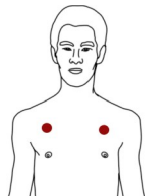


L'EFT sur une Page

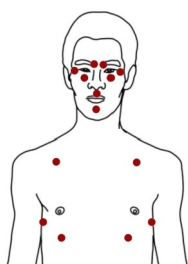
1 La préparation : évaluation de l'intensité du problème sur une échelle de 1 à 10.

Construction de l'affirmation

« Même si j'ai ___(ce problème___, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte infiniment » Trois fois en massant les points douloureux ou le tapant le point karaté.



2 La séquence « ce problème » en tapotant 5 à 7 fois tous les points.



3 Les neufs action en tapotant le point de gamme.

1. Fermer les yeux et prenez trois inspirations profondes
2. Ouvrir les yeux.
3. Sans bouger la tête, regarder en bas à droite.
4. Sans bouger la tête, regarder en bas à gauche.
5. Faire rouler les yeux dans le sens horaire
6. Faire rouler les yeux dans le sens antihoraire.
7. Fredonner un petit air que vous connaissez pendant 3 à 5 secondes.



8. Compter lentement de 1 à 5.
9. Fredonner votre petit air de nouveau.

4 La séquence une seconde fois « ça part » ou « c'est fini » puis le point couronne pour ouvrir sur une autre réalité « A partir de maintenant (énoncé votre nouvelle réalité).



5 Évaluation sur une échelle de 0 à 10. Si ce n'est pas totalement parti passer à l'étape « reformulation »

Reformulation pour les séquences suivantes « même si j'ai de reste de » « Puis ce petit reste de ».+