

E.F.T. tecnica di auto-aiuto per affrontare problemi fisici, emozionali e psicologici, utilizzala su tutto, con buon senso e responsabilità, ma anche con creatività e tenacia... buon picchiettamento



Preparazione:

mentre si picchietta il punto Karate, che si trova nella zona di taglio della mano, con 4 o 5 dita dell'altra mano si ripete la frase *[meridiano di Intestino Tenue]*

Anche se ho "nome del problema" mi amo e mi accetto completamente e profondamente

Sequenza:

sopra la testa: mentre picchietto la zona della testa dove si trova la fontanella ripeto il promemoria del problema *[cento incontri punto di incontro dei meridiani yang]*

"nome del problema"



sopracciglio: mentre picchietto il punto dove inizia il sopracciglio ripeto il promemoria del problema *[meridiano di Vescica Urinaria]*

"nome del problema"

lato occhio: mentre picchietto a lato dell'occhio dove c'è lo scalino osseo ripeto il promemoria del problema *[meridiano di Cistifellea]*

"nome del problema"



sotto occhio: mentre picchietto il punto sotto l'occhio dove c'è lo scalino osseo ripeto il promemoria del problema *[meridiano di Stomaco]*

"nome del problema"

sotto naso: mentre picchietto il punto sotto il naso che si trova a metà tra il naso e la bocca ripeto il promemoria del problema *[meridiano di Vaso Governatore]*

"nome del problema"



sotto bocca: mentre picchietto il punto sotto la bocca che si trova sotto il labbro inferiore nella fossetta orizzontale ripeto il promemoria del problema *[meridiano di Vaso Concezione]*

"nome del problema"

clavicole: mentre picchietto il punto sotto la sporgenza rotonda dell'osso della clavicola ripeto il promemoria del problema [meridiano di Rene]

"nome del problema"



sotto il braccio: mentre picchietto il punto che si trova circa 4 dita sotto l'ascella sul lato del corpo ripeto il promemoria del problema [meridiano di Milza]

"nome del problema"

sotto il seno: mentre picchietto il punto che si trova circa 4 dita sotto il punto dove il pettorale si inserisce nelle costole ripeto il promemoria del problema [meridiano di Fegato]

"nome del problema"



pollice: picchietto alla base dell'unghia verso l'esterno della mano mentre ripeto il promemoria del problema [meridiano di Polmone]

"nome del problema"

indice: picchietto alla base dell'unghia verso il pollice mentre ripeto il promemoria del problema [meridiano di Grosso Intestino]

"nome del problema"



medio: picchietto alla base dell'unghia verso l'indice mentre ripeto il promemoria del problema [meridiano di Maestro del Cuore]

"nome del problema"

anulare: picchietto alla base dell'unghia verso il mignolo mentre ripeto il promemoria del problema [meridiano di Triplice Riscaldatore]

"nome del problema"



mignolo: picchietto alla base dell'unghia da tutte e due le parti mentre ripeto il promemoria del problema [meridiano di Cuore e Intestino tenue]

"nome del problema"

