

Supplément Gratuits – Partie 1

Apaiser votre **STRESS** et Surmonter les **ÉPREUVES** avec l'**EFT**

Découvrir l'EFT en une page

Définition de l'EFT :

- approche énergétique (utilisation des méridiens) et physique (tapotement) ;
- consiste à se connecter à ses problématiques, à ce qui nous dérange, ainsi qu'aux perturbations émotionnelles et physiques qui y sont associées ;
- peut utiliser des mots ou des phrases pour favoriser cette connexion ;
- se sert de tapotements sur des points du corps associés aux méridiens ;
- entraîne une diminution et même l'élimination des perturbations émotionnelles et physiques.



64 raisons (quelques-unes) :

• Les résultats de l'EFT :

- **8 effets sur le corps**
 - Diminution cortisol
 - Diminution de la réponse au stress de l'amygdale du cerveau
 - Les gènes ...
- **8 résultats observables ...**
- **8 domaines d'activité avec preuves**
 - ESPT, Dépression, Phobies, Douleur, Anxiété, Compulsion alimentaire ...
- **8 problématiques surprenantes**
 - Blocage, procrastination, pattern, maladie ...

• Reconnaissance et popularité de l'EFT :

- **8 reconnaissances**
 - L'Ordre des psychothérapeutes autorisés de l'Ontario
 - U.S. Department of Veterans Affairs
 - Royaume-Uni : NICE ...
- **8 nombres sur la popularité de l'EFT ...**

• L'EFT dans le monde :

- **8 événements et lieux où l'EFT est venu à la rescousse**
 - Rwanda, Congo, Haïti, Katrina, Kosovo, Sénégal, Newton ...
- **8 personnalités ...**

L'analogie de l'extracteur de jus :

Matière première → Transformation (machine EFT) → Résultats

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 5 façons d'exprimer comment vous vous sentez dont:<ul style="list-style-type: none">• Sensation du corps• Émotions• Ressentis ...• Sept déclencheurs possibles dont:<ul style="list-style-type: none">• Ce que j'entends• Ce que je vois• Ce qu'on me fait ...• Les croyances | <ul style="list-style-type: none">• Tapping de certains points des méridiens (obligatoire)• Connexion avec son univers intérieur, ce que vous désirez apaiser (obligatoire)• Mots ou phrases prononcés à voix haute décrivant ce que vous désirez apaiser (optionnelle)• Intention positive (optionnelle) | <ul style="list-style-type: none">• Perturbations émotionnelles disparaissent• + de calme, paix, bien-être.• Douleurs disparaissent• Émergences, souvent des événements du passé.• Prises de conscience• Changements de regard• Clarté mentale, solutions• Croyances se transforment. |
|---|--|--|