EFT -La Séquence Complète sur une page



1- Pensez au problème

2- Evaluez 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.

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

Continuez en tapotant continuellement sur le Point de Gamme, tout 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 connu,
Comptez de 1 à 5 à haute voix,
Fredonnez à nouveau du même petit air.



5 – Ré – Evaluez 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.

Copyright : http://www.technique-eft.com