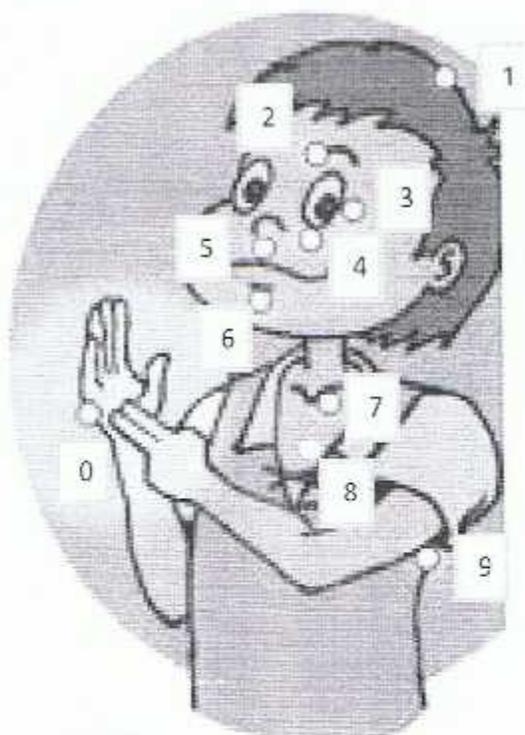


## Como usar a Técnica de Libertação Emocional



1. Trazer à mente o problema/situação causador de Stress (dor, angústia, medo...)
2. Quantificar o nível de Stress ou Tensão... numa escala de 0 a 10.
3. Repetir a frase de preparação, ao mesmo tempo que bate continuamente com os dedos de uma mão no Ponto 0 da outra mão.

*Apesar desta/e \_\_\_\_\_, quando penso  
\_\_\_\_\_ eu aceito-me total e  
 incondicionalmente, eu mereço ser feliz e sentir-me em paz com esta situação.*

4. Qualifica novamente o nível de Stress e repetir o processo até que esteja o mais perto possível do nível 0.