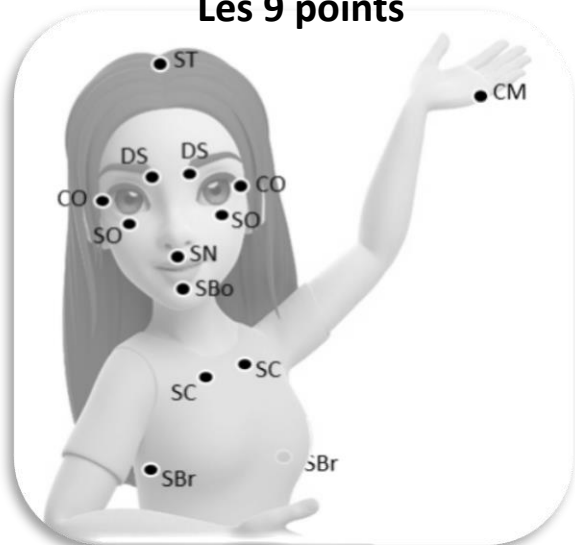


# Supplément Gratuits – Partie 2

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

## Les bases de l'EFT en une page

### Les 9 points



### La matière première de l'EFT

- 5 façons d'exprimer comment on se sent (SERMA) :
  - Sensation du corps (boule, serrement, pression ...)
  - Émotions (tristesse, colère, peur, ...)
  - Ressentis (impuissance, honte, ...)
  - Métaphore (je me sens comme...)
  - Action qu'on aurait aimé faire
- 7 déclencheurs possibles dont:
  - Ce que j'entends
  - Ce que je vois
  - Ce qu'on me fait (kinestésique)
  - Ce qu'on sent
  - Ce qu'on goûte
  - Le temps
  - Les pensées
- Les croyances

### Trois façons d'utiliser les neuf points

1. le *tapping* en silence
2. placotons et tapotons (racontons et tapotons)
3. la classique (même si...)

### Les deux composantes essentielles

1. La connexion avec son univers intérieur, avec ce qu'on veut apaiser ou transformer
2. le *tapping*

### Autres éléments importants

1. Importance des émergences
2. Importance de la précision

### Précaution

- grandes perturbations émotionnelles => tapoter en boucle avec patience et persistance
- Limitez-vous au stress du quotidien et aux épreuves de la vie,
- n'essayez pas de travailler seule de gros traumatismes
- « effets secondaires » de l'EFT les plus courants : la fatigue, les bâillements et les éructations !

### LA questions fondamentale pour le choix des mots

Est-ce que les mots choisis pour ma ronde correspondent bien à la réalité intérieure que je veux apaiser ou transformer ?