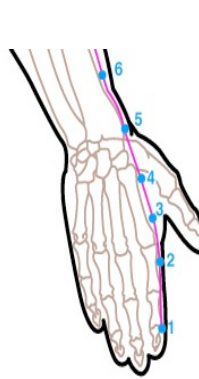
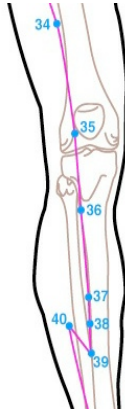


REMAP®

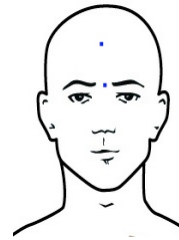
4 points



Gros intestins 4 (GI 4)



Estomac 36 (E 36)



Point Extra 1 (PT Xtra 1)
Entre les sourcils



Point de relaxation de l'oreille

Détresse +/-/=

Type Sensations
émotions

Intervention de Déblocage (4 Phrases).

- **1. Même si + --** “Phrase” “problème spécifique”
- **2. Je m’aime et je m’accepte profondément et complètement...**
- **3. Reconnaissance de la réalité du problème (de la part activée), de la “Phrase” :**
ex: **et c’est normal (logique, naturel) que je ressente + “Phrase”**
- **4. (Recadrage vérifié et certain idéalement)**
Et la Vérité (une autre réalité) est que : - c’est fini - je suis en sécurité maintenant
- **5. Reconnexion avec des ressources (parts positives)**
Et je m’ouvre à la possibilité de pouvoir être en paix maintenant avec tout cela
Ou je m’ouvre à la possibilité de vivre cela différemment, ou de garder une distance émotionnelle...

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

(TECHNIQUES de LIBERATION EMOTIONNELLE)

1. Spécifiez le problème à traiter.
2. Mesurez votre malaise sur une échelle de 0 à 10.
3. Tapotez le point karaté tm (ou frottez le point sensible avec des mouvements circulaires) et dites 3 fois :

"Même si (spécifiez le problème), je m'accepte et me respecte profondément."

4. Pendant que vous pensez au problème, tapotez les points de traitement: s, eo, o, n, l, c, b, sn, p, i, m, a, tm. (io n'est pas utilisé)

5. En tapotant continuellement sur dm, faites "la série de 9 traitements" : yeux fermés, yeux ouverts, regardez en bas a gauche, regardez en bas a droite, tournez les yeux en cercle dans un sens, puis dans l'autre sens, fredonnez quelques notes d'un air bouche fermée, comptez de un à cinq, fredonnez encore quelques notes de l'air.

6. Tapotez les points de traitement encore une fois.

7. Mesurez votre malaise de 0 à 10.
Si le nombre est plus que 1, recommencez les séquences 3 à 7.

a) Pendant le point 3 dire :
« Même si j'ai encore un peu de (spécifiez le problème), je m'accepte et me respecte profondément. »

b) Pendant les points 4 et 6 dire 'le reste de (spécifier le problème)'

