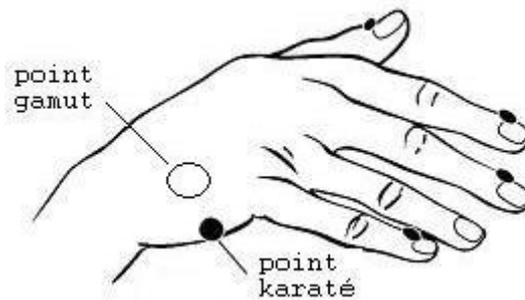


Voici les points sur la main utilisés lors des séances EFT



Pour ce qui est de tapoter ces points en continu :

SET - Simple Energy Techniques

Eh oui, il était possible de faire encore plus simple que l'EFT, qui l'eût cru? ;) Deux australiens, Steve Wells et David Lake (www.EFTDownUnder.com) sont à l'origine de cette technique, où les points sur les doigts sont utilisés de façon extensive...

Dans ce cas, tous les doigts sont tapotés, y compris l'annulaire.

Les avantages sont multiples:

- * points accessibles mais discrets,
- * faciles à stimuler en toute circonstance,
- * même pas besoin de dire ou penser à des phrases!

La petite astuce qui rend cette technique tellement simple, et du coup facile à pratiquer tout au long de la journée, consiste à stimuler les points avec une seule main. L'index fait le tour par dessus le pouce pour venir stimuler le premier point, et ensuite le pouce tapote légèrement sur les quatre autres doigts... Comme tout ce qui est simple, c'est difficile à expliquer, mais faites-le, vous verrez.

Alors, en conduisant, en regardant la télé, en parlant au téléphone, en allant aux toilettes, en écoutant de la musique, au lit... Faites-en au moins 30 minutes par jour, et vous verrez vos problèmes les plus variés et les plus inattendus fondre comme beurre au soleil !

Document offert dans le cadre du Congrès Virtuel d'EFT 2015

A promotional banner for the Virtual EFT Congress 2015. On the left is a logo with headphones and the text 'Congrès Virtuel EFT Le changement 100% en ligne'. In the center, it says 'Du 22 au 29 mai 2015 à 19h et 21h' and 'Tous les soirs, audio-conférences libres d'accès'. Below this are two buttons: 'INSCRIVEZ-VOUS' and 'JE M'IDENTIFIE'. On the right is a photo of a woman in a blue top and a Facebook logo with the text 'Retrouvez la communauté EFT sur Facebook'.