

EFT:n peruskaava vaiheittain

1. Aloita ymmärtämällä se aihe, jota halutaan työstää.
2. Voit arvostella emotionin tämänhetkisen voimakkuuden asteikolla 0-10. Asteikolla 10 on lähes kestämättömän voimakas tunne (fyysinen kipu, pelko, viha, suru jne.).
3. Naputtele ”karateisku kohtaa” ja sano kolme kertaa:

Vaikka minulla on tämä ” _____ ” kokemus,
minä hyväksyn itseni täydellisesti juuri tällaisena kuin olen.

4. Naputtele jokaista EFT-pistettä keskimäärin 7 kertaa. Aloita kierros kulmakarvoista ja kunnes saavut kainalon alle pisteeseen, niin siirry takaisin ylös päälakeen, johon kierros loppuu.
5. Tee ainakin kaksi näpyttelykierrosta (ks. edellinen kohta) käyttäen ainakin kahta sormeaa, ja valiten vain toisen puolen kehosta kerrallaan. Pyri tekemään kierrokset täysin samalla tavalla, ja jos käytit vain kahta sormeaa, niin tee samalla tavalla myös lisäkierrosten aikana. Tekniikassa on tärkeää osua samoihin kohtiin uudestaan ja uudestaan.
6. Kun olet tullut valmiiksi, pisteytä uudestaan emotionin voimakkuus asteikolla 1-10. Nyt sinulla on seuraavat vaihtoehdot:
 - Häirinyt emotioni katosi kokonaan! TAI
 - Tunteen voimakkuus aleni. Jatka uusien kierrosten tekemistä. Voit nyt korjata voimالاusetta esimerkiksi muotoon: Vaikka minulla on vielä hieman tämä ” _____ ” kokemus, minä hyväksyn itseni täydellisesti juuri tällaisena kuin olen. TAI
 - Emotioni muuttui joksikin muuksi, tai se liikkui eri kohtaan kehoa. Tällöin jatka uusien kierrosten avulla ja tarvittaessa korjaa voimالاusetta. TAI
 - Emotionin voimakkuus nousi. Jatka kierrosten tekemistä ja tarvittaessa korjaa voimالاusetta vastaamaan emotionia.
7. Voit jatkaa näpyttelykierroksia niin kauan kunnes saat helpotusta tilanteeseesi. Lopeta sitten, kun olet tullut valmiiksi ja haluat siirtyä eteenpäin.

Huomioi, että eri ihmisillä EFT ja siihen liittyvä tajunnantaso reagoi eri tavalla. Jollakin helpotus voi tulla heti ja jollakin se voi kestää kauemmin aikaa. Ja kyllä, on mahdollista, ettei EFT toimi sinulle lainkaan, ja tällöin sinua ohjeistetaan kokeilemaan rohkeasti jotain muita hoitokeinoja.