

L'EFT La recette de base

1. Centrez-vous sur votre problème. (Par exemple j'ai peur des chats)

Prenez votre temps pour **ressentir vos émotions corporellement** par rapport à ce problème.

2. Tapotez sur **le point karaté** tout en disant 3 fois à haute voix, avec conviction, même si vous n'y croyez pas, la phrase suivante :

« Même si j'ai ... (peur des chats), je m'aime et je m'accepte profondément ».

3. **Tapotez** environ sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque fois :

Dessus Tête : *J'ai peur des chats*

Début Sourcil : *J'ai peur des chats*

Coin Œil : *J'ai peur des chats*

Sous Œil : *J'ai peur des chats*

Sous Nez : *J'ai peur des chats*

Menton : *J'ai peur des chats*

Sous Clavicule : *J'ai peur des chats*

Sous Bras : *J'ai peur des chats*

Sous sein : *J'ai peur des chats*

INSPIRER – SOUFFLEZ- PLUSIEURS FOIS - BUVEZ UN VERRE D'EAU-

PRENEZ VOTRE TEMPS AVANT DE REPRENDRE S'IL LE FAUT

Utilisez la méthode pour tout malaise émotionnel ou physique.
Soyez précis.
Persistez jusqu'à ce que le problème disparaisse.

La recette en Images



Point Karaté



Coin de l'Oeil



Sous Clavicule



Dessus Tête



Sous l'Oeil



Sous Bras



Début Sourcil



Dessous Nez et Menton



Sous Seins