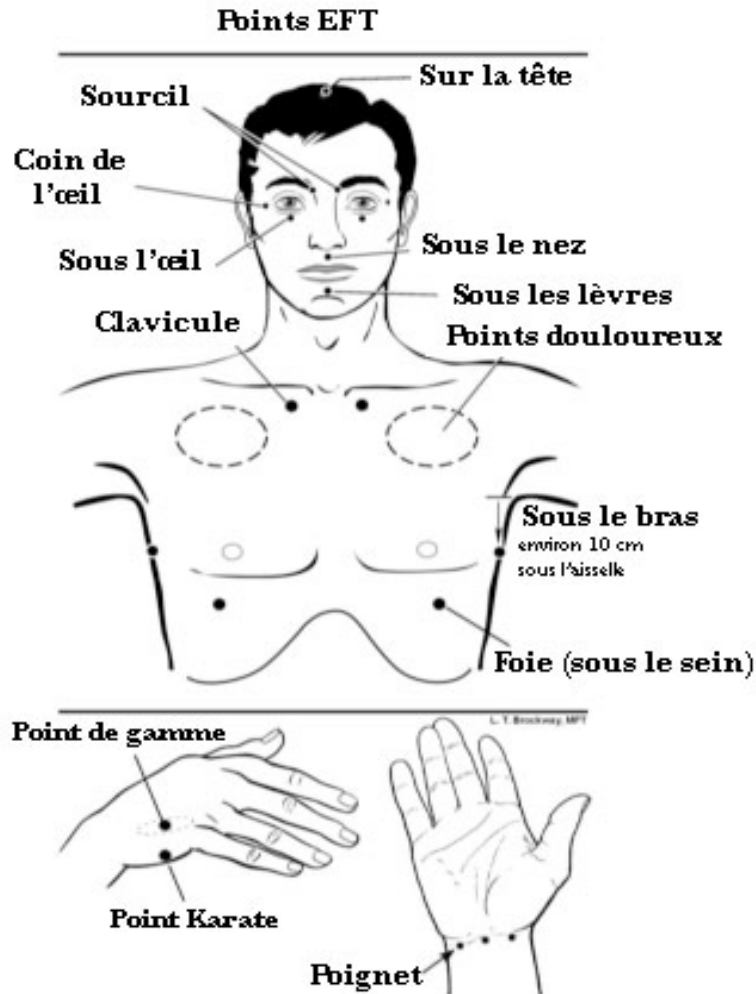


EFT : La recette de base



« Un outil simple pour accueillir nos émotions et pouvoir les libérer »

La préparation : Dites l'affirmation suivante trois fois :

"Même si j'ai ce _____ je m'aime et je m'accepte profondément et complètement."

Tout en tapotant le point Karaté ou en frottant le point sensible ou douloureux.

La séquence : Tapotez six ou sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque point :

Sur la tête - Sourcil- Coin de l'oeil- Sous l'oeil- Sous le nez – Sous les lèvres - Clavicule – Foie (sous le sein) – Sous le bras – Poignet. Faire plusieurs fois si nécessaire.

Terminer en faisant l'offrande du problème à notre âme, notre Moi supérieur ou notre Divinité

Maria Elisa HURTADO-GRACIET

(Consultations par skype et en cabinet)

24 rives de Bénaix, 09300 Lavelanet

maria-elisa.hurtado@wanadoo.fr

www.eli-pono.com

Portable : 06 03 30 75 90