

EFT TAPPING EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Κορακάκη Ελένη

Η ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
ΓΙΟΡΤΑΖΕΙ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ERASMUS 2024



Δευτέρα 21/10/2024, 08:30-14:00

ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΤΟ EFT TAPPING

- Το EFT tapping είναι μια ολιστική θεραπευτική μέθοδος που συνδυάζει την παραδοσιακή κινεζική ιατρική με τις σύγχρονες τεχνικές βελονισμού.
- Η χρήση EFT βασίζεται στην πεποίθηση ότι οι ανισορροπίες στο ενεργειακό σύστημα του σώματος μπορεί να οδηγήσουν σε αρνητικά συναισθήματα και προβλήματα υγείας.



- Το χτύπημα EFT περιλαμβάνει το απαλό χτύπημα των δακτύλων σε ορισμένα σημεία του σώματος, γνωστά ως σημεία βελονισμού. Αυτά τα σημεία βρίσκονται κατά μήκος των μεσημβρινών του σώματος, που θεωρούνται οι οδοί μέσω των οποίων ρέει η ενέργεια.

Σε αντίθεση με τον βελονισμό, ο οποίος χρησιμοποιεί βελόνες, το χτύπημα EFT είναι μη επεμβατικό και δεν απαιτεί βελόνες.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΉ:

1. Προσδιορισμός του προβλήματος: Ξεκινάμε εντοπίζοντας το συγκεκριμένο συναισθηματικό ή σωματικό πρόβλημα.

Εστιάζουμε σε ένα μόνο θέμα τη φορά.

2. Έλεγχος της αρχικής έντασης: Αξιολογούμε την ένταση του προβλήματος σε κλίμακα από το 0 έως το 10.



3. Η ρύθμιση: Προετοιμαζόμαστε για τη διαδικασία δημιουργώντας μια δήλωση αναγνώρισης του προβλήματος και επιβεβαίωσης της αποδοχής του εαυτού μας παρά το πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε.

- Αυτή η δήλωση τυπικά πλαισιώνεται ως εξής: ***"Αν και έχω αυτό το [πρόβλημα], αποδέχομαι βαθιά και πλήρως τον εαυτό μου."***

Ενώ επαναλαμβάνουμε αυτή τη φράση, χτυπάμε απαλά στο πλάι του χεριού μας.



Below is an overview of the EFT points you'll have to tap on.

between top of the wrist and
base of the little finger
(KC)



top of head
at the crown
(TH)



beginning of the eyebrow
just above the nose
(EB)



outside of your eye socket
near the corner of the eye
(SE)



on the bone under your eye
bottom of your eye socket (UE)



between bottom of your nose
and top of your upper lip.
(UN)



between point of your chin and
bottom of your lower lip
(CP)



where the breastbone,
collarbone and first rib meet
(CB)



about 4 inches
below your armpit
(UA)



5. Δοκιμή της τελικής έντασης: Αφού ολοκληρώσουμε τη σειρά χτυπημάτων, κάνουμε παύση για να επαναξιολογήσουμε την ένταση του προβλήματός, χρησιμοποιώντας την ίδια κλίμακα 0 έως 10.

- Αυτή η αξιολόγηση βοηθά στον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας της συνεδρίας και κατά πόσο χρειάζονται επιπλέον γύροι χτυπημάτων.



ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΚΑΘΕ ΣΗΜΕΙΟ ΕΠΑΦΗΣ EFT

- **Κορυφή του κεφαλιού:** Βοηθά στην προώθηση της ηρεμίας και της διαύγειας
- **Αρχή των φρυδιών:** Επηρεάζει το μεσημβρινό σημείο της ουροδόχου κύστης και ανακουφίζει από την ανησυχία και τη θλίψη
- **Πλευρά των ματιών:** Αντιστοιχεί στο μεσημβρινό σημείο της χοληδόχου κύστης και μειώνει τον θυμό και την απογοήτευση
- **Κάτω από τα μάτια:** Στοχεύει στο μεσημβρινό σημείο του στομάχου και βοηθά με το άγχος και τον φόβο
- **Κάτω από τη μύτη:** Επηρεάζει αισθήματα αυτοσυμπόνιας και συναισθηματικής ισορροπίας
- **Πηγούνι:** Σχετίζεται με το κεντρικό σημείο του μεσημβρινού και βοηθά στη διαύγεια και την προσωπική διορατικότητα
- **Αρχή της κλείδας:** Επηρεάζει το μεσημβρινό σημείο των νεφρών και βοηθά στην ανακούφιση από το άγχος και τον φόβο
- **Κάτω από τα χέρια:** Αντιστοιχεί στο μεσημβρινό σημείο της σπλήνας και ανακουφίζει από τα συναισθήματα ενοχής και ανησυχίας
- **Κορυφή του κεφαλιού:** Ολοκληρώνει τον κύκλο, προάγοντας μια αίσθηση συνολικής ισορροπίας και γαλήνης.



Σας ευχαριστούμε!

