az Érzelmi Felszabadítás Technikája

A kopogtatás gyengéd ritmikus „ütögetést” jelent, melyet két ujjal végzünk, a mutatóujjunkkal és a középső ujjunkkal egyszerre, az ujjbegyeinket használva. Egy ponton addig kopogtatunk, amíg az adott ponthoz tartozó mondatot elmondjuk.

1. lépés – Ráhangoló mondatok:

A ráhangoló mondatokat – az „Annak ellenére, hogy...” kezdetűeket – mindig a kéz oldalán kopogtassa.

(Bármelyik kezével kopogtathatja a másik kezén a megjelölt pontot)



2. lépés – A ráhangoló mondatokat követően a kopogtatási pontok sorrendje:

Kopogtathat egy kézzel (jobb vagy baloldalon). Mindegy, hogy melyik kézzel és melyik oldalon kopogtat. Kopogtathat két kézzel, mindkét oldalon egyszerre is.

