

## EFT točke – meridiani

Spodnja slika prikazuje EFT točke- meridiane, po katerih se tapka in odstranjuje energetske motenje z EFT tehniko.



**1. Vrh glave:**

ta točka se nahaja na vrhu glave, na temenu.

Uporabite vse svoje prste, katerekoli roke in nežno tapkajte po vrhu glave, tako, da vam ni treba skrbeti za natančno lokacijo točke. Če imate visok pritisk, te točke ne uporabljajte!

**2. Začetek obrvi:**

ta točka se nahaja na začetku obrvi, tik nad nosom. To je točka žalosti in kadar smo žalostni se lahko tapkamo po tej točki in bomo takoj začutili olajšanje.

**3. Zunanja stran očesa:**

ta točka se nahaja na kosti, na zunanji strani očesa in sprošča jezo.

**4. Pod očesom:**

ta točka se nahaja na kosti takoj pod očesom in sprošča strah.

**5. Pod nosom:**

ta točka se nahaja med nosom in vrhom zgornje ustnice in nam je lahko v veliko pomoč, kadar nam je nerodno, oziroma nas je sram.

**6. Na bradi:**

ta točka se nahaja med spodnjo ustnico in brado in jo lahko uporabimo, kadar nam je nelagodno.

**7. Ključnica:**

ta točka se nahaja na začetku ključnice. Najdete jo, če izhajate iz vdolbino, ki se nahaja na vrhu prsnice in se diagonalno spustite približno 2,5 centimetra levo in desno navzdol po prsnem košu. Ta točka je za vse namene!

**8. Pod pazduho:**

ta točka se nahaja približno 10 cm pod pazduho ali pod roko v višini moških ali ženskih bradavic.

### **Karate točka:**

ta točka se nahaja na zunanjem dela dlani (leve in desne roke) med začetkom zapestja in koncem mezinca. Karate točka se imenuje zato, ker je to tisti del dlani, s katerim bi izvedli karate udarec. Po karate točki tapkamo z blazinicami kazalca in sredinca. Lahko uporabljate karate točko na levi ali na desno roki, obe strani sta enako učinkoviti.

### **Boleča točka:**

to sta dve točki, ki se nahajata na zgornjem levem in desnem delu prsnega koša. In ni pomembno, katero stran uporabite, lahko uporabljate obe hkrati ali pa samo eno. Na vrhu prsnice najdete vdolbino in se diagonalno spustite približno osem centimetrov levo in desno dol po prsnem košu. Ta točka se imenuje »boleča točka« zato, ker je občutljiva, kadar nanjo močno pritisnemo. Zelo priporočljivo je večkrat na dan masirati to točko, ker na njej prihaja do zastajanja limf. Z masiranjem le-te nežno sprostite limfne kanale. Pomembno je, da veste, da sta obe strani enako učinkoviti.

### **Kako tapkati po EFT točkah - meridianih**

Po točkah tapkajte nežno in z občutkom. Po vsaki točki se tapka približno 7-krat, če pa tapkate večkrat, pa tudi ni nič narobe.

Za tapkanje po obrazu uporabite dva prsta (npr. kazalec in sredinec) katerekoli roke in tapkajte po vseh zgoraj prikazanih točkah.

Za tapkanje po telesu, pa lahko uporabite več prstov oziroma dlan, da zajamete večjo površino.

Tapkate lahko z levo ali desno roko, običajno tapkamo s svojo dominantno roko, vsekakor pa to ni pravilo. Tapkamo s konicami prstov (npr. kazalca in sredinca), ker s tem pokrijemo večjo površino, kot z enim samim prstom. Tapkamo tako nežno, oziroma tako močno da nas ne boli. Večina točk za tapkanje se nahaja na levi in desni strani telesa in ni pomembno katero stran uporabljate, ker sta obe strani enako učinkoviti.

Prav tako ni nič narobe, če med tapkanjem po meridianih zamenjate strani, ali uporabljate obe strani hkrati. Delovalo bo na kakršenkoli način, pomembno je le to, da tapkate.