

# Supplément Gratuits – Partie 3

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

## L'anatomie d'une ronde EFT en une page

### Avant la ronde

1. Déterminer la cible EFT
  - Qu'est-ce qui me dérange ?
    - Déclencheurs
  - Comment je me sens ?
    - SERMA
  - Ce qui nous limite (croyances)
2. Déterminer l'intention positive
  - mettre de l'amour, de la bienveillance et de l'acceptation dans tout cela ;
  - exprimer ce qu'on désire, par opposition à ce qu'on ne veut plus
  - exprimer ce qu'on veut faire avec la cible EFT ;
  - poser une question à l'intelligence du corps
  - s'ouvrir à la transformation de ses croyances limitantes.
3. Mesurer l'intensité de la cible EFT en 0 et 10



### Pendant la ronde

1. Le tapping
  - Ronde à une séquence avec ses variations
  - Ronde avec boucle si intensité
  - Inversion du SER et déclencheur au besoin
  - Couper phrases longues sur plusieurs points
2. La connexion avec son univers intérieur
  - Les mots au service de la connexion, fidèles descripteurs de votre univers intérieur
  - Répéter les mots ou changer à chaque point ?
3. Les émergences (voir encadré à droite)

### Après la ronde

1. La fin de la ronde
2. Fermer les yeux, respirer, observer ce qui se passe
3. Les émergences (voir encadré à droite)

### Les émergences

1. L'importance des émergences
2. Émergences possibles en tout temps : entre les rondes en discutant, pendant, ou tout juste après une ronde
3. Les émergences qui ont du sens vs celles avec pas de sens
4. Les émergences désagréables/négatives, neutres, agréables/positives
5. Communiquez vos émergences et notez-les
6. La plupart des émergences peuvent être tapotées
7. Les émergences
  - Événements du passé
  - Les scènes totalement imaginaires
  - Les images ou les objets
  - Les mots et les chiffres
  - Les pensées :
    - les prises de conscience ;
    - les changements de regard ;
    - les croyances ;
    - les solutions ;
    - les autres pensées
  - Les nouveaux SER
  - Rien (vrai rien vs faux rien)