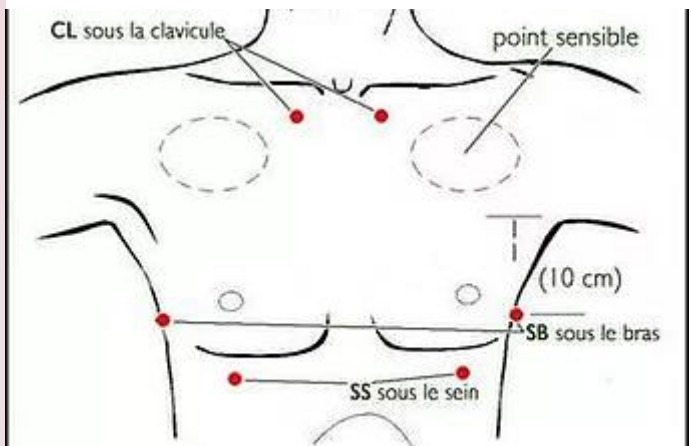
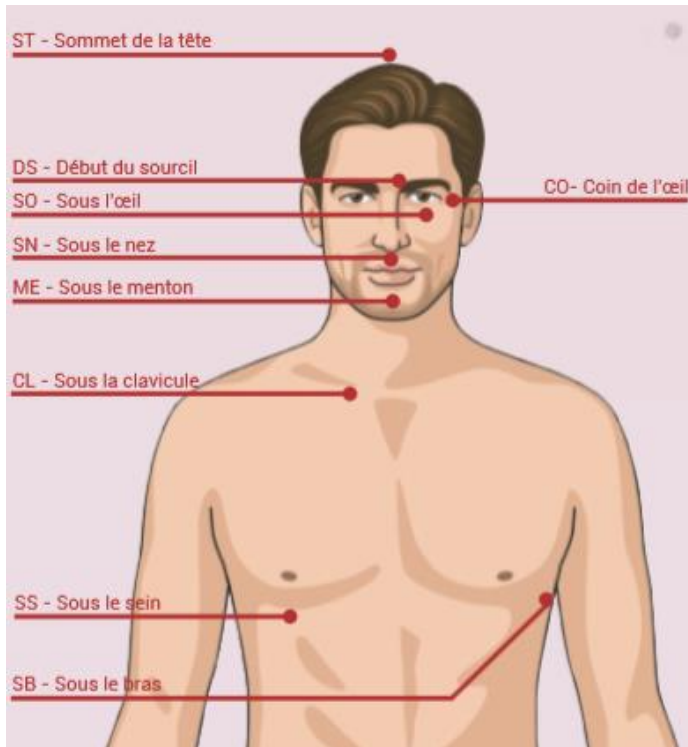


POINTS EFT

Points de stimulation par tapotements



- SC : sommet crâne** vaisseau Gouverneur **Dispersion assimilation**
 Ouvre le système énergétique
Dissipe : Le manque de concentration et d'ardeur ; les difficultés à passer à l'action
Développe : la sagesse, la concentration, la mémorisation et distribution dans tout le corps
- DS : coin début sourcil** Vessie 2 **Trauma, paix intérieure**
Dissipe : les séquelles émotionnelles dues aux évènements difficiles
 Le manque d'ambition, de concentration et d'ardeur ; les difficultés à passer à l'action,
 La peur et l'impatience
Développe : la sagesse, la force intérieure, l'intuition, le courage à effectuer les changements
Emotions : frustration, peur, impatience, agitation, phobies
- CO : coin extérieur oeil** Vésicule biliaire **Conflit intérieur, harmonie**
Dissipe : les rancunes obsessionnelles, la rage, la haine, la fureur, la colère
 Le besoin de vengeance et les blocages
Développe : juste vue sur les choses, clarté et compassion
Emotions : rage, pouvoir et puissance bloqués, fureur, courroux
- SO : sous oeil** Estomac **Anxiété, tranquillité**
Dissipe : les soucis obsessionnels et les idées fixes, les besoins d'attachement excessifs
 Le vide en soi, peurs, phobies, déception, avidité
Développe : l'assimilation des expériences, la capacité de donner et recevoir de façon équilibrée
 Le calme, la sérénité
Emotions : anxiété, peur phobique, faim, privation, amertume, déception, avidité
- SN : sous le nez** Vaisseau gouverneur 26 **Sans soutien, sécurité**
Dissipe : la timidité excessive, la gaucherie, la honte de soi, la peur de parler en public,



de s'affirmer ou de dire non, l'effroi d'un examen

Le vide en soi, peurs, phobies, déception, avidité

Développe : l'originalité personnelle, l'aisance en société, la confiance en soi

L'acceptation de soi-même, tel que l'on est

Emotions : embarras, impuissance, désespoir, honte

ME : creux du menton, Vaisseau conception 24 **confusion, clarté**

Dissipe : sentiment de culpabilité, les remords, les regrets, l'accablement, la désolation, les tourments

Le besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal, le besoin de se punir, honte, inutilité

Développe : l'oubli et le pardon y compris envers soi-même, volonté d'aller de l'avant, tourner la page

Accepter les choses du passé telles qu'elles sont

Emotions : honte, indignité, défectuosité, inutilité, culpabilité

CL : sous les clavicules Rein 27 **peur, courage**

Dissipe les peurs, les terreurs, les attaques de panique,

L'affolement, l'agitation dus à une épouvante récente,

Les phobies, peur de la solitude, des hauteurs, de sortir de chez soi, de voyager en avion...

Développe : sécurité en tout lieu et le calme intérieur

Désir d'avancer et de faire les choses, confiance en soi

Emotions : indécision, peur, lâcheté, manque de libido, manque de confiance en soi

SB : sous les bras Rate, pancréas 21 **inquiétude, capacité de décision**

Dissipe les interdits intérieurs qui empêchent de profiter de la vie, le renoncement

Les sentiments d'ennui, d'amertume, d'anxiété envers le futur

Les points de vue défaitistes, le manque d'originalité, dépendance

Développe : l'assurance personnelle et la libre expression des capacités innées

L'envie d'accroître ses connaissances intellectuelles, d'entreprendre des choses nouvelles

Les sensations de bien-être et de contentement dans la vie, entreprendre

Emotions : anxiété du futur, souci, manque en cas de dépendance,

SS : sous les seins foie 14 **colère, compassion**

Dissipe les sentiments de frustration, de confusion intérieure, la procrastination

Les attermoissements, l'irrésolution, l'étroitesse d'esprit, la colère généralisée

L'indolence et la léthargie

Développe : le dynamisme et la fougue nécessaires à l'ambition

La confiance en son propre jugement et point de vue des choses

L'envie d'exprimer ses talents innés et compétences personnelles

Emotions : colère excessive généralisée, ressentiment, manque de joie

Point sensible : masser en tournant sans le sens des aiguilles d'une montre

Pas chez la femmes enceinte (induit sécrétion ocytocine) ou personne atteinte de cancer



- PO : coin ongle pouce** Poumon 11 **tristesse et négativité, positivité**
Dissipe la tristesse
Développe : le détachement
L'inspiration et l'expiration, le destin
Emotions : chagrin, tristesse, intolérance, mépris, préjugé, dédain
- IN : coin ongle index** Gros intestin 1 **maintenir, relâcher**
Dissipe le besoin de contrôle
Développe : la lâcher prise
Emotions : culpabilité, problème de relations ou de contact, nostalgie
- MA : coin ongle/bout majeur** Péricarde, Maître du cœur 9 **vide affectif, créer des liens affectifs**
Dissipe l'envie de solitude, la négligence de ses besoins affectifs, de difficulté à faire ses choix
Développe : la stimulation
Emotions : jalousie, regrets, tension sexuelle, entêtement, auto dévaluation
- AU : coin ongle auriculaire** Cœur 9 **comportement erratique, amour inconditionnel**
Dissipe les peines de cœur
Développe : l'amour de soi et des autres
Emotions : colère (spécifique), manque d'amour
- PK : tranche de la main** Intestin grêle 3 (et cœur 8) **crainte de nouvelles expériences, confiance**
Dissipe les oppositions du subconscient et à la réalisation de nos projets
Les pensées noires, le manque de confiance en soi et la crainte de l'échec (ou du succès)
Développe : les capacités intellectuelles, la perspicacité, l'adresse physique
Les performances en tout domaine (sportif, sexuel, académique, professionnel...)
Le bonheur et les capacités à lâcher prise
Emotions : vulnérabilité, compassion, obsession, tristesse
- PG : point de gamme** triple réchauffeur 3 **désespoir, espoir**
Dissipe l'insécurité
Développe : la notion de survie et le sentiment de sécurité
Emotions : dépression, douleur physique, désespoir, tristesse, chagrin, abattement découragement