

EFT のセットアップ・フレーズを作る		
A	問題・悩み 出来るだけ具体的に、ある特定の場面に焦点を絞って考えてください。具体的に意識するために SWIH(いつ、どこで、誰が、何を、どうやって)が重要ですが、記入するのは「あの時、あの人が・・・したので私はこう感じて、そのために気分が悪い、体の具合が悪い」などでいいです。自分がよくわかっているので場面の説明などは書かなくていいです。	
	ネガティブな感情 は何ですか？ 例；怒り、悲しい、無気力、イライラ・・・	
	どのような症状 を感じますか？ 例；頭痛、胃の痛み、肩こり、慢性疲労・・・	
	10 段階で評価 すると？	（感じない） 0. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10 （最大）
B	どのようになると 理想の状況 になりますか？	
セットアップ・フレーズ （胸の圧痛点、または空手チョップポイントを刺激しながら言います） たとえ今は A だとしても B		
（理想の状況）を受け入れます （理想の状況に）なることが出来ると信じます		

リマインダーとゆるし		リマインダーは感情を思い起こすために言う言葉です
ネガティブ・リマインダー ネガティブは否定的という意味です 暗い、嫌な感情をネガティブな感情といいます Aの中から、消したいネガティブな感情 1～8 個 （8 か所をタッピングしながら言います）	・眉頭 ・目の横 ・目の下 ・鼻の下 ・アゴのくぼみ ・鎖骨の下 ・脇の下 ・頭のてっぺん （	）な感じが全然消えない
ゆるしの対象 自分もふくめて、思いつく原因となるものをあげてください 複数可能です（心臓のあたりに手を当てて言います）		……をゆるします
ポジティブ・リマインダー ポジティブは肯定的という意味です Bの状況になると感じる感情を 1～8 個 ネガティブな感情が消えたところに 新たに書き込みます （8 か所をタッピングしながら言います）	・頭のてっぺん ・眉頭 ・目の横 ・目の下 ・鼻の下 ・アゴのくぼみ ・鎖骨の下 ・脇の下	
深呼吸をしてください		

・評価は変化しましたか？	1回目	=>2回目	=>3 回目	=>4回目	=>5回目
・セットアップ・フレーズ、リマインダーを変化させながら、評価が1～0になるまで繰り返しましょう。 ・のどの渇きを感じる前に水を飲んでください。感情が動く時、脱水症状になる場合があります。 ＊もしも、激しい感情が現れた場合、その感情が落ち着くまで、タッピングを続けてください。					