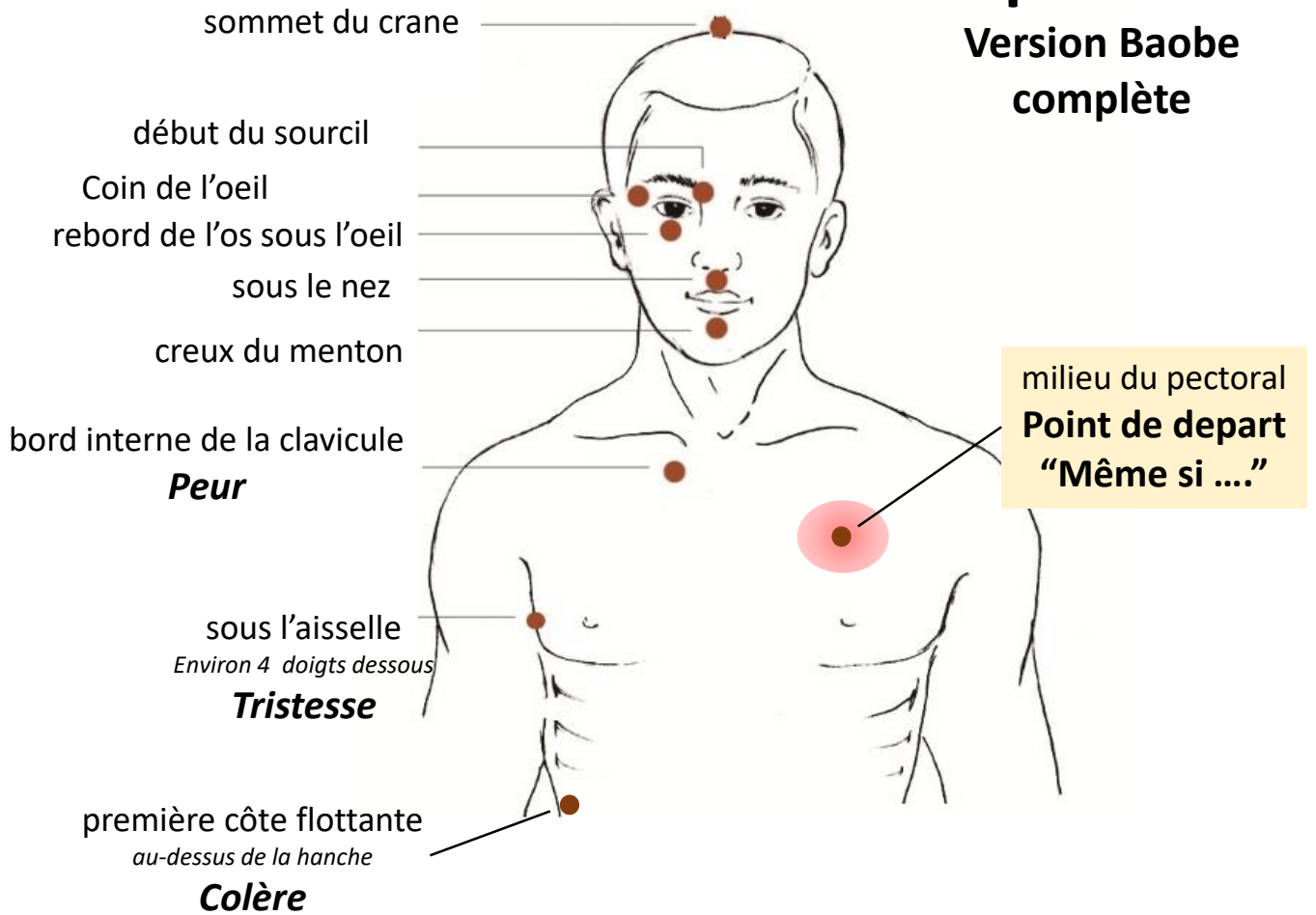


# Les points EFT

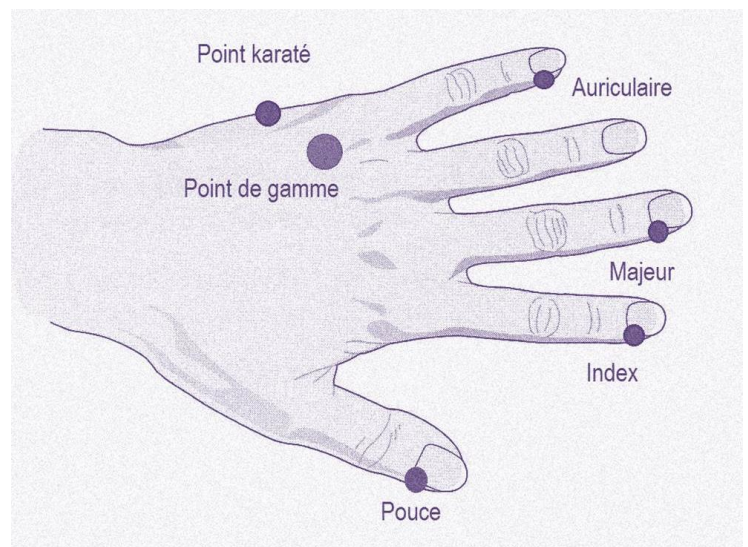
Version Baobe  
complète



## Les Points de la Main



**"Je m'accepte  
comme je suis..."**



# Les points EFT

## Version Baobe complète

### Phase 1: Préparation

- Point milieu du pectoral: Même si...
- Point Karaté: Je m'accepte complètement...

### Phase 2: Séquence de tapping, avec une phrase courte de rappel

- *Une fois avec la main droite, une fois avec la main gauche*
- Sommet du crâne
- Début du sourcil
- Coin de l'oeil
- Sous l'oeil
- Sous le nez
- Sur le menton
- Bord interne de la clavicule
- Sous l'aisselle
- 1ere côte flottante
- Pouce
- Index
- Majeur
- Auriculaire
- Point karaté

### Phase 3: En tapottant en continu sur le point de gamme

- *Un cycle avec la main droite, un cycle avec la main gauche*
- Fermer les yeux, ouvrir les yeux, 2 fois
- Regarder en bas à gauche, puis en bas à droite sans bouger la tête
- Tourner les yeux 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre sens
- Chantonner 5 seconds
- Compter jusqu'à 5
- Chantonner 5 secondes

### Phase 4: Refaire la sequence de tapping de la phase 2, des 2 côtés