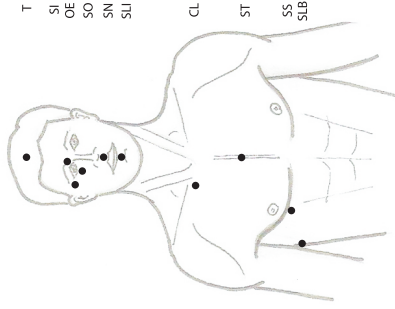
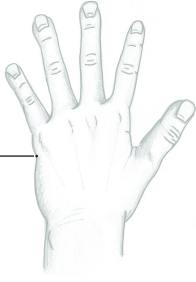




EFT Séquence abrégée

1. Identifiez la difficulté : l'inconfort, l'émotion, la sensation,...
2. Évaluez l'intensité de l'inconfort ou du stress sur une échelle de 0 à 10
0 = absence d'inconfort et 10 = inconfort maximum
3. Faites l'affirmation de neutralisation de l'inversion psychologique ou I.P.
Tout en tapotant le Point Karaté (tranchant de la main), répétez 3 fois à voix haute l'affirmation suivante :
« **Même si j'ai... (nommez votre difficulté) ... je m'accepte totalement et profondément.** »
4. Faites la séquence de tapotement
Tapotez dans l'ordre les points des méridiens suivants, tout en répétant la phrase de rappel :
« **Ce/cette... (nommez votre difficulté) ...** »
5. Réévaluez l'intensité de l'inconfort ou du stress sur une échelle de 0 à 10
Si vous n'êtes pas à 0, répétez l'affirmation de neutralisation en utilisant la phrase suivante :
« **Même si j'ai toujours un reste de... (nommez votre difficulté) ..., je m'accepte totalement et profondément.** »
Puis, répétez la séquence abrégée ou complète avec une phrase de rappel légèrement modifiée :
« **Ce reste de... (nommez votre difficulté)** »
6. Répétez cette étape jusqu'à ce que vous soyez à 0 d'intensité

Point Karaté



[Au dessus de la tête*
T]
Coin interne des sourcils
SI
Coin externe des yeux
OE
Sous les yeux
SO
Sous le nez
SN
Sous la lèvre inférieure
SLI
A la jonction sternum/clavicule
CL
[Sur le sternum*
ST]
Sous les seins
SS
Sous le bras à une main de l'aisselle
SLB

*Ces deux points qui fonctionnent merveilleusement bien ne sont pas de Gary Craig

