

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (TECHNIQUES de LIBERTE EMOTIONNELLE)

1. Spécifiez le problème à traiter.
2. Mesurez votre malaise sur une échelle de 0 à 10.
3. Frottez le point sensible avec des mouvements circulaires et dites 3 fois "Je m'accepte profondément et complètement bien que je (déclarez le problème)."
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.
5. En tapotant continuellement sur dm, faites "la série de 9 traitements": yeux fermes, yeux ouverts, regardez en bas à gauche, regardez en bas à droite, tournez les yeux en cercle dans un sens, puffs 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, tapotez sur le point tm et dites 3 fois "Je m'accepte profondément et complètement même si j'ai encore un peu de ce problème"

Si le nombre est 0 ou 1, faites l'Ascension des Yeux:

En tapotant continuellement sur dm, et en maintenant la tête droite, montez lentement vos yeux du sol au plafond.

