

TECHNIQUES DE LIBERATION EMOTIONNELLE

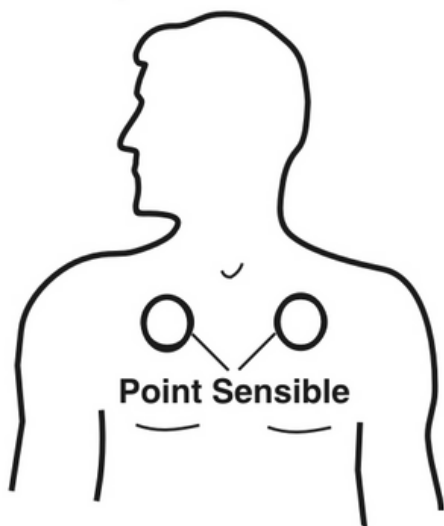
Procédure de tapotements d'EFT™ (recette de base)



#1...La préparation

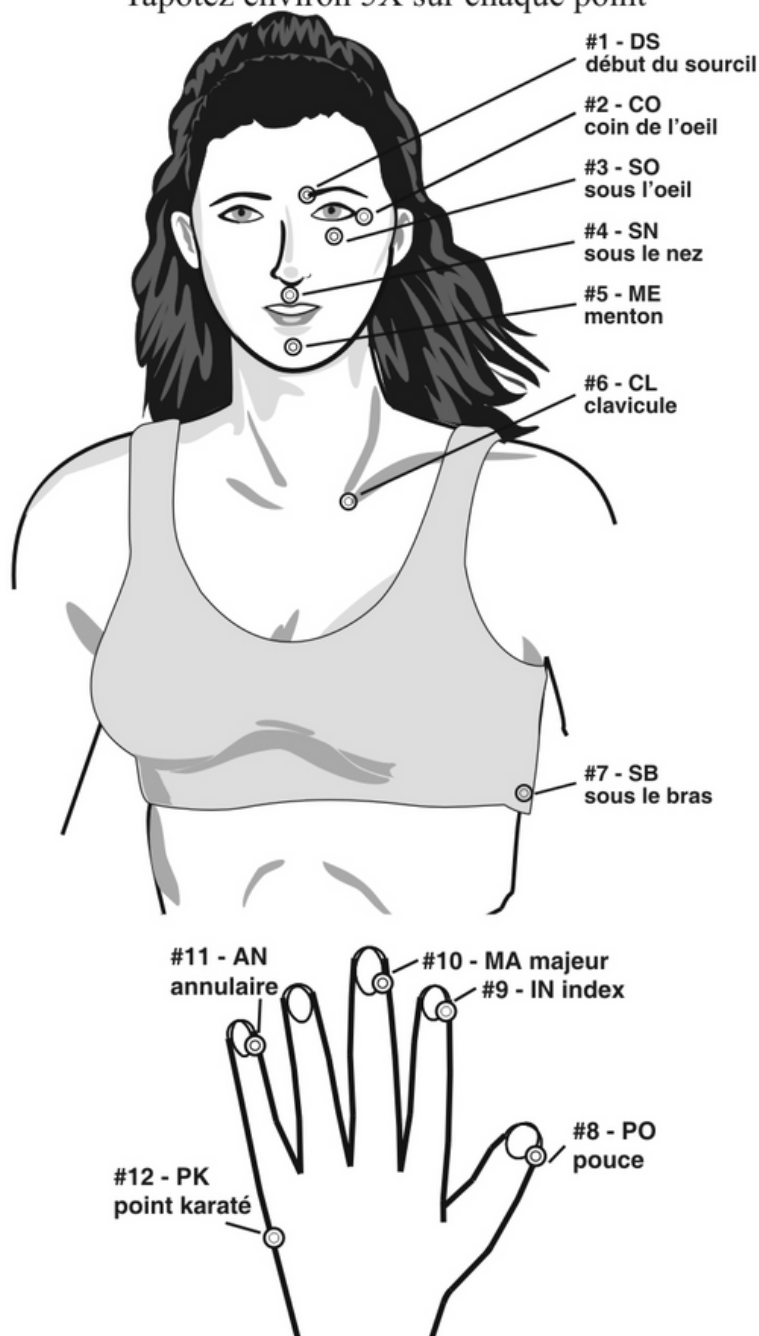
- 1) Répétez 3X: *“Même si j’ai ce ___(problème)___, je m’accepte profondément et complètement.”*
- 2) Tout en massant de manière continue le “point sensible” ou en tapotant sur le “point karaté.”

Le point sensible/ le point karaté

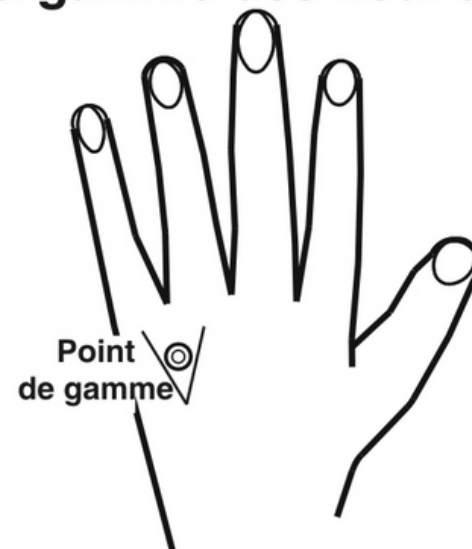


#2...La séquence

Tapotez environ 5X sur chaque point



#3...La gamme des neuf actions



Enchaînez 9 actions tout en tapotant continuellement le point de gamme:

- 1) Yeux fermés
- 2) Yeux ouverts
- 3) Regardez en bas à droite (sans bouger la tête)
- 4) Regardez en bas à gauche (sans bouger la tête)
- 5) Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
- 6) Tournez les yeux dans le sens contraire
- 7) Fredonnez 5 secondes une chanson (Au clair de la lune)
- 8) Comptez de 1 à 5
- 9) Fredonnez 5 secondes la même chanson à nouveau.

#4...Répétez la séquence #2

Remarque: dans les rondes ultérieures de tapotements, changez la phrase de mise en place en “Même si j’ai encore un reste de ce problème...” Et utilisez “ce reste de problème” comme phrase de rappel.