

Points de Tapotements EFT (Recette de Base)

La préparation—Tout en tapotant vos Points de Karaté (PK) ensemble, répétez cette phrase:

“Même si _____ votre problème _____,
je m'accepte profondément et complètement.”

La séquence—Utiliser les deux mains, tapotez sur chacun des points suivants tout en répétant la phrase de rappel à chaque point. (La phrase de rappel est la partie soulignée ci-dessus dans la phrase de mise en place.)

VC, LC, ES, CY, SY, SN, ME, CL, PK, VC

La Gamme des neuf actions—En tapotant continuellement le point de gamme, enchaînez 9 actions:

- (1) Yeux fermés
- (2) Yeux ouverts
- (3) Regardez en bas à droite (sans bouger la tête)
- (4) Regardez en bas à gauche (sans bouger la tête)
- (5) Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
- (6) Tournez les yeux dans le sens contraire
- (7) Fredonnez 3 secondes une chanson préférée
- (8) Comptez 1 à 5
- (9) Fredonnez 3 secondes une chanson préférée.

La séquence (encore)—Utiliser les deux mains, tapotez sur chacun des points suivants tout en répétant la phrase de rappel à chaque point.

VC, LC, ES, CY, SY, SN, ME, CL, PK, VC

REMARQUE: Dans les cycles suivants, **La déclaration de mis en place** et **La phrase de rappel** sont ajustées pour refléter le fait que vous traitez le problème restant. Cela peut être facilement fait en ajoutant simplement le mot "**encore**" dans la déclaration de mise en place et le mot "**restant**" au début de la phrase de rappel.

FYI: Si vous avez une mobilité limitée des mains, des bras, du cou ou des épaules, modifiez **La séquence** ou tapotez d'une seule main sur ces points de tapotements. Faites ce qui est le plus confortable pour vous.

