



Maria Elisa GRACIET-HURTADO
Praticienne EFT®, PNL et techniques Psycho-énergétiques

04 67 39 12 74 - 06 03 30 75 90

maria-elisa.hurtado@wanadoo.fr

www.eveiletsante.fr

La recette de base



Recette simplifiée :

La préparation : Dites l'affirmation suivante trois fois :

"Même si j'ai ce _____ je m'aime et je m'accepte profondément."

Tout en tapotant le point Karaté ou en frottant le point sensible ou douloureux.

La séquence : Tapotez six ou sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque point :

Sur la tête - Sourcil- Coin de l'oeil- Sous l'oeil- Sous le nez - Sous les lèvres - Clavicule - Foie (sous le sein) - Sous le bras - Poignet

Nota : Dans les séquences suivantes, l'affirmation de préparation et la phrase de rappel seront modifiées pour souligner le fait que vous abordez le *reste* du problème.

« *Même si j'ai j'ai encore un reste de _____ je m'aime et je m'accepte profondément* »