

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

(TECHNIQUES de LIBERATION EMOTIONNELLE)

1. Spécifiez le problème à traiter.
2. Mesurez votre malaise sur une échelle de 0 à 10.
3. Tapotez le point karaté tm (ou frottez le point sensible avec des mouvements circulaires) et dites 3 fois :

"Même si (spécifiez le problème), je m'accepte et me respecte profondément."

4. Pendant que vous pensez au problème, tapotez les points de traitement: s, eo, o, n, l, c, b, sn, p, i, m, a, tm. (io n'est pas utilisé)

5. En tapotant continuellement sur dm, faites "la série de 9 traitements" : yeux fermés, yeux ouverts, regardez en bas a gauche, regardez en bas a droite, tournez les yeux en cercle dans un sens, puis dans l'autre sens, fredonnez quelques notes d'un air bouche fermée, comptez de un à cinq, fredonnez encore quelques notes de l'air.

6. Tapotez les points de traitement encore une fois.

7. Mesurez votre malaise de 0 à 10.
Si le nombre est plus que 1, recommencez les séquences 3 à 7.

a) Pendant le point 3 dire :
« Même si j'ai encore un peu de (spécifiez le problème), je m'accepte et me respecte profondément. »

b) Pendant les points 4 et 6 dire 'le reste de (spécifier le problème)'

