

# 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

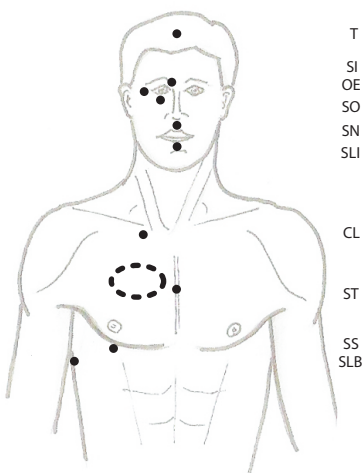
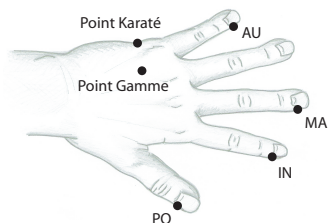
Si vous n'êtes pas à 0, répétez l'affirmation de neutralisation en utilisant la phrase suivante :

**« 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



[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