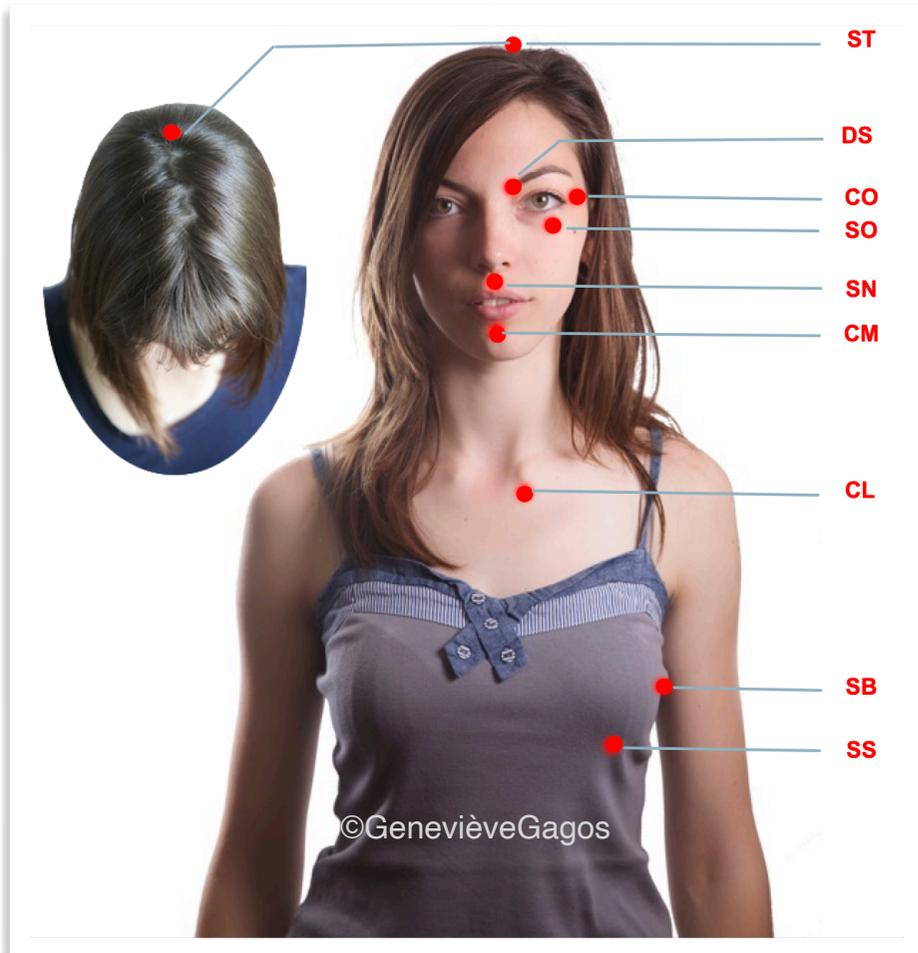


Cette fiche mémo vous est offerte par Geneviève Gagos



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 (image ci-dessous) 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 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 ».

Découvrir l'EFT : Technique-EFT.com

Se former à l'EFT : Ecole-EFT-France.fr