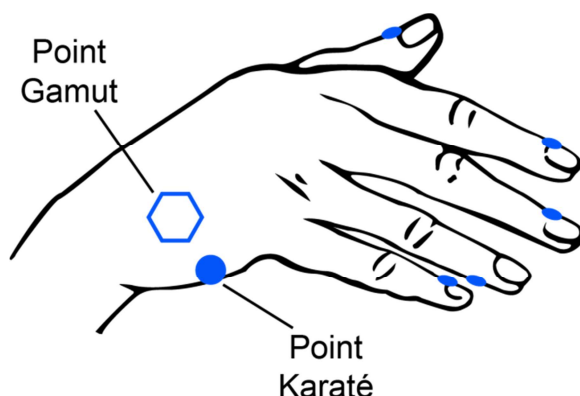




FICHE EXPRESS EFT – Points mains **Apprenez les bases de l'EFT en quelques minutes**

Points utilisés sur les mains lors d'une séance EFT



Pour ce qui est de tapoter ces points en continu :

SET - Simple Energy Techniques

Eh oui, il était possible de faire encore plus simple que l'EFT, qui l'eût cru ? ;) Deux australiens, Steve Wells et David Lake (www.EFTDownUnder.com) sont à l'origine de cette technique où les points sur les doigts sont utilisés de façon extensive...

Dans ce cas, tous les doigts sont tapotés, y compris l'annulaire.

Les avantages sont multiples :

- * points accessibles mais discrets,
- * faciles à stimuler en toutes circonstances,
- * même pas besoin de dire ou penser à des phrases !

La petite astuce qui rend cette technique tellement simple, et du coup facile à pratiquer tout au long de la journée, consiste à stimuler les points avec une seule main. L'index fait le tour par-dessus le pouce pour venir stimuler le premier point et ensuite le pouce tapote légèrement sur les quatre autres doigts... Comme tout ce qui est simple, c'est difficile à expliquer, mais faites-le, vous verrez.

Alors, en conduisant, en regardant la télé, en parlant au téléphone, en allant aux toilettes, en écoutant de la musique, au lit... Faites-en au moins 30 minutes par jour et vous verrez vos problèmes les plus variés et les plus inattendus fondre comme beurre au soleil !

