



D'après le schéma extrait de «L'EFT POUR LES NULS», traduit et adapté par Jean-Michel Gurret

EFT - Les points méridiens à stimuler

Localisations	Points méridiens	Correspondances psychologiques
1 - Sur le point Karaté (Phrase de rappel : même si...)	Intestin Grêle 3 et cœur 8	Vulnérabilité
2 - Sommet de la tête	Vaisseau Gouverneur 21	Manque d'ouverture
3 - Sourcil	Vessie 2	Trauma, frustration
4 - Coin extérieur de l'œil	Vésicule biliaire 1	Rage, rancune
5 - Sous l'œil	Estomac 1	Anxiété, phobie, obsession
6 - Sous le nez	Vaisseau Gouverneur 26	Embarras, impuissance
7 - Sous la lèvre inférieure	Vaisseau conception 24	Honte, indignité
8 - Sous la clavicule	Rein 27	Peur, manque de confiance
9 - Sous le bras	Rate-pancréas 21	Anxiété, pessimisme
10 - Sous le sein	Foie 14	Colère, confusion
Les points de la main sont situés à l'angle extérieur de la base de chaque ongle		
11 - Sur le pouce	Poumon 11	Chagrin, tristesse
12 - Sur l'index	Gros intestin 1	Culpabilité, contrôle
13 - Sur le majeur	Maitre cœur 9	Soumission, infériorité
14 - Sur l'auriculaire	Cœur 9	Colère, instabilité émotionnelle
15 - Sur le point de gamme	Triple réchauffeur 3	Dépression

