

GO EFT Tapping® - Knacka hemma



Gör så här:

- Fokusera på problemet, och notera hur du upplever det annorlunda inuti kroppen just nu.
 - Besvär? (0-10, där 10 är värst)
 - Knacka 7-10 gånger på varje punkt.
-
- **Avsluta med att andas** djupt ner i magen, 2 gånger.
 - In genom näsan och
 - ut långsamt genom munnen.
 - Repetera så länge som du känner att det hjälper!

 - Du kan addera affirmationen att du tillåter det där att få lämna dig. Det är säkert för dig. Du har ingen nytta av det längre.
 - Drink lite extra vatten idag!

 - Kontakta Sara om du fastnar eller det blir svårt!

Knackning tar effektivt ned stresshormonet kortisol!
(vetenskapligt bevisat)

Knacka på fingerpunkterna

Bra att ha som alternativ procedur när de vanliga punkterna inte lämpar sig.



Gör så här:

- Fokusera på problemet, och notera hur du upplever det annorlunda inuti kroppen nu.
- Besvärligt? (0-10, där 10 är värst)
- Knacka 7-10 gånger på varje punkt.

Avsluta med att andas djupt ner i magen, 2 gånger:

- In genom näsan och ut långsamt genom munnen.
- Repetera så länge som du känner att det hjälper.
- Du kan addera affirmationen att du tillåter besväret att få lämna dig. Det är säkert för dig. Du har ingen nytta av det längre.
- Drick lite extra vatten idag!
- Kontakta Sara om du fastnar eller det blir svårt!

Knackning tar effektivt ned stresshormonet kortisol!
(vetenskapligt bevisat)

GO Simple Tapping®

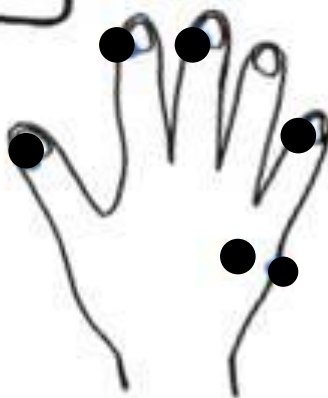
Effektiv Stress Reduktion



FEKAK:

- Fokusera
- Estimera 0-10 el. metafor
- Knacka ~15 ggr per akupunkt
- Andas Ah!
- Kolla 0-10 el. metafor

Repetera, minst 2 ggr.



Mera själv hjälp:
iPhone app:
GO EFT Tapping®



GOLDEN OPPORTUNITY
Gamla Stockholmsv. 120
141 32 Huddinge, Sweden
www.HowToEFT.biz

KONTAKT:
+46-70-65 63 120
Sara@GoldenOpportunity.se
[se.linkedin.com/in/sarabern](https://www.linkedin.com/in/sarabern)