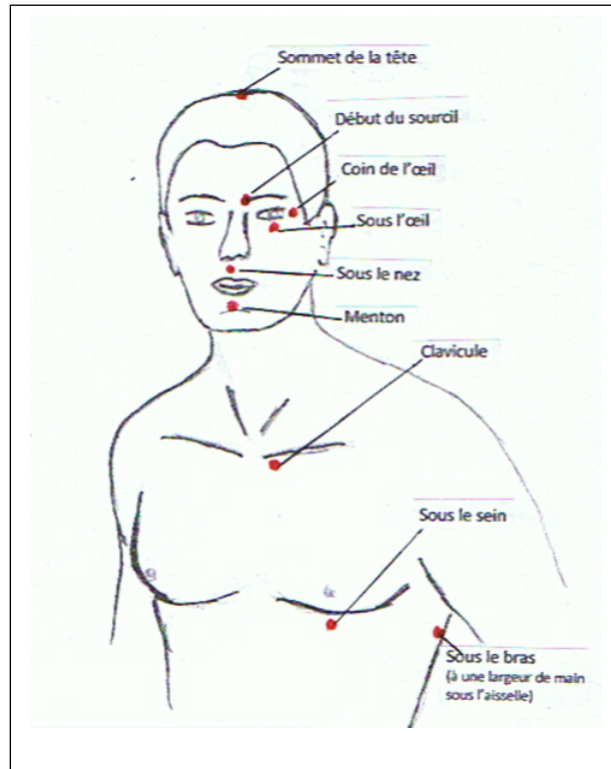
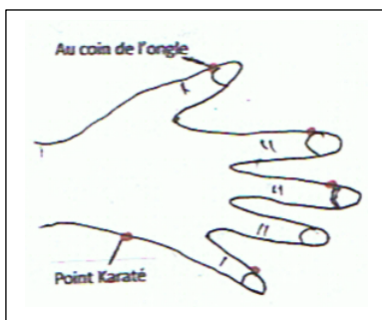


# EFT : la recette de base

## Les points à tapoter



**Identifiez le problème, l'émotion, la difficulté, la douleur ...** de la façon la plus précise.

Par exemple, pour une migraine, cela peut être « *j'ai une barre sur le front* »

**Évaluez** son intensité dérangeante de 0 à 10.

**Phrase de préparation**, tout en tapotant le point Karaté :

« *Même si j'ai cette... « barre sur le front » ..., je m'accepte profondément et complètement* »

**La séquence** (ou ronde) de tapotements :

Se connecter au problème en énonçant une « phrase de rappel » (exemple ici : « *cette barre* ») tout en tapotant cinq à six fois chaque point de la recette de base

Sur la tête – Sourcil - Coin de l'œil - Sous l'œil - Sous le nez - Sous les lèvres - Clavicule - Sous le bras

Des points additionnels peuvent aider en cas de blocage :

Sous le sein - Points des doigts (sauf l'annulaire)

**Réévaluez** ... et observez les changements !

Si vous n'êtes pas à 0, recommencez avec ce qui reste :

« *Même si j'ai ce « reste de barre sur le front » ..., je m'accepte profondément et complètement* »