

# EFT (感情解放テクニック)

## Emotional Freedom Technic

ストレス(痛み・怒り・心配など)は、気持だけでなく、体調にも大きく影響します。

体のエネルギー(日本や中国でいう「気」)を整えることによって、感情的な苦痛やストレス、また、それに伴う身体的症状をすばやく解消するテクニックです。

簡単な言葉と8つのツボを、指先で優しくタッピングするだけで、気になる痛みやストレスが解消します。

### EFT の手順

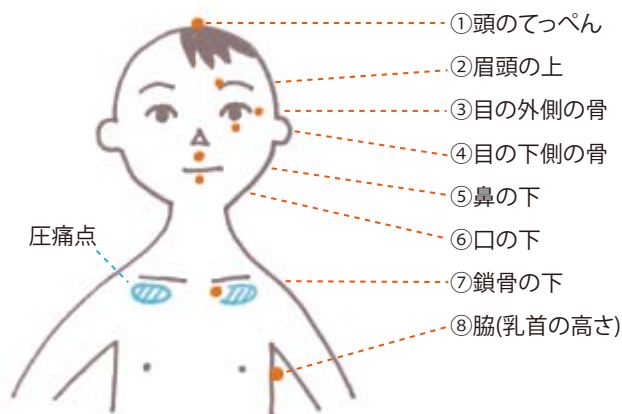
1. 解消したい問題点を考える。ピンポイントで!
2. 問題点で湧くネガティブな感情を思い起こす。
3. 感情に **10段階のスケール**で数字をつける。
4. 圧痛点をもむ等してセットアップフレーズ\*を言う。
5. リマインダー\*を言いながら8つのタッピングポイント\*を叩く。

以上の手順だけでネガティブな感情をゼロ(なくす)にしていきます。

- \* セットアップフレーズ…ネガティブとポジティブな言葉を組み合わせた文章
- \* リマインダー…セットアップフレーズのネガティブな感情やセッション中に起こる様々な感情

### EFT のタッピングポイントと圧痛点

2~3本の指腹で、リズムカルにタッピングしましょう。  
ポイントや圧痛点は、左右どちらでもやりやすいほうでOKです。



「過去にネガティブなエネルギーを送りつける」



…と、回想がどんどん深くなって、ネガティブなエネルギーも流れやすくなってしまいます。

oneness-lab.jp

エネルギーは記憶している



oneness-lab.jp

### セッションの例

(解消したい問題点を具体的に。1番手前から)

先月から始まった肩凝り。ズキズキしてつらい

(セットアップフレーズ)

先月、会社で重いものを持ちこぶ仕事をした。そのとき「自分の仕事じゃない、なんでこんなことをさせるんだとイライラした」。けれども、もう終わったことだから、その感情と痛みは自分で手放すことができる。

(ネガティブ・リマインダー)

- なんで私が
- いやな仕事をさせられた
- イライラする
- うっとおしい
- ズキズキ痛い

(ポジティブ・リマインダー)

- それはすべての過去のデータだ
- 終わった過去の記憶だ
- やれば終わるんだからやってみよう
- 体が軽い
- 私は自由だ

最新のキャンペーンやセッション内容など、詳細はホームページをご覧ください。

宝塚で気づきのセラピー&ヒーリング

ワンネス・ラボ

<http://oneness-lab.jp>

090-7094-7848



携帯でも check!

日本催眠誘導協会認定

エリクソン催眠師  
養成講座

初級~上級(2日間)3万円