



EFT -La Séquence Complète sur une page



1- Pensez au problème

2- Évaluez l'intensité du ressenti (gêne, souffrance...)

entre « 0 » absence d'émotion et « 10 » le maximum d'émotion.

3- Traitez l'inversion psychologique ou IP

Répétez 3 fois la phrase de préparation en tapotant votre point de karaté ou en massant votre point sensible, tout en restant concentré sur votre problème.

Même si j'ai « ce problème » je m'aime et je m'accepte complètement

4- La séquence de tapotements

En disant la phrase de rappel (ce problème) une fois sur chaque point, tapotez 5 à 7 fois chaque point (sans les compter), en restant concentré sur votre problème.

| | | |
|-------------------|----|-----------------|
| Sommet de la Tête | ST | « 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 » |
| Creux du Menton | CM | « ce problème » |
| Sous la Clavicule | CL | « ce problème » |
| Sous le Sein | SS | « ce problème » |
| Sous le Bras | SB | « ce problème » |

Pour faire la séquence complète : Continuez en tapotant avec 2 doigts chaque point situé à la base de l'ongle. (côté gauche de l'ongle pour la main droite et côté droit de l'ongle pour la main gauche) 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 sera stimulé plus loin par le **Point de Gamme**

Continuez en tapotant continuellement sur le Point de Gamme, tout en effectuant les 9 actions suivantes :

- 1-Fermez les yeux
- 2-Ouvrez les yeux
- 3-En gardant la tête droite, Regardez à droite,
- 4-Puis regardez à gauche
- 5-Tournez les yeux dans le sens anti-horaire d'une montre
- 6-Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
- 7-Fredonnez les premières notes d'un petit air connu,
- 8-Comptez de 1 à 5 à haute voix,
- 9-Fredonnez à nouveau du même petit air.

Point de Gamme

5 – Ré – Évaluez Reprenez tant que vous n'êtes pas à « 0 » tout en tenant compte des progrès dans la formulation de votre phrase d'IP et de la phrase de rappel.