

Supplément Gratuits – Partie 4

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

L'EFT au quotidien en une page



Apaiser votre stress

- 2 portes d'entrée
 - Ici et maintenant — Aborder un stress sans se reporter à un moment précis ;
 - Passé récent — Aborder un stress associé à un événement précis.
- Ici et maintenant — Placotons sur le problème en général et tapotons
 - Parler à voix haute sur votre problème en tapotant en même temps
 - Mettez l'accent sur ce qui vous dérange et comment vous vous sentez
- Ici et maintenant — Les rondes EFT classiques sur un problème général
 - Même si [comment je me sens par rapport à ce qui me dérange] – [ce qui me dérange concernant ce problème], j'accueille tout ça dans la bienveillance.
- Le passé récent — Nettoyer un événement précis en mode placotons et tapotons
 - Tout simplement raconter à voix haute votre événement en tapotant en même temps
 - Mettez l'accent sur ce qui vous a dérangé et comment vous vous sentez et vous vous êtes senti
- Le passé récent — Nettoyer un événement précis avec les rondes EFT classiques
 - Même si [comment je me sens par rapport à ce qui me dérange] – [ce qui me dérange dans cet événement], j'accueille tout ça dans la bienveillance.

Surmonter vos épreuves

- Affronter immédiatement le choc
 - Tapoter en silence jusqu'à apaisement
- Nettoyer le choc après coup
 - Procédez de la même façon que pour le stress au quotidien et les événements du passé, en mode placotons et tapotons ou avec des rondes classiques.
- Faire un travail en profondeur

Si l'EFT ne fonctionne pas

- Autres cibles plus adéquates à trouver et tapoter ;
- Cibles plus précises.
- Gains secondaire à considérer
- Bonne connexion avec votre réalité intérieure ;
- Corps bien hydraté ;
- Persistance dans votre travail.

Scripts, protocoles, méditations EFT

- Le bouton pause est votre meilleur allié pour répéter les mots qui raisonnent en vous, ajouter de la précision aux mots dits et tapoter les émergences qui se présentent

L'EFT positif

- Soyez attentives aux émergences négatives: les « oui, mais... », les résistances, les objections, les sensations du corps désagréables ou les pensées non constructives.
- Et tapotez-les (placotons ou classique)