

Supplément gratuit

Quatre parcours selon votre profil

Dans l'introduction du livre, je vous révèle les deux objectifs de ce livre et par le fait même les deux groupes de lecteurs à qui je m'adresse :

1. Celles et ceux qui veulent apprendre une méthode pour réduire leurs stress du quotidien et affronter les chocs de la vie
2. Celles et ceux qui sont particulièrement intéressés à l'EFT et qui veulent mettre en place des bases solides pour s'approprier l'outil et l'inclure dans leur trousse de premiers soins émotionnels et éventuellement utiliser l'EFT à son plein potentiel pour résoudre leurs problématiques.

Si l'un de ces deux objectifs ou même les deux vous correspondent?, vous avez quelque chose de très intéressant entre vos mains ! Quelle que soit votre expérience en EFT, vous pourrez tirer profit de ce livre. Si vous envisagez de lire le livre linéairement du début à la fin, vous n'avez pas besoin de ce document. Sinon, voici mes suggestions de parcours selon le groupe EFT dans lequel vous vous trouvez :

1. Les « Je ne sais pas trop qu'est-ce que c'est l'EFT »
2. Les débutants en EFT
 - Je sais, mais j'en suis à mes débuts
3. Les habitués, experts et professionnels de l'EFT
 - Je l'utilise pour moi, mes proches ou mes clients
4. Les découragés ou les pas trop convaincus de l'EFT
 - J'ai essayé et ça ne fonctionne pas
 - Je suis très sceptique

Dans un premier temps, je vous propose la table des matières du livre. Ensuite, pour chaque parcours, les chapitres proposés seront identifiés en caractère gras, précédé d'une boîte que vous pourrez cocher lorsque complété. Dans certain cas ce sera agrémentés d'un petit commentaire, si nécessaire. Voici tous les principaux éléments de ce livre :

- L'EFT, qu'est-ce que c'est ?
- 64 raisons pourquoi vous devriez apprendre et utiliser l'EFT
- Les points à tapoter et 3 façons de faire de l'EFT
- Concepts de base
- Les précautions
- L'anatomie d'une ronde EFT
- Réduire ses stress au quotidien et affronter les chocs de la vie
- Si l'EFT ne fonctionne pas
- Vous aimez les scripts, protocoles et méditation EFT ?
- Vous aimez l'EFT positif ?
- Conclusion - Et après?

1. Les « Je ne sais pas trop ce qu'est l'EFT »

Si vous êtes dans le groupe des « Je ne sais pas trop ce que l'EFT », je vous propose un parcours de 3 chapitres à lire en premier.

- **L'EFT, qu'est-ce que c'est ? - pour débuter avec une bonne définition de l'EFT**
- **64 raisons pourquoi vous devriez apprendre et utiliser l'EFT** - pour vraiment vous tremper dans l'univers de l'EFT et découvrir ses possibilités
 - Les points à tapoter et 3 façons de faire de l'EFT
 - Concepts de base
 - Les précautions
 - L'anatomie d'une ronde EFT
 - Réduire ses stress au quotidien et affronter les chocs de la vie
 - Si l'EFT ne fonctionne pas
 - Vous aimez les scripts, protocoles et méditation EFT ?
- **Conclusion - Et après ?** - plus précisément, la section sur «Je veux en savoir plus, découvrir l'EFT»

Ensuite, je vous suggère le parcours du débutant.

2. Les débutants en EFT

Pour les débutants en EFT, le parcours proposé est le suivant. Il comprend 6 chapitres :

- **L'EFT, qu'est-ce que c'est ?** - spécialement l'analogie de la machine à jus et les exercices suggérés
 - 64 raisons pourquoi vous devriez apprendre et utiliser l'EFT
- **Les points à tapoter et 3 façons de faire de l'EFT** - mettez l'accent ici sur les deux premières façons qui sont les plus faciles
- **Concepts de base** - à lire et relire plusieurs fois. Faites également les exercices suggérés.
- **Les précautions**
 - L'anatomie d'une ronde EFT
- **Réduire ses stress au quotidien et affronter les chocs de la vie** - mettez en pratique surtout les approches sans paroles et «placotons et tapotons» (ou «papotons et tapotons»).
- Si l'EFT ne fonctionne pas
- Vous aimez les scripts, protocoles et méditation EFT ?
- Vous aimez l'EFT positif ?
- **Conclusion - Et après ?** - spécialement la section : Je veux me former à l'EFT

Une fois que vous êtes à l'aise avec les façons simples de pratiquer l'EFT et que vous êtes convaincu de son efficacité, vous pourrez entrer dans le parcours des habitués.

3. Les habitués, experts et professionnels de l'EFT

Si vous êtes une habituée ou experte de l'EFT ou même praticienne EFT, certifiée ou non, je vous suggère un parcours comprenant tous les chapitres du livre sauf trois. Mais pour vous, les perles, les bienfaits de ce livre se retrouvent dans les détails, mais des détails importants qui peuvent faire toute la différence !

- ❑ **L'EFT, qu'est-ce que c'est ?** - spécialement l'analogie de la machine à jus, la section sur les ingrédients et celle sur les résultats
 - 64 raisons pourquoi vous devriez apprendre et utiliser l'EFT
- ❑ **Les points à tapoter et 3 façons de faire de l'EFT** - mettez l'accent ici sur mes instructions associées aux points à tapoter
- ❑ **Concepts de base** - à lire et relire plusieurs fois. Il y a des éléments dont l'importance est sous-évaluée et des perles insoupçonnées ici.
- ❑ **Les précautions**
- ❑ **L'anatomie d'une ronde EFT** - vous devez définitivement vous sensibiliser à l'importance des urgences (section Après), concept qui n'a pas la place qu'elle mérite dans l'enseignement de l'EFT
- ❑ **Réduire ses stress au quotidien et affronter les chocs de la vie** - mettez en pratique surtout l'approche classique.
- ❑ **Si l'EFT ne fonctionne pas** - pour avoir des éléments à considérer lorsque votre accompagnement EFT comporte des défis
 - Vous aimez les scripts, protocoles et méditation EFT ?
 - Vous aimez l'EFT positif ?
- ❑ **Conclusion - Et après ?** - spécialement les sections: Je veux me former à l'EFT, Je veux perfectionner mon EFT et Je veux être certifié praticien EFT

Pour compléter votre « culture EFT » vous permettant de mieux en parler aux personnes que vous accompagnez, je vous suggère bien certainement le chapitre « **64 raisons pourquoi vous devriez apprendre et utiliser l'EFT** »

4. Les découragés ou les pas trop convaincus de l'EFT

Si vous êtes découragé de l'EFT et pas trop convaincu de son efficacité, parce que vous l'avez essayé par vous-même sans trop de résultats, je vous suggère le parcours du « **❑ 1. Je ne sais pas trop ce qu'est l'EFT** ». J'ajoute à ce parcours le chapitre « **❑ Si l'EFT ne fonctionne pas** », pour vous donner une meilleure compréhension du pourquoi de vos insuccès.

Si vos insuccès se présentent dans le cadre de l'utilisation de protocoles EFT provenant de l'internet ou de livres, allez-y avec les chapitres « **❑ Vous aimez les scripts, protocoles et méditation EFT ?** » et « **❑ Vous aimez l'EFT positif ?** ». À la suite de tout cela, si vous retrouvez un optimisme et un certain enthousiasme vis-à-vis l'outil, vous pourrez alors entrer dans le parcours du débutant.

Et voilà ! Mes suggestions pour aborder ce livre en fonction de vos besoins. Bien naturellement, vous pouvez le lire de la première à la dernière page. Si vous y allez avec cette approche, vous pourrez, par la suite, y revenir avec les parcours proposés selon le groupe dans lequel vous vous trouvez.

Bonne lecture !