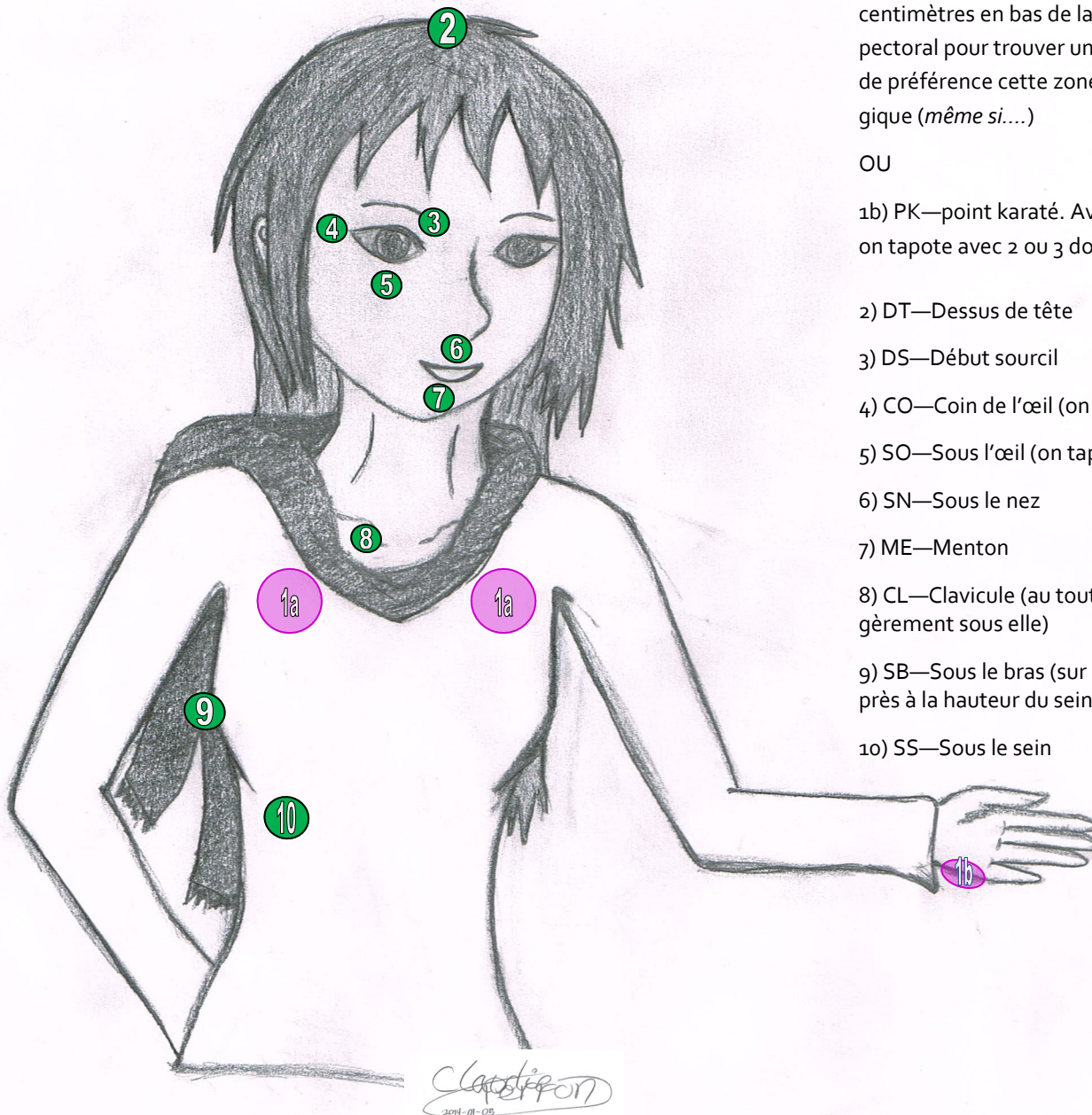


Les points d'EFT et la ronde brève



1a) PS—point sensible. Dans une zone d'environ 10 centimètres en bas de la clavicule, frottez votre pectoral pour trouver un point sensible. On utilise de préférence cette zone pour l'inversion psychologique (*même si....*)

OU

1b) PK—point karaté. Avec notre main dominante, on tapote avec 2 ou 3 doigts le tranchant de la main

2) DT—Dessus de tête

3) DS—Début sourcil

4) CO—Coin de l'œil (on tapote sur l'os)

5) SO—Sous l'œil (on tapote sur l'os)

6) SN—Sous le nez

7) ME—Menton

8) CL—Clavicule (au tout début de la clavicule, légèrement sous elle)

9) SB—Sous le bras (sur le côté du corps, à peu près à la hauteur du sein)

10) SS—Sous le sein

Pensez à une situation précise où vous avez vécu la problématique et évaluez sur une échelle de 1 à 10 son intensité.

PS ou PK: *Même si j'ai cette problématique (nommez la problématique), je m'aime et m'accepte profondément*

DT—*cette problématique* (nommez la problématique)

DS—*cette problématique* (nommez la problématique)

CO—*cette problématique* (nommez la problématique)

SO—*cette problématique* (nommez la problématique)

SN—*cette problématique* (nommez la problématique)

ME—*cette problématique* (nommez la problématique)

CL—*cette problématique* (nommez la problématique)

SB—*cette problématique* (nommez la problématique)

SS—*cette problématique* (nommez la problématique)

Prenez une grande inspiration, expirez. Évaluer la situation de départ.

Recommencer une nouvelle ronde jusqu'à ce que vous soyez rendus à 0 .