
PROCÉS DE PAU PERSONAL

NOM:..... data:.....

NOTA PRÈVIA: Recordar que durant tot el procés, estigui en el punt que estigui, cal parar per fer tapping i neutralitzar qualsevol emoció negativa o sentiment que aparegui (en aquest cas, anar omplint tantes fitxes de tapping com calgui)

1. **Identificar l'escena viscuda que encara m'afecta d'alguna manera** (el més concreta possible, a poder ser només d'uns minuts viscuts; una escena més llarga podrem subdividir-la en tants records concrets com calgui. Si no trobem que ara mateix un record m'afecta emocionalment, tenir en compte que el simple fet que se'm passi pel cap ja justifica que treballi aquest record) (**¿cal fer tapping?**)
2. **Identificar el pic emocional de l'escena** (l'instant més fort, aquella mirada, aquella frase que em va dir, aquell gest... Només l'instant més punyent) (**¿cal fer tapping?**)
3. **Identificar els esdeveniments immediatament anteriors i posteriors** (molt propers i sense estendre's massa en el temps, en els minuts anteriors i posteriors, de manera que obtinguem una seqüència d'un o dos minuts en total, per ser el màxim de concrets possible) (**¿cal fer tapping?**)
4. **¿com es titularia aquesta mini-pel·lícula?** (**¿cal fer tapping?**)
5. **¿quants personatges (principals i secundaris) té?** (**¿cal fer tapping?**)
6. **¿en quin escenari es desenvolupa?** (**¿cal fer tapping?**)
7. **si ara mateix em passés aquesta pel·lícula amb tot detall i la revisqués mentalment, què crec que em passaria? ¿tindria alguna emoció? ¿en quin lloc es manifestaria? ¿quina intensitat tindria?** (**¿cal fer tapping? Imprescindible si la intensitat és més de 4!! I seguir fins que com a mínim no baixi a 2 o menys**)
8. **fem una ronda completa d'EFT (KABAK) utilitzant el títol de la pel·lícula en la Frase Preparatòria ("Malgrat que tinc aquesta [títol de la pel], m'estimo i m'accepto plenament a mi mateixa") i Fase recordatòria ([títol de la pel])** (**¿cal fer tapping? Imprescindible si la intensitat és més de 4!! I seguir fins que com a mínim no baixi a 2 o menys**)
9. **Comencem a visionar la pel·lícula amb tot luxe de detalls mentre fem tapping en el Punt de Karate o Punt de Dolor. En el moment en el que senti la més mínima emoció, fer tapping tantes vegades com calgui fins baixar la intensitat emocional com a màxim a un 2**
10. **Recomençar / Aturar i KABAK tantes vegades com calgui fins aconseguir passar tota la pel·lícula sense que el cos em doni cap senyal emocional**
11. **Quan hagi pogut passar tota la pel·lícula sense emoció i només aleshores, fer una comprovació intentant exagerar al màxim la càrrega emocional de la situació tornant a passar encara amb més detall i cruesa la pel·lícula per veure si el cos em dona algun senyal. (¿cal fer tapping? Imprescindible si la intensitat és més de 4!! I seguir fins que com a mínim no baixi a 2 o menys)** Repetir el procés fins que calgui i no aparegui cap símptoma per més que ho intentem