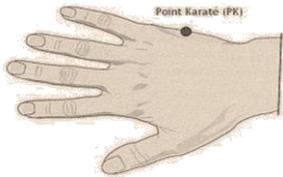


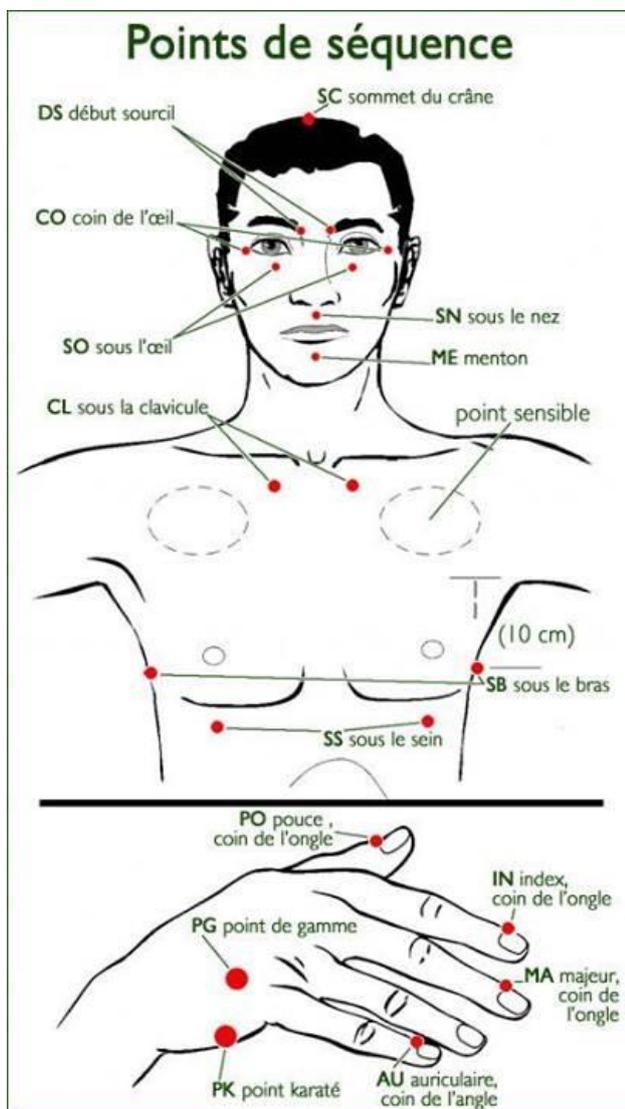
## PRATIQUER L'EFT en AUTOTRAITEMENT

- 1) **Pensez et identifier votre problème précisément** (situation, sensation physique de mal être, émotion, pensée toxique)
- 2) **Évaluez l'intensité de ce qui vous affecte maintenant**, en y pensant, sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucune gêne / 10 = c'est intolérable)
- 3) **Créez votre phrase de préparation** en deux parties : « même si j'ai (ce problème, ces émotions, ces pensées, ces sensations), je m'accepte totalement tel que je suis »



Stimulez en tapotant le Point Karaté avec 3 doigts (PK)  
en répétant 3 fois la phrase de préparation

### 4) Définissez votre phrase de rappel : « ce problème »



5) **Enchaînez la séquence de stimulation des points méridiens** : Tapotez chacun des points suivants (5 à 7 fois) en répétant une fois votre phrase de rappel à chaque point :

- Dessus Tête (DT) « Ce problème »
- Début du Sourcil (DS) « Ce problème »
- Coin de l'Œil (CO) « Ce problème »
- Sous l'Œil (SO) « Ce problème »
- Sous le Nez (SN) « Ce problème »
- Sous la Bouche (SB) « Ce problème »
- Clavicule (CL) « Ce problème »
- Sous le Sein (SS) « Ce problème »
- Sous le Bras (SLB) « Ce problème »

Continuez en tapotant chaque point situé à la base de l'ongle (côté gauche de l'ongle pour la main droite / côté droit pour la main gauche) et en disant votre phrase de rappel :

- Coin du Pouce (PO) « Ce problème »
- Coin de l'Index (IN) « Ce problème »
- Coin du Majeur (MA) « Ce problème »
- Coin de l'Auriculaire (AU) « Ce problème »
- Point de Gamme (PG) « Ce problème »

### 6) Évaluez la nouvelle intensité émotionnelle

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 ». Puis « Ce reste de problème »  
Recommencer jusqu'à intensité minimum

### Pour que L'EFT fonctionne au mieux :

#### Boire de l'eau.

Être le plus précis possible

Retirer votre montre, éloignez téléphones portables et objets à piles de soi.

Pratiquer à d'autres moments de la journée, dans des endroits différents.

Pratiquer régulièrement et persévérer

Si le problème résiste et persiste, se faire aider par un praticien qualifié.