

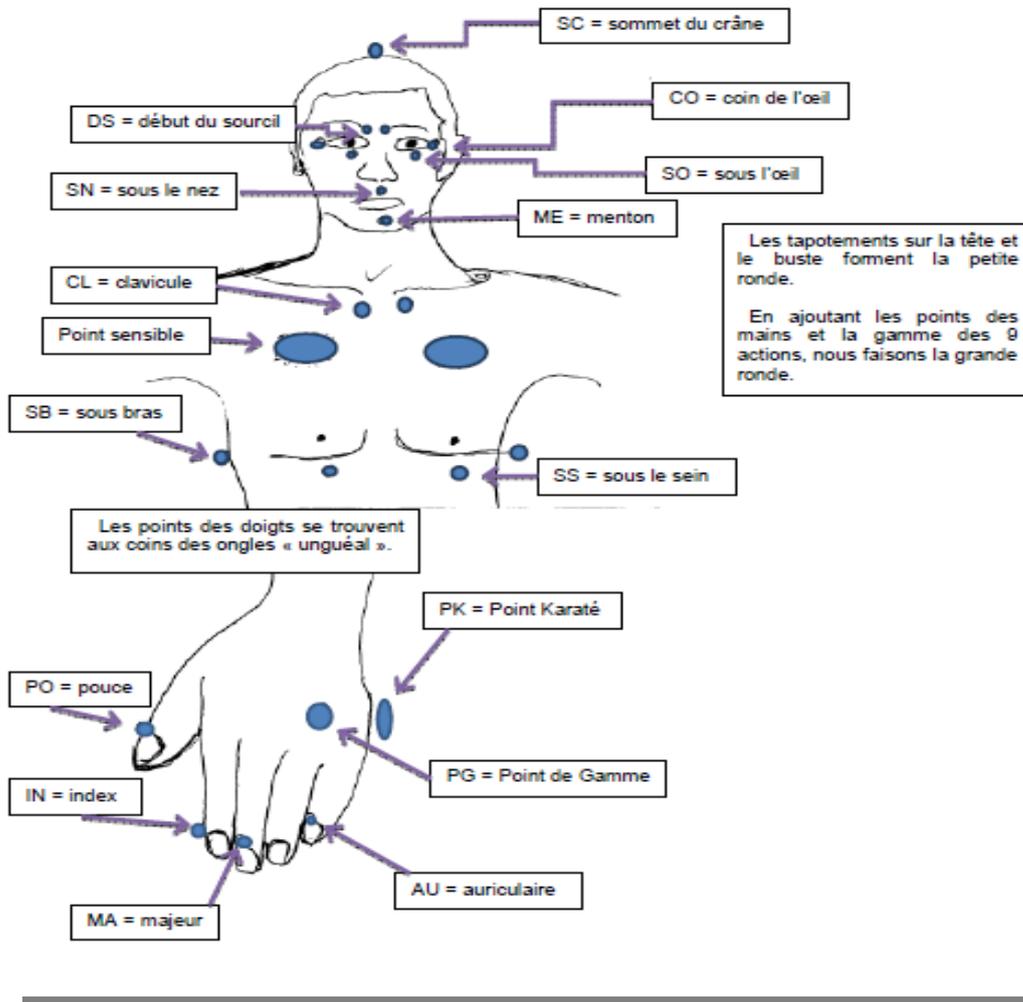


EFT (Emotional Freedom Techniques ; Technique de Libération Emotionnelle)

Tapoter doucement certains points spécifiques situés sur vos méridiens d'acupuncture pour vous libérer de la charge émotionnelle négative qui vous encombre, tout en conservant la mémoire de l'évènement qui vous a dérangé => agit sur les blocages énergétiques inconscients, les maux corporels et l'esprit.

Focalisation sur le problème
 +
 Ré-harmonisation énergétique par les tapotements
 =
 Solution du problème.

Les points EFT



Points	Méridiens	Propriétés
SC = sommet du crâne	Vaisseau gouverneur Point des cent réunions VG 19	Agit sur la perte de courage, la peur d'avancer. Améliore la concentration, la mémoire et la volonté.
DS = début du sourcil	Vessie 2	Agit sur la peur, la jalousie, le manque d'ambition, stimule l'intuition.
CO = coin de l'œil	Vésicule biliaire 1	Apathie, manque de détermination, sentiment d'injustice. Aide à mettre ses idées en place, à se tourner vers l'avenir.
SO = sous l'œil	Estomac 1	Le doute, la confusion, les idées fixes, les déceptions. Réactive la clarté de l'esprit.
SN = sous le nez	Vaisseau gouverneur VG 26	Timidité, gaucherie. Ouvre à la communication, libère de la honte.
ME = menton	Vaisseau conception 24	Traumatismes du passé, phobies, fatigue. Réactive la vitalité, la paix.
CL = clavicule	Reins 27	Insécurité, peur de l'inconnu, stress, angoisses. Réactive la volonté d'accomplir les choses.
SB = sous bras	Rate-Pancréas 21	Nostalgie, ruminations. Favorise la concentration.
SS = sous le sein	Foie 14	Rage, colère, irritabilité, impatience, rigidité. Favorise le dynamisme, l'envie d'exprimer ses talents.
PO = pouce	Poumons 11	Tristesse, regrets, accablement, ce qui coupe le souffle. Favorise le détachement des souvenirs de tristesse.
IN = index	Gros intestin 1	Rigidité de pensée, rancunes. Favorise le pardon avec soi-même.

MA = majeur	Maitre cœur 9	Auto-dévalorisation, négligence de ses besoins affectifs, jalousie, entêtement. Réactive la puissance personnelle, la notion de plaisir.
AU = auriculaire	Cœur 9	Sentiment du manque d'amour, Peines de cœur, colères. Active la compassion, la joie, l'amour.
PK = Point Karaté	Intestin grêle 3 Cœur 8	Oppositions inconscientes à la réalisation des objectifs, crainte de l'échec et du succès. Réactive la confiance en soi, reconnecte à son intuition.
PG = Point de Gamme	Triple réchauffeur 3	Notion de survie, désespoir, insécurité, découragement. Active la joie.

Les étapes de la méthode

1. La préparation

Concentration sur le problème, évaluation par le « SUD » (Unité de Détresse Subjective), mise en scène ou correction de l'IP en répétant trois fois une affirmation en tapotant le point Karaté ou en massant le point sensible.

2. La séquence (routine)

Consiste à tapoter les points d'acupuncture entre sept et neuf fois aux extrémités des méridiens, sur le visage, les doigts, le corps, en disant les affirmations et les formules adaptées au problème.

Les points de tapping se trouvent de chaque côté du corps, ce qui permet de tapoter soit à gauche, soit à droite, soit des deux cotés en même temps, ou encore d'alterner de droite à gauche.

Les méridiens ont un point d'entrée et un point de sortie, ces points d'entrée et de sortie se trouvent près de la surface de la peau et sont donc très facilement accessibles.

3. La gamme des neuf actions

C'est en fait un exercice d'équilibre cérébral qui consiste à faire les exercices ci-dessous tout en tapotant le point de gamme (point gamut).

Faire des mouvements oculaires qui stimulent certaines parties du cerveau, les souvenirs, le dialogue interne, l'imagination...

Fredonner une chanson, ce qui active le cerveau droit (créatif).

Compter, ce qui active le cerveau gauche (rationnel).

4. De nouveau la séquence (routine)

Les neuf actions

1. Fermer les yeux.
2. Ouvrir les yeux.
3. Sans bouger la tête, regarder en bas à droite.
4. Sans bouger la tête, regarder en bas à gauche.
5. Faire tourner les yeux dans le sens horaire.
6. Faire tourner les yeux dans le sens antihoraire.
7. Fredonner une chanson (par exemple : au clair de la lune).
8. Compter de 1 à 5.
9. Fredonner à nouveau une chanson.

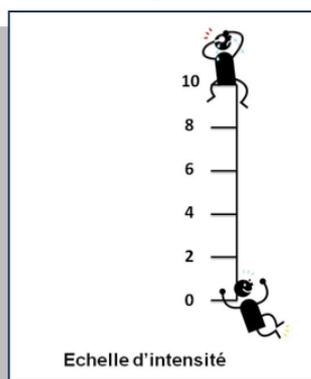
Si durant la séance la douleur se déplace, pourchassez-là, idem pour les sensations, pourchassez les émotions.

Laissez les soupirs, les changements de rythmes respiratoires se faire spontanément jusqu'à revenir à une respiration naturelle, souple, facile, libérée.

Restez un moment après la séance dans cet état particulier d'apaisement et de repos profond.

Pensez à boire (et à faire boire).

Les documents proviennent de l'**Ecole Française d'EFT** ou j'ai suivi ma formation ☺ en 2017.



Lien du Site :

<http://www.formationeft.com/>

