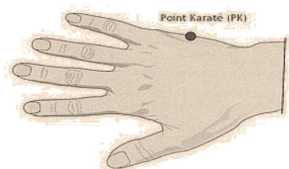


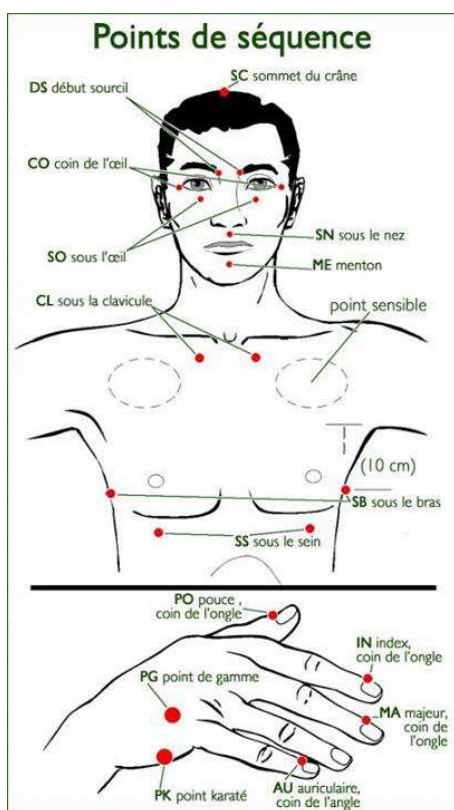
PRATIQUER L'EFT en AUTOTRAITEMENT

- 1) Pensez et identifier votre problème précisément (sensation physique de mal être, émotion, pensée toxique)
- 2) Évaluez l'intensité de ce qui vous affecte maintenant, en y pensant, sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucune gêne / 10 = c'est intolérable)
- 3) Créez votre phrase de préparation en deux parties : « même si j'ai (ce problème), je m'aime et je m'accepte totalement comme je suis »



Stimulez en tapotant le Point Karaté avec 3 doigts (PK) en répétant 3 fois la phrase de préparation

- 4) Définissez votre phrase de rappel : « ce problème »



- 5) Enchaînez la séquence de stimulation des points méridiens en répétant une seule fois la phrase de rappel sur chaque point

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'Œil (CO)** « Ce problème »
- Sous l'Œil (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 »

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)** « Ce problème »

Évaluez la nouvelle intensité émotionnelle

Si besoin, effectuez de nouvelles rondes en corrigeant en conséquence la phrase de préparation : « même si j'ai encore (ce problème), je m'accepte comme je suis ».

Puis « Ce reste de problème »

Recommencer jusqu'à intensité minimum

Quand L'EFT semble ne pas fonctionner

Boire de l'eau.

Être le plus précis possible

Retirer montres, téléphones portables, objets à piles de sur soi.

Pratiquer à d'autres moments de la journée, dans des endroits différents.

Persévérer

Se faire aider par un praticien qualifié.