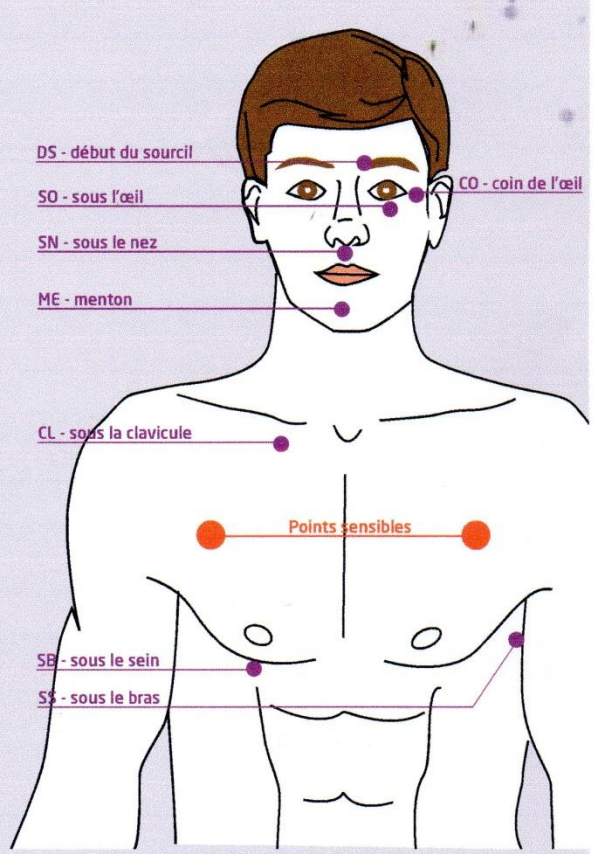
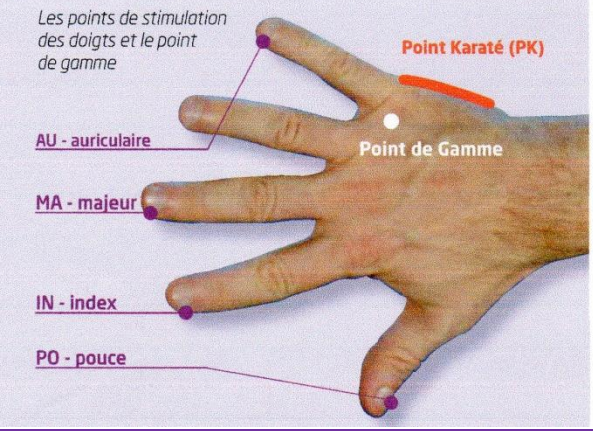



*D'après le schéma extrait de «L'EFT POUR LES NULS», traduit et adapté par Jean-Michel Gurret*




# EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

**1)** Identifier votre problème précisément

**2)** Evaluez 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)** Evaluez 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 »