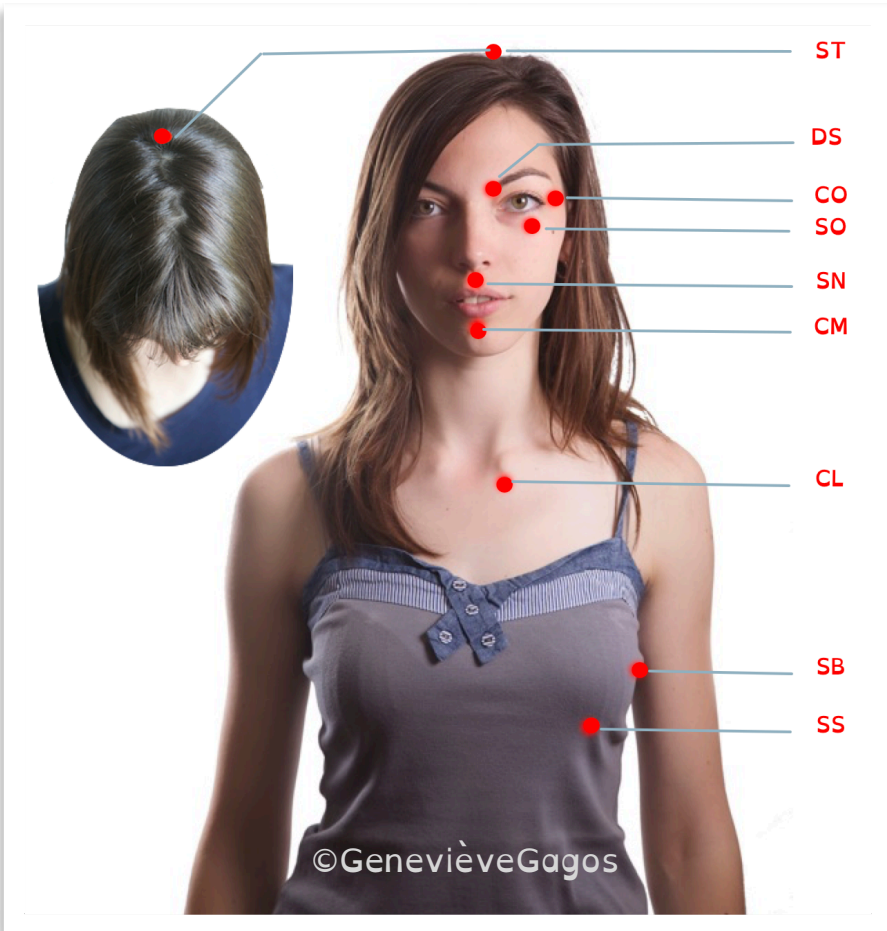


Cette fiche mémo vous est offerte par Geneviève Gagos



## Recette de base EFT



- 1 - Pensez à votre problème du moment.
- 2 - Évaluez l'intensité du ressenti (gêne, souffrance...) entre « 0 » (absence de dérangement) et « 10 » (le dégagement maxi).
- 3- Dites votre phrase de préparation 3 fois, en tapotant votre point karaté (photo ci-contre) tout en restant bien concentré sur votre problème.

« Même si j'ai « ce problème », je m'aime et je m'accepte comme je suis ».

« ce problème » est à remplacer par l'énoncé précis de votre ressenti quand vous vous connectez à votre problème.

- 4- Puis continuez en tapotant 5 à 7 fois (sans les compter) sur chacun des points EFT. Vous prononcerez alors, une fois votre phrase de rappel (la partie énonçant votre problème) sur chaque point.

Sur la **T**ête : « j'ai ce problème »

Début du **S**ourcil : « j'ai ce problème »

Coin de l'**O**eil : « j'ai ce problème »

Sous l'**O**eil : « j'ai ce problème »

Sous le **N**ez : « j'ai ce problème »

Creux du **M**enton : « j'ai ce problème »

Sous la **C**lavicule : « j'ai ce problème »

Sous le **B**ras : « j'ai ce problème »

Sous le **S**ein : « j'ai ce problème »

- 5- Re-évaluez et continuez tant que vous n'êtes pas à « 0 ».

Exemple : Même si .....

Je m'aime et je m'accepte comme je suis (ou « je m'accepte comme je suis » ou encore « je veux bien essayer de m'accepter »).