

L'E.F.T.



Livret gratuit

Apprenez à vous libérer de vos émotions gênantes

E.F.T.

Dr Roger Callahan :

Psychologue cognitiviste et hypnothérapeute spécialisé dans le domaine des phobies

En 1980, Roger Callahan travaillait avec une patiente, Mary, qui avait une grande phobie de l'eau. Elle souffrait de maux de tête fréquents et faisait des cauchemars terrifiants, tous deux reliés à sa phobie de l'eau.

En utilisant ses méthodes conventionnelles, le Dr. Callahan a essayé de l'aider pendant un an.

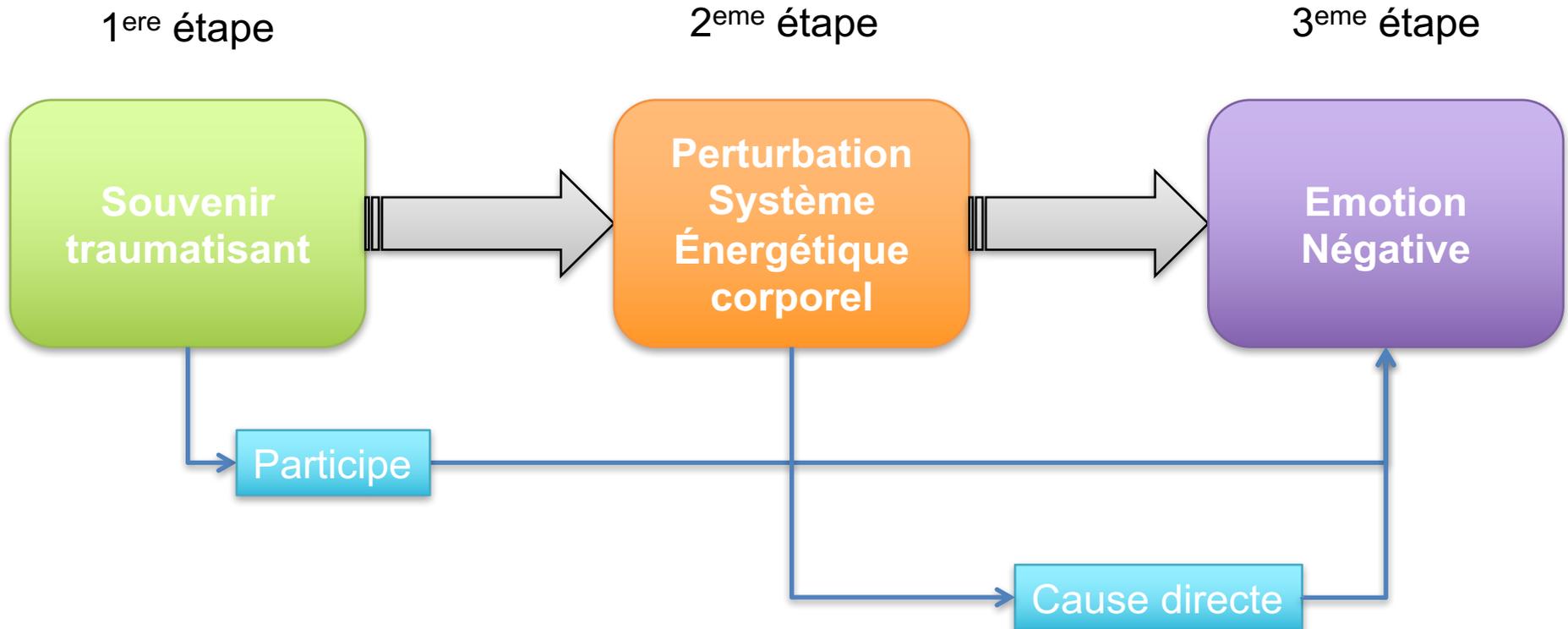
Et un jour, par curiosité (il étudiait depuis peu le système énergétique corporel), il a décidé de tapoter sous les yeux de Mary (une extrémité du méridien de l'estomac), car elle se plaignait d'un malaise à l'estomac.

À sa grande surprise, Mary a annoncé que sa phobie était partie. Elle s'est rendue à la piscine ; Plus de peur. Plus de maux de tête. Plus de cauchemar.

Tout est parti, et n'est jamais revenu.

L'E.F.T.

L'EFT traite les émotions négatives
en agissant
Sur le système énergétique corporel



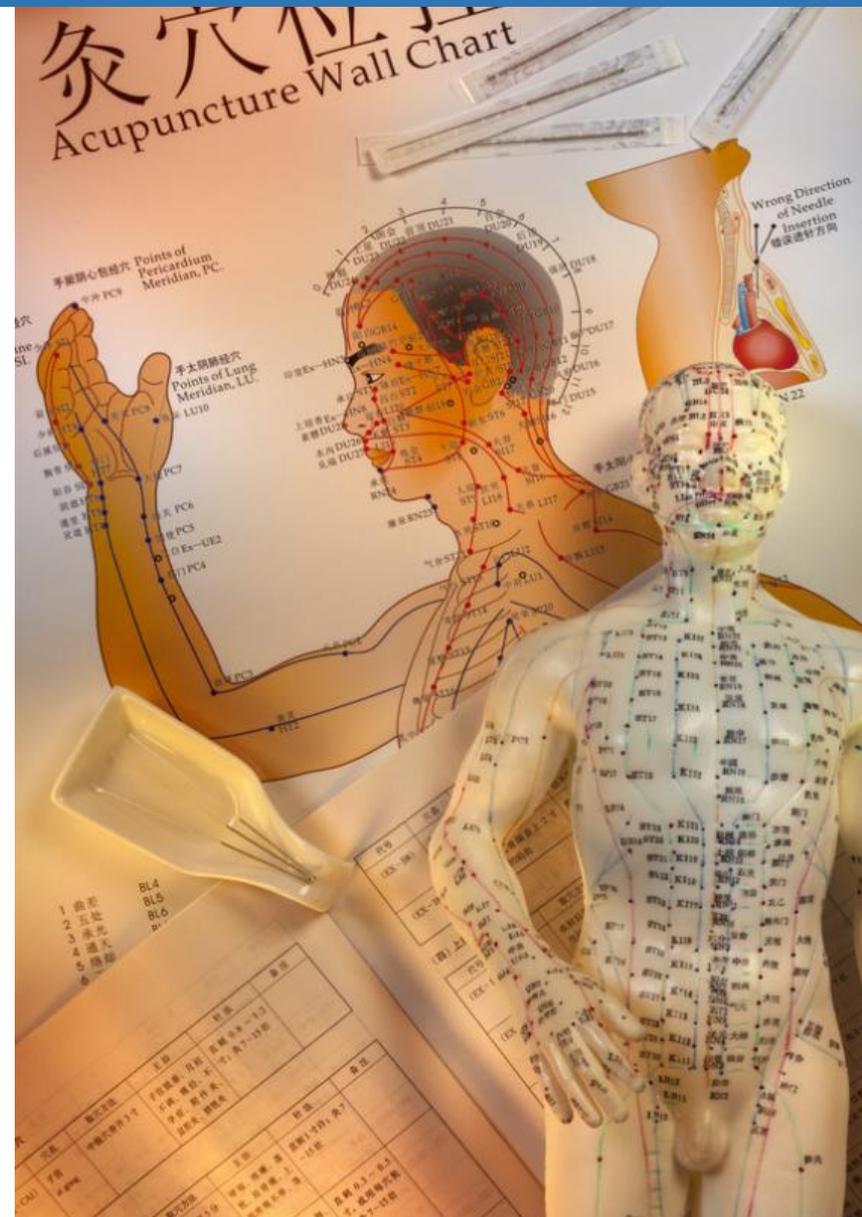
L'EFT

traite les émotions négatives

en agissant

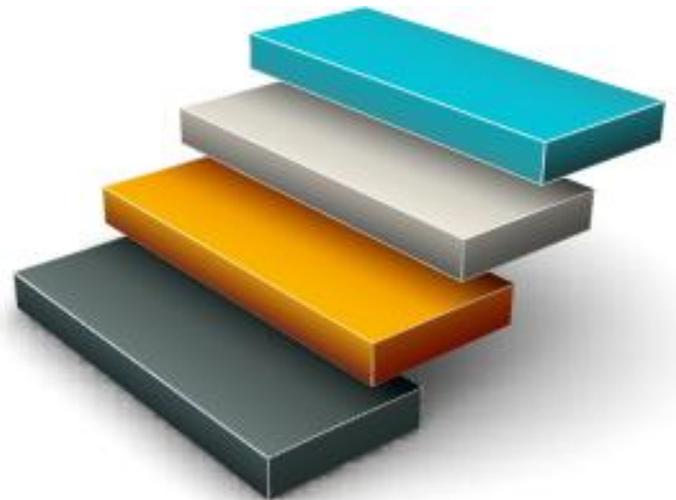
sur le système énergétique corporel

- Il y a plus de 5 000 ans, les Chinois ont découvert un système de circuits énergétiques qui traverse le corps. **L'acupuncture, l'acupression** sont fondées sur ces circuits énergétiques, ou méridiens.
- En tapotant aux extrémités de vos méridiens, vous pouvez transformer votre santé physique et émotionnelle



LES 4 PHASES D'UNE SÉANCE D'EFT

- 1. La préparation**
- 2. La séquence**
- 3. La gamme des neuf actions**
- 4. La séquence**



La préparation

Dites l'affirmation suivante 3 fois :

« Même si j'ai ce....., je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai cette peur de parler en public, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai ce mal de tête, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai cette colère contre mon père, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai ce souvenir de guerre, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai cette raideur dans le cou, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai ces cauchemars, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai ce besoin d'alcool, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai cette peur des serpents, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

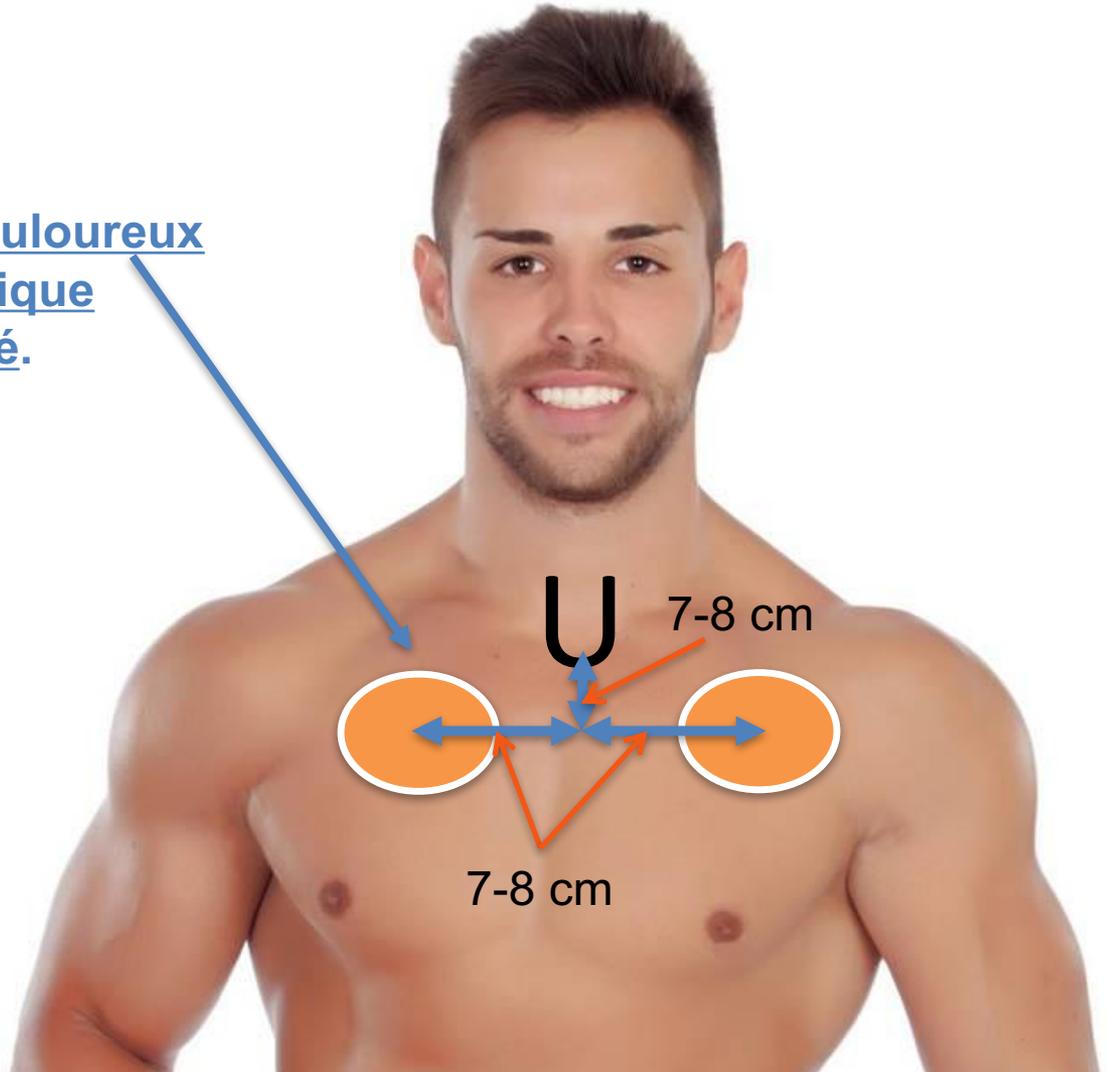
« Même si j'ai cette dépression, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

**Tout en frottant le point douloureux de congestion neurolymphatique
ou en tapotant le point Karaté.**

La préparation

Dites l'affirmation 3 fois :

Tout en frottant les points douloureux de congestion neurolymphatique ou en tapotant le Point Karaté.



La séquence

Tapotez 7 fois sur chaque points énergétiques :

DS : début du sourcil

CO : coin de l'oeil

SO : sous l'oeil

SN : sous le nez

ME : menton

CL : clavicule

SB : sous le bras

SS : sous le sein

PO : pouce

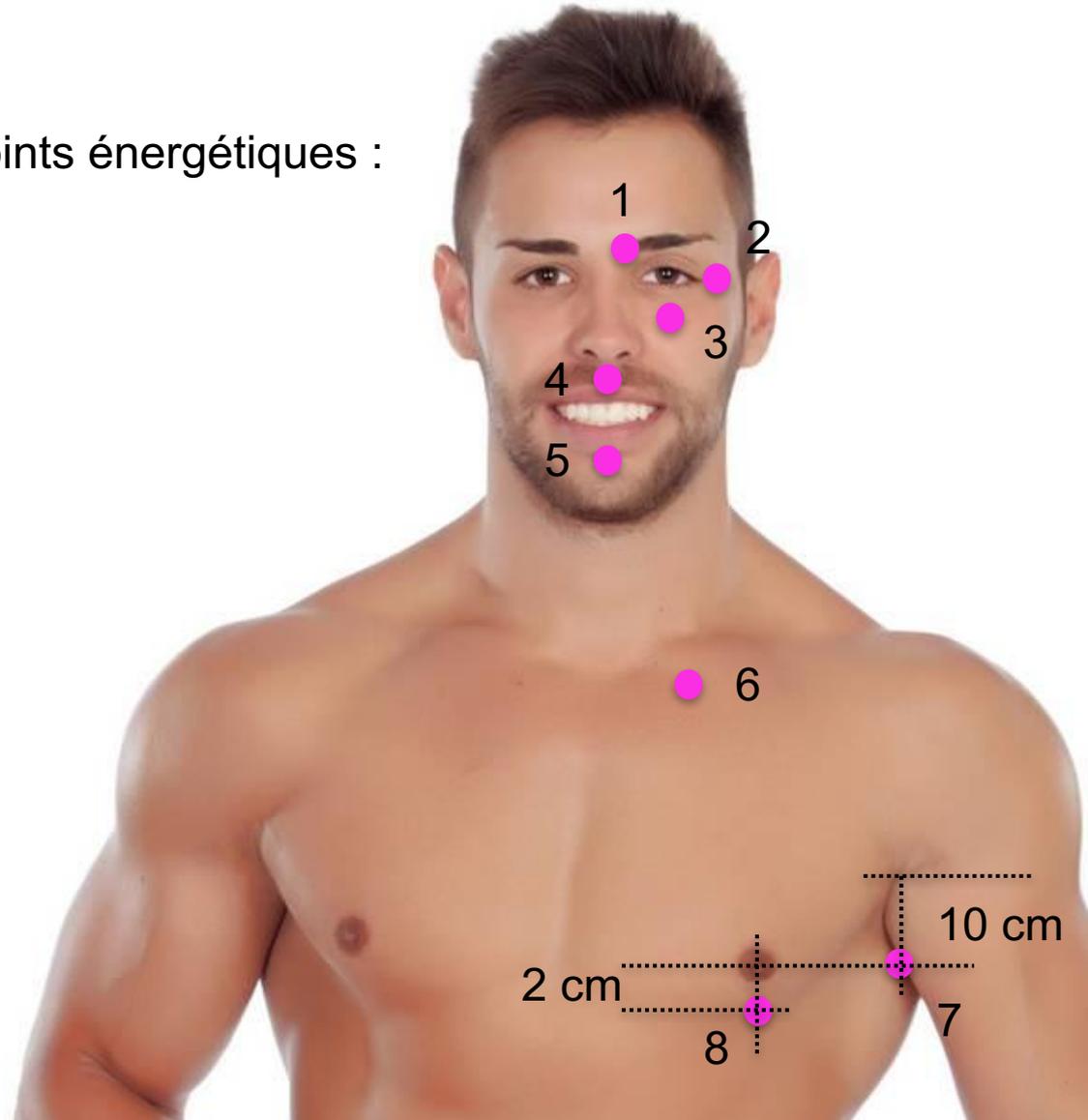
IN : index

MA : majeur

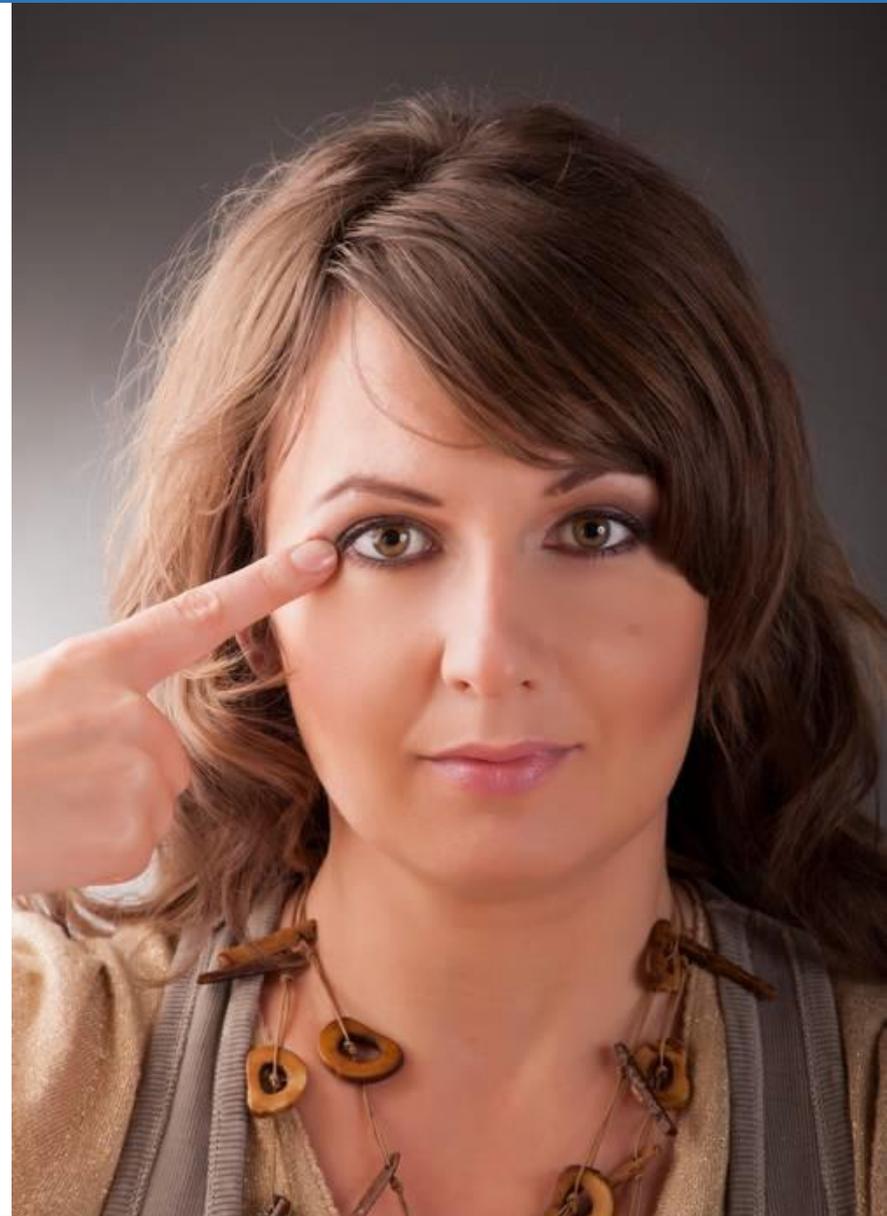
AU : auriculaire

PK : point Karaté

**Tout en disant votre phrase
de rappel à chaque fois**



L'E.F.T.



L'E.F.T.



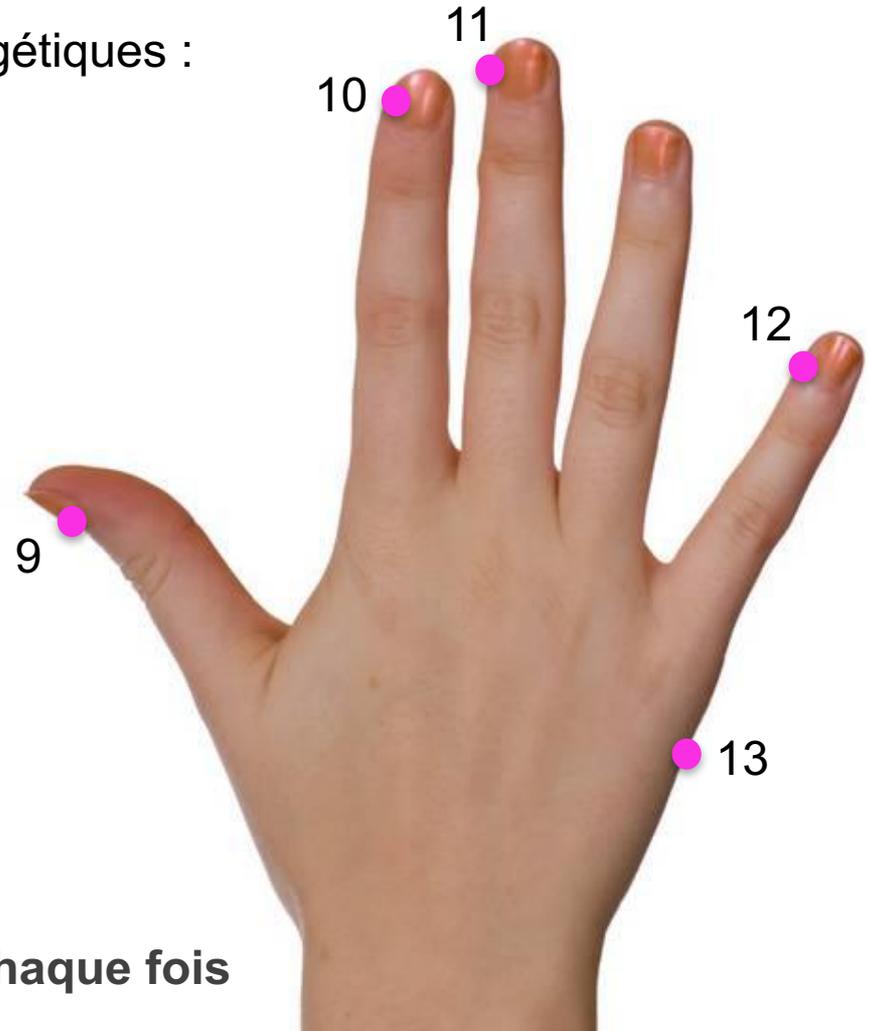
L'E.F.T.



La séquence

Tapotez 7 fois sur chaque points énergétiques :

- DS : début du sourcil
- CO : coin de l'oeil
- SO : sous l'oeil
- SN : sous le nez
- ME : menton
- CL : clavicule
- SB : sous le bras
- SS : sous le sein
- PO : pouce
- IN : index
- MA : majeur
- AU : auriculaire
- PK : point Karaté

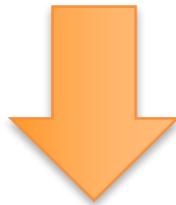


Tout en disant votre phrase de rappel à chaque fois

La phrase de rappel

Cette phrase de rappel est simplement un mot ou une courte phrase que vous dites à voix haute chaque fois que vous tapotez sur les points de la séquence :

Même si j'ai cette peur de parler en public, je m'aime et je m'accepte infiniment.



« parler en public »



La gamme des 9 actions en 10 secondes

Tapotez continuellement sur le point de gamme en faisant ces 9 actions :

1. Fermer les yeux
2. ouvrir les yeux
3. yeux en bas à droite
4. yeux en bas à gauche
5. cercle avec les yeux dans un sens
6. dans l'autre sens
7. fredonner un petit air
8. compter jusqu'à 5
9. fredonner un petit air



Le point de gamme



La séquence

Tapotez 7 fois sur chaque points énergétiques :

DS-CO-SO-SN-ME-CL-SB-SS-PO-IN-MA –AU-PK

Tout en disant votre phrase de rappel **modifiée** à chaque fois

Dans les séquences subséquentes l'affirmation de préparation et la phrase de rappel seront modifiées pour souligner le fait que vous abordez le reste du problème :

Affirmation de préparation

Même si j'ai **toujours** ce **reste** de peur de parler en public, je m'aime et je m'accepte infiniment

Même si j'ai **toujours** ce **reste** de mal de tête, je m'aime et je m'accepte infiniment

Même si j'ai **toujours** ce **reste** de colère contre mon père, je m'aime et je m'accepte infiniment

Phrase de rappel

reste de mal de tête

reste de colère contre mon père

reste de souvenir de guerre

MYBEBOODA

Formations en ligne, santé & éveil personnel

**DÉPASSEZ
VOTRE PROPRE
HORIZON.**

#MYBEBOODA #PREMIERDECORDÉE

#FORMATIONSROSANTÉ

www.mybebooda.fr