

# La correspondance des points E.F.T.

## Dessus de la Tête

Ma vie me plaît chaque jour davantage. Ma vie devient de plus en plus agréable. J'aime de plus en plus ma vie...

Point de rencontre de l'ensemble des méridiens, dont la stimulation rétablit l'entente harmonieuse.

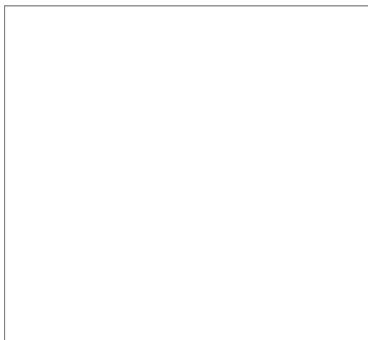
## Le point Karaté



**FEU**  
**Méridien de l'Intestin Grêle (IG3)**  
Au centre du tranchant de la main

Libère le manque de confiance en soi et active la confiance en soi. Calme les appréhensions, l'anxiété, le trac, chasse tristesse, découragement et pessimisme. Développe les capacités intellectuelles, amplifie les performances. Dissipe les oppositions inconscientes au succès que l'on désire connaître.

## Début du sourcil



**EAU**  
**Méridien de la Vessie (V2)**  
Au début du sourcil

Divin Intérieur, relâche et élimine L'INSECURITE de mes vies passées, présentes et futures maintenant

Je prends de mieux en mieux conscience de la force créative qui m'habite et commence à bien voir ma part de responsabilité dans tout ce qui m'arrive. Je suis un être immensément puissant...

Libère des peurs viscérales, des phobies, de l'inhibition à l'action. Libère et élimine la stagnation et les frustrations. Développe la force intérieure, la guidance, la paix et l'intuition. Améliore le ressenti des émotions, donne de l'ambition et le courage d'effectuer les changements qui remettent sur le droit chemin. Encourage l'ambition et la vitalité physique.

## Le coin de l'oeil



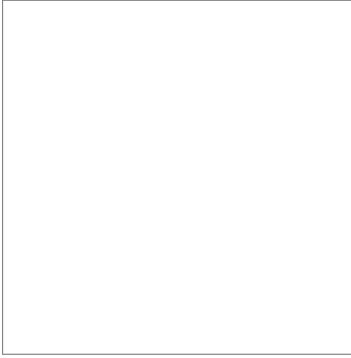
**BOIS**  
**Méridien de la Vésicule Biliaire (VB1)**  
Sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil

Divin Intérieur, relâche et élimine la FRUSTRATION de mes vies passées, présentes et futures maintenant

Les décisions que je prends tournent désormais toujours à mon avantage. Mes choix dans la vie m'apportent de plus en plus de satisfactions...

Il libère des sentiments de rage, de haine, des rancunes obsessionnelles et du besoin de vengeance. Résout l'excessif et l'agité. Développe une vue juste sur l'ensemble des choses. Aide à prendre des décisions réfléchies, à mettre ses idées en pratique, à se tourner vers l'avenir.

## Sous l'oeil



### Méridien de l'estomac (E1)

Sous l'os de l'oeil, à la verticale de la pupille

Divin Intérieur, relâche et élimine les TRACAS de mes vies passées, présentes et futures maintenant.

Mes besoins se satisfont de mieux en mieux et je commence à vraiment bien savoir ce qu'est le bonheur dans la vie...

Libère des attachements excessifs, des obsessions, des idées fixes. Résout le vide que l'on porte en soi, l'insatisfaction profonde, le manque de confiance dans l'avenir. Aide à donner et recevoir de manière équilibrée.

## Sous le nez



### De nature Yin

#### Méridien : Vaisseau gouverneur (VG26)

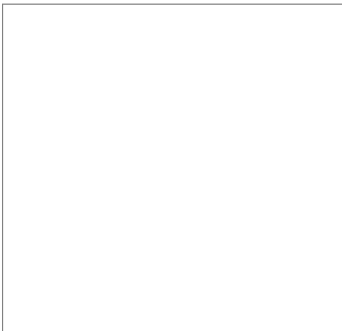
Entre le bas du nez et la lèvre supérieure

Divin Intérieur, relâche et élimine le STRESS de mes vies passées, présentes et futures maintenant.

Je me distingue par mes compétences et réussis de mieux en mieux tout ce que j'entreprends dans la vie...

Libère de la timidité, de la modestie excessive, de la honte de soi, des retenues maladroites. Résout la maladresse, la gêne de se «donner en spectacle», la peur de prendre la parole en public. Favorise l'aisance en société. Donne l'audace d'exister à part entière, sans se soucier de ce que les autres pensent.

## Creux du menton



### De nature YANG

#### Méridien : vaisseau conception (VC24)

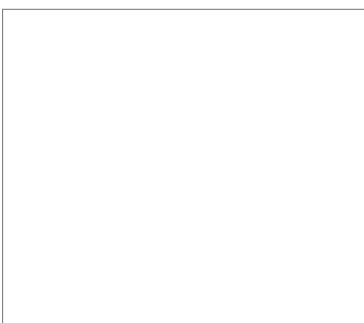
Dans le creux entre la lèvre inférieure et la pointe du menton

Divin Intérieur, relâche et élimine les EMOTIONS REPRIMEES de mes vies passées, présentes et futures maintenant.

Je me sens tous les jours un peu mieux dans mon corps et dans ma tête. Je vais un peu mieux de jour en jour...

Libère de la culpabilité et du sentiment d'échec. Eloigne les regrets et les remords, résout l'accablement, la désolation et les tourments. Facilite le pardon et l'oubli des mauvaises choses que l'on a fait. Développe l'acceptation et la volonté d'avancer. Aide à accepter les choses telles qu'elles sont.

## Le point des clavicules



### EAU

#### Méridien des Reins (R27)

Dans le creux du V, descendre de 2-3cm puis 2-3cm sur le côté

Divin Intérieur, relâche et élimine la PEUR de mes vies passées, présentes et futures maintenant.

Je conserve mon calme de mieux en mieux en toutes circonstances. J'en ai terminé des drames et des tourments. Je me sens chaque jour davantage en sécurité dans la vie...

Libère des peurs qui empêchent d'avancer dans la vie. Libère des névroses d'angoisse, des phobies (peur de la solitude, de la foule, des hauteurs, etc.). Diminue la sensation de terreur, l'agitation et l'effolement. **C'est le point d'URGENCE** à stimuler avec les 5 doigts ou le poing pour un retour rapide au calme ou quand une émotion forte nous submerge, une inquiétude, une colère.

### **Le point sous le bras (sous l'aisselle)**



#### **TERRE**

#### **Méridien Rate-Pancréas (RP21)**

Environ 10cm sous l'aisselle

Divin Intérieur, rehausse mon ESTIME DE MOI de mes vies passées, présentes et futures.

Tout changement qui s'opère dans ma vie s'avère inévitablement bénéfique à long terme. J'en ai la preuve lorsque je fais un retour en arrière...

Libère du ressentiment et des sentiments qui empêchent d'assimiler les joies de l'existence. Active la confiance en soi, la concentration et le choix. Donne de l'espoir. Réduit le pessimisme, l'amertume, l'ennui, le renoncement, le défaitisme, l'accablement, la mélancolie.

### **Sous le Sein**

#### **BOIS**

#### **Méridien du Foie (F14)**

2-3 cm sous le mamelon

Je suis complètement libre d'aller de l'avant maintenant. Ce qui me bloquait auparavant fait partie du passé à présent...

Libère du désarroi, de la confusion. Réduit les doutes, l'étroitesse d'esprit. Aide à élaborer des plans d'action, à prendre des décisions importantes et effectuer des changements en toute connaissance de cause.

### **Le point du pouce**



#### **METAL**

#### **Méridien du Poumon (P11)**

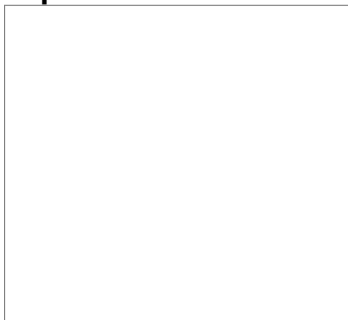
Coin extérieur du pouce, à la base de l'ongle (on peut taper les pouces l'un contre l'autre)

Divin Intérieur, relâche et élimine les BLESSURES ET TRISTESSES de mes vies passées, présentes et futures.

Je suis de mieux en mieux capable de ressentir une profonde gratitude pour la beauté de la vie et ses innombrables bienfaits...

Libère les regrets, la tristesse, les peines qui tournent à l'obsession. Réduit la souffrance intérieure, l'inclinaison au malheur, la bonté à l'extrême, la sensibilité extrême. Soigne les plaies intérieures laissées par des événements tragiques. Délivre du besoin de conserver un souvenir dans la tristesse ou de rester lié au passé.

### **le point de l'index**



#### **METAL**

#### **Méridien du Gros Intestin (GI 1)**

Base de l'ongle côté pouce

Divin Intérieur, relâche et élimine la RIGIDITE de mes vies passées, présentes et futures.

Mon existence devient franchement exaltante et je prends chaque jour un peu plus plaisir à vivre ma vie...

Libère la nostalgie, le passé et active le détachement, la capacité de vivre au présent, l'optimisme. Facilite le pardon à soi-même et aux autres. Élimine la rigidité de penser. Offre la libération intérieure en réduisant le besoin de ressasser les griefs et de rester accroché aux misères du passé.

### **Le point du majeur**



#### **FEU Méridien du Maître-Coeur (MC 9)**

Divin Intérieur, rehausse ma SEXUALITE de mes vies passées, présentes et futures.

Je réalise de mieux en mieux le merveilleux pouvoir que j'ai de créer le bonheur partout où je me trouve...

Libère la tristesse, l'auto-dévaluation, les sentiments d'infériorité et active la puissance personnelle, la force intérieure. Donne de l'enthousiasme. Libère du manque de confiance en soi. Réduit l'esprit de soumission. Soigne les problèmes de sexualité.

### **Le point de l'auriculaire**



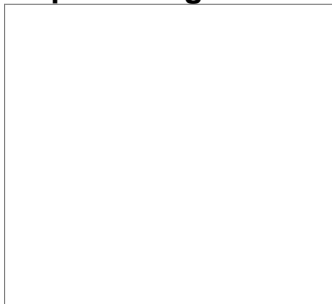
#### **FEU Méridien du Coeur (C 9)**

Divin Intérieur, intègre le PARDON de mes vies passées, présentes et futures.

Je baigne dans l'amour et j'aime en retour de tout mon coeur.  
L'amour me guérit de tous mes anciens chagrins...

Libère le manque d'amour, les limitations et active la compassion, l'amour. Pour sortir de son trou, pour améliorer ses finances, se faire des amis, trouver l'âme soeur. Libère du besoin de se tenir en retrait ou de se faire remarquer à tout prix. Supprime les peurs liées au grand monde.

### **Le point de gamme**



#### **FEU Méridien Triple Réchauffeur (TR 3)** Entre les jointures de l'auriculaire et de l'annulaire

Ma vie se fait de jour en jour plus passionnante. Elle est de plus en plus belle et agréable à vivre. Et je sais maintenant que j'en suis l'auteur. Je me crée chaque jour qui passe une vie magnifique...

Travaille sur la notion de survie, de sécurité et d'insécurité. Libère le désespoir et active la joie. Équilibre les 2 hémisphères du cerveau, permettant de dissoudre plus facilement un blocage en cas de résistance inconsciente. Délivre de l'emprisonnement. Accroît les capacités à ouvrir son coeur, réduit les besoins d'isolement et de claustration. Calme les douleurs physiques et la dépression.