

# EFT Séquence abrégée

1. Identifiez la difficulté : l'inconfort, l'émotion, la sensation,...
2. Evaluez 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