



DS - début du sourcil

SO - sous l'œil

CO - coin de l'œil

SN - sous le nez

ME - menton

CL - sous la clavicule

Points sensibles

SB - sous le sein

SS - sous le bras

D'après le schéma extrait de «L'EFT POUR LES NULS», traduit et adapté par Jean-Michel Gurret

Les points de stimulation des doigts et le point de gamme

Point Karaté (PK)

AU - auriculaire

Point de Gamme

MA - majeur

IN - Index

PO - pouce

## EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

- 1) Identifier votre problème précisément
- 2) Évaluez l'intensité émotionnelle que vous ressentez maintenant, en y pensant, sur une échelle de 0 à 10
- 3) Créez votre phrase de préparation en deux parties : « même si j'ai (ce problème), je m'accepte comme je suis »
- 4) Définissez votre phrase de rappel : « ce problème »
- 5) Enchaînez les 2 étapes suivantes :

### Étape 1 :

répétez trois fois la phrase de préparation en stimulant votre point karaté (ou en massant le point sensible)

### Étape 2 :

Enchaînez la séquence de stimulation des points méridiens en répétant une seule fois la phrase de rappel sur chaque point

- 6) Évaluez la nouvelle intensité émotionnelle
- 7) Si besoin, effectuez de nouvelles rondes en corrigeant en conséquence la phrase de préparation : « même si j'ai **encore** (ce problème), je m'accepte comme je suis »

Marine  
Brunet 