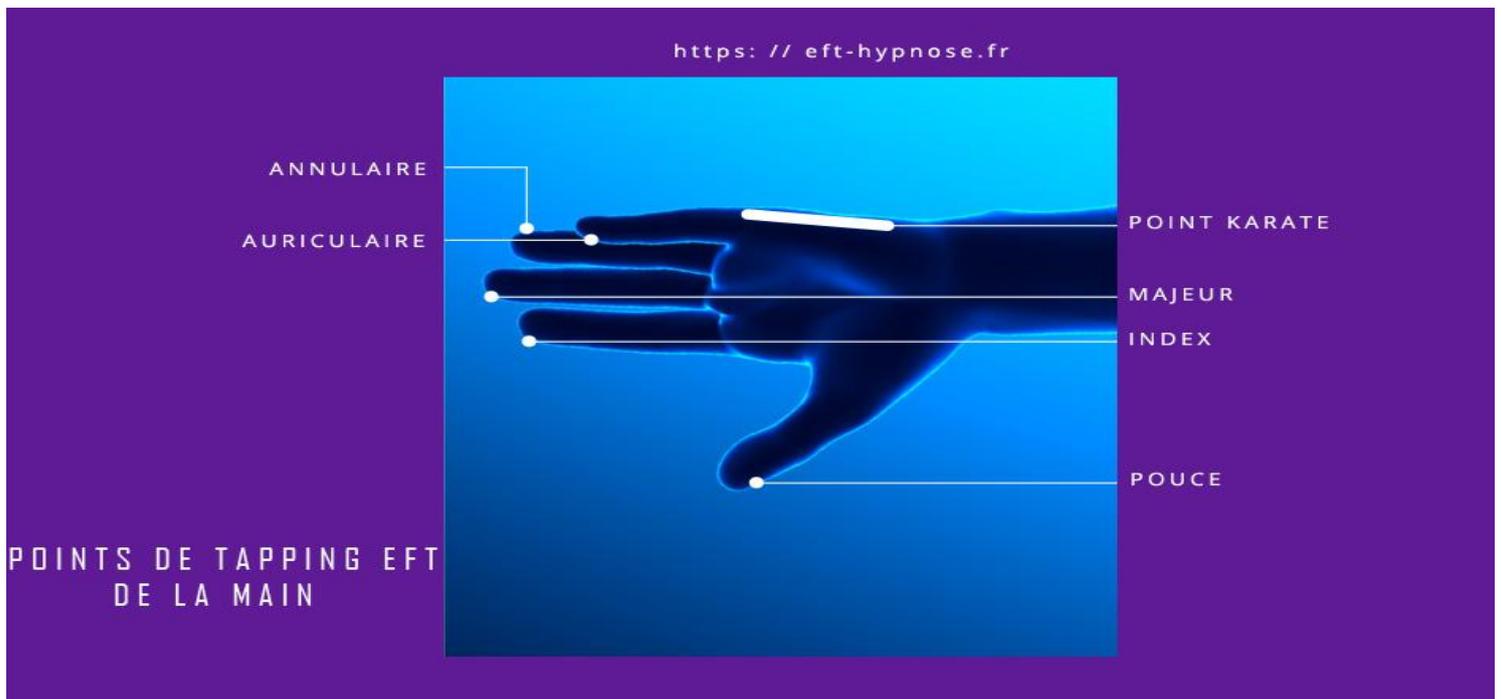
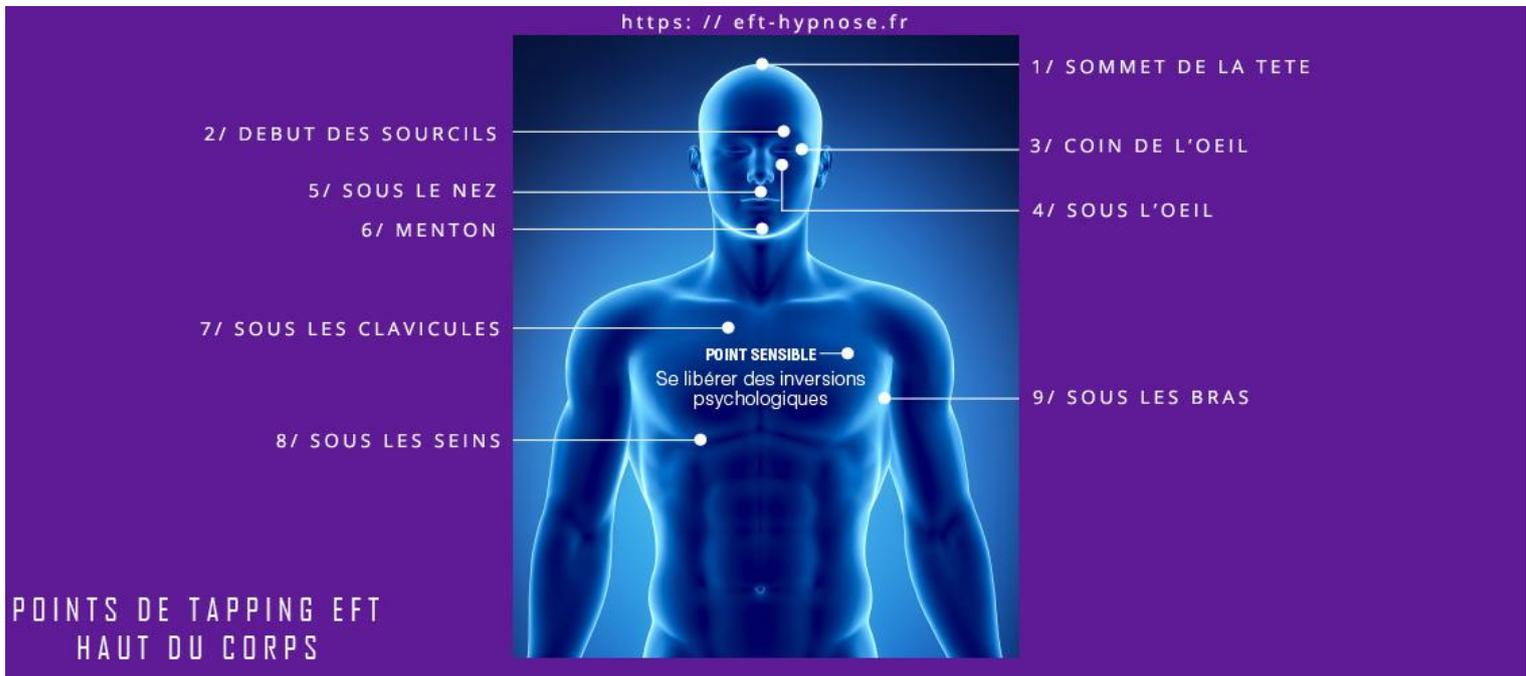

5 ÉTAPES

NECESSAIRES
POUR DEBUTER
AVEC L'EFT

<https://eft-hypnose.fr>

ANAGENNISI

SCHEMA DES POINTS MERIDIENS



LES ETAPES A RETENIR

- I) Penser à votre problème
- II) Identifier vos pensées et vos émotions
- III) Faites la phrase de préparation
- IV) Stimuler les points EFT
- V) Evaluer, ajuster, recommencer

Précisions de ces étapes clés

I) Pensez au souvenir ou la situation, l'évènement difficile en relevant l'image la pire de cette situation qui provoque cette émotion et sensation désagréable en vous ICI et MAINTENANT et n'oubliez d'être précis !

II) Quels mots mettez-vous sur vos émotions ?

Je sens un poids dans le ventre" ou "j'ai la gorge nouée", "je suis triste", "j'ai le dos contracté, c'est comme si je portais un menhir sur le dos"...
(Laissez votre inconscient s'exprimer avec son langage métaphorique et symbolique il vous envoie des messages pour vous mettre sur la voie.
écoutez le , écoutez-vous

III) Évaluez votre ressenti devant cette image sur une échelle de 0 à 10

IV) Répétez 3 fois la phrase de préparation " Même si j'ai "*ce problème*" je m'aime et je m'accepte complètement en stimulant simultanément le point karaté.

V) Stimulez les points EFT 8 à 10 fois chacun des points en prononçant les mots de la phrase de préparation.

Ex : "Cette phobie des ascenseurs" (c'est le problème), "je ressens un poids dans le ventre", ce poids dans le ventre" - "ça me remonte dans la poitrine" - "j'ai du mal à respirer -, c'est comme si j'étais anesthésié"- "cette phobie me paralyse" - "ce poids dans le ventre" - "je ne maîtrise plus rien" "cette image" - "cette émotion" - "cette sensation d'effroi que je ressens" -C'est bien normal que je ressente encore cela et je l'accepte".

Laisser les mots venir tout en tapotant sur chacun des points les uns après les autres

VI) Une fois que vous avez fait 3 rondes, respirez profondément, au besoin buvez de l'eau et évaluez à nouveau ce que vous ressentez en repensant à cette image ou vos émotions et vos sensations sur l'échelle de 0 à 10.

Vous définirez ainsi votre ressenti en rapport avec votre problème
Si vous avez plus de 0 sur 10 sur votre échelle d'évaluation recommencé l'étape 3 et 4 en ajustant la formulation des phrases.

Votre objectif est d'atteindre 0/10 en pensant à votre problème.

Recommencez le même processus jusqu'au soulagement total de votre ressenti.

C'est-à-dire plus d'émotions négatives de peurs, de colère, de frustration ...



<https://eft-hypnose.fr>

© Copyright 2017 G.KAREB -Tous droits réservés.