

Identifiez
ce sur quoi vous voulez travailler.
Donnez-lui un **nom**
Mesurez le (0-10)

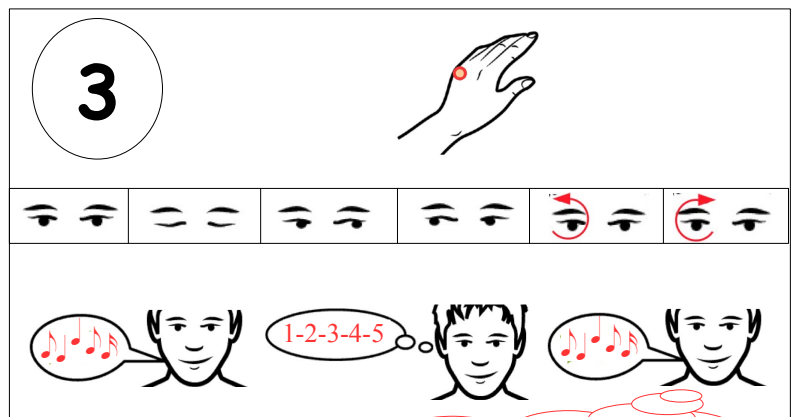
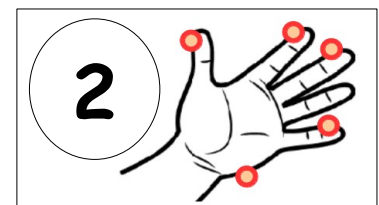
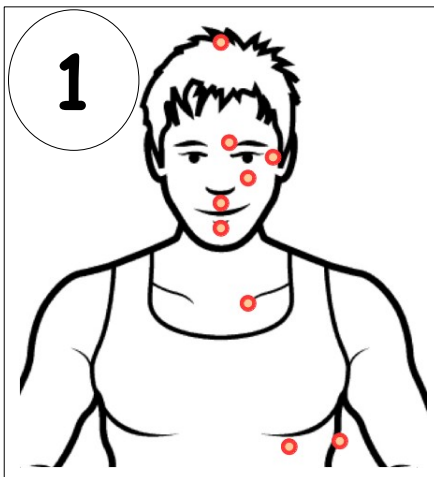


Phrase de départ
(=IP= Inversion Psychologique)
*Même si j'ai "ce problème",
je m'aime et je m'accepte complètement..*

Répétez 3 fois
tout en tapotant le point de Karaté
ou en massant le point sensible

Re-mesurez l'intensité
Est-ce 0? Passez au problème suivant.
C'est toujours entre 1 & 10?
Continuez! *Même si j'ai toujours
"ce reste de problème", je m'aime et
je m'accepte vraiment complètement..*
Rappel "ce reste de problème"

**Avec le Racourci ①
ou la recette complète ①②③①**
répétez "ce problème"
comme **phrase de rappel**
sur chaque point



Oh, et au fait, cette page n'a aucun intérêt tant que vous n'avez pas appris une première fois l'ensemble de la procédure, en lisant le manuel EFT ou en parlant à un/une professionnel(le) de l'EFT.

Copyright

Cette page est là pour que vous puissiez l'utiliser. Vous pouvez la copier et la réutiliser autant que vous le souhaitez. Nous vous serions reconnaissants d'en citer la source si vous la recopiez sur un autre site. Merci!