

EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

- 1 Identifiez votre problème précisément : pensez à l'événement difficile que vous avez vécu et faites un arrêt sur l'image la pire de cette situation, comme si vous pouviez la voir sur un écran face à vous.
- 2 Demandez-vous ce que vous ressentez : sensation(s) physique(s) et émotion(s) en regardant cette image fixe et évaluez l'intensité de **vos** ressenti sur une échelle de 0 à 10.
- 3 Stimulez le tranchant de votre main (*droite ou gauche*) que l'on appelle le « **point karaté** » en répétant une fois la phrase suivante : « même si je ressens ces sensations et cette émotion quand je pense à cette situation (*précisez laquelle*) et que j'ai cette image dans ma tête, je m'accepte comme je suis ».
- 4 **Stimulez une dizaine de fois chacun des points méridiens** en commençant par le sommet de la tête et en terminant par le point de gamme (*situé sur le dos de la main*), en répétant une fois une courte phrase de rappel du genre : « cette image » / « cette sensation » / « cette émotion que je ressens » / « cette intensité à x/10 », etc
- 5 A la fin de la stimulation de **l'ensemble des 15 points**, respirez profondément, si besoin buvez un petit verre d'eau et évaluez ce que vous ressentez en repensant à la même scène et en laissant l'image revenir dans votre tête.

Et recommencez le même processus jusqu'au soulagement total de votre ressenti.

LES POINTS DE STIMULATION DES DOIGTS ET LE POINT DE GAMME

