



FICHE EXPRESS EFT – Ronde complète

Apprenez les bases de l'EFT en quelques minutes

1. Choisissez **une difficulté** sur laquelle vous désirez travailler.

2. **Évaluez l'intensité** de votre inconfort. Attribuez une note d'intensité de 0 à 10 au problème choisi. (0= pas d'inconfort, 10= inconfort maximum).

3. **Faites la préparation** (l'affirmation de neutralisation de l'inversion psychologique) **comme suit** :

Tout en tapotant le Point Karaté (1), répétez 3 fois à voix haute l'affirmation suivante :

Même si j'ai ___ (votre ressenti, votre difficulté), je m'accepte profondément et totalement.

4. Faites **la séquence** : Tapotez sur chacun des points tout en répétant la phrase rappelant votre difficulté dans l'ordre suivant :
Sur la tête (2) - Début sourcil (3) - Coin de l'œil (4) - Sous l'œil (5) - Sous le nez (6) - Creux du menton (7) - Sous la clavicule (8) - Sous le bras (9) — Sous le sein (10)



5. **Réévaluez l'intensité de votre inconfort ou du stress** sur une échelle de 0 à 10. Souvenez-vous: 10 c'est quand vous vous sentez très mal et le 0 c'est quand cela ne vous dérange plus.

6. S'il y a toujours une intensité, refaites **la phase de préparation**. Vous pouvez préciser votre pensée en changeant quelque peu l'affirmation :

Même si j'ai toujours ce reste de (nommez votre difficulté), je m'accepte profondément et totalement.

7. **Refaites la séquence** autant de fois que nécessaire.

A NOTER : La pratique de l'EFT a tendance à donner soif. C'est normal, le corps évacue des toxines au fur et à mesure que les émotions bloquées se libèrent. Pensez à boire de l'eau pendant et après une séance.