

# **FasterEFT**

**Tapoter avec deux doigts les points suivants :**

**DS – début sourcil** : je libère et je lâche

**CO – coin de l'œil** : je libère et je lâche toutes mes peurs

**SO – sous l'œil** : je libère et je lâche tous mes traumatismes émotionnels

**CL – sous la clavicule** : je libère et je lâche en toute sécurité ...

*(Toutes mes colères, tous mes ressentiments, les abandons, les trahisons, l'impuissance, le désespoir, la honte, la culpabilité et tout le reste...)*

Je libère et je laisse partir en toute sécurité...

**Poignet** : je laisse partir tout ça ! SERENITE

*Une ou plusieurs rondes jusqu'à ce que l'émotion se dissipe...*