FIȘĂ DE LUCRU – EFT TAPPING

Un instrument simplu pentru gestionarea stresului și a emoțiilor intense

EFT (Emotional Freedom Techniques) este o tehnică de autoreglare emoțională care combină focalizarea asupra unei emoții sau a unui gând cu atingerea ușoară a unor puncte de pe corp. Folosește exercițiul ca pe un instrument de observare și calmare, fără a te forța să schimbi ceea ce simți.

PUNCTELE EFT

În timpul exercițiului, atinge ușor, cu vârful degetelor, fiecare punct indicat, în ordinea de mai jos:

Punct	Localizare
1. Sprânceană	La începutul sprâncenei, lângă baza nasului.
2. Tâmplă / colțul ochiului	Pe osul de lângă colțul exterior al ochiului.
3. Sub ochi	Pe osul aflat imediat sub ochi.
4. Sub nas	În spațiul dintre nas și buza superioară.
5. Bărbie	În pliul dintre buza inferioară și bărbie.
6. Claviculă	Pe zona osoasă de sub claviculă.
7. Sub braț	La câțiva centimetri sub axilă.
8. Creștetul capului	În partea de sus a capului.

PASUL 1: OBSERVĂ

Cum te simți acum? Notează intensitatea stresului sau a emoției pe o scală de la 0 la 10.

0 = fără stres 10 = stres foarte puternic

Intensitatea mea acum: _____ / 10

Unde simt această stare în corp? _____

Ce gând / situație este asociată cu ea? _____

PASUL 2: SPUNE

Atinge ușor punctul de pe marginea mâinii (punctul karate) și repetă de aproximativ 3 ori:

„Chiar dacă simt _____, aleg să mă accept și să fiu aici, în acest moment.”

Variantă simplă: „Simt _____.”

PASUL 3: TAP – ATINGE PUNCTELE

Atinge ușor fiecare dintre punctele EFT, în timp ce spui o frază scurtă care descrie ceea ce simți.

Exemple: „Acest stres.” „Această teamă.” „Observ această emoție.” „Sunt aici.”

Fă o rundă completă, de la sprânceană până la creștetul capului.

PASUL 4: RESPIRĂ ȘI VERIFICĂ

Inspiră și expiră lent de câteva ori. Apoi reevaluează intensitatea:

Stresul meu acum: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ce s-a schimbat? □ Corpul □ Emoția □ Gândurile □ Nimic încă

Observații: _____

PASUL 5: REPETĂ, DACĂ AI NEVOIE

Poți face încă o rundă folosind aceleași cuvinte sau ajustându-le în funcție de ceea ce observi acum.

„Chiar dacă încă simt _____, observ ce se întâmplă și respir.”

După rundă, reevaluează din nou intensitatea: _____ / 10

REFLECȚIE

În acest moment, observ că: _____

_____

Ce m-a ajutat cel mai mult? _____

_____

Important: EFT tapping poate fi folosit ca exercițiu de relaxare și autoreglare, dar nu înlocuiește evaluarea sau tratamentul psihologic/medical atunci când acestea sunt necesare.