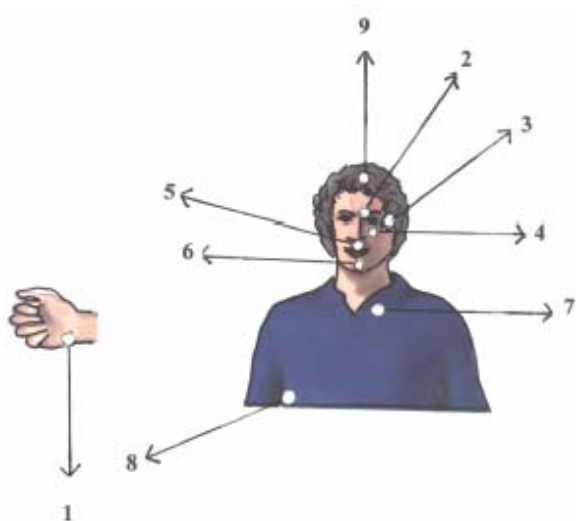


آشنایی با ئی اف تی (روش تصمیمها)

نوشته: فرهاد فروغمند (EFT-Advanced)



شدت مشکل خود را در مقیاس صفر تا ده (صفر به معنی آسودگی کامل و ده به معنی نهایت آشفتگی به هنگام تصور آن است) بسنجید و آن را یادداشت نمایید. در حالی که نقطه کنار دست را فشار می‌دهید تمامی جمله تصحیح را سه بار با صدای بلند بگویید.

جمله تصحیح: با وجود این که دچار مشکل شده‌ام ولی تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

بار اول: از نقطه ابتدای ابرو آغاز نمایید و تمامی نقاط را فشار دهید. عبارت منفی (یا شرح خلاصه‌ای از مشکل) را یکی دو بار به هنگام فشار دادن هر نقطه تکرار کنید.

بار دوم: از نقطه ابتدای ابرو آغاز نمایید و تمامی نقاط را فشار دهید. عبارت مثبت (یا تصمیم می‌گیرم که) را یکی دو بار به هنگام فشار دادن هر نقطه تکرار کنید.

بار سوم: این بار به صورت یک نقطه در میان از عبارات منفی و مثبت استفاده نمایید. عبارت منفی را در حین فشار بر یک نقطه و عبارت مثبت را در حین فشار بر نقطه بعدی بیان کنید و به همین ترتیب یک در میان ادامه دهید تا این دور هم پایان یابد. توجه داشته باشید که به هنگام فشار بر آخرین نقطه حتماً عبارت مثبت را بگویید. (انجام دور سوم اختیاری ولی مفید است).

شدت مشکل خود را دوباره بسنجید.