

A photograph of a woman with long brown hair and glasses, wearing a dark top, looking down at a small white dog with brown spots. The dog is looking up at her. They are outdoors in a grassy field with a bright sun in the background.

Apprenez à
vous libérer
de vos
peurs grâce
à l'E.F.T.

L'E.F.T. : Introduction et principes de fonctionnement

Table des matières

L'E.F.T. Ou Emotionnal Freedom Techniques (Techniques de Liberté des Emotions)	2
Introduction	2
Principes de base de l'EFT : Comment l'EFT fonctionne-t-elle sur nous ?	4
Que s'est il passé réellement ?	6
Qu'en est il des douleurs et de la maladie ?	7
Les protocoles EFT	8
LA RECETTE DE BASE :	8
La préparation :	9
La séquence de tapotement :	10
La liste des 14 points est la suivante :	10
La ronde sur vos mains	14
La gamme des 9 actions :	15
LES RACCOURCIS :	16
Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)	18
Erreur # 1: ne pas l'utiliser !	18
Erreur # 2: ne pas être assez spécifique	21
Erreur # 3: Ne pas aborder tous les «aspects» du problème	22
Erreur # 4: Ne pas tapoter assez longtemps!	24
Erreur # 5 - Ne pas d'écrire sur ce que vous travaillez ...	25
Vous souhaitez être accompagné ?	28

L'E.F.T. : Introduction et principes de fonctionnement

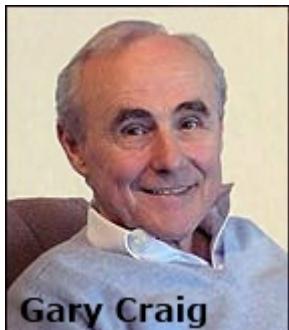
L'E.F.T. Ou Emotionnal Freedom Techniques (Techniques de Liberté des Emotions)

Introduction

L'E.F.T. est une technique de soins psycho-énergétiques, qui soulage les problèmes d'ordre psychique en agissant sur l'aspect énergétique de l'être humain, à la manière de la médecine traditionnelle chinoise.

En effet, nous pouvons tout simplement décrire l'EFT comme une forme d'acupuncture sans aiguilles ou d'accu-pressure.

C'est une technique de transformation/guérison émotionnelle (par exemple, traumatismes, phobies, chagrin, colère, culpabilité, anxiété, dépression etc.), qui est aussi capable de soulager un grand nombre de symptômes physiques (douleurs physiques, maux de tête, asthme, fibromyalgie etc.).



Elle a été créé par Gary Craig, un ingénieur américain qui lui-même s'est inspiré de la PNL et des techniques du Dr Roger Callahan, psychotérapeute qui, en 1980, a initié la pratique des tapotements sur des points du corps en rapport avec les méridiens énergétiques du corps.

L'E.F.T. : Introduction et principes de fonctionnement

L'affirmation-concept de base est la suivante :

« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. »

C'est une découverte qui va nettement à l'encontre de plusieurs croyances ancrées profondément dans la psychologie conventionnelle.

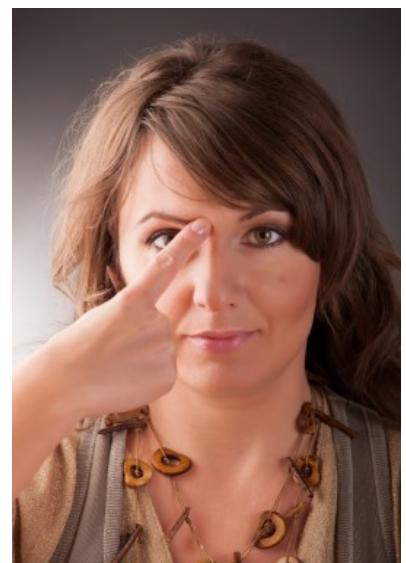
Comment procède-t-on ?

Je vous rassure, nullement besoin d'aiguilles ou de grandes connaissances en anatomie ni même en médecine chinoise.

Vous aurez juste besoin d'un ou deux doigts pour stimuler des points énergétiques situés sur votre visage, votre torse et vos mains.

Ces stimulations se font par de légers tapotements ou effleurements, avec une main ou les 2 mains ensemble, à définir de sorte que cela soit agréable et facile pour vous.

Que vous révèle l'affirmation-concept de base de l'EFT qui dit que :



L'E.F.T. : Introduction et principes de fonctionnement

Principes de base de l'EFT : Comment l'EFT fonctionne-t-elle sur nous ?

*« la cause de toute émotion négative
est une perturbation du système énergétique corporel ».*

Elle souligne bien qu'une **émotion négative** n'est pas causée par le souvenir d'une expérience désagréable ou traumatisante.

C'est la grande **différence** avec les **thérapies traditionnelles** qui elles travaillent sur le souvenir de l'événement, **refaisant revivre** à la personne les pires moments de sa vie.

Or, l'EFT comporte très peu de souffrance émotionnelle. L'on vous demandera juste de vous souvenir de votre problème ce qui peut être inconfortable, mais pas plus.

Pour mieux comprendre ce qu'est votre système énergétique corporel, Gary Craig nous invite à le comparer à celui d'un téléviseur.

Aussi longtemps que l'**électrécité se propage** normalement dans le téléviseur, le **son et l'image sont clairs**.

Mais si vous vous amusiez à aller à l'arrière de votre poste de TV et pour aller **bouger et débrancher les fils** qui s'y trouvent, que se passerait-il ?

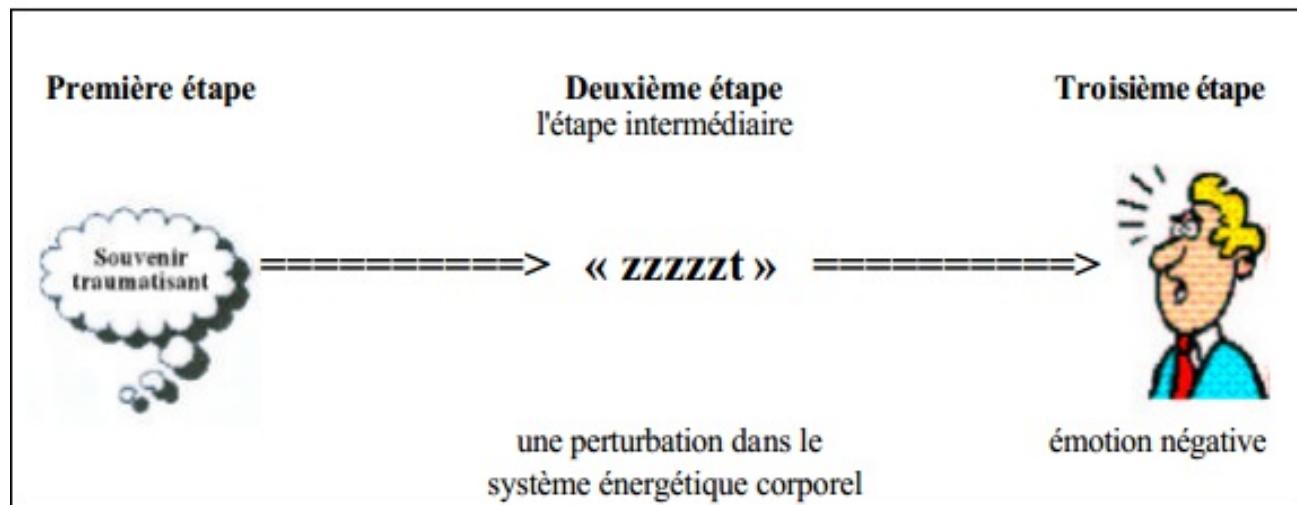
Le flux d'électricité serait déréglé voir dérouté, et votre téléviseur produirait un « zzzzzzzzt » électrique, l'image, le son deviendraient instables et votre TV serait en version « émotion négative» .

L'E.F.T. : Introduction et principes de fonctionnement

De la même manière, lorsque nos systèmes énergétiques deviennent déséquilibrés, il se produit ce même « zzzzzt » énergétique à l'intérieur de nous.

Alignez ce « zzzzzt » (en faisant un tapping EFT par exemple) et l'émotion négative disparaît.

Le processus qui déclenche une **émotion négative** se déroule en **3 étapes** :



Pas de 3ème étape si la 2ème n'a pas eu lieu.

L'E.F.T. : Introduction et principes de fonctionnement

Or, il est à noter qu'il existe des personnes pour qui le système énergétique n'est pas perturbé par les mêmes souvenirs qui en ont troublé d'autres et par conséquent, ne ressentent pas d'émotion négative à leur évocation.

Un événement traumatisant ou dérangeant va créer une perturbation dans notre système énergétique corporel et s'encapsuler de telle sorte que vous ne ressentirez aucune gêne latente. Puis un jour, un événement se rapprochant en tout ou partie du souvenir de cette expérience encapsulée arrive, et vous voilà submergé par une émotion qui peut vous paraître disproportionnée à l'événement.

Que s'est-il passé réellement ?

Votre **cerveau** a gardé en **mémoire**, en souvenir, **différents aspects** de ce **traumatisme**. Ces aspects sont en fonction de la **perception** que vous avez eu de l'événement et est **variable** d'une personne à une autre.

Quand une expérience survient avec peut-être seulement 20 % des différents aspects de l'événement initial, cela réactive ce souvenir accompagné, lui, de 100 % de la perturbation énergétique qui va avec, donc l'intégralité de l'émotion négative ressentie ce jour-là.

D'où l'importance de travailler non pas sur le souvenir qui a engendré l'émotion négative, mais plus sur l'expérience première qui est à l'origine de cette capsule stockée quelque part dans votre mémoire.

En travaillant dessus, vous enlevez définitivement la perturbation énergétique qui est liée et ne ressentirez plus d'émotion gênante quand une prochaine expérience du même type se présentera.

L'E.F.T. : Introduction et principes de fonctionnement

Qu'en est il des douleurs et de la maladie ?

L'énergie vitale ou système énergétique corporel constitue le mode de régulation de l'organisme au niveau métabolique, hormonal et nerveux.

La maladie est liée à un dérèglement ou à un cumul de perturbations de votre système énergétique corporel.

C'est donc le dérèglement de l'énergie vitale qui est à l'origine des troubles que peut constater le médecin.

Lorsque l'énergie vitale est perturbée, vous voyez tout d'abord des manifestations au niveau intellectuel, émotionnel, sensoriel ou fonctionnel.

C'est le premier stade apparent de la maladie et il n'existe encore aucune transformation organique.

Le deuxième stade de la maladie intervient au bout de quelques temps et est matérialisé par l'atteinte organique.

Vous avez peut être, à un moment donné de votre vie, « pris sur vous», en ne tenant plus compte des inconforts que vous ressentiez, que cela soit au niveau des émotions, de la difficulté à vous concentrer ou des pertes de mémoire, des troubles fonctionnels mineurs etc.

Ainsi, grâce aux symptômes, le corps exprime toujours un malaise psychologique et les exemples de cela sont nombreux.

Comment pratiquer l'EFT

Une séance EFT se déroule en exécutant une série de tapotement appelée "ronde". Ces rondes se font en exprimant ses émotions au travers de phrases. Pour traiter un même problème, bien souvent il nous faut faire plusieurs rondes, et cet ensemble de ronde s'appelle des "protocoles" EFT.

Voici comment procéder :

Comment pratiquer l'EFT

Les protocoles EFT

Il y a plusieurs façons de faire, choisies en fonction de la sensibilité du praticien/accompagnateur.

Je vais vous expliquer les fondamentaux, ainsi que la recette de base qui se déroule en 4 temps et les raccourcis qui sont le plus souvent utilisés maintenant, sans perdre en efficacité.

LA RECETTE DE BASE :

Elle se déroule en 4 temps :

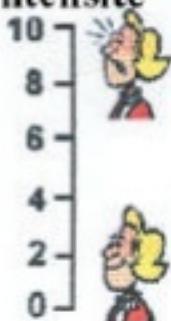
la préparation

la séquence de tapotement

la gamme des 9 actions

la 2ème séquence de tapotement

**Compteur
d'intensité**



En préambule, il est important d'évaluer et de noter l'intensité des émotions que vous ressentez quand vous repensez à votre soucis, sur une échelle de 0 à 10 : 0 étant "je ne ressens rien de désagréable ou de gênant" (le but recherché) et 10 "je suis très incommodé(e)".

Comment pratiquer l'EFT

Cela va vous permettre de quantifier vos résultats. Le but de la séance étant de revenir à 0 en terme d'intensité.

La préparation :

Cette phase consiste à **préparer votre système énergétique** en s'assurant qu'il n'y a **aucune interférence** qui pourrait empêcher son harmonisation. A la différence des **perturbations énergétiques** précédemment évoquées, cette **interférence** correspond plus à une **inversion de polarité dans votre corps**. Cette inversion est appellée "**inversion psychologique**". Elle serait causées par **des pensées négatives** et/ou **auto-destructrices** produites au niveau **inconscient**. Gary Craig dit qu'on la retrouve dans **40 % des cas**. Bien qu'actuellement sa réalité semble contesté par quelques praticiens, et personnellement, j'ai choisi de la maintenir dans mes rondes.

Comment procéder ?

En répétant **3 fois une affirmation** commençant par :

"même si j'ai(citer le problème en question comme par exemple ici : la phobie des piqûres) une peur panique des piqûres je m'aime telle que je suis"



Ceci en tapotant sur le tranchant de la main avec 2 doigts, comme sur la photo ci-contre.

On appelle ce point le **point karaté**.

Comment pratiquer l'EFT

La séquence de tapotement :

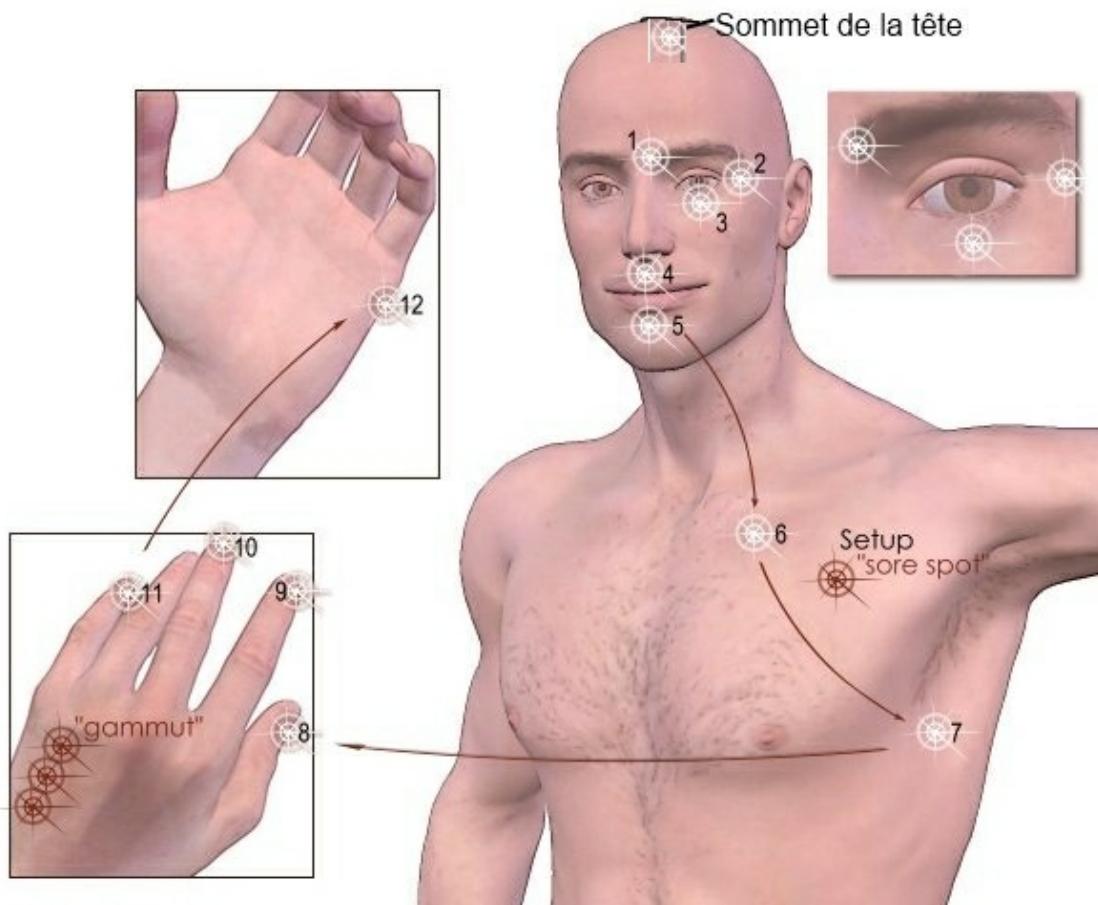
Vos tapotements doivent être fermes et francs sans être forts. Ca doit être avant tout confortable pour vous.

Vous pouvez tapoter avec 1 ou 2 doigts, avec une main ou avec les 2 mains, à droite ou à gauche ou des 2 côtés en même temps de votre corps.

Faites comme vous en ressentez le besoin. Ce doit être un moment agréable et confortable pour vous.

Vous devez tapoter sur ces points en reformulant votre problème sous forme d'une phrase que l'on appelle la "phrase de rappel"

La liste des 14 points est la suivante :



Comment pratiquer l'EFT

Voici comment faire une ronde



Sur le dessus de la tête (ST) : Tapotez en répétant votre phrase de rappel.

Ce point n'est pas utilisé par tout le monde, personnellement je l'utilise. Vous pouvez l'utiliser en début ou en toute fin de ronde.

Sur le début du sourcil (DS) : tapotez en répétant votre phrase de rappel.

Vous pouvez tapoter sur le début de votre sourcil droit ou gauche ou les 2 en même temps.



Sur le coin de l'oeil (CO) en répétant votre phrase de rappel
Idem, vous pouvez le faire en tapotant à droite ou à gauche ou des 2 côtés en même temps.

Comment pratiquer l'EFT

Sous l'oeil (SO) : en répétant votre phrase de rappel

Idem que pour les autres points, vous pouvez tapoter sous votre oeil gauche ou droit ou sous les 2 yeux en même temps, à votre convenance.



Sous le nez (SN) en répétant votre phrase de rappel

Avec votre main gauche ou droite à votre convenance



Dans le creux du menton en répétant votre phrase de rappel

Idem que pour sous le nez, vous tapoterez à votre convenance, avec votre main droite ou gauche.

Comment pratiquer l'EFT



Sous votre clavicule (SC) en répétant votre phrase de rappel.

Le point se situe légèrement en dessous de vos clavicules, dans un petit creux

Tapotez avec l'ensemble de vos doigts.

Ne vous inquiétez pas si vous n'êtes pas exactement sur le



Sous le sein (SLS) en répétant la phrase de rappel.

Ce point n'est pas utilisé par les anglo-saxons.

Vous pouvez tapoter sous votre sein droit ou gauche ou sous les 2 en même temps



Sous le bras (SLB) en répétant la phrase de rappel.

Vous pouvez tapoter sous votre bras droit ou gauche ou sous les 2 en même temps.

Le point se situe à une largeur de main en partant des aisselles, là où passe le bandeau de votre soutien-gorge Mesdames.

Comment pratiquer l'EFT

La ronde sur vos mains

Vous pouvez tapoter sur votre main droite avec votre main gauche et inversement.



Sur le bord externe de l'ongle de votre pouce (PO)
toujours en répétant votre phrase de rappel



Sur le bord interne de l'ongle de votre index (IN)
Toujours en répétant votre phrase de rappel.



Sur le bord Interne de l'ongle de votre Majeur (MA)
Toujours en répétant votre phrase de rappel

Vous sautez l'annulaire car nous retrouverons le méridien correspondant en tapotant sur le point de gamme (voir la photo)

Comment pratiquer l'EFT



Sur le bord Interne de l'ongle de votre auriculaire (AU)
Et toujours en répétant votre phrase de rappel



Sur le point de gamme (PG)
qui se trouve sur le dessus de votre main
En répétant votre phrase de rappel

La gamme des 9 actions :

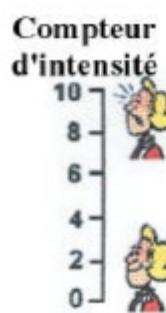
- Fermez les yeux,
 - Ouvrez les yeux,
 - Sans bouger la tête, regardez en bas à droite,
 - Sans bouger la tête, regardez en bas à gauche,
 - Faites rouler les yeux dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
 - Fredonner un petit air que vous connaissez (par exemple : "happy birthday to you")
- Fre donnez votre petit air de nouveau.

Comment pratiquer l'EFT

Et refaîtes la séquence de tapotements en recommençant la ronde que vous avez faite au début, avec la même phrase de rappel.

Comptez de 1 à 5

Ré-évaluation de votre état émotionnel :



Si vous n'êtes toujours pas à 0, ou encore ne serait - ce qu'à 1, recommencez toute les phases, mais en remplaçant votre phrase de rappel utilisée pendant les rondes de tapotement et durant l'inversion psychologique (sur le point karaté) par :

"même si j'ai encore ce reste de peur panique des piqûres (si je reprend l'exemple du début), je m'aime telle que je suis"

LES RACCOURCIS :

De façon générale, nous avons coutume d'utiliser des raccourcis des séquences qui se composent ainsi :

Formulez votre problème en vous concentrant dessus et en vous connectant à vos émotions.

Evaluez votre niveau d'intensité émotionnelle sur une échelle de 0 à 10

Traitez l'inversion psychologique en tapotant sur le point karaté

Complétez éventuellement par une ronde sur les 5 points de la main

Comment pratiquer l'EFT

Répétez de ces rondes autant de fois qu'il est nécessaire pour traiter tous les aspects du problème

Ré-évaluation de votre intensité émotionnelle.

Et voilà, une fois votre intensité émotionnelle revenue à 0, vous continuerez à vous rappeler de cet événement perturbant, mais vous n'aurez plus de charge émotionnelle : vous serez neutre quand vous y repenserez, la capsule contenant ce traumatisme aura disparue, la circulation de l'énergie dans votre corps sera restaurée.

Ce qui est fabuleux dans cette technique, c'est que vous n'avez pas besoin d'y croire pour que cela marche ! Il n'y a pas d'effet placebo. Ça fonctionne, que vous en soyez convaincu ou pas.

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Le **Tapping** est étonnamment **simple à apprendre**, même les enfants peuvent le mémoriser rapidement, mais pour obtenir les **meilleurs résultats**, pour être en mesure de l'utiliser **efficacement** pour vous et ceux que vous aimez, vous devez continuer de l'étudier, de l'explorer, et de l'utiliser.

Cela étant dit, voici le **top 5 des erreurs** que j'ai vu faire par les personnes regardant les Tapping.

Erreur # 1: ne pas l'utiliser !

Ok, ok, je sais que cela semble un peu évident ... haha. Mais c'est un **problème grave** et que je suis sûr que vous avez eu à y faire face. **Combien de fois avez-vous repensé à un événement, ou une journée, ou un problème physique que vous aviez eu pendant un certain temps et avez-vous pensé,**

"Pourquoi n'ai-je pas tapoté à ce sujet?"

Je sais que j'ai dû passer une **demi-journée** avec un cou endolori en raison d'une mauvaise position en dormant avant que je ne pense, "*Duh! Tapotes sur elle!*", Tapotes dessus, et soulages la douleur ! Et je suis censé être le gars qui préconise l'EFT, comment pourrais-je oublier ?

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Voici la réalité, ce **Tapping** est une chose relativement **nouvelle** pour nous tous. Je l'ai utilisé, étudié, enseigné au cours des **8 dernières années** environ ... pendant les **25 années précédentes**, je ne savais rien à ce sujet, je ne l'utilisais pas, n'avais aucune expérience de ce Tapping. C'est **BEAUCOUP** d'années de conditionnement, en particulier pendant les années **les plus formatrices de l'enfance**, passées sans avoir cet outil.



Nous ne l'avons tout simplement pas eu comme faisant partie de nos vies et ainsi nous avons développé des habitudes qui ne le prennent pas en compte. Si vous aviez appris comment l'utiliser quand vous étiez un enfant, et aviez eu pour consigne que c'était tout aussi important (ou plus!) que de vous brossez les dents, vous auriez une **expérience différente** maintenant.

Donc, la **raison la plus fondamentale** qui fait que la plupart d'entre nous ne l'utilisent pas est que tout simplement **nous oublions de le faire**. Maintenant, il peut aussi y avoir des **raisons plus profondes** pour ne pas l'utiliser, tels que **l'auto-sabotage, l'inversion, la peur du changement**, et ainsi de suite. Je parlerai de ces sujets séparément dans les futurs articles, mais pour l'instant, il est important de **simplement reconnaître** que lorsque vous ne l'utilisez pas, c'est souvent tout simplement parce que **vous n'y pensez pas**, et doucement, de bien vouloir **vous rappeler de L'UTILISER !**

Voici un petit **protocole de tapping** pour effacer une partie de cette résistance / habitude.

Essayez-le dès maintenant et voyez **comment il affecte** votre semaine.

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Point Karaté *Même si je n'ai pas utilisé l'EFT autant que je le pouvais, je m'accepte profondément et complètement.*

Point Karaté *Même si j'aurais pu rendre ma vie plus facile en utilisant l'EFT sur (compléter par une situation récente pour laquelle vous auriez peut-être pu l'utiliser), j'ai choisi de me détendre et de me pardonner maintenant.*

Point Karaté : *Même si je ne suis pas habitué à faire appel au Tapping EFT pour résoudre mes problèmes, je choisis de commencer à l'utiliser, je choisis de devenir plus ingénieux, et de ne plus oublier d'utiliser cet outil puissant !*

Début du Sourcil: *Je n'ai pas tapoté ..*

Coin de l'oeil: *Pourquoi pas ?*

Sous l'oeil: *Est-ce parce que je m'auto-sabote ?*

Sous le nez: *Peut-être ...*

Sur le menton: *Ou peut-être parce que j'ai juste oublié ...*

Sous le bras: *Mais je peux commencer à l'utiliser maintenant ...*

Clavicule: *Peut-être que je ne suis pas habitué à le faire ...*

Sommet de la tête: *je tapote maintenant!*

Début du Sourcil: *Et c'est très bien ...*

Coin de l'oeil : *je choisis de me souvenir ...*

Sous l'oeil: *de Tapoter !*

Et lâcher-prise ... Répétez ce protocole plusieurs fois, ou concentrez-vous sur tout ce qui est venu tout en faisant ces rondes courtes.

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Erreur # 2: ne pas être assez spécifique

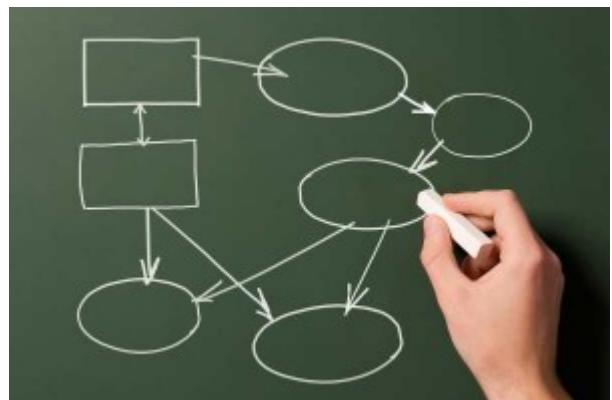
J'encourage toujours les gens à commencer par des **déclarations générales**, parce que c'est généralement **la manière la plus facile** pour commencer, et cela peut faire **avancer** les choses dans la bonne direction.

Qu'est-ce que je veux dire par **une déclaration générale** ? Quelque chose de général, comme:

"Même si je ne suis pas heureux en ce moment ... Je m'accepte profondément et complètement." large

Cette **déclaration est générale** parce que c'est et n'est **pas centré** sur les détails.

De là, après **un tour ou deux** sur la déclaration générale, il est **important de se concentrer** sur quelque chose de plus **spécifique**.



Donc dans ce cas, vous pourriez aller de "Même si je ne suis pas heureux en ce moment ... ", comme **première déclaration**, à

"Même si je ne suis pas heureux en ce moment parce que mon patron était un abruti aujourd'hui ..."

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Maintenant que vous avez mis l'accent sur un événement spécifique, cela va vous permettre d'obtenir de meilleurs résultats.

Le plus précis vous êtes, le mieux ça sera, ce qui nous amène à Erreur # 3.

Erreur # 3: Ne pas aborder tous les «aspects» du problème

Gary Craig, le fondateur de l'EFT, a été un génie de comprendre l'importance d'identifier tous les «aspects» pour obtenir de grands résultats.

Qu'est-ce qu'il entend par aspects ?Un aspect est une «partie» spécifique de la question.

Donc dans le cas ci-dessus, "*ne pas être heureux*" - on passe du général, au particulier " Je ne suis pas heureux *parce que* mon patron était un abruti", à des "aspects", encore plus précis.

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Alors, voici quelques "aspects" potentiels dans cet exemple :

"Je ne suis pas heureux parce que mon patron m'a crié dessus"

"Je n'aime pas la façon dont il m'a regardé" (c'est un aspect de l'expérience, le repère visuel)

"J'ai senti que ses mots m'ont comme frappé dans le creux de l'estomac" (voici une sensation corporelle à traiter)

"J'ai peur qu'il me vire" (peur de l'avenir à traiter)

"Cela me rappelle la façon dont mon père avait l'habitude de me parler" (traumatismes de l'enfance à traiter)

"Je n'ai jamais eu de bonnes relations avec mes patrons" (croyance limitante / expériences passées à traiter)

Et nous pourrions continuer encore et encore !



Maintenant, **parfois** des problèmes peuvent être traités avec des **tappings généraux**, mais la chose **la plus importante** concernant le travail sur tous les aspects, est que vous allez probablement **découvrir tellement de choses** sur ce qui se passe dans votre vie, et **nettoyer** cette expérience particulière avec votre patron peut avoir **des répercussions massives sur un tas d'autres choses** !

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Par exemple, vous **commencez** avec l'expérience de votre **patron**, puis vous tapotez sur la façon que votre **père** avait de vous parler, et vous **guérissez** ce problème de relation et avez un meilleur (et moins réactif) rapport avec votre patron.

Si vous **prenez le temps de bien faire les choses**, il peut y avoir des **effets profonds** qui durent toute une vie.

Ce qui conduit directement à l'Erreur # 4

Erreur # 4: Ne pas tapoter assez longtemps!

C'est une erreur que je vois beaucoup faire par beaucoup de personnes. Elles diront : "*Oui, j'ai essayé de tapoter la dessus, mais ça ne fonctionnait pas*" et quand je leur demande combien de temps elles ont tapoté sur la question, elles me répondent quelques minutes, ou une ronde ou deux !



C'est rarement assez.

Je vois cela en particulier **concernant la douleur physique**.

"Oh, mon cou me faisait tellement mal que j'ai tapoté sur lui, mais ça n'a rien fait ..." "Combien de temps avez vous tapoté ?" "2-3 minutes"

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Les **miracles en une minute peuvent se produire**, mais le plus souvent, il faut un peu plus de **rondes soutenues**.

Je ne dis pas que vous devez passer des heures à le faire, mais vous devez vraiment vous donner au moins **15 minutes** de **tapping soutenu** pour travailler correctement sur une question.

Mon truc, quand je vais tapoter sur quelque chose, est de **régler une minuterie** ou une sorte d'alarme, et je **me promets** que je ne m'arrêterai pas avant que les 15 minutes soient écoulées. Cela m'empêche d'aller trop vite, d'être distrait, etc

Erreur # 5 - Ne pas d'écrire sur ce que vous travaillez ...



Si vous **travaillez sur vous-même**, je trouve très utile d'avoir **un stylo et un papier** (ou l'ordinateur) à portée de main, de faire une **note** sur ce que vous voulez travailler, **d'écrire votre progression** sur l'échelle de 1 à 10, et de **noter les autres choses** qui surgissent.

Le dernier point est peut-être le plus important : **Ecrire les autres choses qui surgissent** au cours du Tapping.

Alors, voici ce à quoi cela pourrait ressembler. Vous écrivez:

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

"*Je suis frustré par toutes les factures que j'ai eu dans le courrier d'aujourd'hui*".

C'est un 7 sur l'échelle de 0 à 10

Vous commencez à tapoter, la frustration descend, mais tout d'un coup, une certaine colère se présente. Vous le notez.

"*Je suis en colère contre moi-même de ne pas avoir travaillé plus dur ce mois-ci*" -

C'est un 8.

Vous tapotez sur ce point, qui s'atténue, et tourne en tristesse

"*Je suis triste que cela continue à arriver*" - C'est un 5.

Vous tapotez sur ce point.

Vous revenez sur la frustration que vous avez écrit au tout début. C'est un 1, vous la sentez à peine.

La colère s'installe avec un 4. Il y a encore quelque chose, vous **tapotez sur ça.**

Tout en faisant cela le tapping, vous pensez à **deux événements de votre enfance.**

"*Ce temps où mon père me disait que je n'arriverai jamais à rien*" "*Ma mère pleure parce que nous n'avons pas assez d'argent*" Vous écrivez les deux événements, parce que vous savez que vous allez les aborder séparément.

Et ainsi de suite ...

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)



C'est vraiment comme **éplucher un oignon**, et même si cela peut paraître compliqué au premier abord, une fois que **vous prenez le coup, c'est facile**, et ça devient encore plus facile quand **vous notez les choses et maintenez le cap**.

L'autre **bonne chose** à propos de noter les choses par écrit, est que si vous n'êtes pas prêt à **attaquer** quelque chose tout de suite, ou que vous n'avez pas le temps, vous l'avez écrit pour **pouvoir y revenir** plus tard.

Eh bien, là vous l'avez !**Le top 5 des erreurs** faites par les personnes qui font de l'EFT, et **comment les résoudre** !

Et vous.... **Quelles erreurs avez-vous faites ?**

Continuez de tapoter !

Le top 5 des erreurs faites en EFT (et comment les corriger)

Vous souhaitez être accompagné ?

Vous avez **peur de mal faire** ?

Vous ne savez pas **comment faire** ?

Vous avez **peur de faire remonter à la surface de mauvais souvenirs** ?

Vous avez peur d'être **submergé par les émotions** ?

Dans ce cas, **demandez à vous faire accompagner** !

Dans le confort de votre domicile, je vous propose par skype, des séances individuelles et personnalisées afin de vous aider à aller encore plus loin dans votre vie et à dépasser vos croyances limitantes.

Oui, je souhaite être accompagné(e)

Témoignages client(e)s