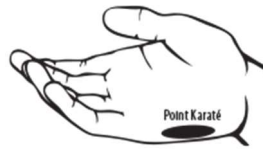


RECETTE DE BASE EFT

1. Identifiez la difficulté

2. Évaluez l'intensité de l'inconfort ou du stress sur une échelle de 0 à 10. (0 absence d'inconfort, 10 = inconfort maximum)

3. Neutralisez l'inversion psychologique suivante : « Même si j'ai ... (nommer votre difficulté) ..., je m'accepte totalement et profondément ».



4. Faire la séquence en boucle plusieurs fois : Tapotez les points des méridiens tout en répétant la phrase de rappel (phrase de votre difficulté) : « Ce, cette... (Nommer votre difficulté et les désagréments associés ex : Cette peur qui m'agace, cette peur qui me ronge, cette peur qui me stress, cette peur qui me rend anxieux ... ».

Dans l'ordre :

- a-sur la tête
- b-entre les sourcils
- c-coin externe des yeux
- d-sous les yeux
- e-sous le nez
- f-sous la lèvre inférieure
- g-à la jonction clavicules /sternum
- h-sur le sternum
- i-sous les seins
- j-côtés du tronc à une main sous les aisselles



- k-à la base de l'ongle du pouce
- l- idem index côté pouce
- m- idem majeur côté index
- n- idem Auriculaire côté annulaire



5. Effectuez les 9 actions suivantes en pensant à votre difficulté et en tapotant sur le point gamme :

- a-fermez les yeux
- b-les ouvrir
- c-yeux en bas à droite
- d-yeux en bas à gauche
- e-faire tourner les yeux dans un sens
- f-faire tourner les yeux dans l'autre sens
- g-fredonner un petit air
- h-compter de 1 à 5
- i-fredonner un petit air