

EFT Tapping - Knacka hemma



Vad är problemet:

- Definiera problemet. Vad är kärnan? Sätt gärna ord på det, eller skriv ner det.
- Hur känns det i kroppen när du tänker på det?
- Hur stark är känslan? Hur jobbigt är det? Gradera mellan 1 och 10.



Knacka:

- Fokusera på känslan, på kroppsförnimmelsen.
- Knacka runt på akupunkterna, 7-15 gånger på varje punkt. Du kan knacka en eller flera rundor.



Pausa och reflektera:

- Ta några djupa andetag.
- Gör en ny skattning. Hur jobbigt känns det?
- Något annat som skiftat?

Fortsätt:

- Fortsätt knacka med utgångspunkt i de tankar, känslor och kroppsförnimmelser som dyker upp.
- Håll på så länge som du upplever att det hjälper.

Några bonustips:

- Om du tycker det är svårt att ha fokus på det som händer i kroppen kan du i stället sätta ord på det som bekymrar dig samtidigt som du knackar.
- Om det känns bra kan du också lägga till en affirmation som gör knackprocessen extra kraftfull, till exempel:
- *"Det är så här det känns och jag accepterar och respekterar mig själv ändå."*
- *"Jag kan tillåta mig att släppa det här nu. Jag behöver det inte längre."*

Kontakta en EFT-terapeut om du fastnar eller det blir svårt! Vissa saker jobbar man bäst med tillsammans med någon annan.