



PETITE RONDE D'EFT

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

TECHNIQUE EFT

Les points à tapoter

La pratique de l'EFT consiste à tapoter les méridiens d'acupuncture en conscientisant ce dont vous voulez vous libérer. La dissolution des tensions énergétiques rééquilibre votre métabolisme et génère un bien-être. C'est le moment d'installer un nouveau possible.



Libère les émotions négatives



Atténue le stress



Améliore la vitalité



Réduit l'anxiété



Améliore la santé



Confiance en soi



PROTOCOLE D'UNE SÉANCE EFT

La petite ronde

Avant de commencer à tapoter, évaluez l'intensité de votre souci... entre 0 et 10.

1^o étape

- Répétez 3 fois la phrase en tapotant sur le point karaté : « Même si (votre souci), je m'aime et je m'accepte à l'infini. » (Les phrases en entier, ne se disent que sur le point karaté.)
- Tapotez sur les 8 points en ne répétant que le souci puis prenez 3 grandes respirations et buvez un peu d'eau.
- Scannez le corps, ressentez ses éventuels signaux (douleur, tension, nœud...) et tapotez avec ces « symptômes » sur les 8 points (ex : nœud dans la gorge, douleur à l'épaule droite, ça tape dans les tempes...). Respirez, et recommencez tant qu'il y a une gêne.
- Les tapotements pour ces nouveaux symptômes terminés, réévaluez le souci du départ entre 0 et 10.

2^o étape

À refaire jusqu'à ce que vous atteignez 1 ou 0 dans votre évaluation du souci.

- Tapotez sur le point karaté, en répétant 3 fois : « Même si reste de (votre souci), je m'aime et je m'accepte à l'infini. »
- Tapotez sur les 8 points en répétant « reste de (votre souci) » puis prenez 3 grandes respirations et buvez.
- Re-scanner le corps et faites des rondes avec ce qui pourrait se manifester, sinon réévaluez entre 0 et 10 le reste de votre souci.

3^o étape

Pour terminer (quand vous êtes à 0 ou 1) : choix et installation du nouveau programme.

- « Je décrète maintenant... » + 3 valeurs ou une phrase (sans négation.)
- Ex. : je décrète maintenant Être Joie, Sérénité et Liberté ou je décrète maintenant rayonner la lumière que je porte...
- Répétez cette phrase sur les 8 points.
- Finissez par une grande respiration et, en buvant de l'eau, répétez 1 fois ce nouveau programme mentalement.

BUVEZ BEAUCOUP PENDANT ET APRÈS LA SÉANCE