



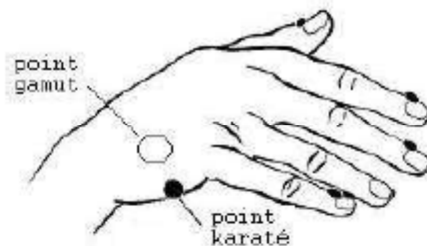
**VIRTUEL**  
**LE CONGRÈS EFT**  
TECHNIQUES DE LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE  
DU 30 AVRIL AU 8 MAI 2018

## FICHE EXPRESS EFT – Points mains

### Apprenez les bases de l'EFT en quelques minutes

---

#### Points sur les mains utilisés 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](http://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 !



Pour d'autres ressources EFT en français, visitez le site [www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)