

EFT - GAMME DES 9 ACTIONS

Elle permet d'activer alternativement les côtés droit (créatif) et gauche (logique) du cerveau, en dix secondes. Elle se pratique de préférence en fin de séance.

Tapotez le point de gamme (dessus de la main) tout en ressentant votre problème, et réalisez les 9 actions suivantes :

- 1- Fermez les yeux
- 2- Ouvrez les yeux
- 3- Regardez en bas à droite
- 4- Regardez en bas à gauche
- 5- Faites rouler les yeux dans le sens horaire
- 6- Faites rouler les yeux dans le sens inverse
- 7- Fredonnez un air que vous connaissez
- 8- Comptez de 1 à 5
- 9- Fredonnez votre air de nouveau

