

Séquence ou Ronde de base EFT

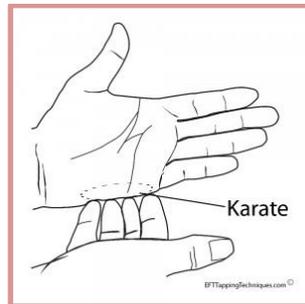
1/ Pensez à votre problématique

Penser à ce qui vous gêne, vous dérange, vous est inconfortable ou désagréable, vous agace ou vous fait peur ... sur lequel vous souhaitez travailler. (exemple : mal à la tête, un rhume qui monte, une douleur dans le dos, la peur d'être en retard, peur de prendre l'avion, l'angoisse des examens, le stress d'un entretien d'embauche...)

2/ Évaluez l'intensité du ressenti de votre inconfort, émotion, sensation, sentiment vis-à-vis de votre problématique sur une échelle de 0 à 10. (0 étant absence de ressenti vis-à-vis du problème, pas d'inconfort et 10 un maximum de ressenti gênant, inconfortable)

3/ Phase de préparation : Tapotez avec votre main dominante sur l'autre le **point karaté** ou « tranchant de la main » en répétant 3 fois à haute voix (même si vous n'y croyez pas) la phrase suivante tout en restant concentré sur votre problématique comme suit :

« Même si j'ai « ce problème », je m'accepte profondément et totalement »



4/ Séquence de base :

Répétez à haute voix la phrase de rappel du problème à chaque point. Tapotez entre 7 à 9 fois (sans compter) en restant concentré sur votre problématique. Puis respirez profondément et buvez de l'eau.



Ex : Début du sourcil : « ce problème »
Coin de l'œil : « ce problème »
Sous l'œil : « ce problème »
Sous le nez : « ce problème »
Creux du menton : « ce problème »
Sous la clavicule : « ce problème »
Sous le sein : « ce problème »
Sous le bras : « ce problème »
Sommet de la tête : « ce problème »

5/ Réévaluez le même ressenti de la problématique de départ: Reprenez autant de rondes tant que vous n'êtes pas à 0 en tenant compte des progrès dans la formulation de votre phrase de préparation et de rappel. (ce reste ce mal de tête, ce restant de peur ou j'ai encore mal dans le dos...) et soyez le plus précis possible de votre problématique et de votre ressenti « ici et maintenant ».

Lise Garnier Madezo – Créatrice de Métamorphose – Abondance – Confiance- Réalisation de Soi
06.78.98.12.31./02.47.92.24.51. – www.lisegarnier.com