

MÈTODE DE LES ELECCIONS

De vegades podem mirar de fer més efectiva la nostra pràctica utilitzant aquest mètode que inclou no només el treball del problema / molèstia física / emoció que volem treballar, sinó també allò pel que volem veure-ho substituït.

El mètode consta de tres fases que es detallen a continuació:

1. Primera fase:

Fem una ronda sencera de tapping treballant el problema / molèstia física / emoció que volem sanar.

Frase preparatòria (a repetir tres cops mentre fem tapping en el punt de karate): *Malgrat aquest, m'estimo i m'accepto totalment i completament a mi mateixa*

Frase recordatòria (en cada punt del tapping): *Aquest ...*

Malgrat aquesta ansietat al pit, m'estimo i m'accepto totalment i completament i a mi mateixa

Aquesta ansietat al pit...

2. Segona fase:

Fem una ronda sencera de tapping amb el que volem arribar a sentir / aconseguir, formulant-ho com el que escollim viure o arribar a ser.

Frase preparatòria (a repetir tres cops mentre fem tapping en el punt de karate): *Jo escullo...*

Frase recordatòria (en cada punt del tapping): *Escullo...*

Ex. Jo escullo sentir-me tranquil·la i en pau

Escullo sentir-me segura i en pau...

3. Tercera fase:

Fem una ronda sencera de tapping alternant el problema / molèstia física / emoció que tenim amb el que volem arribar a sentir / aconseguir.

Frase preparatòria (a repetir tres cops mentre fem tapping en el punt de karate): *Malgrat aquest, jo escullo...*

Frase recordatòria (en cada punt del tapping): *Aquest... (primer punt), Escullo... (segon punt), Aquest... (tercer punt), Escullo... (quart punt), etc.*

Malgrat aquesta ansietat al pit, jo escullo sentir-me tranquil·la i en pau.

Aquesta ansietat al pit / Escullo sentir-me setura i en pau / etc.