

Technique de libération émotionnelle

(Emotional Freedom Technique)

www.emofree.com

La recette de base

1. La préparation... Dites l'affirmation suivante trois fois :

« *Même si j'ai ce _____ je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

tout en frottant le point douloureux de congestion neurolymphatique ou en tapotant le point Karaté.

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

DS - CO - SO - SN - ME - CL - SB - SS - PO - IN - MA - AU - PK

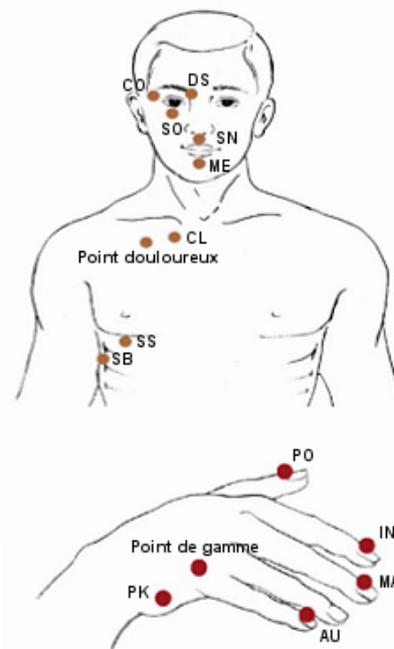
3. La gamme des neuf actions... Tapotez continuellement sur le point de gamme en faisant ces neuf actions :

(1) Fermer les yeux , (2) ouvrir les yeux , (3) yeux en bas à droite , (4) yeux en bas à gauche, (5) cercle avec les yeux dans un sens , (6) dans l'autre sens , (7) fredonner un petit air , (8) compter jusqu'à 5, (9) fredonner un petit air.

4. La séquence (encore)... Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque fois :

DS - CO - SO - SN - ME - CL - SB - SS - PO - IN - MA - AU - PK

N.B. : Dans les séquences subséquentes l'affirmation de préparation et la phrase de rappel seront modifiées pour souligner le fait que vous abordez le reste du problème.



Notes :

Préparation : « Bien que [j'ai ce problème], je m'aime et je m'accepte complètement »

Phrase de rappel : [Ce problème]

DS : Début du Sourcil

CO : Coin de l'Oeil

SO : Sous l'Oeil

SN : Sous le Nez

ME : Menton (sous la bouche)

CL : Clavicule

SB : Sous le Bras

SS : Sous le Sein

PO : Pouce (au niveau de la racine de l'ongle pour tous les doigts)

IN : Index

MA : Majeur

AU : Auriculaire

PK : Point Karaté

Point de gamme : au dos de la main, entre les jointures de l'auriculaire et de l'annulaire.

Séquences subséquentes :

Préparation : « Bien que [j'ai encore ce reste du problème], je m'aime et je m'accepte complètement »

Phrase de rappel : [Reste du problème]

Manuel en Français complet et gratuit à <http://www.wisdomofbeing.com/manuefrançais.pdf>