

# Le zone da trattare

Parti da qui:

## Punto karate

quello con cui si colpisce nell'arte marziale, sul lato di taglio della mano

**Sopra la testa:** dove i bambini hanno la fontanella

**Inizio sopracciglia:** alla radice del naso

**Occhio:** angolo esterno

**Occhio:** sull'osso, appena sotto

**Sotto il naso:** al centro, tra le narici

Tra il **labbro inferiore** e il mento

**Clavicola:** all'inizio vicino allo sterno

**Ascella:** sotto e all'altezza del capezzolo

**Seno:** sotto, dove si inserisce il muscolo pettorale

## Se la paura ti blocca

**Perché** Ti sei chiusa in una gabbia di paure, che probabilmente risalgono a traumi passati. Ma una via d'uscita esiste sempre, se sei decisa a prenderti cura di te. Ricorda solo di non lamentarti: esaurisce le energie e non ti porta a nessuna soluzione.

**Cosa fare** «Puoi ricorrere a una versione semplificata dell'EFT», suggerisce il nostro esperto. Prima della fase di

preparazione, necessaria per dar voce al tuo inconscio ("Anche se ho questo problema tutto può cambiare e sta già cambiando"), focalizza la principale causa della tua ansia. Può essere la paura di venire abbandonata, o di affrontare compiti troppo impegnativi. Ora procedi a picchiettare i vari punti della mappa EFT, senza necessariamente seguire la sequenza dalla testa in giù.

Senti dove il corpo ti "chiama" e tocca lì. Nel frattempo segui il tuo dialogo interiore e osserva le tue reazioni senza giudicare (altrimenti ti deconcentri). «Cogli i segnali di sblocco dell'energia: sospiri, sbadigli, brontolli di pancia, brividi. E se hai voglia, piangi o ridi senza trattenerli», raccomanda l'esperto.

**Quando** Puoi eseguire la tecnica EFT tutte le volte che ne senti il bisogno.

### Dove si impara

Per imparare la tecnica EFT basta un giorno di corso (costo di un'ora: 80 euro). Per saperne di più, dal sito qui sotto puoi scaricare gratis il libro di Andrea Fredi *Il nuovo codice del benessere*, un video che ti spiega i gesti fondamentali e l'elenco degli operatori qualificati.