

# Техніка емоційної свободи

ВІД ВІКТОРІИ ВАСИЛЕВСЬКОЇ



ТЕПІНГ



## СТАВИМО ЦИФРУ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ПРАКТИКИ.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Робимо оцінку свого стану від одного до десяти. **Десять** це найгірший, **один** це найлегший.

**Наша задача збити цифру до нуля.**

Тепінг робиться мінімум п'ять, п'ятнадцять хвилин та максимум тридцять. Або кожен раунд по три рази.

# FIRST ROUND

(мінімум три рази)

- 1. Karate chop** --- Навіть якщо я стресую, панікую переживаю та хвилююся і знаю причину(або не знаю) я повністю приймаю це і себе в цьому стані(3)
- 2. Eyebrow** ---- Я хвилююся і мені від цього некомфортно (1)
- 3. Side of eye** --- Я стресую і переживаю одночасно (1)
- 4. Under eye** ---Як мені заспокоїтися?
- 5. Nose** --- Що я буду робити і як я з цим справлюся?(1)
- 6. Chin** --- Ці думки,ці страхи і цей стрес переповнює мене(1)
- 7. Collarbone** --- Я б хотіла заспокоїтися(1)
- 8. Under arm** --- Але це не так легко(1)
- 9. Top of head** - -- Я хочу це все від себе відштовхнути,але не можу(1)

**Вдих видих**

# SECOND ROUND

(мінімум три рази)

**1. Karate chop** --- Навіть якщо я знову знаходжуся в стресовому стані я повністю приймаю себе(3)

**2. Eyebrow** ---- Це дуже не комфортно почувати себе так;

**3. Side of ey** - - Але це вже не перший раз коли я себе так почувую;

**4. Under eye** --- І я знаю що цей стан не буде тривати вічно-Він пройде;

**5. Nose** --- Особливо тепер коли я знаю як пришвидшити цей процес;

**6. Chin** --- Я просто маю сісти розслабитися,заспокоїтися і взяти перерву від ситуацій які мене не служать;

**7. Collarbone** --- Все буде добре;

**8. Under arm** --- Я знаю що я можу бути спокійна і я запрошую цей стан в своє життя;

**9. Top of head** --- Я приймаю все що зі мною відбувається і перетворюю це у свій дорогоцінний досвід;

**Вдих видих**

# ROUND THREE

(мінімум три рази)

1. **Karate chop** --- Навіть якщо я переживаю, тривожусь, боюся та панікую я повністю приймаю це і себе в цьому стані(3)
2. **Eyebrow** ---- Я заспокоююсь,розслабляюсь і почуваю себе краще;
3. **Side of eye** --- Я вибираю знати що все буде добре;
4. **Under eye** --- Я вибираю знати що мені нічого не зашкодить;
5. **Nose** -- Я вибираю відчуття сили;
6. **Chin** --- Я вибираю відчуття спокою,розслаблення та впевненості;
7. **Collarbone** --- Це добре брати перерву від всього, що для мене не працює і відчувати себе спокійно та розслаблено;
8. **Under arm** --- Спокійно,розслаблено та впевнено;
9. **Top of head** --- Я вибираю повне прийняття себе і ситуації та знати,що все буде добре;

**Вдих видих**