

# EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

- 1 Identifiez votre problème précisément : pensez à l'événement difficile que vous avez vécu et faites un arrêt sur l'image la pire de cette situation, comme si vous pouviez la voir sur un écran face à vous.
- 2 Demandez-vous ce que vous ressentez : sensation(s) physique(s) et émotion(s) en regardant cette image fixe et évaluez l'intensité de **vos** ressenti sur une échelle de 0 à 10.
- 3 Stimulez le tranchant de votre main (*droite ou gauche*) que l'on appelle le « **point karaté** » en répétant une fois la phrase suivante : « même si je ressens ces sensations et cette émotion quand je pense à cette situation (*précisez laquelle*) et que j'ai cette image dans ma tête, je m'accepte comme je suis ».
- 4 **Stimulez une dizaine de fois chacun des points méridiens** en commençant par le sommet de la tête et en terminant par le point de gamme (*situé sur le dos de la main*), en répétant une fois une courte phrase de rappel du genre : « cette image » / « cette sensation » / « cette émotion que je ressens » / « cette intensité à x/10 », etc
- 5 A la fin de la stimulation de **l'ensemble des 15 points**, respirez profondément, si besoin buvez un petit verre d'eau et évaluez ce que vous ressentez en repensant à la même scène et en laissant l'image revenir dans votre tête.

**Et recommencez le même processus jusqu'au soulagement total de votre ressenti.**

## LES POINTS DE STIMULATION DES DOIGTS ET LE POINT DE GAMME

