

あの悩みがどうでもよくなる。

## アイムーブメント・セラピー

EMDR（眼球運動による脱感作および再処理法：Eye Movement Desensitization and Reprocessing）に、よく似ている

EMT（アイムーブメント・セラピー：Eye Movement Therapy）。



### ことば無しでも、タッピングなしでも、トラウマが消えてしまう

すばやい眼球運動により、簡単にトラウマを無力化して解放します。

EFTのように言葉を使わないので、内容をセラピストに話す必要がありません。

TFT、EFTをご存知のみなさんなら、こんなふうになるとビックリされるでしょうか。

♡「ことば無しでも、タッピングなしでも、トラウマが消えてしまう」

♡「セラピストに内容を一言も話す必要がない」

### EMTは、どんな悩みを解決できるの？

目から脳に入った「記憶+強い感情」を無力化していきます。

ですから「思い浮かべてしまうイヤな記憶」を解決するのに向いていると考えています。

◆思い出すのも苦い、イヤな人

◆何度も蘇ってくるイヤな過去のシーン

◆怖い夢

などなどにアプローチして解消していきます。

### EMTは、こんなことをします

1) 解決したい事象を数値で表してもらいます。

不快MAX=10

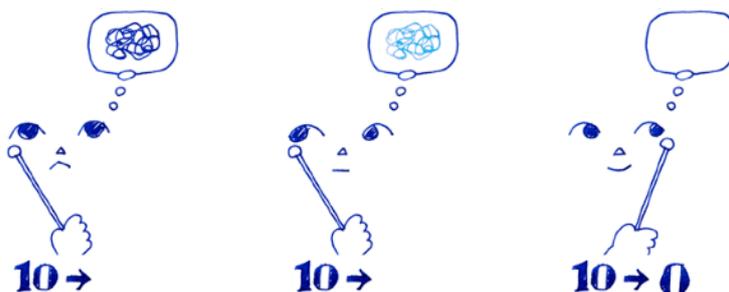
なにもないとき=0

2) テーマを、写真を見るように離れて思い浮かべながら、目で棒の先のポイントを見てもらう。

コツは「1度に1コずつ」「静止画で」。

このとき、顔を動かさずに目だけで追うようにすること。

3) 都度、数値の減り具合を確認しながら、数セット繰り返します。



最初は「10」だった数値が、  
どんどん減っていきます。

※目玉の動きがヘンなとき、眼  
球から入ったトラウマを解放し  
ています。