



EFT

Emotional Freedom Techniques

무작정 따라하기

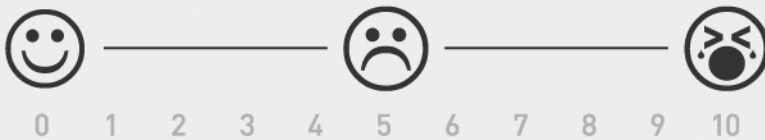
1



문제 택하기

해결하고 싶은 자신의 육체적, 심리적 문제를 하나 택하세요.

그 증상이 얼마나 불편한지 잘 관찰해보세요. 0에서 10까지의 점수를 매긴다면 어느 정도입니까?



받아들이기

1 아래의 문장 속에 당신의 문제를 최대한 구체적으로 표현한 후, 손날을 가볍게 두드리며 그 문장을 3회 되풀이하여 말하세요.

부득이하면 마음속으로 중얼거려도 됩니다.

두드리기

2문장을 줄여봅니다. 다음의 각 타점마다 줄인 말을 한 번씩 되뇌면서, 7회씩 가볍게 두드리세요.

왼편 타점만 두드리든, 오른편 타점만 두드리든, 양편 모두 두드리든 상관없습니다.

적용할 수 있는 문제의 보기

육체적 문제

- 두통
- 요통
- 관절통
- 견비통
- 복통
- 위장장애
- 염좌
- 알러지
- 기타 육체적 불편 및 통증

정신적 문제

- 불안증
- 공포증
- 우울증
- 죄책감
- 분노
- 강박증
- 스트레스
- 기타 감정 문제

나는 비록

● (점을 잘못쳐서 왼쪽 어깨가 빠근)하지만, 깊게 완전히 나 자신을 받아들입니다.



● 왼쪽 어깨의 빠근함



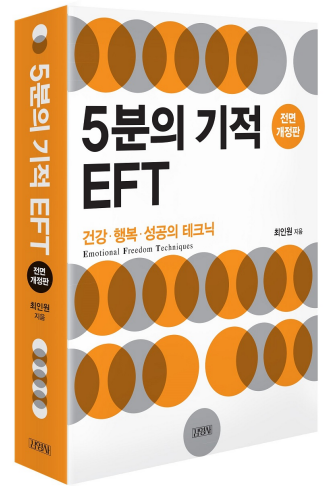


EFT

Emotional Freedom Techniques

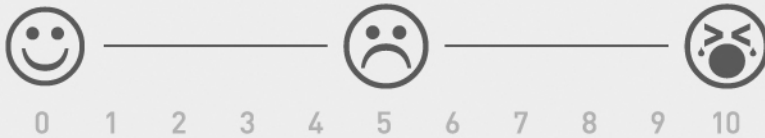
무작정 따라하기

②



점 검 하 기

자, 이제 증상을 느껴보고 점수를 다시 매겨보세요.
처음에 매겼던 점수와 비교해보세요.



얼마나 나아졌나요?

효과가 너무 놀라워서 믿기지 않으십니까?

좀더 간절한 문제에 도전하고 싶다면 같은 방법으로 얼마든지 적용해 보세요.

EFT는 아무리 많이 해도, 어떤 문제에 적용해도 부작용이 없습니다.

부 족 하 게 느 껴 진 다 면

다시 1단계를 한 후 2단계를 5회 이상 반복하세요.

1

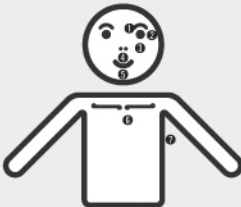


문장

나는 비록 여전히 (왼쪽 어깨가 빠근) 하지만 혹은

나는 비록 (왼쪽 어깨의 빠근함)이 조금 남아있지만

2



줄인말

여전한 (왼쪽 어깨의 빠근함) 혹은

조금 남아있는 (왼쪽 어깨의 빠근함)

EFT 전문가들의 경험에 의하면,

이 간단한 과정을 2~5회 반복하는 것만으로도 약 50퍼센트의 사람들이 뚜렷한 치유 효과를 체험합니다.

당신이 나머지 50퍼센트에 속하더라도 실망하실 것 없습니다.

그분명한 이유와 간단한 해결책을 이 책이 가르쳐 드립니다.

EFT는 몸과 마음의 막힌 곳을 동시에 뚫어주는 단순하고도 강력한 자기치유 기법입니다.

문장의 보기

육체적 문제

잠을 잘못 자서 왼쪽 어깨가 빠근하지만 ~

지금 오른쪽 뒷머리가 많이 아프지만 ~

오래 서 있어서 허리가 아프지만 ~

지금 생리통으로 너무나 힘들지만 ~

정신적 문제

시험을 망쳐서 죽고 싶은 기분이지만 ~

지금 직장상사 때문에 화가 많이 나지만 ~

초콜렛이 너무나 먹고 싶지만 ~

애인과 헤어져서 견딜 수 없을 정도로

우울하지만 ~