



2<sup>a</sup> Edizione 06.10.03

## *EFT Facile*

Questo manuale è studiato per i principianti che vogliono imparare a usare EFT per trattare i propri problemi senza troppi preamboli e cose da leggere.

### Indice

1. [Introduzione](#)
2. [Disclaimer](#)
3. [Come imparare EFT](#)
4. [I punti da picchiare](#)
5. [Che cosa fare](#)
6. [Che cosa dire - Setup](#)
7. [Che cosa dire - Reminder](#)
8. [Valutare il problema e misurare i progressi](#)
9. [EFT Sequenza base](#)
10. [Che cosa fare se...](#)
11. [Come trattare problemi complessi](#)
12. [Migliorare l'autostima con EFT](#)
13. [EFT per smettere di fumare](#)
14. [Dimagrire con EFT](#)
15. [Informazioni e supporto](#)
16. [Che cosa potete fare \(e non fare\) di questo ebook](#)

#### ◆ Due righe sull'autrice



*Angela Canestri è una Creative Coach che utilizza la sua conoscenza ed esperienza delle tecniche energetiche per aiutare i clienti a ottenere i risultati che desiderano nel minor tempo possibile.*

[top](http://www.abc-e.info/coach/) <http://www.abc-e.info/coach/> **Creative Coach** ©

## 1. Introduzione a EFT

EFT (Emotional Freedom Technique) è una semplice, ma straordinaria, tecnica di self-help che elimina o riduce ogni tipo di emozione negativa: paura, rabbia, angoscia, ricordi traumatici, ansietà e stress fra le altre.

EFT spesso funziona anche su problemi fisici che hanno una componente emotiva, è stato utilizzato con successo per trattare rigidità muscolari, emicranie, strappi muscolari, dipendenza da alcuni cibi o dal fumo.

EFT si basa sull'asserzione che "Ogni emozione negativa è causata da un'interruzione nel sistema energetico del corpo". EFT corregge questa disfunzione.

La procedura di base consiste nel concentrarsi sul problema e simultaneamente picchiettare su una serie di punti nel viso, la parte superiore del corpo e le mani.

Questi punti si trovano lungo i Meridiani dell'agopuntura, scoperti dai cinesi più di 4000 anni fa.

La percentuale di successo con EFT dipende dall'abilità del professionista e dalla complessità del problema che si vuole trattare. I principianti hanno successo nel 50-70% dei casi. Con 4 anni di esperienza la mia percentuale di successi si aggira intorno al 90%.

Nessuno ha ottenuto il successo nel 100% dei casi con EFT.

## 2. Disclaimer

EFT non ha effetti negativi collaterali, ma è bene conoscere le informazioni seguenti:

Le basi scientifiche di EFT non sono ancora completamente conosciute. Benché si sia dimostrato clinicamente efficace innumerevoli volte, EFT deve essere visto come una tecnica sperimentale.

Sebbene EFT possa spesso eliminare problemi fisici ed emozionali, non interrompete o alterate nessuna cura che state seguendo senza prima consultare il vostro medico.

EFT non deve essere usato da nessuno con gravi disturbi psicologici, senza il consenso del terapeuta o del medico e il supporto necessario in caso di intensa reazione emotiva.

EFT può avere un effetto rilassante o sedativo sull'intero organismo, specialmente quando usato ripetutamente, l'intensità di questo effetto varia da persona a persona. Sebbene questo effetto sia positivo, non usate EFT in situazioni dove è richiesta la massima prontezza mentale.

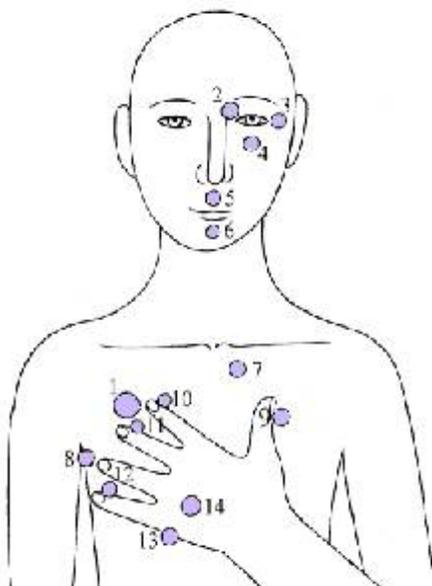
Leggendo questo manuale, accettate di assumervi la completa responsabilità per il vostro benessere fisico ed emozionale. Non usate EFT per qualsiasi problema che il comune buon senso indica come inappropriato. Non "obbligate" voi stessi fisicamente o emozionalmente a tentare cose che potrebbero causarvi disagio. Fate solo quello che sentite "giusto" ora. Io, Angela Canestri, non posso essere ritenuta moralmente o legalmente responsabile per qualsiasi evento o effetto negativo da voi riscontrato.

### 3. Come imparare EFT

Il modo più semplice per imparare EFT è questo:

1. Familiarizzatevi con la posizione dei punti e il modo in cui picchiettarli ([pagina 4](#) e [pagina 5](#))
2. “Sintonizzatevi” al problema con le frasi Setup e Reminder ([pagina 6](#) e [pagina 7](#))
3. Imparate a misurare i progressi usando una scala di valutazione ([pagina 8](#))
4. Imparate a mettere insieme i punti, l’azione di picchiettarli e le affermazioni Setup e Reminder, ([pagina 9](#)), finché vi familiarizzate con la sequenza base.
5. Leggete la sezione “Cosa fare se...” che tratta argomenti come: affrontare i [problemi complessi](#), cosa fare se il problema “cambia” durante il trattamento e altro ancora ([pagina10](#))

## 4. I punti



### MANO

Tutti i punti sul lato delle dita, in linea con il letto dell'unghia, in direzione del corpo

**9 = Pollice** **10 = Indice**

**11 = Medio** **12 = Mignolo**

**13 = Karate Chop Point** – sul lato esterno della mano, nella fessura che si forma piegando le dita contro il palmo, dove finisce la linea della vita

**14 = Gamut Point** – giusto dietro e in mezzo alle nocche dell'anulare e del mignolo

### TESTA

**1 = Sore Spot** – Sul petto, dove si mettono le medaglie o le spille.

Premere gentilmente con le dita per trovare un'area che sembri morbida, piuttosto che dolente.

**2 = Sopracciglio** - nell'angolo interno verso il naso.

**3 = Angolo dell'occhio** – sull'osso nell'angolo dell'occhio

**4 = Sotto l'occhio** – sull'osso proprio sotto l'occhio, in linea con la pupilla guardando dritto in avanti

**5 = Sotto il naso** – fra il naso e il labbro superiore

**6 = Sotto la bocca** – nell'incavo fra il labbro inferiore e il mento

### PARTE SUPERIORE DEL CORPO

**7 = Clavicola** – nell'angolo formato dalla clavicola e dallo sterno

**8 = Sotto il braccio** – sotto l'ascella, in linea con il capezzolo maschile sul lato del corpo

## 5. Che cosa fare

### *Come picchiettare (Tapping)*

- ❖ Il Tapping si fa usando la punta dell'indice o del medio o entrambe le dita insieme. Non usate le unghie, ma il polpastrello delle dita.
- ❖ Potete usare la mano che preferite e picchiettare sui punti del lato opposto del corpo, cambiando mano e lato alla fine di ogni sequenza.
- ❖ Per i punti 7 e 8, usate diverse dita insieme per essere sicuri di colpire il punto giusto.
- ❖ Picchiettate circa 7-9 volte ogni punto. Non è necessario che siano esattamente 7 o 9. Se vi sembra "giusto" potete continuare a picchiettare più a lungo uno o più punti.
- ❖ Picchiettate abbastanza fermamente da sentire la vibrazione nella pelle circostante, ma non fino al punto di farvi male.

## 6. Che cosa dire

### *La Frase di Setup*

Mentre massaggiare, in senso circolare, il punto numero 1 o Sore Spot dovete dire una "frase di Setup" che vi aiuti a sintonizzarvi al problema. La forma base della Frase di Setup è la seguente:

*"Anche se < X >, io mi amo e mi accetto profondamente"*

dove < X > è la descrizione del problema che volete risolvere (osservate la tabella a [pagina 7](#) con gli esempi).

- ❖ Pensate al problema come lo descrivereste a un'altra persona e usate le stesse parole.
- ❖ Usate le parole che utilizzate con voi stessi quotidianamente – non le parole in buon italiano o i termini tecnici. Per esempio, non dite *"cefalea muscolotensiva"* se abitualmente la chiamate *"questo tremendo cerchio alla testa"*.
- ❖ Il Setup non deve essere grammaticalmente corretto o logico e nemmeno avere le parole appropriate per quello che sentite. Potete semplicemente dire *"Anche se ho questa sensazione..."*
- ❖ Se non vi sentite di dire *"Io mi amo e mi accetto completamente"*, perché vi sembra falso o vi fa sentire a disagio, potete utilizzare qualche parola simile che indica che - in qualche misura - accettate voi stessi. Per esempio: *"Io voglio accettare me stesso"*, oppure *"Io sono OK"*.

## 7. La Frase Reminder

Ogni volta che picchiate su un punto, invece di ripetere la Frase di Setup, usate la Frase Reminder, una parola o frase breve che vi mantenga sintonizzati sul problema. La frase, solitamente è derivata dal Setup.

Nella tabella seguente trovate esempi di Setup e delle corrispondenti Reminder.

<i>Frase Setup</i>	<i>Frase Reminder</i>
Anche se io ho questo problema, io mi amo e mi accetto completamente	Questo problema
Anche se sono arrabbiato per quello che è accaduto, io mi amo e mi accetto completamente	Arrabbiato
Anche se mi sento in imbarazzo, io mi amo e mi accetto completamente	Imbarazzato
Anche se mi sento il colpa per <X> io mi amo e mi accetto completamente	Senso di colpa
Anche se lei ha detto che ero disgustoso, io mi amo e mi accetto completamente	Mi trovava disgustoso
Anche se le ginocchia mi fanno un male del diavolo, io mi amo e mi accetto completamente	Ginocchia
Anche se dubito che EFT funzionerà per me, io mi amo e mi accetto completamente	Dubbi su EFT

## 8. Valutare il problema e misurare i progressi

Per verificare i progressi con EFT dovete valutare prima e dopo l'intensità del problema su cui state lavorando.

Potete farlo usando una scala da 0 a 10 nel modo seguente:

Per problemi che implicano un'intensità emozionale (per esempio paura di volare) o un dolore fisico (mal di testa):

Domandate a voi stessi *“Su una scala da 0 a 10 com'è intenso/doloroso questo problema adesso?”*

❖ 0 indica nessuna intensità o fastidio; 10 indica la sensazione o il dolore più forte/intenso.

Per problemi che implicano convinzioni negative (*“non sono abbastanza bravo per...”*):

Domandate a voi stessi *“Su una scala da 0 a 10, qual è il mio livello di accettazione di questa convinzione?”*

❖ 0 indica che non ci credete del tutto; 10 indica che la ritenete completamente vera.

Non state a pensarci troppo, quale numero affiora nella vostra testa?

## 9. La Sequenza base

Una sequenza intera è indicata nella tabella sotto con le azioni, i punti e le frasi nell'ordine dato.

Ricordati di verificare l'intensità del problema, da 0 a 10, prima di iniziare e alla fine.

Azione	Punto	Dire
Massaggiare o picchiettare per 3 volte	<b>N. 1</b> oppure <b>N. 13</b>	<i>"Anche se io ho &lt;questo problema&gt; io mi amo e mi accetto completamente "</i>
Tap	<b>N. 2</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 3</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 4</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 5</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 6</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 7</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 8</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 9</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 10</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 11</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 12</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 13</b>	<i>"Questo problema"</i>
Tap	<b>N. 14</b>	<i>"Questo problema"</i>
Mentre continuate a picchiettare:  Cantate alcune note* Contate fino a 5 Cantate alcune note	<b>N. 14</b>	Chiudete gli occhi, Aprite gli occhi, Guardate a sinistra, poi a destra. Ruotate gli occhi, in senso orario, poi in senso antiorario.  *p.es. "Happy Birthday to you"

## 10. Che cosa fare se...

Leggete questa sezione dopo aver fatto pratica con EFT ed esservi familiarizzati con la Sequenza base.

Se accade questo...	Tentate questo...
Non posso credere che EFT funzioni veramente	Tentate in ogni modo. EFT funziona che voi ci crediate o no. Potete anche fare EFT su: <i>"Anche se io non credo che questo funzionerà per me..."</i>
La valutazione non scende a 0 immediatamente. Esempio – è scesa da 8 fino a 5.	Questo è normale. Ripetete più volte la sequenza di EFT, cambiando il Setup: <i>"Anche se ho ancora questo problema..."</i> E la Reminder in: <i>"Questo problema rimanente"</i>
La valutazione scende e l'emozione/sensazione cambia. Esempio – siete passati da sentirvi arrabbiati ad annoiati; o da dolorante a rigido.	Questo è molto comune, è un segno che EFT sta funzionando. Ripetete più volte la sequenza di EFT, cambiando il Setup e la Reminder per adattarla alla sensazione corrente: <i>"Anche se mi sento annoiato..."</i>
La valutazione è scesa, ma non riuscite a decidere qual è la nuova valutazione o a pensare al problema.	Anche questo, spesso, è un segno che EFT ha funzionato. L'incapacità sopraggiunta di sintonizzarvi al problema indica che il carico emozionale è stato neutralizzato. Controllate che la valutazione sia realmente a 0 o, se necessario, continuate con EFT.
La valutazione è scesa parecchio (a 3 o 2), ma non riuscite a portarla a 0.	Cambiate le parole del Setup per riflettere quello che sentite realmente e la sua intensità e tentate ancora. Per esempio: <i>"Anche se ho ancora un po' di &lt;X&gt;"</i>

<p>Avete cambiato le parole del Setup, ma la valutazione ancora non si abbassa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambiate le parole in: <i>"Anche se ho ancora &lt;X&gt;, io sono pronto a lasciarlo andare completamente, e mi amo e mi accetto completamente"</i>.</li> <li>2. Includete il perdono per voi stessi: <i>"Anche se ho ancora &lt;X&gt; io mi perdono perché provo questa emozione"</i>, o <i>"Io mi perdono per qualsiasi cosa posso aver fatto che ha contribuito a questo problema"</i>. (Se vi riesce difficile dire <i>"Io mi perdono"</i> dite <i>"Io mi apro alla possibilità di perdonarmi"</i>.)</li> <li>3. Perdonate le altre persone coinvolte nel problema: <i>"Anche se ho &lt;X&gt; io perdono &lt;X&gt; per aver contribuito a questo problema"</i>. Se coinvolge più persone, dite: <i>"Anche se ho &lt;X&gt;, io perdono tutti quelli che hanno contribuito a questo..."</i> (Se è difficile perdonare la/le persona/e in questo momento, dite: <i>"Anche se ho &lt;X&gt;, io sono aperto alla possibilità di perdonare tutti quelli che hanno contribuito a questo problema"</i>.)</li> <li>4. Bevete un bicchiere d'acqua, aspettate alcuni minuti e ripetete la valutazione. Talvolta, specialmente per i problemi fisici, può esserci un ritardo (che può arrivare fino a 24 ore) prima che il problema sia sciolto completamente. Rilassatevi e ripetete la valutazione il giorno dopo.</li> </ol>
<p>La valutazione non scende o lo fa molto lentamente (meno di un punto alla volta).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siate più specifici riguardo al problema. Problemi come: <i>"I ricordi della mia infanzia"</i> o <i>"Lo stress nel lavoro"</i> sono troppo generali. Prendete uno specifico ricordo (esempio <i>"Quella volta che mia madre mi ha dato uno schiaffo di fronte ai miei amici"</i>) e fate EFT su quello; poi prendete un altro ricordo e fate EFT su quello.</li> <li>2. Dite la frase di Setup con più enfasi: <i>"...Io mi AMO e mi ACCETTO COMPLETAMENTE."</i></li> </ol>

<p>Il problema fisico su cui sto lavorando non risponde a EFT.</p>	<p>Trovate i fattori emozionali che sono connessi a questo problema e fate EFT su questi. Ponetevi le seguenti domande:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>"Se ci fosse una ragione emozionale per questo problema, quale potrebbe essere?"</i> Ascoltate con attenzione i pensieri e le emozioni che affiorano subito dopo.</li> <li>2. <i>"Come mi sento AVENDO questo problema?"</i></li> <li>3. <i>"Che cosa è accaduto la prima volta che questo problema si è verificato e qual è stata la mia reazione in quel momento?"</i>. Fate EFT su come vi sentite ORA pensando a quel momento.</li> </ol>
<p>Il problema è così grande e complicato che non so da dove iniziare. Esempio – Il problema ha una quantità di aspetti o componenti differenti ognuno dei quali è già un problema di per sé.</p>	<p>Questo è abbastanza comune e non significa che c'è qualcosa di sbagliato in voi o che siete un caso difficile o che EFT non funziona. Spesso i problemi hanno diversi aspetti a livelli differenti di complessità, provate a seguire i consigli successivi oppure scrivetemi per prendere un appuntamento!</p>

*Per trattare un problema complesso fate così:*

- 🌈 Anche se siete consapevole dei suoi molteplici aspetti, fate una valutazione del problema GLOBALE e riferitevi a questa per misurare il vostro progresso.
- 🌈 Pensieri, ricordi ed emozioni che sorgono mentre fate EFT sono importanti e connessi al problema globale – sono il modo in cui il subconscio vi fa sapere quello che è importante e deve essere elaborato in seguito.
- 🌈 Per problemi complessi è consigliabile lavorare con un professionista esperto. Scrivetemi per fissare un appuntamento! [coach@abc-e.info](mailto:coach@abc-e.info)

## 11. Come trattare i problemi complessi

<p>Problema complesso (1): Il mio problema ha molti aspetti, oltre all'ansia: paura di fallire, paura di sembrare stupido, paura di dimenticare quello che so, paura degli esami e degli esaminatori, senso di colpa per non aver studiato di più...</p>	<p>Elencate tutti gli aspetti a cui potete pensare, fate una valutazione per ognuno di essi, fate EFT su ogni aspetto, iniziando dal più grande e arrivando fino all'ultimo.</p> <p>Se mentre state lavorando, vi vengono in mente altri aspetti, valutateli e lavorate su di essi subito, riprenderete la vostra lista dopo averli esauriti.</p>
<p>Problema complesso (2): Questo ricordo, contiene un sacco di aspetti che mi fanno star male.</p>	<p>Con EFT si può andare attraverso i ricordi come se si stesse raccontando una storia, trattando gli aspetti che racchiudono intense emozioni, e procedendo con la storia soltanto quando sono stati liberati del loro carico emozionale. Questo non è un lavoro che potete fare da soli, vi occorre l'aiuto di un professionista esperto.</p> <p>Scrivetemi per fissare un appuntamento: <a href="mailto:coach@abc-e.info">coach@abc-e.info</a></p>
<p>Problema complesso (3): Ci sono molteplici ricordi associati con la medesima cosa.</p>	<p>Lavorate su ogni ricordo separatamente. (Fare EFT su "<i>questi ricordi</i>" forse non è abbastanza specifico). Partite dal ricordo più vivido e trattatelo completamente. Poi prendete un altro ricordo e fate la stessa cosa.</p> <p>Continuate finché non avete altri ricordi o l'intero problema non si è svuotato.</p>

<p>Problema complesso (4): Il problema ha aspetti fisici ed emozionali. Esempio: emicrania scatenata da stress.</p>	<p>Potete iniziare sia dagli aspetti fisici sia da quelli emozionali. Chiedetevi <i>"Qual è il problema più grosso?"</i> e lavorate su quello, che sia fisico o emozionale. Mentre lavorate con EFT, se altre sensazioni o connessioni diventano evidenti, lavorate su queste man mano che sorgono.</p>
<p>Problema complesso (5): Mi sento ansioso all'idea di fare EFT per questo problema.</p>	<p>1. Fate EFT sull'ansia di trattare questo problema: <i>"Anche se mi sento ansioso anche solo pensando di fare EFT su &lt;X&gt;,..."</i> finché l'ansia non sparisce. 2. Questo indica qualche genere di paura o resistenza a non avere più questa emozione o condizione. Domandate a voi stessi: <i>"Che cosa ho paura che succeda se lascio andare questa emozione/condizione?"</i> E fate EFT su questo: <i>"Anche se io non mi sento sicuro a lasciar andare &lt;X&gt;..."</i>.</p> <p>Lavorare da soli su questo genere di problemi può essere abbastanza difficile – può essere utile lavorare con un professionista esperto: <a href="mailto:coach@abc-e.info">coach@abc-e.info</a></p> <p>Come sottolineato nel disclaimer, voi siete responsabili per il vostro benessere in ogni momento.</p>

## 12. Migliorare l'autostima con EFT

Analizzate le vostre frasi ricorrenti. Avete l'abitudine di dire: "non sono capace di fare <X>", oppure "non avrò mai abbastanza soldi", "non riesco mai a combinare qualcosa di buono", o ancora "non ce la farò mai"?

Una volta che avete realizzato che vi siete programmati per l'insuccesso anche per le minime cose, potete iniziare ad annotare i vostri pensieri negativi e applicare EFT alle vostre convinzioni limitanti.

Non è facile lavorare da soli su un problema così complesso e sfaccettato come la mancanza di autostima. Soprattutto se questo ha avuto origine nell'infanzia, può essere utile lavorare in un [Gruppo di Coaching](#), che offre, fra l'altro, il vantaggio supplementare del sostegno emotivo fra partecipanti.

Convinzione negativa	Setup	Reminder
Non ce la farò mai	<i>"Anche se io non ce la farò mai..."</i>	Non ce la farò mai
Non ho quello che hanno gli altri	<i>"Anche se non ho quello che hanno gli altri..."</i>	Gli altri hanno <X> e io no
Non avrò mai abbastanza soldi	<i>"Anche se non avrò mai abbastanza soldi..."</i>	Non avrò mai abbastanza soldi
Non sono attraente per il sesso opposto	<i>"Anche se non sono attraente per il sesso opposto..."</i>	Non sono attraente
Gli altri non mi stimano	<i>"Anche se gli altri non mi stimano..."</i>	Gli altri non mi rispettano
Non sono mai riuscito a combinare nulla di buono	<i>"Anche se non sono mai riuscito a combinare nulla di buono..."</i>	Mai fatto nulla di buono
Non sono abbastanza <X>	<i>"Anche se non sono abbastanza &lt;X&gt;..."</i>	Non sono abbastanza <X>

### 13. EFT per smettere di fumare

Molti fumano per evitare, attutire o sopprimere una varietà di sentimenti con cui sono a disagio.

Altri usano le sigarette per rilassarsi e calmarsi; altri per darsi una sferzata di energia. Altri ancora fumano per sentirsi sicuri e protetti.

Nelle sessioni di EFT, o nel [Gruppo di Coaching STOP al Fumo](#), iniziamo facendo una mappa per verificare:

- ◆ In quali situazioni si fuma
- ◆ In quali luoghi si fuma
- ◆ Quali sono le emozioni che vengono sopresse con il fumo
- ◆ Quali sono le convinzioni negative riguardo a smettere di fumare
- ◆ Quali sono i “vantaggi” di continuare a fumare

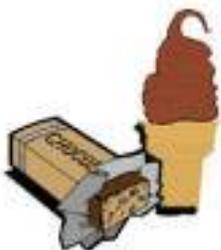
Un aspetto importante da trattare con EFT è legato alla difficoltà di riconoscere e ammettere l'intensità dell'associazione fisica e mentale con la sigaretta.

Quest'associazione è così potente che può portare al sabotaggio e al fallimento dopo i primi giorni di cessazione.



Fin dalla prima sessione, scoprirete come controllare ed eliminare il bisogno irresistibile di accendere una sigaretta usando EFT. Da quel momento avete la capacità di scegliere se fumare o no

## 14. Dimagrire con EFT



### *EFT per Cioccolata Dolci o altre dipendenze da Cibo*

Uno dei Gruppi di Coaching è dedicato a coloro che vogliono rimuovere il desiderio spasmodico per certi cibi. Nel [Coaching di Gruppo Dimagrire con EFT](#), applichiamo EFT per rimuovere permanentemente la "dipendenza" da cioccolato, dolci o altri cibi.

Nel [Gruppo Dimagrire con EFT](#) potete imparare come applicare EFT per:



- ✦ eliminare il bisogno irresistibile di certi cibi
- ✦ usare EFT per alleviare la sensazione di “vuoto” e deprivazione
- ✦ neutralizzare i momenti difficili in cui si tende a mangiare troppo
- ✦ scoprire ed eliminare le convinzioni limitanti, le paure e i blocchi emotivi che hanno causato l’aumento di peso e rendono impossibile dimagrire
- ✦ cambiare i comportamenti auto-sabotanti
- ✦ raggiungere il vostro peso ideale, combinando EFT con altre tecniche come la Visualizzazione e LOA.

## 13. Informazioni e supporto ulteriore

- ◆ Potete contattarmi sul mio sito a <http://www.abc-e.info/coach/contatti.htm>
- ◆ o via email a [coach@abc-e.info](mailto:coach@abc-e.info) per richiedere un appuntamento.
  
- ◆ Per vedere alcuni esempi di sessioni di EFT andate a <http://www.abc-e.info/coach/sessioniEFT.htm>
  
- ◆ Se volete approfondire la conoscenza di EFT, ma non potete permettervi di affrontare la spesa del coaching, potete partecipare al Coaching di Gruppo:
  
- ◆ Benessere con EFT: <http://www.abc-e.info/coach/benessereEFT.htm>
- ◆ EFT per l'autostima: <http://www.abc-e.info/coach/autostimaEFT.htm>
- ◆ Dimagrire con EFT: <http://www.abc-e.info/coach/dimagrireEFT.htm>
- ◆ Stop al fumo con EFT: [http://www.abc-e.info/coach/stop\\_fumoEFT.htm](http://www.abc-e.info/coach/stop_fumoEFT.htm)
  
- ◆ Per entrare in contatto con altre persone che vogliono approfondire la conoscenza di EFT, potete iscrivervi a uno di questi newsgroups:
  - ◆ [EFT\\_italia-subscribe@yahoogroups.com](mailto:EFT_italia-subscribe@yahoogroups.com)
  - ◆ [dimagrire\\_con\\_EFT-subscribe@yahoogroups.com](mailto:dimagrire_con_EFT-subscribe@yahoogroups.com)
  
- ◆ Se cercate informazioni riguardo all'Energy Coaching, consultate [http://www.abc-e.info/coach/energy\\_coaching.htm](http://www.abc-e.info/coach/energy_coaching.htm)
- ◆ O volete partecipare alla Creative Coaching Chat (mensile) consultate <http://www.abc-e.info/coach/chat.htm>

## 13. Che cosa potete fare (e non fare) di quest'ebook

Questo ebook è protetto dalle leggi vigenti sul diritto d'autore. Siete liberi di prelevare e regalare questo manuale o spedirlo via email ad altre persone, a patto che lasciate intatte tutte le informazioni contenute. Questa autorizzazione è valida solo per uso personale! Se avete un sito e volete regalare questo ebook ai vostri visitatori, dovete richiedere il mio consenso scritto.