

EFT - Séquence Abrégée et 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- L'inversion psychologique ou IP

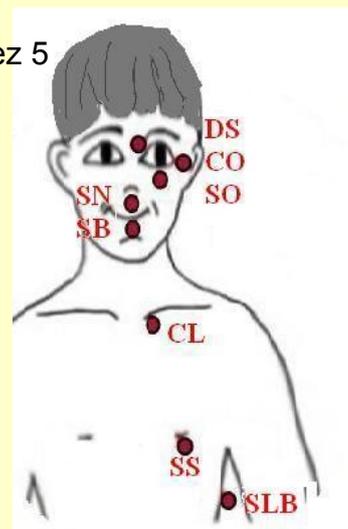
Répétez 3 fois l'IP en tapotant votre point de karaté.

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 une fois sur chaque point (ci-contre), tapotez 5 à 7 fois chaque point (sans les compter), en restant concentré sur votre problème.

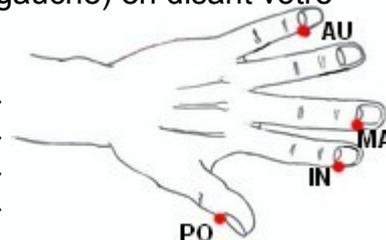
| | | |
|-------------------|------------|-----------------|
| Début du Sourcil | DS | « ce problème » |
| Coin de l'Oeil | CO | « ce problème » |
| Sous l'Oeil | SO | « ce problème » |
| Sous le Nez | SN | « ce problème » |
| Sous la Bouche | SB | « ce problème » |
| Sous la Clavicule | CL | « ce problème » |
| Sous le Sein | SS | « ce problème » |
| Sous le Bras | SLB | « 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

Et toujours en disant votre phrase de rappel tapotez continuellement sur le Point de Gamme en effectuant les 9 actions suivantes :

Fermez les yeux

Ouvrez les yeux

En gardant la tête droite,

Regardez à droite,

Puis regardez à gauche

Tournez les yeux dans le sens anti-horaire d'une montre

Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre

Fredonnez les premières notes d'un petit air

Comptez de 1 à 5 à haute voix

Fredonnez à nouveau du même petit air.



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.