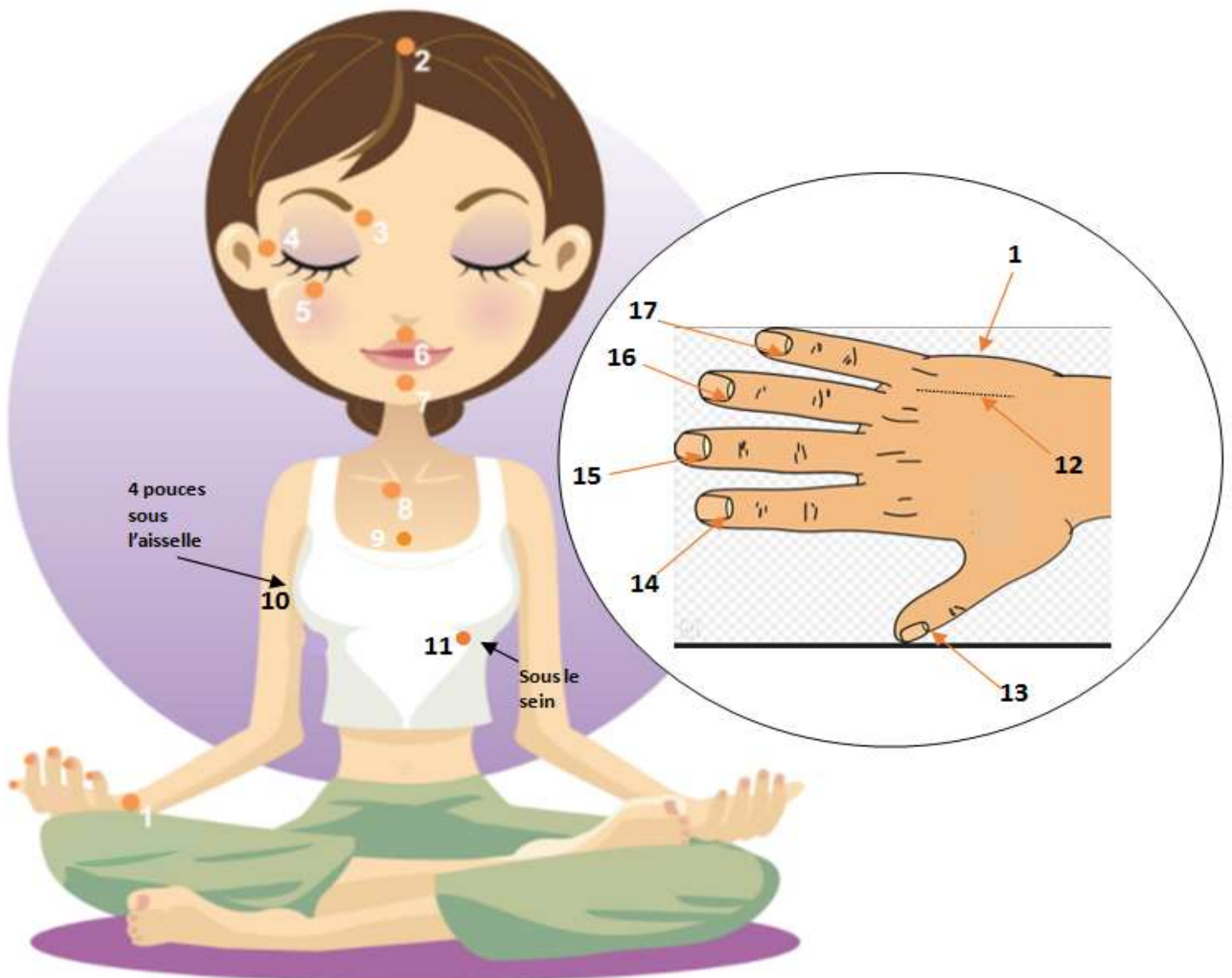


Charte des points en EFT



1. Évaluer l'intensité de émotion/sensations dans le corps de 0 à 10
2. Même si [sensations dans le corps, émotion, croyance], je m'aime tel que je suis [point 1 (trois fois)]
3. [sensations dans le corps, émotion, croyance] sur les autres points et terminer sur la tête
4. Respirer-fermer les yeux et laisser monter ce qui monte – réévaluer de 0 à 10

1 – point karaté

2 – dessus la tête

3 – début du sourcil

4 – côté de l'œil (sur l'os)

5 – dessous l'œil (sur l'os)

6 – dans le creux sous le nez

7 – dans le creux entre la lèvre et le menton

8 – 1 pouce en bas de la petite bosse de la clavicule et 1 pouce en diagonal vers l'extérieur

9 – thymus

10 – sous le bras (brassière)

11 – sous le sein en ligne avec mamelon

12 – point de gamme

13 à 17 – coin gauche de l'ongle

*16 peut être sauté – même méridien que le 12

