

Προσέγγιση	Τεχνική
Συμπεριφορική	Έξι λογικά επίπεδα αλλαγής EFT-Βασικό επίπεδο EFT – Προηγμένο επίπεδο Συνομιλώντας με τα Εσωτερικά Κομμάτια Καταρρέουσες Άγκυρες Κύκλος Αριστείας Αλλάζοντας το «ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ» σε «ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ» Μοντέλο Βροχής (RAIN model)
Σύνδεση με πόρους	Αγκυρώνοντας έναν Στόχο στο μέλλον του πελάτη Κύκλος Αριστείας Συνεύρεση με τα κομμάτια (Parts party) Έξι λογικά επίπεδα αλλαγής
Εκκαθάριση ερεθισμάτων	EFT – Βασικό επίπεδο EFT – Προηγμένο επίπεδο ACE -Προηγμένη Ενέργεια Εκκαθάρισης EFT - Η τεχνική του τραύματος χωρίς δάκρυα Τεχνική περιστροφής στο χώρο Τεχνική διακοπτόμενου χώρου
Ισορρόπηση Συναισθημάτων	EFT – Βασικό επίπεδο EFT – Προηγμένο επίπεδο Το μοντέλο NO FEAR για coaches Μοντέλο Βροχής (RAIN model) Κεντράρισμα A – B – C Συνειδητή αναπνοή Η τεχνική αναπνοής τετραγώνου Τεχνική αναπνοής 4-7-8
Σχέσεις	Μετατόπιση μεταξύ αντιληπτικών θέσεων
Αξίες	Αναπλασιώνοντας τις Αξίες
Πεποιθήσεις	ACE -Προηγμένη Ενέργεια Εκκαθάρισης Αντικαθιστώντας μια πεποίθηση Συνομιλώντας με τα Εσωτερικά Κομμάτια

Ενσωμάτωση	«Ψίθυρος σώματος - Κραυγή σώματος» Κεντράρισμα A – B – C Συνειδητή αναπνοή Η τεχνική αναπνοής τετραγώνου Τεχνική αναπνοής 4-7-8 Σάρωση σώματος (Body Scan)
Αυτοφροντίδα	Μοντέλο Βροχής (RAIN model) Έξι λογικά επίπεδα αλλαγής Ο πίνακας αυτοφροντίδας στο Medical Coaching
Αφηγηματική	EFT – Βασικό επίπεδο EFT – Προηγμένο επίπεδο
Πόνος	Ενσωμάτωση κομματιών EFT – Βασικό επίπεδο EFT – Προηγμένο επίπεδο ACE -Προηγμένη Ενέργεια Εκκαθάρισης EFT - Η τεχνική του τραύματος χωρίς δάκρυα EFT για πόνο (Nick Ortner)