



Je Me Libère Du Tabac Avec l'EFT

Procédure de base de l'EFT : les 15 points

1. Identifier l'émotion
2. Localiser la sensation
3. Estimer l'intensité entre 0 et 10
4. Tapoter le point karaté en répétant 3 fois « **Même si j'ai cette émotion, je m'aime et je m'accepte** »
5. Tapoter chaque point 10 fois environ
6. Répéter l'opération jusqu'à disparition de l'émotion (sentiment de calme et paix)

