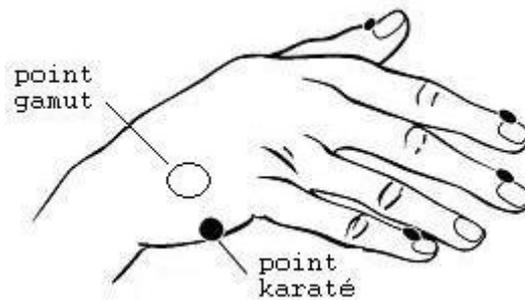


Voici les points sur la main utilisés lors des séances EFT



Pour ce qui est de tapoter ces points en continu :

SET - Simple Energy Techniques

Eh oui, il était possible de faire encore plus simple que l'EFT, qui l'eût cru? ;) Deux australiens, Steve Wells et David Lake (www.EFTDownUnder.com) sont à l'origine de cette technique, où les points sur les doigts sont utilisés de façon extensive...

Dans ce cas, tous les doigts sont tapotés, y compris l'annulaire.

Les avantages sont multiples:

- * points accessibles mais discrets,
- * faciles à stimuler en toute circonstance,
- * même pas besoin de dire ou penser à des phrases!

La petite astuce qui rend cette technique tellement simple, et du coup facile à pratiquer tout au long de la journée, consiste à stimuler les points avec une seule main. L'index fait le tour par dessus le pouce pour venir stimuler le premier point, et ensuite le pouce tapote légèrement sur les quatre autres doigts... Comme tout ce qui est simple, c'est difficile à expliquer, mais faites-le, vous verrez.

Alors, en conduisant, en regardant la télé, en parlant au téléphone, en allant aux toilettes, en écoutant de la musique, au lit... Faites-en au moins 30 minutes par jour, et vous verrez vos problèmes les plus variés et les plus inattendus fondre comme beurre au soleil !

Document offert dans le cadre du Congrès Virtuel d'EFT 2014

A blue banner with a grid pattern. On the left is a globe with headphones. In the center, the text reads 'Congrès Virtuel EFT 2014' in large yellow letters, followed by 'Le changement au bout des doigts' in smaller white text. Below that is a yellow button with the website 'www.leCongresEFT2014.com'. At the bottom, it says 'Du 21 au 28 mai 2014 à 19h et 21h Tous les soirs, audio-conférences libres d'accès'. On the right is a stylized illustration of a woman with glowing energy points on her hand and face.