

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、気持ちだけでなく、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。

「過去にネガティブなエネルギーを送りつける」



…と、回線がどんどん太くなって、ネガティブなエネルギーも流れやすくなっていきます。

oneness-lab.jp

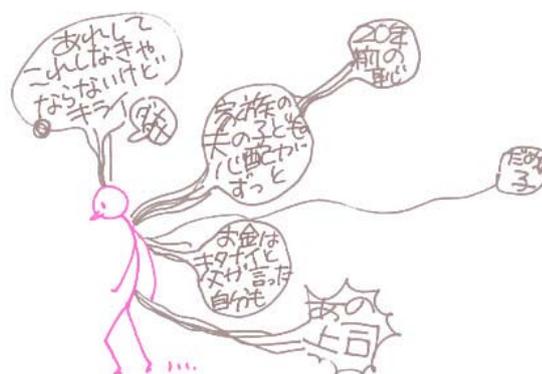
EFT の手順

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

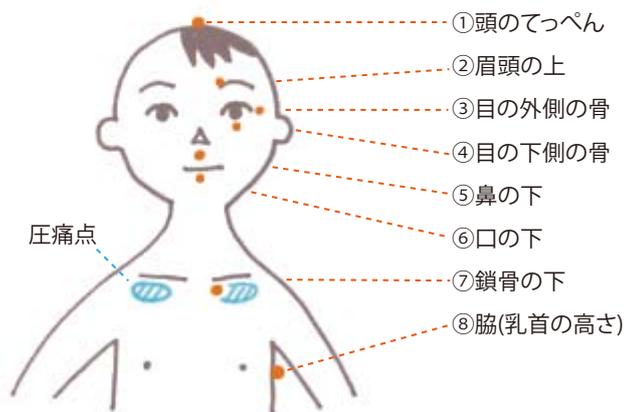
エネルギーは記憶している



oneness-lab.jp

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。



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つけてしまおう
- 体が軽い ●私は自由だ

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!

EFT セットアップ・フレーズを作る

具体的にひとつの問題のことを考え、感じましょう。

※ヒントとしては5W+1Hを参考に。(誰が、何を、どこで、いつ、なぜ、どのように、)

※具体的にするのが難しいと感じる時は、ムービーテクニックを使いましょう。

問題(悩み) *出来るだけ、具体的に
ネガティブな感情は？
身体の中のどの部分に感じる？
感情を量る(前) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
理想の状況
セットアップ・フレーズ
リマインダー
感情を量る(後) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EFT セットアップ・フレーズを作る

具体的にひとつの問題のことを考え、感じましょう。

※ヒントとしては5W+1Hを参考に。(誰が、何を、どこで、いつ、なぜ、どのように、)

※具体的にするのが難しいと感じる時は、ムービーテクニックを使いましょう。

問題(悩み) *出来るだけ、具体的に
ネガティブな感情は？
身体の中のどの部分に感じる？
感情を量る(前) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
理想の状況
セットアップ・フレーズ
リマインダー
感情を量る(後) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10