[www.orphenix.net](http://www.orphenix.net)

**Aide Mémoire** de la recette de base en **EFT** (emotionnal freedom technique)





**Vert : Points sensibles ou point karaté, au choix, pour désamorcer les résistances**

 **Rouge : Points EFT**

 **-Sélectionnez le problème à traiter.**

**-Evaluez son intensité *(sur une échelle de 0 à 10)***

**-Formulez 3 fois votre phrase de préparation en massant les points sensibles ou en tapotant le point karaté :**

**« Même si j’ai » *ce problème* », je m’aime et je m’accepte complètement.»**

**-Tapotez ensuite chaque point EFT en citant votre problème (garder la même formulation) :**

**-Haut de la tête :** *« Ce problème… »*

**-Coin du sourcil :***» Ce problème »*

**-Coin de l’œil :***» Ce problème »*

**-Sous l’œil : *»*** *Ce problème »*

**-Sous le nez**: *« Ce problème »*

**-Au dessus du menton :** *« Ce problème »*

**-Sous la clavicule :** *« Ce problème »*

**-Sous le sein : *«****Ce problème »*

**-Sous le bras :***» Ce problème »*

**-Procédez également de la même façon sur la main :**

**Coin extérieur du pouce, de l‘index, du majeur et de l’auriculaire, tapotez le point entre les phalanges de l’annulaire et de l’auriculaire sur la main**

**-Réévaluez votre problème**

Tant que l’**échelle d’intensité** de ce que vous souhaitez travailler n’est pas à **zéro**, recommencer l’opération.

 **Notez que l’efficacité de la méthode dépendra de la précision et de la justesse avec laquelle vous aurez formulé votre phrase.**

Si les émotions et les sensations se modifient au fur et à mesure que vous effectuer vos rondes ne vous inquiétez pas, **c’est tout à fait habituel et normal**.

Il vous suffit d’**adapter votre formulation** à ce que vous éprouvez à présent, en n’oubliant pas de réévaluer l’intensité de cette sensation ou émotion sur une échelle de 0 à 10 afin de toujours savoir ou vous en êtes.

**N’hésitez pas en me contacter par SMS ou mail en cas de question, je vous répondrai dans les plus brefs délais.**

**06 62 74 76 72 / mail : dunazed@hotmail.fr**

**Dune Norynberg / www.orphenix.net**

**Hypnothérapie / EFT/ Développement personnel.**

**9 avenue du petit port -73 100- Aix-les-Bains.**

**\*Ce protocole est un outil personnel et familial de bien être, de gestion émotionnel et de gestion de la douleur. En cas de difficulté majeure, contacter votre praticien.**