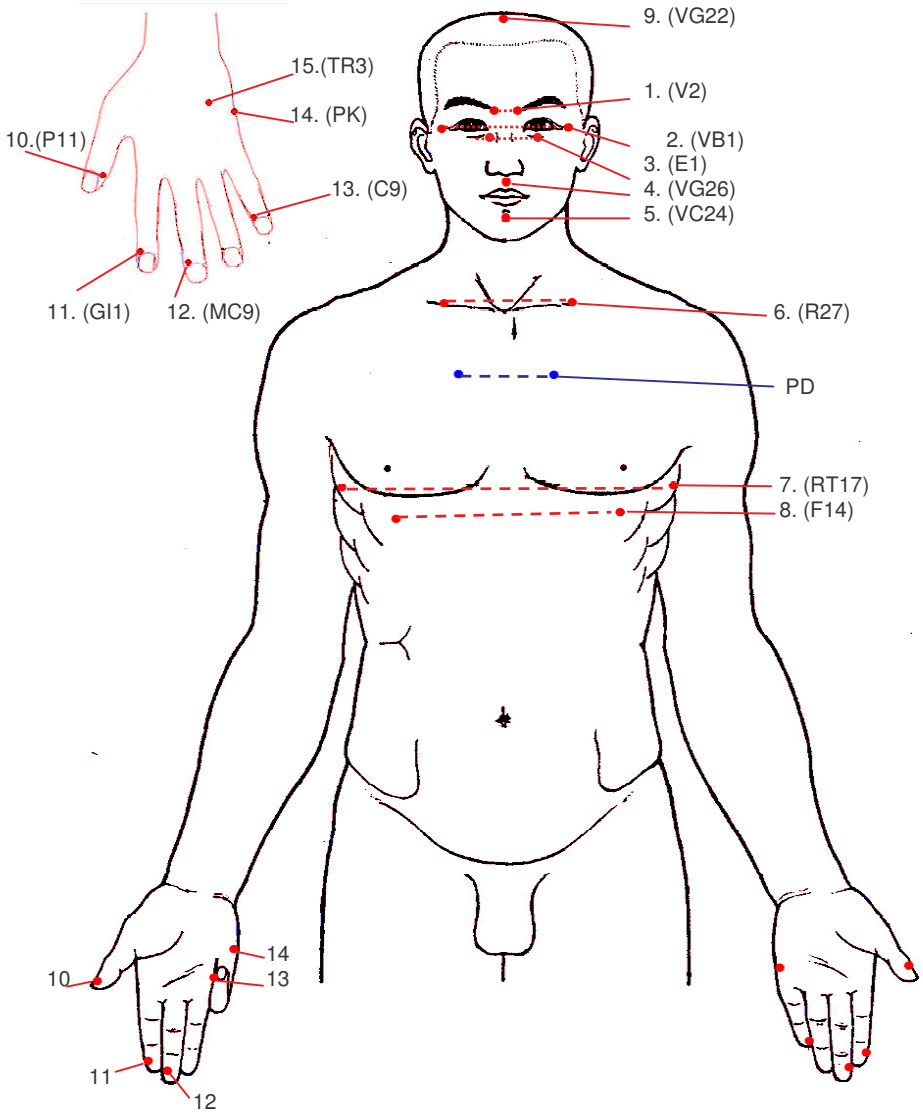
FICHE TECHNIQUE - EFT



EFT
Emotional Freedom Techniques
Pascal BRIHAYE
www.methodeepsylone.com

1 Préparation : *Tapoter PK*

Même si j'ai ce problème / je suis comme ci….
Je m'accepte totalement et profondément

Même si j'ai ce problème / je suis comme ci….
Je m'accepte totalement et profondément

Même si j'ai ce problème / je suis comme ci….
Je m'aime infiniment
(ou **je m'ouvre à la possibilité de m'aimer infiniment)**

2 première séquence :
points corps + main avec mots précis

3 Gamme des neufs actions : *(sans parler)*

1. Fermez les yeux
2. Ouvrez les yeux
3. Sans bouger le tête, regardez en Bas à Droite
4. Sans bouger le tête, regardez en Bas à Gauche
5. Faites un cercle avec les yeux dans un sens
6. Faites un cercle avec les yeux dans l'autre sens
7. Fredonnez un air connu
8. Comptez à haute voix de 1 à 5
9. Fredonnez un air connu

4 (si il y lieu) deuxième séquence : *points corps+ main avec mots précis, sans les points des mains et sans la Gamme des neufs actions.*

EFT
Emotional Freedom Techniques
Pascal BRIHAYE
06 26 52 30 94