



## Come Picchiettare

Versione 1.3.3 | settembre 2020

### Prima di picchiettare

1. Lavati bene le mani
2. Trova un posto tranquillo dove puoi esprimerti liberamente
3. Accetta di assumerti la piena responsabilità della tua salute emotiva e del tuo benessere

### Quindi, riconosci cosa c'è che non va e misura l'intensità

4. Dedica qualche parola a ciò che ti fa sentire male in questo momento: qualsiasi sensazione spiacevole, pensiero o sensazione corporea che potresti provare. Ad esempio, *mi sento sopraffatto/a...*
5. Misura l'intensità emotiva di queste parole su una scala da 0 (minima) a 10 (massima)...

### Picchietta e pronuncia la frase di preparazione

6. Per eseguire la configurazione, picchiettare delicatamente sul lato della mano (precedentemente chiamato Karate Chop), mentre si parla ad alta voce e si ripete tre volte:

*Anche se mi sento sopraffatto/a, mi accetto profondamente e completamente...*

### Picchietta e pronuncia la sequenza con la frase promemoria

7. Quindi, picchietta delicatamente ogni punto della sequenza (sotto) mentre pronunci la stessa parola o frase che hai riconosciuto in precedenza. Questa si chiama Frase Promemoria:



Parte superiore della testa: *sopraffatto/a*

Punto sopracciglio: *sopraffatto/a*

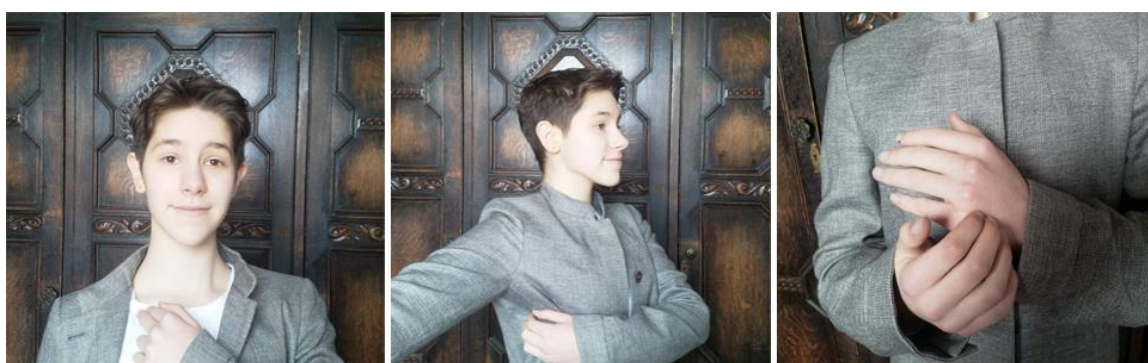
Lato dell'occhio: *sopraffatto/a*



Sotto gli occhi: *sopraffatto/a*

Sotto il naso: *sopraffatto/a*

Punto del mento: *sopraffatto/a*



Clavicola/K27: *sopraffatto/a*

Sotto il braccio: *sopraffatto/a*

Infine, picchietta di nuovo il lato della mano o qualsiasi altro punto aggiuntivo come il punto Gamut (nella foto, sopra), il punto del fegato, i punti delle dita, i polsi o il timo (non nella foto) mentre dici sopraffatto

Congratulazioni! Hai completato un giro di picchiettamento. Fai un respiro profondo e chiudi gli occhi per un momento. Quanto intensa è la tua sensazione di “sentirti sopraffatto/a” Dai all'intensità un nuovo numero compreso tra 0 (basso) e 10 (alto)...

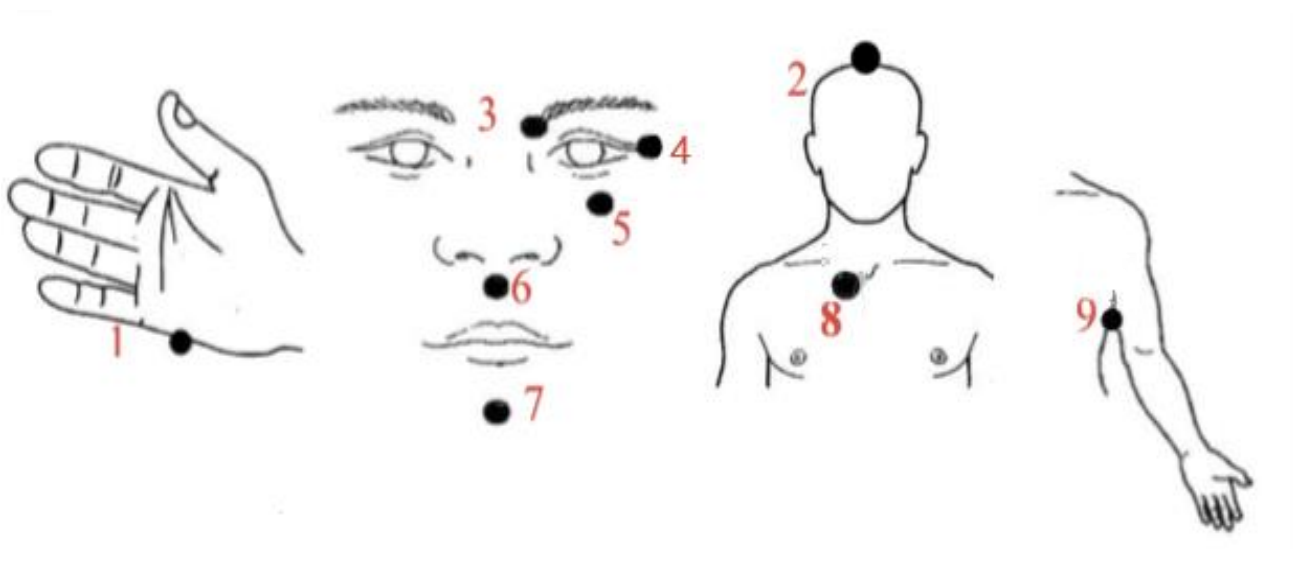
### Ripeti ancora una o due volte...

8. Picchietta e pronuncia diversi giri completi della frase di preparazione e della sequenza, fino a quando l'intensità emotiva del tuo problema non sarà al minimo. Se la tua intensità dovesse aumentare in qualsiasi momento, picchietta senza parole su ciascun punto fino a quando l'intensità non diminuisce. Una volta che hai finito diversi giri, misura il tuo problema (ad esempio sopraffatto/a) un'ultima volta da 0-10. Nota cosa potrebbe sembrare diverso. Cosa potrebbe essere possibile ora?

### Scopri di più

Per ulteriori risorse sul picchiettamento, comprese le informazioni sulla formazione e la pratica del picchiettamento EFT (Emotional Freedom Techniques), visita [EFTinternational.org](http://EFTinternational.org), dove puoi scaricare un manuale introduttivo completo e gratuito sul picchiettamento. Per video di tutoraggio e video per picchiettare insieme, iscriviti al nostro canale EFT International su YouTube.

## Grafico dei punti di picchiamento EFT



- 1 Lato della mano** – precedentemente chiamato KC o colpo di Karate
- 2 Parte superiore della testa** – corona della testa
- 3 Punto sopracciglio** – all'inizio del sopracciglio, sul bordo del naso
- 4 Lato dell'occhio** – sul bordo dell'osso
- 5 Sotto l'occhio** – sul bordo dell'osso
- 6 Sotto il naso**
- 7 Punto del mento** – tra il labbro inferiore e il mento
- 8 Clavicola o K27** – leggermente sotto l'osso
- 9 Sotto il braccio** – parte superiore del busto, centro della spallina del reggiseno

### Punti aggiuntivi

- Il punto Gamut si trova sul dorso della mano, tra e appena dietro le nocche dell'anulare e del mignolo
- I punti delle dita si trovano sul lato del pollice, indice, medio e mignolo alla base dell'unghia (iniziare dal polso dal lato del pollice della mano; risalire il lato del pollice fino alla base dell'unghia, quindi utilizzare lo stesso lato per ciascuna delle altre dita)

## Recensione – Come picchiettare usando standard EFT

- Lavarsi accuratamente le mani
- Trova un posto tranquillo dove puoi esprimerti liberamente per qualche minuto
- Accettare di assumersi la piena responsabilità per l'uso dell'EFT e per il proprio benessere emotivo
- Dai un nome al problema negativo: metti alcune parole su ciò che non va (ad es. *Mi sento sopraffatto/a*)
- Misurare l'intensità di questa sensazione, pensiero o sensazione corporea da 0-10 (ad es. *mi sento sopraffatto/a, 8*)
- Picchietta il lato della mano e pronuncia delicatamente la frase di preparazione, ripetendo 3 volte: "*Anche se mi sento sopraffatto/a, mi accetto profondamente e completamente*"
- Picchietta delicatamente ogni punto della sequenza a partire dalla parte superiore della testa, pronunciando la tua frase di sequenza riguardante la sopraffazione su ogni punto
- Dopo questo giro di picchietto, fermati e respira, misura di nuovo *Mi sento sopraffatto/a* e ripeti l'intera frase di preparazione e di sequenza EFT per uno o due altri giri fino a quando l'intensità non sarà al minimo possibile. Se emerge un'altra sensazione, pensiero o sensazione corporea che è più forte, picchietta. Se la tua intensità emotiva è piuttosto alta, picchietta silenziosamente ogni punto finché non si abbassa.
- Per saperne di più, scarica il manuale gratuito introduttivo al picchiettamento su <https://eftinternational.org>