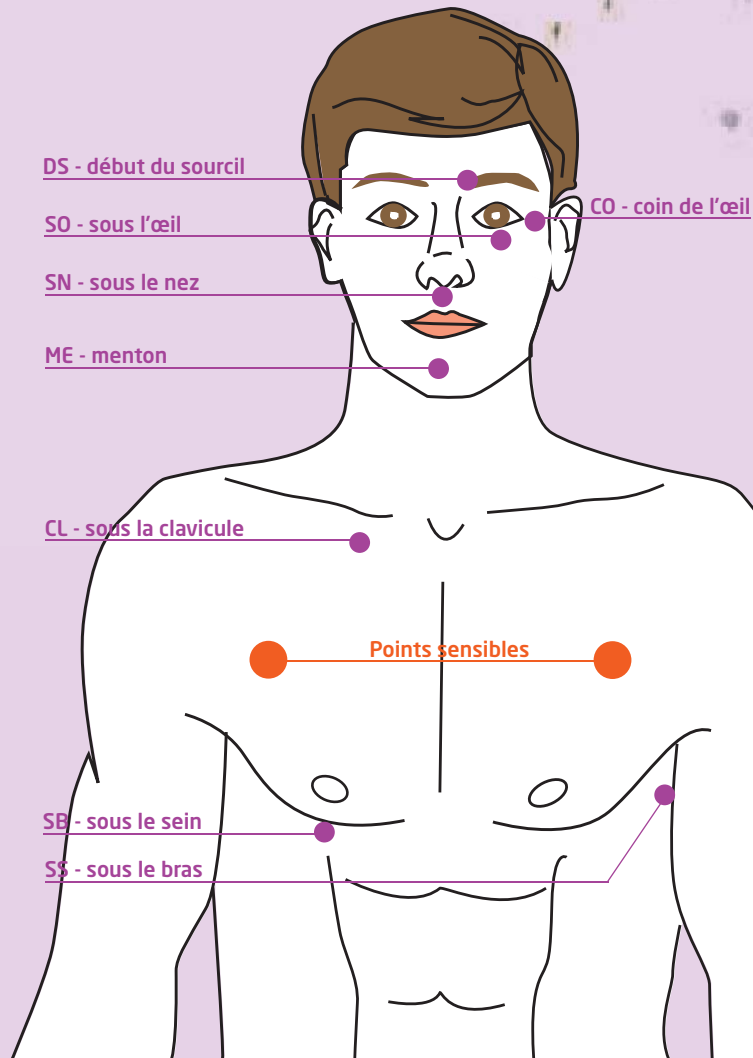


# EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

- 1) Identifier votre problème précisément
- 2) Évaluez l'intensité émotionnelle que vous ressentez maintenant, en y pensant, sur une échelle de 0 à 10
- 3) Créez votre phrase de préparation en deux parties :  
« même si j'ai (ce problème), je m'accepte comme je suis »
- 4) Définissez votre phrase de rappel : « ce problème »
- 5) Enchaînez les 2 étapes suivantes :
 

**Etape 1 :**  
répétez trois fois la phrase de préparation en stimulant votre point karaté (ou en massant le point sensible)

**Etape 2 :**  
Enchaînez la séquence de stimulation des points méridiens en répétant une seule fois la phrase de rappel sur chaque point
- 6) Évaluez la nouvelle intensité émotionnelle
- 7) Si besoin, effectuez de nouvelles rondes en corrigeant en conséquence la phrase de préparation : « même si j'ai **encore** (ce problème), je m'accepte comme je suis »



D'après le schéma extrait de «L'EFT POUR LES NULS», traduit et adapté par Jean-Michel Gurret

Les points de stimulation des doigts et le point de gamme

AU - auriculaire

MA - majeur

IN - index

PO - pouce

Point Karaté (PK)

Point de Gamme



Institut  
Français  
de **Psychologie  
Énergétique**  
Clinique