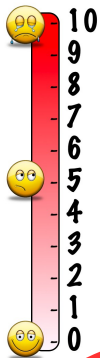
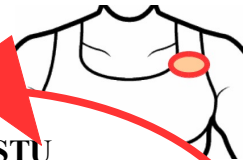


# ühel leheküljel ... Alusta siit!



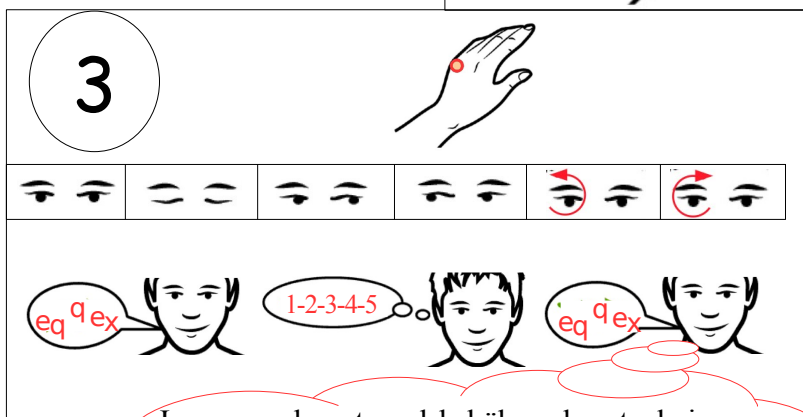
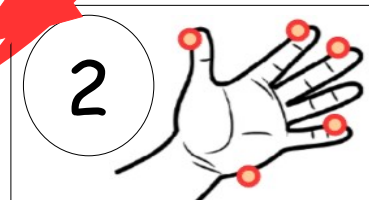
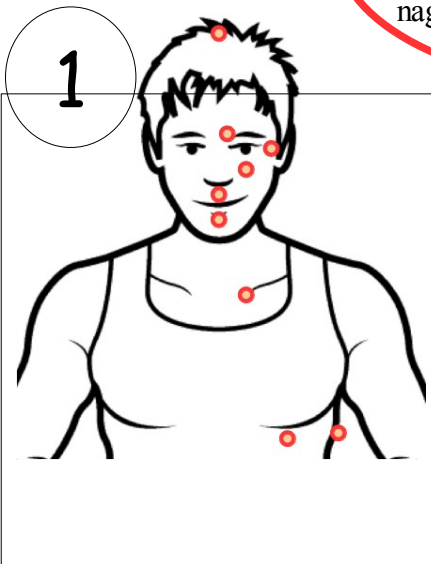
**MÄÄRATLE PROBLEEM,**  
millega tahad töötada.  
Anna sellele **nimetus**.  
**Hinda** selle probleemi tugevust (0 - 10).



**HINDA UUESTI** oma probleemi.  
On see 0? Siis alusta uue probleemiga.  
On see ikka 1-10 vahel? Siis jätka tööd:  
*Kuigi mul on "sellest probleemist"  
midagi alles, ma täiesti armastan  
ja aktsepteerin iseennast.*  
Meeldetuletus: "probleemist midagi alles".

**HÄÄLESTU**  
(PT = psühholoogiline tagasikäik)  
*Kuigi mul on "see probleem",  
armastan ja aktsepteerin iseennast täielikult.*  
**Korrata 3 korda,**  
samas koputades karate punktile  
või masseerides heaolupunkti.

**KASUTA** otseteed (1)  
**VÕI** täielikku põhijuhendit (1) (2) (3) (1)  
korrates "seda probleemi"  
nagu **meeldetuletusfraasi** igal punktil.



Ja pea meeles, et see lehekülj on kasutu, kui  
Sul pole detailset ülevaadet kogu protsessist,  
kas EFT manuaali läbitöötamise või  
EFT professionaaliga koostöö kaudu!

## Copyleft

See lehekülj on vabaks kasutamiseks!  
Sellest võib teha koopiaid ja seda kasutada  
piiramatult. Hindame väga seda, kui  
kasutamisel viidatakse allikale. Täname!

Autor: Christine Disant [www.practicallearners.com](http://www.practicallearners.com)

Jooniste eest täname: Ted Wilmont, [www.eft4life.com](http://www.eft4life.com)  
Eestikeelse tõlke eest täname: Tiina Naarits-Linn, [www.mahena.org](http://www.mahena.org)