

Pratiquer EFT

(Séquence Courte / Séquence Complète)

1 - Pensez au problème

2 - Évaluez de 0 à 10 l'intensité de ce qui vous affecte

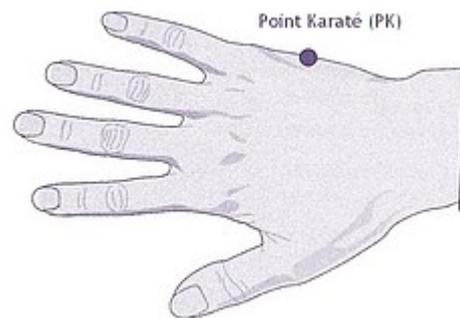
(0 = aucune gêne / 10 = c'est intolérable)

3 - Traitez l'Inversion Psychologique

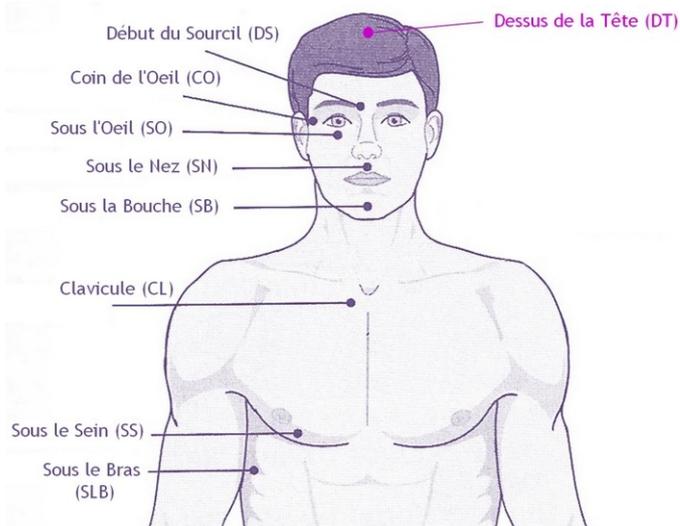
Tapotez sur le **Point Karaté (PK)** en répétant 3 fois la phrase de préparation :

« **Même si j'ai... (ce problème) ..., je m'aime et je m'accepte comme je suis** »

NB : remplacez « ce problème » par l'énoncé de ce qui vous affecte.



4 - La Séquence de Tapotements



La Séquence Courte :

Tapotez chacun des points suivants (5 à 7 fois) en répétant une fois votre phrase de rappel à chaque point :

Dessus Tête	(DT)	« Ce problème »
Début du Sourcil	(DS)	« Ce problème »
Coin de l'Oeil	(CO)	« Ce problème »
Sous l'Oeil	(SO)	« Ce problème »
Sous le Nez	(SN)	« Ce problème »
Sous la Bouche	(SB)	« Ce problème »
Clavicule	(CL)	« Ce problème »
Sous le Sein	(SS)	« Ce problème »
Sous le Bras	(SLB)	« Ce problème »

Vous pouvez arrêter là, et passer directement à l'étape 5 ou continuer en faisant la séquence complète

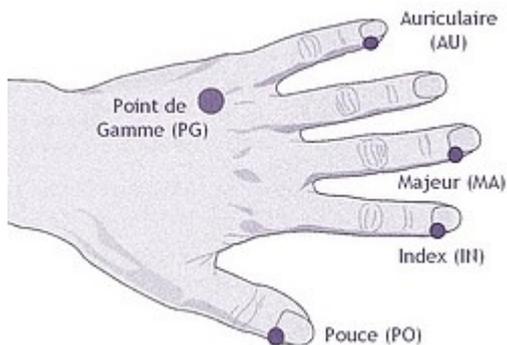
Pour faire la Séquence Complète :

Continuez en tapotant chaque point situé à la base de l'ongle (côté gauche de l'ongle pour la main droite / côté droit pour la main gauche) et en disant votre phrase de rappel :

Coin du Pouce	(PO)	« Ce problème »
Coin de l'Index	(IN)	« Ce problème »
Coin du Majeur	(MA)	« Ce problème »
Coin de l'Auriculaire	(AU)	« Ce problème »

Vous remarquez que l'on saute l'annulaire :

Le méridien est stimulé après par le **Point de Gamme (PG)**



La Gamme des 9 actions

Tapotez continuellement sur le **Point de Gamme (PG)** en faisant ces neuf actions :

1. Fermez les yeux, « Ce problème »
2. Ouvrez les yeux, « Ce problème »
3. Regardez en bas à droite sans tourner la tête, « Ce problème »
4. Regardez en bas à gauche sans tourner la tête, « Ce problème »
5. Faites un cercle avec les yeux dans un sens, « Ce problème »
6. Faites un cercle dans l'autre sens, « Ce problème »
7. Fredonnez un petit air,
8. Comptez jusqu'à 5,
9. Fredonnez un petit air.

Pour terminer cette séquence complète :
Tapotez à nouveau la Séquence Courte

5 - Ré-évaluez l'intensité

Tant que vous n'êtes pas à « 0 », reprenez les étapes 3 et 4 en modifiant l'affirmation de préparation et la phrase de rappel :
« **Ce reste de problème** ».