

✎ **Определи проблему,**  
над которой хочешь работать.  
✎ Дай этой проблеме **название**  
✎ **Оцени остроту этой проблемы (0-10)**



**УСТАНОВКА**

**(ПР = Психологический Разворот)**

*Хотя у меня есть «эта проблема»,  
я полностью люблю и принимаю себя.*

**повторить 3 раза**

постукивая Точку Удара Карате  
или массируя  
Чувствительную Точку.

**Снова оцени остроту проблемы**

Сошла ли она на 0?

Начни следующую проблему.

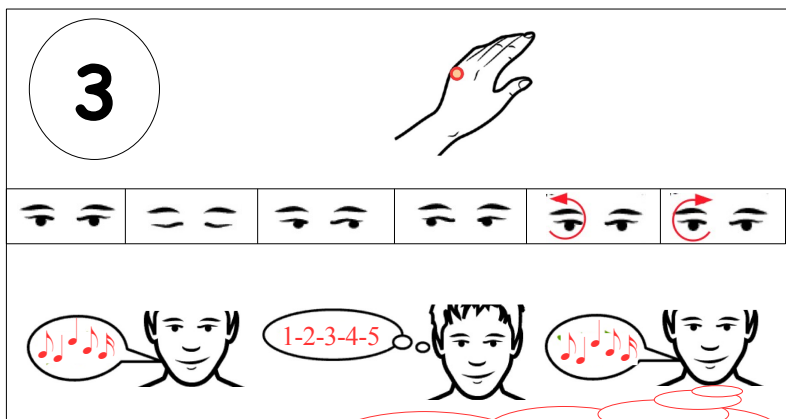
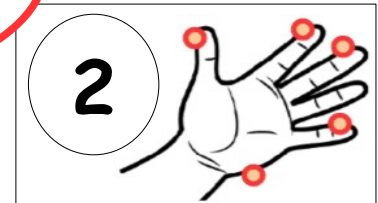
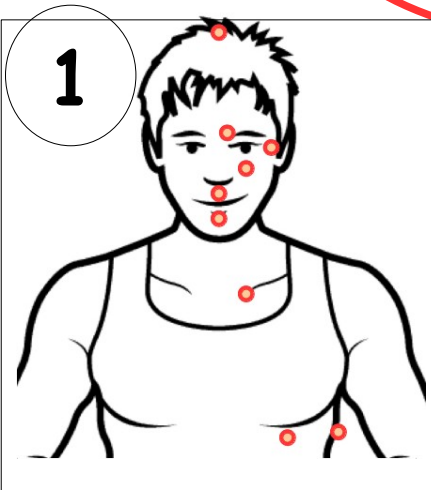
Если проблема все еще между 1 и 10?

Продолжай работу! *Хотя у меня  
все еще есть «остатки этой проблемы»,  
я действительно полностью люблю  
& принимаю себя.*

напоминание:

*«остатки проблемы»*

**Используй Сокращенный путь ①  
ИЛИ полный основной рецепт ①②③①**  
повторяя «эту проблему»  
как **фразу-напоминание**  
на каждой точке



И помните, эта страница будет бесполезна,  
пока вы как следует не изучите процесс  
работы путем чтения Руководства ТЭС или  
путем работы с профессионалом ТЭС.

**Copyright**

Эта страница для вашего пользования! Можете  
копировать ее и использовать в работе. Однако мы  
будем благодарны вам, если вы укажете источник.  
Спасибо!