EFT
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Libérez-vous des émotions négatives !

SÉQUENCE ABRÉGÉE ET SÉQUENCE COMPLÈTE

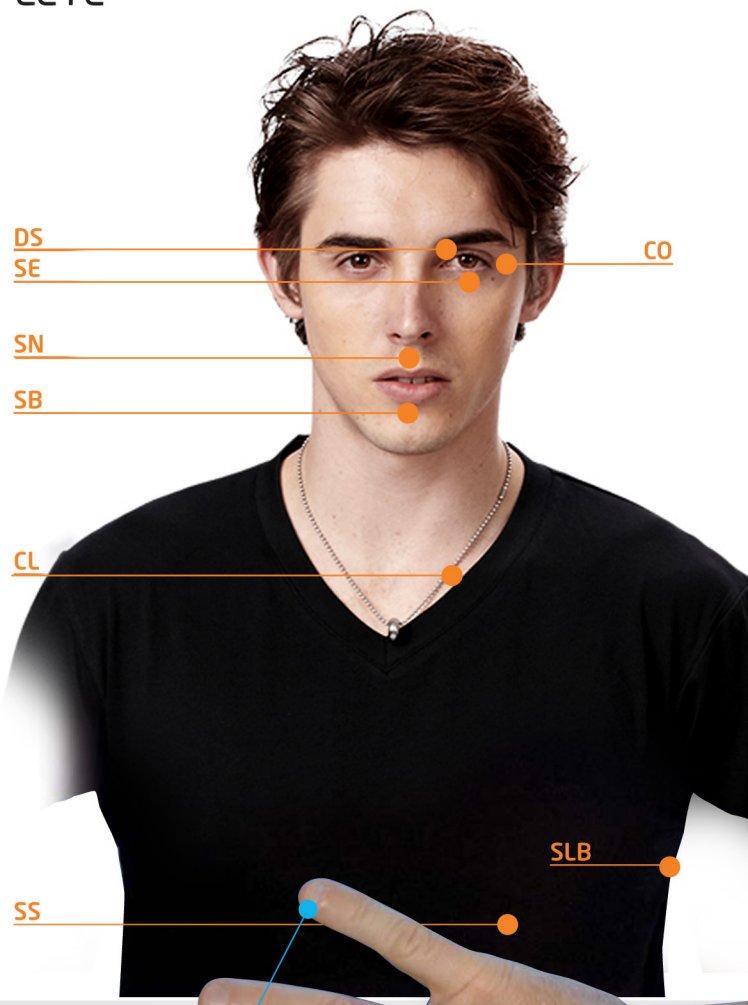
1- La préparation :

Répétez l'affirmation suivante trois fois :
«Même si j'ai (ce problème), je m'accepte totalement et complètement», tout en tapotant le point Karaté **(PK)**

2. La séquence :

Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques qui suivent, tout en répétant une seule fois votre phrase de rappel à chaque point :

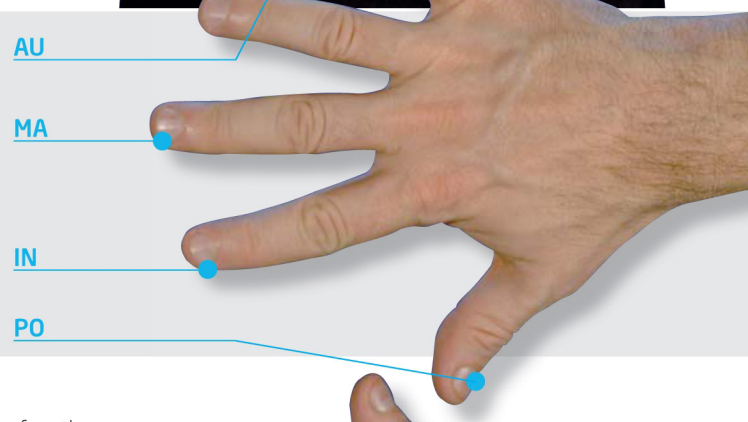
Début du sourcil	DS	«ce problème»
Coin de l'œil	CO	«ce problème»
Sous l'œil	SO	«ce problème»
Sous le nez	SN	«ce problème»
Sous la bouche	SB	«ce problème»
Sous la clavicule	CL	«ce problème»
Sous le sein	SS	«ce problème»
Sous le bras	SLB	«ce problème»



Pour faire la séquence complète

Continuez en tapotant avec 2 doigts chaque point situé à la base de l'ongle (côté gauche de l'ongle pour la main droite et côté droit pour la main gauche) en disant votre phrase de rappel :

Coin de l'ongle du pouce	PO	«ce problème»
Coin de l'ongle de l'index	IN	«ce problème»
Coin de l'ongle du majeur	MA	«ce problème»
Coin de l'ongle de l'auriculaire	AU	«ce problème»
Point Karaté	PK	«ce problème»



3. La gamme des neuf actions :

Tapotez continuellement sur le Point de Gamme **(PG)** en faisant ces neuf actions :
(1) Fermez les yeux,
(2) Ouvrez les yeux,
(3) Regardez en bas à droite sans tourner la tête,
(4) Regardez en bas à gauche sans tourner la tête,
(5) Faites un cercle avec les yeux dans un sens,
(6) Faites un cercle dans l'autre sens,
(7) Fredonnez un petit air,
(8) Comptez jusqu'à 5,
(9) Fredonnez un petit air.

4. La séquence (encore) :

Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque fois :
DS - CO - SO - SN - SB - CL - SS - SLB - PO - IN - MA - AU - PK

N.B. : Dans les séquences suivantes l'affirmation de préparation et la phrase de rappel seront modifiées pour souligner le fait que vous abordez le reste du problème.