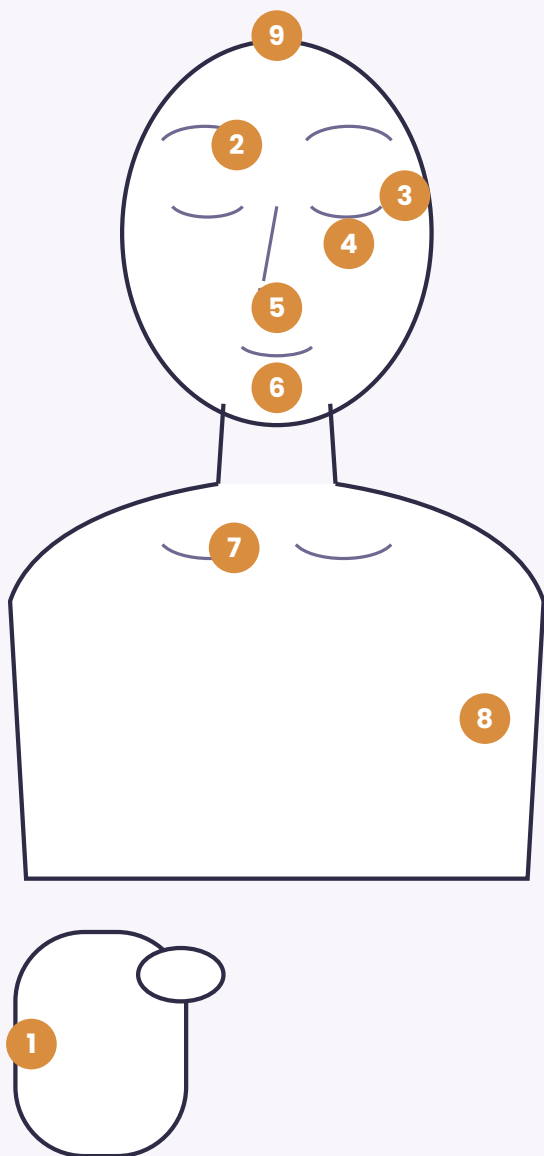


EFT poklepávání

Devět bodů, které uklidní nervovou soustavu. Pověs si mě k posteli.



hrana dlaně

- 1 Hrana dlaně**
Měkká vnější strana dlaně pod malíčkem. Tady začni.
- 2 Začátek obočí**
U kořene nosu, kde obočí začíná.
- 3 Koutek oka**
Kost na vnější straně oka, u spánku.
- 4 Pod okem**
Kost přímo pod okem.
- 5 Pod nosem**
Mezi nosem a horním rtem.
- 6 Brada**
Jamka mezi rtem a špičkou brady.
- 7 Klíční kost**
Vnitřní konec — kde by sis zapínala knoflík.
- 8 Bok těla**
Asi dlaň pod podpažím.
- 9 Temeno hlavy**
Tady zakonči, s dlouhým pomalým výdechem.

JAK NA TO

Ťukej konečky ukazováčku a prostředníčku — lehce, jako děšť na okno.
Na každém bodu 5–7 ťuknutí. Dýchej pomalu, nikam nespěchej.
Projdi kolečko jednou nebo dvakrát. Zakonči dlouhým výdechem.