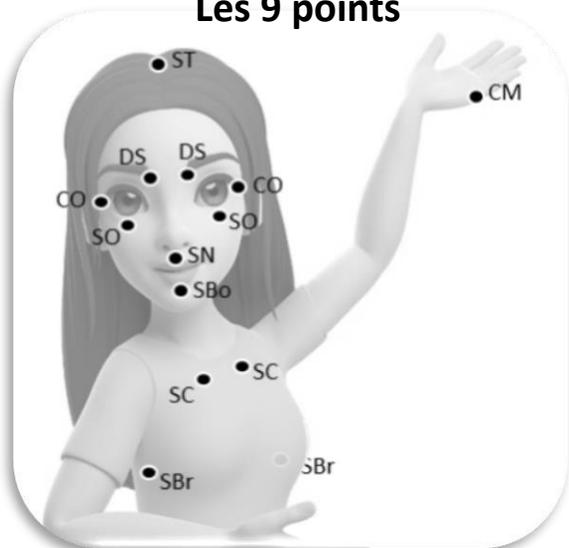


Supplément Gratuits – Partie 2

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 question 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 ?